

# κεφάλαιο 1

ΟΛΕΣ ΟΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΠΑΡΑΧΩΡΗΘΗΚΑΝ ΑΠΟ ΤΗ ΛΑΥΡΑ Ε. ΒΕΡΚ



## Ιστορία, θεωρία και ερευνητικές στρατηγικές

Αυτό το φωτογραφικό αφιέρωμα εξιστορεί την πορεία ζωής και την οικογενειακή κληρονομιά της Sofie Lentschner. Ξεκινά στις αρχές του εικοστού αιώνα με τη βρεφική περίοδο της Sofie και τελειώνει στις αρχές του εικοστού πρώτου αιώνα, σχεδόν τέσσερις δεκαετίες μετά τον θάνατο της Sofie, με τον γάμο ενός εγγονού.



# Τι ακολουθεί στο κεφάλαιο 1

**Ένας επιστημονικός, εφαρμοσμένος και διεπιστημονικός κλάδος**

## Βασικά ζητήματα

Συνεχής ή ασυνεχής ανάπτυξη; • Μία πορεία ανάπτυξης ή πολλές; • Σχετική επίδραση της φύσης και της ανατροφής;

## Η προσέγγιση της διά βίου ανάπτυξης: Μια ισορροπημένη άποψη

Η ανάπτυξη είναι διαρκής • Η ανάπτυξη είναι πολυδιάστατη και πολυκατευθυντική  
• Η ανάπτυξη είναι εύπλαστη • Η ανάπτυξη επηρεάζεται από πολλαπλές, αλληλεπιδραστικές δυνάμεις

■ **ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ** Ψυχική ανθεκτικότητα

■ **ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ** Η γενιά των baby boomers αναδιαμορφώνει την πορεία της ζωής

## Οι απαρχές της επιστήμης

Δαρβίνος: Ο προπάτορας της επιστημονικής μελέτης του παιδιού • Η κανονιστική περίοδος  
• Το κίνημα των τεστ νοημοσύνης

## Θεωρίες στα μέσα του εικοστού αιώνα

Η ψυχαναλυτική προσέγγιση • Ο συμπεριφορισμός και η θεωρία της κοινωνικής μάθησης  
• Η γνωστική-αναπτυξιακή θεωρία του Piaget

## Πρόσφατες θεωρητικές προσεγγίσεις

Η επεξεργασία πληροφοριών • Η αναπτυξιακή νευροεπιστήμη • Η ηθολογία και η εξελικτική αναπτυξιακή ψυχολογία • Η κοινωνικοπολιτισμική θεωρία του Vygotsky • Η θεωρία των οικολογικών συστημάτων

■ **ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ: ΥΓΕΙΑ** Το οικογενειακό χάος υπονομεύει την ευημερία γονέων και παιδιών

## Σύγκριση και αξιολόγηση των θεωριών

## Μελετώντας την ανάπτυξη

Οι συνήθειες ερευνητικές μέθοδοι • Οι γενικοί ερευνητικοί σχεδιασμοί • Οι σχεδιασμοί για τη μελέτη της ανάπτυξης

■ **ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ** Παιδιά μεταναστών: Προσαρμογή στη νέα χώρα

## Δεοντολογία στην έρευνα της διά βίου ανάπτυξης



Η Sofie Lentschner γεννήθηκε το 1908. Ήταν το δεύτερο παιδί Εβραίων γονέων που έφτιαξαν το σπιτικό τους στη Λειψία της Γερμανίας, μια πόλη με ακμάζον εμπόριο και πολιτιστική ζωντάνια. Ο πατέρας της ήταν επιτυχημένος επιχειρηματίας και αρχηγός της κοινότητας, η μητέρα της μέλος της κοσμικής κοινωνίας, γνωστή για τη γοητεία, την ομορφιά και τη φιλοξενία της. Ως βρέφος, η Sofie έδειχνε την αποφασιστικότητα και την επιμονή που θα διατηρούσε σε όλη της τη ζωή. Καθόταν για μεγάλα χρονικά διαστήματα εξετάζοντας μικρά αντικείμενα με τα μάτια και τα χέρια της. Το μοναδικό γεγονός που μονίμως αποσπούσε το βλέμμα της ήταν ο ήχος του πιάνου στο σαλόνι. Μόλις η Sofie ξεκίνησε να μπουσουλάει, ανασηκώθηκε σταθερά στο πιάνο για να πατήσει με τα δάχτυλά της τα πλήκτρα του και θαύμασε τους μεταλλικούς του ήχους.

Όταν η Sofie ξεκίνησε το δημοτικό σχολείο, ήταν ένα εσωστρεφές παιδί, συχνά αμήχανο στις εορταστικές εκδηλώσεις στις οποίες κορίτσια της κοινωνικής θέσης της οικογένειάς της αναμένονταν να παρευρεθούν. Αφοσιώθηκε στα μαθήματά της, ειδικά στην εκμάθηση ξένων γλωσσών, που αποτελούσε τυπικό μέρος της γερμανικής πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Δύο φορές την εβδομάδα έκανε μαθήματα πιάνου με τον καλύτερο δάσκαλο της Λειψίας. Όταν τελείωσε το λύκειο, μιλούσε άπταιστα αγγλικά και γαλλικά και είχε γίνει μια επιτυχημένη πιανίστρια. Ενώ οι περισσότερες Γερμανίδες της εποχής της παντρεύονταν μέχρι την ηλικία των 20 ετών, η Sofie ανέβαλε τους σοβαρούς ερωτικούς δεσμούς προκειμένου να μπει στο πανεπιστήμιο. Οι γονείς της άρχισαν να αναρωτιούνται εάν η φιλόπονη, μελετηρή κόρη τους θα νοικοκυρευόταν και θα έκανε ποτέ οικογένεια.

Η Sofie ήθελε και να παντρευτεί, αλλά τα σχέδιά της ανατράπηκαν από την πολιτική αναταραχή της εποχής. Όταν ο Χίτλερ ανέβηκε στην εξουσία στις αρχές της δεκαετίας του 1930, ο πατέρας της Sofie, φοβούμενος για την ασφάλεια της συζύγου και των παιδιών του, αποφάσισε να μετακομίσουν στο Βέλγιο. Οι συνθήκες για τους Εβραίους στην Ευρώπη σύντομα χειροτέρεψαν. Οι Ναζί λεηλάτησαν το σπίτι της Sofie και κατάσχεσαν την επιχείρηση του πατέρα της. Μέχρι το τέλος της δεκαετίας του 1930, η Sofie είχε χάσει επαφή σχεδόν με όλους εκτός από πολύ λίγες θείες, θείους, ξαδέρφια και παιδικούς φίλους, πολλοί εκ των οποίων (όπως έμαθε αργότερα) στοιβάχτηκαν σε άμαξες ζώνων και μεταφέρθηκαν σε ναζιστικά στρατόπεδα συγκέντρωσης. Το 1939, καθώς οι αντισημιτικοί νόμοι και οι κτηνωδίες εντάθηκαν, η οικογένεια της Sofie κατέφυγε στην Αμερική.

Όταν έκλεισε τα 30 της χρόνια, οι γονείς της, πεπεισμένοι ότι δεν θα παντρευόταν ποτέ και ότι θα χρειαζόταν ένα επάγγελμα που θα μπορούσε να της προσφέρει οικονομική ασφάλεια, συμφώνησαν να τη στηρίξουν να επιστρέψει στις σπουδές της. Η Sofie πήρε δύο μεταπτυχιακούς τίτλους, έναν στη μουσική και έναν στη βιβλιοθηκονομία. Ύστερα, σε ένα ραντεβού στα τυφλά, γνώρισε τον Philip, έναν αξιωματικό του αμερικανικού στρατού. Η ήρεμη, ευγενική φύση του Philip συμπλήρωνε την ενεργητικότητα και την κοσμικότητα της Sofie. Παντρεύτηκαν μέσα σε έξι μήνες. Στη διάρκεια των επόμενων τεσσάρων ετών απέκτησαν δύο κόρες και έναν γιο.



ΠΑΡΑΧΩΡΗΣΗ ΑΠΟ LAURA E. BERK

Όταν τελείωσε ο Δεύτερος Παγκόσμιος πόλεμος, ο Philip εγκατέλειψε τον στρατό και άνοιξε ένα μικρό μαγαζί με ανδρικά ενδύματα. Η Sofie μοίραζε τον χρόνο της ανάμεσα στη φροντίδα των παιδιών και στη βοήθεια στον Philip στο μαγαζί. Πλέον στα 40 της, ήταν μια αφοσιωμένη μητέρα, αλλά ελάχιστες γυναίκες στην ηλικία της μεγάλωναν ακόμα μικρά παιδιά. Καθώς ο Philip αγωνιζόταν με την επιχείρηση, περνούσε περισσότερες ώρες στη δουλειά, και η Sofie συχνά ένιωθε μοναξιά. Σπάνια άγγιζε το πιάνο, το οποίο έφερνε οδυνηρές αναμνήσεις από τα σχέδια της νεανικής της ηλικίας που ματαίωσε ο πόλεμος. Η αίσθηση της απομόνωσης και η έλλειψη πληρότητας που ένιωθε η Sofie συχνά την έκαναν ευέξαπτη. Αργά τη νύχτα συχνά ακούγονταν οι καβγάδες της με τον Philip.

Καθώς τα παιδιά της Sofie μεγάλωσαν, εκείνη επέστρεψε πάλι στο σχολείο, αυτή τη φορά ως διδάσκουσα. Τελικά, στην ηλικία των 50 ετών ξεκίνησε μια καριέρα, διδάσκοντας γερμανικά και γαλλικά σε μαθητές λυκείου και αγγλικά σε νεοαφιχθέντες μετανάστες. Εκτός του ότι συνέβαλλε στο οικογενειακό εισόδημα ελαφρύνοντας τις οικονομικές δυσκολίες της οικογένειάς της, είχε μια ευχάριστη αίσθηση ολοκλήρωσης και δημιουργικότητας. Αυτά τα χρόνια ήταν από τα πιο δραστήρια και ικανοποιητικά στη ζωή της Sofie. Είχε έναν ατέρμονο ενθουσιασμό για τη διδασκαλία – για τη μετάδοση της ευχέρειάς της στη γλώσσα, της γνώσης της από πρώτο χέρι για τις συνέπειες του μίσους και της καταπίεσης, και της πρακτικής της κατανόησης για τον τρόπο προσαρμογής στη ζωή μιας καινούριας χώρας. Παρακολουθούσε τα παιδιά της, των οποίων οι ζωές ήταν απαλλαγμένες από το τραύμα του πολέμου, να υιοθετούν πολλές από τις αξίες της και να αρχίζουν την έγγαμη και επαγγελματική ζωή τους στον αναμενόμενο χρόνο.

