

Tên học phần: Tâm lí học phát triển và ứng dụng trong giáo dục đặc biệt
(Developmental Psychology and Application of Special Education)

Mã học phần : SPEC 231

Bài 14. Sự phát triển giai đoạn sau 18 tuổi

Thời lượng: 100 phút

Học xong nội dung này, người học có thể:

- Nắm bắt được đặc điểm Sự phát triển sinh học và thể chất, phát triển về tâm lý xã hội và các vấn đề có liên quan giai đoạn sau 18 tuổi và biết vận dụng trong thực tế giao tiếp với phụ huynh trẻ có nhu cầu đặc biệt

4.1. Sự phát triển sinh học và thể chất

Nhìn chung, thời kì trưởng thành là thời kì mạnh mẽ của cuộc đời. Lối sống lành mạnh hình thành ở đầu tuổi trưởng thành thường được duy trì và sẽ đem lại những thành quả hữu ích cho sức khỏe và hình dáng cơ thể ở những năm tháng sau này.

Thông thường, chức năng của các cơ quan, thời gian phản ứng, sức mạnh, các kĩ năng vận động và sự cân bằng cảm giác vận động sẽ đạt ở mức tối đa của nó ở độ tuổi từ 25 đến 30, sau đó giảm dần. Tuy vậy, từ 30 đến 40 và từ 40 đến 50 tuổi, các chỉ số trên giảm đi không nhiều.

Sự phát triển thể chất đạt đến mức hoàn thiện cho đến năm 25 tuổi: hệ thần kinh, hệ xương, tuyến nội tiết... Sau đó mọi sự phát triển về thể chất đều dừng lại và từ khoảng 30 tuổi bắt đầu có sự đi xuống. Vào tuổi trung niên (40-60 tuổi) chức năng của thận suy yếu, hoạt động của hệ thần kinh trung ương giảm. ở phụ nữ diễn ra thời kỳ tiền mãn kinh và mãn kinh. Cho đến giai đoạn tuổi già (khoảng từ 60 tuổi) hoạt động của các cơ quan nội tạng cũng như hệ tuần hoàn, hô hấp, bài tiết, tiêu hoá, thần kinh trung ương... đều giảm sút và trì trệ.

Những biến đổi rõ ràng nhất ở tuổi trung niên là những biến đổi về thể lực, một số biến đổi về sinh học làm cho con người thay đổi hình ảnh về bản thân, thay đổi về hành vi ứng xử và chú ý đến sức khỏe hơn. Thị lực ở người trung niên giảm sút đáng kể, thính giác cũng kém dần đi, thính giác của nam giảm sút hơn so với nữ. Thời gian phản ứng ở tuổi trung niên tăng lên dần, các kĩ năng vận động giảm sút nhưng trình độ thực hiện các chức năng lao động vẫn như cũ nhờ có kinh nghiệm thực

tiến. Ngoài những thay đổi về cảm giác, vận động, tốc độ phản ứng, người trung niên còn có những thay đổi khá rõ trong cơ thể. Hoạt động của hệ thần kinh, nhất là sau 50 tuổi trở nên chậm chạp, khung xương không còn linh hoạt và bị co ép lại khiến chiều cao thấp đi chút ít. Da và cơ bắt đầu mất đi tính đàn hồi, có biểu hiện tích mỡ dưới da.

4.2. Sự phát triển về tâm lý xã hội và các vấn đề có liên quan

4.2.1. Sự phát triển về tâm lý xã hội của tuổi thanh niên sinh viên (18-25 tuổi)

4.2.1.1. Vai trò xã hội và hoạt động:

Thanh niên sinh viên là tầng lớp xã hội quan trọng có vị trí chuyển tiếp, là nguồn dự trữ chủ yếu cho đội ngũ chuyên gia theo các ngành nghề khác nhau.

Thanh niên sinh viên là công dân thực thụ của đất nước với đầy đủ quyền hạn và nghĩa vụ trước pháp luật.

Song song với hoạt động học tập, nghiên cứu khoa học, học nghề là các hoạt động chính trị – xã hội, văn hoá, thể dục, thể thao... và bao trùm lên các hoạt động đó là những quan hệ giao lưu mang tính phức hợp giữa cá nhân với bạn bè, các tổ chức, nhóm xã hội. Chính những quan hệ này ảnh hưởng sâu sắc đến đời sống tâm lý và nhân cách của thanh niên sinh viên.

