

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## O kryzysie tożsamości nastolatków

Małgorzata Zembowicz  
[www.malgorzatazembowicz.pl](http://www.malgorzatazembowicz.pl)

Uniwersytet w Białymstoku

17 maja 2012 r.

Organizatorzy



Partner strategiczny

**NBP**  
 Narodowy Bank Polski

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

[WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL](http://WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL)

## MAŁGORZATA ZEMBOWICZ

- psycholog, specjalista terapii uzależnień
- związana z NZOZ „MONAR” w Lipiance
- związana z OŚRODKIEM TERAPII UZALEŻNIENÍ Victi
- absolwentka wydziału- Społeczna Psychologia Kliniczna oraz Studium Pedagogicznego w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej
- pracuje jako terapeuta/psycholog z osobami uzależnionymi od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych
- odbyła liczne praktyki i staże między innymi w Szpitalu Bródnowskim, domu dziecka, Poradni Terapii i Profilaktyki Uzależnień
- w swojej pracy używa elementów metody Dramy, której uczyła się w Stowarzyszeniu Praktyków Dramy STOP-KLATKA
- ma doświadczenie jako trener- zdobyte podczas realizacji projektów szkoleniowych i warsztatowych.







**CZYM SIĘ ZAJMUJE  
PSYCHOLOGIA ROZWOJU**  
Rozwój a dorastanie  
i dojrzewanie

**ZAKRES BADAŃ ROZWOJOWYCH**


- Od okresu prenatalnego do śmierci
- **Najczęściej: wczesne dzieciństwo i adolescencja**
- Starzenie się – rozwój badań po II wojnie światowej
- Badania prenatalne – ściśle związane z rozwojem techniki




## PODSTAWOWE PYTANIA PSYCHOLOGII ROZWOJU

- 1. Jakie są czynniki rozwoju ?
  - 2. Jakie są mechanizmy rozwoju ?
  - 3. Jakie są efekty rozwoju ?
- 


## CZYNNIKI ROZWOJU

- Natura: genotyp i dojrzewanie
  - Interakcja: dopasowanie jednostki do środowiska
  - Kultura: środowisko materialne i procesy uczenia się
- 


## CO TO JEST ZMIANA ROZWOJOWA

- 1. Zmiana względnie długotrwała
  - 2. Ciąg zmian – nie może to być zmiana jednostkowa
  - 3. Zmiana względnie nieodwracalna
  - 4. Zmiana spontaniczna – przyczyna tkwi w rozwijającym się układzie
- 


## PODSTAWOWE MODELE ROZWOJU

- Model liniowy
  - Model stadialny
  - Model cykliczno-fazowy
- 

## DOJRZEWANIE JAKO PROCES

- 1. Zmiany fizyczne
  - 2. Zmiany fizjologiczne
  - 3. Wzrost organizmu
- 

## STADIALNY CHARAKTER ROZWOJU

- Założenia:
    - 1. istnienie stadiów rozwoju
    - 2. stadia niezależne od kultury
    - 3. konieczność przejścia przez wszystkie stadia
    - 4. względność granic wiekowych
- 

## GRANICE ROZWOJU


**Rozwój to rozwiązywanie problemów adaptacyjnych na różnym poziomie wieku, w związku ze zmieniającą się sprawnością organizmu w różnych zakresach (rosnącą a następnie malejącą).**




## ROZWÓJ EMOCJONALNY

Związek z matką - przywiązanie


## TEORIE ROZWOJU EMOCJONALNEGO WE WCZESNYM DZIECIŃSTWIE

- Teoria etologiczna – Bowlby
  - Teoria uczenia się – Gerwitz
  - Model poznawczy – Kagan
- 


## TEORIA ETOLOGICZNA

- 1. Proces selekcji naturalnej – instynkty
  - 2. Potrzeba utrzymania matki przy sobie:
    - a. sygnały dźwiękowe (płacz)
    - b. przybliżanie się (raczkowanie)
  - 3. Proporcje w budowie dziecka jako
    - sygnał
  - 4. Imprinting (Lorenz) – okres krytyczny
- 

## TEORIA UCZENIA SIĘ

- 1. Podstawa są mechanizmy wrodzone
  - 2. Kary i nagrody, jako wzmocnienie procesu uczenia się – w oparciu o zaspakajanie potrzeb biologicznych – wczesna socjalizacja
- 