Η Sofie έφτασε στην ηλικία των 60 ετών με μια αισιόδοξη στάση ζωής. Απαλλαγμένοι πια από το οικονομικό βάρος των σπουδών των παιδιών τους, αυτή και ο Philip ανυπομονούσαν για περισσότερες ανέσεις. Η στοργή και ο σεβασμός του ενός για τον άλλο δυνάμωναν. Η Sofie ξεκίνησε να παίζει και πάλι πιάνο. Αλλά αυτή η ευτυχισμένη περίοδος δεν διήρκεσε πολύ.

Ένα πρωί, η Sofie ξύπνησε και ένιωσε έναν σκληρό όγκο κάτω από το μπράτσο της. Μερικές μέρες αργότερα, ο γιατρός της διέγνωσε καρκίνο. Η μαχητική προδιάθεση της Sofie και η ικανότητά της να προσαρμόζεται σε ριζικές αλλαγές της ζωής τη βοήθησαν να αντιμετωπίσει δυναμικά την ασθένεια. Την όρισε σαν έναν εχθρό που έπρεπε να παλέψει και να νικήσει. Ως αποτέλεσμα, έζησε πέντε χρόνια ακόμη. Παρά την εξάντληση από τη χημειοθεραπεία, η Sofie διατήρησε ένα πλήρες πρόγραμμα διδακτικών καθηκόντων και συνέχισε να επισκέπτεται και να κάνει θελήματα για την ηλικιωμένη μητέρα της. Αλλά καθώς αποδυναμωνόταν σωματικά, δεν είχε πια την αντοχή να αντα-

ποκριθεί στα μαθήματά της. Κατάκοιτη στο κρεβάτι τις τελευταίες εβδομάδες, βυθίστηκε ήσυχα στον θάνατο με τον Philip στο πλευρό της. Το εκκλησάκι όπου έγινε η κηδεία πλημμύρισε με εκατοντάδες μαθητές της.

Ένα από τα τρία παιδιά της Sofie, η Laura, είναι η συγγραφέας αυτού του βιβλίου. Η Laura και ο σύζυγός της Ken, οι οποίοι παντρεύτηκαν έναν χρόνο πριν πεθάνει η Sofie, συχνά σκέφτονται τα λόγια που τους είπε ιδιαίτε-  
 ρως την παραμονή του γάμου τους: «Έμαθα από τη ζωή μου και τον γάμο μου ότι πρέπει να χτίσετε μια ζωή μαζί αλλά και μια ζωή ξεχωριστά. Πρέπει να παραχωρείτε ο ένας στον άλλο τον χρόνο, τον χώρο και την υποστήριξη ώστε να διαμορφώσετε τις δικές σας ταυτότητες, τον δικό σας τρόπο να εκφράζεστε και να προσφέρετε στους άλλους. Το πιο σημαντικό συστατικό της σχέσης σας πρέπει να είναι ο σεβασμός».

Η Laura και ο Ken εγκαταστάθηκαν σε μια μικρή μεσοδυτική πόλη, κοντά στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Ιλλινόις, όπου υπηρέτησαν ως μέλη του διδακτικού ερευνητικού προσωπικού για πολλά χρόνια – η Laura στο Τμήμα Ψυχολογίας και ο Ken στο Τμήμα Μαθηματικών. Έχουν δύο γιους, τον David και τον Peter, στους οποίους η Laura έχει αφηγηθεί πολλές ιστορίες για τη ζωή της Sofie και οι οποίοι συνεχίζουν την πνευματική κληρονομιά που τους άφησε. Ο David συμμερίζεται την έφεση της γιαγιάς του στη διδασκαλία. Είναι δάσκαλος της τρίτης τάξης δημοτικού. Ο Peter, δικηγόρος, συμμερίζεται την αγάπη της για τη μουσική και η σύζυγός του Melissa –όπως και η Sofie– είναι ταλαντούχα γλωσσολόγος αλλά και μουσικός. Όταν ο Peter έκανε πρόταση γάμου στη Melissa, της πρόσφερε ένα οικογενειακό κεμπίλιο – ένα δαχτυλίδι αρραβώνα που ανήκε στη θεία της Sofie, η οποία πέθανε σε ένα ναζιστικό στρατόπεδο συγκέντρωσης. Στο κουτί που περιείχε το δαχτυλίδι, η Melissa βρήκε ένα χειρόγραφο αντίγραφο της ιστορίας της Sofie και της οικογένειάς της.

Η Sofie είχε επίσης μακροχρόνια επίδραση σε πολλούς από τους μαθητές της. Ένας καθηγητής της ανθρώπινης ανάπτυξης έγραψε στη Laura:

Διδάσκω ένα μάθημα για τη διά βίου ανάπτυξη. Όταν άνοιξα το βιβλίο και είδα τις φωτογραφίες της μητέρας σας, εξεπλάγην. Μου έκανε μαθήματα γερμανικών στο λύκειο. Τη θυμάμαι σαν μια πολύ σκληρή καθηγήτρια που από τη μια πλευρά θεωρούσε τους μαθητές της υπεύθυνους, από την άλλη όμως νοιαζόταν για τον καθένα από αυτούς ξεχωριστά. Δεν είχα καταλάβει πόσο καταπληκτική καθηγήτρια ήταν μέχρι που πήγα στη Γερμανία κατά τη διάρκεια των φοιτητικών μου χρόνων και διαπίστωσα ότι ήμουν ικανός και να καταλάβω αλά και να μιλήσω γερμανικά.



ΠΑΡΑΧΩΡΗΣΗ ΑΠΟ LAURA E. BERK

Η ιστορία της Sofie εγείρει έναν πλούτο συναρπαστικών ζητημάτων για τις ανθρώπινες ιστορίες ζωής:

- Τι καθορίζει τα χαρακτηριστικά που η Sofie μοιράζεται με τους άλλους και εκείνα που την κάνουν μοναδική – όσον αφορά στα σωματικά χαρακτηριστικά, τις νοητικές ικανότητες, τα ενδιαφέροντα και τις συμπεριφορές;
- Τι οδήγησε τη Sofie στο να διατηρεί την ίδια επίμονη, αποφασιστική προδιάθεση σε όλη της τη ζωή αλλά και να αλλάζει με άλλους ουσιώδεις τρόπους;
- Πώς επηρεάζουν οι ιστορικές και πολιτισμικές συνθήκες –στην περίπτωση της Sofie, η καταδίωξη που κατέστρεψε το σπίτι των παιδικών της χρόνων, προκάλεσε τον θάνατο οικογενειακών μελών και φίλων και οδήγησε την οικογένειά της να τραπεί σε φυγή στην Αμερική– την ευημερία των ανθρώπων σε όλη τη διάρκεια της ζωής;
- Πώς επηρεάζει η χρονική στιγμή των γεγονότων –για παράδειγμα, η πρώιμη έκθεση της Sofie σε πολλές γλώσσες και η καθυστερημένη εισόδός της στον γάμο, τη μητρότητα και την καριέρα– την ανάπτυξη;
- Ποιοι παράγοντες –γενετικοί και περιβαλλοντικοί– οδήγησαν τη Sofie να πεθάνει νωρίτερα από το αναμενόμενο;

Αυτά είναι κεντρικά ερωτήματα με τα οποία ασχολείται η **αναπτυξιακή επιστήμη**, ένας επιστημονικός κλάδος αφιερωμένος στην κατανόηση της σταθερότητας και της αλλαγής σε όλο το εύρος της ζωής (Lerner et al., 2014· Overton & Molenaar, 2015). Μεγάλη ποικιλομορφία χαρακτηρίζει τα ενδιαφέροντα και τους προβληματισμούς των ερευνητών που μελετούν την ανάπτυξη. Αλλά όλοι συμφωνούν ότι έναν κοινό σκοπό: να προσδιορίσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τη σταθερότητα και τους μετασχηματισμούς στους ανθρώπους από τη σύλληψη έως τον θάνατο. ●



### Ένας επιστημονικός, εφαρμοσμένος και διεπιστημονικός κλάδος

**1.1** Τι είναι η αναπτυξιακή επιστήμη και ποιοι παράγοντες έδωσαν ώθηση στην ανάπτυξη του κλάδου;

Τα ερωτήματα που μόλις τέθηκαν δεν είναι μόνο επιστημονικού ενδιαφέροντος. Το καθένα έχει επίσης *εφαρμοσμένη*, ή πρακτική, σημασία. Στην πραγματικότητα, η επιστημονική περιέργεια είναι μόνο ένας από τους παράγοντες που οδήγησαν τη μελέτη της ανάπτυξης να εξελιχθεί στον συναρπαστικό κλάδο που είναι σήμερα. Η έρευνα για την ανάπτυξη έχει επίσης υποκινηθεί από κοινωνικές πιέσεις προκειμένου να βελτιωθούν οι ζωές των ανθρώπων. Για παράδειγμα, η έναρξη της δημόσιας εκπαίδευσης στις αρχές του εικοστού αιώνα οδήγησε στο αίτημα ύπαρξης γνώσης σχετικά με το είδος των μαθημάτων και τον τρόπο διδασκαλίας σε παιδιά διαφορετικών ηλικιών. Το ενδιαφέρον του ιατρικού κλάδου να βελτιώσει την υγεία των ανθρώπων κατέστησε απαραί-

τητη την κατανόηση της σωματικής ανάπτυξης, της διατροφής και της ασθένειας. Η επιθυμία του κλάδου των κοινωνικών υπηρεσιών να αντιμετωπίσει τα συναισθηματικά προβλήματα και να βοηθήσει τους ανθρώπους να προσαρμοστούν σε σημαντικά γεγονότα ζωής, όπως το διαζύγιο, η απώλεια εργασίας, ο πόλεμος, οι φυσικές καταστροφές ή ο θάνατος αγαπημένων προσώπων, ώθησε στην αναζήτηση πληροφοριών για την προσωπικότητα και την κοινωνική ανάπτυξη. Οι γονείς, πάλι, συνεχώς αναζητούν τη συμβουλή των ειδικών σχετικά με πρακτικές ανατροφής και εμπειρίες που θα μπορούσαν να προωθήσουν την ευημερία των παιδιών τους.

