

„Ha én főnök lennék, bizonyos szint fölött nem süllyednék bizonyos szint alá.”

Esterházy Péter: Termelési-regény



Fejlődépszichológia-10

A serdülőkor. Testi - szervi fejlődés. Személyiség és identitás. Nemek és szexualitás. Kortárs csoportok. Serdülők és felnőttek kapcsolatai. Normaszegések és válságok serdülőkorban.

Dr. József István

A serdülőkor



Az életkori szakaszok felosztásánál a serdülőkort számos szerző a klasszikus (**prepubertás** /10 - 12 év/, **pubertás** /12 – 16/17 év/ és **posztpubertás** /16/17 – 18 év/) rendszerre osztja fel, más felosztások a serdülőkorhoz sorolják az ifjúkort (**adoleszcencia** /18 - 24 év/) is.

A **prepubertás** viszonylag jól elkülöníthető a **pubertástól**, addig a **posztpubertás** kevésbé. A két szakasz a gyakorlatban a pszichikus sajátosságokat illetően szinte elválaszthatatlanul összeolvad, és az átmenet - a serdülőkori ellentmondások feloldódása -, különböző hátráltató tényezők hatására hosszadalmas lehet és hatalmas egyéni különbségeket mutat.

A serdülőkort, mint az **identitás kialakulásának időszakát**, minden kultúra válságos kornak tartja (**pubertáskori krízis**), egyfajta kritikus periódusként megnevezve a szocializáció során, melyet a szeszélyesség, belső zűrzavar és lázadás jellemez.

„**Kamaszkor sivataga**” (**Tolsztoj**)- kiüresedés, értékvesztés, korábban felépült struktúrák

lerombolódása



A prepubertás kor

Kezdetkor van egy **telési**, majd rá egy évre egy **megnyúlási szakasz**.

A lányok gyorsabban nőnek, mint a fiúk.

Test arányos, könnyen, koordináltan mozog, könnyen sajátít el **új mozgásformákat** – fizikai sportok elkezdése – **szívesen mozog** (kerékpározik, úszik, korcsolyázik, játszik különféle labdajátékokat, stb.), szívesen végez különféle **alkotó szellemi tevékenységeket** (festés, rajzolás, hangszeres zenélés, naplóírás, stb.)

Szívesen néz filmeket, hallgat zenét, hódol **gyűjtőszennvedélyének**, ami nemcsak egyszerű gyűjtés, hanem rendszerezés is, mint a személyiség megnyilvánulása.

Ugyancsak a személyiség születésének eszközei a **naplóírás, az ábráncdozás, az aláírás próbálgatása**.



Mindkét nemnél jellemző, hogy az „igaz történeteket” részesítik előnyben, és **azonosulnak** a történetek főhőseivel. Az azonosulás során **viselkedésmintákat, beállítódást**, sajátítanak el, ami lehet pozitív, de akár negatív is (*aszociális minta*).

A **lányok** elsősorban az **emberi kapcsolatokat**, barátságokat, szerelmi és családi viszonyokat feldolgozó témákat kedvelik, az utóbbi időben – az olvasás visszaszorulása miatt - főként vizuális formában (mozi, DVD, internet).

A **fiúk** érdeklődése a **kalandos történetek** felé orientálódik inkább, a lányokhoz hasonló módon.

Prepubertás korban – már lezajlott az átpártolás –, a szülők, nevelők tekintélye csökken, a **referencia-csoport** szerepét a **kortárs csoportok** veszik át.

Csoportalakítás kora. Az érintett kortárscsoportok ekkor még **egyneműek**, a fiúk és a lányok látszólag elkülönülnek, de már beindul a nemi érdeklődés.

Az elkülönülés segíti a **pszichoszexuális identitás** kialakulását.



A **lánycsoportokra** jellemző a **rivalizálás**, gyakran **klikkesednek, intrikálnak**, kinevetnek másokat.

Gyakoriak a csoporton belüli veszekedések.

Érzelmi labilitásuk fokozott ingerlékenységben, az érzelmi állapotuk gyakori váltakozásaiban jelenik meg.

A **fiúkra** a tagokat óvó-védő, közös céllal létrehozott **hierarchikus csoportosulások** jellemzőek.

Ezekben a csoportokban már **felosztják** egymás között a funkciókat, a tagok között **erős rivalizálás** van, és megkövetelik a **csoportnormák és csoportszabályok** betartását.

Érzelmi labilitásuk **agresszív magatartásban** nyilvánul meg, ami főként a bizonytalanságok, gátlások, és szorongások kompenzálásából fakad.



