

„Ha én főnök lennék, bizonyos szint fölött nem süllyednék bizonyos szint alá.”
Esterházy Péter: Termelési-regény



Fejlődépszichológia-3

Erikson (pszichoszociális) fejlődésmélete

Dr. József István

Dr. József István okl. szakpszichológus



Erik H. Erikson - pszichoszociális fejlődés-elmélet

Freud – egyoldalú szemléletmód

Erikson nem tagadja és nem is módosítja **Freud** alapvető téziseit, hanem tovább gondolja és kiterjeszti azokat.

Elmélete az egyik legkevésbé vitatott elmélet. **De!**

Kapcsolat a **pszichológiai – pedagógiai – társadalmi-kulturális** jelenségek között.

Az ember mindig új és újabb énerőket kialakító kreatív lény, képes a pozitív változásokra, életének aktív irányítására.



Elfogadja az ösztönfejlődés és a tudattalan elvét, a nagyobb hangsúlyt azonban a **tudatos folyamatokra** helyezi.

Freud – a kultúrához való alkalmazkodás csak **ösztönkorlátozás** révén történhet

Erikson – a társadalom az ösztönökre építve segíti az egyént azáltal, hogy

bevezeti az adott kultúrába és olyan **eszközöket biztosít** számára, melyekkel az változó körülmények között is képes az alkalmazkodásra.

Identitás (énazonosság) keresése.



Teóriájának fontos eleme, hogy a **fejlődés nem zárul le** a serdülőkorral, hanem egész életen keresztül tartó folyamat.

A pszichoszociális fejlődés **mindig szociális viszonyokon** keresztül zajlik és sikere az egyes szakaszokban felmerülő **krízisek megoldásán** múlik.

Elmélete nyolc szakaszra osztja a fejlődést, a felosztás az adott korra jellemző **krízisek és elérendő értékek** alapján történik.

Erikson fő tételei



- **Énidentitás** (énazonosság)
 - **Kompetencia**
 - **Pszichoszociális krízis**
 - **Epigenetikus fejlődés elve**
 - **Életen át tartó fejlődés**
-
- ✓ Az élet fő témája az identitás keresése, a személyiség stabil magvának megtalálása
 - ✓ Minden szakaszban van egy fő feladat, amit az egyénnek teljesítenie kell, új készséget kell elsajátítania, bizonyos pszichológiai minőséget kell elérnie.
 - ✓ Két egymással ellentétes kimenet: **adaptívabb vagy kevésbé az.**
 - ✓ Az életszakasz-váltások lehetőséget teremthetnek a krízisekre, a konfliktus krízisként való megélésére.



Az epigenetikus elv

- egy adott krízissel való találkozásunkkor magunkkal hozzuk az összes előző szakasz kimenetelét
- ha egy szakasz fő krízisét megoldjuk, ezzel egy időben megoldásokat találunk a később következő válságokra is.

A krízisek nem oldhatók meg egyszer s mindenkorra, mert egy konfliktus megoldása új és új formában visszaköszön későbbi életünkben.



1.) A csecsemőkor (2 év)

krízis: **ősbizalom vs. bizalmatlanság**

kialakuló én-minőség: *a remény* – anya személye

Ki kell alakulnia a **bizalomnak a szociális környezet** irányába – szülők
– gondozók

Az **ősbizalom** a kora gyermekkori **biztonságérzetet** jelenti.

Egész életre kitartó **attitűd** alapozódik meg.

A csecsemők megtanulnak megbízni abban, hogy mások gondoskodnak alapvető szükségleteikről, vagy bizalmatlanok lesznek.



2.) A kisgyermekkor (2-3 év)

krízis: autonómia vs. szégyen és kétely – az akaraterő kialakuló én-minőség: *akarat* – szülői személyek

- akaratlagos szabályozás kialakulása
- saját test feletti uralom
- önuralom és környezet utáni kíváncsiság

A gyerekek megtanulják akaraterőjüket és önkontrolljukat gyakorolni, vagy bizonytalanokká válnak, és kételkedni fognak abban, hogy maguk is képesek a kihívásoknak eleget tenni.

Az önállóság fajtája és foka a szülőktől függ.

