

DORASTANIE - PROCESEM PRZEJŚCIA Z DZIECIŃSTWA KU DOROSŁOŚCI

Dorastanie jest bardzo zróżnicowanym procesem intensywnych przemian rozwojowych człowieka zachodzących między 11-tym a 18-tym rokiem życia. Okres dojrzewania nazywany jest adolescencją, co z łac. *adolescere* oznacza wzrastanie ku dojrzałości. Jest to więc okres w życiu człowieka, w którym dokonuje się przeobrażenie z dziecka w osobę dorosłą. Proces dorastania człowieka jest niezwykle skomplikowany i obejmuje zmiany w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej i duchowej.

Maria Żebrowska podaje następujące zmiany zachodzące u dorastających:

- dojrzewanie fizjologiczne - jego końcowym efektem jest zdolność do posiadania potomstwa;
- dorastanie społeczne - polega na kształtowaniu się ocen, przekonań, postaw moralnych i nastawień społecznych oraz przygotowaniu się do pełnienia określonej roli społecznej;
- rozwój umysłowy - przejście z etapu myślenia konkretnego na etap myślenia abstrakcyjnego, dzięki czemu wzrasta efektywność uczenia się i zdolność rozwiązywania problemów teoretycznych i praktycznych, a rozumienie związków między zjawiskami, praw i uogólnień prowadzi do coraz lepszej orientacji w otaczającej rzeczywistości;
- dojrzewanie emocjonalne - jego efektem jest uzyskanie stałości i równowagi emocjonalnej w miejsce pobudliwości i niestałości. Zwiększa się skala przeżyć emocjonalnych, wzbogaca treść uczuć, wzmacnia się rozwój tzw. uczuć wyższych - moralnych, społecznych, kulturowych¹.

¹ M. Żebrowska, *Psychologia dzieci i młodzieży*, PWN, Warszawa 1986, s.664.

Dokonujące się przeobrażenia okresu dorastania mają na celu przygotowanie jednostki do wypełniania zadań w życiu dorosłym. Stąd jest to niezwykle ważny okres w życiu człowieka, a jego przebieg ma wpływ na późniejsze sposoby funkcjonowania i podejmowane czynności. Efektem względnie harmonijnego rozwoju wszystkich sfer jest ukształtowanie dojrzałej osobowości pozwalającej człowiekowi na realizację zadań w życiu dorosłym. Zachodzące zmiany w wyglądzie zewnętrznym i osobowości dojrzewających odbijają się na ich zachowaniach, uczuciach, potrzebach. Szybkie tempo tych przeobrażeń i często ich radykalny charakter wywołują u młodzieży trudności w przystosowaniu się do nowych sytuacji.

Havighurst opracował zadania rozwojowe dla młodzieży tego okresu, które stanowią podstawę dla podjęcia różnych form działalności w okresie dorosłości.

Należą do nich:²

- osiągnięcie nowych, bardziej dojrzałych więzi z rówieśnikami obojga płci;
- ukształtowanie roli męskiej lub kobiecej;
- akceptacja swojego wyglądu i skuteczne posługiwanie się własnym ciałem;
- osiągnięcie niezależności uczuciowej od rodziców i innych osób dorosłych;
- przygotowanie do małżeństwa i życia w rodzinie;
- przygotowanie do kariery zawodowej (niezależności ekonomicznej);
- rozwijanie ideologii (sieci wartości) i systemu etycznego kierującego zachowaniem;
- dążenie i rozwijanie postępowania odpowiedzialnego i społecznie akceptowanego.

Warto zdać sobie sprawę z dokonujących się zmian we wszystkich sferach, po to, by wspomagać młodego człowieka w jego zmaganiach, by mógł on z powodzeniem w życiu dorosłym podejmować takie formy funkcjonowania, które w pełni pozwolą na realizację ich możliwości, w wyniku których powstaną użyteczne dzieła dla nich samych i społeczeństwa. Zostaną pokrótce opisane najważniejsze zmiany w sferze fizyczno-ruchowej i zmiany w psychice dojrzewających obejmujące

² Cyt. za: K. Ostrowska, *Nie wszystko o wychowaniu*, CMPP-P MEN, Warszawa 2000, s.19.

rozwój struktur poznawczych, rozwój emocjonalno-społeczny, rozwój osobowości i tożsamości.

