

MONIKA TROJANOWSKA

## Aktywność obronna młodzieży

### Defense Activity of Young People

Centrum Edukacyjno-Terapeutyczne w Jelczu-Laskowicach

#### Streszczenie

Praca omawia zagadnienia związane z procesem radzenia sobie nastolatków z zagrożeniami w rozumieniu funkcjonalno-czynnościowego ujęcia obron psychologicznych według Senejko. Przedstawia także rozwój systemu wartości adolescentów na podstawie koncepcji Resta. Głównym wnioskiem płynącym z zawartych w artykule rozważań jest konieczność przeprowadzenia badań wyjaśniających, czy istnieją powiązania między poziomem rozwoju moralnego młodzieży a sposobem spostrzegania i reagowania na zagrożenia (**Piel. Zdr. Publ. 2014, 4, 1, 93–97**).

**Słowa kluczowe:** obrony psychologiczne, rozwój moralny, adolescenci.

#### Abstract

The work discusses issues concerning the process of dealing with problems by adolescents in terms of functional-applicative recognition of psychological defenses. It also presents the moral development system of adolescents based on Rest concepts. The main conclusion from contained here deliberations is the need to carry out examinations, which would explain whether there are relations between the moral development level of young people as well as the way to perceive and respond to threats (**Piel. Zdr. Publ. 2014, 4, 1, 93–97**).

**Key words:** psychological defenses, moral development, adolescent.

Zdrowie to wynik uruchamianych przez człowieka działań zmierzających w kierunku najkorzystniejszej adaptacji do nieustannie zmieniających się warunków środowiska wewnętrznego i zewnętrznego [1]. Sposoby, jakie człowiek wybiera radząc sobie z wyzwaniami mogą zmierzać w kierunku dalszego rozwoju lub w stronę regresu, czasem także choroby [2].

Adolescencja jest przez wielu badaczy tego okresu traktowana jako czas przełomu, kryzysu, zawieszenia między dzieciństwem a dorosłością [3–5]. Taka pozycja stwarza wiele problemów i trudności, a sposób ich rozwiązania decyduje o dalszym intrapsychicznym i interpersonalnym funkcjonowaniu człowieka. Jest to czas intensywnych zmian dokonujących się w sferze fizjologicznej, poznawczej, emocjonalno-motywacyjnej, społecznej i moralnej. Głównym wyzwaniem przed jakim staje młody człowiek jest proces akceptacji

tych zmian oraz stworzenie na ich gruncie dojrzałej, stabilnej tożsamości osobowej. Pozytywne rozwiązanie kryzysu adolescencji przez nastolatka pozwoli mu na wejście w nowe role społeczne, „osadzenie” się w nich, a w rezultacie czerpanie satysfakcji z rozpoczęcia kolejnego etapu życia, jakim jest dorosłość. Niezwykle ważne zadanie do wykonania ma tutaj rodzina adolescenta, której głównym celem powinno być wspieranie młodego człowieka, zachęcanie do podejmowania trudu związanego z procesem zdobywania autonomii, niezależności, nowych kompetencji. Trudności w poradzeniu sobie z przejściem do kolejnego etapu rozwojowego mogą zaowocować „zatrzymaniem się”, rozpaczliwą próbą pozostania dzieckiem, nastolatkiem wbrew naturalnemu kierunkowi rozwojowemu. Taka sytuacja jest niebezpieczna dla całego systemu rodzinnego, generuje objawy sygnalizujące zaburzenie naturalnego cyklu życiowe-

