

Niezbędnik Dobrego Nauczyciela

Redakcja: prof. dr hab. Anna Izabela Brzezińska



Seria I

Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania

TOM 5

Konrad Piotrowski, Beata Ziółkowska, Julita Wojciechowska

Rozwój nastolatka

Wczesna faza dorastania

wiek: 11/12–14/15 lat



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

IBE



*entuzjaści
edukacji*

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Niezbędnik Dobrego Nauczyciela

Redakcja: prof. dr hab. Anna Izabela Brzezińska

Seria I

Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania

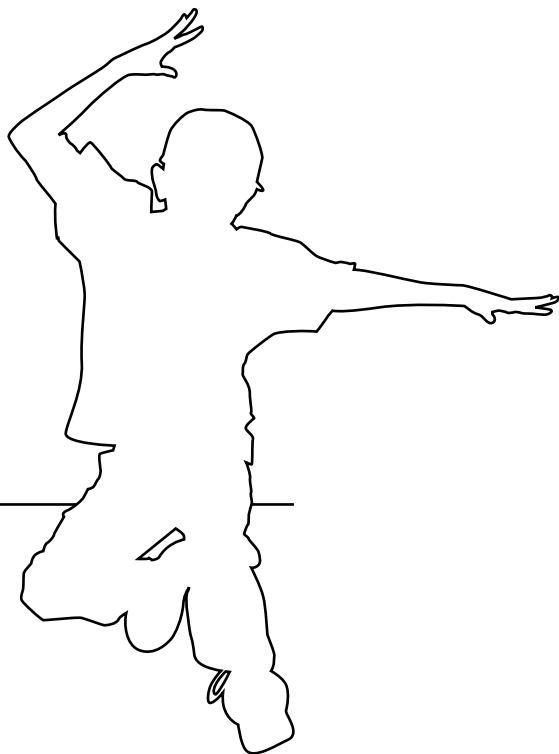
TOM 5

Konrad Piotrowski, Beata Ziółkowska, Julita Wojciechowska

Rozwój nastolatka

Wczesna faza dorastania

wiek: 11/12–14/15 lat



Redakcja serii Niezbędnik Dobrego Nauczyciela:
prof. dr hab. Anna Izabela Brzezińska, Zespół Wczesnej Edukacji, Instytut Badań Edukacyjnych w Warszawie

Autorzy Tomu 5 serii I pt.: *Rozwój nastolatka. Wczesna faza dorostania*
dr Konrad Piotrowski, Zespół Wczesnej Edukacji, Instytut Badań Edukacyjnych w Warszawie
dr Beata Ziółkowska, Instytut Psychologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
dr Julita Wojciechowska, Instytut Psychologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Recenzent:
prof. dr hab. Barbara Bokus, Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

Wydanie I Tom 5

Wydawca:
Instytut Badań Edukacyjnych
ul. Górczewska 8
01-180 Warszawa
Tel. +48 22 241 71 00; www.ibe.edu.pl

©Copyright by Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2014
ISBN – 978-83-61693-54-3

Korekta, skład, łamanie, druk:
Business Point Sp. z o.o.
ul. Erazma Ciołka 11A/302
01-402 Warszawa
Tel. +48 22 188 18 72
biuro@businesspoint.pl
www.businesspoint.pl

Projekt okładki oraz koncepcja graficzna serii:
Beata Czapska, Instytut Badań Edukacyjnych w Warszawie

Publikacja opracowana w ramach projektu systemowego: *Badanie jakości i efektywności edukacji oraz instytucjonalizacja zaplecza badawczego*, współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, realizowanego przez Instytut Badań Edukacyjnych

Wzór pasów łowickich wykorzystanych w publikacji zainspirowany ilustracją z książki:
Świątkowska, J. (1953). *Strój łowicki*, seria „Atlas Polskich Strojów Ludowych”, t. 7, cz. IV Mazowsze i Sieradzkie, z. 2,
Wrocław: Polskie Towarzystwo Ludoznawcze

Publikacja została wydrukowana na papierze ekologicznym

Egzemplarz bezpłatny

Spis treści

Wstęp	5
Rozdział 1. Najważniejsze kierunki zmian we wczesnej fazie dorastania	7
Rozdział 2. Kamienie milowe w rozwoju nastolatka we wczesnej fazie dorastania	11
2.1. Wprowadzenie, czyli o zmianach fundamentalnych	11
2.2. Rozwój biologiczny: od dziecka do dorosłego	11
2.3. Rozwój emocjonalny: od logiki emocji do chwiejności emocjonalnej	13
2.4. Rozwój myślenia: od operacji konkretnych do operacji formalnych	15
2.5. Relacje z rodzicami: od podporządkowania do partnerstwa	17
2.6. Relacje z rówieśnikami: od wspólnej zabawy do bliskości	20
Najważniejsze...	24
Rozdział 3. Obszary trudności i czynniki ryzyka dla rozwoju nastolatka	25
3.1. Wprowadzenie, czyli o „efektach ubocznych” dorastania	25
3.2. Własne ciało i jego wygląd: od nieznajomości do akceptacji własnego ciała	25
3.3. Percepcja czasu: w stronę przyszłości	28
3.4. Zmiana obszarów zainteresowań: od podążania za dorosłymi do indywidualizmu	31
3.5. Negatywizm i zachowania antyspołeczne: od akceptacji do negowania ofert	33
3.6. Integracja poznawcza i regulacja emocji: od dysregulacji do samoregulacji	35
Najważniejsze...	38
Rozdział 4. Początki kształtowania tożsamości: pierwszy krok w dorosłość	39
4.1. Wprowadzenie, czyli o początkach poszukiwań tożsamości	39
4.2. Kryzys tożsamości	43
4.3. Rozproszenie tożsamości	43
4.4. Bunt: rewolucyjne wyjście z rozproszenia	47
4.5. Ewolucyjne wyjście z buntu	48
4.6. Ścieżki prowadzące ku dojrzałej tożsamości	50
Najważniejsze...	51
Zakończenie	53
Warto przeczytać...	56
Korzystano z...	57



Marta Wiczyńska, 12 lat



Jakub Kaczmarek, 12 lat

Wstęp



Trudno opisać metamorfozę, która rozpoczyna się wraz z wejściem w wiek dojrzewania. Ta przemiana kryje w sobie tyle różnych wątków...

Yann Martel

Wczesna faza dorastania (nazywana także wczesną adolescencją), czyli wiek obejmujący okres od 11/12 do 14/15 roku życia, to szczególnie ważny czas w życiu nastolatka. Wyznacza definitywny koniec okresu dzieciństwa i wejście w fazę życia związaną z gwałtownymi na początku, oraz głębokimi w dalszej perspektywie, zmianami w zakresie funkcjonowania biologicznego, psychicznego i społecznego.

W tym tomie analizujemy zmiany, jakie zachodzą w ciele, relacjach społecznych oraz psychice osoby, która zaczyna dojrzewać. Głównym zadaniem rozwojowym stojącym przed nastolatkiem w tym okresie życia jest określenie siebie

(„Kim jestem?”) i swojej przyszłości („Kim chcę być?”), co wymaga gruntownego uporządkowania dotychczasowych dziecięcych doświadczeń. Poszukiwanie odpowiedzi na te pytania określa się jako poszukiwanie własnej tożsamości. Jej zdefiniowanie wymaga od młodego człowieka kilku lat „pracy nad sobą”, związanej z przechodzeniem przez różne etapy uporządkowania już posiadanych informacji i poszukiwania nowych.

Charakterystyczne dla wczesnej fazy dorastania jest to, że zmiany, będące w istocie dowodem prawidłowego przebiegu rozwoju, ujawniają się często w formie wycofania, trudności z wykorzystywaniem posiadanych kompetencji, braku rozeznania we własnych przeżyciach i możliwościach. Jest to charakterystyczny stan rozproszenia obserwowany w funkcjonowaniu psychicznym nastolatka na początku tego etapu życia. Charakterystyczną cechą początków dorastania jest także negatywizm, czyli odrzucanie tego, co proponują

dorośli, zarówno rodzice, jak i inne osoby. Jest to najczęściej przejaw rozpoczynającej się właśnie poważnej i trudnej pracy młodego człowieka nad sobą i koncepcją swojego życia.

Słowa klucze

ambivalencja
autonomia
labilność emocjonalna
orientacja teraźniejszościowa
rozumowanie hipotetyczno-
dedukcyjne
skok pokwitaniowy
tożsamość psychospołeczna
zachowania antyspołeczne

Wczesne dorastanie to zmaganie się z niestabilnością psychiki i odnajdywanie sposobu, często przez bunt, na bycie kimś wyrazistym. Ważna jest akceptacja zmieniającego się ciała i odnalezienie się w grupie rówieśników. Nastolatek potrzebuje, choć nie zawsze zdaje sobie z tego sprawę, wsparcia od dorosłych przez wskazanie wyraźnych granic i rozumienie jego młodzieńczego negatywizmu.



Agata Mikołajczyk, 12 lat



Michał Matejczuk, 12 lat, LEGO CASTLE

1

Rozdział



Najważniejsze kierunki zmian we wczesnej fazie dorastania

We wczesnej fazie dorastania rozpoczyna się proces przygotowywania fizycznego i psychicznego do podjęcia w przyszłości zadań okresu dorosłości. Uwaga nastolatka zaczyna koncentrować się na kwestiach związanych z procesem formowania tożsamości. Oto podstawowe pytania stawiane sobie przez nastolatki:

- Kim jestem?
- Kim nie jestem?
- Kim chcę być i w jaki sposób pokazywać się innym?
- Jak nie chcę być spostrzegany?
- W jakich rolach chcę funkcjonować w dorosłym życiu?

Pytania te dotyczą różnych sfer funkcjonowania człowieka, poczynając od osobistej, poprzez społeczną, a na kulturowo-historycznej skończywszy. W procesie formowania tożsamości młody człowiek pragnie nie tylko zdefiniować siebie jako niepowtarzalną jednostkę, ale równocześnie jako uczestnika życia społecznego i przedstawiciela określonej kultury.

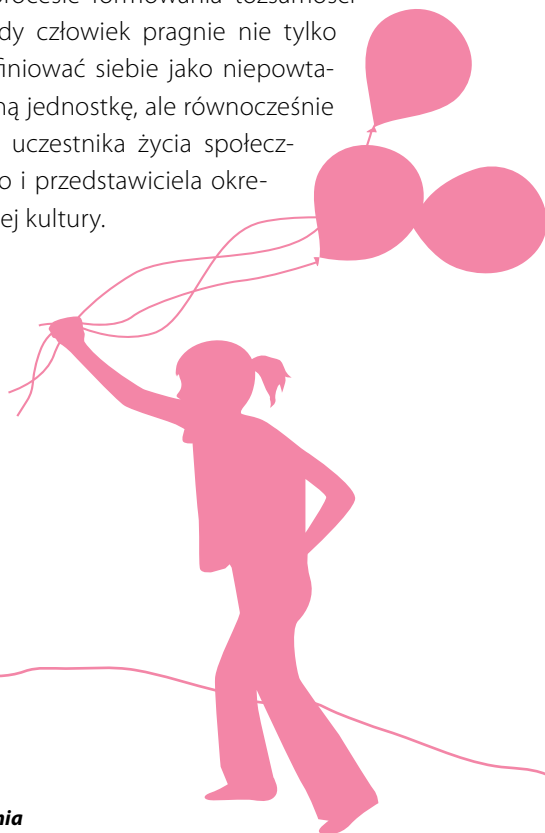


Tabela 1

Obszary kształtowania się poczucia tożsamości w okresie dorastania

Poczucie tożsamości osobistej	Poczucie tożsamości społecznej	Poczucie tożsamości kulturowej
<ul style="list-style-type: none">• wzmacnianie swojej odrębności• nabywanie coraz bardziej złożonych narzędzi zaspokajania własnych potrzeb (np. umiejętność negocjowania)• emocjonalne uniezależnianie się od innych, przede wszystkim rodziców• budowanie poczucia sprawstwa, czyli angażowanie się w aktywność dającą szansę na powodzenie	<ul style="list-style-type: none">• poczucie więzi i interakcje społeczne z osobami z bliższego i dalszego otoczenia• poszukiwanie i aktywne budowanie niszy społecznej, czyli swojego miejsca wśród innych ludzi	<ul style="list-style-type: none">• przejawy tożsamości zbiorowej, czyli poczucie więzi z ludźmi o podobnych wartościach i przekonaniach• postępowanie zgodne z regułami życia społecznego

Na podstawie: Bardziejewska, 2005.

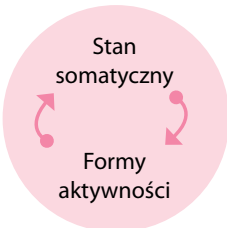
W okresie wczesnego dorastania nastolatki doświadczają wielu zmian w krótkim czasie, co może prowadzić do odczuwania niepokoju i zagubienia. Ciało zaczyna wymykać się spod kontroli, a budząca się seksualność staje się źródłem intensywnych napięć i obaw. Poradzenie sobie z tą niepewnością i zagubieniem daje podwaliny dla podjęcia i satysfakcjonującego wypełniania w przyszłości ról społecznych związanych z płcią, takich jak rola matki, partnera seksualnego itp.

Wzrastający w tym okresie krytycyzm obejmuje sferę ciała, ale także ujawnia się ze znaczną siłą w postrzeganiu świata i innych ludzi. W efekcie nastolatki dostrzegają słabości i różne braki u swych rodziców i próbują poszukiwać innych, bardziej atrakcyjnych ich zdaniem wzorców zachowania. Dotychczasowe, jasne i uporządkowane, relacje

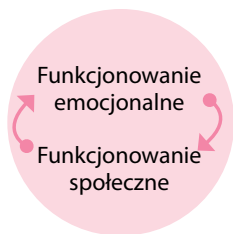
z najbliższymi zaczynają obfitować w nieporozumienia i konflikty.

Nastolatki, kwestionując zasady panujące w rodzinie, domagają się nowych praw i przywilejów. Coraz więcej czasu poświęcają rówieśnikom, którzy stają się istotnym punktem odniesienia dla formowania obrazu samych siebie, a w konsekwencji dla kształtowania samooceny. Porównania społeczne z innymi nastolatkami, ale także idolami młodzieżowymi (piosenkarzami, aktorami, sportowcami, uczestnikami telewizyjnych show itp.) oraz autorytetami wzbogacają wymiary samooceny globalnej, w oparciu o które młodzi oceniają siebie. Stanowią jednocześnie niezwykle istotny w tym okresie społeczno-kulturowy kontekst rozwoju, co oznacza, że rówieśnicy wpływają na przebieg rozwoju nastolatka.

Tabela 2
Najważniejsze obszary rozwoju nastolatków we wczesnej fazie dorastania

Rozdział	Obszar i kierunek zmian	Najważniejsze pojęcia
<p>Rozdział drugi</p> 	<p>rozwój fizyczny – od burzy hormonalnej do ujawnienia się pierwszorzędowych i drugorzędowych cech płciowych, przygotowujących do płodzenia potomstwa i współżycia seksualnego</p> <hr/> <p>funkcjonowanie emocjonalne – od stabilności emocjonalnej do częstego doświadczania emocji negatywnych i trudności z kontrolą emocji</p> <hr/> <p>funkcjonowanie poznawcze – uzyskanie zdolności do myślenia abstrakcyjnego, rozwój słownictwa i złożoności języka</p> <hr/> <p>relacje z rodzicami – od podporządkowania się i traktowania rodzica jako autorytetu do autonomii i partnerstwa</p> <hr/> <p>relacje z rówieśnikami – od zabawy w parach do bycia pełnoprawnym członkiem grupy</p>	<p>skok pokwitaniowy, dojrzałość seksualna, atrakcyjność fizyczna</p> <hr/> <p>depresja młodzieńcza, emocje negatywne, kontrola emocji</p> <hr/> <p>myślenie hipotetyczno-dedukcyjne</p> <hr/> <p>konflikty między nastolatkami i rodzicami, samodzielność</p> <hr/> <p>grupy dwupłciowe, grupy jedнопłciowe, potrzeba przynależności, samotność</p>

Rozdział trzeci



spozstrzeganie własnego ciała

– wzmożone zainteresowanie własnym ciałem, jego funkcjami i możliwościami

koncentracja na ciele, wzmożony krytycyzm

percepcja czasu

– wzrost świadomości upływającego czasu oraz wzrost zdolności do planowania przyszłości i realizowania przyszłych celów

orientacja na terażniejszość

regulacja działań i emocji

– od działania impulsywnego do coraz większej kontroli własnych impulsów i popędów

dezintegracja, labilność emocjonalna, impulsywność

formy aktywności

– od zainteresowań zgodnych z oczekiwaniami dorosłych do kierowania swoim działaniem według indywidualnych wyobrażeń

zainteresowanie własnym ciałem, wyobrażanie sobie, zainteresowanie kulturą

funkcjonowanie społeczne

– od zachowań akceptowanych społecznie do negatywizmu i zachowań antyspołecznych

nieprzystosowanie społeczne

Rozdział czwarty



budowanie tożsamości psychospołecznej

– od potrzeby adekwatności do potrzeby bycia wyrazistym i unikatowym

tożsamość psychospołeczna, kryzys tożsamości, kryzys normatywny

tożsamość rozproszona

– pierwszy etap kryzysu tożsamości – przejście od uporządkowania potrzeb i motywacji charakterystycznych dla wieku szkolnego do okresu destabilizacji we wczesnej fazie adolescencji

destabilizacja, dezintegracja, tożsamość rozproszona, eksploracja

tożsamość negatywna

– przejście od braku rozeznania we własnych doznaniach i potrzebach do wyrazistości opartej na buncie i negowaniu wzorów kulturowych

tożsamość negatywna, bunt, grupy negatywne

postęp rozwojowy okresu wczesnego dorostania

od destabilizacji i rozproszenia > poprzez poszukiwanie i kolejne wykluczanie różnych wzorców
> do stabilizacji i identyfikacji



Aleksandra Piskorska, 12 lat



Basia Wiśniewska, 12 lat



Paulina Gańska, 12 lat

2 Rozdział



Kamienie milowe w rozwoju nastolatka we wczesnej fazie dorastania

2.1. Wprowadzenie, czyli o zmianach fundamentalnych

Okres dojrzewania jest jednym z najistotniejszych etapów w procesie rozwoju człowieka, stanowiąc swego rodzaju pomost między dzieciństwem a dorosłością. Obfituje zarówno w szereg burzliwych, nagłych i często spektakularnych przemian, jak również zmian przebiegających stopniowo, utajonych, niedostępnych nawet samoobserwacji. Motorem tych przemian jest intensywne w tym okresie wydzielanie hormonów, które regulują zmiany wzrostu i wagi oraz wszystkie zmiany fizyczne w trakcie dojrzewania biologicznego.

2.2. Rozwój biologiczny: od dziecka do dorosłego

Proces dojrzewania i jego specyfika

U chłopców testosteron, produkowany przez jądra (pierwszorzędowa cecha płciowa), odpowiedzialny jest za ujawnianie się cech drugorzędowych (nasieniowody, moszna, prącie).

U dziewcząt estrogen, będący produktem pracy jajników (pierwszorzędowa cecha płciowa), stymuluje przede wszystkim pojawienie się cyklu miesięcznego. Ponadto odpowiada też m. in. za rozwój piersi (trzeciorzędowa cecha płciowa). Zanim jednak ciało młodego człowieka przybierze kształt i proporcje osoby dorosłej, bywa postrzegane przez niego samego, jak również przez otoczenie społeczne, jako mało atrakcyjne, „niezgrabne” i nieskoordynowane.

Dojrzewanie jest procesem niezwykle zindywidualizowanym, stąd nastolatki – i dziewczynki, i chłopcy – w podobnym wieku wyglądają i zachowują się często w zupełnie odmienny sposób. Na tym tle rodzą się też podziały w klasach szkolnych. Dochodzi do izolowania i negatywnego naznaczenia tych osób, których wygląd fizyczny czy sposób funkcjonowania znacznie odbiega od wyglądu i funkcjonowania większości rówieśników.