Η τεράστια παρακαταθήκη πληροφοριών που διαθέτουμε σχετικά με την ανάπτυξη είναι *διεπιστημονική*. Έχει αναπτυχθεί μέσα από τις συνδυασμένες προσπάθειες ανθρώπων από πολλούς ερευνητικούς κλάδους. Εξαιτίας της ανάγκης για λύσεις σε καθημερινά προβλήματα σε όλες τις ηλικίες, ερευνητές από την ψυχολογία, την κοινωνιολογία, την ανθρωπολογία, τη βιολογία και τη νευροεπιστήμη έχουν ενώσει τις δυνάμεις τους στην έρευνα με επαγγελματίες από την εκπαίδευση, τις οικογενειακές σπουδές, την ιατρική, τη δημόσια υγεία και τις κοινωνικές υπηρεσίες, για να αναφέρουμε ενδεικτικά μερικούς. Μαζί, έχουν δημιουργήσει τον κλάδο όπως έχει διαμορφωθεί σήμερα – ένα σύνολο γνώσεων που είναι όχι μόνο επιστημονικά σημαντικό αλλά επίσης προσιτό και χρήσιμο.



### Βασικά ζητήματα

**1.2** Προσδιορίστε τρία βασικά ζητήματα στα οποία παίρνουν θέση οι θεωρίες της ανθρώπινης ανάπτυξης.

Η αναπτυξιακή επιστήμη είναι ένα σχετικά πρόσφατο εγχείρημα. Οι μελέτες για τα παιδιά δεν είχαν ξεκινήσει μέχρι τα τέλη του δέκατου ένατου και τις αρχές του εικοστού αιώνα. Οι έρευνες για την ανάπτυξη των ενηλίκων, τη γήρανση και τη διά βίου αλλαγή αναδύθηκαν μόλις τις δεκαετίες του 1960 και 1970 (Elder & Shanahan, 2006). Αλλά υποθέσεις για το πώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν και αλλάζουν έχουν υπάρξει εδώ και αιώνες. Καθώς συνδυάστηκαν με την έρευνα, ενέπνευσαν την κατασκευή των *θεωριών* της ανάπτυξης. Η **θεωρία** είναι ένα οργανωμένο, ενιαίο σύνολο προτάσεων που περιγράφει, εξηγεί και προβλέπει τη συμπεριφορά. Για παράδειγμα, μια καλή θεωρία δεσμού βρέφους-φροντιστή (1) *περιγράφει* τις συμπεριφορές των βρεφών 6 έως 8 μηνών καθώς αναζητούν τη στοργή και την παρηγοριά από έναν οικείο ενήλικα, (2) *εξηγεί* πώς και γιατί τα βρέφη αναπτύσσουν αυτή την έντονη επιθυμία να αναπτύξουν συναισθηματικό δεσμό με έναν φροντιστή και (3) *προβλέπει* τις συνέπειες αυτού του συναισθηματικού δεσμού για τις μελλοντικές σχέσεις.



Οι θεωρίες είναι εργαλεία ζωτικής σημασίας για δύο λόγους. Πρώτον, παρέχουν οργανωμένα πλαίσια παρατήρησης των ανθρώπων. Με άλλα λόγια, *καθοδηγούν και νοηματοδοτούν* αυτό που βλέπουμε. Δεύτερον, οι θεωρίες που επαληθεύονται από την έρευνα παρέχουν μια στέρεη βάση για πρακτικές παρεμβάσεις. Όταν η θεωρία μάς βοηθά να *κατανοήσουμε* την ανάπτυξη, είμαστε σε πολύ καλύτερη θέση να *γνωρίζουμε πώς να βελτιώσουμε* την ευημερία και τη θεραπευτική αντιμετώπιση παιδιών και ενηλίκων.

Όπως θα δούμε, οι θεωρίες επηρεάζονται από τις πολιτισμικές αξίες και τις πεποιθήσεις της εποχής τους. Αλλά οι θεωρίες διαφέρουν από την απλή άποψη ή πεποίθηση για έναν σημαντικό λόγο: Η συνέχιση της ύπαρξης μιας θεωρίας εξαρτάται από την *επιστημονική τεκμηρίωση*. Κάθε θεωρία πρέπει να ελέγχεται χρησιμοποιώντας ένα σύνολο ερευνητικών διαδικασιών που έχουν συμφωνηθεί από την επιστημονική κοινότητα, και τα ευρήματα πρέπει να διαρκούν ή να μπορούν να αναπαράχθούν στο πέρασμα του χρόνου.

Εντός του κλάδου της αναπτυξιακής επιστήμης, πολλές θεωρίες προσφέρουν πολύ διαφορετικές ιδέες σχετικά με το πώς είναι οι άνθρωποι και πώς αλλάζουν. Η μελέτη της ανάπτυξης δεν παρέχει καμιά απόλυτη αλήθεια, διότι οι ερευνητές δεν συμφωνούν πάντα για το νόημα αυτών που βλέπουν. Επίσης, οι άνθρωποι είναι περίπλοκα όντα· αλλάζουν σωματικά, πνευματικά, συναισθηματικά και κοινωνικά. Δεν υπάρχει καμιά μεμονωμένη θεωρία που να έχει εξηγήσει όλες αυτές τις πτυχές. Αλλά η ύπαρξη πολλών θεωριών βοηθά στην προαγωγή της γνώσης, καθώς οι ερευνητές συνεχώς προσπαθούν να υποστηρίξουν, να αντικρούσουν και να ενσωματώσουν αυτές τις διαφορετικές απόψεις.

Αυτό το κεφάλαιο σας εισάγει στις βασικές θεωρίες της ανθρώπινης ανάπτυξης και στις ερευνητικές στρατηγικές που χρησιμοποιούνται για να τις εξακριβώσουν.

Σε επόμενα κεφάλαια θα συζητήσουμε κάθε θεωρία σε μεγαλύτερο βάθος και θα παρουσιάσουμε επίσης άλλες σημαντικές αλλά λιγότερο κυρίαρχες θεωρίες. Παρόλο που υπάρχουν πολλές θεωρίες, μπορούμε εύκολα να τις οργανώσουμε εάν εξετάσουμε τη θέση που παίρνουν σε τρία βασικά ζητήματα: (1) Είναι η πορεία της ανάπτυξης συνεχής ή ασυνεχής; (2) Χαρακτηρίζει μία πορεία ανάπτυξης όλους τους ανθρώπους ή υπάρχουν πολλές πιθανές πορείες; (3) Ποιος είναι ο ρόλος των γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων – δηλαδή της φύσης και της ανατροφής – στην ανάπτυξη; Ας εξετάσουμε λεπτομερώς καθένα από αυτά τα ζητήματα.

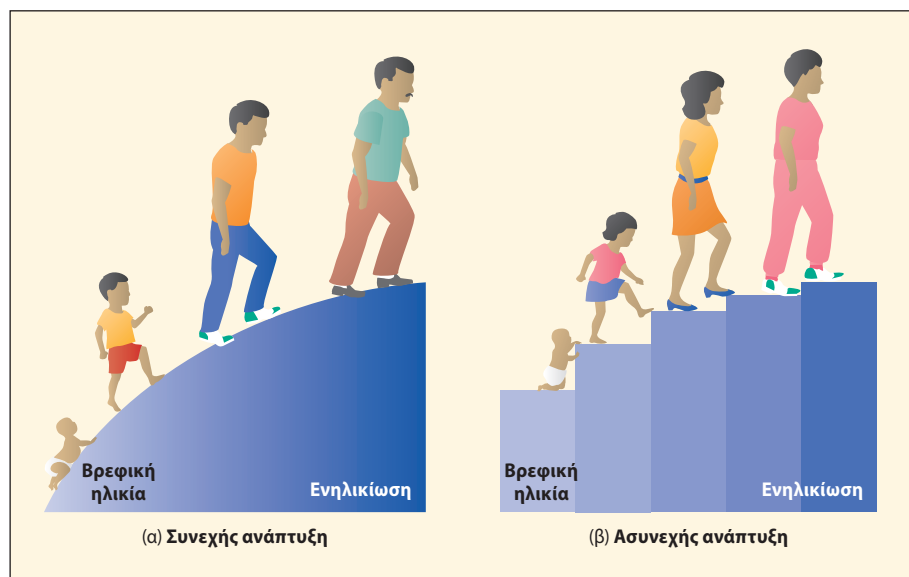
## Συνεχής ή ασυνεχής ανάπτυξη;

Πώς μπορούμε να περιγράψουμε καλύτερα τις διαφορές στις ικανότητες ανάμεσα στα βρέφη, τα παιδιά, τους εφήβους και τους ενήλικες; Όπως δείχνει η Εικόνα 1.1, οι κύριες θεωρίες αναγνωρίζουν δύο πιθανότητες.

Μία άποψη διατείνεται ότι τα βρέφη και τα παιδιά προσχολικής ηλικίας ανταποκρίνονται στον κόσμο με περίπου τον ίδιο τρόπο όπως οι ενήλικες. Η διαφορά ανάμεσα στο ανώριμο και στο ώριμο ον είναι απλά η *ποσότητα ή η πολυπλοκότητα*. Για παράδειγμα, όταν η Sofie ήταν μωρό, η αντίληψή της για τη μελωδία του πιάνου, η μνήμη της για παρελθοντικά γεγονότα και η ικανότητά της να κατηγοριοποιεί αντικείμενα μπορεί να έμοιαζαν πολύ με τις δικές μας. Ίσως ο μοναδικός της περιορισμός ήταν ότι δεν μπορούσε να εκτελέσει αυτές τις δεξιότητες με τόση λεπτομέρεια και ακρίβεια όσο μπορούμε εμείς. Εάν αυτό ισχύει, τότε η αλλαγή στη σκέψη της πρέπει να είναι **συνεχής** – μια διαδικασία που σταδιακά αυξάνει τα ίδια είδη δεξιοτήτων που υπήρχαν εξαρχής.

Σύμφωνα με μια δεύτερη άποψη, τα βρέφη και τα παιδιά έχουν *μοναδικούς τρόπους που σκέφτονται, αισθάνονται και συμπεριφέρονται*, οι οποίοι διαφέρουν αρ-

**ΕΙΚΟΝΑ 1.1** Είναι η ανάπτυξη **συνεχής ή ασυνεχής**; (α) Κάποιοι θεωρητικοί πιστεύουν ότι η ανάπτυξη είναι μια ομαλή, συνεχής διαδικασία. Τα άτομα σταδιακά προσθέτουν περισσότερες δεξιότητες ίδιου είδους στις ήδη υπάρχουσες. (β) Άλλοι θεωρητικοί έχουν την άποψη ότι η ανάπτυξη λαμβάνει χώρα σε ασυνεχή στάδια. Οι άνθρωποι αλλάζουν ραγδαία καθώς ανεβαίνουν σε ένα καινούριο επίπεδο και ύστερα αλλάζουν ελάχιστα για κάποιο διάστημα. Με κάθε νέο σκαλοπάτι, το άτομο ερμηνεύει τον κόσμο και ανταποκρίνεται σε αυτόν με έναν αναδιοργανωμένο, ποιοτικά διαφορετικό τρόπο. Όπως θα δούμε στη συνέχεια, κάποιοι άλλοι θεωρητικοί πιστεύουν ότι η ανάπτυξη χαρακτηρίζεται τόσο από συνεχή όσο και από ασυνεχή αλλαγή.