go rodziny [5]. Stąd tak ważne staje się przyjrzenie w jaki sposób młodzi ludzie radzą sobie z zagrożeniami stojącymi na drodze do osiągnięcia dorosłości. Funkcjonalno-czynnościowe ujęcie obron psychologicznych [6, 7] w szczegółowy sposób omawia sytuacje identyfikowane przez adolescentów jako zagrażające oraz działania obronne wykorzystywane w procesie radzenia sobie w sytuacji trudnej, stresującej. Nie bez znaczenia dla dalszego rozwoju jest system przekonań i wartości, jaki posiada młody człowiek. Światopogląd, filozofia życiowa, którą kieruje się podmiot dokonując różnych wyborów, koniecznych w procesie rozwoju, pozwala mieć przekonanie o słuszności podejmowanych działań i decyzji, jest podstawą do oceny zachowania swojego i innych, nadaje sens życiu, chroni przed zwątpieniem i rozpaczą [4]. W okresie adolescencji nadawanie znaczenia dziejącym się zmianom, poszukiwanie ich ważności i wartości jest jednym z wyzwań, jakie stoi przed młodzieżą. Ponadto Obuchowski [8] spoglądając szerzej – systemowo, pisze, że „Człowiek mimo swej wewnętrznej złożoności i unikalności jest bytem społecznym”, zatem istnienie i prawidłowe funkcjonowanie jednostki implikuje istnienie innych ludzi jako koniecznego warunku rozwoju. Normy postępowania i wzory zachowania postulowane w danym systemie społecznym są niezbędne do utrzymania jego spójności i wewnętrznej równowagi. W dalszej części artykułu autorka opisuje stadia rozwoju moralności według koncepcji Resty [9] jako jednego z podmiotowych uwarunkowań aktywności obronnej [1].

Celem pracy jest omówienie procesu radzenia sobie młodzieży z zagrożeniami w rozumieniu funkcjonalno-czynnościowego ujęcia obron psychologicznych oraz przedstawienie najważniejszych zmian dokonujących się w rozwoju systemu wartości nastolatków jako jednego z podmiotowych uwarunkowań aktywności obronnej [1].

## **Funkcjonalno-czynnościowe ujęcie obrony psychologicznej**

Funkcjonalno-czynnościowe ujęcie obrony psychologicznej według Senejko [6, 7] zakłada, że celem nadrzędnym, do którego dąży człowiek jest jego rozwój. W związku z powyższym podstawową funkcją aktywności obronnej jest wykonywanie takich działań, które będą sprzyjały radzeniu sobie w sytuacjach trudnych, zagrażających rozwojowi jednostki. Zagrożenie jest w tym przypadku rozumiane jako „zakłócenie (utrudnienie lub uniemożliwienie) najważniejszych dla podmiotu standardów regulacji, tj. czynników motywacyjnych (potrzeb, wartości, postaw itp.), pobudzających, ukierunkowujących i nadających istotne znaczenie

aktywności człowieka” [7]. Podmiot ocenia daną sytuację jako zagrażającą na podstawie 3 źródeł informacji: siły doświadczanego lęku, poczucia ważności (im coś jest bardziej istotne dla podmiotu, tym częściej trudności z jego realizacją są oceniane w kategoriach zagrożenia), sugestii autorytetu.

## **Ustosunkowanie wobec zagrożenia**

Zgodnie z funkcjonalno-czynnościowym ujęciem obrony psychologicznej są możliwe 2 rodzaje ustosunkowania wobec zagrożenia: pierwsze to postawa wobec zagrożenia, a drugie to ocena zagrożenia.

Wyróżnia się 4 postawy wobec zagrożenia. Pierwsza postawa to taka, kiedy osoba traktuje dane zdarzenie jako małe zagrożenie – jest wówczas ujawniana mała motywacja ukierunkowana wyłącznie na obronę. Osoba przyjmująca drugą postawę uznaje zagrożenie za bardzo duże, czego skutkiem jest bardzo duża motywacja obronna. Trzecia postawa dotyczy sytuacji, która jest zarówno bardzo dużym zagrożeniem, jak i wyzwaniem, ale z przewagą zagrożenia, wówczas jest uaktywniana motywacja obronna i zadaniowa, ale z przewagą obrony. Ostatnia postawa jest analogiczna do trzeciej, ale z tą różnicą, że pojawia się tu przewaga wyzwania, a więc motywacja będzie zarówno obronna, jak i zadaniowa, ale z dominacją zadaniowej.