Etapy dojrzewania: skok pokwitaniowy

Niezależnie od tego, w jakim momencie życia rozpocznie się proces intensywnych przemian, uwidaczniają się one w znacznej zmianie wyglądu ciała, barwy głosu czy sposobu poruszania się.

Skok pokwitaniowy u dziewcząt pojawia się średnio dwa lata wcześniej (w wieku 8,5–13,5 lat) niż u chłopców (w wieku 10–15 lat). W przypadku obojga płci jako pierwsze można zaobserwować zmiany wzrostu, następnie masy ciała, a wreszcie

Skok pokwitaniowy

Symptomy dojrzewania pojawiają się wieloetapowo, ale ogólnie można przyjąć, że ujawniają się w dwóch głównych krokach:
(1) faza przedpokwitaniowa
i (2) faza pokwitania.
„Skok pokwitaniowy”, czyli gwałtowne przyspieszenie tempa wzrastania (nawet do 15 cm na rok), występuje nagle, prawie dwa lata przed dojrzewaniem i na rok przed wystąpieniem pierwszej miesiączki.



zwiększenie siły. Intensywny wzrost jest wynikiem wydłużania się kości długich, z kolei przybór masy ciała wiąże się z przyrostem masy mięśniowej (głównie u chłopców) i tłuszczowej (głównie u dziewcząt). Zaawansowanie rozwoju cech płciowych widoczne jest u dziewcząt przede wszystkim w rozwoju piersi, zaś u chłopców w rozwoju narządów płciowych, natomiast w przypadku obojga płci w rozwoju owłosienia łonowego.


Powszechnie uznawanym kryterium oceny tempa dojrzewania dziewcząt jest wiek wystąpienia pierwszej miesiączki, natomiast u chłopców – polucji (czyli samoistnego wytrysku nasienia). Dojrzewanie chłopców nie tylko zaczyna się nieco później niż u dziewcząt, ale także trwa dłużej;

trudniej też wyraźnie wydzielić kolejne fazy w procesie dojrzewania chłopców. Biorąc jednak pod uwagę szczyt szybkości wzrostu jako punkt odniesienia – możemy u obu płci wyróżnić dwie fazy: (1) przedpokwitaniową – od rozpoczęcia zmian (tj. wyglądu i sposobu funkcjonowania) w obrębie narządów płciowych do szczytu szybkości wzrostu wysokości ciała oraz (2) fazę pokwitaniową – od wspomnianego szczytu do zakończenia procesu wzrastania kości długich. Dojrzewanie u chłopców przebiega zdecydowanie bardziej intensywnie i trwa dłużej niż u dziewcząt, cechuje się większym skokiem pokwitaniowym wysokości ciała oraz siły mięśniowej, większym przyrostem tkanki kostnej i mięśniowej, zaś mniejszym tkanki tłuszczowej, późniejszym szczytem szybkości wzrastania.



WARTO ZAPAMIĘTAĆ...

Dezintegracja a kształtowanie potrzeby seksualnej nastolatków



Dorastanie seksualne zaczyna się od doświadczenia dezintegracji, którego istotą jest wewnętrzny konflikt. Z jednej strony nastolatki (zwłaszcza chłopcy) odczuwają intensywne podniecenie seksualne, z drugiej zaś dążą do budowania silnej więzi emocjonalnej z osobami spoza rodziny; te zaś wymagają czasu oraz dojrzałości. Różnice międzypłciowe polegają m.in. na tym, iż chłopcy doświadczają pobudzenia seksualnego nawet w sytuacjach wprost z seksem niezwiązanych (np. jazda na rowerze) i łatwo je rozładowują. Jednocześnie dość długo ukrywają potrzebę bliskości i inne uczuciowe aspekty dojrzewania płciowego. Dziewczęta nie odczuwają tak silnej potrzeby seksualnej, a napięcie z nią związane przeżywają bardziej jako potrzebę czułości i bliskości. Sprawę konstruktywnego uporania się z dezintegracją (a zatem z poczuciem zagubienia, „rozbicia”, niezrozumienia samego siebie itp.) komplikuje obniżanie się wieku inicjacji seksualnej, czemu towarzyszy zarówno ciekawość i przyjemność, jak i szereg obaw i lęków, np. przed odrzuceniem przez partnera, wykluczeniem z grupy rówieśników.

Tabela 3

Przejawy dojrzewania biologicznego w fazie przedpokwitaniowej

Dziewczęta (9–15 lat)	Chłopcy (11–16 lat)
<ul style="list-style-type: none">• przyspieszenie wzrastania• przyrost wielkości ciała, zaokrąglenie bioder i powiększanie się piersi oraz zmiany ich kształtu• powiększenie zewnętrznych narządów płciowych• zmiana barwy głosu• pojawienie się owłosienia łonowego	<ul style="list-style-type: none">• przyspieszenie wzrastania• powiększenie zewnętrznych narządów płciowych• pojawienie się owłosienia łonowego• zmiana barwy głosu – obniżenie głosu (mutacja)

Na podstawie: Oleszkowicz i Senejko, 2013.

2.3. Rozwój emocjonalny: od logiki emocji do chwiejności emocjonalnej

Okres poprzedzający dorastanie (patrz: poprzednie tomy w serii *Rozwój*), nazywany wczesnym okresem szkolnym, cechuje się względną stabilnością emocjonalną dziecka, czemu sprzyja dość dobre już zakorzenienie w świecie społecznym przy jednoczesnym dużym zaangażowaniu w naukę. Sytuacja ta istotnie zmienia się wraz z rozpoczęciem dojrzewania.

Doświadczenia emocjonalne nastolatków we wczesnym okresie dorastania nacechowane są

ambiwalencją. Zmiany biologiczne, przede wszystkim hormonalne, powodują, że doświadczane przez nich emocje powstają szybko oraz szybko przyjmują duże nasilenie. W oczach zewnętrznego obserwatora dość łatwo może powstać obraz nastolatka jako niestabilnego emocjonalnie, nadpobudliwego czy wręcz niezrównoważonego i nieprzewidywalnego. Aby zrozumieć przyczyny tych zmian, niezbędne jest spojrzenie na okres wczesnego dorastania jako na czas przeżywania kryzysu, spowodowanego wielością zmian, z którymi nastolatek musi sobie poradzić, a których nie zawsze rozumie.



WARTO ZAPAMIĘTAĆ...

Źródła negatywnych emocji w okresie dorastania

Najważniejsze przyczyny powstawania negatywnych emocji wśród nastolatków to: często niezrozumiałe dla nastolatka zmiany własnego ciała, spadek i znaczne wahania samooceny, trudności w szkole, niska pozycja w grupie rówieśników, problemy rodzinne, jak np. trudności w komunikowaniu się z rodzicami, nieporozumienia z rodzeństwem, przeciążenie czy poczucie przeciążenia obowiązkami domowymi.



Tabela 4
Przejawy depresji w okresie dorastania

Maski depresyjne	Objawy
Maska somatyczna	<ul style="list-style-type: none"> • trudności ze snem • spadek łaknienia • bóle brzucha i głowy • moczenie nocne • męczliwość
Fobia szkolna	<ul style="list-style-type: none"> • trudności z koncentracją uwagi • zaniedbywanie obowiązków • niechęć do nauki oraz odmowa uczęszczania do szkoły
Niechęć do aktywności	<ul style="list-style-type: none"> • izolowanie się od innych osób • skłonność do uciekania w świat fantazji • poczucie bezradności • brak zaangażowania w wykonywane czynności
Zachowania antyspołeczne	<ul style="list-style-type: none"> • zachowania agresywne w stosunku do innych • autoagresja, np. samookaleczanie się • buntowniczność • alkoholizm, narkomania oraz inne formy uzależnień • częste wagarowanie, ucieczki z domu

Na podstawie: Oleszkowicz i Senejko, 2011.

Wyjątkowa dynamika zmian w obrębie własnego ciała sprawia, że nastolatek nie jest w stanie ich nie zauważyć czy przejść obok nich obojętnie. Wszystkie zmiany neurohormonalne przyczyniają się, z kolei, do wzrostu intensywności doświadczanych emocji. Choć nastolatki silnie, a nawet skrajnie doświadczają zarówno emocji pozytywnych, jak i negatywnych, to tych drugich jest w tym okresie życia znacznie więcej.

Młodzi ludzie szczególnie często przeżywają lęk, wstyd i poczucie winy, ale źródła tych emocji zależne są od płci. Chłopcy częściej doświadczają negatywnych emocji w związku z porażkami w zakresie

ważnych dla nich rodzajów aktywności, podczas gdy dziewczynki, które generalnie doświadczają

emocji negatywnych częściej niż chłopcy, są bardziej podatne na trudności w relacjach społecznych.

Istotnym czynnikiem ryzyka dla rozwoju młodych ludzi jest w tym okresie życia znaczna podatność na zaburzenia depresyjne, wynikająca zarówno z labilności emocjonalnej, związanej z dojrzewaniem, jak i z częstymi trudnościami w relacjach z rodzicami oraz rówieśnikami. Szacuje się, że około 20–30% nastolatków we wczesnej fazie dora-

stania doświadcza takiego nasilenia symptomów depresyjnych, które kwalifikuje ich do sięgnięcia

Ambiwalencja

Jednoczesne występowanie pozytywnego i negatywnego nastawienia wobec czegoś.

Labilność emocjonalna

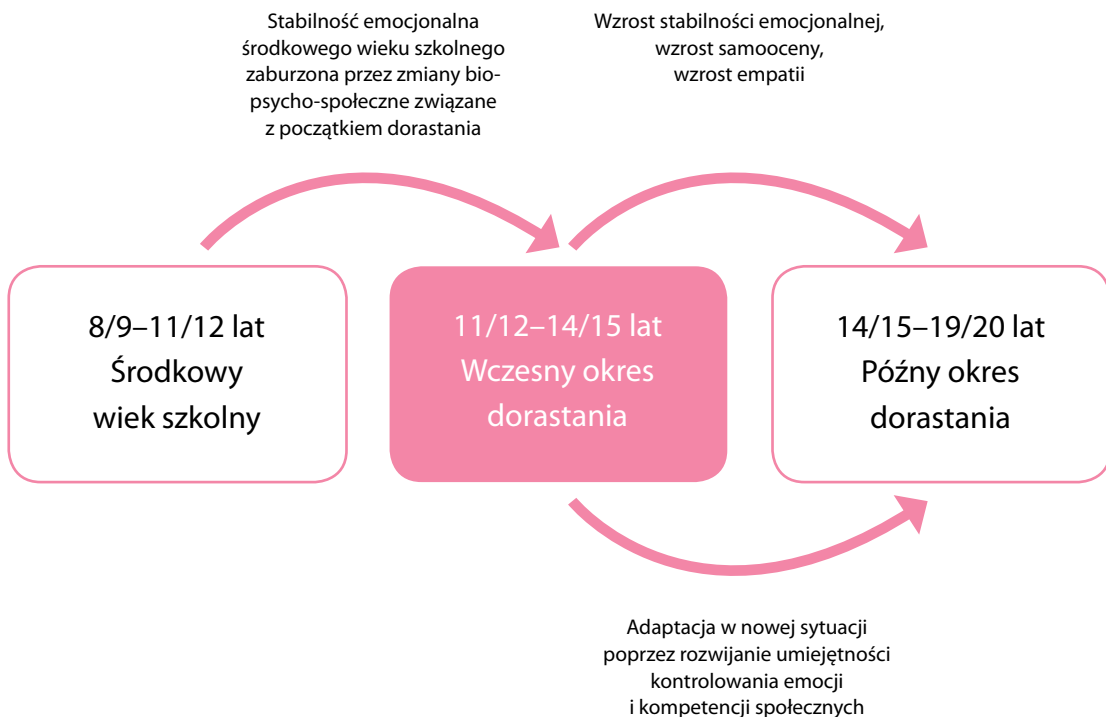
Tendencja do doświadczania częstych zmian stanów emocjonalnych; nagle zmiany doświadczanych emocji i płynne przechodzenie od emocji pozytywnych do negatywnych.

po pomoc psychologiczną, natomiast około 6% ogólnej populacji nastolatków powinno znaleźć się pod opieką psychiatryczną. Warto także pamiętać, że depresja w okresie dorastania nie zawsze objawia się tak samo jak w przypadku osób dorosłych, ale przyjmuje różne postaci, zwane maskami depresyjnymi.

Niestabilność emocjonalna we wczesnym okresie dorastania jest w większości przypadków stanem przemijającym. Wraz z dojrzewaniem mózgu, zwłaszcza kory mózgowej, nastolatkom coraz lepiej udaje się kontrolować własne emocje i reagować stosownie do sytuacji społecznej, w jakiej się znajdują. Warto jednak mieć na uwadze to, że rozwój zdolności do kontroli emocji jest długim i trudnym procesem i trwa aż do okresu dorosłości.

2.4. Rozwój myślenia: od operacji konkretnych do operacji formalnych

Jedna z najważniejszych – i dość łatwo zauważalna dla postronnego obserwatora – zmiana rozwojowa występująca w okresie wczesnego dorastania, dotyczy sposobów myślenia i rozwiązywania problemów. Nastolatki, w stopniu znacznie większym niż dzieci, potrafią posługiwać się pojęciami abstrakcyjnymi (takimi jak prawda, sprawiedliwość, miłość) oraz rozważać i analizować konkretny problem z różnych punktów widzenia. Ta nowa umiejętność owocuje tym, że z dużym zaangażowaniem zaczynają dyskutować z rodzicami na różnorodne tematy, poszukują racjonalnych wyjaśnień dla zasad, które wcześniej bezkrytycznie akceptowali, zaczynają ironizować. Jednym



Rysunek 1. Kształtowanie kompetencji emocjonalnych na przełomie dzieciństwa i dorastania.

słowem, życie umysłowe nastolatka w tym okresie życia zaczyna w znacznym stopniu przypominać to obserwowane u osób dorosłych, choć oczywiście postęp w tym zakresie dokonuje się przez cały okres dorastania, a nawet w okresie dorosłości.

Uzyskanie zdolności do operowania pojęciami abstrakcyjnymi oraz rozważania różnorodnych hipotez na dany temat niesie ze sobą szereg korzyści dla nastolatka, stając się motorem rozwoju jego dojrzałości. Jednak, zwłaszcza w początkowym okresie, właśnie we wczesnej fazie dorastania, może być także źródłem rozterek i niekiedy poważnych trudności. Młodsze dzieci posiadają dość klarowny obraz otaczającego je świata i są pewne posiadanej o nim wiedzy. Dlatego też zapytane o coś potrafią udzielić odpowiedzi jasnej i konkretnej. Dla nastolatka wiele kwestii przestaje być oczywiste i jasne, zaczynają „szukać dziury w całym”. Pojawiają się

zdolność do uwzględniania różnych punktów widzenia, także na temat własnej osoby, może przyczyniać się do pojawienia się czasowych trudności z podejmowaniem decyzji i owocować nadmiernymi rozterkami.

Rozumowanie hipotetyczno-dedukcyjne

Nowe osiągnięcie rozwojowe pozwalające stawiać hipotezy dotyczące otaczającego świata i logicznie je rozważać, co przyczynia się do znacznego wzbogacenia życia umysłowego nastolatków. Jest to jedno z kluczowych osiągnięć tzw. stadium operacji formalnych. Nastolatek zaczyna swobodnie rozważać różne kwestie, a wśród nich: „Co by było gdyby...?”, „Jeśli a, to b...a może c?”, „Jeśli uznamy, że..., to...”, „Skoro a, b i c, to prawdopodobnie również d”.

Myślenie formalne jest nie tylko osiągnięciem związanym z rozwojem mózgu, ale także kompetencją, której należy się nauczyć oraz którą można i należy ćwiczyć. Tak, jak w każdym z wcześniejszych okresów życia, tak i w okresie dorastania, szczególna rola przypada rodzicom i innym dorosłym, z którymi nastolatek jest związany. Nowo pojawiająca się zdolność myślenia abstrakcyjnego pozwala na osiągnięcie zupełnie nowej płaszczyzny porozumienia z innymi ludźmi – nastolatek

zaczyna uczestniczyć w dyskusjach dotyczących, chociażby, polityki, religii, zasad rządzących życiem rodzinnym. Posługiwanie się logicznym myśleniem, formułowanie sądów i, co chyba naj-

WARTO ZAPAMIĘTAĆ...

Możliwości poznawcze nastolatków

Pomimo wzrostu możliwości poznawczych nastolatki mają gorszą niż dorośli pamięć wizualną (pamięć tego, co widzą) oraz werbalną (pamięć tego, co słyszą). Odznaczają się także wolniejszym czasem reakcji niż dorośli. Bardzo dobrze radzą sobie za to z zapamiętywaniem informacji praktycznych (np. jak coś działa).

ważniejsze, umiejętność „ubrania” własnych myśli w słowa zrozumiałe dla innych najbezpieczniej jest młodemu człowiekowi ćwiczyć właśnie wśród najbliższych, akceptujących go emocjonalnie i świadomych tego, co dzieje się w okresie dorastania dorosłych.

Rozwój myślenia we wczesnym okresie adolescencji jest ściśle powiązany z rozwojem językowym nastolatków. Nie ulega jednak wątpliwości, że podstaw posługiwania się językiem dziecko nabywa już znacznie wcześniej – w okresie niemowlęcym. Jak pokazują badania, dzieci rozpoczynające naukę szkolną, w wieku około 5–7 lat, potrafią posługiwać się już około 3000 słów. W trakcie kolejnych lat, pod koniec nauki w szkole podstawowej, operują swobodnie zasobem około 10 000 słów.

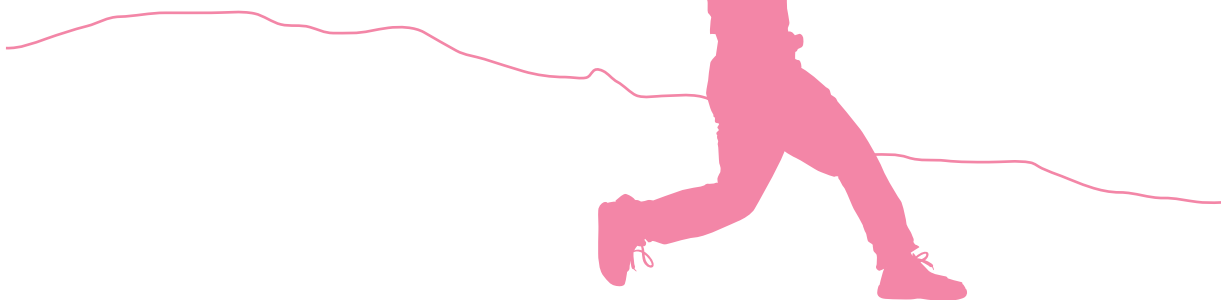
Jednak rozwój językowy to nie tylko opanowanie nowych słów, w tym synonimów (np. zazwyczaj i najczęściej) czy antonimów (np. poważny i lekomyślny). Nastolatek w coraz doskonalszym stopniu posługuje się językowymi „niuansami”. Używa słów w ich potocznym znaczeniu, posługuje się związkami frazeologicznymi, rozumie metafory itp. Zaczyna korzystać z całego bogactwa języka ojczystego, umiając jasno i czytelnie komunikować swoje myśli.

Posługiwanie się językiem przez nastolatki jest silnie zanurzone w społecznym kontekście jego używania i nie chodzi tu jedynie o oczywisty fakt, że

język służy do komunikowania się z innymi. W grupach rówieśniczych posługiwanie się językiem, w tym zdolność do stosowania i rozumienia ironii, sarkazmu czy parodii, jest kwestią szczególnie istotną. Trudności językowe, zarówno na poziomie wymowy i artykulacji, jak i w wymiarze formalnym mogą przyczyniać się do znacznych trudności z nawiązywaniem relacji z rówieśnikami.