Merev, vagy korai és erős **külső kontroll** – az önállóság nem tud kialakulni.

Megszégyenítés – **elidegenedik** a saját testétől, kényszeressé válhat



3.) Óvodáskor - a játék kora (3-6 év)

krízis: **kezdeményezés vs. büntudat** – a szándék kialakuló én-minőség: *szándék és cél* – család

Fokozatosan **leválik** a környezetétől, **független** lesz, rengeteg **kezdeményező** **képességgel** rendelkezik.

Támogatás (önálló munka) – kezdeményező, kreatív, képes a teljesítményének örülni.

Akadály – büntudat, szorongás, kétségek önmagával szemben.

A gyerekek megtanulnak kezdeményezni, teljesítményüknek örülni és hasznossá válni. Ha nem engedik, hogy saját kezdeményezéseiket kövessék, függetlenségi kísérleteik miatt büntudatot éreznek.



4.) Az iskoláskor (6-11 év)

krízis: **teljesítmény vs. kisebbrendűség** – a kompetencia

kialakuló én-minőség: *kompetencia*

Társadalmi szempontból a **fejlődés legsorsdöntőbb** szakasza.

Iskola – állandó minősítés, kortársak közötti versengés (átpártolás!)

Énkép – saját **iskolai teljesítmény** függvényében alakul – szülői, rokoni elismerés
– barátok választása

Nem felel meg a követelményeknek - kisebbrendűség érzés, és valamilyen pótcselekvés

➡ ha ez a társadalom szemében hasznos (sport, művészet, stb.) kialakulhat a teljesítményézés.

➡ ha nem, akkor lelkiismeretfurdalás, kisebbrendűség érzése.

A gyerekek megtanulják kompetensen és hatékonyan gyakorolni a felnőttek és kortársaik által becsült készségeket, vagy kisebbrendűnek érzik magukat.



5.) A serdülőkor (12-20 év)

krízis: **identitás vs. szerepdiffúzió** – sok szerep, amelyek összezavarhatnak

kialakuló én-minőség: **hűség** – kortárs csoportok és idegenek csoportjai

- **Identitáskeresés** jellemzi.
- Megpróbálja felfedezni **saját értékeit, pozitív vonásait**, megpróbálja megkeresni a helyét.
- Alapképességekből kibontakozhat a tehetség, elkezdődik a **szerepekkel való azonosulás**
- Elfogadható társadalmi szerepek **kiválasztása és gyakorlása** – megtalálja a helyét
- Ha egyetlen szerepet sem talál megfelelőnek, összezavarodik, **konfúz** lesz ➡ nem találja a helyét, énképe összetevői között **nem talál kongruenciát**. Énideálja eltávolodik az énképétől, ez szerepkonfúziót eredményez. „**Ki vagyok én?**”, „**Hol a helyem a világban?**”

A serdülők egyfajta személyes identitást alakítanak ki a társas csoport részeként, vagy összezavarodnak abban a tekintetben, hogy kik ők, és mit akarnak az életben.



Az identitáskrízis ideális esetben a húszas évek elejére, vagy a közepére megoldódik, és az egyén továbbhaladhat más életfeladatok felé. Ha az identitáskrízis nem oldódik meg, az egyén nem rendelkezik konzisztens énképpel, vagy nem alakulnak ki belső normái. Ez a sikertelenség az **identitás konfúziója**. Az eriksoni identitásfejlődés elméletét továbbfejlesztve James Marcia négy identitásszintet állapított meg:

Az identitás elérése – Természetes átmenet a felnőttkorba

- A serdülő keresztülment egy kritikus időszakon, átesett az identitáskrízisen, elkötelezte magát egy ideológiai álláspont (vallási és politikai elkötelezettség) mellett, pályát választott, majd aktívan törekedni kezdett céljai elérésére.

Korai zárás – Túl korai önállósodás

- Szintén elkötelezte magát valamilyen ideológia és foglalkozás mellett, de nem ment át az identitáskrízisen. Sohasem szervezte át a személyiségét, hanem olyan identitásmintákat használt, amit szüleitől vett át, kétkedés nélkül elfogadva a családja által közvetített értékrendet. Gyakran jellemző rá a merev, dogmatista, és konformista magatartás.