Ebben a korszakban

- végbemegy az **érzelmi differenciálódás**
- kialakulnak az **önértékeléssel, önmeghatározással** kapcsolatos érzelmek (szemérem, szégyen, büszkeség)
- fejlődik a **kritikai és erkölcsi érzék**
- fokozódik az **empátia**.

Erősödik a **külvilág megismerésének** és a **saját tapasztalatok gyűjtésének** vágya, kialakul az **absztrakt fogalmi gondolkodás**.

A pubertás és posztpubertás kor



Gyors testi változás - fajra jellemző genetikai program alapján.

A hormonális változások következtében a pete és a here aktivizálódik, a lányok menstruálnak, a fiúknál beindul a spermiumtermelés (**első spontán magömlés – pollucio**). A vérben megnövekvő nemi hormonok (androgén, ösztrogén, progeszteron – mindkét nemben megtalálhatók eltérő arányban) miatt megkezdődik a **második alakváltozás**, kialakulnak a **másodlagos nemi jelek**.

A pubertást kísérő hormonális változások miatt pattanások jelennek meg, kialakul a hónalj-és faszőrzet.

Lányoknál kifejlődnek a mellek, megnagyobbodik a méh, a test körvonalai kikerekednek, több ösztrogén és progeszteron termelődik.

A **fiúk** esetében megjelenik az arcszőrzet, kifejlődik az izomzat, megnagyobbodik a gége, a pénisz, a prosztata, és az ondóhólyag, fokozódik a tesztoszteron termelődés.



Adrenalin – stressz- és szexuális hormonként fokozza a szervezet reakciókészségét – magas szexuális reakciókészség és a reaktív ingerlékenység (szemtelenység).

A pszichés változások lefolyása is gyors lehet, vagy elhúzódhat, a környezeti hatások személyiségre gyakorolt hatásaitól függően.

A pszichés problémák egy része összefügg a testi változásokkal. A gyors növekedés miatt a korábban kialakult **test-séma felborul**, a serdülőnek újra kell értékelnie saját testéről kialakított vázlatot.

Gyakoriak az önértékelési problémák, önbizalomhiány és a szexuális bizonytalanság.



Érzékelési folyamatai

Már a felnőttével azonos szinten működnek, de az egyéni fejlődés ütemében nagy eltérések lehetnek.

Észlelésére nagy befolyást gyakorol az érdeklődése.

A serdülő introvertálódik – függetlenül attól, korábban milyen személyiségtípusba tartozott -, azaz állandóan figyeli saját belső változásait, tulajdonságait, ami önismeretének, és önértékelésének fejlődését segíti elő.

Gondolkodására a formális műveletek szakasza jellemző, képes a felbontásra, struktúrába szervezésre, hipotézisek felállítására.

Kritikai gondolkodás - fejlett kritikai készséget mutat, ami visszahat a gondolkodás fejlődésére, mivel sokat vitatkozik, érvel, és gyakran szembeszáll mások nézeteivel.



Erkölcsei fejlődését a szubjektivitás jellemzi, hangsúlyt kapnak a saját énjéhez kapcsolódó értékek, és az önmagukhoz viszonyított minősítések, értékelések.

A serdülőkorhoz köthető a **harmadik miért?-korszak**, melyben egyrészt önismereti érzékenysége miatt, **önmagára vonatkozó mérteket** (milyennek látják a többiek?), másrészt a világ nagy dolgai, összefüggései után érdeklődő **filozofikus tartalmú mérteket** fogalmaz meg környezetére felé.



A **kortárskapcsolatok** még fontosabbá válnak, ezzel egy időben a serdülő érzelmileg leválik a szülőről, és egyes esetekben hosszabb-rövidebb ideig **akár minden érzelmet megvonhat** tőlük.

Elutasítja a család által közvetített értékrendet, helyette más értékeket, ideálokat keres, melynek háttérében egyfajta **szerepkísérletezés** áll.


Harcol az önállóságáért, a **függetlenségéért**, küzd a szülői utasítások, tilalmak ellen.

A családnak bizonyos mértékig alkalmazkodni kell ezekhez az új feltételekhez, a megváltozott igényeihez, mert a merev - megnövekedő autonómia igényeket nem követő -, öncélú szabályok a serdülőket nyílt lázadásra, provokatív viselkedésre készítetik.



A szülő akkor nyújtja a legnagyobb biztonságot serdülő gyermekének, ha az új körülményeket figyelembe véve, bizonyos fokú alkalmazkodást megvalósítva, továbbra is saját értékeivel összhangban cselekszik.

A kamaszt már nem lehet nevelni, de ha a családi értékrend **szilárd és stabil**, a lázadás elmúltával ezek a normák fognak uralkodni cselekedeteiben.