2.5. Relacje z rodzicami: od podporządkowania do partnerstwa

Okres wczesnego dorastania jest momentem, w którym dotychczasowe relacje z rodzicami ulegają daleko idącemu przekształceniu. W okresie dzieciństwa rodzice, a także inni dorośli, są akceptowani w sposób niemal bezrefleksyjny. Małe dzieci nie są zdolne do tego, aby rozważać istotę relacji łączącej je z rodzicami. W przypadku nastolatków kwestia ta staje się nierzadko kluczową, zwłaszcza z perspektywy rodzica, cechą tego okresu życia. Rodzic staje się w oczach nastolatka człowiekiem „z krwi i kości”, mającym zalety i wady, czasami postępującym w sposób według nich bardzo nieodpowiedni. Można powiedzieć, że po okresie dziecięcej fascynacji rodzicem przychodzi czas na bardziej realistyczną i coraz bardziej krytyczną ocenę jego osoby.



Z BADAŃ...

Autonomia i jej związek z rozwojem nastolatka

Wśród najważniejszych osiągnięć okresu dorastania, wymienianych przez większość badaczy tego okresu życia, jest poczucie autonomii nastolatka w rodzinie. Jedno z badań nad autonomią w okresie dorastania poświęcono temu, czy istnieje związek między (1) możliwością podejmowania przez nastolatka samodzielnych decyzji (m.in. jak dużo czasu poświęca na naukę, jak długo ogląda telewizję, jak się ubiera, jak wydaje posiadane pieniądze) a jego (2) funkcjonowaniem emocjonalnym (m.in. częstość doświadczania emocji pozytywnych i negatywnych, poziom samooceny).

Badanie rozpoczęło się, kiedy badane nastolatki miały średnio około 13 lat i trwało dwa lata. Badacze stwierdzili, że im częściej rodzice podejmowali istotne decyzje wspólnie ze swoimi dziećmi, tym lepsze było funkcjonowanie emocjonalne nastolatków w wieku 15 lat. Z kolei w sytuacji, gdy to rodzice 13-latków byli stroną podejmującą decyzje samodzielnie, funkcjonowanie emocjonalne ich dzieci w wieku 15 lat było znaczenie gorsze. Szczególnie sprzyjającą funkcjonowaniu emocjonalnemu nastolatków była sytuacja, gdy w trakcie dwóch lat badań zakres decyzji podejmowanych

przez rodziców coraz bardziej się zmniejszał, a więc gdy pozwalali oni nastolatkowi w coraz większym stopniu podejmować decyzje samodzielnie.

Autorzy innego badania postanowili dokonać analizy podobnych kwestii wśród osób o kilka lat starszych. Ich badania, trwające ponad dwa lata, rozpoczęły się, gdy nastolatki miały blisko 19 lat. Badacze wykazali, że im większą kontrolą rodzice obejmowali swoje dorosłe już niemal dzieci, tym trudniej było im odkryć to, czemu chcą się w życiu poświęcić i trudniej było im znaleźć odpowiedź na najważniejsze pytanie tożsamościowe: „Kim jestem?”.

Jakie wnioski można wyciągnąć z dwóch przytoczonych powyżej badań? Dawanie nastolatkom, już od początku etapu dorastania, znacznego zakresu autonomii nie tylko wpływa na ich samopoczucie i jakość relacji z rodzicami, ale przede wszystkim wywiera istotny wpływ na rozwój innych kompetencji, kluczowych z punktu widzenia funkcjonowania w świecie dorosłych: wysokiej samooceny i tożsamości.

Na podstawie: Qin, L., Pomerantz, E. M. i Wang, Q. (2009). Are gains in decision-making autonomy during early adolescence beneficial for emotional functioning? The case of the United States and China. *Child Development*, 80, 1705–1721; Luyckx, K., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Goossens, L. i Berzonsky, M. D. (2007). Parental psychological control and dimensions of identity formation in emerging adulthood. *Journal of Family Psychology*, 21, 546–550.

Zasadniczą kwestią w relacji rodzice – nastolatek, a jednocześnie przedmiotem licznych konfliktów, staje się pozycja i odpowiedzialność młodego człowieka. Nastolatek (zwłaszcza we własnych oczach) nie jest już dzieckiem, ale (szczególnie dla rodziców) nie jest też jeszcze osobą dorosłą. Jako „dorosły” nastolatek oczekuje więcej prywat-

ności (np. we własnym pokoju), staje się bardziej zamknięty, ale także wymaga, aby traktować go jako podmiot życia rodzinnego i włączać w proces podejmowania istotnych decyzji. Z kolei rodzice często obawiają się tego, czy dziecko jest na tyle dojrzałe, aby być tak autonomiczne, jak by tego chciało. W takim przypadku gdy rodzice i dzie-

ci przyjmują całkowicie odmienną perspektywę w ocenie sytuacji, bardzo łatwo o konflikty. Nie dziwią więc wyniki badań, zgodnie z którymi okres dorastania to czas, w którym natężenie konfliktów z rodzicami jest największe.

Efektom przekształceń w kontaktach nastolatka z rodzicami jest najczęściej zmiana rodzaju tej relacji. Ten, nierzadko obfitujący w napięcia, wczesny etap dorastania prowadzi do uformowania partnerskich relacji z rodzicami, zgodnych z zasadą „jak równy z równym”. Jest to proces rozłożony na co najmniej kilka lat, ale jego prze-

bieg jest wyraźnie związany z dalszym rozwojem nastolatków. Dodatkowo, jak pokazują badania, zarówno polskie, jak i prowadzone w innych krajach, ukształtowanie partnerskich relacji z rodzicami jest w opinii osób w różnym wieku, jednym z ważnych wskaźników stania się osobą dorosłą. Jednocześnie, wysoka jakość relacji z rodzicami w etapie późnej adolescencji, a przede wszystkim wczesnej dorosłości, jest związana raczej z brakiem silnej ingerencji rodziców we własne sprawy młodego człowieka, niż z bliskim, pogłębianym emocjonalnie związkiem pomiędzy rodzicami i ich dorosłymi już dziećmi.

Tabela 5
Główne źródła konfliktów między dorastającymi i rodzicami

Oś konfliktu	Przyczyny konfliktu
Kontrola ze strony rodziców a potrzeba swobody ze strony nastolatka	<ul style="list-style-type: none"> • coraz mniejsza ilość czasu, jaką nastolatek spędza z rodzicami może być dla nich źródłem lęku i niepewności • dziecko wyraźnie formułuje oczekiwania posiadania większej swobody w zakresie dysponowania czasem wolnym, co zmusza rodziców do zmniejszenia kontroli nad jego zachowaniem • oczekiwania nastolatków w tym zakresie są często dość radykalne, na co większość rodziców nie chce i nie może się zgodzić
Podkreślanie wagi edukacji szkolnej przez rodziców a zaangażowanie nastolatków w inne aktywności	<ul style="list-style-type: none"> • etap wczesnego dorastania zbiega się czasowo z przekroczeniem przynajmniej dwóch progów edukacyjnych, tj. zakończenia edukacji w szkole podstawowej i rozpoczęcia nauki w gimnazjum oraz zakończenia nauki w gimnazjum i rozpoczęcia edukacji ponadgimnazjalnej • dla rodziców mających duże życiowe doświadczenie są to kwestie niebagatelne • tymczasem dla nastolatka, równie ważne, a często nawet ważniejsze, są działania pozaszkolne, w tym przede wszystkim spędzanie czasu z rówieśnikami
Odpowiedzialność rodziców a przekazywanie odpowiedzialności nastolatkowi	<ul style="list-style-type: none"> • role w rodzinie z młodszym dzieckiem (wczesne dzieciństwo, młodszy wiek szkolny) są jasno podzielone, rodzice są osobami, które odpowiadają za prowadzenie gospodarstwa domowego, wyznaczają reguły i stoją na straży ich przestrzegania • wejście dziecka w okres dorastania często wiąże się z przekształceniem tych ról i reguł • do konfliktów może dochodzić wówczas, gdy rodzice obciążają nastolatka odpowiedzialnością, której nie chce on przyjąć („jesteś już prawie dorosły, więc...”) lub przeciwnie, unikają przekazania mu odpowiedzialności, kiedy on / ona tego oczekuje („wciąż jesteś dzieckiem, więc...”)

Na podstawie: Obuchowska, 2005.

2.6. Relacje z rówieśnikami: od wspólnej zabawy do bliskości

Mniejsza ilość czasu, jaką nastolatki spędzają w towarzystwie rodziców, przekłada się na znaczący wzrost ich zaangażowania w kontakty z rówieśnikami. We wcześniejszych okresach życia dzieci spędzają ze sobą czas głównie w szkole, a w przypadku kontaktów pozaszkolnych odbywają się one najczęściej pod nadzorem dorosłych. W okresie wczesnego dorastania potrzeby nastolatków w tym zakresie ulegają dużej zmianie. Zmniejszająca się rola rodziców sprawia, że członkostwo w grupie zaczyna zaspokajać część potrzeb dawniej zaspokajanych w rodzinie. Wśród rówieśników nastolatek wypróbuje to, czego nauczył się w dotychczasowym życiu, rozwija swój system wartości, ćwiczy inicjatywę w działaniu. Znaczenie grupy rówieśniczej jest w tym okresie życia znacznie większe, niż będzie kiedykolwiek później.

Szczególnie ważną rolę, jaką spełnia grupa rówieśnicza, jest zapewnienie możliwości rozwijania kompetencji interpersonalnych w kontakcie z osobami równymi sobie statusem. W przypadku relacji z rodzicami niemal zawsze mamy

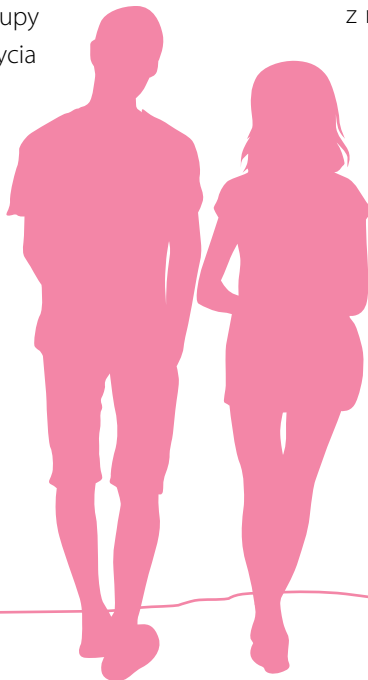
do czynienia z relacją pionową, w której rodzic jest stroną dominującą, natomiast dziecko stroną podporządkowującą się. W grupie rówieśniczej, natomiast, nastolatek przebywa wśród osób o podobnej pozycji społecznej, a tym samym dających mu większą szansę na wykazanie się własną inicjatywą i rozwijania autonomii.

Autonomia

W kontekście relacji społecznych można mówić o różnych rodzajach autonomii: (1) autonomia funkcjonalna: samodzielne rozwiązywanie własnych problemów bez zabiegania o pomoc rodziców, (2) autonomia emocjonalna: brak nadmiernego zabiegania o rodzicielską akceptację i bliskość, (3) autonomia dotycząca postaw: zakres, w jakim nastolatek wyraża opinie i wartości odmienne od tych, jakie posiadają jego rodzice i inni ważni dla niego dorośli.

Zmiana rodzaju relacji społecznych tworzonych przez nastolatki na przełomie wczesnej i późnej fazy dorastania zwraca uwagę na kolejny ważny aspekt funkcjonowania w roli członka grupy rówieśniczej. Kontakty z rówieśnikami w okresie wczesnego dorastania, a zwłaszcza kontakty w parach jedнопłciowych i „paczkach” jedнопłciowych, a następnie

w grupach dwupłciowych, dają możliwość rozwijania zdolności do budowania bliskich relacji z rówieśnikami spoza rodziny. Dzięki temu nastolatek z większą łatwością będzie potrafił stworzyć pierwsze związki preintymne – najczęściej na początku etapu późnego dorastania – w których będzie mógł „poćwiczyć” tworzenie bliskiej sobie pary z rówieśnikiem. To z kolei będzie podstawą związków intymnych, charakterystycznych głównie dla etapu



Okres wczesnego dorastania

Okres późnego dorastania

10/11 lat

19/20 lat



Rysunek 2. Relacje z rówieśnikami na przełomie etapu wczesnego i późnego dorastania.

Na podstawie: Obuchowska, 2005; Oleszkowicz i Senejko, 2011.

WARTO ZAPAMIĘTAĆ...

Znaczenie relacji z rówieśnikami w okresie dorastania

Relacje w rówieśnikami w znacznym stopniu zaspokajają potrzebę przynależności nastolatków, dają im poczucie bezpieczeństwa, pozwalają na podnoszenie poczucia własnej wartości, pozwalają nabywać i ćwiczyć różnorodne kompetencje społeczne.



wczesnej dorosłości (powyżej 20 roku życia), które będą pierwszym krokiem na drodze do założenia własnej rodziny.

Pewnym zagrożeniem w początkach okresu dorastania może być właśnie brak relacji z rówieśnikami. Jak pokazują wyniki badania prowadzonego przez Światową Organizację Zdrowia, w grupie polskich trzyna-

stolatków tylko 68% dziewcząt i 76% chłopców posiada co najmniej trzech bliskich przyjaciół tej samej płci. Niższy odsetek zaobserwowano jedynie w Rosji i Grecji, przy czym średnia europejska wyniosła 81% dla dziewcząt i 83% dla chłopców. Wśród piętnastolatków jest jeszcze gorzej. Co najmniej trzech przyjaciół posiada 57% dziewcząt i 65% chłopców – znacznie poniżej europejskiej średniej.

SONDAŻOWNIA

Inicjacja seksualna nastolatków

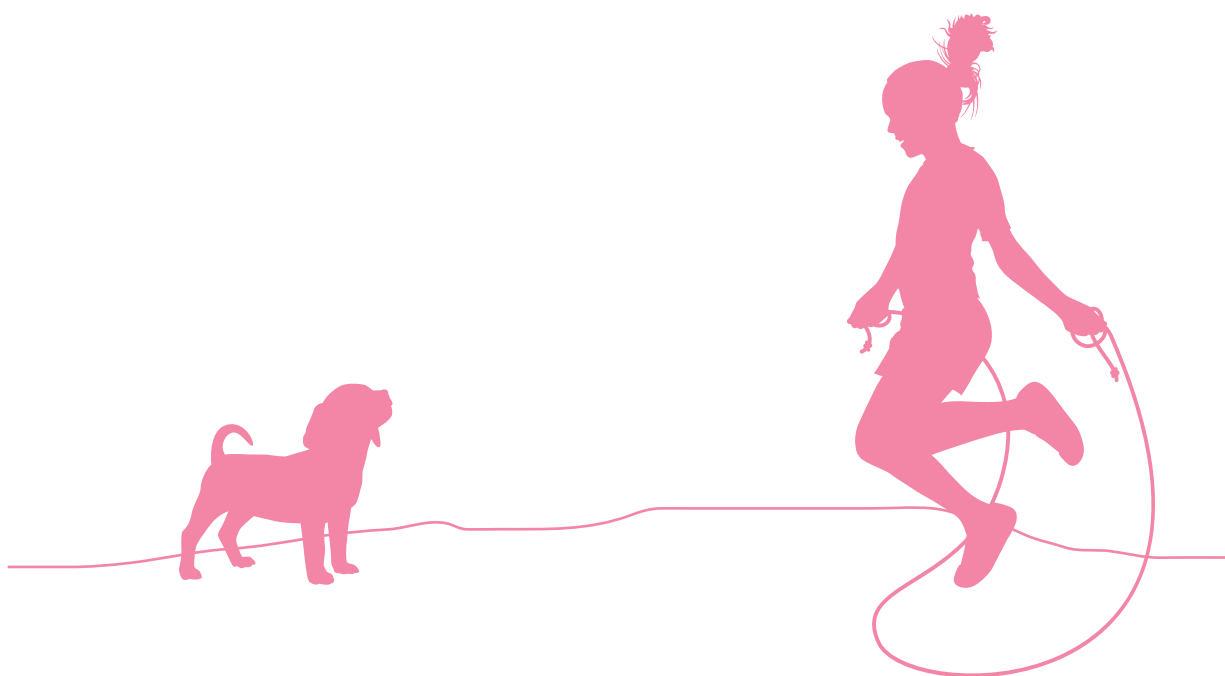
„Inicjacja seksualna następuje w 13 roku życia” - powiedział w zeszłym roku jeden z polskich polityków. Ponieważ wskazał on na okres życia, o którym tu mówimy, warto, być może, nieco bliżej przyjrzeć się zachowaniom seksualnym młodzieży. Czy rzeczywiście nastolatki rozpoczynają współżycie we wczesnym okresie dorastania?

Jak wynika z raportu *Health Behaviour in School-aged Children* (Zachowania Zdrowotne Dzieci w Okresie Szkolnym), przygotowanego przez Światową Organizację Zdrowia, sytuacje takie należą do rzadkości. Autorzy raportu przyjrzeni się, między innymi, polskim nastolatkom w wieku 15 lat, sprawdzając, jaki procent z nich ma za sobą pierwszy stosunek seksualny. Okazało się, że w przypadku dziewcząt tego typu doświadczenie ma za sobą 13% osób, a w przypadku chłopców 19% osób w wieku piętnastu lat. Pomiędzy 17 a 18 rokiem życia inicjację seksualną przeżywa około 40% nastolatków i jest to wiek zbliżony również do średniej w populacji (18,1 lat dla mężczyzn i 18,7 lat dla kobiet). Pomimo pewnych różnic między nastolatkami z różnych państw osoby rozpoczynające aktywność seksualną przed 15 rokiem życia są w wyraźnej mniejszości.

Choć niewątpliwie wśród nastolatków są osoby, których inicjacja seksualna przypada znacznie wcześniej niż w przypadku ogółu młodzieży, to wydaje się, że bez radykalnych zmian w zakresie zasad rządzących kulturą zachodnią (o co niełatwo), tak wczesna inicjacja seksualna, jak wieszczęł to wspomniany polityk, raczej się nie upowszechni.

Wiek 13 lat to okres, w którym nastolatki dopiero zaczynają tworzyć kliki i paczki dwupłciowe. W grupie tej wciąż jeszcze charakterystyczny jest antagonizm płciowy, a nastolatki wolą przebywanie wśród rówieśników tej samej płci, co nie znaczy, że nie są zaciekawione przedstawicielami płci przeciwnej. Dopiero kilka lat później poziom rozwoju emocjonalnego pozwoli nastolatkom na tworzenie bliższych relacji z rówieśnikami odmiennej płci, otwierając także drogę do inicjacji seksualnej.

Na podstawie: Currie, C. i in. (red.) (2012). *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6). Strona internetowa: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf (dostęp 07.02.2014).





NAJWAŻNIEJSZE...

1. W okresie wczesnego dorastania, wraz z rozpoczęciem procesu dojrzewania, wzrasta niestabilność emocjonalna.
2. U podstaw dojrzewania biologicznego leży burza hormonalna; przejawy tego procesu to przede wszystkim skok pokwitaniowy oraz ujawnienie się pierwszo- i drugorzędowych cech płciowych.
3. Dojrzewanie dziewcząt i chłopców przebiega w nieco innym tempie i czasie. Dziewczęta dojrzewają wcześniej, zaś chłopcy dłużej i bardziej intensywnie. W przypadku obu płci proces dojrzewania poprzedzony jest dezintegracją ich zachowania i relacji z otoczeniem.
4. Relacje z rówieśnikami coraz częściej przyjmują formę bliższych kontaktów z przedstawicielami odmiennej płci.
5. Ciało staje się przedmiotem szczególnego zaabsorbowania oraz jest poddawane krytyce. Skutkiem niezadowolenia z własnego wyglądu mogą być niekonstruktywne praktyki nastolatków (np. restrykcyjna dieta).
6. W tym okresie pojawia się nowa forma myślenia: myślenie hipotetyczno-dedukcyjne.
7. Nastolatek dąży do większej autonomii w relacji z rodzicami, co może być zarzewiem konfliktów.