## TEORIE POZNAWCZE

- 1. Przywiązanie jako efekt poczucia stałości istnienia obiektu – matka
  - 2. Powstawanie schematu poznawczego – matka
  - 3. Powstawanie schematu poznawczego – matka i ja
  - 4. Wewnętrzne robocze modele dziecka (opiekun)
- 



## PROCES SEPARACJI- INDYWIDUALIZACJI PSYCHOANALIZA

- Stadia:
- 1. symbioza
- 2. różnicowanie
- 3. faza ćwiczeń
- 4. faza przybliżania
- 5. faza konsolidacji



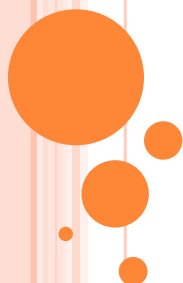
## „TYP” MATKI A STYL WYCHOWAWCZY

- Autonomiczna – styl autorytatywny (demokratyczny)
- Wypierająca – autokratyczny
- Zajęta - permissywny



## WZORCE REAGOWANIA DZIECI


- Matka demokratyczna – ufnie przywiązane
- Matka autokratyczna – lękowo-unikające
- Matka permissywna – ambiwalentne




## ROZWÓJ EMOCJONALNY

Co to jest dojrzałość emocjonalna


## EMOCJE – PODSTAWOWE CECHY

- Znak – dodatnie lub ujemne
  - Intensywność
  - Rodzaj – treść (aspekt poznawczy)
- 


## EMOCJE – POZIOM WYSTĘPOWANIA

- Poziom fizjologiczny
  - Poziom zachowania – ekspresyjny (afekt)
  - Poziom poznawczy – rozpoznawanie i nazywanie
- 

## EMOCJE – PRZEJAWY FIZJOLOGICZNE

- Radość – wzrost poziomu adrenaliny, nagromadzenie energii, wyciszenie bodźców negatywnych
  - Odraza, wstęń – wzrost poziomu adrenaliny, wzrost wrażliwości sensorycznej
- 

## EMOCJE – PRZEJAWY FIZJOLOGICZNE – CD.

- Złość - wzrost poziomu adrenaliny, pobudzenie układu krwionośnego
  - Strach – wzrost poziomu adrenaliny, pobudzenie układów krwionośnego i oddechowego
  - Smutek – spadek poziomu adrenaliny, obniżenie metabolizmu
- 

## ŹRÓDŁA EMOCJI - PIERWOTNE

- Wewnętrzne
- Stan organizmu – zaspokojenie podstawowych potrzeb biologicznych



## ŹRÓDŁA EMOCJI – WTÓRNE ZEWNĘTRZNE


- Pojawiają się później:
- 1. bodźce zewnętrzne – uczenie się
- 2. działalność własna
- 3. modelowanie
- 4. werbalizacja (słowa, intonacja)



## WTÓRNE ŹRÓDŁA EMOCJI - WEWNĘTRZNE

- 1. Myśli
  - 2. Oczekiwania
  - 3. Przewidywania
  - 4. Obawy
  - 5. Nadzieje
- 

## ROZWÓJ EMOCJI

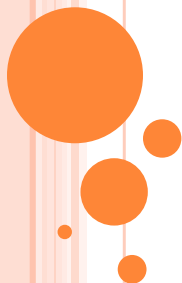
- Po urodzeniu:
  - 1. Brak przyjemności – dyskomfort
  - 2. Przyjemność – biologiczna
  - 3. Smutek, złość – 3-4 miesiąc
  - 4. Lęk – 6-8 miesięcy
  - 5. Wstyd, onieśmienie – około roku
- 

## DOJRZAŁOŚĆ EMOCJONALNA


- Świadomość emocji
- Kontrola emocji
- Akceptacja emocji




## ROZWÓJ POZNAWCZY



## TEORIE ROZWOJU POZNAWCZEGO


- Teoria uczenia się (Hebb)
  - Teoria etologiczna (Gibson)
  - Teoria poznawcza (Bruner, Piaget)
  - Teoria przetwarzania informacji
- 

## TEORIA UCZENIA SIĘ


- Wrażenia percepcyjne powstają dzięki skojarzeniom: pojedyncze elementy – znany obraz; np. twarz i głos
  - Proces aktywizacji komórek i połączeń pomiędzy nimi
- 

