

# Niezbędnik Dobrego Nauczyciela

Redakcja: prof. dr hab. Anna Izabela Brzezińska



## Seria I

Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania

## TOM 6

Konrad Piotrowski, Julita Wojciechowska, Beata Ziółkowska

# Rozwój nastolatka

## Późna faza dorastania



wiek: 14/15–19/20 lat



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**IBE**



*entuzjaści  
edukacji*

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



# Niezbędnik Dobrego Nauczyciela

Redakcja: prof. dr hab. Anna Izabela Brzezińska

---

## Seria I

Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania

## TOM 6

---

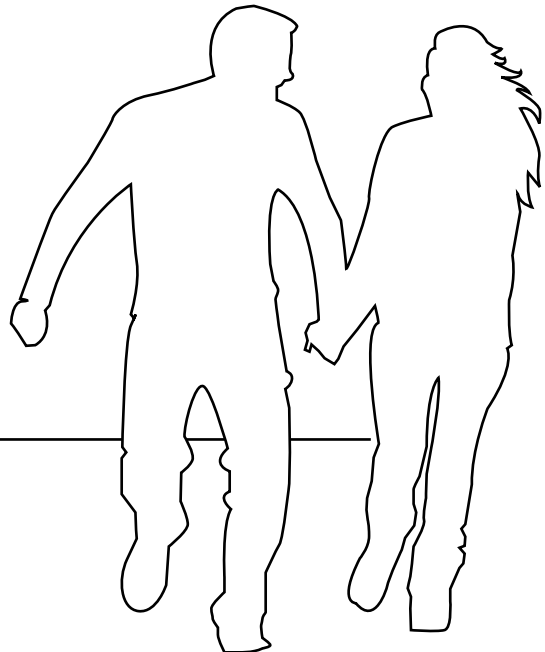
Konrad Piotrowski, Julita Wojciechowska, Beata Ziólkowska

# Rozwój nastolatka

## Późna faza dorastania

wiek: 14/15–19/20 lat

---



Redakcja serii Niezbędnik Dobrego Nauczyciela:  
prof. dr hab. Anna Izabela Brzezińska, Zespół Wczesnej Edukacji, Instytut Badań Edukacyjnych w Warszawie

Autorzy Tomu 6 serii I pt.: *Rozwój nastolatka. Późna faza dorastania*  
dr Konrad Piotrowski, Zespół Wczesnej Edukacji, Instytut Badań Edukacyjnych w Warszawie  
dr Julita Wojciechowska, Instytut Psychologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu  
dr Beata Ziółkowska, Instytut Psychologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Recenzent:  
prof. dr hab. Barbara Bokus, Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski

Wydanie I Tom 6

Wydawca:  
Instytut Badań Edukacyjnych  
ul. Górczewska 8  
01-180 Warszawa  
Tel. +48 22 241 71 00; [www.ibe.edu.pl](http://www.ibe.edu.pl)

©Copyright by Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2014  
ISBN – 978-83-61693-55-0

Korekta, skład, łamanie, druk:  
Business Point Sp. z o.o.  
ul. Erazma Ciołka 11A/302  
01-402 Warszawa  
Tel. +48 22 188 18 72  
[biuro@businesspoint.pl](mailto:biuro@businesspoint.pl)  
[www.businesspoint.pl](http://www.businesspoint.pl)

Projekt okładki oraz koncepcja graficzna serii:  
Beata Czapska, Instytut Badań Edukacyjnych w Warszawie

Publikacja opracowana w ramach projektu systemowego: *Badanie jakości i efektywności edukacji oraz instytucjonalizacja zaplecza badawczego*, współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, realizowanego przez Instytut Badań Edukacyjnych

Wzór pasów łowickich wykorzystanych w publikacji zainspirowany ilustracją z książki:  
Świątkowska, J. (1953). *Strój łowicki*, seria „Atlas Polskich Strojów Ludowych”, t. 7, cz. IV Mazowsze i Sieradzkie, z. 2,  
Wrocław: Polskie Towarzystwo Ludoznawcze

Publikacja została wydrukowana na papierze ekologicznym

Egzemplarz bezpłatny

## Spis treści

<b>Wstęp</b>	5
<b>Rozdział 1. Najważniejsze kierunki zmian w późnej fazie dorastania</b>	7
<b>Rozdział 2. Kamienie milowe w rozwoju nastolatka w późnej fazie dorastania</b>	13
2.1. Wprowadzenie, czyli o kluczowych zmianach	13
2.2. Rozwój biologiczny: cisza po burzy	13
2.3. Rozwój emocjonalny: w stronę stabilizacji	15
2.4. Rozwój myślenia: w świecie idei, od pryncypializmu i idealizmu do realizmu	19
2.5. Relacje z rodzicami: od zależności do partnerstwa	22
2.6. Relacje z rówieśnikami: początki intymności	26
Najważniejsze...	28
<b>Rozdział 3. Obszary trudności i czynniki ryzyka dla rozwoju tożsamości</b>	29
3.1. Wprowadzenie, czyli o tym, co może być trudne dla nastolatka	29
3.2. Funkcjonowanie rodziny	30
3.3. Funkcjonowanie fizyczne i psychiczne młodzieży	33
3.4. Regulacja emocji a zachowania ryzykowne	35
3.5. Tożsamość seksualna	36
3.6. Używki i narkotyki	38
3.7. Inne zachowania ryzykowne dla zdrowia	41
Najważniejsze...	42
<b>Rozdział 4. Brama do dorosłości. Późne dorastanie jako okres przejścia</b>	43
4.1. Wprowadzenie, czyli o potrzebie patrzenia w przyszłość	43
4.2. Dorosłość jako wydarzenie społeczne	43
4.3. Dorosłość jako stan umysłu	48
4.4. Hierarchia wartości i obraz przyszłości w umysłach nastolatków	48
4.5. Na co nastolatek powinien być przygotowany, wkraczając w dorosłość?	49
4.6. Dzieciństwo – dorastanie – dorosłość: kluczowe zmiany	53
Najważniejsze...	54
<b>Zakończenie</b>	55
<b>Warto przeczytać...</b>	58
<b>Korzystano z...</b>	59

*degit* 4-5-24

*degit*

*solo*

*degit*

*chór*

*chór* - prowadzący 3-4, 7-8  
*alt* 2-3, 5-6  
*bas* 1-2, 5-6, 8-9, 11, 12

Elżbieta Ratajczyk (Mama Kamila), 16 lat, Zeszyt DO MUZYKI

*degit* 4-5-24

1. Albert Einstein przygotował teorię.  
 2. Teoria A. Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 3. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 4. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 5. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 6. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 7. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 8. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 9. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 10. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 11. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 12. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 13. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.

*E=mc^2*

Sytuacja z teorii i relatywistycznej.  
 1. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 2. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 3. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 4. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 5. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 6. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 7. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 8. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 9. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 10. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 11. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 12. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.  
 13. Teoria Einsteina opiera się na dwóch postulatach.

Kamil Ratajczyk (Syn Elżbiety), 17 lat, ZESZYT DO JĘZYKA POLSKIEGO

## Wstęp



*Człowiek, jak wszystko w przyrodzie, dojrzewa wtedy, gdy zaczyna przynosić jakiś owoc. (...) Żadne drzewo nie może owocować w izolacji od gleby i atmosfery.*

Józef Tischner

Późna faza dorastania to okres włączania się młodej osoby w usankcjonowany społecznie sposób myślenia, działania i organizowania aktywności ukierunkowanej na samodzielność. W tej fazie życia, tak jak i we wczesnym okresie dorastania, najważniejszym zadaniem rozwojowym człowieka jest kształtowanie tożsamości, której istota tkwi w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie „Kim jestem?”

Jednym z celów formowania tożsamości jest osiągnięcie dojrzałości do podjęcia ról i realizowania zadań rozwojowych charakterystycznych dla osób dorosłych. Chodzi tu o podjęcie zadań, wynikających zarówno z wyznawania jakiejś idei i światopoglądu, jak i z własnych potrzeb czy przynależności do grup, z którymi

nastolatek z czasem zwiąże swoje życie i za które będzie czuł się coraz bardziej odpowiedzialny.

Rozwój na tym etapie nadal wyznaczany jest przez postawy rodziców i ich sposób opieki, ale też coraz bardziej przez jakość oferty społecznej, dostępnej w otoczeniu. Znaczenia szczególnego nabiera jakość relacji z rówieśnikami. To w okresie późnego dorastania pojawiają się pierwsze związki nacechowane bliskością i intymnością.

Szczególnie ważne są potencjalne czynniki ryzyka, które mogą oddziaływać na przebieg procesu dojrzewania oraz wyznaczać ważny kulturowy kontekst dorastania społecznego. Należą do nich m.in.: nieprawidłowe funkcjonowanie rodziny,

pogorszenie kondycji psychofizycznej, np. w wyniku choroby, znacznego ograniczenia sprawności bądź nawet krótkotrwałych zaburzeń, deficyt samokontroli emocjonalnej. Czynniki te mogą odgrywać istotną rolę, prowokującą pojawianie się zachowań ryzykownych, wśród których szczególnie niebezpieczne są rozmaite

formy uzależnień (od substancji, np. narkomania i alkoholizm, a także od czynności, np. od gier komputerowych, Internetu, zakupów czy wyścigów samochodowych), prostytutka oraz samo-okaleczanie się.