3 Rozdział



Obszary trudności i czynniki ryzyka dla rozwoju nastolatka

3.1. Wprowadzenie, czyli o „efektach ubocznych” dorastania

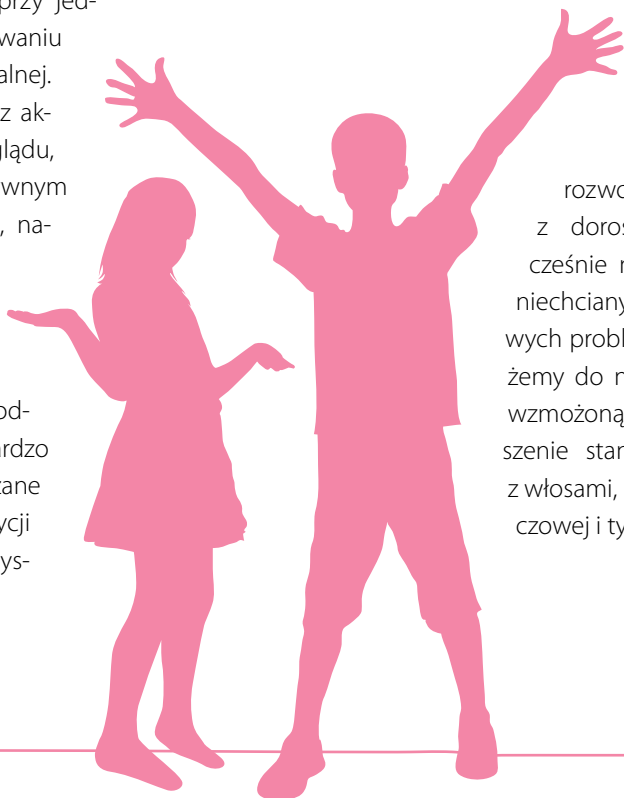
Wczesny etap dorastania obfituje w liczne osiągnięcia i nowe zdobycze rozwojowe, ale niesie ze sobą również szereg obciążeń i trudności stanowiących potencjalne czynniki ryzyka dla rozwoju nastolatków. Jednym z najistotniejszych obszarów, który staje się zarzewiem wewnętrznych rozterek i niezadowolenia, jest dla nastolatków ich ciało. Początki dojrzewania to zagubienie i dezorientacja we własnym ciele przy jednocześnie silnym odczuwaniu skutków burzy hormonalnej. Na trudności związane z akceptacją własnego wyglądu, podlegającego intensywnym zmianom biologicznym, nakładają się również konsekwencje rozwoju psychicznego.

Nastolatki zaczynają odczuwać, subiektywnie bardzo ważne, potrzeby związane ze zmianą własnej pozycji społecznej. Zdobyć satys-

fakcjonującego zakresu samodzielności i autonomii oraz uformowanie indywidualnego stylu życia nie zawsze jest jednak łatwe. Tendencja do życia „tu i teraz”, a tym samym brak podporządkowania własnych działań celom ulokowanym w przyszłości bywa przyczyną wielu trudności. Na początek dorastania przypada szczytowe nasilenie zachowań antyspołecznych, bardzo intensywnego i oszpecającego, a nawet wulgarnego, negowania opinii dorosłych czy problemów z kontrolą emocji prowadzących do zachowań agresywnych.

3.2. Własne ciało i jego wygląd: od nieznajomości do akceptacji własnego ciała

W związku z intensywnym rozwojem biologicznym, młodzi ludzie muszą uporać się z zaakceptowaniem własnego wyglądu i „nauczyć się” swego ciała. Zmiany fizyczne, choć w efekcie przygotowują do podjęcia zadań rozwojowych związanych z dorosłością, to równocześnie niosą ze sobą wiele niechcianych, a często wstydlivych problemów. Zaliczyć możemy do nich, między innymi, wzmożoną potliwość, pogorszenie stanu skóry, problemy z włosami, przyrost tkanki tłuszczowej i tym podobne.



TROCHĘ TEORII...

Tożsamość fizyczna

Erik H. Erikson w latach pięćdziesiątych XX wieku wprowadził termin „poczucie tożsamości fizycznej” dla określenia „czucia się we własnym ciele, jak u siebie w domu”. Tymczasem wielu młodych ludzi z powodu intensywnych przemian, uwarunkowanych dojrzewaniem, doświadcza niezadowolenia, lęku i frustracji. Zakłócenia w obrębie tożsamości fizycznej skutkują najczęściej – zwłaszcza w przypadku dziewcząt – nieakceptowaniem własnego wyglądu oraz sposobu, w jaki funkcjonuje ich ciało. W efekcie zakłóceń w tej sferze, dziewczęta w fazie pokwitaniowej, a czasami nawet przed-

pokwitaniowej, nadmiernie kontrolują masę ciała, przejawiają zwiększony wobec niego krytycyzm oraz znaczne nim zaabsorbowanie.

W nieco mniejszym stopniu w kontrolowanie swego ciała angażują się chłopcy, choć i oni próbują (niekiedy wbrew zdrowiu) wpływać na swą muskulaturę, przyjmując np. parafarmaceutyki czy też ćwicząc ponad miarę. Ostatecznie jednak, w wyniku niezadowolenia ze swego wizerunku, to dziewczęta mają zdecydowanie mniejsze niż chłopcy poczucie satysfakcji życiowej oraz szczęścia, zaś przyszłość, we własnej ocenie, rysuje się przed nimi mało optymistycznie.

Na podstawie: Witkowski, 2000.

W związku ze zróżnicowaniem tempa dojrzewania wśród nastolatków przedmiotem niepokoju stać się może zbyt wczesny lub zbyt późny rozwój płciowy. Obie sytuacje utrudniają zaakceptowanie siebie w „nowej skórce” i mogą zakłócać funkcjonowanie społeczne. Dzieje się tak głównie dlatego, że młodzi ludzie jako uczestnicy kultury masowej podlegają presji spełniania kryteriów atrakcyjnego ciała. Dotyczy to głównie dziewcząt, wobec których standard atrakcyjności jest o wiele bardziej jednoznaczny i precyzyjny niż w przypadku chłopców. Ponadto, atrakcyjność fizyczna podlega nie tylko subiektywnemu szacowaniu, wpływając na poczucie własnej wartości, ale równocześnie jest przedmiotem oceny społecznej i społecznej akceptacji.

Wzrost zainteresowania młodzieży w okresie dorostania własnym wyglądem, kreowaniem wizerunku, funkcjonowaniem ciała, jest czymś zupełnie naturalnym. Nie ma wątpliwości, że własny wygląd jest istotny dla niemal każdego człowieka, zwłaszcza zaś

dla młodych ludzi. Jednak to właśnie w okresie dorostania obserwuje się znaczny krytycyzm i silne emocjonalne reakcje związane z własnym wyglądem. Ciało dla nastolatków staje się istotnym, a wręcz podstawowym elementem obrazu własnej osoby oraz głównym wyznacznikiem samooceny.

Rewolucyjne przemiany okresu dorastania, poczucie utraty kontroli nad własnym ciałem, niepunktualność zmian rozwojowych (ich opóźnienie bądź przyspieszenie w odniesieniu do rówieśników) mogą sprawiać, że obraz siebie nastolatków zdecydowanie odbiega od „ja idealnego”, stając się przyczyną negatywnej samooceny, a w konsekwencji często niekonstruktywnych prób radzenia sobie z tym problemem. Nie bez znaczenia są reakcje i komentarze rodziców, a także rówieśników.

Mechanizm formowania samooceny, z jednej strony, uruchamiany jest przez potrzebę porównywania się z innymi, z drugiej, za sprawą informacji płynących



Rysunek 3. Funkcje autoprezentacji.

Na podstawie: Oleszkowicz i Senejko, 2013.

CIEKAWOSTKA Z BADAŃ

Kobiece ciało we współczesnym świecie

Zdaniem Erica Stice’a i współpracowników, znaczący dorośli (rodzice, nauczyciele), grupa odniesienia (koledzy, przyjaciele) oraz media przekazują młodym ludziom, zwłaszcza zaś dziewczętom, normy podkreślające znaczenie wyglądu i szczupłości. Lansowany wzorzec piękna utożsamiany jest jednocześnie z powodzeniem i sukcesem. W następstwie dochodzi do ich uwewnętrznienia. Im silniejsza jest internalizacja wzorca szczupłej sylwetki, tym większe prawdopodobieństwo niezadowolenia z własnego wyglądu i wizerunku.

Ann Kearney-Cooke twierdzi, że współczesne dziewczęta są pierwszym pokoleniem wychowywanym przez matki, które zazwyczaj same odrzucają swe ciało i z tego między innymi powodu nadmiernie koncentrują się na rozmiarach, kształcie i fizycznym wyglądzie swoich córek już od początku ich życia.

Na podstawie: Stice E., Presnell K., Shaw H. i wsp. (2005). Psychological and behavioral risk factors for obesity onset in adolescent girls: a prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(2), 195–202; Kearney-Cooke, A. (2002). Familial influences on body image development. W: T. F. Cash i T. Pruzinsky (red.), *Body image: A handbook of theory, and clinical practice* (s. 99–107). New York: Guilford.



z otoczenia, w tym ze strony rodziców, rówieśników a także mediów. Choć nastolatki zaczynają się dystansować od rodziców i innych dorosłych oraz przejawiają znaczny krytycyzm wobec ich poglądów, to nadal ich zdanie jest dla młodych ludzi niezwykle ważne. Pod wpływem nacisków zewnętrznych, przede wszystkim płynących z mediów, dorastające dziewczęta wydają się być pod presją oraz w nieustannym wewnętrznym skonfliktowaniu. Sądzą tym samym, że: „jeśli nie będą atrakcyjne – nie będą miały przyjaciół, będą wyśmiewane i co dla nich najważniejsze – nie spodobają się płci przeciwnej”; będą więc samotne, negatywnie naznaczone, bez szans na przyszłość, przegrane.

Dla podnoszenia atrakcyjności swego ciała, a tym samym atrakcyjności społecznej, młodzi ludzie postępują się kontrolowaniem masy ciała poprzez stosowanie diet eliminacyjnych ograniczających ilość spożywanych produktów (skrajnie: anorexia nervosa),

ćwiczenia fizyczne, solarium (skrajnie: thanorexia), przyjmowanie środków naturalnych i chemicznych (np. diuretyków i środków przeczyszczających oraz przyspieszających metabolizm); zabiegi pielęgnacyjne ciała i włosów (np. makijaż) oraz określony ubiór i hołdowanie modzie. Zachowania takie nie są jednak regułą. Wyrazem młodzieńczego buntu może stać się także coś wręcz przeciwnego, zanegowanie standardów atrakcyjności manifestujące się brakiem dbałości o wygląd. Osobną kwestią kreowania własnego wyglądu, który przybrać może niebezpieczne rozmiary, jest tatuowanie ciała oraz piercing.

3.3. Percepcja czasu: w stronę przyszłości

Każdy człowiek funkcjonuje na wymiarze czasu, zarówno w znaczeniu obiektywnym, jak i, znacznie ważniejszym dla psychologów, znaczeniu subiektywnym, związanym ze spostrzeganiem upływającego czasu i perspektywą czasową przyjmowaną na co

Z BADAŃ...

Poczucie atrakcyjności fizycznej

Wyniki badań Wojciecha Strzeleckiego i Marcina Cybulskiego wskazują, że 63% dziewcząt w okresie dorastania nie akceptuje własnego wyglądu; 76% nastolatek wierzy, że chłopcy wolą szczupłe dziewczęta; 62% chętnie schudłoby o kilka kilogramów; 71% dziewcząt marzy o figurze modelki.

Podobne wnioski płyną z badań Alicji Głębockiej i Joanny Kulbat. Autorki udokumentowały, że młode kobiety spostrzegają swą sylwetkę jako zdecydowanie obszerniejszą (większą) niż najatrakcyjniejsza z eksponowanych. Ponadto, dziewczęta ujawniły, iż chciałyby schudnąć, mimo że średni

w tej grupie badanych wskaźnik masy ciała mieścił się w normie.

Według Ellyn Kaschak, z uwagi na presję doskonałego wizerunku wywieraną na dziewczęta i młode kobiety, spostrzegają one swoje ciała jako bardziej istotne dla tożsamości, czego nie stwierdza się w przypadku mężczyzn. Co więcej, zdaniem autorki, współczesna kobieta jest wręcz wrogiem swego ciała, walcząc za wszelką cenę o ukształtowanie go w zgodzie ze społecznymi wzorcami.

Na podstawie: Głębocka, A. i Kulbat, J. (2003). *Być, albo nie być szczupłą. Dylematy autoprezentacyjne młodych kobiet*. Monografie Centrum Studiów Niemieckich i Europejskich im. Willy Brandta; Strzelecki, W., Cybulski, M. i inni (2007). *Zmiana wizerunku medialnego kobiety*. *Nowiny Lekarskie*, 76, 173–181; Kaschak, E. (2001). *Nowa psychologia kobiety. Podejście feministyczne*. Gdańsk. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

dzień. W codziennym życiu posługujemy się z reguły trzema ogólnymi kategoriami czasu:

1. przeszłość - to, co było przed teraźniejszością - zbudowana ze wspomnień
2. teraźniejszość - to, co jest teraz
3. przyszłość - to, co będzie po teraźniejszości - tworzą ją głównie cele i oczekiwania.

W trakcie życia znaczenie tych trzech wymiarów dla człowieka zmienia się, a okres dorastania jest pod tym względem szczególny.

W okresie dorastania obserwuje się, po pierwsze, wzrastającą świadomość upływającego czasu, a po drugie, odkrycie, że czas i perspektywa czasowa są czymś, co należy brać pod uwagę, planując podejmowanie działań. Typowe zmiany w tym okresie życia wiążą się ze słabnięciem orientacji na teraźniejszość oraz coraz większym zainteresowaniem nastolatków przyszłością i przede wszystkim „sobą w przyszłości”.

Zwiększone zainteresowanie przyszłością można zaobserwować w coraz bardziej złożonych i szczegółowych jej opisach tworzonych przez młodzież: pojawiają się konkretne zawody, które nastolatek rozważa, planując swoją karierę zawodową, ścieżka dalszego kształcenia staje się coraz bardziej konkretna, np. nastolatek opowiada się za określonym profilem szkoły średniej, gdyż w przyszłości będzie to sprzyjało rozpoczęciu określonego kierunku studiów. Jednym słowem, przyszłość zaczyna w okresie dorastania przyjmować specyficzną, coraz bardziej realistyczną formę.



Z BADAŃ...

Zachowania antyspołeczne nastolatków


Jednym z często badanych zagadnień są przyczyny zachowań antyspołecznych, przestępczych bądź agresywnych, przejawianych przez nastolatki. Ponieważ okres około 14–16 lat to czas, w którym zachowania takie są relatywnie częste, warto przyjrzeć się, jaką rolę w ich występowaniu może odgrywać orientacja przyszłościowa.

W jednym z badań poświęconych tej problematyce wzięły udział 1873 osoby, które na początku badania miały średnio 13 lat, a w momencie jego

zakończenia średnio 19 lat. Badanie trwało więc niemal przez cały okres dorastania. Stwierdzono, że nastolatki mające pozytywną orientację przyszłościową związaną z edukacją (ocena prawdopodobieństwa rozpoczęcia w przyszłości edukacji w szkole wyższej) oraz przyszłym życiem (przewidywanie, że określone negatywne wydarzenia, np. poważna choroba, nie wystąpią w najbliższych latach) rzadziej przejawiały zaburzenia zachowania (konflikty z rodzicami, bójki, handel narkotykami). Dalsze analizy ujawniły natomiast to, jak duże może być praktyczne znaczenie orientacji przyszłościowej w okresie dorastania.

W opisywanym badaniu analizowano także zna-





czenie jednej z dobrze udokumentowanych przyczyn podejmowania zachowań antyspołecznych, jaką jest impulsywność, czyli skłonność do natychmiastowego działania, bez wystarczającego przemyślenia konsekwencji własnych działań. Tak, jak przewidywali badacze, impulsywne nastolatki częściej przejawiały zaburzenia zachowania. Okazało się jednak, że znaczenie miała także orientacja przyszłościowa. Wysoce impulsywne nastolatki, które jednak miały pozytywną orientację przyszłościową, wyraźnie rzadziej przejawiały zachowania antyspołeczne niż, te, u których wysoka

impulsywność współwystępowała z negatywną orientacją przyszłościową.

Jak stwierdzili autorzy badania, uzyskane wyniki zwracają uwagę na rolę działań interwencyjnych i prewencyjnych polegających na wspieraniu nastolatków w budowaniu pozytywnej wizji własnej przyszłości. Dzięki temu mogą one zyskać „bufor” chroniący przed negatywnym oddziaływaniem innych czynników na rozwój.

Na podstawie: Chen, P. i Vazsonyi, A. T. (2011). Future orientation, impulsivity, and problem behaviors: A longitudinal moderation model. *Developmental Psychology*, 47, 1633–1645.

Z punktu widzenia jakości rozwoju, zarówno w okresie dorastania, jak i potem – dorosłości, szczególna waga przypada temu, w jak dużym stopniu nastolatek kieruje swoje myśli ku przyszłości oraz od czego zależą różnice między nimi.

Postęp związany z rozwojem orientacji przyszłościowej obserwuje się w trakcie całego okresu dorastania. Dwunastolatek nie wybiega w przyszłość tak daleko jak szesnastolatek i częściej decyduje się na zdobycie czegoś szybko, nawet jeśli wie, że gdyby nieco poczekał, to nagroda byłaby większa. Nie jest też tak sprawny w przewidywaniu odległych konsekwencji własnych działań, co może być, i niejednokrotnie bywa, przyczyną wielu problemów. Z kolei młodzi ludzie, w wieku około 18-20 lat, a więc na końcu okresu dorastania, mają plany, które są znacznie bardziej konkretne

i trwałe niż te formułowane przez piętnastolatków. Jako ciekawostkę można podać, że polscy maturzyści mają plany na przyszłość obejmujące okres minimum kolejnych 10 lat.

Orientacja na przyszłość nie jest jedynie efektem ogólnego procesu dojrzewania, na przykład struktur mózgowych, postępującego wraz z wiekiem. Nieuprawnione byłoby więc oczekiwanie, że większe nastawienie na przyszłość „przyjdzie z czasem” – należy więc poczekać, aż nastolatek „wyrośnie” z nastawienia na „tu i teraz”. Orientacja przyszłościowa to ogólna postawa, która podlega kształtowaniu w wyniku doświadczeń dziecka, a następnie nastolatka. Szczególnie istotne są oddziaływania płynące z rodziny, w jakiej wychowuje się dziecko.

Orientacja terażniejszościowa

Charakterystyczna dla młodzieży w okresie wczesnego dorastania krótka perspektywa przyjmowana w myśleniu o przyszłości. Prowadzi do koncentracji nastolatków na „tu i teraz”, wiąże się z podejmowaniem zachowań ryzykownych takich, jak drobne przestępstwa, używki, narkotyki, szybka jazda samochodem.

W rodzinach o niskim statusie społecznym częściej obserwuje się, że dzieci mają słabszą orientację na przyszłość. Może to wynikać z faktu, że obserwując życie dorosłych, zauważają, że obfituje ono w zmaganie się z codziennymi trudnościami związanymi z funkcjonowaniem na rynku pracy czy zdobyciem środków zapewniających byt. W takiej sytuacji żyje się raczej „dnem dzisiejszym”, niż snuje plany na przyszłość, co znajduje swoje odzwierciedlenie w słabej orientacji przyszłościowej dzieci.

Dodatkowym czynnikiem związanym z rozwojem orientacji przyszłościowej jest styl wychowania w rodzinie. W sytuacji gdy dziecko doświadcza relacji bliskości i bezpieczeństwa, a rodzice obdarzają je dużym zaufaniem, łatwiej jest mu wybiegać myślami w przyszłość. Emocjonalny stosunek do przyszłości (np. nadzieja albo lęk przed nią) do także efekt własnych doświadczeń. Jeśli nastolatek ma możliwość eksperymentowa-

nia, sprawdzania rzeczywistości w bezpiecznym otoczeniu (co w okresie dorastania jest kwestią o kluczowym znaczeniu), to nie tylko nie będzie obawiał się przyszłości, ale chętnie będzie snuł plany na przyszłość i dążył do ich zrealizowania. Stąd już tylko krok do satysfakcjonującego rozwoju w okresie dorosłości.