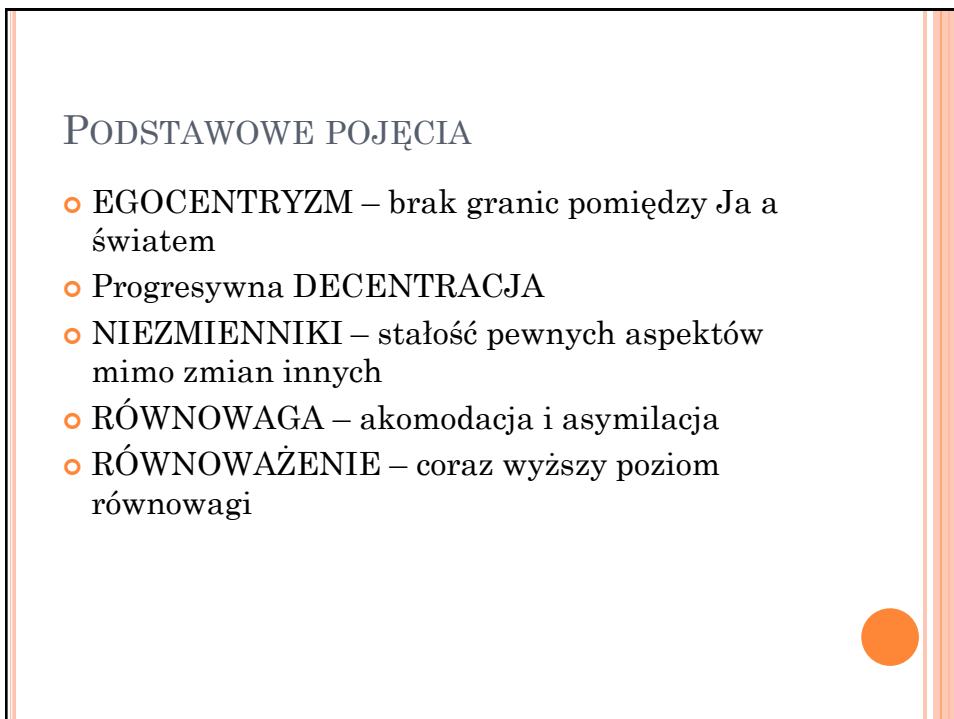
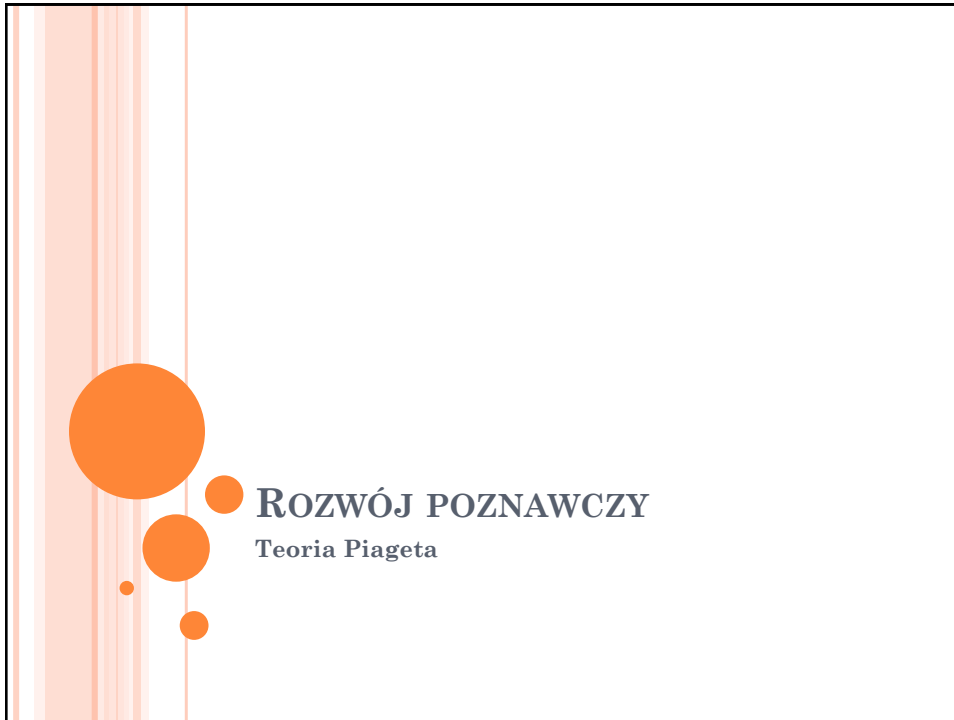