Zagrożenie może być ocenione również przez podmiot na 4 różne sposoby. Dwa pierwsze mają charakter statyczny. Jeśli zagrożenie jest możliwe do przezwyciężenia, mówi się wówczas o utrudnieniu w realizacji danego celu. Jeśli zaś jest spostrzegane jako takie, z którym osoba nie może sobie poradzić, wówczas jest mowa o uniemożliwieniu. Kolejne dwie oceny cechuje dynamika i zmienność postrzegania zagrożenia. Osoba początkowo traktuje zagrożenie np. jako uniemożliwienie, a więc jest przekonana, że nie poradzi sobie z zaistniałym problemem. Dopiero w czasie trwania zagrażającej sytuacji dochodzi do zmiany w ocenie. Osoba zaczyna dostrzegać możliwości przezwyciężenia zagrożenia, czyli percypuje je w kategoriach utrudnienia. Możliwa jest także sytuacja odwrotna, kiedy pierwotnie zagrożenie jest oceniane jako utrudnienie, a w rezultacie jako uniemożliwienie.

## **Sytuacje identyfikowane przez adolescentów w kategorii zagrożenia**

Na każdym etapie życia człowiek ma do wykonania pewne zadania (standardy rozwojowe), których realizacja pozwoli mu wspiąć się na wyższy szczebel rozwoju. W adolescencji swoistymi zadaniami roz-

wojowymi są: akceptacja przez młodego człowieka swojego wyglądu, własnej cielesności, dalsze doskonalenie funkcji poznawczych, pozwalające na alternatywne, wieloaspektowe, twórcze spojrzenie na rzeczywistość, tworzenie dojrzszych relacji z rówieśnikami, budowanie własnej niezależności i autonomii, wybór roli zawodowej, „osadzanie” się w pełnieniu funkcji społecznie przynależnych danej płci, przygotowanie się do zbudowania swojej rodziny, konstytuowanie własnej moralności oraz dążenie do postępowania zgodnego z zasadami poszanowania i godności dla innych [10].

Analizując powyższe zadania autorka funkcjonalno-czynnościowego ujęcia aktywności obronnej dokonała przeglądu i klasyfikacji problemów identyfikowanych przez młodzież w kategorii zagrożeń [6, 7].

Pierwszą grupą są szeroko rozumiane problemy rodzinne, dotyczące m.in.: relacji w rodzinie, zasad w niej obowiązujących, sytuacji konfliktowych, kryzysowych wydarzeń, chorób, nałogów itp.

Kolejna grupa to problemy szkolne związane z realizacją obowiązku szkolnego, sprostaniem stawianym wymaganiom oraz funkcjonowaniem w relacjach społecznych.

Problemy z sympatią wiążą się z bliskimi, intymnymi relacjami, ich nawiązywaniem, podtrzymywaniem lub przerywaniem.

Problemy towarzyskie odnoszą się do relacji koleżeńskich i przyjacielskich, przynależności do grupy, a także wiążących się z tą przynależnością pokus wchodzenia w zachowania ryzykowne.

Incydenty społeczne to kolejna kategoria zagrożeń związanych z byciem narażonym na przejawy zachowań agresywnych ze strony innych nieznajomych (np. kradzież, pobicie). Ostatnią grupą są problemy egzystencjalne związane z procesem budowania własnej tożsamości, poszukiwaniem sensu życia itp.

## Aktywność obronna

Radząc sobie z powyższymi zagrożeniami, adolescenci mogą wykonywać wiele czynności, które są przez nich uruchamiane w odpowiedzi na zaistniałą trudną sytuację, w celu zabezpieczenia i przeciwdziałania dezintegracji osobowości. Taką aktywność nazywa się obronami psychologicznymi. Jeśli obrony psychologiczne bezpośrednio sprzyjają rozwojowi, uważa się, że są konstruktywne, jeśli zaś w krótkim czasie nie przyczyniają się do rozwoju, określa się je mianem niekonstruktywnych. Aktywność obronną można ponadto podzielić ze względu na konieczność wchodzenia w relacje społeczne – psychospołeczna lub ze względu na brak takiej konieczności – obrony psychiczne [6, 7].