κετά από αυτούς των ενηλίκων. Εάν είναι έτσι, τότε η ανάπτυξη είναι **ασυνεχής** – μια διαδικασία κατά την οποία προκύπτουν νέοι τρόποι κατανόησης και ανταπόκρισης στο περιβάλλον σε συγκεκριμένες περιόδους. Από αυτή τη σκοπιά, η Sofie δεν μπορούσε ακόμα να συλλάβει, να θυμηθεί και να κατηγοριοποιήσει τις εμπειρίες με τον τρόπο που μπορεί ένας ώριμος άνθρωπος. Μάλλον κινήθηκε διά μέσου μιας σειράς αναπτυξιακών βημάτων, το καθένα εκ των οποίων είχε μοναδικά χαρακτηριστικά, μέχρι που έφτασε στο υψηλότερο επίπεδο λειτουργικότητας.

Οι θεωρίες που δέχονται την ασυνεχή προοπτική υποστηρίζουν ότι η ανάπτυξη λαμβάνει χώρα σε **στάδια** – δηλαδή διέρχεται *ποιοτικές* αλλαγές στη σκέψη, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά που χαρακτηρίζουν συγκεκριμένες περιόδους της ανάπτυξης. Στις θεωρίες των σταδίων, η ανάπτυξη είναι σαν να ανεβαίνει κανείς μια σκάλα, με το κάθε βήμα να αντιστοιχεί σε έναν πιο ώριμο, αναδιοργανωμένο τρόπο λειτουργικότητας. Η έννοια των σταδίων υποθέτει επίσης ότι οι άνθρωποι περνούν από περιόδους απότομου μετασχηματισμού καθώς προχωρούν από το ένα στάδιο στο επόμενο. Με άλλα λόγια, η αλλαγή είναι μάλλον ξαφνική παρά σταδιακή και εξελισσόμενη.

Συμβαίνει πράγματι η ανάπτυξη σε μια ξεκάθαρη, οργανωμένη αλληλουχία σταδίων; Αυτή η φιλόδοξη υπόθεση έχει αντιμετωπίσει σημαντικές προκλήσεις. Στη συνέχεια αυτού του κεφαλαίου θα κάνουμε μια επίσκόπηση κάποιων σημαντικών θεωριών σταδίων.

## Μία πορεία ανάπτυξης ή πολλές;

Οι θεωρητικοί των σταδίων υποθέτουν ότι οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο ακολουθούν την ίδια αλληλουχία ανάπτυξης. Ωστόσο, ο κλάδος της ανθρώπινης ανάπτυξης αποκτά βαθμιαία όλο και μεγαλύτερη επίγνωση ότι τα παιδιά και οι ενήλικες ζουν σε διακριτά **πλαίσια** – σε μοναδικούς συνδυασμούς προσωπικών και περιβαλλοντικών συνθηκών που μπορούν να καταλήξουν σε διαφορετικά μονοπάτια αλλαγής. Για παράδειγμα, ένα ντροπαλό άτομο που φοβάται τις κοινωνικές συναναστροφές αναπτύσσεται σε πολύ διαφορετικά πλαίσια από αυτά ενός εξωστρεφούς συνομηλίκου που αναζητά πρόθυμα τη συντροφιά άλλων ανθρώπων. Παιδιά και ενήλικες σε μη δυτικές αγροτικές κοινωνίες έχουν εμπειρίες στις οικογένειες και στις κοινότητές τους που διαφέρουν έντονα από αυτές των ανθρώπων σε μεγάλες δυτικές πόλεις. Αυτές οι διαφορετικές συνθήκες καλλιεργούν διαφορετικές διανοητικές ικανότητες, κοινωνικές δεξιότητες και συναισθήματα για τον εαυτό και τους άλλους (Kagan, 2013a· Mistry & Dutta, 2015).

Όπως θα δείτε, οι σύγχρονοι θεωρητικοί αντιμετωπίζουν τα πλαίσια που διαμορφώνουν την ανάπτυξη ως πολυεπίπεδα και σύνθετα. Από ατομικής άποψης, περι-

λαμβάνουν την κληρονομικότητα και τη βιολογική σύσταση. Από περιβαλλοντικής άποψης, περιλαμβάνουν τόσο τα άμεσα περιβάλλοντα – σπίτι, σχολείο και γειτονιά – όσο και συνθήκες πιο απόμακρες από τις καθημερινές ζωές των ανθρώπων: κοινωνικούς πόρους, κοινωνικές αξίες και ιστορική περίοδο. Επιπλέον, τα νέα ερευνητικά δεδομένα δίνουν βαθμιαία περισσότερη έμφαση σε *αμοιβαίες σχέσεις επιρροής* ανάμεσα στους ανθρώπους και τα πλαίσιά τους. Οι άνθρωποι όχι μόνο επηρεάζονται από τα πλαίσια στα οποία αναπτύσσονται αλλά και συνεισφέρουν σε αυτά (Elder, Shanahan, & Jennings, 2015). Τέλος, οι ερευνητές σήμερα είναι πιο ευσυνείδητοι από ποτέ αναφορικά με την πολιτισμική ποικιλομορφία στην ανάπτυξη.

## Σχετική επίδραση της φύσης και της ανατροφής;

Εκτός από το να περιγράφει την πορεία της ανθρώπινης ανάπτυξης, κάθε θεωρία παίρνει θέση σε ένα μεγάλο ερώτημα σχετικά με τα θεμέλιά της: *Είναι οι γενετικοί ή οι περιβαλλοντικοί παράγοντες πιο σημαντικοί;* Αυτή είναι η αιώνια **διαμάχη φύσης-ανατροφής**. Με τον όρο *φύση* εννοούμε τις κληρονομικές πληροφορίες που λαμβάνουμε από τους γονείς μας τη στιγμή της σύλληψης. Με τον όρο *ανατροφή* εννοούμε τις σύνθετες δυνάμεις του φυσικού και κοινωνικού κόσμου που επηρεάζουν τη βιολογική μας σύσταση και τις ψυχολογικές εμπειρίες πριν και μετά τη γέννηση.

Παρόλο που όλες οι θεωρίες αποδίδουν ρόλους τόσο στη φύση όσο και στην ανατροφή, διαφέρουν στον βαθμό της έμφασης που δίνουν. Σκεφτείτε τις ακόλουθες ερωτήσεις: Είναι η ικανότητα του αναπτυσσόμενου ατόμου να σκέφτεται με πιο σύνθετους τρόπους κατά κύριο λόγο το αποτέλεσμα ενός εγγενούς χρονοδιαγράμματος ανάπτυξης ή επηρεάζεται πρωτίστως από τα ερεθίσματα που παρέχονται από γονείς και δασκάλους; Κατακτούν τα παιδιά τη γλώσσα γρήγορα επειδή είναι γενετικά προδιατεθειμένα να το κάνουν αυτό ή επειδή οι γονείς τους τα διδάσκουν από μικρή ηλικία; Και πώς εξηγούνται οι τεράστιες ατομικές διαφορές ανάμεσα στους ανθρώπους – στο ύψος, το βάρος, τον σωματικό συντονισμό, τη νοημοσύνη, την προσωπικότητα και τις κοινωνικές δεξιότητες; Ευθύνεται περισσότερο η φύση ή η ανατροφή;

Η θέση μιας θεωρίας σχετικά με τους ρόλους της φύσης και της ανατροφής επηρεάζει τον τρόπο που εξηγεί τις ατομικές διαφορές. Οι θεωρητικοί που δίνουν έμφαση στη *σταθερότητα*, δηλαδή στην άποψη ότι τα άτομα που είναι υψηλά ή χαμηλά σε ένα χαρακτηριστικό (όπως λεκτική ικανότητα, άγχος ή κοινωνικότητα) θα παραμείνουν έτσι σε μεταγενέστερες ηλικίες, συνήθως τονίζουν τη σημασία της *κληρονομικότητας*. Εάν θεωρούν το περιβάλλον σημαντικό, συνήθως επισημαίνουν ότι οι *πρώ-*



ιμες εμπειρίες εγκαθιδρύουν ένα μακροχρόνιο μοντέλο συμπεριφοράς. Εκτιμούν ότι σημαντικά αρνητικά γεγονότα που έλαβαν χώρα στα πρώτα χρόνια της ζωής δεν μπορούν να αντισταθμιστούν πλήρως από μεταγενέστερα πιο θετικά γεγονότα (Bowlby, 1980· Sroufe, Coffino, & Carlson, 2010). Άλλοι θεωρητικοί, οι οποίοι υιοθετούν μια πιο αισιόδοξη στάση, θεωρούν ότι η ανάπτυξη χαρακτηρίζεται από ουσιαστική **πλαστικότητα** σε όλη τη διάρκεια της ζωής, δηλαδή ότι είναι επιδεκτική στην αλλαγή ως απόκριση σε σημαντικές εμπειρίες (Baltes, Lindenberger, & Staudinger, 2006· Overton & Molenaar, 2015).

Σε όλο το βιβλίο θα δείτε ότι οι ερευνητές διαφωνούν, συχνά έντονα, στο ζήτημα **σταθερότητα έναντι πλαστικότητας**. Οι απαντήσεις τους συνήθως διαφέρουν σε **τομείς**, ή **πτυχές**, της ανάπτυξης. Αναλογιστείτε την ιστορία της **Sofie** και θα δείτε ότι η γλωσσολογική της ικανότητα και η επίμονη προσέγγισή της στις προκλήσεις ήταν σταθερές καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής της. Αντιθέτως, η ψυχολογική της ευημερία και η ικανοποίηση από τη ζωή είχαν σημαντικές διακυμάνσεις.



## Η προσέγγιση της διά βίου ανάπτυξης: Μια ισορροπημένη άποψη

### 1.3 Περιγράψτε την προσέγγιση της διά βίου ανάπτυξης.

Μέχρι στιγμής έχουμε συζητήσει βασικά ζητήματα της ανθρώπινης ανάπτυξης με όρους ακραίων προσεγγίσεων – απόψεων που υπερασπίζονται τη μια ή την άλλη πλευρά. Αλλά καθώς ξεδιπλώνουμε τη διαδρομή αυτού του κλάδου, θα δείτε ότι οι θέσεις πολλών θεωρητικών έχουν αμβλυνθεί. Σήμερα, κάποιοι θεωρητικοί πιστεύουν ότι συμβαίνουν τόσο συνεχείς όσο και ασυνεχείς αλλαγές.