## TEORIA ETOLOGICZNA


- Percepcja oparta na bazie naturalnego wyposażenia, zdobytego w trakcie ewolucji
  - Poznanie odbywa się w oparciu o energię wydzielaną przez obiekty – co pozwala na ich odbiór w całości
  - Rozwój: zwiększanie wrażliwości na te energie oraz umiejętność ustalania co stałe a co zmienne w obiektach
- 

## TEORIA POZNAWCZA

- Procesy poznawcze poprzedzają percepcję
  - Spostrzeganie zależy od poziomu rozwoju procesów poznawczych
  - Spostrzeganie zależy od wartości przypisywanej obiektom
- 



## OKRESY ROZWOJU POZNAWCZEGO

- Okres senso-motoryczny (0 - 2 lata)
  - Okres przedoperacyjny (2- 6 lat)
  - Okres operacji konkretnych (6 -12 lat)
  - Okres operacji formalnych (powyżej 12 lat)
- 



## ROZWÓJ MORALNY

Czy człowiek jest dobry ?

## KOD ETYCZNY

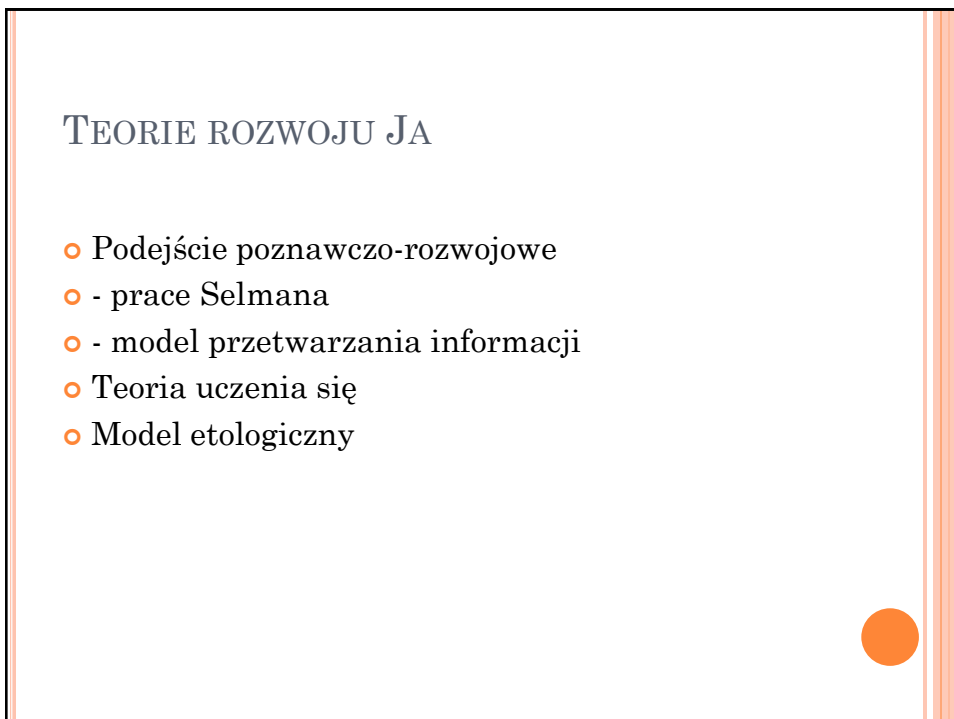
- Kod etyczny to zasady leżące u podstaw formułowania sądów moralnych.
- Kod etyczny opisuje się poprzez:
  - 1. określenie wartości centralnej
  - 2. określenie cnót kardynalnych
  - 3. określenie grzechów głównych



## ROZUMOWANIE MORALNE A POSTĘPOWANIE MORALNE

- U dzieci – brak związku
- U młodzieży – umiarkowany związek
- U dorosłych – umiarkowany związek





## PODSTAWOWE POJĘCIA DOTYCZĄCE JA

- Ja-realne; Ja-idealne
- Ja-fizyczne; Ja-psychiczne;
- Ja-odzwierciedlone;
- Samowiedza
- Samoocena
- Poczucie tożsamości




## PODSTAWOWE ŹRÓDŁA ROZWOJU JA

- Informacje zewnętrzne – werbalne i niewerbalne
- Działalność własna – spontaniczna i celowa
- Porównywanie się