3.4. Zmiana obszarów zainteresowań: od podążania za dorosłymi do indywidualizmu

Każdy okres życia charakteryzuje się specyficzną, najważniejszą rozwojowo działalnością jednostki. Tak określa się nowe sposoby zaspokajania potrzeb ważne dla dalszego rozwoju. Sposoby te są widoczne w zachowaniach i w procesach umysłowych. Kształt tej nowej działalności wiąże się z pojawieniem się specyficznych dla danego okresu kompetencji (np. z nowym typem myślenia).

TROCHĘ TEORII...

Najważniejsza rozwojowo działalność

Zdaniem Lwa S. Wygotskiego najważniejsza rozwojowo działalność to nowy sposób funkcjonowania, dzięki któremu są zaspokajane najważniejsze potrzeby rozwojowe danego okresu. Działalność ta (rodzaj zachowania, typ motywacji, sposoby postępowania, rodzaj wykorzystywanych umiejętności) powinna być zintegrowana z procesem uspołeczniania, a zatem zgodna ze wzorcem kulturowym. Najważniejsza rozwojowo działalność pokazuje, w jaki sposób dziecko czy nastolatek stosuje nowe umiejętności w działaniu służącemu zaspokojeniu aktualnych potrzeb. For-

mowana jest w danej fazie rozwojowej i jest dla niej charakterystyczna.

Najważniejsza rozwojowo działalność okresu dorastania to:

1. „wyobrażanie sobie”, czyli uruchamianie wyobrażeń, dotyczących obrazu własnej osoby w różnych rolach społecznych w przyszłości
2. budowanie wyobrażeń dotyczących własnych możliwości i kompetencji w przyszłości
3. lokowanie aktualnych pragnień w możliwe w przyszłości rozwiązania.

Na podstawie: Wygotski, 2002.

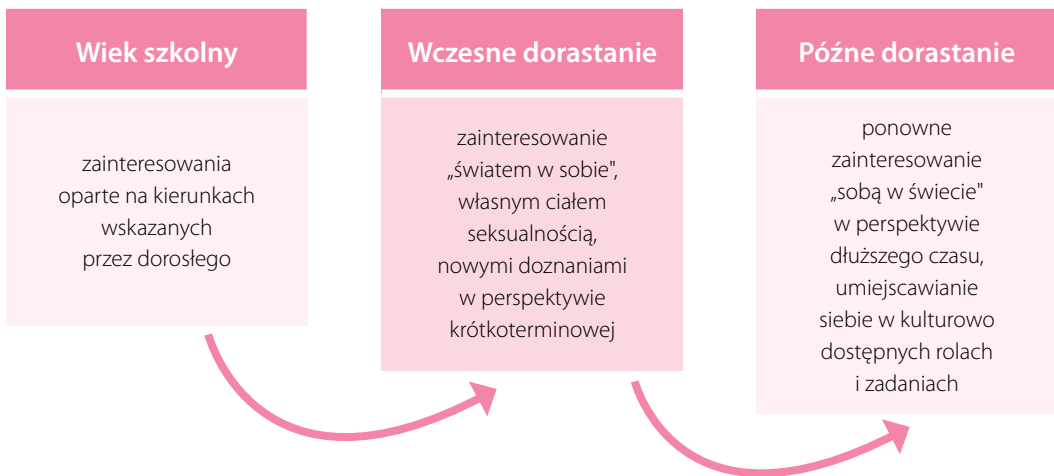


W wieku szkolnym dziecko skupia się na zaangażowaniu w te obszary zainteresowań, które są wskazywane przez ważnych dla niego dorosłych. Zarówno w szkole, w ramach przedmiotów szkolnych, jak i poza nią – dziecko kieruje się wskazówkami autorytetów. Dorastając, dokonuje przewartościowania swoich dotychczasowych wyborów. Jego punktem odniesienia przestaje być dorosły jako kompetentny wzór uczenia się i pracy, a stają się nim jego indywidualne potrzeby i nowe pasje, które wyznaczają nowe cele dla jego dążeń.

Sposób porządkowania własnych motywów, oparty dotąd na potrzebie dopasowania do innych i poczuciu kompetencji oraz dopasowania do okoliczności traci dla młodego człowieka sens. Działanie i myślenie na dotychczasowych zasadach nie są już wystarczające, aby się na dłużej zaangażować. Nastolatek zaczyna poszukiwać nowego sposobu działania i nowych celów, tak, aby w swoich oczach i w oczach otoczenia być uznanym za „jedynego w swoim rodzaju” oraz za dojrzałego.

Podporządkowywanie swoich wyborów planom konstruowanym pod kierunkiem dorosłego nie daje nastolatkowi szansy na zrealizowanie kluczowego zadania, jakim jest samodzielność postępowania i myślenia – teraz paradoksalnie przez tych samych dorosłych wymagana. Zatem i jego dotychczasowe zobowiązania (zadania, pomysły na spędzanie czasu wolnego, realizację zainteresowań) podlegają przewartościowaniu. Pierwszym efektem tych przewartościowań mogą być momenty braku zaangażowania w naukę, rezygnacja z dotychczasowych pasji, obniżanie się osiągnięć, zwłaszcza przy zadaniach, które wymagają bardziej wytrwałego i samodzielnego działania.

W tym czasie zainteresowania młodego człowieka zaczynają, coraz częściej, obejmować również zmiany w jego ciele, skutki tych zmian oraz ich spostrzeganie przez rówieśników. To, według Wygotskiego, pierwszy etap zmiany zainteresowań. Zwrócenie większej uwagi na siebie i procesy związane z dojrzewaniem płciowym, to jedna z charakterystycznych przemian w zakresie aktywności i działalności nastolatków w pierwszej fazie dorastania.



Rysunek 4. Zmiana zainteresowań w okresie dorastania.
Na podstawie: Wygotski, 2002.

Drugim etapem zmian w obszarze działalności jest przejście od zainteresowań wewnętrznych (zorientowanie na własne przeżycia i stany cielesne) do zainteresowań kulturowych, wybiegających poza aktualną sytuację oraz aktualne potrzeby cielesne. Powstanie zainteresowań, dotyczących celów, ról umieszczonych w przyszłości, to bardzo ważny element związany z rozwiązywaniem kryzysu na etapie dorastania i przybliżający do osiągnięcia dojrzałości. Można zatem przyjąć, że najważniejszą rozwojową działalnością, jaką w okresie dorastania powinien zajmować się nastolatek, jest „wyobrażenie sobie” siebie w różnych rolach - w przyszłości. Zmiana zainteresowań wiąże się tu z dominacją myślenia o zaangażowaniu w przyszłości i podejmowaniem z tej perspektywy nowych ról i aktywności. Transformacja ta nie jest tak prosta - wymaga wytworzenia się tzw. orientacji przyszłościowej oraz umiejętności myślenia formalnego.

Aktywność związana z wyobrażaniem sobie siebie w przyszłości to otwarcie drogi do poszukiwania nowych rozwiązań w zakresie kształtowania własnej tożsamości, szukania nowych idei, autorytetów, wzorców. Tworzy ona poznawczą i emocjonalną gotowość do podejmowania eksploracji, czyli aktywnego poszukiwania dla siebie nowych ról, grup społecznych, poznawania nowych poglą-

dów, jakie młody człowiek być może niedługo przyjmie jako własne.

3.5. Negatywizm i zachowania antyspołeczne: od akceptacji do negowania ofert

Negatywizm to tendencja do ujawniania zachowań niezgodnych z oczekiwaniami otoczenia. Choć negatywizm pojawia się już w okresie przedszkolnym, to szczególnie widoczny jest w stadium dorastania. Jego przyczyną jest niezadowolenie z kontroli ze strony rodziców, nauczycieli i innych dorosłych. Negatywizm u nastolatków przybierać może postać ostentacyjnego sprzeciwiania się wobec istniejących zasad, uczestniczenia w subkulturach i alternatywnych ruchach młodzieżowych. Czynna postać negatywizmu jest więc wyrazista i dostrzegalna dla otoczenia, dając opiekunom szansę na zareagowanie, jeśli zaczyna przybierać niepokojące rozmiary i formy. Wśród aktywnych form negatywizmu szczególnie niepokojącym i niebezpiecznym zjawiskiem są zachowania antyspołeczne młodzieży. Negatywizm może się także wyrażać w sposób bierny. Manifestuje się wówczas izolowaniem się, skrywaniem swych problemów i ich źródeł, skutkując często odrzuceniem przez otoczenie społeczne.



Tabela 6
Rodzaje zachowań antyspołecznych

Zachowania antyspołeczne	Charakterystyka
Nieprzystosowanie społeczne	<ul style="list-style-type: none"> • brak umiejętności pełnienia pewnych ról społecznych (np. pracownika) i utrata kontaktu z otoczeniem społecznym przejawiające się w negowaniu ogólnie przyjętych wartości, posługiwanie się nieakceptowanymi sposobami zaspokajania własnych potrzeb • brak zdolności i gotowości do pełnienia ról społecznych zgodnie ze społecznymi oczekiwaniami
Nieprzystosowanie szkolne	<ul style="list-style-type: none"> • negatywne i nieadekwatne reakcje na wymagania i nakazy zawarte w rolach kolegi i ucznia • zaburzenia kontaktu z dorosłymi – agresja, nieposłuszeństwo • zaburzenia kontaktu z rówieśnikami – dokuczanie, napastowanie, przezywanie, bójki • zaburzenia w stosunku do obowiązku szkolnego – wagary, lenistwo, niedbałość w wykonywaniu zadań, unikanie zadań do wykonania w klasie razem z innymi • nierespektowanie zasad i norm współżycia – wybryki chuligańskie, niszczenie mienia, palenie papierosów, używki • lękliwość, wybuchy złości, zaniżona samoocena
Wykolejenie społeczne	<ul style="list-style-type: none"> • wynikające z pobudek egoistycznych łamanie norm moralnych, prawnych i obyczajowych • integracja ze środowiskiem patologicznym i przyswojenie wzorców podkultury przestępczej • łamanie norm prawnych i obyczajowych powoduje sankcje oraz wywołuje określone reakcje opinii publicznej, np. złość, niechęć, zgorzniecie oraz naciski na delegowanie ośrodków wychowawczych do sprawowania nadzoru nad młodymi osobami naruszającymi normy społeczne
Zachowania przestępcze	<ul style="list-style-type: none"> • ujawnia się jako przestępczość trwała, uprawiana przez całe życie, o podłożu genetycznym i neuropsychologicznym oraz jako przestępczość okresowa, występująca w młodości bez wyraźnych cech ciągłości • typy przestępczości młodzieżowej: <ol style="list-style-type: none"> 1. charakterologiczna oparta na działaniach samotnych łamiących bez skrupołów wszelkie prawa 2. neurotyczna o charakterze epizodycznym, będąca wyrazem wołania o pomoc 3. wynikająca z niedostatecznie rozwiniętego sumienia i braku zdolności do identyfikacji z innymi 4. wynikająca z osobowości psychopatycznej

Na podstawie: Pytka, 2000.

Zachowania antyspołeczne odciskają się negatywnym piętnem na karierze szkolnej i realizowaniu roli ucznia. W środowisku szkolnym antyspołeczność widoczna jest najczęściej pod postacią chuligaństwa, alkoholizmu, narkomanii, kradzieży, wagarów i wandalizmu. Źródła tych zachowań tkwią najczęściej w negatywnych wzorcach obserwowanych w środowisku domowym, które nie wspiera dziecka w procesie adaptacji do wymagań szkoły. Przeciwnie, opiekunowie zaniedbując rolę rodzicielskie i ujawniając niewłaściwe, niezgodne z prawem i obyczajowością sposoby funkcjonowania, modelują w swoich dzieciach zachowania przestępcze, prostytucję, uzależnienia od narkotyków i alkoholu itp. Nastolatki wychowywane w domach, w których istnieje przyzwolenie na agresję i przemoc, podobnych „argumentów” używają, dochodząc swoich praw. Jednocześnie, brak motywacji do nauki, unikanie wysiłku intelektualnego, lekceważenie obowiązków szkolnych oraz kiepski stosunek do ocen szkolnych stają się dodatkowymi czynnikami utrwalającymi ich społeczne nieprzystosowanie, wzmagając problemy wychowawcze, pogłębiając dystans między młodym człowiekiem i jego opiekunami oraz innymi członkami społeczeństwa.

Zachowania antyspołeczne są zjawiskiem niepokojącym i wymagają ze strony dorosłych jasnych informacji zwrotnych na temat ich niestosowności. Jednak najczęściej wynikają one z incydentalnych eksperymentów młodych ludzi, testowania granic, jakie wyznaczają opiekunowie. Ukierunkowanie

uwagi nastolatków na zjawiska i działania społecznie pożądane oraz poznanie motywów ich postępowania sprzyja ograniczeniu eksperymentów w tym obszarze.

3.6. Integracja poznawcza i regulacja emocji: od dysregulacji do samoregulacji

Wraz z rozwojem i nabywaniem nowych, coraz bardziej zróżnicowanych doświadczeń, nastolatek odczuwa coraz bardziej zróżnicowane emocje i potrzeby. W okresie dorastania emocje ulegają gwałtownym zmianom: od entuzjazmu do zniechęcenia, od euforii do rozpacz. Jednym z istotnych elementów osiągnięcia dojrzałości, a w dalszej perspektywie przygotowania do dorosłego życia jest samoregulacja, nazywana niekiedy samokontrolą czy też samodyscypliną.

Umiejętność ta zależna jest od poziomu rozwoju funkcji poznawczych. W okresie dorastania najistotniejsze z nich to umiejętność sterowania uwagą (tj. kierowanie jej na określony bodziec), metaforycznego ujmowania zjawisk, hamowania reakcji (tj. ich kontrolowania), wzrost refleksyjności, uniezależnienie się od poglądów innych osób w ocenie ludzi oraz wydarzeń. Wskutek, między innymi, niedojrzałości układu nerwowego, zwłaszcza na początku okresu dorastania, pełna kontrola przeżywanych emocji nie jest możliwa, choć w tym czasie obserwuje się pierwsze – zazwyczaj jednak niefortunne – próby zapanowania przez nastolatki nad własną popędowością.

Zachowania antyspołeczne

Nieadekwatne funkcjonowanie w rolach społecznych cechujące się dużym ładunkiem agresji i wrogości; osoby antyspołeczne celowo szkodzą innym, bywają wręcz okrutne i są skłonne do stosowania różnego rodzaju przemocy.

Samoregulacja

Umiejętność polegająca na panowaniu nad własnymi stanami emocjonalnymi, uczuciami i zachowaniami.



Z BADAŃ...

Samoregulacja w okresie dorastania

Badania Klausa de Smeta wskazują, że młodzież posiada większą umiejętność samoregulacji niż dzieci, jednak niższą niż osoby dorosłe. Tezę tę potwierdzają także inne badania dowodzące, że

wzrostowi samoregulacji w okresie dorastania sprzyja motywacja wewnętrzna (uruchamiająca jakieś zachowania nie dla zewnętrznej nagrody) oraz poczucie własnych kompetencji (tj. pozytywnych cech, konkretnych umiejętności, specyficznych możliwości).

Na podstawie: Oleszkowicz i Senejko, 2013.



Rysunek 5. Motywy zachowań ryzykownych młodzieży.

Na podstawie: Szymańska, 2012.

Wzrost samokontroli wiąże się z opanowaniem zdolności zmiany swych reakcji tak, by w rezultacie osiągnąć ważne dla siebie cele. Na wcześniejszych etapach rozwoju, w okresie dzieciństwa, zachowania jednostki podlegają kontroli zewnętrznej, a ich

modyfikacja odbywa się często za pośrednictwem nagród i kar, płynących ze strony opiekunów. W okresie dorastania młodzi ludzie próbują samodzielnie przewycięzać i korygować niepożądane myśli, uczucia oraz zachowania.

Samokontrola jest niezwykle cennym osiągnięciem rozwojowym, niezbędnym w kierowaniu swoim życiem i warunkującym społeczną akceptację oraz uznanie. Nabywanie umiejętności samokontroli wiąże się z uświadomieniem sobie przez nią rozbieżności pomiędzy stanem aktualnym a wyznaczonym standardem, do którego dąży. Aby doszło do pożądanej zmiany, konieczna jest jednak wola jej wprowadzenia i motywacja do jej podtrzymywania. Na samoregulację składają się m.in.: umiejętność wykorzystywania szans, zdolność ignorowania przeszkód na drodze do celu (podtrzymywanie motywacji i działanie pomimo trudności), elastyczność działania w reakcji na sytuację (modyfikowanie strategii z uwagi m.in. na efekty i koszty jakie ze sobą niosą) i umiejętność rozwiązywania konfliktów.

Niedostatki w zakresie zdolności samokontroli sprzyjają przejawianiu zachowań ryzykowanych w odpowiedzi na intensywne, gwałtowne emocje. Do najczęstszych zachowań ryzykownych ujawnianych przez nastoletnią młodzież należą rozmaite formy uzależnienia, np. od tytoniu, alkoholu, narkotyków, dopalaczy, a ponadto wczesna inicjacja seksualna, przypadkowe kontakty seksualne, zachowania agresywne i antyspołeczne. Podstawowa funkcja zachowań ryzykownych polega na zaspokajaniu potrzeb,

które dotąd nie zostały zaspokojone. Stąd podejmowane są one przez osoby niedysponujące innymi konstruktywnymi strategiami ich realizacji bądź przekonane o tym, że inne strategie nie przyniosą oczekiwanych wyników. Zachowania ryzykowne są także sposobem okazywania własnej opozycji wobec autorytetów, strategią obniżania poziomu lęku np. przed niepowodzeniem szkolnym, wyrazem solidarności z grupą rówieśniczą oraz formą zademonstrowania istotnych aspektów swej tożsamości. Mówiąc najogólniej, mają one znaczenie rozwojowe, umożliwiając nastolatkom poradzenie sobie z kluczowymi problemami okresu dorastania, z którymi nie są one w stanie czy też nie chcą uporać się w inny sposób.

Obecność czynników chroniących zmniejsza prawdopodobieństwo podejmowania przez młodych ludzi zachowań ryzykownych, a jednocześnie sprzyja rozwojowi samoregulacji. Wśród czynników chroniących olbrzymie znaczenie ma zainteresowanie nauką szkolną, osiąganie dobrych wyników w nauce, dążenie do sukcesu edukacyjnego, satysfakcja z wypełniania roli ucznia, uznawanie i posiadanie autorytetów, przynależność do grupy odniesienia prezentującej pozytywne wzorce funkcjonowania i znalezienie w niej swego miejsca.

CIEKAWOSTKA

Dlaczego młodzież pije alkohol?

Polskie badania pokazują, że najbardziej popularną używką w populacji nastolatków jest alkohol. Około 50% chłopców i 40% dziewcząt deklaruje, że upiło się pierwszy raz przed ukończeniem 16. roku życia, około 20% przyznaje się do abstynencji i blisko 20% ujawnia, że w swoim przekonaniu

pije alkohol ponadnormatywnie. Wśród przyczyn tego zjawiska wskazuje się liberalizację norm zachowania, dostępność alkoholu, wpływ i nacisk grupy rówieśniczej, której uczestnicy sami piją alkohol, oraz obecność innych rodzajów uzależnień w środowisku domowym, a także czynniki genetyczne.


Na podstawie: Mazur i inni, 2011; Oleszkowicz i Senejko, 2013.





WARTO ZAPAMIĘTAĆ...



Niepokojące symptomy



Nauczyciel, wychowawca, rodzic czy trener, będąc dobrym obserwatorem i pozostając w bliskich relacjach z młodymi ludźmi, może rozpoznać początkowe symptomy i zapobiec utrwalaniu się zachowań ryzykownych. Niepokojąca jest – mówiąc najogólniej – wyraźna zmiana w funkcjonowaniu i wyglądzie nastolatka. Do sygnałów, jakie powinny zaniepokoić dorosłych i skłonić ich do zweryfikowania swych obaw oraz uruchomienia – w razie potrzeby – działań pomocowych, zaliczyć możemy m.in.: uporczywe kłamstwa, wagarowanie, unikanie kontaktu, w tym podejmowania rozmów, dzielenia się problemami, kłopoty w nauce, rozdrażnienie lub ospałość, zmianę nawyków żywieniowych, kradzieże, rany lub blizny na ciele.