Πολλοί αναγνωρίζουν ότι η ανάπτυξη έχει παγκόσμια χαρακτηριστικά αλλά και χαρακτηριστικά μοναδικά για κάθε άτομο και τα πλαίσιά του. Ένας αυξανόμενος αριθμός επιστημόνων θεωρεί την κληρονομικότητα και το περιβάλλον αχώριστα συνυφασμένα, καθένα εκ των οποίων επηρεάζει το δυναμικό του άλλου στη διαμόρφωση των χαρακτηριστικών και των ικανοτήτων του παιδιού (Lerner et al., 2014· Overton & Molenaar, 2015).

Αυτές οι ισορροπημένες απόψεις οφείλονται κατά πολύ στην επέκταση της έρευνας από το σχεδόν αποκλειστικό ενδιαφέρον για τις δύο πρώτες δεκαετίες της ζωής, έτσι ώστε να συμπεριληφθεί η ανάπτυξη κατά την ενήλικη ζωή. Στο πρώτο μισό του εικοστού αιώνα εικαζόταν ευρέως ότι η ανάπτυξη σταματά στην εφηβεία. Η βρεφική και η παιδική ηλικία θεωρούνταν περίοδοι ραγδαίου μετασχηματισμού, η ενήλικη ζωή μια κατάσταση σταθεροποίησης και η γήρανση περίοδος παρακμής. Ο μεταβαλλόμενος χαρακτήρας του αμερικανικού πληθυσμού έκανε τους ερευνητές να αφυπνιστούν στην



© AURORA PHOTOS/ROBERT HARDING

Από τη δεκαετία του 1960, οι ερευνητές έχουν μετατοπίσει το ενδιαφέρον τους από το να επικεντρώνονται αποκλειστικά στην ανάπτυξη του παιδιού στη μελέτη της ανάπτυξης σε ολόκληρη την πορεία της ζωής. Αυτή η γυναίκα και η παρέα της σε εκδρομή για ράφτινγκ στο ποτάμι απεικονίζουν την υγεία, τη ζωντάνια και την ικανοποίηση στη ζωή πολλών σύγχρονων ηλικιωμένων.

ιδέα ότι οι εξελίξεις στη λειτουργικότητα διαρκούν καθ' όλη τη ζωή.

Εξαιτίας βελτιώσεων στη διατροφή, την υγιεινή και την ιατρική γνώση, το μέσο προσδόκιμο ζωής (ο αριθμός των ετών που αναμένεται να ζήσει ένας άνθρωπος που γεννιέται μια συγκεκριμένη χρονολογία) αυξήθηκε περισσότερο κατά τον εικοστό αιώνα σε σχέση με τα προηγούμενα 5.000 χρόνια. Το 1900, το προσδόκιμο ζωής στις Ηνωμένες Πολιτείες ήταν κάτω από 50 έτη. Το 2000, ήταν 76,8 έτη. Σήμερα είναι 78,8 έτη στις Ηνωμένες Πολιτείες και ακόμα υψηλότερο στα περισσότερα άλλα βιομηχανικά κράτη, συμπεριλαμβανομένου του γειτονικού Καναδά. Το προσδόκιμο ζωής συνεχίζει να αυξάνεται. Στις Ηνωμένες Πολιτείες προβλέπεται να φτάσει τα 84 έτη το 2050. Συνεπώς, υπάρχουν περισσότεροι ηλικιωμένοι – μια παγκόσμια τάση που είναι ιδιαίτερα εντυπωσιακή στις αναπτυγμένες χώρες. Τα άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω αποτελούσαν το 4% του αμερικανικού πληθυσμού το 1900, το 7% το 1950 και το 14% το 2013 (U.S. Census Bureau, 2015d).

Οι ηλικιωμένοι δεν είναι μόνο πιο πολυάριθμοι αλλά επίσης πιο υγιείς και πιο δραστήριοι. Αμφισβητώντας το παλαιότερο στερεότυπο του παρακμάζοντος ανθρώπου, έχουν συμβάλει σε μια ριζική μεταστροφή στη θεώρησή μας για την ανθρώπινη αλλαγή. Όλο και περισσότερο, οι ερευνητές αντιλαμβάνονται την ανθρώπινη αλλαγή με μια **προσέγγιση αναπτυξιακών συστημάτων**, δηλαδή ως μια μονίμως εξελισσόμενη διαδικασία, η οποία εκτείνεται από τη σύλληψη ως τον θάνατο και διαμορφώνεται από ένα σύνθετο δίκτυο βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών επιρροών (Lerner, 2015). Μια κυρίαρχη προσέγγιση συστημάτων είναι η **προσέγγιση της διά βίου ανάπτυξης**. Τέσσερις υποθέσεις απαρτίζουν αυτή την ευρύτερη άποψη: ότι η ανάπτυξη είναι (1) **διαρκής**, (2) **πολυδιάστατη** και **πολυκατευθυντική**, (3)

άκρως εύπλαστη και (4) επηρεαζόμενη από πολλαπλές, αλληλεπιδραστικές δυνάμεις (Baltes, Lindenberger, & Staudinger, 2006· Smith & Baltes, 1999· Staudinger & Lindenberger, 2003).

## Η ανάπτυξη είναι διαρκής

Σύμφωνα με την προσέγγιση της διά βίου ανάπτυξης, καμιά ηλικιακή περίοδος δεν είναι ανώτερη όσον αφορά στην επίδρασή της στην πορεία της ζωής. Αντιθέτως, γεγονότα που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια κάθε σημαντικής περιόδου, τα οποία συνοψίζονται στον Πίνακα 1.1, μπορούν να έχουν ισάξια ισχυρές επιπτώσεις στη μελλοντική αλλαγή. Στο πλαίσιο κάθε περιόδου, η αλλαγή επέρχεται σε τρεις ευρείς τομείς: *σωματικό, γνωστικό, και συναισθηματικό/κοινωνικό*, τους οποίους διαχωρίζουμε για λόγους ευκολίας της συζήτησης (βλ. Εικόνα 1.2 για μια περιγραφή του κάθε τομέα). Ωστόσο, αυτοί οι τομείς δεν είναι πραγματικά διακριτοί· αλληλοεπικαλύπτονται και αλληλοεπηρεάζονται.

Κάθε ηλικιακή περίοδος έχει το δικό της πλάνο, τις μοναδικές απαιτήσεις και ευκαιρίες της που επιφέρουν συγκεκριμένες ομοιότητες στην ανάπτυξη ανάμεσα σε πολλά άτομα. Παρ' όλα αυτά, κατά τη διάρκεια της ζωής,

οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι και οι προσαρμογές που κάνουν ποικίλλουν πολύ στη χρονική στιγμή και στη μορφή τους, όπως αποσαφηνίζουν οι υπόλοιπες υποθέσεις.

## Η ανάπτυξη είναι πολυδιάστατη και πολυκατευθυντική

Αναλογιστείτε τη ζωή της Sofie και τον τρόπο που συνεχώς αντιμετώπιζε νέες απαιτήσεις και ευκαιρίες. Από τη σκοπιά της προσέγγισης της διά βίου ανάπτυξης, οι προκλήσεις και οι προσαρμογές της ανάπτυξης είναι *πολυδιάστατες*, επηρεασμένες από έναν περίτεχνο συνδυασμό βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών δυνάμεων.

Η διά βίου ανάπτυξη είναι επίσης *πολυκατευθυντική*, με τουλάχιστον δύο τρόπους. Πρώτον, η ανάπτυξη δεν περιορίζεται στη βελτίωση της επίδοσης. Αντιθέτως, σε κάθε περίοδο, η ανάπτυξη είναι μια συνδυασμένη έκφραση ακμής και παρακμής. Όταν η Sofie κατηύθυνε τις ενέργειές της στο να κατακτήσει τις γλώσσες και τη μουσική ως παιδί σχολικής ηλικίας, παραιτήθηκε από την καλλιέργεια άλλων δεξιοτήτων στον μέγιστο βαθμό. Αργότερα, όταν επέλεξε να γίνει καθηγήτρια, άφησε πίσω της άλλες επιλογές καριέρας. Παρόλο που τα οφέλη

### ΠΙΝΑΚΑΣ 1.1

#### Οι βασικές περίοδοι της ανθρώπινης ανάπτυξης

ΠΕΡΙΟΔΟΣ	ΗΛΙΚΙΑΚΟ ΕΥΡΟΣ ΚΑΤΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ	ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
Προγεννητική	Σύλληψη έως γέννηση	Ο μονοκύτταρος οργανισμός μεταμορφώνεται σε βρέφος με αξιοσημείωτες ικανότητες να προσαρμόζεται στη ζωή εντός του κόσμου που το περιβάλλει.
Βρεφική και νηπιακή ηλικία	Γέννηση - 2 έτη	Σημαντικές αλλαγές στο σώμα και τον εγκέφαλο υποστηρίζουν την ανάδυση ενός μεγάλου εύρους κινητικών, αντιληπτικών και νοητικών ικανοτήτων, καθώς και των πρώτων συναισθηματικών δεσμών με τους άλλους.
Πρώιμη παιδική ηλικία	2-6 έτη	Κατά τη διάρκεια των «χρόνων του παιχνιδιού», οι κινητικές δεξιότητες βελτιστοποιούνται, η σκέψη και η γλώσσα επεκτείνονται με έναν εκπληκτικό ρυθμό, μια αίσθηση ηθικής είναι έκδηλη και τα παιδιά εγκαθιδρύουν δεσμούς με συνομηλίκους.
Μέση παιδική ηλικία	6-11 έτη	Τα σχολικά χρόνια χαρακτηρίζονται από βελτιωμένες αθλητικές ικανότητες· πιο λογικές διαδικασίες σκέψης· κατάκτηση της βασικής ανάγνωσης, γραφής, μαθηματικών και άλλων σχολικών γνώσεων και δεξιοτήτων· πρόοδος στην κατανόηση του εαυτού, στην ηθική και στη φιλία· έναρξη συμμετοχής σε ομάδες συνομηλίκων.
Εφηβεία	11-18 έτη	Η ήβη οδηγεί σε ένα ενήλικο σώμα και σε σεξουαλική ωριμότητα. Η σκέψη γίνεται αφηρημένη και ιδεαλιστική και η σχολική επιτυχία πιο κρίσιμη. Οι έφηβοι αρχίζουν να αποκτούν αυτονομία από την οικογένεια και να προσδιορίζουν προσωπικές αξίες και στόχους.
Πρώιμη ενήλικη ζωή	18-40 έτη	Οι περισσότεροι νέοι άνθρωποι φεύγουν από το σπίτι, ολοκληρώνουν την εκπαίδευσή τους και ξεκινούν εργασία πλήρους απασχόλησης. Οι βασικές ανησυχίες τους αφορούν στην οικοδόμηση μιας καριέρας, την ανάπτυξη μιας συντροφικής σχέσης, τον γάμο, την ανατροφή παιδιών ή την επιδίωξη άλλων τρόπων ζωής.
Μέση ενήλικη ζωή	40-65 έτη	Πολλοί άνθρωποι βρίσκονται στο απόγειο της καριέρας τους και αποκτούν θέσεις εξουσίας. Πρέπει επίσης να βοηθήσουν τα παιδιά τους να ανεξαρτητοποιηθούν στη ζωή και τους γονείς τους να προσαρμοστούν στη γήρανση. Αποκτούν μεγαλύτερη επίγνωση της δικής τους θνητότητας.
Ύστερη ενήλικη ζωή	65 έτη - θάνατος	Οι άνθρωποι προσαρμόζονται στη συνταξιοδότηση, στη φθίνουσα σωματική δύναμη και υγεία και συχνά στον θάνατο ενός οικείου συντρόφου. Στοχάζονται το νόημα της ζωής τους.



