

Rozwój tożsamości w okresie adolescencji

Adolescencja jest okresem pomiędzy 11 a 22 r. ż., który dzieli się na etap preadolescencji między 11 a 13 rokiem życia, wczesnej adolescencji między 13 a 17 rokiem życia, właściwej adolescencji między 17 a 19 rokiem oraz późnej adolescencji między 19 a 22 rokiem życia.

Jest to okres , w którym kształtuje się osobowość (cechy charakteru, sposoby postępowania i radzenia z wewnętrznymi dylematami oraz zewnętrznymi trudnościami).

Dorastanie to czas kryzysu, który charakteryzuje się:

- załamaniem dotychczasowych sposobów radzenia sobie z zewnętrznymi wyzwaniami i emocjonalnymi dylematami,
- dezintegracją na poziomie myśli i uczuć,
- nasileniem lęku i utratą poczucia bezpieczeństwa,
- występowaniem zachowań impulsywnych.

Janusz Kitrasiewicz „Sam kryzys młodzieńczy jest normą, a patologią raczej niewchodzenie wń”

Dorastający, odrywając się od rodziców, przechodzą niezwykle trudny, pełen sprzecznych uczuć i dążeń proces formowania tożsamości. Młodzi u progu późnej adolescencji funkcjonują pod presją społecznych oczekiwań dotyczących dojrzałych zachowań przy jednoczesnym braku pełnej autonomii przyznawanej dorosłym. Z tego m.in. powodu uwikłani są w szereg konfliktów składających się na kryzys dorastania gdy zmiany rozwojowe zmuszają do przewartościowań w celu osiągnięcia dojrzałej tożsamości. Owe przewartościowania wymagają także od dorosłych zmiany wzorców zachowań. Konieczność dokonywania zmian we wzajemnych relacjach choć trudna, jest jednak niezbędna, aby umożliwić pozytywne rozwiązanie kryzysu.

Podstawowe konflikty okresu adolescencji:

- pomiędzy potrzebą samodzielności (pobudzona osiągnięciem dojrzałości płciowej i dużym wzrostem możliwości intelektualnych), a ograniczeniami narzuconymi przez rodziców i zależność materialną
- pomiędzy potrzebą samodzielności, a lękiem przed odpowiedzialnością
- pomiędzy dążeniem do niezależności, a potrzebą oparcia
- pomiędzy przywiązaniem do rodziców, a rozbudzonym krytycyzmem w myśleniu
- pomiędzy wizjami idealnymi, a realnym obrazem świata, innych ludzi i siebie
- pomiędzy poziomem rozwoju w różnych sferach funkcjonowania („dorosłości” w sferze intelektualnej czy fizycznej towarzyszy jej brak w społecznej czy emocjonalnej).

Rola dorosłych będzie zatem polegała na emocjonalnym wspieraniu dorastającego przez zrozumienie i udzielanie wskazówek dostosowanych do jego możliwości i sytuacji oraz „dawaniu” czasu i miejsca na własne poszukiwania. Realizacja ryzykownych eksperymentów to prawidłowość rozwojowa na pierwszym etapie kształtowania tożsamości – eksploracji, po której następuje drugi – podjęcie zobowiązania, jako podstawa do wejścia w dorosłość.

Wg E. Eriksona rozwiązanie kryzysu dorastania umożliwia osiągnięcie stabilnego i satysfakcjonującego poczucia tożsamości i celu - podejmowania zadań stawianych przez wczesną dorosłość. Uzyskanie poczucia silnej tożsamości decyduje o określeniu siebie jako indywidualnej osoby w kontekście urzeczywistnienia potrzeby samorealizacji, a jednocześnie postrzegania się jako istoty społecznej realizującej cele życiowe w interakcjach z innymi. Aby do tego doszło, niezbędne jest wsparcie procesu formowania tożsamości ze strony znaczących dorosłych, które zrównoważy wpływ negatywnych wzorców (np. mediów), określając ramy poszukiwań, a następnie pomoże w planowaniu i realizacji celów życiowych.