4.2.1.2. Những đặc điểm tâm lý cơ bản:

- Nhận thức, trí tuệ: Hoạt động nhận thức của người trưởng thành là hoạt động trí tuệ đích thực, căng thẳng, cường độ cao và có tính lựa chọn rõ rệt. Một trong những đặc trưng cơ bản nhất của tư duy của những người trưởng thành là khả năng tích hợp cao những dạng tư duy khác nhau (tư duy hình tượng, tư duy logic, tư duy thực tiễn, tư duy lý thuyết) để tạo nên tính toàn diện, giúp con người thích ứng cao với môi trường xã hội phức tạp. Tính linh hoạt đặc biệt của người đầu tuổi trưởng thành trong việc sử dụng các dạng tư duy và chuyển từ dạng này sang dạng khác.

Trong quá trình nghiên cứu trí nhớ của những người tuổi trưởng thành, các nhà nghiên cứu thấy rằng dạng trí nhớ thị giác và thính giác trong trí nhớ ngôn ngữ ngắn hạn ở người trưởng thành có sự biến đổi nhiều nhất. Sự phát triển trí nhớ thính giác trong trí nhớ ngắn hạn đạt chỉ số cao nhất trong giai đoạn từ 18 đến 30 tuổi, sau đó giảm nhanh ở giai đoạn tiếp theo, từ 31 đến 40 tuổi. Dạng trí nhớ hình tượng ít thay đổi nhất theo

thời gian, còn dấu ấn ngôn ngữ của trí nhớ dài hạn mang tính ổn định cao trong giai đoạn từ 18 đến 35 tuổi, sau đó giảm dần từ 36 đến 40 tuổi.

Sự phát triển nhận thức, trí tuệ của người trưởng thành diễn ra trong mối liên hệ chặt chẽ với sự hình thành nhân cách của họ.

- Đời sống xúc cảm, tình cảm: là thời kỳ phát triển tích cực, có hệ thống và bền vững của tình cảm trí tuệ, tình cảm đạo đức và thẩm mỹ. Tình bạn phát triển theo chiều sâu. Tình yêu đạt đến sắc thái chuẩn mực.

- Nhân cách : Tự đánh giá, lòng tự trọng, sự tự ý thức mang tính toàn diện và sâu sắc. Định hướng giá trị cũng phát triển mạnh ở lứa tuổi này. Sự hình thành nhân cách dường như đã hoàn thành vào cuối giai đoạn đầu tuổi trưởng thành. Tuy nhiên, trong những thời kỳ tiếp theo, nhân cách con người vẫn không ngừng chịu sự ảnh hưởng của những thay đổi bất ngờ về gia đình, xã hội hoặc tính chất của hoạt động lao động.

Quá trình xã hội hóa không chỉ diễn ra ở trẻ em và thanh thiếu niên, nó vẫn tiếp tục diễn ra trong thời kỳ trưởng thành. Con người chiếm lĩnh các vai trò xã hội mới trong công việc, trong cuộc sống tự lập, trong các mối quan hệ thân thiết, tình yêu, hôn nhân và gia đình. Nhiều người có vai trò mới trong các tổ chức cộng đồng, các câu lạc bộ, các hoạt động tôn giáo.

4.2.2. Các vấn đề khác có liên quan: lập gia đình, nghề nghiệp, và hưu...

4.2.2.1. Lập gia đình:

Theo E. Erikson khoảng 20-40 tuổi ở người trẻ xuất hiện nhu cầu sẵn sàng gắn bó với người khác. Tình yêu nam nữ mang tính trách nhiệm, giá trị nhân cách trong tình yêu được thể hiện rõ rệt.

Kết hôn, sự ra đời của đứa con đầu lòng mang lại cho người trẻ những cảm xúc mới, những nghĩa vụ mới đồng thời gây ra những hẫng hụt về mặt tâm lý xã hội.

Gia đình và việc chăm sóc, giáo dục con cháu lứa tuổi sau 40: mâu thuẫn giữa các thế hệ, khủng hoảng tuổi trung niên...