© SYRACUSE NEWSPAPERS/PETER CHEN/THE IMAGE WORKS

**Σωματική ανάπτυξη**

Αλλαγές στο μέγεθος του σώματος, τις αναλογίες, την εμφάνιση, τη λειτουργικότητα των συστημάτων του σώματος, τις αντιληπτικές και κινητικές ικανότητες και τη σωματική υγεία.

FUSE/GETTY IMAGES

**Γνωστική ανάπτυξη**

Αλλαγές στις νοητικές ικανότητες, όπως στην προσοχή, τη μνήμη, τη σχολική και καθημερινή γνώση, την επίλυση προβλημάτων, τη φαντασία, τη δημιουργικότητα και τη γλώσσα.

**Συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη**

Αλλαγές στη συναισθηματική επικοινωνία, την κατανόηση του εαυτού, τη γνώση για τους άλλους ανθρώπους, τις διαπροσωπικές δεξιότητες, τις φιλίες, τις στενές σχέσεις, τον ηθικό συλλογισμό και τη συμπεριφορά.

© CHANDAN ROBERT RIBEIRO/DRINK/MAJORITY WORLD/THE IMAGE WORKS

**ΕΙΚΟΝΑ 1.2 Βασικοί τομείς της ανάπτυξης.** Οι τρεις τομείς δεν είναι πραγματικά διακριτοί. Αντιθέτως, αλληλοεπικαλύπτονται και αλληλεπιδρούν.

είναι ιδιαίτερα εμφανή νωρίς στη ζωή, ενώ οι απώλειες είναι εμφανείς κατά τα τελευταία έτη, άνθρωποι κάθε ηλικίας μπορούν να βελτιώσουν τις υπάρχουσες δεξιότητες και να αναπτύξουν καινούριες, συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αντισταθμίζουν τη μειωμένη λειτουργικότητα (de Frias, 2014· Stine-Morrow et al., 2014). Οι περισσότεροι ηλικιωμένοι, για παράδειγμα, επιστρατεύουν αντισταθμιστικές τεχνικές για να αντιμετωπίσουν την αυξανόμενη ανεπάρκεια της μνήμης τους. Μπορεί να βασίζονται περισσότερο σε εξωτερικά βοηθήματα, όπως ημερολόγια και λίστες, ή να παράγουν άλλες εσωτερικές στρατηγικές, όπως το να οπτικοποιούν νοερά πού ακριβώς θα βρίσκονται και τι θα κάνουν όταν πρέπει να πάνε σε ένα ραντεβού ή να πάρουν φάρμακα.

Δεύτερον, εκτός του ότι είναι πολυκατευθυντική με την πάροδο του χρόνου, η αλλαγή είναι πολυκατευθυντική και εντός κάθε τομέα ανάπτυξης. Παρόλο που κάποια χαρακτηριστικά της γνωστικής λειτουργικότητας της Sofie (όπως η μνήμη) προφανώς παρήκμασαν στα ώριμα χρόνια της, η γνώση της αγγλικής και της γερμανικής γλώσσας αδιαμφισβήτητα διευρύνθηκε στην πορεία της ζωής της. Επίσης, ανέπτυξε νέους τρόπους σκέψης. Για παράδειγμα, ο πλούτος των εμπειριών της Sofie και η ικανότητά της να αντιμετωπίζει διάφορα προβλήματα την οδήγησαν στο να γίνει ειδική σε πρακτικά ζητήματα, δηλαδή να αναπτύξει ένα είδος συλλογισμού που αποκαλείται σοφία. Θυμηθείτε τη σοφή συμβουλή της Sofie στη Laura και στον Ken την παραμονή του γάμου τους. Θα εξετάσουμε την ανάπτυξη της σοφίας στο Κεφάλαιο

17. Παρατηρήστε στα παραδείγματα που μόλις αναφέρθηκαν πώς η προσέγγιση της διά βίου ανάπτυξης περιλαμβάνει τόσο συνεχή όσο και ασυνεχή αλλαγή.

## Η ανάπτυξη είναι εύπλαστη

Οι ερευνητές της προσέγγισης της διά βίου ανάπτυξης δίνουν έμφαση στο ότι η ανάπτυξη είναι εύπλαστη σε κάθε ηλικία. Σκεφτείτε το κοινωνικό απόθεμα της Sofie στην παιδική ηλικία και την απόφασή της ως νεαρής ενήλικης να σπουδάσει αντί να παντρευτεί. Καθώς νέες ευκαιρίες προέκυψαν, η Sofie εύκολα κινήθηκε προς τον γάμο και την τεκνοποίηση στα 30 της. Παρόλο που η γονεϊκότητα και οι οικονομικές δυσκολίες έθεσαν προκλήσεις, η σχέση της Sofie και του Philip σταδιακά έγινε πιο πλούσια και πιο ικανοποιητική. Στο Κεφάλαιο 17 θα δούμε ότι η διανοητική επίδοση παραμένει επίσης ευέλικτη όσο προχωράει η ηλικία. Οι ηλικιωμένοι ανταποκρίνονται σε ειδική εκπαίδευση με σημαντικά (αλλά όχι απεριόριστα) οφέλη σε ένα μεγάλο εύρος νοητικών ικανοτήτων (Bamidis et al., 2014· Willis & Belleville, 2016).

Ερευνητικά δεδομένα για την πλαστικότητα αποκαλύπτουν ότι η γήρανση δεν είναι ένα προορισμένο «ναυάγιο», όπως έχει συχνά υποθεθεί. Αντιθέτως, η μεταφορά μιας «πεταλούδας» –της μεταμόρφωσης και του συνεχιζόμενου δυναμικού– παρέχει μια πολύ πιο ακριβή εικόνα της διά βίου αλλαγής. Ωστόσο, η ανάπτυξη γίνεται σταδιακά λιγότερο εύπλαστη, καθώς τόσο η ικανότητα όσο και η ευκαιρία για αλλαγή περιορίζονται. Επίσης, η πλαστικότητα διαφέρει πολύ από άτομο σε

άτομο. Κάποια παιδιά και ενήλικες βιώνουν πιο ποικίλες συνθήκες ζωής. Επίσης, όπως δείχνει το πλαίσιο Βιολογία και Περιβάλλον που ακολουθεί, κάποιοι προσαρμόζονται πιο εύκολα από άλλους σε μεταβαλλόμενες συνθήκες.

## Η ανάπτυξη επηρεάζεται από πολλαπλές, αλληλεπιδραστικές δυνάμεις

Σύμφωνα με την προσέγγιση της διά βίου ανάπτυξης, τα μονοπάτια της αλλαγής είναι τόσο ποικιλόμορφα επειδή η ανάπτυξη επηρεάζεται από πολλαπλές δυνάμεις: βιολογικές, ιστορικές, κοινωνικές και πολιτισμικές. Παρόλο που αυτές οι ευρείες κλίμακας επιδράσεις μπορούν να οργανωθούν σε τρεις κατηγορίες, συνεργάζονται μεταξύ τους, κάνοντας μοναδικούς συνδυασμούς ώστε να διαμορφώσουν την κάθε πορεία ζωής.

**Ηλικιακά διαβαθμισμένες επιδράσεις.** Γεγονότα που είναι στενά συνδεδεμένα με την ηλικία και επομένως αρκετά προβλέψιμα ως προς το πότε θα συμβούν και πόσο θα διαρκέσουν αποκαλούνται **ηλικιακά διαβαθμισμένες επιδράσεις**. Για παράδειγμα, τα περισσότερα άτομα περπατούν σύντομα μετά τα πρώτα τους γενέθλια, κατακτούν τη μητρική τους γλώσσα κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας, φτάνουν στην ήβη γύρω στην ηλικία των 12 έως 14 ετών και (για τις γυναίκες) βιώνουν την εμμηνόπαυση στα τέλη των 40 ή στις αρχές των 50 ετών. Αυτά τα ορόσημα επηρεάζονται από τη βιολογία, αλλά τα κοινωνικά έθιμα –όπως η έναρξη του σχολείου γύρω στην ηλικία των 6 ετών, η απόκτηση διπλώματος οδήγησης στα 16 και η είσοδος στο πανεπιστήμιο γύρω στα 18– μπορούν επίσης να δημιουργήσουν ηλικιακά διαβαθμισμένες επιδράσεις. Οι ηλικιακά διαβαθμισμένες επιδράσεις είναι ιδιαίτερα κυρίαρχες στην παιδική και εφηβική ηλικία, όταν οι βιολογικές αλλαγές είναι ραγδαίες και οι πολιτισμοί επιβάλλουν πολλές ηλικιακά σχετιζόμενες εμπειρίες για να εξασφαλίσουν ότι οι νέοι άνθρωποι θα αποκτήσουν τις δεξιότητες που χρειάζονται για να συμμετέχουν στην κοινωνία τους.

