

FÁZOVÝ MODEL PSYCHOSOCIÁLNEHO VÝVOJA PODĽA ERIKA ERIKSONA

V roku 1950 publikoval americký psychológ Erik Erikson (1902 - 1994) článok „Osem fáz človeka“.

Erikson v nej opisuje osem rôznych štádií vývoja, ktorými každý človek postupne prechádza. V každej fáze sa nachádza „vývojová úloha“, ktorú možno zvládnuť pozitívne alebo negatívne.

Tieto dva smery sú uvedené v nadpisoch jednotlivých fáz.

Model predpokladá, že každý človek sa vyvíja v etapách, ktoré sú vlastné každému človeku od narodenia. Každé z týchto štádií má určitú tému, ktorá sa potom stáva určitým druhom životnej krízy alebo vnútorného konfliktu. Po prekonaní krízy nasleduje ďalšie štádium.

1. FÁZA „ZÁKLADNÁ DÔVERA VERZUS ZÁKLADNÁ NEDÔVERA“ (1. ROK ŽIVOTA)

„Som to, čo mi bolo dané.“

Novorodenec je závislý na starostlivosti. Keď dieťa zažije, že sa oň rodičia dobre starajú a milujú ho, vedie to k dôvere k matke a otcovi. Popri skúsenosti dôvery však vždy zažíva aj nedôveru, v ktorej Matka napríklad hneď nenaplní všetky jeho potreby alebo začne byť k dispozícii nielen dieťaťu, napr keď ho na krátky čas nechá samo, aby sa osprchovalo.

Takéto skúsenosti podporujú nedôveru dieťaťa. Je dôležité, aby sa dieťa naučilo dôverovať a nedôverovať. Pre zdravý osobnostný vývoj je rozhodujúce, aby sa dôvera rozvíjala silnejšie ako nedôvera a stala sa pozitívnym základným životným postojom.

2. FÁZA „AUTONÓMIA PROTI HANBE A POCHYBNOSTIAM“ (2. A 3. ROK ŽIVOTA)

„Som to, čo chcem.“

Počas tohto obdobia sa dieťa pomaly osamostatňuje a odpútava sa od matky. K tomu prispievajú novonadobudnuté zručnosti chodenia a rozprávania. Dieťa chce čo najviac vecí robiť samo. Okrem toho sa dieťa snaží presadiť svoju vôľu všetkými prostriedkami, vstupuje do tzv. fázy vzdoru. Ďalšou dôležitou témou v tejto fáze je takzvaná «výchova k čistote», t. j. keď sa dieťa má odnaučiť používať plienky. Najmä ak v tejto oblasti dochádza k „prehrám“, napr. dieťa sa pomôci do nohavíc, mali by ste sa uistiť, že dieťa neuvádzate do rozpakov. Ak má totiž dieťa pocit, že sa nedokáže ovládať (alebo svoj zvierac), môže sa stať, že na konci tejto fázy namiesto samostatnosti a hrdosti prevládne hanba a pochybnosti.

3. FÁZA „INICIATÍVA PROTI VINE“ (4. A 5. ROK ŽIVOTA)

„Som tým, čím si dokážem predstaviť, že sa stanem.“

Dieťa sa čoraz viac odlišuje od svojho okolia a snaží sa skúmať realitu, čo sa prejavuje v nespočetných zvedavých otázkach, ako aj v skúšaní rôznych rolí pri hre. Keďže sa dieťa naučilo chodiť, môže samostatnejšie skúmať svoje okolie. Je dôležité, aby sa batola naučilo robiť veci bez vonkajšej pomoci, napr. skúmať všetky druhy predmetov. Tým sa podporuje iniciatíva. Na druhej strane sa dieťa teraz začína viac zaoberať svojím pohlavím, čo vedie k súpereniu s matkou alebo otcom. Batola sa tiež učí o pocitoch viny. V tomto období sa rozvíja svedomie. Toto štádium je úspešne prežité, keď sa dieťa naučilo prevziať iniciatívu a vysporiadať sa so svojimi pocitmi viny.

4. FÁZA „POCIT HODNOTY VERZUS POCIT MENEJCENNOTI“ (PRIBLIŽNE 6 AŽ 11 ROKOV)

„Som to, čo sa učím.“

Dieťa sa veľmi túži učiť a chce všetko vedieť. Zažíva uznanie, keď sa niečo naučí, dosahuje dobré výsledky v škole a samo niečo vyrába. Byť úspešný je dôležité. Okrem chuti hrať sa sa u dieťaťa rozvíja pracovná morálka, t. j. túžba dosiahnuť niečo užitočné. Ak nemá pocit úspechu, časom sa vyvinie pocit menejcennosti. Pre zdravý vývoj je preto nevyhnutné, aby deti mali možnosť zažiť úspech.