NAJWAŻNIEJSZE...

- 
1. Wygląd to podstawowe niewerbalne narzędzie komunikowania się młodych ludzi, często ich główny obszar zainteresowania oraz istotny wymiar samooceny. Dla większości z nich jest także ważnym źródłem negatywnych emocji.
 2. We współczesnym świecie ciało kobiety podlega silniejszym naciskom związanym z kreowaniem swego wizerunku według określonego kanonu. Często nie sprzyja to zdrowiu i naraża na podejmowanie licznych zachowań ryzykownych dla zdrowia.
 3. Przejawem poszukiwania własnej tożsamości, a jednocześnie przejawem zmian zainteresowań, jest przejściowy negatywizm; jego utrwalenie może sprzyjać pojawieniu się zachowań antyspołecznych, które godzą w prawidłowe, służące rozwojowi i satysfakcjonujące realizowanie ról społecznych.
- 

4

Rozdział

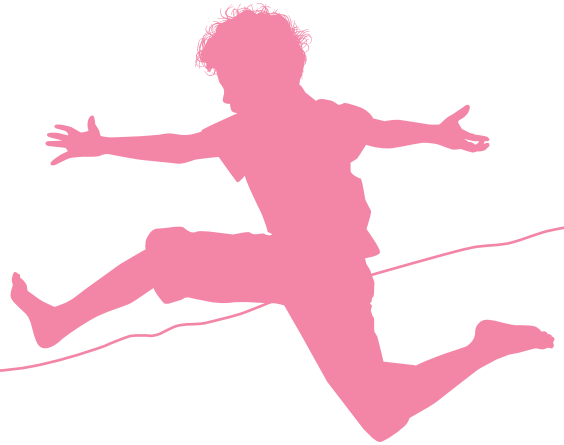


Początki kształtowania tożsamości: pierwszy krok w dorosłość

4.1. Wprowadzenie, czyli o początkach poszukiwań tożsamości

Kiedy myślimy o etapie dojrzewania, przychodzi na myśl moment, kiedy dziecko przestaje czuć się dzieckiem i zmienia się w nastolatka. Zmienia się jego sposób myślenia, zaczyna oczekiwać od do-

rosłych i rówieśników innego traktowania. Zmiany biologiczne związane ze wzrostem i dojrzewaniem płciowym inicjują dwa ważne kierunki przemian: w całościowym ustosunkowaniu się młodego człowieka do świata i siebie oraz zwrotnie – w stosunku świata społecznego do nastolatka.



TROCHĘ TEORII...

Rozwój w koncepcji Erika H. Eriksona

W myśl tej koncepcji rozwój trwa przez całe życie. W ciągu swego życia człowiek przechodzi przez osiem kryzysów rozwojowych, z których cztery występują w dzieciństwie, jeden w okresie dorastania, a pozostałe trzy w dorosłości. W każdej z tych faz rozwojowych rozstrzyga się jakiś kryzys, który może zostać przez jednostkę rozwiązany pozytywnie bądź negatywnie. Rezultaty tego rozstrzygnięcia wspomagają dalszy rozwój jednostki lub, wręcz przeciwnie, utrudniają przechodzenie przez kolejne kryzysy. Efektem rozwoju w każdej fazie jest nowy sposób funkcjonowania jednostki. Każdy kryzys dotyczy innego sposobu funkcjonowania, który dla danej fazy rozwojowej jest najważniejszy i daje możliwość zdobycia jednej z ośmiu kompetencji potrzebnych do radzenia

sobie z własnymi potrzebami oraz oczekiwaniami środowiska.

Kryzysowi w okresie dorastania przypisuje się największą wagę, ponieważ, z jednej strony, na nowo porządkuje, bo „zbiera” efekty kryzysów dziecięcych, a z drugiej, jego pozytywne rozstrzygnięcie daje możliwość zrównoważonego rozwoju w dorosłości i dobrego rozwiązania kolejnych kryzysów. Pozytywne rozstrzygnięcie kryzysu tożsamości w okresie dorastania wiąże się z osiągnięciem tożsamości dojrzałej, pod koniec okresu dorastania lub, coraz częściej, po wejściu w okres wczesnej dorosłości (po ukończeniu 20 roku życia), zaś negatywne – z zatrzymaniem się rozwoju na którymś z typów tożsamości „tymczasowych”, czyli takich, które są charakterystyczne głównie dla okresu dojrzewania.

Na podstawie: Erikson, 1997; Brzezińska, 2000; Bee, 2004.



Tabela 7

Kryzysy rozwojowe a okresy rozwojowe

Okres rozwojowy	Osiągnięcia danej fazy rozwoju
Niemowlęctwo (od urodzenia do ukończenia pierwszego roku życia)	kryzys ufność vs nieufność <ul style="list-style-type: none"> pozytywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do poczucia bezpieczeństwa negatywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do poczucia zagrożenia i niepewności
Okres poniemowlęcy (wiek 2–3 lata)	kryzys autonomia vs wstyd <ul style="list-style-type: none"> pozytywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do poczucia wpływu i skuteczności negatywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do poczucia niepewności i zawstyżenia
Wiek przedszkolny (wiek 3–6 lat)	kryzys inicjatywa vs poczucie winy <ul style="list-style-type: none"> pozytywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do umiejętności realizacji celów negatywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do wycofania
Wiek wczesnoszkolny (wiek 6–11 lat)	kryzys poczucie kompetencji vs poczucie niższości <ul style="list-style-type: none"> pozytywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do zdolności do uczenia się i pracy negatywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do poczucia niezdolności do wysiłku
Wiek dorastania (wiek 11–20 lat)	kryzys tożsamość vs rozproszenie <ul style="list-style-type: none"> pozytywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do poczucia własnej tożsamości negatywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do poczucia braku celów i sensu w życiu
Wczesna dorosłość (wiek 20–35 lat)	kryzys intymność vs izolacja <ul style="list-style-type: none"> pozytywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do zdolności do rozwoju siebie w związku z innymi ludźmi negatywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do izolowania się od innych z lęku o siebie
Środkowa dorosłość (35–60 lat)	kryzys generatywność vs stagnacja <ul style="list-style-type: none"> pozytywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do zdolności do dbania o innych negatywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do zainteresowania głównie własną osobą
Późna dorosłość (pow. 60 r.ż.)	kryzys integralność vs rozpacz <ul style="list-style-type: none"> pozytywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do poczucia sensu w życiu negatywne rozwiązanie kryzysu prowadzi do poczucia rozpacz z powodu mijającego życia

Tymczasowymi formami tożsamości opisanymi przez Erika H. Eriksona są:

- **tożsamość rozproszona:** charakterystyczna ze względu na wyraźne niedostosowanie i „zagubienie” nastolatka
- **tożsamość negatywna:** oparta na buncie przeciwko uznawanym w najbliższym śro-

dowisku wartościom

- **tożsamość totalna:** charakteryzująca się dogmatycznym, sztywnym sposobem funkcjonowania, częściej występująca w późnej fazie dorastania i oparta na wybranej przez nastolatka ideologii (por. tom 6)
- **tożsamość moratoryjna:** jej cechą charakterystyczną są szybkie i liczne zmiany zain-

teresowań nastolatka, eksperymentowanie z nowymi rolami społecznymi i członkostwem w nowych grupach (por. tom 6).

dorosłych w szkole i w domu. Specyficzna postawa moralna zachęca w tym wieku do spełniania kryteriów wyznaczanych przez dorosłych, do bycia dobrym uczniem, dobrym synem czy córką, dobrym przyjacielem. Motywem takich zachowań jest chęć bycia dobrze ocenianym przez innych.

Tożsamość rozproszona

To taki typ struktury (uporządkowania) przeżywania, myślenia i działania, który występuje najczęściej na początku okresu dojrzewania i wiąże się z rozpadem dotychczasowego stylu funkcjonowania.

Cechami charakterystycznymi dla takiego typu tożsamości są: słabe granice między osobą a światem zewnętrznym (duża podatność na wpływy z zewnątrz) a jednocześnie ujawnianie wszystkiego, „co w duszy gra” innym, zmienność w zależności od sytuacji („chorągiewka na wietrze”), brak stabilnego systemu przekonań, poglądów, planów. W niekorzystnym układzie, np. wobec braku autorytetów i nacisku z ich strony na podejmowanie decyzji co do swojego życia, wobec braku możliwości zaangażowania się w role i zadania społeczne (uboga oferta kulturowa) – taki typ struktury tożsamości może również trwać i pojawić się np. u progu dorosłości, kiedy będzie już przejawem nieprawidłowości w rozwoju.

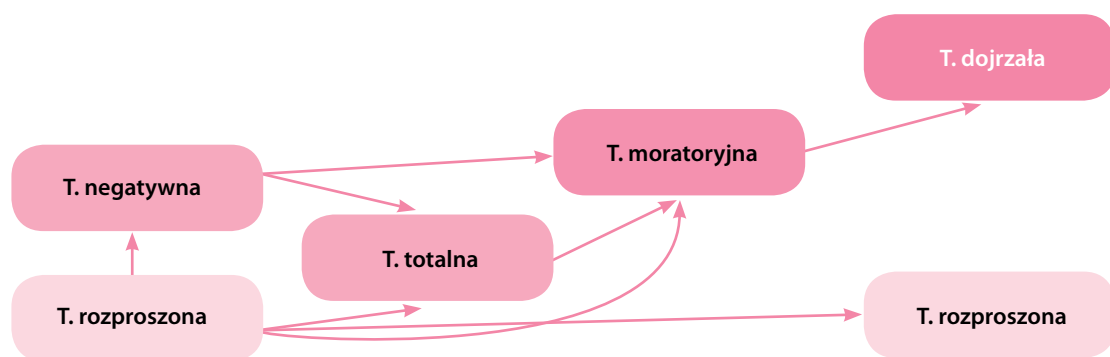
W zależności od zasobów, jakie młody człowiek zdobył, radząc sobie z kryzysami w dzieciństwie, oraz w zależności od tego, w jakim środowisku rozwija się aktualnie – różne mogą być „ścieżki” rozwoju jego tożsamości i przechodnie między różnymi jej typami.

W tym tomie opisane zostaną dwa pierwsze typy tożsamości – tożsamość rozproszona i negatywna – najczęściej pojawiające się właśnie we wczesnej fazie dorastania.

Optymalnie rozwijające się dziecko w wieku szkolnym uczy się planowania działań, doprowadzania planów do końca, spełniania standardów (dotyczących zachowania, uczenia się i panowania nad sobą), wyznaczanych przez

Dziecko ustanawia swoje cele według kryteriów i standardów osób dorosłych i kształtuje swoje poczucie kompetencji na podstawie poziomu spełnienia tych kryteriów. Układ zależności między dzieckiem a jego otoczeniem zmienia się – czasami radykalnie – wraz z dojrzewaniem. Zmiany biologiczne stanowią dla otaczających nastolatka dorosłych ważny sygnał upoważniający ich do zmiany stosunku do niego.

Zaczynają więc zwracać uwagę na budzący się biologicznie i psychologicznie popęd seksualny dziecka.



Rysunek 6. Możliwe zmiany typów tożsamości w okresie adolescencji.

Na podstawie: Bardziejewska, 2005.

Na tej podstawie dorośli zmieniają wymagania związane z kształtowaniem się relacji płciowych w życiu nastolatka, formułują nowe reguły i nakazy, jak również zakazy. Te ostatnie – co ciekawe – częściej wobec dziewcząt. Sygnał, jakim jest dojrzewanie ciała, powoduje, że zmienia się stosunek dorosłych do dziecka. Nastolatek nie tylko ma spełniać wymagania innych i podporządkowywać się im, ale również ma stawiać się powoli twórcą tych wymagań. Próbuje więc działać nie tylko według tego, czego oczekują dorośli, ale zaczyna coraz częściej sam obmyślać i narzucać sobie reguły postępowania oraz uzasadnienia dla własnego działania.

Gotowość do samodzielności w działaniu, myśleniu, decyzjach i uzasadnieniach moralnych jest jedną z najważniejszych oznak dojrzałości. Dojrzewanie ciała i zmiany wymagań środowiska ukierunkowują kluczowe przemiany w psychice nastolatka. Wie on, że samo przyjęcie reguł

(i dopasowanie się do nich) przestaje wystarczać dorosłym do uznania go za dojrzałego i godnego zaufania. Reguły te powinien, z jednej strony, rozumieć, z drugiej natomiast tworzyć według własnego indywidualnego podejścia. W codziennych sytuacjach widać często, że rodzicom czy nauczycielom sama zgoda, samo „mechaniczne” (wyuczone) podporządkowanie się im przez nastolatka nie wystarcza i wcale nie przekonuje o jego dojrzałości.

Zgodność między dorosłym a dzieckiem przestaje być decydująca, a znaczenia nabiera wzbudzenie w dorosłych przekonania, że nastolatek sam wie, po co i dlaczego podejmuje określone decyzje. To oczekiwanie nie jest możliwe do spełnienia przez dziecko na początku okresu dorastania. Stąd też zmiana trybu funkcjonowania społecznego (nowe oczekiwania) i psychicznego (nowy sposób postrzegania siebie i swoich zadań oraz

TROCHĘ TEORII...

Kryzys normatywny

Kryzys normatywny to okres w rozwoju jednostki, który jest czasem przesilenia decydującym o tym, czy nastąpi postęp w rozwoju, czy zanik dotychczasowych osiągnięć rozwojowych lub ich stagnacja na dotychczasowym poziomie. Kryzys pojawia się w wyniku zarówno (1) dojrzałości biologicznej do przyjęcia („zarejestrowania”) określonego zadania rozwojowego, jak i (2) w wyniku niedojrzałości psychospołecznej do realizacji zadania. Oznacza to, na przykład, że nastolatek jest w stanie zauważyć, czego oczekują od niego dorośli, widzi, co potrafią starsi koledzy, i czuje, że się od nich różni, ale sam jeszcze nie umie określić swoich marzeń, pragnień, poglądów. Kiedy

zadanie się pojawia, nastolatek nie ma realnych umiejętności, aby sobie z zadaniem poradzić. Wymagania otoczenia są zbyt duże i potrzeba czasu, aby zdobyć nowe i uświadomić sobie dotychczasowe umiejętności potrzebne na danym etapie rozwoju. A wszystko po to, aby spełnić zadanie postawione i podtrzymywane przez dorosłych, społeczność, czy szerzej – kulturę.

Gdy mówimy, że „kryzys jest normatywny”, to oznacza, że jest on niezbędny i przewidziany w logice rozwoju i planie rozwoju człowieka. Doświadczanie kryzysu, zmaganie się z nim i rozwiązywanie go to mechanizm, dzięki któremu człowiek się zmienia i dorasta – czasem z wielkim trudem – do zadań, jakie ma realizować w kolejnych fazach rozwojowych.

Na podstawie: Erikson, 1997; Brzezińska, 2000.

możliwości) często wiąże się z dramatycznym pytaniem padającym z ust młodej osoby: „Przecież robię to, czego chcecie – o co wam jeszcze chodzi?”.

4.2. Kryzys tożsamości

W okresie dorastania młody człowiek nie tylko zmagają się z koniecznością podporządkowania się zasadom społecznym, obowiązującym wszystkich dorosłych, ale i ze społecznym oczekiwaniem, że sam będzie te zasady dla siebie indywidualnie tworzył, że będą dopasowane do jego zdolności, zainteresowań i możliwości.

Na początku dorastania nastolatek nie rozumie i nie wie, jak zrealizować oczekiwania dorosłych. Stosuje metody działania, które sprawdziły się w wieku szkolnym (dopasowanie się do grupy, poleganie na instrukcji dorosłych). Okazuje się, że ten sposób działania i myślenia nie spotyka się z uznaniem i nastolatek musi porzucić dotychczasowy sposób myślenia, regulowania emocji, wzbudzania motywacji i organizowania działania. W efekcie traci poczucie komfortu i stabilizacji, które, jak dotąd, wynikało z dostosowywania się do sytuacji społecznych. Sytuacja, w której nowe sposoby myślenia o świecie i zachowania nie zostały jeszcze wy-

pracowane, a stare się nie sprawdzają, doprowadza do stanu, który nazywamy rozproszeniem – czyli do pierwszego etapu doświadczania kryzysu tożsamości. Młody człowiek traci dotychczasowe poczucie tożsamości oparte na poczuciu kompetencji (por. tom 4), a nie umie jeszcze wypracować nowego, opartego na trwałości i świadomości własnych cech.

Kryzys tożsamości to nie tylko zmaganie się z kolejnym zadaniem rozwojowym. Ten kryzys ma dodatkowy walor, który decyduje o jego wadze w całym życiu jednostki. Kryzys, w ramach którego kształtuje się tożsamość, łączy bowiem wszystkie dotychczasowe osiągnięcia rozwojowe młodej osoby. Teraz te wszystkie elementy z wcześniejszych doświadczeń mają zostać włączone w jedną stabilną i funkcjonalną, sprawną strukturę przeżyć, obrazów siebie, uzasadnień dla własnego myślenia i działania, o których młody człowiek będzie mógł świadomie myśleć. Prowa-

dzi to do rozchwiania „systemu” psychicznego nastolatka, po to, aby doświadczenia z okresu dzieciństwa mógł on włączyć w realizację nowego, „dorosłego” wyzwania.

Tożsamość psychospołeczna

Tożsamość psychospołeczna to taki stan uporządkowania własnego Ja młodej osoby, który jest zarówno dostępny (1) subiektywnie (na poziomie własnych odczuć, kiedy „wiem, kim jestem”, „wiem, czego chcę”), jak i (2) obiektywnie, czyli może być oceniany przez innych po poziomie dojrzałości myślenia i działania (np. oceniają młodą osobę jako „normalną”, typową, przewidywalną). Te dwa sposoby – subiektywny i obiektywny – oceny tożsamości pokazują, jak złożone zadanie stoi przed nastolatkiem, i tłumaczą, dlaczego proces kształtowania się dojrzałej tożsamości rozłożony jest na ponad dekadę życia człowieka.

Bunt dorastania a tożsamość negatywna

Nastawienie negatywistyczne do ofert społecznego zaangażowania definiowania siebie, nazywane również buntem okresu dorastania, ściśle wiąże się z procesem kształtowania tożsamości. Przyjęcie na siebie ról, uzasadnień dla tych ról, zachowań, które są niezgodne z oczekiwaniami i wskazówkami najbliższego otoczenia nazywamy tożsamością negatywną.



4.3. Rozproszenie tożsamości

Następstwem nowych oczekiwań społecznych i jednocześnie niemożliwości ich spełnienia jest stan psychiki, który nazywamy rozproszeniem. To pierwszy etap kryzysu tożsamości, związany z brakiem umiejętności radzenia sobie z nowym zadaniem, jakie stawia przed jednostką społeczeństwo i cała kultura, a w najbliższym otoczeniu rodzice i nauczyciele. Zadanie to dotyczy umiejętności odpowiedzi na pytanie: „Kim jestem?” i „Kim chcę być w przyszłości”? Poczucie rozproszenia można opisać jako stan dezintegracji, jako odczuwanie siebie w sposób niestabilny (bo nastolatek w tych samych sytuacjach zachowuje się teraz nieprzewidywalnie) i niejasny (bo nie umie nawet nazwać tego, co czuje, ani analizować tego, jak myśli). Ta „niewiedza” jest odczuwana zarówno przez samego nastolatka, jak i przez osoby go otaczające i obserwujące.