Moratórium – Kikényszerített önállósodás

- Éppen most zajlik az identitáskrízis, aktívan keresi a válaszokat a kérdéseire, de még megoldatlannak találja saját érdeklődése és a szülők elképzelése közti konfliktust. Előfordul, hogy bizonyos értékeket intenzíven magáénak vall egy időre, majd átértékeli, felhagy vele, mintegy haladékot ad magának. Jó oldaláról érzékeny, etikus, nyitott, ellenkező szemszögből szorongó, a maga igazát kereső, döntésképtelen.

Identitásdiffúzió – Sikertelen önállósodás

- Az eriksoni identitáskonfúzióknak felel meg. Van, aki már kipróbált különböző identitásokat, átélt identitáskrízist, de nem tudott elköteleződni egyik mellett sem. Nincs integrált énkép. Nem tesz semmit célja elérése érdekében. Némelyek cinikusnak, mások gőgösnek, zavarnosnak tűnnek.



6.) A fiatal felnőttkor (20-40 év)

krízis: **intimitás vs. izoláció** – szerelem

kialakuló én-minőség: *szeretet*

- érett genitalitás, én uralkodása a test felett
- tanulmányok befejezése
- intimitás iránti igény, képessé válik intim kapcsolatok felvállalására
- saját személyes élettér kialakítása, baráti társaság, beilleszkedés egy családba
- ha ez nem sikerül – izoláció (elszigetelődés), akár tartóssá is válhat.

A fiatal felnőttek intim élettársat találnak, vagy a magányt és az elszigeteltséget kockáztatják.



7.) Az érett felnőttkor – középső felnőttkor (40-60 év)

krízis: alkotóképesség kibontakozása vs. stagnálás

ha az alkotóképesség pozitív, akkor kialakul a gondoskodás énmínősége

kialakuló én-minőség: *gondoskodás*

- alkotóképesség csúcsa
 - érdeklődés kiterjesztése, termékenység a munkában
 - szülői felelősségérzet kialakulása
- } nyugodtan készül az öregségre
- Ha nem, tespedtség, stagnálás – beletörődik abba, amit elért, nem akar változtatni
– szubjektív megítélés: nincs lehetőség a változtatásra


A felnőtteknek termékenynek kell lenniük a munkában és fel kell nevelniük a következő generációt, vagy a tespedést kockáztatják.



8.) Késő felnőttkor vagy időskor (60 éves kor után)

krízis: **integritás vs. kétségbeesés**

kialakuló én-minőség: *bölcsesség* – „emberiség”, „saját fajtám”

- elfogadja egyszeri és páratlan életútját
- elemzi eredményeit
- amennyiben elégedett  **énintegritás-érzés**
- elégedetlenség esetén kétségbeesés

Az emberek megpróbálják korábbi tapasztalataikat értelmezni és meggyőzni magukat, hogy az életük értelmes volt.



Életkor	Freud a pszicho-szexuális fejlődés szakaszai	Erikson	
		fejlődési stádiumok	pszichoszociális konfliktusok
csecsemőkor 0-2 év	orális	orális szenzorikus	bizalom vagy bizalmatlanság
kisgyermekkor 2-3 év	anális	anális-testi	önállóság vagy kétely
óvodáskor 3-6 év	fallikus	infantilis- genitalis lokomóció	kezdeményezés vagy bűntudat
kisiskoláskor kb. 6-10-12 év	latencia	latencia	teljesítmény vagy csökkent értékűség
serdülőkor kb. 11-13-19 év	genitalis	pubertás adoleszcencia	identitás vagy szerepdiffúzió
fiatal felnőttkor kb. 20-40 év		fiatal felnőttkor	intimitás vagy elszigetelődés
középső felnőttkor kb. 40-60 év		felnőttkor	alkotóképesség vagy stagnálás
késő felnőttkor kb. 60 év -		érettség	integritás vagy Kétségbeesés



Köszönöm a megtisztelő figyelmet!



www.jozsefistvan.hu

Dr. József István PhD okl. szakpszichológus