Zagrożeniem wynikającym z nieprawidłowego rozwiązywania kryzysu tożsamości jest identyfikacja ze społecznie potępianymi i niebezpiecznymi rolami np. na skutek funkcjonowania w niesprzyjającym środowisku. Jednak jej tymczasowe przyjęcie mieści się w ramach prawidłowości rozwojowej, o ile znaczący dorośli, potraktują tę sytuację jako eksperyment i pomogą przezwyciężyć. Poważne problemy polegające na dysfunkcyjnym rozwiązaniu kryzysu dojrzewania pojawić się mogą wtedy, gdy tożsamość negatywna się utrwali (np. w zaburzeniach zachowania), do czego przyczyniają się brak pozytywnego modelowania i emocjonalnego wsparcia w rodzinach (sztywność granic, brak elastyczności, rozmyte granice) oraz etykietowanie przez nauczycieli.

Obszary zagrożenia

- używanie alkoholu i środków psychoaktywnych
- przedwczesne podejmowanie życia seksualnego
- brak poczucia sensu życia i umiejętności konstruktywnego działania (samotność, depresja, próby samobójcze)
- zaburzenia odżywiania
- uciezki i porzucenie szkoły
- agresja i przestępczość

W okresie adolescencji rodzi się szereg nowych potrzeb i pragnienie zreinterpretowania swojej roli w relacjach z rówieśnikami, a przede wszystkim w rodzinie, co nieuchronnie prowokuje wiele konfliktów dotyczących samodzielności i odpowiedzialności nastolatka, które mogą prowadzić do psychicznej i fizycznej przemocy lub odzwierciedlać się w autoagresywnych zachowaniach dziecka (dotyczy to zazwyczaj I fazy dorastania przypadającej na koniec szkoły podstawowej oraz na gimnazjum) co nie jest obojętne dla opiekunów oraz może prowokować niewłaściwe reakcje w odpowiedzi na zwiększony poziom stresu w rodzinie. Do nich zalicza się usztywnienie norm

i zachowań oraz preferowanie dysfunkcyjnych postaw wychowawczych lub ich wielokrotne skrajne zmiany odzwierciedlające bezradność i lęk rodziny w obliczu wewnętrznych oraz zewnętrznych zmian.

Źródła zagrożenia

- wczesna inicjacja zachowań z grupy ryzyka
- brak sukcesów w szkole
- postępowanie nieadekwatne do ogólnych wymagań (zachowania problemowe, wagary, samookaleczenia)
- przynależność do grupy rówieśniczej zaangażowanej w zachowania ryzykowne/ brak grupy
- autorytarny lub skrajnie liberalny styl wychowawczy w rodzinie; brak emocjonalnej więzi z rodzicami
- przynależność do grup mniejszościowych, środowisko ubogie w możliwości i propozycje (np. ubóstwo)
- aglomeracje wielkomiejskie, wysoka intensywność życia.

Często zachowania problemowe młodzieży mają znaczenie rozwojowe i służą do zmanifestowania lub uzyskania ważnej dla adolescenta wartości:

- działania instrumentalne – ukierunkowane na osiągnięcie celu, który został zablokowany lub wydaje się nieosiągalny przy innej formie działania
- działania manifestujące opozycję – głównie wobec autorytetu dorosłych i konwencjonalnego społeczeństwa, którego normy i wartości są kwestionowane przez młode pokolenie
- działania ukierunkowane na redukcję lęku, frustracji i obaw – związanych z niepowodzeniami szkolnymi lub niemożnością spełnienia oczekiwań dorosłych
- manifestowanie solidarności z rówieśnikami – przejawiające się w pozyskiwaniu poczucia przynależności do grupy rówieśniczej lub doświadczania identyfikacji z nią
- działania zmierzające do zademonstrowania sobie i innym osobom znaczących ważnych atrybutów własnej tożsamości – działania ryzykowne są sposobem zdobycia wizerunku „silnego mężczyzny”, „równego kumpla”
- zachowania pozwalające na pozorne osiągnięcie wyższego poziomu rozwoju – mające na celu uzyskanie poczucia bycia dorosłym, przez demonstrację niezależności i samodzielności.