### Słowa kluczowe

dojrzałość  
eksploracja ruminacyjna  
homoseksualizm młodzieńczy  
idealizm poznawczy  
myślenie postformalne  
orientacja przyszłościowa  
zachowania ryzykowne  
związki preintymne

Nastolatki stawiają pierwsze kroki w świecie dorosłych, podejmują nowe role i zadania w zgodzie z oczekiwaniami społecznymi. Pomyślny przebieg tego procesu wymaga dojrzałości psychicznej i społecznej oraz pomocy i opieki ze strony rodziców jako partnerów w tych próbach. Kluczowe jest mądre asystowanie młodemu człowiekowi w budowaniu wizji przyszłości i pomaganie mu w trudnych początkach jej realizowania.



Agata Starzec, 16 lat, ŚWINKA MORSKA



Agata Starzec, 16 lat, TALERZ

# 1

## Rozdział



### Najważniejsze kierunki zmian w późnej fazie dorastania

Istotą zmian w późnej fazie dorastania jest stabilizacja rozwoju biologicznego (zakończenie dojrzewania płciowego) i psychicznego młodej osoby. Staje się ona coraz bardziej gotowa do podjęcia ról i zadań okresu dorosłości. Wiele zadań rozwojowych okresu późnego dorastania, jak np.:

- ukształtowanie społecznej roli męskiej lub kobiecej
- akceptacja zmian zachodzących we własnym organizmie
- efektywne posługiwanie się własnym ciałem
- przygotowanie do budowania bliskich związków, a w perspektywie kolejnych kilku lat również zawarcia małżeństwa i życia w rodzinie

związanych jest również z przebiegiem formowania tożsamości – kluczowego zadania, z jakim mierzą się nastolatki.

Późna faza dorastania nazywana jest też okresem młodzieńczym. Jej cechą charakterystyczną nie są już gwałtowne zmiany, tak jak to było w fazie

wczesnego dorastania, ale powolne osvajanie się z tymi zmianami i ich akceptowanie. Wcześniejszy bunt i negacja są zastępowane przez systematyczne dołączanie młodego człowieka do grupy osób dorosłych w różnych obszarach aktywności.

Ten swoisty trening w odgrywaniu nowych ról i podejmowaniu nowych zadań dokonuje się zarówno w sferze wyobrażeń, jak również poprzez wykonywanie realnych zadań i pełnienie funkcji w różnych grupach i organizacjach. Nabywane w ten sposób doświadczenia pozwalają na odkrywanie i przyswajanie nowych oraz wzmacnianie już posiadanych kompetencji, wzbogacają obraz siebie, pozwalają na odpowiednią autoprezentację w grupie i zyskiwanie społecznego uznania. W efekcie podnoszą samoocenę oraz dają młodemu człowiekowi poczucie kompetencji i sprawstwa. Z kolei pozytywne informacje zwrotne płynące od innych osób mogą wpływać na umacnianie się zobowiązań młodej osoby i wspierać jej wewnętrzną motywację do kontynuowania obranej ścieżki funkcjonowania.

Charakterystyczną cechą tego okresu życia jest zróżnicowanie ścieżek dochodzenia młodych ludzi do odkrywania tego, jakie funkcje społeczne chcą pełnić w przyszłości oraz wokół jakich wartości i idei pragną zbudować swoją tożsamość. Istotną rolę w procesie odkrywania swojego





miejsca w świecie odgrywa – oprócz relacji społecznych – dostępna młodym ludziom oferta kulturowa, określająca to, z czego można wybierać dobrą dla siebie przyszłość. Oferta ta nie jest taka sama dla wszystkich, a tym samym w przypadku różnych osób w różnym stopniu daje możliwość wykorzystywania już posiadanych kompetencji i nabywania nowych.

Dwoma najważniejszymi procesami, które pozwalają na zorientowanie się w ofercie otoczenia oraz zbadanie, na ile pasuje ona do możliwości młodego człowieka i odwołuje się do nich, są:

1. proces eksplorowania, czyli poszukiwania i badania, najczęściej poprzez eksperymentowanie
2. proces przyjmowania na siebie zobowiązania w efekcie podjętej decyzji.

Konsekwencją obu tych procesów są liczne próby angażowania się w różne rodzaje działalności. Nieustanne przeplatanie się w rozwoju procesów eksploracji i podejmowania zobowiązań to jeden z czynników decydujących o tym, że okres dorastania jest tak dynamiczną fazą życia. W efekcie interakcji eksploracji i podejmowania zobowiązań dochodzi do uformowania różnych typów (tak zwanych „statusów”) tożsamości.

## TROCHĘ TEORII...

### Statusy tożsamości według Jamesa Marcii

James Marcia rozbudował koncepcję rozwoju tożsamości w okresie dorastania, opisaną przez Erika H. Eriksona (por. tom 5). Według Marcii w okresie dorastania możemy zaobserwować cztery różne sposoby radzenia sobie przez młodych ludzi z kryzysem tożsamości, które określił mianem statusów tożsamości.

O tym, jaki status tożsamości osiągnie nastolatek, decyduje rozwój w dwóch obszarach, powiązanych ze specyficznymi zachowaniami przejawianymi przez młodzież:

1. **eksploracja**, czyli badanie, próbowanie, doświadczanie – pozwala na testowanie swoich możliwości; to dzięki niej nastolatek może odkryć, w jakie role społeczne może i chce się zaangażować, jakie są uznawane za wartościowe przez otoczenie, a w jakich rolach on sam najlepiej rozwinie swoje możliwości
2. **zobowiązanie**, czyli podjęcie decyzji o rea-

lizacji określonej roli społecznej, jak również poczucie gotowości do wypełniania zadań z nią związanych.

Obecność lub nieobecność eksploracji i zobowiązania mają decydujące znaczenie dla rodzaju statusu tożsamości nastolatka:

- **tożsamość rozproszona** (opisana szerzej w tomie 5): wiąże się z tym, że młody człowiek jedynie w niewielkim stopniu poszukuje (słaba eksploracja), a jednocześnie rzadko i na krótko angażuje się w nowe role czy grupy (słabe zaangażowanie)
- **tożsamość lustrzana**: charakterystyczne jest szybkie i dość sztywne przywiązanie się młodej osoby do jakiejś idei albo pomysłu na siebie (silne zobowiązanie) bez zastanowienia się, czy to jej naprawdę odpowiada (brak eksploracji)
- **tożsamość moratoryjna**: łatwo ją poznać po intensywnej eksploracji, czyli po dynamicznych zmianach ról, eksperymentowaniu w różnych nowych grupach (np.: najpierw zespół rockowy, a krótko potem grupa mod-

litewna), ale na krótki czas i powierzchownie (ze słabym zaangażowaniem)

- **tożsamość osiągnięta:** charakterystyczna dla nastolatków wchodzących już w etap dorosłości; jest tu zarówno gotowość do dalszego poszukiwania nowych idei czy pomysłów na życie (intensywna eksploracja), a jednocześnie pozostawanie przy już podjętych wyborach zawodowych czy światopoglądowych (odpowiedzialne zobowiązanie).

Status tożsamości młodego człowieka wpływa na to, w jaki sposób funkcjonuje on w grupach rówieśniczych (jest zaangażowany czy nie, grupa

jest otwarta na innych czy raczej dogmatyczna), w jaki sposób spostrzega rzeczywistość społeczną (w sposób zawężony przez typ przekonań czy w sposób otwarty, tolerancyjny).

Status tożsamości wyznacza zatem poziom dojrzałości nastolatka do podejmowania zobowiązań i wytrwałości w ich realizacji. W zależności od rodzaju tego statusu młodzi ludzie mają inne potrzeby i wymagają innego wsparcia ze strony najbliższego otoczenia społecznego.

Na podstawie: Brzezińska, 2000.



**Tabela 1**  
**Typy tożsamości a podstawowe procesy jej kształtowania**

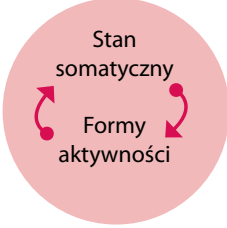
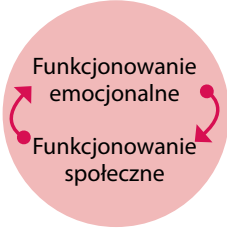
Typy tożsamości a podstawowe procesy jej kształtowania			Zobowiązanie	
			Brak zobowiązania	Obecność zobowiązania
Eksploracja	proces aktywnego poszukiwania i badania, najczęściej przez testowanie i sprawdzanie oraz próby eksperymentowania, często w warunkach dużego ryzyka	Brak eksploracji	tożsamość rozproszona 	tożsamość lustrzana 
	Obecność eksploracji	tożsamość moratoryjna 	tożsamość osiągnięta 	

Na podstawie: Brzezińska, 2000.

To, jak młody człowiek będzie się zmieniał w procesie budowania tożsamości, zależy zarówno od tego, na ile ustabilizował się już jego rozwój biologiczny oraz na ile w relacjach z innymi osobami, głównie z doro-

ślými, określił granice swojej autonomii. Szczególnie ważne są tu granice poszukiwania. W tym okresie życia to bowiem kultura zaczyna wywierać na młodego człowieka silniejszy wpływ niż natura.