I. Zmiany w sferze fizycznej

Początek okresu dojrzewania wyznaczają zmiany natury anatomiczno-fizjologicznej zachodzące w organizmie dorastającego. One właśnie sygnalizują rozpoczęcie biologicznej fazy dorastania często zwaną fazą pokwitania lub wczesnej adolescencji, którą kończy osiągnięcie biologicznej dojrzałości, czyli zdolności do dawania nowego życia. Fazę drugą, zwaną późną adolescencją charakteryzują zmiany zachodzące przede wszystkim w sferze psychicznej zmierzającej do osiągnięcia dojrzałości człowieka warunkującej odpowiedzialne samodzielne kształtowanie własnego życia.

W fazie pokwitania pojawiają się pierwszorzędowe i drugorzędowe cechy płciowe. Do cech pierwszorzędowych u dziewcząt zalicza się takie cechy, jak powiększenie narządów płciowych (pochwy, łożyska, macicy) oraz miesiączkowanie, które oznacza rozpoczęcie dojrzewania komórek jajowych. U chłopców powiększeniu ulegają jądra, penis oraz rozpoczyna się produkcja spermy. Drugorzędowe cechy płciowe dotyczą pojawienia się u obu płci owłosienia w okolicy łonowej i pachowej oraz zmian kształtu i proporcji różnych części ciała. Dziewczętom powiększają się piersi, rozszerzają się kości miednicowe, natomiast chłopcom zmienia się głos, rozrastają się kości i pojawia się zarost na twarzy. Ponadto zarówno u dziewcząt jak i przede wszystkim u chłopców następuje tzw. skok pokwitaniowy, który objawia się szybkim wzrostem ciała. Ze względu na to, że dziewczęta szybciej od chłopców dojrzewają biologicznie o około dwóch lat, stąd u nich skok pokwitaniowy przebiega wcześniej, ale nie jest on tak intensywny jak u chłopców.

Zmiany w budowie ciała dziecka postępują od dolnych części ku górnym i od położonych najdalej ku znajdujących się najbliżej ciała. Ma to wydzźwięk w jego wyglądzie, kiedy to ręce i nogi są znacznie wydłużone w stosunku do proporcji całej sylwetki dziecka. Jednocześnie rozrastają się mięśnie i narządy wewnętrzne. Zmienia

się również wygląd twarzy, głównie na skutek wysunięcia się ku przodowi jej dolnej części. W okresie pokwitania zaznaczają się takie cechy, jak wzrost potliwości, przetłuszczanie się włosów i trądzik młodzieńczy.

W okresie dojrzewania następują znaczne zmiany w rozwoju ruchowym. Za względu na zmiany proporcji ciała ruchy dorastających często są niezgrabne, brak w nich precyzji, co często prowadzi do rezygnacji z podejmowania aktywności ruchowej. Jednak ruch dla rozwijającego się młodego organizmu jest konieczny, ponieważ jest warunkiem jego zdrowego i harmonijnego wzrastania. Pod koniec okresu dorastania w rozwoju motorycznym (ruchowym i manualnym) zaznacza się wyraźny dymorfizm płciowy, polegający na tym, że ruchy dziewcząt stają się bardziej płynne, elastyczne i precyzyjne, natomiast ruchy chłopców są ostrzejsze, bardziej kanciaste; u nich także wzrasta siła fizyczna.

II. Zmiany w sferze psychicznej

1. Rozwój struktur poznawczych

Jednym z ważnych aspektów procesu dorastania jest intensywny rozwój umysłowy, który wyraża się w doskonaleniu wszystkich funkcji poznawczych, takich jak spostrzeganie, pamięć, uwaga, wyobrażenia, uczenie się, myślenie, rozumowanie, tworzenie pojęć. W tym okresie wzrasta wrażliwość i czułość zmysłów, co wpływa na jakość spostrzegania nastolatków. Uwaga staje się bardziej pojemna, a pamięć z mechanicznej przekształca się w strategiczną, dowolną i logiczną. Wpływa to zasadniczo na proces uczenia się, które staje się coraz bardziej zorganizowane i skoncentrowane nie tyle na mechanicznym zapamiętaniu treści lecz na logicznym ich przyswojeniu ze zrozumieniem. W okresie dorastania zasadniczo zmienia się sposób myślenia z konkretnego na abstrakcyjne, dzięki któremu młodzież dość dobrze potrafi wskazać zależności przyczynowo-skutkowe i przewidzieć konsekwencje swego działania³.