## PODSTAWOWE POTRZEBY JA

- 1. Asymilowanie danych o rzeczywistości (spójność i stabilność Ja)
  - 2. Utrzymywanie równowagi między przykrością a przyjemnością
  - 3. Utrzymywanie związków z osobami znaczącymi
  - 4. Utrzymywanie odpowiedniego poziomu samooceny
- 



## ROZWÓJ SPOŁECZNY

Koncepcja Eriksona, jako przykład teorii rozwoju społecznego

## ZACHOWANIA PROSPOŁECZNE

- Dzielenie się
- Współpraca
- Pomaganie
- Specyficzna kategoria zachowań prospołecznych:
  - - hamowanie agresji




## ROZWÓJ ZACHOWAŃ PROSPOŁECZNYCH

- Syntonia - bez elementu poznawczego
- Empatia – oparta na decentracji interpersonalnej
- Dawanie, dzielenie się i pomaganie (modelowanie i doświadczenia społeczne)
- Współpraca (gry i pełnienie ról społecznych)







## DETERMINANTY ZACHOWAŃ PROSPOŁECZNYCH

- Poznawcze : decentracja interpersonalna, system atrybucji;
  - Społeczne: modelowanie, proces uczenia się, środki masowego przekazu;
  - Wewnętrzne: temperament, hierarchia wartości.
- 


## HAMOWANIE AGRESJI

- Różne rodzaje agresji: fizyczna, werbalna, symboliczna
  - Rodzaje agresji: instrumentalna versus wroga; agresja przeniesiona.
  - Rozwój wyrażania agresji – od fizycznej do słownej
  - Różnice indywidualne dotyczą: poziomu agresywności, sposobu wyrażania, poczucia winy.
- 


## DETERMINANTY ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH

- Uwarunkowania biologiczne;
  - Uwarunkowania rodzinne – proces zniewolenia rodzinnego;
  - Wzorce kulturowe i stereotypy związane z płcią;
  - Modelowanie i wpływ środków masowego przekazu.
- 


## TEORIA ERIKSONA – ROZWÓJ JAKO EFEKT NACISKU SPOŁECZNEGO

- Podstawowe założenia:
  - Rozwój to rozwiązywanie kryzysów spowodowanych przez próby dostosowania funkcjonowania jednostki do wymagań społecznych.
  - Rozwój ma charakter stadialny.
  - Rozwiązanie każdego z kryzysów ma wpływ na rozwiązywanie następnych.
- 


## ZAUFIANIE – BRAK ZAUFIANIA

- Czas – pierwszy rok życia
  - Charakterystyka – potrzeba spójnej i trwałej opieki i zaspakajanie potrzeb fizjologicznych
  - Rozwiązanie dodatnie - zaufanie, poczucie bezpieczeństwa;
  - Rozwiązanie ujemne – podejrzliwość, brak poczucia bezpieczeństwa.
- 


## AUTONOMIA – WSTYD I ZWĄTPIENIE

- Czas – drugi, trzeci rok życia;
  - Charakterystyka – początki uniezależnienia, wymagania treningu czystości;
  - Rozwiązanie dodatnie – poczucie autonomii i własnej wartości;
  - Rozwiązanie ujemne – wstyd i zwątpienie.
- 


## INICJATYWA – POCZUCIE WINY

- Czas – czwarty, piąty rok życia;
  - Charakterystyka – poznawanie świata, działania własne nastawione na osiągnięcie konkretnego celu;
  - Rozwiązanie dodatnie – zdolność do inicjowania działań i odczuwania przyjemności;
  - Rozwiązanie ujemne – poczucie winy i lęk przed karą.
- 


## PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ – POCZUCIE NIŻSZOŚCI

- Czas – lata wczesnoszkolne;
  - Charakterystyka – opanowanie wiedzy;
  - Rozwiązanie dodatnie – poczucie kompetencji, przeżycie sukcesu, wysoka samoocena;
  - Rozwiązanie ujemne – poczucie niższości, brak wiary we własne siły.
- 


## TOŻSAMOŚĆ – ROZPROSZENIE RÓL

- Czas – 12 – 18 lat (?)
  - Charakterystyka – poszukiwanie tożsamości osobowej i zawodowej;
  - Rozwiązanie dodatnie – spójna i zintegrowana osobowość i ukształtowana tożsamość;
  - Rozwiązanie ujemne – zagubienie, brak pewności co do własnej tożsamości.
- 