## Konstruktywne i niekonstruktywne obrony psychospołeczne

Wśród obron psychospołecznych o konstruktywnym charakterze wyróżnia się:

- czynności zaradczo-eksploracyjne, czyli takie działania, które służą racjonalnemu rozwiązaniu problemu, dzięki wchodzeniu w niezbędne interakcje społeczne, np. uczęszczanie na kursy, korepetycje, terapie, itp.,

- identyfikację z autorytetem – istotą tej obrony, polegającej na utożsamianiu się z autorytetem jednostkowym lub grupowym, jest zyskanie poczucia bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia, co jest możliwe dzięki odczuwaniu akceptacji ze strony ceniącej osoby lub grupy;

- afirmacyjne kontakty interpersonalne – polegają na podkreślaniu własnych i/lub cudzych pozytywnych cech w celu stworzenia sprzyjających warunków psychospołecznych, aby móc poradzić sobie z zagrożeniem;

- intensyfikację rutynowych czynności, czyli zwiększenie intensywności wykonywania codziennych czynności; działania takie zwiększają poczucie bezpieczeństwa, pozwalają zdystansować się do zagrożenia, aby zmobilizować się do aktywności służącej przezwyciężeniu problemu (np. sprzątanie, ćwiczenia fizyczne, wizyty towarzyskie itp.).

Do niekonstruktywnych obron psychospołecznych zalicza się:

- intensywne życie chwilą, rozumiane jako wchodzenie w sytuacje i relacje społeczne, które pozwolą zagłuszyć istniejący problem, zapomnieć o nim, np. uczestnictwo w imprezach, granie na komputerze, „pochłonięcie” przez pracę itp.,

- zastępcze formy aktywności – osoba na skutek niemożności zrealizowania właściwego celu swojego działania jest zmuszona do zmiany tego celu na inny, który nie jest przez nią akceptowany, nie ma tak dużej wartości jak cel pierwotny, a w związku z tym rodzi bunt i negatywne emocje. Ta forma obrony może się wiązać z pojawieniem się poczucia wyobcowania, zniechęcenia i tym samym zahamować potencjał rozwojowy jednostki (np. osoba, która nie dostała się na wymarzone studia wybiera inny kierunek, nie tak atrakcyjny, jak ten pierwotny i w rezultacie nie przykłada się do nauki, gromadzą jej się zaległości i rezygnuje ze studiowania z przekonaniem, że nie potrafi sprostać wymaganiom wyższej uczelni);

- dewaluacyjne formy aktywności – to zachowania antyspołeczne, ukierunkowane na deprecjację innych, np. obrażanie, podważanie cudzych kompetencji, przejawianie agresji, niechęci w stosunku do otoczenia, akty dewastacji mienia.

Mają one służyć rozładowaniu napięcia, ale wywołując protest ze strony innych osób, paradoksalnie zwiększają natężenie zagrożenia aż do poczucia przekroczenia możliwości poradzenia sobie z nim;

– pasywne lub unikowe czynności – są to wszelkie zabiegi zmierzające do unikania konfrontacji z zagrożeniem, a jeśli do niej dojdzie, prezentowanie postawy bierności, bezradności, rezygnacji. Osoba nie podejmuje prób poradzenia sobie z sytuacją trudną, przedwcześnie wycofuje się z aktywności, niewykorzystując potencjalnych możliwości tkwiących zarówno w niej samej, jak i w otoczeniu.

### **Konstruktywne i niekonstruktywne obrony psychiczne**

Do konstruktywnych obron psychicznych należą:

– umysłowe opanowanie zagrożenia, a więc poznawcza analiza problemu powiązana z poszukiwaniem możliwych strategii jego korzystnego rozwiązania;

– psychiczna mobilizacja, polegająca na formułowaniu pozytywnych autosugestii dotyczących wzmacniania własnej wartości, kompetencji oraz wzbudzania pozytywnych emocji, mobilizujących do radzenia sobie z problemami;

– samokontrola i relaksacja – opanowanie własnych emocji i zachowania przez stosowanie znanych osobie technik i metod relaksacji, np. ćwiczenia fizyczne, sen itp.