**Tabela 2**  
**Najważniejsze obszary rozwoju nastolatków w późnej fazie dorastania**

Obszar zmian	Kierunek zmiany	Najważniejsze pojęcia
<p style="text-align: center;"><b>Rozdział drugi</b></p> 	<p><b>rozwój biologiczny</b> – od zmian gwałtownych do stabilizacji funkcjonowania różnych układów ciała (somatycznego i nerwowego)</p> <hr/> <p><b>rozwój emocjonalny</b> – od labilności emocjonalnej i wyrazistej ekspresji emocji do stabilizacji emocji i samokontroli ekspresji emocji</p> <hr/> <p><b>rozwój myślenia</b> – od młodzieńczego idealizmu i podporządkowania logice myślenia do myślenia etycznego i nastawienia realistycznego</p> <hr/> <p><b>relacje z rodzicami</b> – od pozycji zbuntowanego dziecka do pozycji niezależnego partnera</p> <hr/> <p><b>relacje z rówieśnikami</b> – od burzliwych związków (pre)miłosnych pomagających w budowaniu tożsamości do stabilnych związków miłosnych dzięki dojrzałej tożsamości</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stabilizacja zmian</li> <li>• wygląd człowieka dorosłego</li> <li>• opanowanie sposobów dbania o ciało</li> <li>• prozdrowotny styl życia</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stabilność emocjonalna</li> <li>• opanowanie emocji negatywnych</li> <li>• poczucie kontroli nad emocjami</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• idealizm młodzieńczy</li> <li>• pryncypializm</li> <li>• realizm moralny</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dorosły jako autorytet, doradca, konsultant i partner</li> <li>• zmiana roli dorosłego</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• relacje preintymne</li> <li>• relacje intymne</li> <li>• tożsamość osiągnięta</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Rozdział trzeci</b></p> 	<p><b>funkcjonowanie fizyczne</b> – wysoka sprawność i witalność a zachowania antyzdrowotne i ryzykowne dla zdrowia</p> <hr/> <p><b>funkcjonowanie w rodzinie</b> – rozwój autonomii przy wsparciu rodziny i korzystaniu z kompetencji z poprzednich okresów życia a funkcjonowanie w zbyt bliskich lub zbyt dalekich relacjach z innymi, godzące w proces przygotowania do dorosłości</p> <hr/> <p><b>samokontrola</b> – wzrost panowania nad emocjami przy zachowaniu wrażliwości a ryzyko utrwalenia negatywnych sposobów tłumienia emocji</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spostrzeganie stanu swego zdrowia</li> <li>• zdrowie fizyczne</li> <li>• zdrowie psychiczne</li> <li>• eksperymenty zdrowotne</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• doświadczenia socjalizacyjne i nabyte kompetencje z okresu dzieciństwa i wczesnego dorastania</li> <li>• relacje w rodzinie</li> <li>• sytuacja ekonomiczna rodziny</li> <li>• patologiczny kontekst rozwoju w rodzinie i jej otoczeniu</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzależnienie</li> <li>• prostytucja</li> <li>• zaburzenia odżywiania</li> <li>• nieprzystosowanie do życia w społeczeństwie</li> </ul>

---

## Rozdział czwarty

Funkcjonowanie  
poznawcze

Język  
i komunikacja

### rozwój społeczny

od roli dziecka do ról okresu dorosłości

- opuszczenie domu rodzinnego
- zakończenie edukacji
- podjęcie pracy
- zawarcie związku małżeńskiego
- posiadanie dzieci

### rozwój psychiczny

w stronę wysokiego poziomu dojrzałości  
psychospołecznej

- odpowiedzialność
- orientacja przyszłościowa
- gotowość do intymności
- samodzielność
- myślenie postformalne

### spostrzeganie siebie

w stronę poczucia bycia osobą dorosłą

- poczucie dorosłości/poczucie bycia dorosłym

---

postęp rozwojowy późnej fazy dorastania

**przejście od poszukiwania i intensywnego badania idei, ofert, zadań, ról i osób do coraz większej świadomości  
konsekwencji podejmowanych decyzji i w efekcie – do podejmowania zobowiązań tożsamościowych**


---



Zuzanna Zając, 16 lat

Temat: Soczewki

1. Pręty soczewki  
 byłe powierzchnie ograniczone płaszczyznami przechodzącymi przez oś optyczną i jej środek lub przez punkty ogniskowe soczewki




$\varphi$  - kąt łamania

2. Soczewka - była o przesłoniętej powierzchni ograniczonej płaszczyznami przechodzącymi przez punkty ogniskowe i jej środek


3. Wygładzenie soczewki

pełna soczewka      półsoczewka




Soczewka wykonana z szkła soczewki mogą być wykonane z różnych materiałów i kształtów, jest wykonana z jednego lub z dwu różnych materiałów o różnej gęstości optycznej, przez co światło przechodziłoby w sposób różnorodny.


Warto wspomnieć:



$f = \frac{1}{\frac{1}{f_1} + \frac{1}{f_2}}$  - odwrócenie i powiększenie

Warto wspomnieć:  
 - w odwróceniu obrazu  
 - w powiększeniu  
 - w odwróceniu obrazu  
 - w powiększeniu

Kamil Ratajczyk, 17 lat, FIZYKA



I. Rzut pionowy  
 Rzut pionowy = drg  
 spada swobodnie  $v_0 = 0$ , jedyną siłą działającą na ciałko jest siła grawitacji  
 ruch jednostajnie przyspieszony

$a = g$   
 $v = v_0 + gt$   
 $s = v_0 t + \frac{gt^2}{2}$

$v = gt$   
 $s = \frac{gt^2}{2}$

$v_0 = 0$   
 $v = gt$   
 $s = \frac{gt^2}{2}$

II. Rzut pionowy - góra  
 równania

na wierzchołku	na wysokości
$a = g$	$a = g$
$v_0 = v_0$	$v_0 = v_0$
$h = v_0 t - \frac{gt^2}{2}$	$y = h_0 - v_0 t - \frac{gt^2}{2}$

III. Rzut pionowy  
 Rzut pionowy ma większy prędkość początkową jest paraboliczny - Rzut pionowy składa się z poruszania ruchem jednostajnym oraz poruszaniem ruchem jednostajnie przyspieszonym.

Ruch  $t$  są niezależne

ruch pionowy (góra)      ruch pionowy

$a = 0$        $v_0 = 0$        $s = \frac{gt^2}{2}$

$v_0 = v_0$        $a = g$        $s = \frac{gt^2}{2}$

$v = v_0$        $v = v_0$

Agata Starzec, 16 lat, FIZYKA

# 2 Rozdział



## Kamienie milowe w rozwoju nastolatka w późnej fazie dorastania

### 2.1. Wprowadzenie, czyli o kluczowych zmianach

Późna faza dorastania charakteryzuje się wzrostem społecznego zaangażowania i zwiększającą się samodzielnością młodego człowieka w coraz większej liczbie obszarów. Zmiany biologiczne, rozwój poznawczy, rosnąca gotowość do angażowania się w bliskie relacje o charakterze intymnym, zmiana relacji z rodzicami w kierunku partnerstwa, stopniowo zmieniają nastolatka w osobę dorosłą.

### 2.2. Rozwój biologiczny: cisza po burzy

Zmiany w okresie późnego dorastania przebiegają wolniej niż na etapie wcześniejszym (wczesna faza dorastania), jednak są nadal wyraziste. Nastolatek coraz bardziej wyglądem, brzmieniem głosu,

układem rysów twarzy oraz cechami płciowymi (np. budową zewnętrznych narządów płciowych) zbliża się do wyglądu człowieka dorosłego. Tę fazę rozwoju biologicznego nazywamy postpubertalną, popokwitaniową lub młodzieńczą. Po okresie intensywnego wzrostu stabilizuje się wydolność wszystkich układów, w tym oddechowego (stabilizacja pojemności płuc), krwionośnego (zwiększa się wydajność tlenowa krwi) i mięśniowego (następuje szybsza regeneracja mięśni po wysiłku) (Wolański, 2005).

Głównym wyzwaniem dla nastolatka, związanym z ciałem, jest teraz ustabilizowanie jego funkcjonowania po okresie intensywnego wzrostu i dojrzewania płciowego. Oznacza to ukierunkowanie na rozwój i opanowanie mechanizmów psychicznych, pozwalających trafnie i szybko rozpoznawać płynące z ciała sygnały i zaspokajać kryjące się za nimi potrzeby. Dotyczy to głodu, który nadal może być intensywny, wymagający zrównoważonej diety, a także pożądania płciowego, które wraz z rozwojem nowych form życia społecznego nastolatka, takich jak np. tworzenie par i powstawanie grup mieszanych płciowo, będzie wyraźniej odczuwalne i coraz silniej mobilizujące młodą osobę do działania w kierunku jego zaspokojenia.

**Tabela 3**

**Wskaźniki dojrzewania w okresie późnej adolescencji**

Dziewczęta (12–19 lat)	Chłopcy (14–20 lat)
<ul style="list-style-type: none"><li>• sylwetka nabiera kobiecych kształtów poprzez odkładanie się tkanki tłuszczowej w typowych dla kobiet rejonach ciała (w okolicach ud i bioder)</li><li>• piersi stają się w pełni rozwinięte</li><li>• owłosienie łonowe ma kształt trójkąta</li><li>• regularne jajczkowanie i miesiączkowanie</li><li>• ustalenie ostatecznej wysokości ciała</li><li>• wysubtelnienie rysów twarzy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• sylwetka uzyskuje męskie kształty, staje się bardziej umięśniona</li><li>• narządy płciowe i owłosienie łonowe przybierają wygląd taki, jak u osoby dorosłej</li><li>• pojawia się owłosienie brzucha i klatki piersiowej</li><li>• zakończenie procesu wzrastania</li><li>• zarost twarzy staje się intensywniejszy</li></ul>

Na podstawie: Oleszkowicz i Senejko, 2013.

Akceptowanie zmian w ciele i orientacja w sygnałach z niego płynących są teraz jednak nieco mniej istotnym zadaniem niż we wczesnej fazie dorastania. Znacznie ważniejsze stają się: rozpoznawanie swoich umiejętności, szukanie sposobów na opanowanie społecznie akceptowanej formy zaspokojenia własnych potrzeb, a także uczenie się i trenowanie sposobów radzenia sobie z frustracją, związaną z niezaspokojeniem potrzeb płynących z ciała. I nie chodzi tu jedynie o popęd płciowy, ale również o ustabilizowanie się innych nawyków związanych z dbałością o równowagę w organizmie.