Những người trưởng thành có xu hướng tạo giá trị mới thường có khả năng làm công việc, mà thường là công việc họ đảm nhận trong nhiều năm, một cách hiệu quả. Tính cách này thường đưa họ đến với những hoạt động trợ giúp người khác. Còn những người theo hướng trì trệ thường quan tâm vào các vấn đề của bản thân nhiều hơn những người khác.

Ở giai đoạn trưởng thành, sau khi giải quyết được các mâu thuẫn của giai đoạn trước, con người thường dành sự quan tâm, chú ý của mình cho những người khác nhiều hơn. Họ thường quan tâm đến gia đình, xã hội và giúp đỡ thế hệ tương lai. Một số người có thể tập trung năng lực của mình để giải quyết các vấn đề xã hội. Tuy nhiên, việc không giải quyết được việc không giải quyết được các vấn đề trước đó có thể dẫn tới việc con người tự nuông chiều mình, chối bỏ người khác, quan tâm tới sức khỏe, các nhu cầu cá nhân, sự bình yên của bản thân mình quá mức.

4.2.2.2. *Nghề nghiệp và về hưu:*

Song song với giai đoạn lập gia đình, quãng đời từ 20-40 tuổi là giai đoạn con người tập trung cho sự lập nghiệp. Đây là giai đoạn con người đã có nghề và đang đi vào giai đoạn hành nghề một cách tích cực. Sự say mê, sáng tạo trong nghề nghiệp bắt đầu hình thành và ngày càng phát triển bền vững, sâu sắc. Đến 40-50 tuổi là giai đoạn chín của tài năng con người, là lứa tuổi cống hiến nhiều nhất cho xã hội với những lao động sáng tạo đạt tới bản sắc riêng.

Từ 55-60 tuổi là giai đoạn con người kết thúc thời kỳ lao động của mình để nghỉ ngơi: hội chứng về hưu, chuyển vai trò mới.

Những người đạt tới sự thống nhất bản ngã thường đối mặt với cái chết một cách bình thản, vì họ biết rằng họ đã sống một cuộc đời đầy ý nghĩa, và họ đã được những gì họ muốn làm trong cuộc sống. Ngược lại, nhiều người cảm thấy thất vọng vì cuộc đời sắp kết thúc mà họ chưa thực hiện được những dự định của mình. Họ cảm thấy mình đã phung phí thời gian và công sức cho những việc không có ý nghĩa.

Giai đoạn này, con người có xu hướng đánh giá lại những công việc mình làm. Nếu họ hài lòng với quãng đời đã qua, với những công việc, sự kiện mà họ đã tích cực tham gia và cảm nhận được ý nghĩa cuộc sống thì họ có được cảm nhận về thống nhất bản ngã. Ngược lại, nếu họ cảm thấy rằng họ đã bỏ lỡ quá nhiều cơ hội, chịu nhiều thất bại và có nhiều lỗi lầm thì ở họ xuất hiện sự hối tiếc và nỗi thất vọng.

Theo Erikson, mỗi giai đoạn phát triển được xây dựng trên cơ sở những gì tạo ra trước đó. Mặc dù con người có thể giải quyết các vấn đề của giai đoạn trước ở những giai đoạn tiếp theo, nhưng sự phát triển tốt nhất là giải quyết kịp thời các xung đột và khủng hoảng trong những giai đoạn tương ứng với chúng. Ví dụ, nếu đứa trẻ không nhận được sự quan tâm, tình yêu và sự nuôi dưỡng chu đáo ở thời thơ ấu, người lớn có thể bù

đáp bằng việc quan tâm chú ý nhiều hơn đến trẻ trong giai đoạn tiếp theo. Tuy vậy, khó có thể bù đắp được sự hoàn toàn. Sự phát triển diễn ra êm đẹp và dễ dàng hơn rất nhiều nếu trong thời kỳ thơ ấu chúng nhận được tất cả những gì cần thiết và có được niềm tin vững vàng những người khác và thế giới xung quanh.

Tài liệu tham khảo

[1] Nguyễn Văn Đồng (2004), Tâm lí học phát triển, NXB chính trị quốc gia, 2004.

[2] Trương Khánh Hà, (2011), Tâm lí học phát triển, NXB Đại học quốc gia,

[3]. Berger K.S (2000). The developing person, 2nd ED. NY.

[4]. Vasta, Haith M, Miler S, Child psychology (1999), 3rdEd, NY.