## INTYMNOŚĆ - SAMOTNOŚĆ

- Czas – wczesna dorosłość;
  - Charakterystyka – poszukiwanie bliskich i trwałych związków intymnych;
  - Rozwiązanie dodatnie – umiejętność tworzenia trwałych związków;
  - Rozwiązanie ujemne – samotność obawa przed stopieniem się z inną osobą, izolacja.
- 

## PRODUKTYWNOŚĆ - STAGNACJA

- Czas – dorosłość;
  - Charakterystyka – poszukiwanie adekwatnych form produktywności i twórczości;
  - Rozwiązanie dodatnie – zdolność do produktywnej pracy i opiekowania się innymi;
  - Rozwiązanie ujemne – nuda, brak rozwoju.
- 

## INTEGRACJA - ROZPACZ

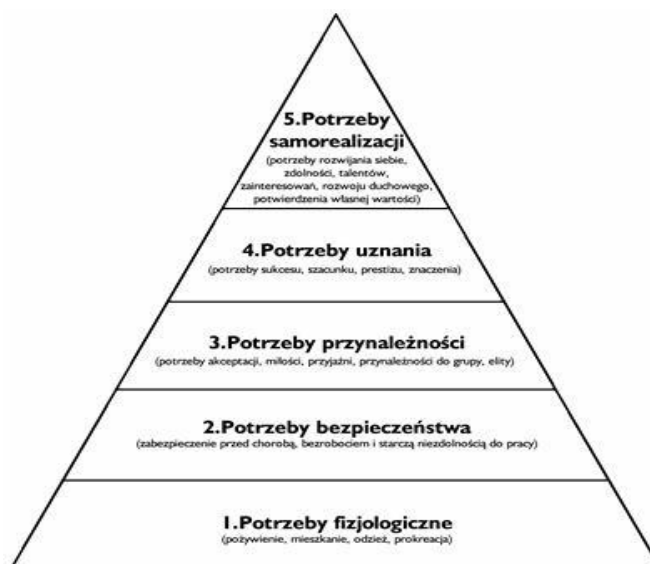
- Czas – starość;
  - Charakterystyka – ocena i bilans własnego życia;
  - Rozwiązanie dodatnie – poczucie satysfakcji, akceptacja śmierci (?);
  - Rozwiązanie ujemne – żal, poczucie zmarnowanego życia, lęk przed śmiercią.
- 

## INNE KRYZYSY NIE UJĘTE W TEORII ERIKSONA

- Kryzys połowy życia
- Kryzys zmiany roli:
  - - dorosłość;
  - - małżeństwo;
  - - rodzicielstwo;
  - - emerytura.



## HIERARCHIA POTRZEB- MASŁOW



## KRYZYS TOŻSAMOŚCI



## TOŻSAMOŚĆ CZYLI CO?

„Tożsamość to zespół wyobrażeń, uczuć, sądów, wspomnień i projektów, które odnosi ona wobec siebie” /Tome, Bariaud, 1980/


„Tożsamość jednostki to wewnętrzna, skonstruowana przez samego siebie, dynamiczna organizacja popędów, zdolności, przekonań i historii życia”  
/J.Marcia/

„...Zatem tożsamość Ego jest wynikiem jego pracy. Powstaje ona jako poczucie ciągłości i trwałości rozpoznania kogoś jako tego samego, choć nie takiego samego. /Erikson/






## ROZWÓJ FIZYCZNY

- Wzrastająca masa ciała i zmiany w wyglądzie
  - Pogarsza się węch i wzrok dorastających
  - Dojrzewanie płciowe
  - Procesy fizjologiczne -pierwsza miesiączka u dziewcząt i mimowolne wytryski u chłopców
  - Zmiany hormonalne (estradiol/testosteron)
  - Czasowa utrata płynności
- 

## ZABURZENIA DYSMORFICZNE (DYSMORFOFOBIA)

- nadmierne zaabsorbowanie rzekomym defektem własnego wyglądu
  - może dotyczyć właściwie każdej części ciała, (najczęściej jednak skóry albo twarzy).
  - najczęściej zaczyna się w okresie dojrzewania
  - upośledza życie miłosne, społeczne
  - osoby zaczynają od kosmetologii aż po operacje plastyczne
- 

## INNE ZABURZENIA ZWIĄZANE Z CIAŁEM

- Anoreksja
- Bulimia
- Ortoreksja
- Bigoreksja
- Samookaleczenia
- Nadwaga i otyłość