³ R.J. Gerrig, P.G. Zimbardo, *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006, s.317-322. Warto sięgnąć do pozycji J. Piageta *Rozwój ocen moralnych*, Warszawa 1967, w którym scharakteryzowano cztery stadia rozwoju poznawczego człowieka: 1 stadium: sensomotoryczne (wiek od urodzenia do 2 lat), w

Dorastający potrafią coraz lepiej obserwować i analizować aktywność własnego umysłu czyli dokonywać tzw. monitoringu kognitywnego⁴. Sprzyja on kształtowaniu koncepcji własnej osoby i pojawieniu się młodzieńczego egocentryzmu, pozwalającego na dokonywanie wglądu w samego siebie, czyli na „spojrzenie skierowane do wewnątrz”. Wskutek młodzieńczego egocentryzmu często młody człowiek wytwarza w myślach wyimaginowaną publiczność, która przyczynia się do powstawania zamierzeń i planów, często o charakterze marzeń i dokonywania czynów nadzwyczajnych. Wszystko to jest potrzebne do tego, by pojawiły się zainteresowania w kierunku dokonywania wyboru kierunku kształcenia i drogi życiowej nastolatków.

Rozwój poznawczy dorastających nie zależy przede wszystkim od uwarunkowań dziedzicznych lub genetycznych. Wiele badań potwierdziło, że środowisko społeczne, w jakim wzrasta człowiek ma decydujący wpływ na rozwój poznawczy.⁵ Autorzy zwracają uwagę na uwarunkowania rozwoju umysłowego człowieka i stwierdzają, że interakcje społeczne w okresie dzieciństwa i adolescencji oraz możliwość uczestnictwa w dyskusjach mają ogromny wpływ na kształtowanie się struktur poznawczych i sprawność myślenia.

którym dziecko poznaje świat dzięki bezpośredniemu spostrzeganiu i aktywności motorycznej bez udziału myślenia pojęciowego; 2 stadium: przedoperacyjne (2 – 7 lat), w którym dziecko staje się zdolne do myślenia symbolicznego, jednak możliwości intelektualne nadal są zdominowane przez spostrzeżenia, a nie przez pojęciowe uchwycenie sytuacji i zdarzeń. Myślenie dziecka jest tu ograniczone przez egocentryzm, czyli nieumiejętność zrozumienia i uchwycenia punktu widzenia innych ludzi, centrację, czyli zwracanie uwagi tylko na jedną właściwość przedmiotu z pominięciem innych bardzo istotnych i nieodwracalność, czyli niezdolność w myśleniu i rozumowaniu do punktu wyjścia; 3 stadium: operacji konkretnych (7 – 11 lat), w którym dziecko nabywa zdolności decentracji, odwracalności i staje się mniej egocentryczne. Występuje tu zdolność do posługiwania się takimi operacjami jak klasyfikacja i szeregowanie; 4 stadium: operacji formalnych (okres dorastania), w którym dorastający nabywa zdolność do rozumowania abstrakcyjnego bez odwoływania się do konkretnych przedmiotów i zdarzeń. Jednostka potrafi rozwiązywać problemy logiczne za pomocą syntetycznego testowania zbioru hipotez i równoczesnego badania ich wzajemnych zależności, w końcowej fazie występuje tu zdolność do myślenia hipotetyczno-dedukcyjnego, którą nie osiągają wszyscy ludzie.

⁴ I. Obuchowska, *Adolescencja*, (w:) *Psychologia rozwoju człowieka*, B. Harwas-Napierała i J. Trempała (red.), Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000, s.174n.

⁵ Badania Wygotskiego, Perkonisa Segal, Voss; zob: Nielsen L. *Adolescence: A contemporary view*, Fort Worth, College Publishers. Wśród polskich autorów na zawiązek między rozwojem poznawczym a kształceniem umysłu zwracały uwagę M. Przetacznik i M. Tyszkowa.

2. Zmiany w sferze emocjonalno-społecznej

W okresie dorastania obserwuje się wzmożoną emocjonalność związaną głównie ze zmianami fizjologicznymi organizmu i z coraz bardziej aktywnym udziałem młodzieży w otaczającym życiu społecznym.

