

Optymalne warunki rozwoju młodzieży w okresie dorastania i ich znaczenie dla procesu formowania tożsamości.

Podstawowym celem niniejszej pracy jest przybliżenie warunków, które są optymalne w okresie dorastania. Czas adolescencji jest szczególnie ze względu na moment przejścia osoby z okresu dzieciństwa w okres dorosłości. W związku z tym, czas ten wymaga optymalnych warunków, które sprawią iż młody człowiek pomyślnie wejdzie w dorosłość. Głównym zadaniem stojącym przed młodym człowiekiem jest ukształtowanie jego dojrzałej tożsamości. Nie jest to proces łatwy, gdyż wymaga od samej osoby, jak i otaczającego środowiska podjęcia działań, których pojawienia się jest warunkiem koniecznym ukształtowania dojrzałej tożsamości. Poniżej zostaną przedstawione czynniki znaczące dla procesu formowania się tejże tożsamości.

1. Stworzenie możliwości eksploracji, dokonywania wyboru i próbowania w wielu dziedzinach życia

Istotnym warunkiem konstruktywnego rozwoju młodego człowieka jest umożliwienie mu eksploracji otaczającej go rzeczywistości i rozpoznania możliwości w zakresie wszelkich dziedzin życia. Młody człowiek, by móc właściwie ukształtować swoją osobowość powinien charakteryzować się wysoką samooceną i wysokim poczuciem własnej wartości. Jednym z czynników koniecznych do osiągnięcia tychże celów jest poznanie siebie i dokonanie wyboru tego, w czym człowiek jest najlepszy, w jakich dziedzinach życia realizuje się najlepiej, jak w maksymalnie może wykorzystać swój potencjał i możliwości. Pełne określenie siebie jest możliwe, dzięki samopoznaniu i własnej charakterystyce w różnych obszarach życia, poczynając od sfery własnych możliwości i ograniczeń, zalet i wad, poprzez sferę funkcjonowania w relacji z drugim człowiekiem, po dziedziny wyboru obszaru zawodowych zainteresowań, preferowanych form spędzania czasu wolnego i odnalezienia się we właściwych dla siebie rolach społecznych. Pełna charakterystyka własnej osoby jest możliwa jedynie dzięki wcześniejszej możliwości wypróbowania siebie w sytuacjach nowych, do tej pory nie pojawiających się, czasem trudnych.

Młody człowiek powinien mieć możliwość podejmowania prób, by móc także określić jakie są jego własne granice w zakresie między innymi wrażliwości, funkcjonowania z innymi, realizowania siebie. Ważne jest, by umożliwić młodej osobie wybór zajęć, którym będzie poświęcał czas, pomimo tak zwanego „słomianego zapachu”, jaki bywa charakterystyczny dla tego okresu rozwojowego. Nastolatek powinien mieć prawo i przyzwolenie od rodziców na wybór zajęć, które mu odpowiadają, a także na rezygnację z tych form aktywności, w których nie czuje się najlepiej. Sama możliwość wyeliminowania pewnych działań bardzo znacząco wzbogaca wiedzę osoby o niej samej. Warto pozwolić młodemu człowiekowi na dokonywanie wyboru, w jakich dziedzinach życia realizuje się najlepiej, nawet pod warunkiem, iż może to wymagać to od środowiska rodzinnego sporej

tolerancji i wyrozumiałości. Istotną rolę w tym zakresie mogą odgrywać podejmowane przez adolescenta działania wolontariackie w różnych organizacjach, stowarzyszeniach, dzięki czemu młody człowiek będzie miał możliwość określenia z czym chciałby wiązać swoją przyszłość.