## UZALEŻNIENIE

- nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji
- w praktyce określenie to ma kilka znaczeń






## ROZWÓJ SPOŁECZNY I EMOCJONALNY

- Rówieśnicy jako grupa odniesienia
  - Tworzenie grup, paczek, band jako zaspakajanie poczucia przynależności
  - Poszukiwanie pewności siebie
  - Pierwsze miłości, fascynacje i życie erotyczne
  - Emocjonalna niestabilność
  - Zmiana roli dorosłego
  - Bunt przeciwko autorytetom i ustalonemu porządkowi
- 

## ROZWÓJ OSOBOWOŚCI

- Kolejne fazy kształtowania tożsamości /Waterman/:
  - tożsamość rozproszona
  - tożsamość lustrzana
  - tożsamość moratoryjna
  - tożsamość dojrzała
  - (ewentualnie tożsamość negatywna)
- 

## TOŻSAMOŚĆ NEGATYWNA /ERIKSON/

- *Tworzy się na podstawie negatywnych identyfikacji*
- Skąd taki wybór?
- Zbyt wygórowane oczekiwania dorosłych
- Obawa przed porażką w roli akceptowanej społecznie
- „Lepiej być kimś niż nikim”
- Można próbować tożsamości negatywnej, gorzej gdy czerpie satysfakcję



## CZEGO POTRZEBUJE MŁODZIEŻ OD SWOICH RODZICÓW:

- **Poczucia więzi i przynależności do rodziny.** Chcą czuć, że są kochane, rozumiane i mogą liczyć na wsparcie rodziców. Potrzebują naszego szacunku, przyjaznej atmosfery w domu – poczucia bezpieczeństwa.
- **Poczucia własnej wartości.** Chcą, aby doceniać ich wysiłki w osiąganiu sukcesów oraz chcą mieć pewność, że nie zostaną przez nas skrytykowane i odrzucone, gdy coś się nie uda.
- **Wiarygodności.** Chcą mieć pewność, że zachowujemy się tak jak mówimy, ale także, że potrafimy przyznać się do własnych słabości, niewiedzy i błędów.




- **Sprawiedliwego traktowania.** Przekonania, że rodzice w niejasnej sytuacji zareagują w oparciu o wnikliwe rozpatrzenie sprawy.
- **Stanowczości w ważnych sprawach.** Potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu.
- **Poszanowania intymności i dyskrecji.** Chcą mieć pewność, że granice ich prywatności są przez nas respektowane.

## BARIERY KOMUNIKACYJNE


- Nieumiejętne słuchanie
- Przerwanie
- Brak skupienia
- Moralizowanie/bagatelizowanie/ krytykowanie/udzielanie rad
- Podniesiony głos
- „bo tak, bo nie”
- Złe warunki do rozmowy
- Mówienie o kimś nie do kogoś

## STRES


### KONSTRUKTYWNE I NIEKONSTRUKTYWNE SPOSBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

- KONSTRUKTYWNE- zmierzające do rozwiązania sytuacji
  - NIEKONSTRUKTYWNE- zmierzające do uśmierzania nieprzyjemnych emocji związanych ze stresem
- 


## CO STRESUJE?

- Sytuacja stresująca to sytuacją NOWA, nie koniecznie nieprzyjemna.
  - Tym co stresuje jest konieczność adaptacji i obawa czy ta adaptacja się powiedzie.
- 

## KONSTRUKTYWNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

- Mówienie o emocjach
  - Zdiagnozowanie faktycznej trudności
  - Korzystanie z pomocy innych
  - Pogodzenie się z kosztami
  - Podnoszenie odporności na stres
- 

## NIE KONSTRUKTYWNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

- Mechanizmy obronne: zaprzeczanie, obwinianie innych, przerzucanie uwagi na coś innego, minimalizowanie itp.
  - CZYNNOŚCI KOMPULSYWNE:
  - sprząatanie, sport, jedzenie, samookaleczanie, zażywanie narkotyków, picie alkoholu
- 



- W wyniku zastosowania nie konstruktywnych metod następuje chwilowa ulga, pojawia chęć powtarzania ich zamiast faktycznego poradzenia sobie z nową sytuacją. Jest to najprostrza droga do uzależnienia lub innych niekonstruktywnych kompulsji



- PYTANIA/ DYSKUSJA
  
- DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