Jako najbardziej charakterystyczne cechy życia emocjonalnego dorastających wymienia się następujące:

- duża intensywność i żywość przeżyć emocjonalnych i uczuciowych,
- łatwość przechodzenia od smutku do radości, czyli tzw. chwiejność emocjonalna,
- bezprzedmiotowość uczuć, polegająca na tym, że młodzież często nie potrafi podać przyczyny swego nastroju, czy przeżywanej emocji,
- ambiwalencja uczuć, polegająca na tym, że np. młodzież raz pragnie przebywać w towarzystwie, innym razem stroni od ludzi; raz jest litościwa i dobra, innym razem - okrutna⁶:

Zjawiskiem powszechnie obserwowanym u młodzieży w okresie dorastania jest przekora, która przejawia się jako krnąbrność i nieposłuszeństwo wobec rodziców, wychowawców i nauczycieli. Młodzi często przeciwstawiają swą wolę woli dorosłych, zacinając się w nieuzasadnionym uporze. Całe ich zachowanie nabiera niekiedy cech arogancji, bezczelności i przesadnej pewności siebie - co prowadzi do konfliktów z otoczeniem.

Objawy negatywizmu i przekory dorastających ujawniają się przede wszystkim w stosunkach rodzinnych, ale także często mają miejsce w szkole w stosunku do nauczycieli. Młodzież zaczyna wnikliwie obserwować i krytycznie oceniać zachowania innych ludzi, a zwłaszcza swoich rodziców. Jeżeli w ich opinii występuje rozbieżność między głoszonymi zasadami i wymaganiami dorosłych, a ich realizacją, może to doprowadzić do powstania poważnego kryzysu zaufania i autorytetu rodziców lub nauczycieli i wychowawców.

Pojawiające się w tym okresie konflikty z rodzicami wynikają najczęściej z tego, iż młodzież pragnie być traktowana jak dorośli, natomiast rodzice uważają, że

⁶ Zob: M. Żebrowska, *psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, PWN, Warszawa 1986.

jeszcze nie mogą ich tak traktować. Zwykle w prawidłowo funkcjonujących rodzinach, problemy wewnątrzrodzinne są natychmiast rozwiązywane i nie odbijają się negatywnie na atmosferze panującej w rodzinie.

W okresie dorastania młodzież nawiązuje coraz szersze kontakty z rówieśnikami, zapisuje się na różne zajęcia pozaszkolne rozszerzając tym samym krąg swoich bliższych i dalszych kolegów i znajomych. Szczególnie ważnym aspektem stosunków między rówieśnikami jest przyjaźń. Przyjaźń to trwała relacja pomiędzy dwiema osobami, charakteryzująca się lojalnością, intymnością i wzajemnym pozytywnym ustosunkowaniem emocjonalnym. Myślenie małych dzieci o przyjaźni wykazuje tendencję do koncentrowania się na konkretnych zewnętrznych atrybutach: przyjaciel, to ktoś z kim się dobrze bawi i kto potrafi dzielić się rzeczami. Natomiast dzieci starsze w coraz większym stopniu zdolne są do brania pod uwagę innych bardzo ważnych atrybutów przyjaźni, takich jak troska o drugiego człowieka, lojalność, intymność i zaangażowanie emocjonalne.

3. Rozwój osobowości i tożsamości

Jednym z najważniejszych aspektów rozwoju człowieka jest rozwój jego osobowości. Do charakterystycznych objawów kształtowania osobowości dorastających należy rozwój samoświadomości (tożsamości). Około 12-13 roku życia obok zainteresowań światem zewnętrznym pojawia się zaciekawienie przeżyciami psychicznymi i światem doznań wewnętrznych. Dorastający zaczynają interesować się cechami własnej osobowości, porównywać siebie z rówieśnikami, co przyczynia się do silniejszego wyodrębnienia własnej indywidualności na tle środowiska społecznego, w którym na co dzień żyje. W rozwoju tożsamości dużą rolę odgrywa obraz samego siebie i ocena innych ludzi. Należy podkreślić, że w dużej mierze, to co człowiek wie o sobie samym jest uwarunkowane oceną innych ludzi: zwłaszcza rodziców i innych osób dla niego znaczących. Człowiek zdobywając wiedzę o sobie samym dokonuje porównań różnorodnych cech fizycznych, psychicznych i własnych umiejętności z innymi osobami. To, jak siebie młodzież określa i jakie ma zdanie o sobie samej wpływa istotnie nie tylko na jej samopoczucie, ale także stanowi

podstawę samodzielnych wyborów dotyczących ich przyszłego życia, np. dalszego kształcenia, wyboru zawodu, czy drogi życiowej.