Niekonstruktywne obrony psychiczne to:

– emocjonalno-fizjologiczne odreagowanie – przejawia się w postaci nadmiernie silnych reakcji fizjologicznych, które w znaczący sposób utrudniają uruchomienie obron konstruktywnych (np. biegunki, kołatanie serca, poczucie wyczerpania);

– stłumienie – to unikanie myślenia o problemie, które może przynieść chwilową ulgę, ale w dłuższej perspektywie nie przynosi oczekiwanych rezultatów, szczególnie w takich sytuacjach, w których zażegnanie trudnej sytuacji wymaga natychmiastowej interwencji. Typowe przykłady takiego zachowania to np. unikanie miejsc lub sytuacji kojarzonych z zagrożeniem, niedopuszczanie do świadomości zagrażającej informacji, unikanie wspomnień;

– uwrażliwienie – wiąże się z nadmierną koncentracją na problemie, stałym rozpamiętywaniem, wspomnianiem trudnej sytuacji;

– poznawcze reinterpretacje – dotyczą umysłowego przeformułowania napływających zagrażających treści w taki sposób, aby straciły na swej sile i w subiektywnym odczuciu podmiotu były mniej zagrażające. Wszelkie zabiegi pomniejszenia

danego zagrożenia dokonują się wyłącznie w sferze poznawczej i mają charakter samooszukiwania, fałszowania rzeczywistości;

– psychiczna demobilizacja – osoba stosująca tego typu obronę w obliczu zagrożenia nie dostrzega jakichkolwiek możliwości zaradczych, a wręcz przeciwnie, doświadcza poczucia niskiej wartości siebie, winy, krzywdy, czuje się osamotniona.

W sferze emocjonalno-motywacyjnej, psychiczna demobilizacja wyraża się w postaci zniechęcenia, apatii, inercji, utraty nadziei i poczucia sensu, osoba może odczuwać lęk, mogą również pojawiać się myśli samobójcze.

### **Rozwój moralny**

Zastanawiając się nad systemem wartości wyznawanym przez adolescentów, odwołano się do teorii Resta [9, 11, 12], zgodnie z którą celem rozwoju człowieka jest osiągnięcie jak najpełniejszych relacji społecznych.

Pierwsze stadium moralności, tj. orientację na posłuszeństwo, charakteryzuje asymetria w relacjach społecznych, prymat starszeństwa i wynikająca stąd konieczność podporządkowania się. Dziecko stosuje się do nakazów i zakazów rodzica, by uniknąć kary, jednocześnie na tym etapie rozwoju psychoruchowego nie jest w stanie jeszcze uczestniczyć w tworzeniu reguł.

Drugie stadium – orientacja na instrumentalny egoizm i prostą wymianę, wiąże się z przekonaniem, że zmiany dokonujące się w rozwoju zmierzają w kierunku ustalenia równowagi między stronami interakcji oraz do kooperacji opartej na zasadzie prostej wymiany, wspólnie ustalonych korzyści. Na tym etapie rozwoju ważne jest pojęcie własnego interesu, posiadanego przez każdą ze stron interakcji. Mając powyższe na uwadze, można ustalić pewien sposób współdziałania, który zapewni wzajemne korzyści obu stronom.

Współpraca, porozumienie, zdolność i chęć antycypowania i respektowania we własnym postępowaniu uczuć oraz potrzeb innych ludzi to cechy charakterystyczne dla trzeciego stadium – orientacji na wzajemne porozumienie. U źródeł takiego zachowania leży potrzeba społecznej aprobaty i akceptacji.

Czwarte stadium – orientacji na prawo, wyraża się w przekonaniu, że współdziałanie społeczne jest regulowane przez powszechnie obowiązujące prawo formalne i obyczajowe, którego przestrzeganie jest ważne ze względu na wzajemne bezpieczeństwo i porządek społeczny. Człowiek żyjący w danej społeczności z uwagi na bycie jej członkiem powinien czuć się zobligowany postępować zgodnie z literą prawa i jednocześnie żywić przekonanie



nianie w stosunku do innych, że oni również będą wypełniać swoje zobowiązania.