Dla młodszych nastolatków charakterystyczny jest bunt, który dotyczy może zarówno sposobu i pory jedzenia (tzw. anarchia żywieniowa), przeorganizowania rytmu dnia i nocy – w ramach buntu młodzi ludzie potrafią uczyć się w nocy i przesympać całe dnie po powrocie ze szkoły. Po fazie negacji różnych zasad następuje jednak stabilizacja.

Stabilizacja po burzy oznacza odnalezienie przez młodego człowieka zdrowego, bo optymalnego dla siebie rytmu korzystania z ciała i regenerowania go – w kontakcie z dostępnymi wzorami społecznymi, ale i w zgodzie ze zmieniającą się modą czy różnymi ideologiami, wynikającymi np. z przynależności do subkultury młodzieżowej. Dbałość o własne ciało jest podstawowym przejawem jego akceptacji i przyjęcia na siebie ważnego zadania, polegającego na troszczeniu się o jego zdrowe funkcjonowanie, co nie zawsze oznacza wyłącznie dostarczanie ciału przyjemnych doznań. Innymi słowy, młody człowiek uczy się zdrowej samoregulacji, rozpoznawania biologicznego rytmu swojego „nowego” ciała zarówno w sferze łaknienia, snu i odpoczynku, jak i aktywności fizycznej, szczególnie ważnej ze względu na wysokie ryzyko otyłości, związane z siedzącym trybem życia.

## CIEKAWOSTKA Z BADAŃ

### Nawyki zdrowotne młodzieży

Badania poświęcone nawykom młodzieży, związanym ze zdrowym stylem życia, zrealizowane w Portugalii w ramach projektu *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) w 2010 roku, w których udział wzięły osoby w wieku od 10 do 21 lat, ujawniły pewne tendencje dotyczące zarówno sposobu spędzania wolnego czasu, jak i sposobu odżywiania. Analiza ujawniła istnienie trzech grup wśród badanych:

1. dużej grupy zdrowo odżywiającej się aktywnej młodzieży
2. grupy młodszych chłopców, nazwanych aktywnymi graczami, o bardzo mało zróżnicowanej diecie i dużej liczbie godzin dziennie spędzanych przy komputerze
3. grupy dziewcząt (starszych, w wieku gimnazjalnym) z dominującym siedzącym trybem życia (tak nazwano grupę) i małą ilością spożywanych dziennie owoców i warzyw.

wanej diecie i dużej liczbie godzin dziennie spędzanych przy komputerze

3. grupy dziewcząt (starszych, w wieku gimnazjalnym) z dominującym siedzącym trybem życia (tak nazwano grupę) i małą ilością spożywanych dziennie owoców i warzyw.

Jakkolwiek żadna z trzech powyższych grup nie charakteryzowała się istotnie wyższym ryzykiem nadwagi czy otyłości w porównaniu z pozostałymi, badania te pokazują jednak pewne utrwalające się ścieżki stylu życia, istniejącego już wcześniej, ale stabilizującego się w okresie dorastania. Dwie ostatnie (grupa 2 i 3) były w podobnym stopniu obciążone ryzykiem budowania niezdrowych metod kontroli masy ciała w przyszłości.

Na podstawie: Veloso i in. (2012). Psychosocial factors of different health behavior. *Journal of Obesity*, 2012, 1–10.

Akceptacja własnego ciała ma związek z ogólnym poczuciem młodej osoby na temat własnej skuteczności w działaniu i w relacjach społecznych. Im nastolatek ma więcej poczucia wpływu na swoje decyzje i więcej poczucia, że może wybierać sposoby funkcjonowania pasujące do jego systemu wartości – tym bardziej i szybciej godzi się ze swoim ciałem i koniecznością odpowiedzialnego dbania o nie.

### 2.3. Rozwój emocjonalny: w stronę stabilizacji

Czas późnego dorastania charakteryzuje się coraz większą stabilnością pod względem siły i zmienności doznawanych emocji. Silne, czasami krańcowo, emocje nadal towarzyszą jednak relacjom społecznym i doświadczeniom związanym z ważną dla tożsamości aktywnością. W tym okresie życia coraz bardziej widoczna jest gama tzw. uczuć wyższych, charakterystycznych dla nowego etapu rozwoju moralnego. Emocje towarzyszą też coraz częściej rozważaniom abstrakcyjnym – o charakterze społecznym czy moralnym, a nie tylko bezpośrednim relacjom interpersonalnym.

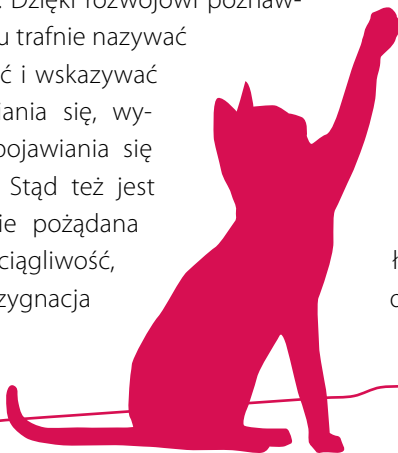
Poziom i sposób ekspresji emocji są w większym stopniu kontrolowane i regulowane przez dorastającego nastolatka. Dzięki rozwojowi poznawczemu łatwiej jest mu trafnie nazywać emocje, rozpoznawać i wskazywać kontekst ich ujawniania się, wychwytywać reguły pojawiania się określonych emocji. Stąd też jest możliwa i społecznie pożądana w tym okresie powściągliwość, rozumiana jako rezygnacja

z okazywania uczuć w określonych sytuacjach czy okolicznościach.

Głównym celem nastolatka jest już teraz nie tylko czuć się jak dorosły, ale i być tak ocenianym przez innych. Samokontrola ekspresji emocji jest tutaj terenem czy nawet poligonem swoistych ćwiczeń nad sobą młodych ludzi. Budowanie dojrzałości można opisać jako przechodzenie od pewnego chaosu emocjonalnego do zrównoważenia, od impulsywnego ujawniania emocji do ich świadomego kontrolowania.

Można powiedzieć, że na etapie późnego dorastania odczuwane emocje w mniejszym stopniu zależą od aktualnego stanu ciała (np. czynników hormonalnych, stanu potrzeb, czyli poziomu zaspokojenia i poziomu frustracji), a w większym od tego, czy zgodnie z wolą i oczekiwaniami młodego człowieka spełniają się jego wyobrażenia o sobie, realizują się ważne dla niego cele. Z punktu widzenia optymalnego regulowania emocji wyobrażenie przyszłości – w tym szansa na skuteczną realizację osobistego planu i zaangażowanie w sytuacje, nad którymi ma się kontrolę – są ważniejsze niż doraźne zaspokojenie potrzeb i poczucie przyjemności. Ta całkowicie odmienna od poprzedniego etapu życia (wczesna faza dorastania) perspektywa każe inaczej patrzeć na czynniki stabilizujące i destabilizujące życie emocjonalne młodego człowieka w okresie późnej adolescencji.

W przebiegu rozwoju emocjonalnego bardzo ważną funkcję w okresie dorastania pełni moratorium, czyli dany nastolatkowi czas odroczenia jednoznacznego zobowiązania się do odgrywania określonej roli społecznej czy podejmowania względnie trwałych decyzji światopoglądowych.





## TROCHĘ TEORII...

### Moratorium psychospołeczne i tożsamość moratoryjna

W koncepcji Erika H. Eriksona moratorium rozumiane jest jako zaprogramowane społecznie opóźnienie w podejmowaniu i realizowaniu zadań rozwojowych okresu dorosłości, mimo osiągnięcia przez nastolatka biologicznej dojrzałości do ich podejmowania, i to zarówno zadań związanych z prokreacją, jak i z innymi rolami o charakterze społecznym, np. zawodowymi czy obywatelskimi.

Moratorium – jako czas odroczenia zobowiązania do realizacji ważnych zadań – pozwala młodej osobie na zorientowanie się, jakimi możliwościami dysponuje, jakie role pozwalają jej zbliżyć się do oczekiwanego powodzenia (sukcesu) w dorosłości, ale też umożliwia zmianę, czasami nawet radykalną, kierunku własnej działalności, jak np. przechodzenie od eksperymentów w roli muzyka rockowego do roli opiekuna osób starszych czy pracy jako wolontariusz w schronisku dla zwierząt.

Z okresem moratorium wiąże się specyficzny typ tożsamości – tzw. tożsamość moratoryjna. Charakteryzuje się ona dużą intensywnością w zakresie poszukiwania przez młodą osobę różnych doświadczeń, pozwalających określić jej własne granice i preferencje co do przyszłych wyborów. Cechą charakterystyczną jest tu krótkotrwałe, chwilowe zobowiązanie lub nawet brak zobowiązania

Moratorium jako okres odroczenia, na które istnieje społeczne przyzwolenie, daje możliwość zdobywania rozmaitych doświadczeń w wielu sytuacjach społecznych, czego rezultatem jest uświadomienie sobie własnych możliwości, talentów, ale również ograniczeń. W rezultacie, moratorium pozwala na wypracowanie i wzmocnienie poczucia kontroli nad dokonywanymi wyborami. Poczucie kontroli i własnej skuteczności, z kolei, jest jednym z najważniejszych stabilizatorów stanów emocjonalnych młodych osób.

wiązania się wobec pojawiających się nowych ról i grup czy zadań.