W okresie dorastania krystalizują się zainteresowania młodzieży, kształtuje się jej światopogląd oraz hierarchia wartości, stanowiąca punkt odniesienia do organizacji życia osobistego i społecznego. System wartości człowieka wyraża się w każdej dziedzinie jego funkcjonowania. Ujawnia się on w sposobie myślenia i rozumowania, podejmowania decyzji, sposobie rozwiązywania konfliktów, ujawniania i zaspokajania potrzeb, w wyborze przyszłych celów, kierunku kształcenia się, wyboru zawodu. Człowiek zwykle działa według preferowanego systemu wartości, dlatego ukształtowanie go stanowi podstawę całościowego rozwoju dziecka i ostatecznie człowieka.

Proces rozwoju obrazu samego siebie nie przebiega u wszystkich dorastających w taki sam sposób. Psychologowie często piszą o tzw. kryzysie tożsamości, przez który każdy młody człowiek przechodzi⁷. Zdaniem Eriksona, okres dorastania należy do najtrudniejszych etapów w całym życiu człowieka. Kryzys, do jakiego wówczas zazwyczaj dochodzi swą głębią i zasięgiem przewyższa bowiem wszystkie inne związane z rozwojem w ciągu życia, zaś zadania egzystencjalne, jakie czekają wtedy na młodego człowieka, często okazują się być ponad jego siły. Niemal cały okres dorastania jest czasem kryzysu tożsamości i jako taki jest jednocześnie czasem dramatycznych nieraz prób zbudowania własnej tożsamości na nowo. Kryzys tożsamości, jaki w okresie dorastania osiąga człowieka jest, zdaniem Eriksona, normalnym wpisanym w naturalny bieg życia załamaniem, które burzy to wszystko, kim się dotychczas było i świat w którym się żyło. Kryzys ten jest jednocześnie czasem narodzin wielkiego pragnienia, aby być kimś, ale także czasem, w którym pomimo odkrycia wielkiego bogactwa perspektyw rysujących się przed sobą młody człowiek nie jest jeszcze gotowy do „wyboru siebie”⁸. Dobrze rozwiązany kryzys tożsamości warunkuje ukształtowanie właściwego „Ja”, z silnym poczuciem swojej własnej wartości i godności osobowej, znajomości swoich silnych i słabych stron oraz swoich możliwości. Natomiast osoba, która nie posiada

⁷ C.S. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1998, s. 87-110.

⁸ Warto zapoznać się ze stadialną koncepcją kształtowania się tożsamości Eriksona, która szczegółowo została opisana w podręczniku: C.S. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości*, dz. cyt., s. 87-110.

właściwego obrazu samego siebie, nie wie kim jest i to może wpłynąć niekorzystnie nawet na całokształt jej życia.

3.1. Kształtowanie własnego „ja”

Pojęcie „ja” zajmuje ważne miejsce w większości koncepcji psychologicznych zajmujących się kształtowaniem osobowości człowieka. Stanowi ono wymiar samopoznania, czy też myślenia na własny temat, który ma znaczenie i wpływa na całokształt ludzkiej osobowości. To właśnie od spojrzenia na własną osobę zależy sposób, w jaki człowiek myśli, przeżywa i działa. Bardzo interesującą koncepcję własnego „Ja” podaje G. Allport, który określa je jako *proprium*, oznaczające coś unikalnego, niepowtarzalnego dla każdego człowieka⁹. Podkreśla ono, iż indywidualne cechy ludzkie są właściwe, odpowiednie i stosowne tylko przez daną jednostkę. Unikalność każdego człowieka wyraża się m.in. w jego stosunku do samego siebie, w jego obrazie własnej osoby, a to ma decydujący wpływ na charakter w relacji interpersonalnych. *Proprium* rozwija się w okresie dzieciństwa i wczesnej młodości. Od dzieciństwa do okresu adolescencji cechy spostrzegania własnej osoby wzbogacają się i „nasiakają” bądź to harmonią i perspektywą zdrowego rozwoju, bądź też obciążeniami, które mogą utrudniać zdrowe funkcjonowanie osobowości. G. Allport uważa, że *proprium* rozwija się i doskonali w 7 etapach¹⁰. Są to:

- „Cielesne ja”. Człowiek rodzi się bez poczucia własnej osoby. Niemowlę we wczesnym okresie rozwoju nie odróżnia własnej osoby od reszty świata. Dopiero od około 15 miesiąca życia potrafi rozróżnić świat zewnętrzny od części swojego ciała. Samoświadomość odrębności własnych części ciała od innych osób czy przedmiotów przedmiotu stanowi narodziny pierwszego stadium poczucia samego siebie czyli „cielesnego ja”.

⁹ Tamże, s. 414-415.

¹⁰ P.K. Oleś, *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2003, s.120.