**Επιδράσεις του ιστορικού πλαισίου.** Η ανάπτυξη επηρεάζεται επίσης βαθιά από δυνάμεις μοναδικές σε μια συγκεκριμένη ιστορική εποχή. Παραδείγματα αποτελούν οι επιδημίες, οι πόλεμοι και οι περίοδοι οικονομικής ευημερίας και ύφεσης· τα τεχνολογικά επιτεύγματα, όπως ο ερχομός της τηλεόρασης, των υπολογιστών, του διαδικτύου, των έξυπνων κινητών και των τάμπλετ· και οι αλλαγές στις πολιτισμικές αξίες, όπως η στάση προς τις γυναίκες, τις εθνικές μειονότητες και τους ηλικιωμένους. Αυτές οι **επιδράσεις του ιστορικού πλαισίου** εξηγούν γιατί άνθρωποι γεννημένοι την ίδια χρονική περίοδο –που αποκαλούνται **κοόρτη**– τείνουν να μοιάζουν με τρόπους που τους διαφοροποι-

ούν από ανθρώπους που γεννήθηκαν σε άλλες χρονικές περιόδους.

Σκεφτείτε τη γενιά των *baby boomers*. Πρόκειται για έναν όρο που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τους ανθρώπους που έχουν γεννηθεί μεταξύ 1946 και 1964, την περίοδο μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο πόλεμο, κατά την οποία τα ποσοστά των γεννήσεων εκτοξεύτηκαν στα περισσότερα δυτικά κράτη. Αυτή η αύξηση του πληθυσμού ήταν ιδιαίτερα έντονη στις Ηνωμένες Πολιτείες: Μέχρι το 1960, ο προπολεμικός δείκτης γεννήσεων είχε σχεδόν διπλασιαστεί, επιφέροντας τη μεγαλύτερη αύξηση στην ιστορία του έθνους. Απλώς και μόνο το μέγεθος της γενιάς των *baby boomers* την κατέστησε μια ισχυρή κοινωνική δύναμη από τη στιγμή που τα μέλη της έγιναν νεαροί ενήλικες. Σήμερα, οι *baby boomers* επαναπροσδιορίζουν την άποψή μας για τη μέση και ύστερη ενήλικη ζωή (δείτε το πλαίσιο Πολιτισμικές Επιδράσεις παρακάτω).

## ΚΟΙΤΑΞΤΕ και ΑΚΟΥΣΤΕ

Εντοπίστε μια επίδραση του ιστορικού πλαισίου στη ζωή σας και κάντε εικασίες για τον αντίκτυπό της σε ανθρώπους της ηλικίας σας. Έπειτα ζητήστε από κάποιον μία ή δύο γενιές μεγαλύτερο από εσάς να εντοπίσει μια επίδραση του ιστορικού πλαισίου στη ζωή του και να αναλογιστεί τον αντίκτυπό της.

**Μη κανονιστικές επιδράσεις.** Οι ηλικιακά διαβαθμισμένες επιδράσεις και οι επιδράσεις του ιστορικού πλαισίου είναι κανονιστικές –δηλαδή τυπικές ή επιδράσεις του μέσου όρου– επειδή η καθεμία επηρεάζει μεγάλο πλήθος ανθρώπων με παρόμοιο τρόπο. Οι **μη κανονιστικές επιδράσεις** είναι γεγονότα που εμφανίζονται σε άτακτα χρονικά διαστήματα. Συμβαίνουν σε ένα μόνο άτομο ή σε ελάχιστους ανθρώπους και δεν ακολουθούν ένα προβλέψιμο χρονοδιάγραμμα. Συνεπώς, ενισχύουν τις πολλαπλές κατευθύνσεις της ανάπτυξης. Οι μη κανονιστικές επιδράσεις που είχαν μεγάλη επιρροή στην κατεύθυνση της ζωής της *Sofie* περιλάμβαναν τα μαθήματα πιάνου με έναν εμπνευσμένο δάσκαλο στην παιδική ηλικία, την καθυστέρηση του γάμου, της γονεϊκότητας και της εισόδου στην αγορά εργασίας, και τη μάχη με τον καρκίνο. Επειδή συμβαίνουν με απρόβλεπτο τρόπο, τα μη κανονιστικά γεγονότα είναι δύσκολο να τα συλλάβουν και να τα μελετήσουν οι ερευνητές. Ωστόσο, όπως ο καθένας από εμάς μπορεί να επιβεβαιώσει από τις προσωπικές του εμπειρίες, έχουν τη δυνατότητα να μας επηρεάσουν με ισχυρούς τρόπους.

Οι μη κανονιστικές επιδράσεις έχουν γίνει περισσότερο ισχυρές ενώ οι ηλικιακά διαβαθμισμένες επιδράσεις λιγότερο ισχυρές στη σύγχρονη ενήλικη ανάπτυξη. Σε σύγκριση με την εποχή της *Sofie*, υπάρχει πολύ μεγα-





## Βιολογία και περιβάλλον

### Ψυχική ανθεκτικότητα

Ο John και ο καλύτερός του φίλος, ο Gary, μεγάλωσαν σε μια υποβαθμισμένη γειτονιά με υψηλή εγκληματικότητα στο κέντρο της πόλης. Μέχρι την ηλικία των 10 ετών, και οι δύο είχαν βιώσει πολλά χρόνια οικογενειακών συγκρούσεων που ακολουθήθηκαν από διαζύγιο των γονέων. Από εκεί και έπειτα, ο John και ο Gary μεγάλωσαν με τις μητέρες τους και σπάνια έβλεπαν τους πατέρες τους. Και οι δύο παράτησαν το λύκειο και είχαν κατά καιρούς προβλήματα με την αστυνομία.

Μετά, οι δρόμοι τους χώρισαν. Μέχρι την ηλικία των 30 ετών, ο John είχε γίνει πατέρας δύο παιδιών από γυναίκες που δεν παντρεύτηκε ποτέ, είχε περάσει χρόνο στη φυλακή, ήταν άνεργος και έπινε πολύ αλκοόλ. Σε αντίθεση, ο Gary είχε επιστρέψει στο σχολείο και κατάφερε να τελειώσει το λύκειο, είχε σπουδάσει μηχανικός αυτοκινήτων σε ένα κολλέγιο της κοινότητας και είχε γίνει υπεύθυνος σε ένα βενζινάδικο και συνεργείο. Παντρεμένος με δύο παιδιά, είχε αποταμιεύσει τα έσοδά του από τη δουλειά και αγόρασε ένα σπίτι. Ήταν χαρούμενος, υγιής και καλά προσαρμοσμένος στη ζωή.

Μια πληθώρα ερευνητικών δεδομένων δείχνει ότι περιβαλλοντικοί παράγοντες επικινδυνότητας –φτώχεια, αρνητικές οικογενειακές σχέσεις και διαζύγιο γονέων, απώλεια εργασίας, ψυχική ασθένεια και κατάχρηση ουσιών– προδιαθέτουν τα παιδιά για μελλοντικά προβλήματα (Masten, 2013). Γιατί ο Gary διέψευσε τις προσδοκίες και ανέκαμψε από την αντιξοότητα;

Η έρευνα στην **ψυχική ανθεκτικότητα** –την ικανότητα αποτελεσματικής προσαρμογής ενόψει απειλών για την ανάπτυξη– λαμβάνει όλο και μεγαλύτερη προσοχή, καθώς οι μελετητές ψάχνουν τρόπους να προστατέψουν τους νέους ανθρώπους από τις καταστροφικές επιπτώσεις των στρεσογόνων συνθηκών ζωής. Το ενδιαφέρον έχει υποκινηθεί από πολλές μακρόχρονες έρευνες για τη σχέση των αγχογόνων παραγόντων στην παιδική ηλικία με την ικανότητα και την προσαρμογή στην εφηβεία και την ενήλικη ζωή (Werner, 2013). Σε κάθε μελέτη, κάποια άτομα προστατεύτηκαν από την αρνητική έκβαση, ενώ άλλα είχαν μόνιμα προβλήματα. Τέσσερις γενικοί παράγοντες φάνηκαν να προσφέρουν προστασία από τις καταστροφικές επιπτώσεις των στρεσογόνων γεγονότων ζωής.



© ABLE IMAGES/ALAMY

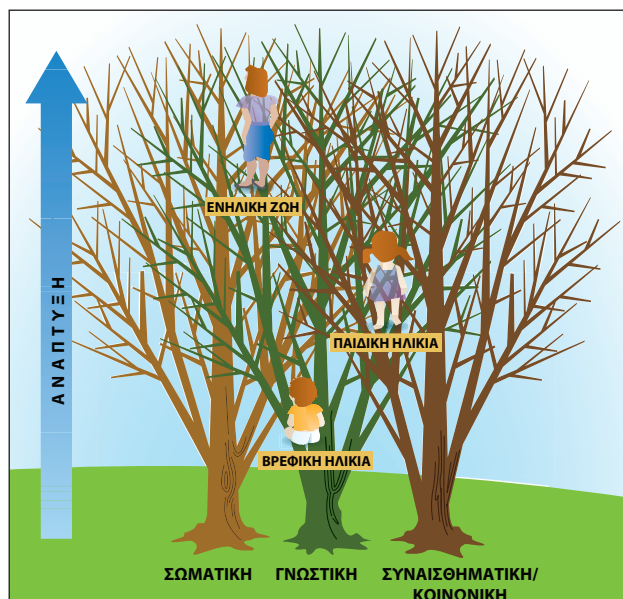
Η στενή, στοργική σχέση αυτού του εφήβου με τον παππού του συντελεί στην προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας. Δυνατοί δεσμοί με οικογενειακά μέλη μπορούν να προστατέψουν τα παιδιά από τις καταστροφικές επιπτώσεις των στρεσογόνων συνθηκών ζωής.