Moratorium odnosi się do dwóch kontekstów:

- 1. kontekst psychospołeczny:** w relacjach z dorosłymi nastolatek uzyskuje zgodę na próbowanie, podejmowanie i wycofywanie się z podjętych ról, na „wyszumienie się”, a tego typu zmienność nie powoduje w nim poczucia nieadekwatności czy dyskomfortu
- 2. kontekst instytucjonalno-kulturowy:** ujawnia się poprzez istniejące w danym społeczeństwie zorganizowane formy odraczania zobowiązania jako oferty dla młodych ludzi, jak np. praktyki zawodowe, wolontariat, wyjazdy stażowe, kiedyś służba wojskowa, teraz wymiana studencka czy uczniowska, rok praktyk między dwoma stopniami studiów.

Wraz z rozwojem społeczeństw te usankcjonowane formy odraczania dorosłości, pozwalające na zatrzymanie się w pół kroku przed dorosłością, ulegają zmianie. W literaturze pięknej możemy spotkać się z takimi formami moratorium, jak: wyjazdy do wód, zwiedzanie Europy, wyjazd na Wschód czy służba na dworach np. w roli gubernera czy gubernantki – to wszystko pojawiało się jako czas przejściowy, zanim młody człowiek podjął istotne dla siebie role, jednoznacznie określające jego status jako osoby dorosłej.

Na podstawie: Witkowski, 2000.

## Z BADAŃ...

### Poczucie skuteczności radzenia sobie w okresie późnego dorastania

Z badań nad stabilnością emocjonalną i samoregulacją emocjonalną młodzieży w późnej fazie dorastania wynika, że poziom emocjonalnej stabilności i poczucia własnej skuteczności są silnie od siebie zależne.

Doświadczenie skuteczności radzenia sobie z emocjami negatywnymi, czyli efektywne ich regulowanie, pozwalało badanym nastolatkom od-

czuwać własną skuteczność w zarządzaniu swoimi emocjami, a to z kolei zwiększało ich poczucie stabilności emocjonalnej. Natomiast stabilność emocjonalna i regulowanie pozytywnych emocji nie odzwierciedlały takiej zależności. Kluczowym wydaje się zatem, aby zwracać uwagę zarówno na sposoby regulowania emocji, jak i na własne przekonania młodych ludzi o możliwości regulowania swoich negatywnych emocji w doświadczanych sytuacjach społecznych.

Na podstawie: Caprara, G. i in. (2013). Emotional stability and affective self-regulatory efficacy beliefs: proofs of integration between trait theory and social cognitive theory. *European Journal of Personality*, 27, 145–154.

Z emocjonalnym rozwojem nastolatka wiążą się również liczne czynniki ryzyka, głównie dotyczące emocji negatywnych. Kiedy nastolatki – zarówno w procesie eksplorowania, jak i podejmowania zobowiązań – towarzyszy duże napięcie, związane np. z nadmiernymi oczekiwaniami otoczenia lub kiedy wchodzi on w okres dorastania z niskim poczuciem własnych kompetencji i niskim poczuciem własnej wartości – wtedy możemy mówić o potencjalnie ryzykownej sytuacji rozwojowej. Jego poczucie kontroli i skuteczności w realizowaniu zadań związanych z podjętymi rolami społecznymi i w nowych grupach rówieśniczych może być niskie i mimo obiektywnego powodzenia może wiązać się z ciągłym wątpliwym w powodzenie planów i sens dokonywanych wyborów.

Sytuacja taka może również zależeć od braku wsparcia ze strony dorosłych czy niestabilnej sytuacji społecznej (np. na rynku pracy). Przywoływanie

niepowodzeń i odwoływanie się do nich, ciągle przeżywanie i rozpamiętywanie negatywnych emocji, analizowanie ich przyczyn i konsekwencji jest jednym z czynników ryzyka rozwoju tożsamości, związanych z emocjonalnością młodej osoby. To także grunt, na jakim mogą pojawić się różne lęki czy nawet tzw. zaburzenia afektywne.

Głównym czynnikiem hamującym rozwój jest jednak możliwość pojawienia się syndromu wyuczzonej bezradności, czyli uogólnionego przekonania o braku sensu podejmowania wszelkich działań w związku z przewidywaniem ich nieskuteczności. Wyuczona bezradność może

pojawiać się w sytuacjach, kiedy młody człowiek zauważa, że jego działanie nie doprowadza do zaplanowanego rezultatu, kiedy nie widzi związku między powodzeniem (np. wygraniem konkursu szkolnego czy dołączeniem do atrakcyjnej grupy rówieśników) a własnymi staraniami.

### Eksploracja ruminacyjna

Poszukiwanie możliwości zaangażowania społecznego i emocjonalnego, któremu towarzyszą liczne obawy i wątpliwości oraz niepokój; wiąże się z wysokim natężeniem negatywnych emocji – głównie lęków, które hamują, a czasami nawet uniemożliwiają podejmowanie zobowiązań.



## TROCHĘ TEORII...

### Myślenie ruminacyjne a myślenie refleksyjne

Jednym z najbardziej znanych sposobów wyjaśniania przyczyn stosowania myślenia ruminacyjnego jest koncepcja Susan Nolen-Hoeksema. Myślenie ruminacyjne to według niej pasywna i powtarzająca się koncentracja uwagi na odczuwanych negatywnych emocjach i ich źródłach, ale bez poszukiwania sposobu zmiany negatywnego nastroju.

Innym typem reakcji na odczuwanie negatywnych emocji jest myślenie refleksyjne. Polega ono na analizie negatywnych emocji w celu ich zrozumienia i zmiany sposobu działania w jakimś obszarze – celem jest tu poszukiwanie rozwiązania problemu. Ciekawe jest też, że w perspektywie krótkoterminowej myślenie refleksyjne silnie wiąże się z nastrojem depresyjnym, widać jego pozytywne oddziaływanie dopiero, gdy obserwuje się dłuższy czas funkcjonowania jednostki. Niekiedy zatem myślenie refleksyjne może zahamować poszukiwanie rozwiązania, skoro początkowo łatwe sprawy po namyśle wyglądają jeszcze gorzej. Bardzo ważne jest więc przekonanie, że do rozwiązania problemu potrzeba czasu.

Inny badacz, Edward Watkins, wyróżnił kolejne ważne cechy myślenia ruminacyjnego, takie jak: konkretność (skupienie na faktach, wydarzeniach, sytuacji) lub abstrakcyjność (wysoki poziom uogólnienia, brak związku z konkretną sytuacją). Zatem im bardziej ruminacyjne myśli są abstrakcyjne, oderwane od konkretów, tym bardziej podtrzymują nastrój depresyjny i utrwalają tendencję do niepodejmowania działania.

Badania wskazują na trzy główne mechanizmy oddziaływania myślenia ruminacyjnego na powstawanie i utrwalanie się syndromu wyuczonyj bezradności:

1. ruminacja zaburza koncentrację uwagi i pogarsza funkcje poznawcze mimo chęci rozwiązania problemu
2. ruminacja jako myślenie bezcelowe (bez zysku poznawczego i rezultatów) doprowadza do doświadczenia poczucia bezradności
3. myślenie ruminacyjne obniża motywację do działania – jednostka nie podejmuje działań, nawet jeśli ma wiedzę, jak i co zrobić w trudnej sytuacji.

Na podstawie: Jarmakowski, T. (2011). Rola myślenia ruminacyjnego w podatności na wyuczonyj bezradność. *Studia Psychologiczne*, 49(1), 61–72.



## 2.4. Rozwój myślenia: w świecie idei, od pryncypializmu i idealizmu do realizmu

W okresie dorastania zachodzą fundamentalne zmiany w strukturach poznawczych. Rozwija się nowy sposób myślenia, tzw. myślenie formalne (hipotetyczno-dedukcyjne). Jego podstawową funkcją jest opanowanie nowej możliwości operowania zasadami logiki nie tylko w stosunku do działań i obiektów konkretnych, związanych z doświadczeniem jednostki, ale również w stosunku do idei.

Przejęcie od myślenia konkretnego do formalnego jest wstępem do poważnych, zasadniczych zmian w funkcjonowaniu poznawczym, zachodzących w okresie późnej adolescencji. Nowe myślenie nie od razu pojawia się w formie dojrzałej. Myślenie logiczne i abstrakcyjne na początku późnej adolescencji jest bowiem w specyficzny sposób egocentryczne.

Według Jeana Piageta rozwój poznawczy, a w ślad za nim i moralny, w tej fazie dorastania koncentruje się wokół logiki stosowanej również wobec pojęć dobra i zła – fazę tę nazwano „pryncypializmem moralnym” lub „sumieniem irracjonalnym”. Oznacza to, że nastolatki są nieprzejednane w ocenach, bardzo niekiedy surowe wobec siebie, innych

ludzi i świata. Normy moralne uznają za słuszne, niepodważalne, a kiedy ich nie przestrzegają, doświadczają wyrzutów sumienia. Wierność idei i przekonaniom zapewnia im poczucie moralnej doskonałości i satysfakcji.