5. FÁZA „IDENTITA PROTI ZÁMENE IDENTITY“ (PRIBLIŽNE 12 AŽ 16 ROKOV)

„Som to, čo som.“

Všetky predchádzajúce fázy poskytujú dôležité prvky pre túto fázu: sebadôvera, samostatnosť, iniciatíva, usilovnosť. Teraz sa mení telo a požiadavky prostredia. Dospievajúci si začína klásť otázky a hľadá svoju identitu, napr. vyrovnávaním sa s rodičmi a sponchybnovaním svojich opatrovateľov, procesmi hľadania rolí v skupine rovesníkov, vyrovnávaním sa s opačným pohlavím. Ako sa zrýchľuje fyzický vývoj, čoraz častejšie sa vynára otázka: Kto som? Odpoveďou je syntéza doteraz získaných skúseností, ktoré spočívajú v prekonávaní predchádzajúcich kríz do identity ega. Toto formovanie identity je úspešnejšie, ak ste získali čo najviac pozitívnych skúseností, a preto máte zdravú úroveň sebadôvery. Ak tomu tak nie je, dochádza k takzvanému zmätku identity.

6. FÁZA „INTIMITA VERZUS IZOLÁCIA“ (RANÁ DOSPELOSŤ)

„Som to, čo ma robí milovaným.“

Udržateľné vzťahy a partnerstvá sú možné len po vyjasnení vlastnej identity. S pomocou upevnenej identity ega je možné prežívať intimitu v párových vzťahoch. Mať identitu umožňuje otvoriť sa partnerovi. Na druhej strane existuje izolácia, ktorú možno vysvetliť tým, že stabilná identita ega ešte nie je vytvorená. Je však dôležité uvedomiť si, že skúsenosť izolácie alebo vymedzenia je potrebná pre každého. Opäť ide o zmysluplný vzťah, ktorý sa musí vyvinúť medzi intimitou a izoláciou.

7. FÁZA „GENERATIVITA VERZUS STAGNÁCIA“ (DOSPELOSŤ)

„Som tým, čo som ochotný dať.“

Výsledkom intimity je založenie rodiny a narodenie detí. Erikson chápe generativitu ako výchovu ďalšej generácie, či už ako rodičov alebo iným spôsobom s týmto cieľom. Opakom by bola stagnácia, ktorú chápe ako istý druh izolácie, t. j. medziľudské vzťahy sa príliš nepestujú. Takýto postoj vedie k izolácii.

8. ÚROVEŇ „INTEGRITA PROTI ZÚFALSTVU“ (ZRELÁ DOSPELOSŤ)

„Som to, čo som získal.“

V najlepšom prípade dosiahne človek v tomto štádiu úplnú zrelosť a je pripravený prijať svoju jedinečnú životnú cestu so všetkými pozitívnymi aj negatívnymi skúsenosťami a udalosťami. To umožňuje žiť v pokoji a pohode. To často tvorí aj základ pre to, aby ľudia mohli prevziať vedúce úlohy. Ak sa vám nepodarí prijať vlastný život, dostaví sa „znehutenie životom“. To vedie k sklamaniu a nespokojnosti s vlastným životom, možno až k zúfalstvu nad premárnenými príležitosťami.

Dodatočné materiály ku knihe „Das Trainee-Programm“ - © 2019 buch+musik ejw-service gmbh, Stuttgart. Použitie povolené len na prípravu a realizáciu obsahu tejto knihy. Autor: Carina Seibold

Prevzaté (upravené a doplnené) z: Výukový materiál „Vývojové fázy“ pre 3.5.4 Vývojová psychológia, in: The trainee programme. Training competences, winning over young people, promoting commitment, ed. by Sybille Kalmbach / Jürgen Kehrberger, buch+musik, Stuttgart 22014, s. 270-275.

PREHĽAD ERIKSONOVÝCH VÝVOJOVÝCH ŠTÁDIÍ

Vek	Psychosociálne krízy	Príslušné referenčné osoby	Psychosociálne fungovanie	Prvky sociálneho poriadku
1. rok života	Dôvera vs. nedôvera	Matka	prijímať, dávať	Výživa a Starostlivosť o dieťa
2. - 3. rok života	Autonómia vs. hanba, pochybnosti	Rodičia	ponechať si, darovať	Cvičenie z poslušnosti
4. - 5. rok života	Iniciatíva vs. pocit viny	Rodina	robiť, predstierať (hrať)	Rodičia a idoly ako vzory
6 - 11 rokov	Zmysel tovarne vs. pocit menejcennosti	Okolie, škola	vytvoriť, skonštruovať niečo	Veci a ľudia v životnom prostredí
12. - 16. rok života	Vyhľadávanie totožnosti vs. difúzia identity	Rovesníci, idoly	Kto som?	Názory, postoje, myšlienky, ideológie
Raná dospelosť	Intimita a solidarita vs. izolácia	Priatelia, sexuálni partneri, súperi	v druhom nájst	Spolupráca a súťaž
Dospelosť	Plodnosť vs. samoobalenie	Pracovisko, domácnosť	vytvoriť, dodať	Vzdelanie a tradícia
Zrelá dospelosť	Integrita vs. zúfalstvo	Celé ľudstvo	Prijmite svoj vlastný vývoj a pominuteľnosť	Múdrosť