- Poczucie tożsamości. Dziecko staje się świadome odrębności własnej osoby od świata i innych ludzi. Rozpoznaje się w lustrze, uczy się własnego imienia jako symbolu własnej egzystencji.
- Samoocena. Pojawia się ona w momencie, kiedy dziecko uczy się i doznaje przyjemności z faktu, iż efekt jego działania i aktywności jest dla niego widoczny. Dziecko we wstępnej fazie powstawania samooceny kształtuje ją w oparciu o działania eksploracyjne polegające na manipulacji przedmiotami oraz aktywność zorientowaną na zmianę w swoim otoczeniu. Jednak już w wieku ok. 6 - 7 lat dzieci budują zręby swojej samooceny przez poszukiwanie i rozumienie własnej autonomii.
- Samoświadomość własnej przestrzeni. Pojawia się ona już około 4 roku życia. Dzieci uczą się i poszerzają swoją świadomość o obecność innych ludzi, obiektów w otoczeniu oraz przekonania, że coś należy do nich. Pojęcia takie jak np.: „mój dom”, „moja mama”, stanowią nową wartość będącą w przyszłości podstawą do umiejętności rozszerzania własnej osobowości nie tylko w sposób abstrakcyjny, lecz również zorientowany na wartości, normy i przekonania.
- Wyobrażenie samego siebie lub tworzenie własnego wizerunku. Etap ten powstaje i rozwija się w oparciu o różnego typu interakcje dziecka z rodzicami, a szczególnie dotyczy pogłębiania świadomości oczekiwań ze strony innych ludzi, otrzymywanych nagród i kar. Jest podstawą poczucia moralnej odpowiedzialności oraz źródłem do ustalania celów i określania własnych intencji.
- Świadomość własnej racjonalności. Kształtuje się ona w wieku szkolnym, kiedy dziecko uczy się, iż może różne problemy rozwiązywać używając logicznych i racjonalnych procesów myślowych.
- Samozmaganie. Etap ten odbywa się właśnie w okresie adolescencji, w którym młodzież stara się znaleźć odpowiedź na podstawowe pytanie: „kim jestem”. Jest to czas eksperymentów nad rodzajami noszonych masek, okres napięć, konfliktów i trudnych chwil w kontaktach ze sobą, z rodzicami i rówieśnikami. Etap ten Allport określa jako *dążenia*

propriacyjne, ponieważ pojawiają się tu zamiary, długoterminowe plany i odległe cele.¹¹

Rozwój *proprium* nie kończy się w okresie dorastania. Osoba dorosła w ciągu swego życia staje się coraz bardziej świadoma różnych wymiarów samej siebie w odniesieniu do wszystkich sfer swego psychicznego i społecznego funkcjonowania, takich jak np. pełnienie ról rodzinnych, praca zawodowa, czy relacje. Wszystkie etapy rozwoju *proprium* czyli niepowtarzalnego poczucia siebie mogą stanowić ważne źródło utrudnień lub wręcz przeciwnie, ułatwień w rozwoju zdrowej, dojrzałej osobowości. Stąd też G. Allport podaje charakterystyczne cechy dojrzałej osobowości, które powinny cechować zdrowego dojrzałego człowieka.

Należą do nich:

- Poszerzanie zasięgu „ja”. Człowiek angażuje się w różnego typu działania związane z innymi ludźmi, ideami lub zadaniami z zachowaniem własnej odrębności oraz posiada szerokie horyzonty i różnorodne zainteresowania.
- Okazywanie ciepła w relacjach z innymi ludźmi. Człowiek potrafi nawiązywać różnorodne kontakty z innymi ludźmi. Jest zdolny do bezinteresownej przyjaźni i miłości, nie traktuje ludzi w sposób instrumentalny, nie manipuluje nimi, ani nie uzależnia i nie podporządkowuje ich od siebie. Allport wyróżnił dwie podstawowe postacie ciepła w relacjach międzyludzkich. Jedna dotyczy kręgu osób najbliższych (rodziców, dzieci, partnerów i bliskich przyjaciół) i wyraża się w umiejętności budowania atmosfery intymności, bliskości oraz w przeżywaniu uczucia miłości jako doznania bezwarunkowego. Drugi rodzaj ciepła dotyczy relacji z innymi ludźmi polegający na umiejętności rozumienia, współodczuwania różnych emocji w uniwersalnych sytuacjach ludzkiej egzystencji oraz na postawie tolerancji pozbawionej tendencji do zbyt pochopnego oceniania innych.
- Poczucie emocjonalnego bezpieczeństwa i samoakceptacja. Dotyczy to dojrzałości emocjonalnej, która wiąże się z realistycznym poziomem

¹¹ G.S. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości*, dz. cyt., s.415.

samooakceptacji obejmującym zarówno umiejętności godzenia się z własnymi słabościami jak i tolerancją na różnego typu frustracje.