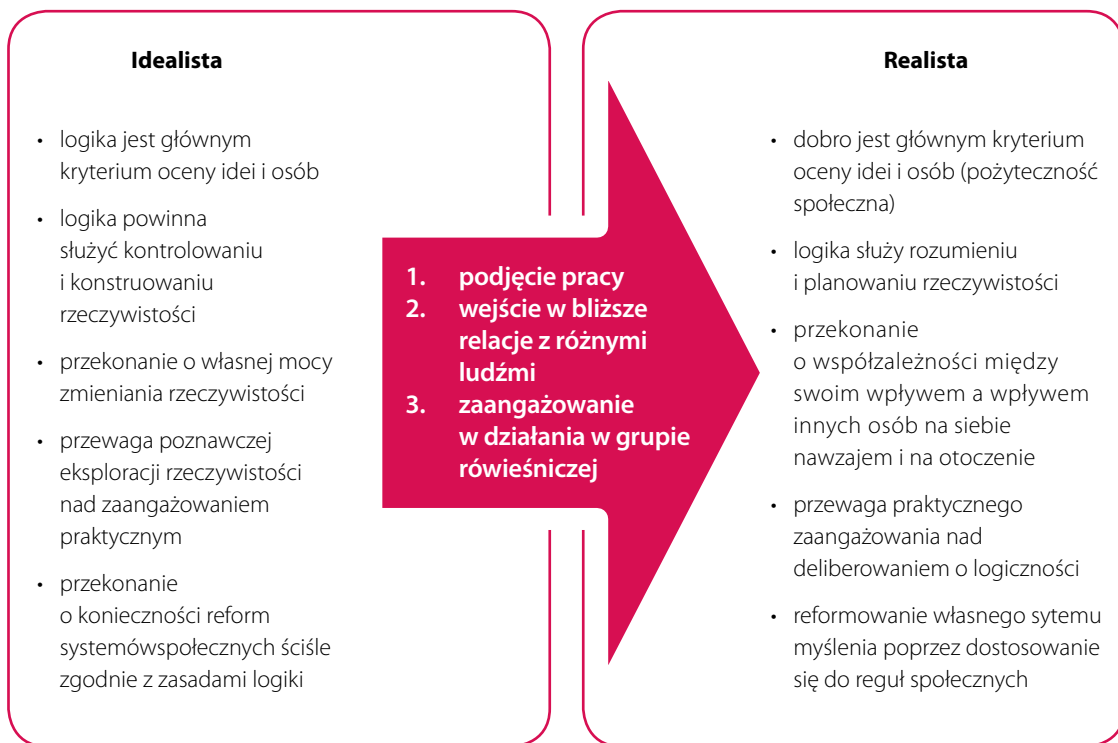
Na początku późnej adolescencji w myśleniu nastolatka dominuje gotowość do konstruowania sądów logicznych, do oceniania świata, działania ludzi i konsekwencji ich czynów przede wszystkim przez pryzmat kryterium logicznego. W relacjach z rówieśnikami i dorosłymi, w ich postępowaniu i konstruowanych sądach młody człowiek doszukuje się nielogiczności i oczekuje pełnej zgodności myślenia i działania.

Każde niepowodzenie i brak oczekiwanych rezultatów nastolatek jest gotów interpretować jako skutek nie dość konsekwentnie logicznego postępowania lub planowania. Ćwicząc swój nowy sposób myślenia, nieustannie odkrywa u rodziców i nauczycieli niekonsekwencję, nieprecyzyjne stosowanie pojęć, innymi słowy „czepia się słówek”, nie zawsze oczy-

wicie dla czystego zadośćuczynienia zasadom logiki, ale też dla osiągnięcia swoich celów, jak np.: „Powiedziałas ‘Nie będzie komputera’, a nie: ‘Nie będziesz mógł grać’. A to zasadnicza różnica! Ja gram na komórce!”.

### Idealizm poznawczy

Jest to forma egocentryzmu poznawczego charakterystyczna, zdaniem Jeana Piageta, dla dorastania. Jej główna cecha to przekonanie o logice jako jedynym kryterium poprawności myślenia. Tylko to, co jest według nastolatka logiczne, uważa on za wartościowe i słuszne. To ograniczenie poznawcze widoczne jest w sądach młodych ludzi na temat konieczności dostosowywania świata i zasad jego funkcjonowania do zasad logiki, jak również w motywacji do działań „reformatorskich” w tym zakresie. Nastolatek nie jest w stanie pogodzić się z przypadkowością i złożonością rzeczywistości społecznej, która wymyka się zasadom logiki formalnej.



**Rysunek 1. Cechy idealizmu i realizmu poznawczego według Jeana Piageta.**

Na podstawie: Piaget, 2006.

Jednym z przejawów egocentryzmu poznawczego na początku późnej adolescencji jest pryncypializm i gotowość nastolatków do reformowania świata społecznego, do którego chcą się włączyć, a którego złożoności i przypadkowości nie rozumieją. Rozumowaniu logicznemu młodzi ludzie przypisują moc nie tylko poznawczą, ale i praktyczną, stąd też uznają swój sposób myślenia i działania za zgodny z tym, czego potrzebują inni. Odkrycie, że i siebie, i świat można uporządkować według zasad logiki, skutkuje u nastolatka przekonaniem, że rzeczywistość i cała przyszłość młodego człowieka powinna się tej logice podporządkować.

Upór i nieprzejednanie młodych ludzi to źródło jednych z trudniejszych dla dorosłych sytuacji – zaczynają oni być oceniani ze względu na swoje

poglądy oraz konsekwencję w ich przestrzeganiu. Trudne staje się także wytłumaczenie nastolatkowi, że niektóre jego osądy czy wartości są wyidealizowane i niemożliwe do spełnienia. Dopiero zaangażowanie praktyczne w pracę społeczną, zawodową czy też zaangażowanie emocjonalne w relacje w grupie bądź relacje miłosne konfrontuje młodego człowieka z własną nielogicznością np. w sferze uczuć („Czy można kogoś jednocześnie kochać i unikać?“).

Idealizm poznawczy wiąże się, zdaniem Jeana Piageta, z rozwojowym egocentryzmem w procesie doskonalenia operacji formalnych. Rozwój społecznego, a więc skutecznego w działaniu czy w relacjach z ludźmi myślenia formalnego wymaga od nastolatka gotowości do włączania reguł społecznych we własny, logiczny sposób myślenia.

## TROCHĘ TEORII...

### Egocentryzm poznawczy

Według Jeana Piageta każde nowe osiągnięcie poznawcze pozwala jednostce spoglądać na rzeczywistość inaczej, ale na każdym etapie rozwoju i tak dzieje się to najpierw z perspektywy jednostki (stąd egocentryzm). Tak jak niemowlę najpierw spostrzega rzeczywistość przez pryzmat własnych potrzeb i doznań cielesnych („Czego by tu dotknąć?“, „Jakie to przyjemne“), dziecko w wieku przedszkolnym przez pryzmat wyobraźni („Co

z tym można zrobić?“), tak w wieku młodzieńczym odkrycie logiki sprawia, że nastolatek na wszystko spogląda jak na równania logiczne – wszystko musi się zgadzać i z siebie logicznie wynikać. Jeśli tak nie jest, jeśli coś się nie zgadza „w równaniach” – to trzeba zmienić świat, a nie sposób myślenia. Egocentryzm zostaje zneutralizowany w sytuacji, kiedy nowy sposób myślenia jest dopasowywany do własnych doświadczeń, a nie używany do zaprzeczania im.

Na podstawie: Piaget, 2006.

Egocentryzm to główne źródło ograniczeń poznawczych młodych ludzi. Można mu przeciwdziałać lub go osłabiać poprzez propozycje praktycznego zaangażowania nastolatka w działalność społeczną, umożliwienie zdobycia doświadczeń w grupie rówieśniczej i przeżywanie pierwszych miłości.

Reformatorskie zapędy młodzieży i jej idealistyczne nastawienie do zmieniania świata często stanowią podstawę rzeczywistego zaangażowania się już w okresie dorosłości na rzecz innych osób czy grup i rozwoju indywidualnej twórczości.

**Tabela 4**  
**Stadia rozwoju moralnego w okresie dorastania według Lawrence'a Kohlberga**

Etap rozwojowy	Co jest uznawane za słuszne przez nastolatka	Perspektywa społeczna nastolatka
Wczesna faza dorastania	<ul style="list-style-type: none"><li>• wypełnianie aktualnych obowiązków, na które wcześniej osoba się zgodziła</li><li>• przekonanie, że dobre jest uczestniczenie w życiu społeczeństwa, grupy czy instytucji</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• przyjęcie punktu widzenia systemu, który określa role społeczne i reguły postępowania</li><li>• pod koniec tego etapu – postawa pryncypializmu moralnego</li></ul>
Późna faza dorastania	<ul style="list-style-type: none"><li>• bycie świadomym tego, że ludzie mają różne wartości i opinie</li><li>• bycie świadomym tego, że większość wartości i reguł jest względna wobec własnej grupy odniesienia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• łączenie swojej perspektywy z punktem widzenia innych osób dzięki zawieraniu z nimi różnych umów</li><li>• postawa realizmu moralnego</li></ul>


Na podstawie: Roediger i in., 1984, s. 304.





## WARTO WIEDZIEĆ...


### Idealizm a pragmatyzacja świadomości nastolatków



Idealizm, choć spostrzegany przez dorosłych jako niepraktyczny czy nieżyciowy, odgrywa istotną rolę w rozwoju systemu wartości uniwersalnych, ważnych z punktu widzenia rozwoju moralnego i umożliwiających przejście na jego wyższy poziom, oparty na abstrakcyjnych zasadach etycznych, a nie na umowach społecznych z otoczeniem.

Odwrotną sytuację mamy wtedy, kiedy młodzi ludzie już od etapu dorastania są bardziej praktyczni niż reformatorscy. Zjawisko to Marek Ziółkowski nazwał pragmatyzacją świadomości, czyli tendencją spostrzegania (1) rzeczywistości społecznej przez pryzmat korzyści, a (2) stawianych sobie celów przez pryzmat rywalizacji z rówieśnikami, widoczną w (3) ograniczaniu stawianych sobie celów głównie do własnej materialnej sytuacji życiowej.

Na podstawie: Bardziejewska, Brzezińska i Hejmanowski, 2004.



Pragmatyzacja świadomości, czyli zorientowanie nastolatków na użyteczność i przydatność poglądów czy zainteresowań, powoduje, że młodzi ludzie nie doskonalą swojej inteligencji – nie przechodzą na wyższy poziom rozumienia rzeczywistości społecznej, bo nie rozwijają gotowości do myślenia systemowego (postformalnego – por. rozdz. 4) potrzebnego w okresie dorosłości. Nie uznają bowiem innych osób czy grup poza sobą jako obiektów, na których życie można samemu wpływać. A ten właśnie – wyższy – sposób myślenia o innych stanowi podstawę poczucia solidarności społecznej i moralności opartej na zasadach etycznych.