### Ατομικά χαρακτηριστικά

Τα γενετικά προσδιοριζόμενα χαρακτηριστικά του παιδιού μπορούν να μειώσουν την έκθεση στον κίνδυνο ή να οδηγήσουν σε εμπειρίες που αντισταθμίζουν τα πρώιμα στρεσογόνα γεγονότα. Η υψηλή νοημοσύνη και τα ταλέντα που αξιολογούνται θετικά από την κοινωνία (στη μουσική ή στα αθλήματα, για παράδειγμα) αυξάνουν τις πιθανότητες να έχει το παιδί ανταποδοτικές εμπειρίες στο σχολείο και στην κοινότητα που να αντισταθμίζουν την επίδραση της στρεσογόνας οικογενειακής ζωής. Η ιδιοσυγκρασία είναι ιδιαίτερα ισχυρή. Τα παιδιά που έχουν θετικές κοινωνικές προδιαθέσεις και που μπορούν εύκολα να αναστείλουν τα αρνητικά συναισθήματα και τις παρορμήσεις τείνουν να έχουν αισιόδοξη θεώρηση των πραγμάτων και μια ξεχωριστή ικανότητα να προσαρμόζονται στην αλλαγή, προσόντα που αποσπούν θετικές αντιδράσεις από τους άλλους. Αντιθέτως, συναισθηματικώς αντιδραστικά και ευέξαπτα παιδιά συχνά εξαντλούν την υπομονή των ανθρώπων γύρω τους (Wang

λύτερο εύρος σήμερα στις ηλικίες στις οποίες οι άνθρωποι τελειώνουν την εκπαίδευσή τους, ξεκινούν την καριέρα τους, παντρεύονται, κάνουν παιδιά και συνταξιοδοτούνται. Πράγματι, τα «άκαιρα» επιτεύγματα της Sofie θα ήταν λιγότερο ασυνήθιστα αν είχε γεννηθεί δύο γε-

**ΕΙΚΟΝΑ 1.3 Η διά βίου προοπτική της ανάπτυξης.** Αντί να φα-  
ντάζονται μια γραμμική πορεία σταδίων ή συνεχούς αλλαγής (βλ. Ει-  
κόνα 1.1), οι θεωρητικοί της προσέγγισης της διά βίου ανάπτυξης  
αντιλαμβάνονται την ανάπτυξη περισσότερο ως κλαδιά ενός δέντρου  
που εκτείνονται σε διάφορες κατευθύνσεις. Πολλά μονοπάτια είναι πι-  
θανά, ανάλογα με τα πλαίσια που επηρεάζουν την πορεία της ζωής  
του ατόμου. Κάθε κλαδί σε αυτή την εικόνα που μοιάζει με δέντρο  
αναπαριστά μια πιθανή δεξιότητα στα πλαίσια ενός από τους βασι-  
κούς τομείς της ανάπτυξης. Η διασταύρωση των κλαδιών σημαίνει ότι  
οι τομείς –σωματικός, γνωστικός, συναισθηματικός και κοινωνικός–  
αλληλοσυσχετίζονται.



& Deater-Deckard, 2013). Για παράδειγμα, τόσο ο John όσο και ο Gary μετακόμισαν αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της παιδικής τους ηλικίας. Κάθε φορά, ο John γινόταν νευρικός και θύμωνε. Ο Gary ανυπομονούσε να κάνει καινούριους φίλους και να εξερευνήσει τη νέα γειτονιά.

### Μια θερμή γονική σχέση

Μια στενή σχέση με τουλάχιστον έναν γονέα που παρέχει ζεστασιά, κατάλληλα υψηλές προσδοκίες, επιτήρηση των δραστηριοτήτων του παιδιού και ένα οργανωμένο οικογενειακό περιβάλλον καλλιεργεί την ψυχική ανθεκτικότητα (Shonkoff & Garner, 2012· Taylor, 2010). Αλλά αυτός ο παράγοντας (καθώς επίσης και ο επόμενος) δεν είναι ανεξάρτητος από τα ατομικά χαρακτηριστικά των παιδιών. Τα παιδιά που έχουν αυτοέλεγχο, ανταποκρίνονται κοινωνικά και είναι ικανά να διαχειρίζονται την αλλαγή είναι πιο εύκολα στην ανατροφή τους και πιο πιθανό να απολαμβάνουν θετικές σχέσεις με τους γονείς και άλλους ανθρώπους. Παράλληλα, τα παιδιά αναπτύσσουν πιο ελκυστικά χαρακτηριστικά ως αποτέλεσμα της γονικής ζεστασιάς και προσοχής (Luthar, Crossman, & Small, 2015).

### Κοινωνική υποστήριξη έξω από την άμεση οικογένεια

Το πιο σταθερό πλεονέκτημα των ψυχικά ανθεκτικών παιδιών είναι ένας δυνατός δεσμός με έναν ικανό, στοργικό ενήλικα. Για τα παιδιά που δεν έχουν έναν στενό δεσμό με κανέναν από τους δύο γονείς, ένας παππούς, μια θεία, ένας θείος ή ένας δάσκαλος που διαμορφώνει μια ξεχωριστή σχέση με το παιδί μπορούν να προαγάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα (Masten, 2013). Ο Gary έλαβε υποστήριξη στην εφηβεία από τον παππού του, που άκουγε τις ανησυχίες του Gary και τον βοηθούσε να λύσει τα προβλήματα που αντιμετώπιζε. Επιπλέον, ο παππούς του Gary είχε έναν σταθερό γάμο και μια σταθερή εργασιακή ζωή και χειρίστηκε επιδέξια τους στρεσογόνους παράγοντες. Συνεπώς, λειτούργησε ως μοντέλο αποτελεσματικής διαχείρισης.

Συναναστροφές με συνομηλίκους που συμμορφώνονται στους κανόνες και εκτιμούν τη σχολική επιτυχία επίσης συνδέονται με την ψυχική ανθεκτικότητα (Furman & Rose, 2015). Αλλά τα παιδιά που έχουν θετικές σχέσεις με ενήλικες είναι πολύ πιο πιθανό να εγκαθιδρύσουν αυτούς τους υποστηρικτικούς δεσμούς με συνομηλίκους.

νιές αργότερα. Η ηλικία παραμένει ένας ισχυρός συντομιστής των καθημερινών εμπειριών, και οι προσδοκίες που σχετίζονται με την ηλικία σίγουρα δεν έχουν εξαφανιστεί. Αλλά οι ηλικιακοί δείκτες έχουν γίνει πιο συγκεχυμένοι και ποικίλλουν ανάμεσα στις εθνικές ομάδες και τους πολιτισμούς. Ο όλο και ισχυρότερος ρόλος των μη κανονιστικών γεγονότων στην πορεία της ζωής συμβάλλει στη ρευστή φύση της διά βίου ανάπτυξης.

Παρατηρήστε ότι αντί για μία γραμμική πορεία ανάπτυξης, η προσέγγιση της διά βίου ανάπτυξης δίνει έμφαση σε πολλά ενδεχόμενα μονοπάτια και αποτελέσματα – μια εικόνα που μοιάζει περισσότερο με τα κλαδιά ενός δέντρου που εκτείνονται σε πολλές κατευθύνσεις και μπορεί να υπόκεινται τόσο σε συνεχείς μετασχηματισμούς όσο και σε μετασχηματισμούς σταδίων (βλ. Εικόνα 1.3). Τώρα ας στρέψουμε την προσοχή μας στα

### Κοινωνικοί πόροι και ευκαιρίες

Η στήριξη της κοινότητας – η επίβλεψη που προσφέρεται από ενήλικες της γειτονιάς, οι υψηλής ποιότητας παιδικοί σταθμοί και τα δημόσια σχολεία, η εξυπηρετική και οικονομικά προσιτή υγειονομική περίθαλψη και οι κοινωνικές υπηρεσίες, οι βιβλιοθήκες και τα κέντρα ψυχαγωγίας – προάγει την ευημερία τόσο των γονέων όσο και των παιδιών. Επιπλέον, οι ευκαιρίες για συμμετοχή στη ζωή της κοινότητας βοηθούν τα μεγαλύτερα παιδιά και τους εφήβους να ξεπεράσουν την αντιξοότητα. Οι σχολικές δραστηριότητες εκτός σχολικού προγράμματος, οι θρησκευτικές ομάδες νεότητας, οι ομάδες προσκόπων και άλλες οργανώσεις διδάσκουν σημαντικές κοινωνικές δεξιότητες, όπως τη συνεργασία, τις ηγετικές ικανότητες και τη συνεισφορά στην ευημερία των άλλων. Καθώς οι συμμετέχοντες αποκτούν αυτές τις ικανότητες, αποκομίζουν οφέλη όπως αυτάρκεια, αυτοεκτίμηση και δέσμευση στην κοινότητα (Leventhal, Dupéré, & Shuey, 2015). Ως φοιτητής, ο Gary εργαζόταν εθελοντικά για τον οργανισμό Κατοικίες για την Ανθρωπότητα (Habitat for Humanity), συμμετέχοντας σε μια ομάδα που έχτιζε οικονομικά προσιτές κατοικίες σε γειτονίες με χαμηλό εισόδημα. Η ενασχόληση με την κοινότητα πρόσφερε στον Gary ευκαιρίες να διαμορφώσει ουσιαστικές σχέσεις, οι οποίες ενδυνάμωσαν περαιτέρω την ψυχική ανθεκτικότητά του.

Η έρευνα σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα τονίζει τις σύνθετες σχέσεις ανάμεσα στην κληρονομικότητα και το περιβάλλον. Οπλισμένοι με θετικά χαρακτηριστικά, τα οποία προέρχονται από εγγενή χαρίσματα, ευνοϊκές εμπειρίες ανατροφής ή και τα δύο, τα παιδιά και οι έφηβοι μπορούν να δράσουν έτσι ώστε να μειώσουν τις στρεσογόνες καταστάσεις.

Αλλά όταν συσσωρεύονται πολλοί κίνδυνοι, καθίσταται όλο και πιο δύσκολο να ξεπεραστούν (Obradović et al., 2009). Για να θωρακίσουμε τα παιδιά απέναντι στις αρνητικές συνέπειες των παραγόντων επικινδυνότητας, οι παρεμβάσεις δεν πρέπει μόνο να μειώνουν τους κινδύνους αλλά και να εμπλουτίζουν τις προστατευτικές σχέσεις των παιδιών στο σπίτι, στο σχολείο και στην κοινότητα. Αυτό σημαίνει να μεριμνούν τόσο για το άτομο όσο και για το περιβάλλον – να ενδυναμώνουν τις ικανότητες του ατόμου, ενώ παράλληλα να μειώνουν τις επικίνδυνες εμπειρίες.

επιστημονικά θεμέλια του κλάδου ως ένα προοίμιο στις βασικές θεωρίες που ασχολούνται με διάφορες πτυχές της αλλαγής.

### Σκεφτείτε

**ΣΥΝΔΕΣΤΕ** Διαχωρίστε τις ηλικιακά διαβαθμισμένες επιδράσεις, τις επιδράσεις του ιστορικού πλαισίου και τις μη κανονιστικές επιδράσεις στη διά βίου ανάπτυξη. Παραθέστε ένα παράδειγμα για το κάθε είδος επίδρασης από την ιστορία της Sofie.

**ΕΦΑΡΜΟΣΤΕ** Η Anna, μια σχολική σύμβουλος στο λύκειο, επινόησε ένα πρόγραμμα που ενσωματώνει τη σχολική μάθηση και την επαγγελματική εκπαίδευση σε ένα ενιαίο πρόγραμμα για να βοηθήσει εφήβους που έχουν υψηλές πιθανότητες να εγκαταλείψουν το σχολείο να παραμείνουν σε αυτό και να