Ważną rolę w życiu młodego człowieka odgrywa jego funkcjonowanie w grupach rówieśniczych, co pozwala mu wzbogacić swoją wiedzę na temat obrazu siebie w kontekście relacji z innymi, umożliwia pełniejsze funkcjonowanie w środowisku różnym od rodzinnego, przez co w pewien sposób uniezależnia od rodziców. Poprzez funkcjonowanie w grupie rówieśniczej nastolatek ma także możliwość konfrontacji własnego obrazu siebie z informacją, jaką na swój temat pozyskuje od rówieśników. Cenne jest umożliwienie funkcjonowania młodej osobie wśród rówieśników, gdyż wtedy często kształtują się głębsze więzi, przyjaźnie. Cennym doświadczeniem czasu adolescencji jest także funkcjonowanie w bliższych związkach nastolatków, co umożliwia określenie własnych preferencji względem bliskiej osoby, planów, uczy okazywania uczuć, kształtuje tożsamość płciową, stanowi formę treningu funkcjonowania w związku, uczy akceptacji, radzenia sobie z konfliktami.

Eksploracja, próbowanie, dokonywanie wyboru w istotny sposób przyczynia się do kształtowania dojrzałej tożsamości. Brak możliwości eksplorowania może przyczynić się do ukształtowania tożsamości nadanej, która charakteryzuje się podejmowaniem przez człowieka ról społecznych, przyjmowaniem wartości i reguł postępowania, które są mu w pewien sposób narzucone przez otoczenie, z którymi nie do końca się identyfikuje, gdyż nie miał możliwości dokonywania wyboru. Jeżeli brakowi eksploracji towarzyszy brak podjęcia możliwości podjęcia wyboru może ukształtować się tożsamość rozproszona, którą charakteryzuje brak zainteresowań, nadrzędnych wartości, niezdolność do podejmowania samodzielnych decyzji, często także poczucie braku sensu życia.

2. Stawianie granic i konsekwentne egzekwowanie realizacji ustalonych zasad

Istotnym warunkiem rozwoju dojrzałej tożsamości młodego człowieka jest konsekwentne realizowanie zasad głoszonych przez rodziców, stawianie granic oraz egzekwowanie wcześniej ustalonych zasad.

Całemu procesowi wychowania powinien towarzyszyć jasny i zrozumiały dla dziecka system wartości i zasad reprezentowany przez środowisko rodzinne. Dzięki temu wychowywany człowiek zyskuje poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji. Ponadto kształtuje w sposób prawidłowy własny system norm i wartości. Okres adolescencji jest czasem, w którym szczególnie istotne jest realizowanie przez rodziców deklarowanych przez nich wartości i zasad, gdyż młody człowiek w sposób krytyczny ocenia siebie i innych. Czas

dorastania nierozłącznie wiąże się z okresem buntu, zwłaszcza przeciwko nieprawdzie, fałszowi, pozornemu identyfikowaniu się z określonymi wartościami. Rozbieżność między deklaracjami a działaniem bliskich osób zostanie szybko dostrzeżona przez nastolatka i niejednokrotnie „wytknięta” członkom najbliższego otoczenia.

Ważnym elementem kształtującym środowisko, w którym dorasta młoda osoba jest stawianie granic i konsekwentne egzekwowanie ustanowionych zasad. Powyższe postępowanie zapewnia dorastającemu człowiekowi poczucie bezpieczeństwa, pozwala postrzegać świat jako uporządkowany i przewidywalny. Ponadto uczy, że są pewne granice, których przekraczać nie należy. Granice i zasady powinny być jasno określone, jednakże młody człowiek powinien mieć wpływ na sposób realizacji tychże wskazań. Rodzic pełniąc w tym czasie rolę wspierającą powinien pozwalać na wspólne uzgadnianie z nastolatkiem formy realizacji obowiązujących reguł i zasad. Kształtuje to w młodym człowieku poczucie sprawstwa i wpływu na rzeczywistość, samodzielność i odpowiedzialność. Ponadto wspólna realizacja zasad i wartości niewątpliwie zbliża rodzica i dorastającego człowieka. Brak kontaktu rodzica i dziecka czy zbyt liberalny styl wychowania może sprzyjać kształtowaniu się tożsamości rozproszonej. Ponadto liberalny styl wychowania może prowadzić do formowania zachowań polegających na instrumentalnym traktowaniu innych ludzi.

3. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za podejmowane działania

Kolejnym ważnym czynnikiem optymalnym w procesie dorastania jest kształtowanie poczucia odpowiedzialności u nastolatka poprzez między innymi egzekwowanie pewnych zachowań, motywowanie do realizacji podjętych działań.