Od stanu rozproszenia zaczyna się cały długi, wieloetapowy proces rozwiązywania kryzysu tożsamości. Charakteryzuje się on dramatycz-

nymi – w sensie psychicznym – zwrotami. Nastolatek doświadczający rozproszenia cechuje się nieprzewidywalnością zachowania, a w ślad za tym, unikaniem bliskich związków z innymi ludźmi. Jego znajomości, relacje, rozmowy są dość powierzchowne i zmienne. Nastolatek nie ma stabilnych poglądów, własnych przemyślnych przekonań i dlatego na przemian dąży do bliskich relacji z dorosłymi i ich unika. Wynika to z obawy przed byciem zdominowanym przez osobę o wyrazistych przekonaniach. Młoda osoba w tym czasie mniej chętnie podejmuje nowe działania czy wyzwania, ponieważ nie ma, na razie, na czym oprzeć motywacji uruchamiającej i ukierunkowującej aktywność. Może też zmagać się z poczuciem braku sensu życia, bo nie „wyznaje” na razie stałych wartości, oprócz tych, które związane są z komfortem fizycznym czy emocjonalnym. Można powiedzieć, że na tym etapie kryzysu główną wartością jest „święty spokój”. Nastolatek wycofuje się z sytuacji trudnych, ponieważ nie ma umiejętności koniecznych do radzenia sobie z frustracją. Nie wie, że w dłuż-

Tabela 8
Cechy charakterystyczne tożsamości rozproszonej

Cechy rozproszenia	Konsekwencje dla funkcjonowania nastolatka
Słabe granice między światem a osobą	<ul style="list-style-type: none">• naiwność poznawcza – nastolatek, często bezrefleksyjnie, wierzy w to, co usłyszy i zobaczy• podatność na manipulację• silna tendencja do ujawniania swojego sposobu myślenia i poglądów innym, bez refleksji nad ich nieuporządkowaniem i „prywatnością”
Duże zróżnicowanie elementów tworzących tożsamość	<ul style="list-style-type: none">• duża zmienność poglądów i przekonań, zmienianie się w zależności od otoczenia• interesowanie się „wszystkim i niczym”• zdolność do zachowywania się w sposób sprzeczny, nieprzewidywalny, niezauważanie braku związku między jednym sposobem bycia a innym
Brak elementu scalającego strukturę tożsamości	<ul style="list-style-type: none">• brak świadomie deklarowanej wartości, idei porządkującej sposób myślenia czy zachowywania się• silna zależność od sytuacji, chwiejność w postępowaniu• labilność emocjonalna (huśtawka nastrojów)

Na podstawie: Brzezińska, 2000.

szej perspektywie nie będzie ona dokuczliwa, ale w jego umyśle nie ma jeszcze „dłuższej perspektywy”. Młody człowiek często funkcjonuje na zasadzie „tu i teraz”, w oparciu o chwilowe, często hedonistyczne zachcianki bez rozważania ich konsekwencji (stąd używki jako poważny czynnik ryzyka w tym wieku – por. rozdział 3).

Możliwym zagrożeniem dla rozwoju w okresie dorastania jest przedłużające się, trwające przez

cały okres dorastania rozproszenie tożsamości lub jego ponowne pojawienie się na progu dorosłości. Taki rodzaj tożsamości jest najbardziej destrukcyjny, bo nie pozwala na realizowanie zadań charakterystycznych dla osoby dorosłej. Młody człowiek doświadczający rozproszenia tożsamości ma trudności z dokonaniem odpowiedzialnego wyboru nowych, dopasowanych do niego ról społecznych, jak również nie umie konsekwentnie ich realizować.



DO ZAPAMIĘTANIA...

Tożsamość rozproszona

Jest to taki sposób uporządkowania struktury psychicznej, przeżywania, a także myślenia i działania, który występuje najczęściej na początku okresu dojrzewania i wiąże się z rozpadem dotychczasowego stylu funkcjonowania.

Cechami charakterystycznymi tożsamości rozproszonej są:

1. słabe granice między osobą a światem zewnętrznym, powodujące dużą podatność na wpływy z zewnątrz, a jednocześnie słabo kontrolowane ujawnianie siebie innym
2. zmienność decyzji i zachowania w zależności od sytuacji („chorągiewka na wietrze”)
3. brak stabilnego systemu przekonań, poglądów i planów.

W niekorzystnym układzie, np. (1) w sytuacji braku autorytetów i nacisku z ich strony na podejmowanie decyzji, co do swojego życia bądź (2) wobec braku możliwości zaangażowania się w role i zadania społeczne (uboga oferta kulturowa), taki typ struktury tożsamości może trwać do fazy późnego dorastania, a nawet występować w okresie dorosłości. Będzie wtedy przejawem istotnych nieprawidłowości w rozwoju.



Tabela 9

Cechy charakterystyczne dla poczucia rozproszenia po okresie dorastania

Poczucia	Zachowania
<ul style="list-style-type: none">• niestabilne poczucie własnej wartości• tworzenie jedynie krótkoterminowych i doraźnych planów swojego życia• brak przywiązania do własnych pomysłów• podejmowanie decyzji głównie pod wpływem zewnętrznych nacisków• przejmowanie, jako własnych, cudzych punktów widzenia, zmienność poglądów i przekonań• brak wypracowanej własnej filozofii życia	<ul style="list-style-type: none">• podejmowanie i wycofywanie się z przyjętych na siebie zadań• niestałość w podejmowanych zobowiązaniach• zmienność planów• podatność na naciski ze strony innych osób• podejmowanie działań głównie w reakcji na wyraźne bodźce społeczne• brak stabilności w przekonaniach i wartościach• chwilowe i doraźne podporządkowywanie się autorytetom

Na podstawie: Hamachek, 1988.

Stan rozproszenia jest odczuwany przez nastolatka jako nieprzyjemny. Wiąże się z trudnościami z podejmowaniem decyzji oraz utrudnieniami w zakresie tworzenia i podtrzymywania relacji społecznych. Na tym etapie kryzysu tożsamości młody człowiek odczuwa brak głębszych relacji z innymi oraz poczucie niespełnienia oczekiwań dorosłych i rówieśników.

W niektórych przypadkach stan rozproszenia wiąże się z początkiem takich zaburzeń psychicznych jak schizofrenia, depresja, pojawia się wówczas derealizacja, czyli poczucie nierealności własnych

doświadczeń, i depersonalizacja, czyli poczucie „niebycia sobą”.

Dwoma podstawowymi procesami, które pomagają przezwyciężyć rozproszenie i przejść do konstruktywnych sposobów tworzenia nowej tożsamości, są:

1. eksploracja, czyli eksperymentowanie, sprawdzanie, testowanie swoich możliwości i dostępnych ofert
2. zobowiązanie, czyli zaangażowanie się (emocjonalne, intelektualne) w ważne dla nastolatka formy aktywności, idee.

WARTO ZAPAMIĘTAĆ...

Eksploracja (*łac. exploratio*)

Oznacza śledzenie, badanie, próbowanie, doświadczanie. W procesie rozwoju tożsamości eksploracja pozwala na testowanie swoich możliwości i ułatwia zapoznawanie się z ofertami dostępnymi w otoczeniu. Dzięki eksploracji nastolatek ma możliwość odkrycia, w jakie role społeczne może się zaangażować, jakie są uznane za wartościowe w jego środowisku. Może też sprawdzać, w jakich grupach i w jakich rolach najlepiej rozwine swoje możliwości.

Eksploracja jako „rozpoznawanie” może doprowadzić nastolatka do poznania i opanowania różnych sposobów radzenia sobie z rozproszeniem. Dzięki eksploracji może on na różne sposoby angażować się w aktywne kształtowanie swojej tożsamości. Rys. 6 przedstawia również inne ścieżki rozwoju tożsamości, które omówiono w tomie 6.

4.4. Bunt: rewolucyjne wyjście z rozproszenia

Ważną zmianą we wczesnym etapie dorastania jest stopniowe poznawanie i ustosunkowywanie się nastolatka do wzorców kulturowych, prezentowanych zarówno przez osoby dorosłe w najbliższych relacjach i przez rówieśników, jak również przez obecne w całej przestrzeni kulturowej: w modzie, prawie, regułach i obyczajach.

Konfrontacja z zadaniem, jakim jest skonstruowanie własnej tożsamości, powoduje, że młody człowiek nie wie, co ma zrobić i jaką decyzję podjąć. Kultura, najbliższa społeczność i bezpośrednio dostępni dorośli proponują zwykle mnóstwo zadań, celów, możliwości zachęcających do zaangażowania się i określenia się (np. harcerstwo, rozwijanie talentów, pogłębianie wiary, praca na rzecz

innych), co, wbrew pozorom, wcale nie jest dla nastolatka ułatwieniem. Tych propozycji zwykle jest dużo, a wybranie jednej oznacza odrzucenie innej. Wybór oznacza tym samym zawsze jakąś stratę. Jednocześnie, być może to, co odrzucone, byłoby najlepiej do nastolatka dopasowane.

W takim układzie piętrzących się trudności z określeniem swoich wyborów, młody człowiek w pewnych warunkach, np. osoba z niską samooceną lub pod wpływem nacisku na szybkie określenie swojej tożsamości, może zdecydować się na radykalne posunięcie i neguje propozycje kulturowe (środowiskowe, rodzinne), innymi słowy, wybiera (nieświadomie) rolę „banity”, „buntownika”. Dzięki temu zyskuje wyrazistość, możliwość bycia zauważonym jako osoba o konkretnych poglądach i postawach, tyle że nieakceptowanych przez najbliższe otoczenie lub nawet i całe społeczeństwo.

Tożsamość negatywna wynika z postawy buntu, to jest odrzucenia ról i wartości uznawanych w danej społeczności. Bunt może mieć różny zasięg, może przejawiać się jako chuligaństwo lub chęć założenia na urodziny babci glanów lub zbyt wydekoltowanej bluzki.



WARTO WIEDZIEĆ...

Tożsamość negatywna

Tożsamość negatywna to jeden ze sposobów określania swojej tożsamości, jaki można obserwować u młodzieży. Charakteryzuje ją negatywne nastawienie do większości ról i zadań, jakie są jej proponowane, co ściśle wiąże się z procesem kształtowania tożsamości. Przyjęcie na siebie ról odrzucanych przez większość społeczeństwa, szukanie uzasadnień dla tych ról w wartościach nieuznawanych i niezgodnych z oczekiwaniami i wskazówkami najbliższego otoczenia, nazywamy również buntem młodzieżowym.






WARTO WIEDZIEĆ...

Przeciwko czemu buntuje się młodzież?



Młodzi ludzie mogą się buntować przeciwko:

- innym osobom czyli rodzicom, nauczycielom, tradycji rodzinnej
- zjawiskom w rzeczywistości społecznej: przeciw polowaniom, noszeniu futer, izolowaniu się od określonych grup, przeciw odmienności innych grup, przeciw modom
- państwu i jego instytucjom, prawu, systemowi nauczania, do postawy antyspołecznej i anarchistycznej włącznie.



Potrzeba określenia swojego stanowiska wobec świata jest silniejsza niż związane z buntem konsekwencje. Młodzi ludzie w swoim buncie są bardzo przekonujący i radykalni. Należy jednak pamiętać, że tożsamość negatywna jest swojego rodzaju maską, rolą, jaką młody człowiek zaczyna odgrywać względem najbliższych. Nastolatki przyjmują buntowniczą tożsamość i jej skutki po to, by być w swoim środowisku kimś wyrazistym, kimś o klarownych poglądach, nawet za cenę odrzucenia czy innych nieprzyjemnych konsekwencji (zła opinia w szkole, rozczarowanie rodziców).

Bunt może się ujawniać z różną siłą w zależności od temperamentu nastolatka, od stylu wychowania przyjętego w rodzinie, od typu środowiska, z jakiego nastolatek się wywodzi. Nie wszyscy w tym wieku budują swoją tożsamość w oparciu o takie rozwiązanie, stąd nie zawsze bunt ten jest wyraźny. Niemniej jednak, zdolność do zakwestionowania zastanego porządku społecznego, ról i zasad panujących w rodzinie wskazywana jest jako ważna dla nastolatka umiejętność refleksji nad relacjami i wartościami społecznymi.

4.5. Ewolucyjne wyjście z buntu

Rozwiązanie kryzysu tożsamości poprzez tożsamość negatywną jest zjawiskiem „normalnym”, o ile z czasem przekształci się ona w inną, bardziej dojrzałą formę, a nie pozostanie taka sama przez cały okres dorastania lub dorosłości. Przyjęcie tożsamości negatywnej zwykle wiąże się, dla młodego człowieka, z przykrymi konsekwencjami społecznymi w kontaktach z dorosłymi, a czasami też z rówieśnikami (o ile nie znajdzie się w grupie tak samo „zbuntowanych”, przez których jest akceptowany). Jednym ze sposobów stopniowego „wychodzenia” z tożsamości negatywnej jest zaangażowanie się nastolatka w grupie osób tak samo zbuntowanych i w podobny sposób radzących sobie z rozproszeniem jak on sam. Przynależność do takiej grupy z perspektywy dorosłego jest często oceniana jako czynnik ryzyka, bo, tak zwana, grupa negatywna (grupa subkulturowa czy kontrkulturowa) może utrzymywać bunt. Jednak w takiej grupie zachodzą również procesy pozwalające budować młodemu człowiekowi tożsamość wychodzącą już poza dotychczasowe proste odrzucanie tego, co akceptują dorośli.

Tabela 10**Przyczyny i konsekwencje przyjęcia tożsamości negatywnej w okresie dorastania**

Przyczyny przyjęcia tożsamości negatywnej	Pozytywne konsekwencje przyjęcia tożsamości negatywnej	Negatywne konsekwencje przyjęcia tożsamości negatywnej
<ul style="list-style-type: none"> • niska samoocena • słabe wsparcie ze strony najbliższych • chęć lepszej poznawczej orientacji w negatywnych ofertach kulturowych • brak ofert pozytywnych • życie w grupie naznaczonej społecznie („biedak”, „burak” „wieśniak”, „cygan”) • odwet za zbyt surowe wychowanie i nieadekwatne oczekiwania rodziców, nauczycieli 	<ul style="list-style-type: none"> • zdolność do wyboru ważnych wartości (choć negatywnych) • osłabienie silnych negatywnych emocji (osiągnięcie wyrazistości) • zyskanie autonomii w najbliższych kręgach na skutek zanegowania uznawanych tam wartości • zdolność do akceptacji osób i grup ocenianych jako „inne” i „złe” • zrozumienie znaczenia norm i reguł społecznych 	<ul style="list-style-type: none"> • utrwalenie się negowania wartości społecznie akceptowanych • zaangażowanie w działalność o negatywnym charakterze (wykroczenia, przestępstwa, oszustwa) • konsekwencje prawne • brak innych możliwości zaangażowania się w nowe role w wyniku niekorzystnej „opinii” w środowisku

Na podstawie: Witkowski, 2000.

Grupa rówieśnicza, jak każda grupa społeczna, zmienia się, przechodząc przez kolejne etapy rozwoju. Na każdym z tych etapów negatywizm nastolatków, ich spolaryzowane jednoznaczne poglądy, również ulegają zmianom. Na etapie integrowania się młodzi ludzie wchodzący do takiej grupy poznają się nie tylko pod względem tego, przeciwko czemu są zbuntowani, ale też odkrywają przed sobą swoje cechy i potrzeby. Z kolei pokonując wewnątrzgrupowe konflikty, uczą się, że nawet należąc do tej samej grupy można się od siebie różnić. Członkostwo w grupach rówieśniczych pozwala także kształtować kompetencje społeczne, związane z przywództwem, podporządkowaniem, współpracą.

Budowanie więzi grupowych i przejście przez kolejne etapy rozwoju grupy związane są również z ustaleniem własnych, wewnętrznych zasad: lojalności, sposobu komunikowania w grupie, prezentowania swojej odmienności innym grupom. Najczęściej doprowadza to do tego, że właśnie w takiej grupie

buntowników młodzi ludzie zaczynają przestrzegać reguł współżycia społecznego, okazywać sobie zrozumienie, szacunek wobec coraz intensywniej ujawniającego się indywidualizmu.

Grupa rówieśnicza, która początkowo jest zintegrowana „przeciwko czemuś”, na późniejszym etapie zaczyna pozwalać swoim członkom na wychodzenie poza jednoznaczne i buntownicze postawy. Role i przekonania młodych ludzi stają się coraz bardziej społecznie akceptowane. Tak, jak trudno jest młodemu człowiekowi poradzić sobie z rozproszeniem wśród „uporządkowanych” dorosłych – tak poprzez negatywną tożsamość grupową łatwiej i bezpieczniej jest mu zmagać się z własnym rozproszeniem.

Rówieśnicza grupa negatywna, jako kontekst rozwoju tożsamości może nieść ze sobą pewne ryzyko utrwalenia tożsamości negatywnej. Jednak najczęściej to właśnie dzięki doświadczeniu przynależności do niej udaje się młodemu człowie-

kowi wyjść z roli buntownika. Tym, na co rodzice i nauczyciele powinni zwrócić szczególną uwagę, są charakterystyczne cechy grupy, w tym styl przywództwa. Te aspekty decydują o tym, czy możemy mówić o grupie sprzyjającej rozwojowi, czy też wręcz przeciwnie, stanowiącej czynnik ryzyka rozwoju nastolatka.

4.6. Ścieżki prowadzące ku dojrzałej tożsamości

Tożsamość to, z jednej strony, indywidualne poczucie, że się wie, kim się jest, dlaczego się jest takim, a nie innym i jakim się chce być w przyszłości, z drugiej strony, to również poczucie bycia odbieranym przez innych jako osoba przewidywalna, „poukładana”, której myśli, motywy i działania są spójne, stosowne do sposobu myślenia i postępowania innych typowych członków społeczeństwa.

Wyróżnianie się poprzez negocjowanie to pierwszy i najłatwiejszy sposób wyrażania przez młodego człowieka swojej autonomii i indywidualności. Wybór takiej strategii, nieświadomy i często za-

leżny od doświadczeń z dzieciństwa i od jakości otoczenia społecznego na etapie dorastania, jest w dalszych latach dorastania zastępowany bardziej dojrzałymi sposobami osiągnięcia własnej tożsamości.

Ewolucja z buntownika odrzucającego reguły do dojrzałego uczestnika grupy, który coraz bardziej rozumie sens społecznych ustaleń i ich konieczność, pokazują, że rówieśnicza grupa negatywna może odgrywać ważną, pozytywną rolę w rozwoju. W jej obrębie dokonuje się powolne włączanie „pozytywnych” wyborów we własny styl życia i pełnione role społeczne.

Kolejnym rozwiązaniem kryzysu tożsamości może być zarówno powrót do rozproszenia, jak i przejście do nowej fascynacji lub do dalszych poszukiwań i eksperymentowania z nowymi rolami. W tomie poświęconym późnej fazie dorastania bliżej przedstawiamy ścieżki osiągnięcia tożsamości oparte na różnych strategiach włączania treści kulturowych w obręb indywidualnej tożsamości przez młode osoby.

Tabela 11
Cechy rówieśniczej grupy negatywnej

Rówieśnicza grupa negatywna sprzyjająca rozwojowi tożsamości	Rówieśnicza grupa negatywna zagrażająca rozwojowi tożsamości
<ul style="list-style-type: none"> • grupa ma strukturę demokratyczną, liderzy się zmieniają i mają ograniczony wpływ na innych • po okresie chęci „wyróżniania” się wśród innych grup rówieśniczych (przez styl bycia), grupa zaczyna się różnicować „wewnątrznie” – rówieśnicy dają sobie prawo różnić się między sobą (nie ma przymusu identyczności) • grupa daje możliwość zmiany tożsamości swoim członkom – można się zmienić, a i tak zostać w grupie i realizować jej cele • rozwijają się kompetencje grupowego rozwiązywania konfliktów • więź w grupie kształtuje się z czasem w oparciu o wspólne przeżycia, a nie o taki sam obiekt buntu 	<ul style="list-style-type: none"> • grupa ma sztywną, niezmienną strukturę hierarchiczną z wyraźnym przywództwem i podziałem na role • wyraźne jest preferowanie tożsamości „identycznych” jako podstawowy warunek bycia w grupie • wykluczanie członków grupy wprowadzających nowe treści i proponujących nowe sposoby kształtowania się grupowej tożsamości • w grupie dominuje jednoosobowe rozwiązywanie konfliktów • więź w grupie kształtuje się w oparciu jedynie o „identyczność” przez cały okres jej trwania

Na podstawie: Smykowski, 2001.

NAJWAŻNIEJSZE...