### 2.5. Relacje z rodzicami: od zależności do partnerstwa

Bardzo ważnym czynnikiem rozwoju w późnej fazie dorastania, a zarazem istotnym obszarem

zmian rozwojowych są relacje z rodzicami. Rodzice tracą swój silny dotąd wpływ na bezpośrednie funkcjonowanie nastolatka. Nadal tworzą jednak kluczowe tło jego rozwoju i jednocześnie czynnik, warunkujący sprzyjające oddziaływanie innych ludzi i okoliczności na dorastające dziecko. To, jakie nastolatek będzie prezentował nastawienie do szkoły i do różnych ideologii, jakie będzie jego zaangażowanie na forum pozaszkolnej grupy rówieśniczej, klasy i szkoły oraz czy będzie okupywał to zaangażowanie np. poczuciem winy wynikającym z większego zaangażowania emocjonalnego, skierowanego do grupy rówieśników niż do rodziców, zależy od ich postępowania i rozumienia prawideł procesu rozwoju dziecka. Dla rodziców najtrudniejsze może być to, że ich relacja z nastolatkiem ciągle ulega zmianom. Fakt, że różne typy tożsamości młodej osoby wymagają innego typu oddziaływań ze strony dorosłych, może stanowić dużą trudność dla rodziców.

**Tabela 5**  
**Typy tożsamości a sposób oddziaływania rodziców**

Typ tożsamości	Efektywna rola dorosłego
<p><b>Tożsamość rozproszona</b></p>	<p><b>dorosły jako autorytet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nastolatek potrzebuje osoby, która pełni funkcję strażnika i wyznacznika norm i zasad, która powie czy wskaże, co i jak robić, żeby osiągnąć cel</li> <li>• nastolatek potrzebuje instruktora, który nie tylko wspiera, ale przede wszystkim wyznacza granice zachowań i poszukiwań oraz zakres odpowiedzialności i samodzielności</li> </ul>
<p><b>Tożsamość lustrzana</b></p>	<p><b>dorosły jako doradca</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nastolatek potrzebuje dorosłego do konsekwentnego analizowania własnej sytuacji</li> <li>• wybór jakiejś formy tożsamości dokonany przez nastolatka bardziej go ogranicza niż rozwija, zatem od dorosłego potrzebuje okazji konfrontowania swoich fantazji i wyobrażeń z faktami</li> <li>• nastolatek potrzebuje wspierania w poszukiwaniu bardziej dopasowanej do siebie oferty społecznej, innych ról społecznych, nowej grupy rówieśniczej w zgodzie ze swoimi możliwościami</li> </ul>
<p><b>Tożsamość moratoryjna</b></p>	<p><b>dorosły jako konsultant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dorosły potrzebny jest jako osoba, która stale przypomina nastolatkowi o celu poszukiwań, bowiem sam proces poszukiwania może okazać się tak fascynujący, że zamiast stać się narzędziem do osiągnięcia celu stanie się celem samym w sobie</li> <li>• ważne jest, aby dorosły rozumiał konieczność zaistnienia pewnego rozwojowego opóźnienia w podejmowaniu życiowych decyzji i zobowiązań przez nastolatka i wspierał go podczas konfrontacji rzeczywistości z jego własnymi wizjami i planami</li> </ul>
<p><b>Tożsamość osiągnięta</b></p>	<p><b>dorosły jako partner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• głównym zadaniem dorosłego jest dzielenie się opiniami i radami, kiedy nastolatek się o to zwraca czy o to prosi</li> <li>• ważne jest okazywanie szacunku, zrozumienia wyborów i zobowiązań podejmowanych przez nastolatka</li> </ul>

Na podstawie: Bardziejewska, 2005.






Jednym z najtrudniejszych dla jakości relacji z rodzicami momentów w okresie dorastania jest czas, kiedy młody człowiek zaczyna szukać różnych ideologii, mistrzów, grup, które uznaje za wartościowe i dzięki którym będzie mógł się określić. Ten etap, gdy nastolatek trenuje wierność podjętym wyborom ideologicznym, bywa dla rodziców niepokojący i czasami nawet irytujący, zwłaszcza że przejawia się to dziwnym według rodziców i otoczenia sposobem ubierania się, nowymi nawykami żywieniowymi, zmianą słownictwa, zainteresowań, nowymi działaniami, nie zawsze przez nich akceptowanymi, jak np. udział w demonstracjach. Wszystko to budzi niepokój rodziców, którzy widzą w tym ryzyko utraty przez dziecko własnej

niezależności, a nawet indywidualności. Młody człowiek poprzez upór i stanowczą postawę ćwiczy jednak ważne kompetencje. Pozwolą mu one stać się dojrzałym człowiekiem, którego charakteryzuje wierność ideałom i własnym wyborom. Nawet jeśli chwilę później okazuje się, że wybór był nietrafny, a mistrz zostaje porzucony na rzecz innego, to i tak nastolatek wiele zyskuje dzięki takim próbom. Zaczyna uczyć się podejmowania zobowiązań i ponoszenia konsekwencji, jakie ze sobą niosą. Wcześniej czy później młody człowiek dozna bowiem niedopasowania przejętej od kogoś tożsamości do własnej osoby. Ten sposób organizacji tożsamości nazywamy tożsamością lustrzaną lub przejętą.



## WARTO WIEDZIEĆ...


### Tożsamość lustrzana



Nazywana jest również tożsamością przejętą – od innej osoby, grupy, znanej postaci, idola. Przejawia się tym, że młody człowiek określa się, czasami dosłownie, poprzez naśladowanie drugiej osoby. Przejmuje jej zasady moralne, wybory religijne i zawodowe na zasadzie zawierzenia autorytetowi, bez żadnej weryfikacji. Może wzorować się na koleźce, znanej powszechnie osobie, grupie czy nawet postaci literackiej. Charakterystyczne jest również silne idealizowanie tych osób czy grup.

Tożsamość lustrzana bywa także tzw. tożsamością totalną, która w bardzo silny i sztywny sposób tworzy nastolatkowi mocno uporządkowany świat. Jej cechą jest niemal całkowity brak elastyczności. Dlatego młody człowiek postrzega świat jako walkę przeciwieństw, białego z czarnym, ludzi „za” i „przeciw”, „swoich” i „obcych”. Staje się tym samym mało podatny na wpływ otoczenia, a jego system wartości bywa sztywny, radykalny, z wyraźną nadrzędną wartością, której zaciekle broni. Wiąże się z tym tendencja do zamykania się w swoim własnym świecie i brak ciekawości oraz otwartości, bo młoda osoba „wszystko już wie”. Taki sposób funkcjonowania Erik H. Erikson nazywał tożsamością totalną.

Na podstawie: Erikson, 1997; Brzezińska, 2000.



Ten typ tożsamości wiąże się z dużym ryzykiem, kiedy tym, co nastolatek kopiuje czy naśladuje, jest któryś z aspektów tożsamości jego własnych rodziców (światopogląd, profesja, styl życia). Wtedy o wiele trudniej jest rodzicowi z dystansem zauważyć, że bycie w taki sposób wzorem dla dziecka nie sprzyja jego rozwojowi oraz oceniać takie zobowiązania negatywnie czy zachęcać do ich odrzucania.

Drugim szczególnie trudnym momentem w relacjach z rodzicami – obok poszukiwania i odkrywania własnego światopoglądu – jest czas osiągnięcia dojrzałości psychospołecznej przez nastolatka. U progu dorosłości konieczna jest zmiana ustosunkowania się rodzica do młodego człowieka – już nie jak do dziecka, a bardziej jak do dorosłego

Kluczowe dla optymalnego funkcjonowania w okresie drugiej fazy dorastania jest takie kształtowanie relacji z nastolatkiem, aby około dwudzie-

stego roku życia potrafił on i mógł samodzielnie dokonywać wyborów, był zdolny do podejmowania względnie trwałych zobowiązań oraz umiał budować zgodnie z nimi swoje życiowe plany.

Ważne z punktu widzenia roli rodziców w późnej fazie dorastania jest umożliwianie młodemu człowiekowi dokonywania wyborów i ponoszenia za nie odpowiedzialności oraz ufanie w zdolności poznawcze i kompetencje moralne własnych dzieci. Ten sposób postrzegania młodych ludzi jest niezbędny, aby rodzice bez większych konfliktów mogli wobec dojrzałych dzieci przyjąć tak samo dojrzałą – partnerską rolę. Oznacza to akceptowanie decyzji dzieci, wspieranie ich w realizacji własnych planów, ale też uczciwe i otwarte wyrażanie opinii, przy liczeniu się z ich nieuwzględnianiem przez młodego człowieka. Najtrudniejsza w relacjach z dorastającymi dziećmi okazuje się zwykle rezygnacja z kontroli rodzicielskiej jako formy wpływania na ich decyzje.



## WARTO ZAPAMIĘTAĆ...

### Tożsamość osiągnięta

**Typ tożsamości charakteryzujący się wyraźną wartością nadrzędną, która porządkuje i hierarchizuje priorytety młodej osoby. Struktura taka pozwala na konsekwentne podejmowanie zobowiązań, a jednocześnie pozwala na dalszą eksplorację własnych możliwości w okresie dorosłości. Tożsamość osiągnięta przejawia się w gotowości do ponoszenia odpowiedzialności za swoje wybory. Cechuje ją zarówno wewnętrzne uporządkowanie treści tworzących tożsamość, jak i elastyczne oraz półprzepuszczalne granice między osobą a społecznym otoczeniem, jest pozwalające zachować autonomię, a jednocześnie zmieniać się pod wpływem nowych doświadczeń.**

Na podstawie: Erikson, 1997; Brzezińska, 2000.