Kryzys adolescencyjny jako taki nie ma destrukcyjnego wpływu na relacje w rodzinie jako systemie, jednak może ujawnić dysfunkcje rodziny wyrażające się w nieodpowiednich reakcjach uniemożliwiających dostosowania się do cyklu rozwojowego. Dzieje się tak, gdy niektórzy rodzice nie potrafią zaakceptować odrzucenia przez dorastającego zasad obowiązujących dzieci (zmiana rozwojowa nastolatka może np. sprowokować matkę do walki z wszelkimi przejawami dorosłości dziecka, z którym tworzyła koalicję przeciw ojcu, co usztywni dysfunkcyjny wzór relacji powielany następnie w każdej konfliktowej sytuacji, blokując restrukturalizację rodziny). Relacje między nastolatkiem a rodzicami zależą od zjawisk leżących u podłoża systemu, szczególnie zaś związane są z

zasadami hierarchii. Większość najpoważniejszych problemów z kształtowaniem tożsamości bierze się właśnie z dysfunkcyjnej hierarchii, którą mogą wyrażać następujące problemy:

podwójna, niespójna hierarchia;

walka rodziców o przejęcie władzy i odpowiedzialności;

przekazanie odpowiedzialności dzieciom lub innym osobom (np. dziadkom);

istnienie koalicji międzypokoleniowych.

Nastolatki żyjące w takich rodzinach nie mają dużych szans na wypracowanie satysfakcjonujących relacji i pozytywne rozwiązanie kryzysu tożsamości, co pozwoliłoby osiągnąć społeczną oraz emocjonalną dojrzałość.

W okresie adolescencji kontakty z dorosłymi zaczynają schodzić na dalszy plan, a ich miejsce częściej zajmuje grupa rówieśnicza. Wciąż jednak relacje rodzinne stanowią podstawę w procesie formowania tożsamości, kolejne miejsce zajmują związki z rówieśnikami, następnie zaś z nauczycielami, które pełnią ważną rolę socjalizacyjną – postawy nauczycieli wspierających adolescentów kształtują adekwatną samoocenę i poczucie sprawstwa, wpływając na motywację i uelastycznienie schematów poznawczych ułatwiają osiągnięcie dojrzałej tożsamości. Powinni zatem dostarczać klarownych informacji zwrotnych i wspierać w procesie dokonywania wyborów (np. przez pozytywne wzmocnienia), uznając prawo do popełniania błędów. Przede wszystkim zaś umiejętnie podsuwać wzorce, oraz konsekwentnie, niedyrektywnie, modelować.

Literatura

Bardziejewska, M. (2005). Okres dorastania. Jak rozpoznać potencjał nastolatków. W: A. I. Brzezińska (red.), Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa. Gdańsk: GWP.

Bardziejewska, M., Brzezińska, A., Hermanowski, Sz. (2007). Osiągnięcia i zagrożenia dla młodzieży okresu dorastania. W: Brzezińska A, Hornowska E. (red.), Dzieci i młodzież wobec agresji i przemocy. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Butwicka A., Zalepa A., Gmitrowicz A. (2010). Autoagresja nastolatków. Klinika Pediatryczna, Vol 18 No 3.

De Barbaro M. (1999). Struktura rodziny. W: De Barbaro B. (red.), Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny. Kraków: Wydawnictwo UJ.

Schaffer R. H. (2006). Rozwój społeczny. Dzieciństwo i młodość. Kraków: Wydawnictwo UJ.

Opracowała : pedagog szkolny

Edyta Ziarko