Podjęcie zobowiązań i branie odpowiedzialności za realizację zadań jest bardzo ważnym elementem kształtującym poczucie sprawstwa oraz poczucia odpowiedzialności, które wpływają na kształtowanie pozytywnego obrazu siebie młodego człowieka. Aby nastolatek mógł sprawdzić się w jakimś określonym działaniu powinien mieć możliwość podjęcia próby i poniesienia konsekwencji dokonywanych przez siebie wyborów. Warto zachęcać młodą osobę do brania na siebie odpowiedzialności za realizację konkretnych zadań, motywować do podejmowania wysiłku oraz ukazywać dobre i złe strony określonych decyzji. Jednakże samo działanie warto pozostawić nastolatkowi, by sam mógł odczuć konsekwencje własnych wyborów.

Stawianie przed nastolatkiem wyzwań oraz osiągnięcie przez niego zamierzonych celów pozwala kształtować poczucie posiadania kompetencji i stanowi swoisty trening nabywania umiejętności radzenia sobie z trudami dnia codziennego, uniezależnia od środowiska rodzinnego, przygotowuje do samodzielnego realizowania ról we własnej rodzinie

i społeczeństwie. Równie istotne obok przyzwolenia młodemu człowiekowi na dokonywanie wyborów jest pozwolenie na ponoszenie konsekwencji podejmowanych przez niego działań. Jedynie wtedy młody człowiek może prawdziwie poznać skutki własnych decyzji. Czasami zdarza się, że rodzice starają chronić nastolatka, nie dopuszczając do doznawania przez niego przykrych konsekwencji swych czynów, co może to prowadzić do ukształtowania w młodym człowieku poczucia, iż rodzice zawsze go ochronią i znajdą wyjście z trudnej sytuacji, w związku z tym może on nadal podejmować działania prowadzące do negatywnych konsekwencji, ponieważ sam ich nie odczuwa. Ponadto takie postępowanie w znaczący sposób może opóźnić wejście młodego człowieka w samodzielny i niezależny od rodziny świat.

Brak okazji do podejmowania zobowiązań, przejmowania odpowiedzialności może prowadzić do ukształtowania tożsamości moratoryjnej. Człowiek o tak ukształtowanej tożsamości cały czas aktywnie poszukuje, widzi wiele możliwości, ale nie potrafi podjąć konkretnej decyzji, którą później konsekwentnie realizuje. Człowiek, by osiągnąć dojrzałą tożsamość musi dokonać pewnych wyborów, ukształtować system wartości, które zinternalizuje i wokół których skoncentruje własne działanie.

Rys. 1. Optymalne warunki kształtowania dojrzałej tożsamości



Źródło: opracowanie własne na podstawie Brzezińska, A. (2000)

4. Podsumowanie

Po pierwsze przedstawione powyżej czynniki wydają się być niezbędne w procesie kształtowania dojrzałej tożsamości człowieka. Każdy z nich pełni szczególną funkcję, która jest znacząca w tym okresie. Brak któregośkolwiek z nich może wpłynąć na ukształtowanie tożsamości bądź to nadanej, gdzie dorastający bezrefleksyjnie przejmuje wartości z otoczenia, bądź moratoryjnej, gdzie osobie trudno dokonać jednego, sprecyzowanego wyboru, według którego będzie koncentrowała swoje działania, bądź tożsamości rozproszonej,

która nie poradziwszy sobie z pozytywnym pokonaniem kryzysu może doświadczać poczucia bezsilności, czy nawet poczucia braku sensu życia.

Po drugie warto zaznaczyć, iż każdy nastolatek dojrzewa zgodnie z własnym rytmem, co wymaga od środowiska rodzinnego uwzględnienia, akceptacji i dostosowania. Okres dojrzewania to pewien etap rozłożony w czasie, na który składają się podjednostki kolejno po sobie następujące. To proces ukierunkowany, w którym osiągnięcie pewnego etapu, warunkuje pojawienie się następnego. W tym kontekście warto pamiętać o indywidualnym tempie rozwoju i indywidualnych potrzebach dorastającego człowieka.

Literatura

Brzezińska, A. (2000). *Spoleczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

oprac. Katarzyna Wyżyn