Stadium piąte – orientacja na umowę i zgodę społeczną (pryncypializm moralny) zakłada, że ustanawianie praw, które mają tak poważne znaczenie dla jakości życia członków danej społeczności, odbywa się wskutek demokratycznych wyborów, a zatem są one wyrazem woli i przekonania ogółu.

Ostatnie, szóste stadium – orientacja na uniwersalistyczne zasady etyczne, które – jak podkreśla autor koncepcji – jest osiąganego stosunkowo rzadko, opiera się na fundamentalnych, uniwersalnych zasadach etycznych, których cechą immanentną wynikającą z samej natury tych praw jest równość i sprawiedliwość, niezależna od miejsca ani czasu historycznego. Tutaj człowiek, inni lu-

dzie mają charakter autoteliczny, a zatem stanowią „cel sam w sobie” [12].

## Podsumowanie

Sposób radzenia sobie ze stresem jest jednym z wyznaczników zdrowia. Poszukiwanie zatem odpowiedzi na pytania związane z uwarunkowaniami wpływającymi na konstruktywność i rozwojowość procesu radzenia sobie z trudnościami okazuje się ważne.

W związku z powyższym zakończenie tej pracy jest wnioskiem o konieczności przeprowadzenia badań wyjaśniających, czy istnieją powiązania między poziomem rozwoju moralnego młodzieży a sposobem spostrzegania i reagowania na zagrożenia.

## Piśmiennictwo

- [1] **Heszen-Niejodek I.**: Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje. [W:] Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne. Red.: Heszen-Niejodek I., Ratajczak Z. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 1996.
- [2] **Makowska H., Poprawa R.**: Radzenie sobie ze stresem w procesie budowania zdrowia. [W:] Podstawy psychologii zdrowia. Red.: Dolińska-Zygmunt G. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2001.
- [3] **Dębska U., Tomaszewska B.**: Młodzież epoki przemian. Niektóre osobowościowe wskaźniki trudności w dobrym funkcjonowaniu we współczesnej rzeczywistości. Prace Psychologiczne LIV, 2001.
- [4] **Obuchowska I.**: Adolescencja. [W:] Psychologia rozwoju człowieka. Harwas-Napierała B., Trempała J. PWN, Warszawa 2000.
- [5] **Namysłowska I.**: Adolescencja – wiek dorastania. [W:] Psychiatria dzieci i młodzieży. Red.: Namysłowska I. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005.
- [6] **Senejko A.**: Psychiczne i psychospołeczne obrony człowieka w ich teoretycznym i empirycznym wymiarze. Studia psychologiczne 2003, 41, 4, 87–104.
- [7] **Senejko A.**: Obrona psychologiczna jako narzędzie rozwoju. Na przykładzie adolescencji. PWN, Warszawa 2010, s. 91.
- [8] **Obuchowski K.**: Psychologia dążeń ludzkich. PWN, Warszawa 1983, s. 14.
- [9] **Muszyński H.**: Rozwój moralny. WSiP, Warszawa 1987.
- [10] **Brzezińska A.**: Społeczna psychologia rozwoju. Wydawnictwo Naukowe „Scholar”, Warszawa 2000.
- [11] **Gała A.**: Uwarunkowania wychowawcze dojrzałej moralności. Oficyna Wydawnicza „Lew”, Lublin 1992.
- [12] **Łobocki M.**: Wychowanie moralne w zarysie. Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2002.
- [13] **Frąckowiak J.**: Uwarunkowania orientacji moralnych. Psychologia Wychowawcza 1996, 3, 207.

## Adres do korespondencji:

Monika Trojanowska  
ul. Józefa Bożka 13  
55-220 Jelcz-Laskowice  
e-mail: trojanowska-m@o2.pl

Konflikt interesów: nie występuje

Praca wpłynęła do Redakcji: 14.03.2014 r.

Po recenzji: 23.03.2014 r.

Zaakceptowano do druku: 27.03.2014 r.

Received: 14.03.2014

Revised: 23.03.2014

Accepted: 27.03.2014