

Spis treści

Wstęp 11

Rozdział 1

Dorosłość – zarys zagadnień, założenia 15

- 1.1. Granice dorosłości 15
- 1.2. W kierunku zdefiniowania dorosłości 17
- 1.3. Rozwój człowieka dorosłego 20
- 1.4. Czas w życiu człowieka 21
- 1.5. Charakter zmian na przestrzeni życia 24
- 1.6. Procesy asymilacji i akomodacji 26
- 1.7. Zmiana a model rozwoju 28
- 1.8. Modele rozwoju człowieka dorosłego 28
- 1.9. Ciągłość i zmiana według psychologii biegu życia 33
- 1.10. Podstawowe założenia 36

Rozdział 2

Wyzwania życia dorosłego 39

- 2.1. Dorosłość – w aspekcie zysków i strat 39
- 2.2. Specyfika wieku średniego 42
- 2.3. Wczesne propozycje teoretyczne a współczesne wyzwania 45
- 2.4. Postrzeganie punktualności zadań i zdarzeń 51
- 2.5. Normatywność i punktualność a przemiany kulturowe 53
- 2.6. Ważniejsze trendy rozwojowe 57
- 2.7. Czas i perspektywa temporalna 60

- 2.8. Kontrola i optymalizacja rozwoju biegu życia 64
- 2.9. Znaczenie przemian emocjonalnych 73
- 2.10. Czy myślenie pomaga w adaptacji do zmian? 76
- 2.11. Znaczenie niektórych wydarzeń 83

Rozdział 3

Zmiany osobowości w okresie życia dorosłego 90

- 3.1. Zmiana osobowości 90
- 3.2. Zmiany osobowości na przestrzeni życia:
geneza i znaczenie 90
- 3.3. Zmiany struktury osobowości – perspektywa teorii cech 91
- 3.4. Zmiany charakterystycznych przystosowań 97
 - 3.4.1. Zmiany myśli, uczuć i zachowań: perspektywa teorii społeczno-poznawczej 97
 - 3.4.2. Zmiany poznawczo-emocjonalne: perspektywa teorii Ja 102
 - 3.4.3. Zmiany myśli, uczuć i zachowań: kognitywno-afektywny system osobowości 107
 - 3.4.4. Zmiany przystosowania – perspektywa psychobiologiczna 112
 - 3.4.5. Zmiany sposobu adaptacji – perspektywa psychodynamiczna 118
 - 3.4.6. Zmiany sposobu samorealizacji – perspektywa humanistyczna 125
- 3.5. Zmiany systemu znaczeń osobistych i autonarracji 127
 - 3.5.1. Sensotwórcza aktywność człowieka – perspektywa egzystencjalna 127
 - 3.5.2. Zmiany systemu znaczeń osobistych i tożsamości – perspektywa narracyjna 130
- 3.6. Co wiemy, a czego nie wiemy o zmianach osobowości 135

Rozdział 4

Specyfika przemian w biegu życia 138

- 4.1. Tożsamość – wyzwanie u progu dorosłości 138
 - 4.1.1. Tożsamość – według tradycyjnego ujęcia 139
 - 4.1.2. Tożsamość – ujęcie procesualne 141

- 4.1.3. Tożsamość – kontekstowa i relatywna 143
- 4.1.4. Tożsamość i zmiana 151
- 4.2. Wczesna dorosłość – wybór celów i procesy optymalizacji 153
- 4.3. Selekcja–optymalizacja–kompensacja we wczesnej i średniej dorosłości 156
 - 4.3.1. Stałość i zmienność celów życiowych w okresie dorosłości 162
 - 4.3.2. Tożsamość i jej przemiany w wieku średnim 163
 - 4.3.3. Generatywność i zmiany w wieku średnim 167
- 4.4. Późna dorosłość i starość – znaczenie kompensacji 169
- 4.5. Starość: śmierć i żałoba 174

Rozdział 5

Przełom połowy życia 180

- 5.1. Zmiany w połowie życia: kryzys, przełom, czy przejście? 181
- 5.2. Kryzys połowy życia 185
- 5.3. Kryzys połowy życia – mit, czy prawda? 192
- 5.4. Teorie zjawiska 196
 - 5.4.1. Inspirujące badania psychobiograficzne Elliotta Jaques'a 196
 - 5.4.2. Pierwsza pełna teoria – indywiduacja według Carla G. Junga 201
 - 5.4.3. Kryzys połowy życia według teorii psychospołecznego rozwoju Erika Eriksona 203
 - 5.4.4. Generatywność – reinterpretacja narracyjna Dana McAdamsa 205
 - 5.4.5. Kryzys połowy życia jako transformacja osobowości – wyjaśnienie psychodynamiczne 209
 - 5.4.6. Psychospołeczna teoria Daniela Levinson 212
- 5.5. Niektóre weryfikacje empiryczne 215
- 5.6. O co chodzi w kryzysie połowy życia 218

Rozdział 6

Nietypowe zjawiska w biegu życia 222

- 6.1. Trudna dorosłość? 222
 - 6.1.1. Radzenie sobie z nieuniknioną stratą i niekonieczną traumą 222

- 6.1.2. Depresja u progu dorosłości 227
- 6.1.3. Odporność na zaburzenia w cyklu życia 232
- 6.2. **Syndrom Paula Gauguina 236**
 - 6.2.1. Kryteria definicyjne syndromu Gauguina 237
 - 6.2.2. Badania i próby wyjaśnienia zjawiska 240
 - 6.2.3. Syndrom a mit 242
- 6.3. **Choroba i starość – zjawiska pozytywne? 244**

Rozdział 7

Dojrzałość – mądrość – bilans życia 247

- 7.1. **Dojrzałość osobowości 247**
 - 7.1.1. Dojrzewanie i rozwój osobowości 247
 - 7.1.2. Kryteria rozwoju w kierunku dojrzałej osobowości 249
 - 7.1.3. Jak zmieniają się kryteria dojrzałości na przestrzeni życia? 255
- 7.2. **Mądrość 259**
 - 7.2.1. Psychologiczne koncepcje mądrości 259
 - 7.2.2. Mądrość – inteligencja – wartości – rozwój 265
 - 7.2.3. Mądrość a dojrzałość 268
- 7.3. **Bilans życia 273**
 - 7.3.1. Przyczyny, przedmiot i przebieg bilansu życia 274
 - 7.3.2. Specyfika bilansu życia 277
 - 7.3.3. Bilans a tożsamość osobista 281
 - 7.3.4. Temporalne i aksjologiczne odniesienia w bilansie życia 282

Rozdział 8

Satysfakcja i sens życia 288

- 8.1. **Satysfakcja z życia i jej wyznaczniki 288**
 - 8.1.1. Wiek a źródła satysfakcji z życia 288
 - 8.1.2. Satysfakcja z życia i jej komponenty 289
 - 8.1.3. Znaczenie osobowości 290
 - 8.1.4. Znaczenie dążeń 293
- 8.2. **Satysfakcja, czy sens? 296**

Rozdział 9

Osobowość w procesie rozwoju 301

9.1. Osobowość – zmiana – rozwój 301

9.2. Kierunki i ogólne tendencje w rozwoju osobowości 305

9.3. Rozwój osobowości – aspekty temporalne i strukturalne 309

Zakończenie 317

Bibliografia 319

Indeks osób 342

Indeks rzeczowy 350

Wykaz ramek 353

Wykaz rysunków i tabel 355