- Realistyczne spostrzeganie rzeczywistości. Człowiek dojrzały stara się obiektywizować swoje spojrzenie na świat. Porównuje je z percepcją innych ludzi, potrafi rozróżnić to co widzi i rozumie, od tego czego chce, potrzebuje lub czego się obawia.
- Potrzeba posiadania kompetencji. Polega na nabywaniu nowych lub/i doskonaleniu już posiadanych umiejętności.
- Obiektywizacja samego siebie. Cecha ta obejmuje wgląd w siebie i posiadanie poczucia humoru. Osoba dojrzała równocześnie rozumie samą siebie i zachowuje dystans w stosunku do siebie. Potrafi dostrzec u siebie i u innych wady i niekonsekwencje własnego zachowania i potrafi zachować pozytywny stosunek do siebie i bliźnich. Ponadto nie ujawnia złośliwego poczucia humoru i potrafi się szczerze śmiać z samej siebie.
- Umiejętność budowania własnej filozofii życia. Wyraża się ona zdolnością do udzielania sobie sensownej odpowiedzi na podstawowe pytania dotyczące powodów, dla których żyje. Jest to umiejętność budowania odległych planów, uwzględniających świat celów, wartości, własnej motywacji i poszukiwania sensu własnego istnienia. Allport charakteryzując dojrzałą osobowość zwraca uwagę na ważną umiejętność traktowania w sposób bezstronny i z humorem wydarzeń ze swego życia, przy jednoczesnym zachowaniu powagi i celowości wszystkich swoich czynności. Uważa on, że jednym z najważniejszych źródeł jednoczącej filozofii życia stanowi religia¹².

¹² Zob: P.K. Oleś, *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, dz. cyt., s. 123-124; C.S. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości*, dz. cyt., s. 422.

3.2. Stadia rozwoju ego

Psychologowie najczęściej opisują rozwój osobowości człowieka charakteryzując stadia rozwojowe ego¹³. Jane Loevinger skoncentrowała się na rozwoju ego w dzieciństwie i młodości. Zwróciła uwagę na trzy następujące czynniki warunkujące pełny rozwój ego. Są to: doświadczenie, samokontrola i relacje interpersonalne¹⁴. Rozwój ego ujawnia się poprzez syntetyzowanie i integrowanie doświadczeń życiowych, które człowiek czyni sensownym i zrozumiałym dla siebie samego. Tak „zintelektualizowane” doświadczenie wpływa na określone sposoby funkcjonowania, czyli adaptacji do rzeczywistości. Autorka zwróciła więc uwagę na to, że rozwój ego ma ścisły związek z rozwojem umysłowym człowieka dokonującym się w sposób stadialny zgodnie z koncepcją rozwoju poznawczego J. Piageta. W związku z tym poszczególne jednostki mogą nie osiągać najwyższego stadium rozwoju, albo też zatrzymać się na, którymś z wcześniejszych stadiów. Jednak nie znaczy to, że człowiek taki nie potrafi się dostosować do okoliczności i we właściwy sposób funkcjonować w społeczeństwie.

Loevinger wyróżnia 3 główne stadia rozwoju ego, które dzieli na podokresy, w których dokonują się zasadnicze i charakterystyczne zmiany w psychiczno-społecznym funkcjonowaniu jednostki¹⁵.

Wczesne stadium rozwoju ego:

- Prespołeczne - okres niemowlęcy, w którym dziecko różnicuje „ja” od „nie-ja”;
- Symbiotyczne - następuje różnicowanie siebie od matki, kształtuje się poczucie własnej odrębności;
- Impulsywne - dziecko poprzez celowe uwalnianie impulsów uzyskuje potwierdzenie swego niezależnego istnienia.

¹³ Koncepcję stadialną podał wspomniany już E. Erikson, ale jedną z najbardziej znanych koncepcji rozwoju moralnego opracowali J. Piaget i L. Kohlberg.

¹⁴ P.K. Oleś, *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, dz. cyt., s. 94.

¹⁵ Tamże, s. 95.