1. We wczesnym okresie dorastania typowym zjawiskiem jest pogorszenie funkcjonowania nastolatka, związane z wejściem w tzw. stan rozproszenia (tożsamość rozproszona).
2. Rozproszenie jest często, choć nie zawsze, zastępowane przez bunt, jako bardziej skuteczny sposób określenia swojej tożsamości.
3. Przyjęcie tożsamości negatywnej jako tymczasowego rozwiązania kryzysu tożsamości ma swoje pozytywne rozwojowo konsekwencje, np. dzięki możliwości bezpiecznego przeżywania buntu w grupie osób podobnych do siebie, i wiąże się z możliwością przejścia do innych sposobów kształtowania tożsamości w fazie późnego dorastania.
4. Logika rozwoju tożsamości wymaga, aby młody człowiek najpierw „odłączył” się od dorosłych i od kultury, aby miał szansę na krytykowanie ich, by potem, w okresie późnego dorastania, stać się podobnym do dorosłych.



Agata Starzec, 12 lat



Ania Brzezińska, 11 lat, CHOINKA



Ania Brzezińska, 12 lat, CHOINKA



Filip Starzec, 11 lat, NA NARTACH

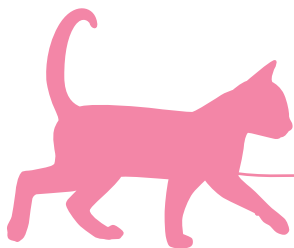
Zakończenie



Można zaryzykować stwierdzenie, że po okresie niemowlęcym to właśnie wczesne dorastanie jest etapem rozwoju, który wymaga najwięcej wysiłku w procesie przystosowywania do pojawiających się zmian. Po względnie spokojnym okresie późnoszkolnym pojawia się szereg gwałtownych i to równoległych zmian w niemal każdej sferze funkcjonowania dziecka. Dotychczas spokojne dziecko zaczyna doświadczać emocji, z którymi nie potrafi sobie radzić, jego ciało zaczyna się zmieniać z miesiąca na miesiąc, jego głowę zajmują teraz myśli, do których nie przywykło. Można podejrzewać, że nawet osoba dorosła odczuwałaby trudności z poradzeniem sobie z takim natłokiem zmian.

Z perspektywy dorastającego początek okresu dojrzewania to czas zmian związanych z inną niż dotąd percepcją świata zewnętrznego, własnego stosunku do otaczającej rzeczywistości oraz spostrzegania samego siebie. „Dorastanie” nastolatka należy jednak rozpatrywać także z perspektywy otaczających go ludzi, w tym przede wszystkim rodziców i nauczycieli. Dla nich kontakt z nastolatkiem także może być, a w przypadku rodziców nawet powinien być, okresem zmian i, nie bójmy się tego słowa, społecznego dojrzewania.

Zanim dziecko wejdzie w okres dorastania, przez blisko



10 lat jest „dzieckiem swoich rodziców”. W trakcie tych lat relacja rodziców i dziecka powoli tworzy się, umacnia i ewoluuje. Rodzice rozwijają własny system oczekiwań względem dziecka, uczą się, na co je stać, w czym jest dobre, a w czym nie, co lubi, a czego nie. Z tego powodu wejście dziecka w okres dorastania może także dla nich być okresem kryzysu tożsamości, wymagającym zmiany własnego postrzegania siebie jako rodzica, zmiany pełnionych ról – z opiekuna dziecka na jego partnera i towarzysza, a przy tym wszystkim pozostania źródłem wsparcia i opieki. Okres dorastania często bywa trudny także dla rodziców!

Początek dorastania dziecka przyczynia się do – czasami radykalnych – przekształceń całego systemu rodzinnego. Stąd szczególna rola w tym okresie przypada także nauczycielowi, który jest zaangażowany, przede wszystkim, w relacje z uczniem – dorastającym, ale często także z rodzicami, z którymi spotyka się przy okazji „zebrań” czy dni otwartych. Funkcjonując w obu tych rolach, nauczyciel musi mieć ekspercką, naukową wiedzę na temat swoich podopiecznych. Dzięki temu może lepiej pełnić funkcję dydaktyka i wychowawcy w klasie oraz eksperta pomagającego w kształtowaniu środowiska wychowawczego w relacji z rodzicami.

To, co dzieje się z nastolatkiem w tym okresie życia, jest jednak jak najbardziej normalne i powszechne, a każdy rodzic oraz nauczyciel wie, że opisane w tym tomie zmiany muszą pojawić się, prędzej czy później, u każdego dziecka. Dorośli mają więc szansę na odpowiednie przygotowanie się do tego etapu życia ich dziecka/ucznia.

Tabela 12**Podstawowe zadania rozwojowe i potrzeby nastolatka oraz warunki ich zaspokajania w okresie wczesnego dorastania**

Kluczowe zadania rozwojowe i potrzeby nastolatka		Warunki zaspokajania podstawowych potrzeb
Rozwój indywidualny	Relacje społeczne	
<ul style="list-style-type: none"> • zaakceptowanie zmian ciała wynikających z procesów dojrzewania • radzenie sobie z niestabilnością emocjonalną poprzez rozwijanie kompetencji związanych z regulowaniem własnych stanów emocjonalnych • opanowanie nowych sposobów myślenia i rozwiązywania problemów, w tym przede wszystkim myślenia abstrakcyjnego i posługiwanie się zasadami logiki formalnej • kształtowanie zdolności do budowania planów na przyszłość obejmujących okres kilku lat • eksplorowanie świata idei, różnorodnych stylów życia, eksperymentowanie z różnorodnymi rolami społecznymi i członkostwem w różnych grupach 	<ul style="list-style-type: none"> • nabywanie emocjonalnej niezależności od rodziców, przejawiającej się w mniejszym zabieganiu o ich akceptację oraz bliskość • podkreślanie wyznawanych wartości • wyraźne prezentowanie własnego światopoglądu • rozwijanie zdolności do budowania związków w grupie rówieśniczej • osiągnięcie bliskości w relacji z najlepszym przyjacielem/ /przyjaciółką • włączanie się w nurt „dorosłego” świata społecznego, przyjmujące formę uczestnictwa w wydarzeniach rodzinnych i kulturalnych razem z dorosłymi na zasadzie „jak równy z równym” 	<ul style="list-style-type: none"> • punktualny przebieg dojrzewania fizycznego objawiający się występowaniem typowych zmian organizmu w wieku podobnym jak u rówieśników • relacja z rodzicami dopuszczająca znaczny zakres autonomii • relacja z rodzicami obejmująca bliski kontakt pozwalający na dzielenie się trudnościami i wątpliwościami • możliwość dyskusowania z rodzicami, przedstawiania swojego punktu widzenia odbiegającego od poglądów rodziców • poczucie bezpieczeństwa związane ze świadomością możliwości popełnienia błędów, świadomość rodzicielskiego wsparcia • obecność pozytywnych wzorców osobowych, zarówno wśród dorosłych, jak i rówieśników • możliwość wchodzenia w różnorodne relacje z rówieśnikami, posiadanie grupy znajomych

- bezdoliczynie, losowy zachowanie
na - nie wzięto

Za tydzień kartkówka z chemii

24 ^{lekcja}
Temat: Działanie pierwiastków - to
rodzaje

Wolontariusze - osoba bezinteresownie
dobrowolnie pomagająca innym

2. W jaki sposób możemy pomagać:
- zebrać wolontariuszy

Nam Pomógł

Wtedy napisz mi Napisz Ernest
muszę chcieć go Alpac

lekcja
1. Rozprawa na stole

lekcja
2. Operacja wikingów

lekcja
3. Książeczka symfonii

lekcja
4. Książeczka - edycja
- wzięto
- tuteż

lekcja
5. Książeczka - edycja
- wzięto
- tuteż

MM - chłopiec, lat 12



Klaudia Łastowska, 11 lat, 4 SCENY Z ŻYCIA UCZNIĄ

Warto przeczytać...



1. Erikson, E., H. (2004). *Tożsamość a cykl życia*. Warszawa: Kantor Wydawniczy Zakamycze.
2. Oleszkowicz, A. i Senejko, A. (2013). *Psychologia dorastania. Zmiany rozwojowe w dobie globalizacji*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
3. Smykowski, B. (2012). *Psychologia kryzysów w kulturowym rozwoju dzieci i młodzieży*. Poznań: Wydawnictwo Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
4. Wojciechowska, J. (2008). *Jak być sobą wśród kolegów? Trudne rozmowy z nastolatkiem*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
5. Wojciechowska, J. (2009). Współczesna rodzina jako kontekst rozwoju dzieci i młodzieży. W: B. Ziółkowska (red.), *Opętanie (nie)jedzeniem* (s. 39–49). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar (seria: *Zastosowania psychologii*).
6. Ziółkowska, B. (2004). Słabe i mocne strony młodzieży w okresie gimnazjalnym. *Psychologia w Szkole*, 3, 51–58.
7. Ziółkowska, B. (2005). Okres dorastania. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać? W: A. I. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa* (s. 379–422). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
8. Ziółkowska, B. i Weber, M. (2011). *Piękno w okresie dojrzewania. Spostrzeganie własnego ciała i prewencja zaburzeń łaknienia w środowisku szkolnym*. Warszawa: Wydawnictwo DIFIN.



Korzystano z...



1. Bardziejewska, M. (2005). Okres dorastania. Jak rozpoznać potencjał nastolatków? W: A. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa* (s. 345–377). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
2. Bee, H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
3. Brzezińska, A. I. (2000). *Spoleczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
4. Brzezińska, A. I., Czub, T., Kaczan, R., Piotrowski, K. i Rękosiewicz, M. (2013). Tożsamość i jej osobowościowy kontekst: charakterystyka psychologiczna uczniów zespołów szkół zawodowych. *Ruch Pedagogiczny*, 4, 55–77.
5. Erikson, E. H. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
6. Hamachek, D. E. (1988). Evaluating self-concept and ego-development within Erikson's psychosocial framework: a formulation. *Journal of Counselling and Development*, 66(8), 354–360.
7. Mazur J. i Małkowska-Szkutnik, A. (2011). *Wyniki badań HBSC, Raport techniczny*. Warszawa: Kancelaria Prezesa Rady Ministrów.
8. Martel, Y. (2005). *Ja*. Warszawa: Świat Książki.
9. Obuchowska, I. (2005). Adolescencja. W: B. Harwas-Napierała i J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka* (t. 2, s. 163–201). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
10. Oleszkowicz, A. i Senejko, A. (2011). Dorastanie. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki* (s. 259–286). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
11. Oleszkowicz, A. i Senejko, A. (2013). *Psychologia dorastania. Zmiany rozwojowe w dobie globalizacji*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
12. Piotrowski, K. (2013). *Tożsamość osobista w okresie wkraczania w dorosłość. Sytuacja młodych osób z ruchowym ograniczeniem sprawności i ich sprawnych rówieśników*. Wielichowo: Wydawnictwo TIPI.
13. Pytka, L. (2000). *Pedagogika resocjalizacyjna*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.
14. Smykowski, B. (2001). O rozwojowym znaczeniu uczestnictwa dorastających w grupach negatywnych. *Kultura i Społeczeństwo*, 45(1), 189–198.
15. Szymańska, J. (2012). *Programy profilaktyczne. Podstawy profilaktyki profesjonalnej*. Warszawa: Wydawnictwo ORE.
16. Witkowski, L. (2000). *Rozwój i tożsamość w cyklu życia. Studium koncepcji Erika H. Eriksona*. Toruń: Wydawnictwo WIT-GRAF.
17. Wygotski, L. S. (2002). Rozwój zainteresowań w okresie dorastania. W: L. S. Wygotski, *Wybrane prace psychologiczne II: dzieciństwo i dorastanie* (s. 165–177). Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.



Niezbędnik Dobrego Nauczyciela

Redakcja: prof. dr hab. Anna Izabela Brzezińska

Seria I. Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania

Recenzent: prof. dr hab. Barbara Bokus, Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego



Rozwój dziecka. Wczesne dzieciństwo	dr Magdalena Czub
Rozwój dziecka. Wiek przedszkolny	dr Joanna Matejczuk
Rozwój dziecka. Wczesny wiek szkolny	mgr Anna Kamza
Rozwój dziecka. Środkowy wiek szkolny	mgr Małgorzata Rękosiewicz mgr Paweł Jankowski
Rozwój nastolatka. Wczesna faza dorastania	dr Konrad Piotrowski dr Beata Ziółkowska dr Julita Wojciechowska
Rozwój nastolatka. Późna faza dorastania	dr Konrad Piotrowski dr Julita Wojciechowska dr Beata Ziółkowska

Seria II. Opieka i wychowanie w okresie dzieciństwa i dorastania

Recenzent: prof. dr hab. Maria Ledzińska, Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego



Opieka i wychowanie. Wczesne dzieciństwo	dr Karolina Appelt mgr Monika Mielcarek
Opieka i wychowanie. Wiek przedszkolny	dr Joanna Matejczuk
Opieka i wychowanie. Wczesny wiek szkolny	dr Sławomir Jabłoński mgr Aleksandra Ratajczyk
Opieka i wychowanie. Środkowy wiek szkolny	prof. dr hab. Ewa Filipiak dr Ewa Lemańska-Lewandowska
Opieka i wychowanie. Wczesna faza dorastania	prof. dr hab. Ewa Filipiak dr Ewa Lemańska-Lewandowska
Opieka i wychowanie. Późna faza dorastania	prof. dr hab. Ewa Filipiak dr Małgorzata Wiśniewska

Seria III. Edukacja w okresie dzieciństwa i dorastania

Recenzent: prof. dr hab. Zbigniew Kwieciński, Wydział Nauk Pedagogicznych
Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu



Wczesna edukacja dziecka	mgr Aleksandra Kram mgr Monika Mielcarek
Edukacja przedszkolna	mgr Marta Molińska mgr Aleksandra Ratajczyk
Edukacja wczesnoszkolna	dr Barbara Murawska
Edukacja szkolna: środkowy wiek szkolny	prof. dr hab. Ewa Filipiak mgr Joanna Szymczak
Edukacja szkolna i pozaszkolna. Wczesna faza dorastania	prof. dr hab. Ewa Filipiak mgr Adam Mroczkowski
Edukacja szkolna i pozaszkolna. Późna faza dorastania	prof. dr hab. Ewa Filipiak mgr Goretta Siadak

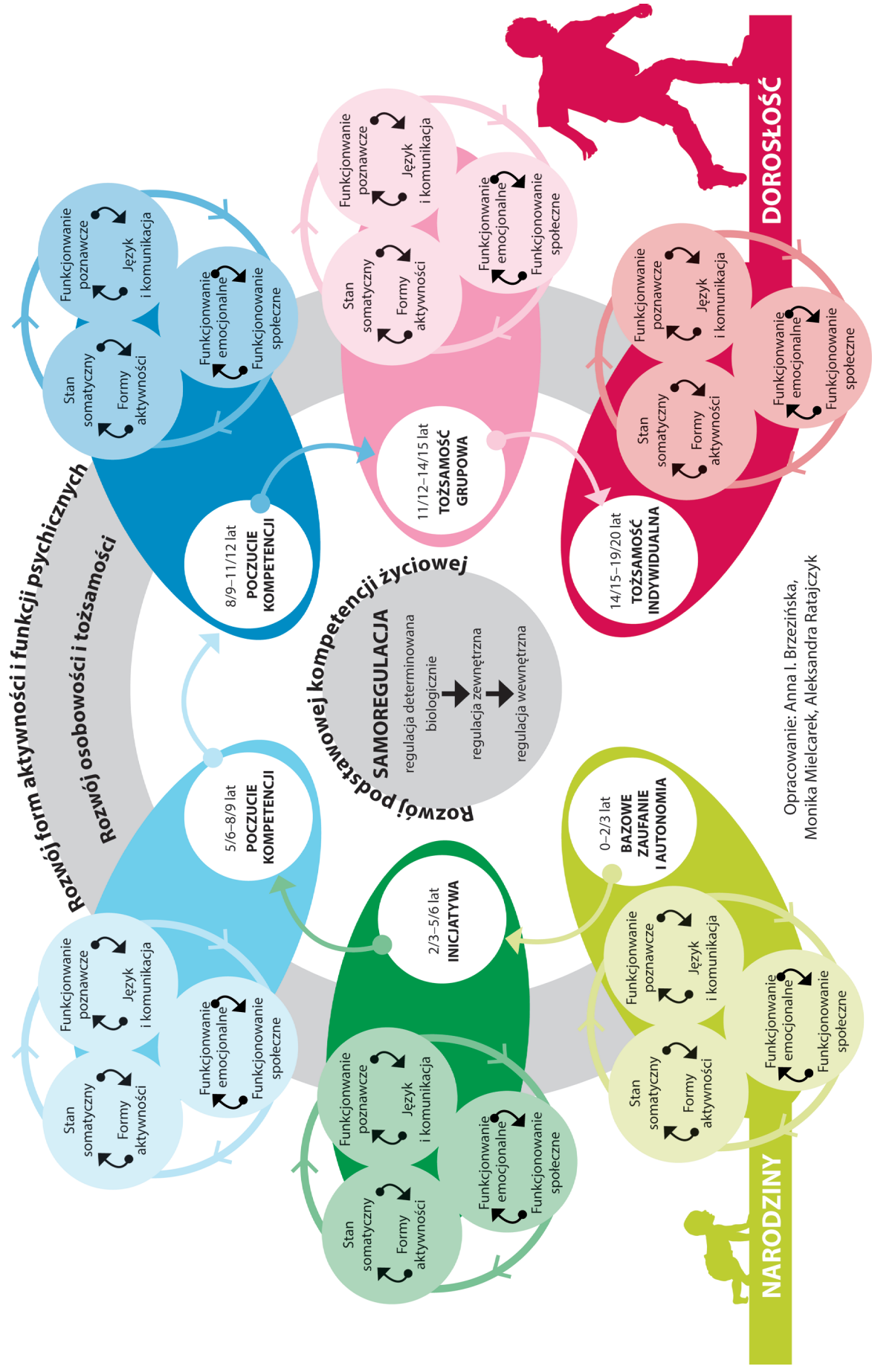
Seria IV. Monitorowanie rozwoju w okresie dzieciństwa i dorastania

Recenzent: prof. dr hab. Stanisław Kowalik, Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu



Rozpoznanie zasobów dziecka i środowiska rozwoju. Wczesne dzieciństwo	mgr Monika Mielcarek mgr Aleksandra Ratajczyk
Rozpoznanie zasobów dziecka i środowiska rozwoju. Wiek przedszkolny	mgr Aleksandra Ratajczyk mgr Monika Mielcarek
Rozpoznanie zasobów dziecka i środowiska rozwoju. Wczesny wiek szkolny	mgr Małgorzata Rękosiewicz mgr Aleksandra Kram
Rozpoznanie zasobów dziecka i środowiska rozwoju. Środkowy wiek szkolny	mgr Małgorzata Rękosiewicz mgr Marta Molińska
Rozpoznanie zasobów nastolatka i środowiska rozwoju. Wczesna faza dorastania	mgr Aleksandra Kram mgr Marta Molińska
Rozpoznanie zasobów nastolatka i środowiska rozwoju. Późna faza dorastania	mgr Marta Molińska mgr Aleksandra Kram

notatki



Instytut Badań Edukacyjnych

Głównym zadaniem Instytutu jest prowadzenie badań, analiz i prac przydatnych w rozwoju polityki i praktyki edukacyjnej.

Instytut zatrudnia ponad 150 badaczy zajmujących się edukacją – pedagogów, socjologów, psychologów, ekonomistów, politologów i przedstawicieli innych dyscyplin naukowych – wybitnych specjalistów w swoich dziedzinach, o różnorodnych doświadczeniach zawodowych, które obejmują, oprócz badań naukowych, także pracę dydaktyczną, doświadczenie w administracji publicznej czy działalność w organizacjach pozarządowych.

Instytut w Polsce uczestniczy w realizacji międzynarodowych projektów badawczych, w tym PIAAC, PISA, TALIS, ESLC, SHARE, TIMSS i PIRLS, oraz projektów systemowych współfinansowanych przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.