A serdülő a **gyermekkor és a felnőttkor határán mozog**, már nem gyerek, de még nem is felnőtt. Gyermekszerepeinek gyakorlását már sem ő, sem környezete nem támogatja, a felnőttkor szerepeit viszont még nem ismeri. 

A felnőttek sem mindig tudják kezelni ezt a helyzetet, néha felnőttként (egyenrangú partnerként) tekintenek rá és felelősségteljes gondolkodást, véleménynyilvánítást és viselkedést várnak el, néha a gyermeki függőséget hangsúlyozva döntenek helyette.

Ez az állapot pszichésen nagyon megterhelő, amit még fokozhat a felnőttek elutasítása, sztereotip megnyilvánulásai.

A serdülőket gyakran negatívan állítják be, **hazugnak, lustának, szemtelennek és állandóan szerelmesnek** értékelve őket.

Ezek a jellemzők valóban megtalálhatók az egészséges serdülőknél, de egyáltalán nem negatív tulajdonságként. Ha a felnőtt ismeri, megérti a kiváltó okokat, kellemes, kölcsönös tiszteleten alapuló kapcsolat lehetséges velük.



A serdülőkor legfőbb feladata a személyes identitás kialakítása, a válaszok megtalálása a „**Ki vagyok én?**” és a „**Hol a helyem a világban?**” kérdésekre.

A jelenség az egészséges **pszichoszociális fejlődés része**, ennek ellenére Erikson **identitáskrízisnek** nevezte el.

Lényege a serdülő különféle viselkedésformákat, érdeklődési irányokat próbál ki, és ezáltal keresi meg önmagát.

Az identitáskrízis ideális esetben a húszas évek elejére, vagy a közepére megoldódik, és az egyén **továbbhaladhat** más életfeladatok felé. Ha az identitáskrízis nem oldódik meg, az egyén nem rendelkezik konzisztens énképpel, vagy nem alakulnak ki belső normái.

Ez a sikertelenség az identitás konfúziója.



Az **eriksoni** identitásfejlődés elméletét továbbfejlesztve **James Marcia** négy identitásszintet állapított meg

1. **Az identitás elérése**
2. **Korai zárás**
3. **Moratórium**
4. **Identitásdiffúzió**



1. Az identitás elérése

- A serdülő keresztülment egy **kritikus időszakon**, átesett az **identitáskrízisen**, **elkötelezte magát** egy saját maga számára kidolgozott ideológiai álláspont (vallási és politikai elkötelezettség) mellett, pályát választott, majd **aktívan törekedni kezdett céljai elérésére**. Átgondolta családjá vallási és politikai nézeteit és a hozzá nem illőket elvetette.

2. Korai zárás

- **Szintén elkötelezte magát** valamilyen ideológia és foglalkozás mellett, de **nem ment át az identitáskrízisen**. Sohasem szervezte át a személyiségét, hanem **olyan identitásmintákat használt, amit szüleitől vett át**, kétkedés nélkül elfogadva a családjá által közvetített értékrendet.

Gyakran jellemző rá a merev, dogmatista, és konformista magatartás.



3. Moratórium

- Éppen most zajlik az identitáskrizis, aktívan keresi a válaszokat a kérdéseire, de még megoldatlannak találja saját érdeklődése és a szülők elképzelése **közi konfliktust**. Előfordul, hogy **bizonyos értékeket intenzíven magáénak vall** egy időre, majd **átértékeli**, felhagy vele, mintegy **haladékot** ad magának.
Jó oldaláról érzékeny, etikus, nyitott, ellenkező szemszögből szorongó, a maga igazát kereső, döntésképtelen.

4. Identitásdiffúzió

- Az eriksoni **identitáskonfúzió**nak felel meg. Van, aki már **kipróbált** különböző identitásokat, **átélt** identitáskrizist, de **nem tudott elköteleződni** egyik mellett sem, mások nem éltek át identitáskrizist. **Nincs integrált énkép**. Nem tesz **semmit** célja elérése érdekében.
Némelyek cinikusnak, mások ostobának, zavarosnak tűnnek.



A mai kutatások az énfogalom kialakulását elsősorban a **kognitív elméletekből kiindulva** közelítik meg.

A kognitív éréssel párhuzamosan egyre elvontabb képet alakítanak ki magukról, s önmaguk megítélésénél a társas összehasonlításokat mindinkább személyes vélekedéseik és mércéik váltják fel.

Énfogalmuk helyzetéről helyzetre változik, egészen másnak látják magukat szüleik társaságában, mint a kortárskapcsolataikban.



Köszönöm a megtisztelő figyelmet!



www.jozsefistvan.hu

Dr. József István PhD okl. szakpszichológus