Pośrednie stadia rozwoju ego:

- Samoochrona - dziecko rozumie, że istnieją pewne zasady postępowania, których łamanie pociąga za sobą kary i z obawą przed nią podporządkowuje się tym zasadom;
- Konformizm - dziecko zaczyna łączyć własny interes i poczucie bezpieczeństwa z grupą społeczną, do której przynależy, np. rodzina, rówieśnicy. Jednostka przyjmuje określone formy zachowania ze względu na oczekiwania grupy, której podporządkowuje się, ponieważ głównym motywatorem działania jest właśnie aprobatą członków grupy.
- Świadomość-konformizm - dzięki rozwojowi poznawczemu pojawiająca się w tym okresie zdolność do introspekcji wpływa na rozwój samoświadomości polegająca na umiejętności dokonywania ocen własnych zachowań; jednostka jest w stanie różnicować to „kim jest” od tego „kim powinna być” oraz dostrzega wyjątki od zasad postępowania. Zdaniem Loewinger większość ludzi pod koniec okresu dorastania osiąga to stadium.
- Świadomość - w tym stadium następuje interioryzacja zasad moralnych, kształtuje się poczucie winy oraz świadomość, że sytuacje nie są jednoznaczne.

Zaawansowane stadia rozwoju ego:

- Indywidualistyczne - w etapie tym jednostka toleruje i akceptuje różnice między ludźmi i ma poczucie własnej niepowtarzalności (indywidualności).
- Autonomiczne - wzrasta świadomość i poszukiwanie samospelnienia. Człowiek w tym stadium potrafi rozwiązywać konflikty wewnętrzne między różnymi potrzebami, pragnieniami, obowiązkami i rolami społecznymi. Wzrasta tu tolerancja na zachowania innych ludzi i dokonywane przez nich wybory i sposoby funkcjonowania. Ważna jest tu też wzrastająca świadomość, iż inni ludzie również posiadają potrzebę autonomii.

- Zintegrowane - charakteryzuje się osiągnięciem wewnętrznego ładu i harmonii dzięki umiejętności pełnej akceptacji samego siebie, sposobów rozwiązywania konfliktów, dokonywanych wyborów oraz spełniania własnych pragnień i możliwości. Istotna jest tu także nie tylko tolerancja wobec punktów widzenia innych ludzi, ale także połączona z szacunkiem dla odmiennych punktów widzenia. Stadium to osiąga niestety około 1% populacji.

Rozwój ego u dorastających przebiegający w sposób równoległy w sferze samokontroli, relacji interpersonalnych, świadomości i myślenia i osądu moralnego wpływa zasadniczo na ich stosunek do samego siebie i innych ludzi.

Kierunki zmian rozwojowych w tych sferach przebiegają w następujący sposób:

- w sferze samokontroli: od podporządkowania się impulsom i zewnętrznym czynnikom ku wewnętrznym zinternalizowanym standardom działania;
- w sferze relacji interpersonalnych: egocentryzmu i zależności, poprzez konformizm, aż do autonomii i poczucia głębokiej więzi z ludźmi bliskimi i dalszymi;
- w sferze świadomości: od zainteresowania własnym ciałem i wyglądem do koncentracji na psychice i życiu wewnętrznym;
- w sferze myślenia i rozumowania: od myślenia konkretnego oraz dokonywania „czarno-białych” osądów po bardzo przemyślane analizy zjawisk i sytuacji, w których jest miejsce dla właściwie pojętej tolerancji wobec przeciwstawnych postaw i punktów widzenia¹⁶.

Zachodzące zmiany w organizmie i psychice dorastającej jednostki, a także wymagania wobec samych siebie i oczekiwania dorosłych powodują, że jest to najtrudniejszy etap życia człowieka. To, w jaki sposób on przebiega zależy nie tylko od samego dorastającego. Potrzebują oni wsparcia ze strony dorosłych, zwłaszcza rodziców, nauczycieli i wychowawców. Pomimo zmieniających się interakcji dorastających z rodzicami, rodzice pozostają w sprawach istotnych najważniejszymi

¹⁶ Tamże, s. 94.

modelami różnorodnych zachowań młodzieży. Dorastający potrzebują ciepła, miłości, akceptacji, zrozumienia i oparcia ze strony rodziców, jak też innych dorosłych. W okresie adolescencji bowiem kształtuje się właśnie osobowość młodego człowieka i wtedy potrzebuje on odpowiednich wzorców, ideałów, pozwalających mu stać się dojrzałą jednostką realizującą w pełni swe zdolności i możliwości.