## 2.6. Relacje z rówieśnikami: początki intymności

W okresie dorastania młodzi ludzie zaczynają angażować się w pierwsze związki miłosne. Przeżywają silne fascynacje drugą osobą i dramaty związane z rozstaniem. Zazwyczaj nie są to jeszcze związki trwałe, co nie oznacza, że nie mają wpływu na rozwój. Są prelude do dojrzałych związków w następnym etapie rozwoju, u progu dorosłości i później. Właśnie dzięki tym pierwszym, czasem nieporadnym związkom młodzi ludzie uczą się okazywania uczuć i ich rozpoznawania, przestrzegania zasad lojalności w relacji oraz dbania o własne granice w bliskim związku.

Związki dojrzałe nazywamy związkami intymnymi, czyli takimi, w których między dwojgiem dojrzałych osób możliwe jest zrównoważenie troski, poświęcenia i zaangażowania u obu partnerów. Istotą związku intymnego jest dalszy rozwój tożsamości partnerów, bez obaw i lęków o jej utratę czy podporządkowanie własnej tożsamości drugiej osobie. Prawdziwie dojrzały związek intymny mogą zatem tworzyć jedynie osoby posiadające tzw. tożsamość osiągniętą, charakteryzującą się autonomiczną hierarchią wartości oraz stabilnymi granicami między sobą i światem zewnętrznym, które pozwalają na zachowanie wolności i na uczenie się oraz zmienianie pod wpływem nowych doświadczeń.

Jeśli więc mówimy o związkach miłosnych okresu dojrzewania, to nazywamy je preintymnymi właśnie ze względu na ów kluczowy deficyt w postaci braku dojrzałej tożsamości. Jednym z zadań

rozwojowych tego etapu jest przygotowanie się młodego człowieka do funkcjonowania w bliskich relacjach, tym niemniej cała logika rozwoju w tej fazie podporządkowana jest określeniu tożsamości indywidualnej.

Czynnikiem ryzyka jest silna potrzeba przywiązania się do drugiej osoby, potrzeba bycia z kimś w związku. Może ona wynikać z niezaspokojonych potrzeb, związanych z poczuciem bezpieczeństwa z okresu dzieciństwa. W niektórych sytuacjach, kiedy ta potrzeba nie jest bądź nie była wcześniej dostatecznie zaspokajana w relacji z rodzicami,

młode osoby całe swoje funkcjonowanie podporządkowują budowaniu związków miłosnych. Bycie kochanym i posiadanie kogoś dla siebie staje się ważniejsze niż autonomiczna tożsamość i wybór własnej drogi życiowej oraz poszukiwanie dopasowanych do siebie innych ról społecznych, poza byciem czyimś partnerem.

W tym okresie jest to tym bardziej ryzykowne, że zaangażowanie to stanowi często konkurencję dla procesu

uczenia się kompetencji umożliwiających zdobycie zawodu, a z czasem samodzielności. Takiej sytuacji towarzyszy zazwyczaj zbyt szybkie podjęcie aktywności seksualnej oraz ryzyko ciąży, co oznacza zakończenie okresu moratorium i znaczące ograniczenie możliwości kształtowania tożsamości w optymalnych – czyli bez zbyt szybkich zobowiązań – warunkach.

Budowanie związków preintymnych i angażowanie się w ich trwałość kosztem własnej tożsamości nie musi oznaczać braku jej dalszego rozwoju. Naj-

### Związki preintymne

Relacje miłosne w okresie dorastania nazywamy preintymnymi ze względu na niedojrzałość tożsamości, jej struktury i granic, co decyduje o jakości i trwałości tych związków. Ich główną funkcją jest kształtowanie się gotowości do wchodzenia w bliskie związki w okresie dorosłości oraz wspomaganie procesu formowania się tożsamości poprzez uzyskiwane w relacjach miłosnych informacje zwrotne na temat jakości tożsamości obojga partnerów.

**Tabela 6****Funkcje związków preintymnych w okresie dorastania**

Zjawiska w relacjach preintymnych	Funkcje relacji preintymnych	Konsekwencje braku dojrzałej tożsamości
<ul style="list-style-type: none"> <li>• gwałtowność powstawania i rozpadanie się pierwszych związków</li> <li>• silna potrzeba bycia w związku</li> <li>• silne zaangażowanie na rzecz związku</li> <li>• okazywanie troski i akceptacji partnerowi</li> <li>• brak gotowości do pełnej bliskości</li> <li>• brak zdolności do poświęceń na rzecz związku</li> <li>• odczuwanie lęków i obaw o utratę własnej tożsamości w związku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• określanie własnej tożsamości przez definiowanie siebie poprzez bliskie relacje z inną osobą (odbijanie się w czymś lustrze)</li> <li>• poznawanie własnych motywów przez wspólne tworzenie planów, określanie celów, ujawnianie uczuć</li> <li>• tworzenie bilansów, rozliczanie podjętych kompromisów i ustępstw – nastolatek nie chce podporządkować się tożsamości kogoś innego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wybór partnera jest zazwyczaj przypadkowy – nastolatek nie wie jeszcze, kogo potrzebuje</li> <li>• określenie potrzeb dotyczących związku krystalizuje się dopiero w czasie jego trwania – preferencje nie są świadome</li> <li>• bliskość nastolatków jest ograniczona – brak jasnych granic swojej tożsamości budzi nadmierną czujność przed byciem pochłoniętym przez czyjąś dominującą tożsamość</li> </ul>

Na podstawie: Dylak, 2002; Bardziejewska, 2005.

częściej dla młodej osoby wiąże się to z trudniejszą ścieżką kształtowania się tożsamości. Dzieje się tak wtedy, kiedy jest już emocjonalnie lub formalnie

zobowiązana do określonych ról i zadań względem drugiej osoby – narzeczonego/narzeczonej, męża/żony czy dziecka.

**Tabela 7****Typy tożsamości rozwijanych w związkach i sposób funkcjonowania w związkach interpersonalnych**

Tożsamość zakotwiczona w związku	Tożsamość zdefiniowana przez związek	Tożsamość ograniczana przez związek	Tożsamość rozproszona przez związek
<ul style="list-style-type: none"> <li>• osoba autonomiczna</li> <li>• rozwijająca się przez zgodne z tożsamością funkcjonowanie w związku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osoba zależna od ról przypisanych jej w związku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osoba ograniczana w związku interpersonalnym przez blokowanie dalszych potrzebnych eksploracji i zmian tożsamości</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osoba niepewna swojej wartości</li> <li>• pełna wątpliwości</li> <li>• opierająca się na zadaniach i rolach realizowanych w związku z inną osobą</li> </ul>

Na podstawie: Pals, 1999.



## NAJWAŻNIEJSZE...

1. Głównym zadaniem rozwojowym związanym z dojrzewaniem biologicznym w późnej fazie dorastania jest opanowanie umiejętności dbania o swoje ciało i jego kondycję. Kompetencje te z kolei lepiej rozwijają się, kiedy towarzyszy im poczucie społecznej skuteczności, czyli przekonanie o możliwości realizacji swoich pomysłów, wizji w nowych rolach i grupach społecznych.
2. Rozwój poznawczy w okresie późnego dorastania pozwala stosować zasady logiki do rozumienia złożonych relacji społecznych. Nastolatek coraz głębiej analizuje i coraz szerzej spostrzega i ocenia środowisko społeczne oraz zasady nim kierujące.
3. Wraz z przechodzeniem młodego człowieka przez różne etapy budowania swojej tożsamości (od rozproszenia, przez tożsamość lustrzaną czy moratoryjną, do dojrzałej), zmieniają się jego relacje z rodzicami: od relacji opartych na posłuszeństwie autorytetowi do relacji partnerskich.
4. Relacje miłosne okresu dorastania nazywamy preintymnymi ze względu na to, że w ich ramach mniej prawdopodobna jest prawdziwa bliskość i intymność, poprzedzają one gotowość do dojrzałego związku.
5. Związki nastolatków są podporządkowane kształtowaniu tożsamości, z nich młodzi czerpią informacje o sobie, potrzebne do poradzenia sobie z tym podstawowym zadaniem okresu dorastania.

# 3 Rozdział



## Obszary trudności i czynniki ryzyka dla rozwoju tożsamości

### 3.1. Wprowadzenie, czyli o tym, co może być trudne dla nastolatka

Okres adolescencji to z jednej strony czas rewolucyjnych zmian, z drugiej zaś wielu zagrożeń. Ich źródła wiążą się z procesem intensywnego biologicznego dojrzewania organizmu, z pojawieniem się wielu nowych zadań rozwojowych i nowych oczekiwań społecznych względem młodego człowieka, jak również z nowymi oczekiwaniami i potrzebami samej jednostki, w tym z potrzebą najważniejszą – ukształtowania tożsamości. Istotne jest to, czy realizowanie celów i zaspokajanie potrzeb stają się dla nastolatka rzeczywiście źródłem satysfakcji, spełnienia i dumy. Ważne jest także to, jak bardzo napięcie, wynikające z niemożności zaspokojenia ważnych potrzeb, odciska się na obrazie siebie, samoocenie oraz relacjach dorastającej osoby ze światem.



Czasami rodzice i nauczyciele, a także sami młodzi ludzie, mniej lub bardziej świadomie stawiają wymagania przekraczające aktualne możliwości ich realizacji, a ponadto tworzą taki kontekst rozwojowy, w którym nie jest to możliwe, np. wskutek braku stosownego wsparcia. Sytuacja taka budzi w nastolatkach bezradność i poczucie lęku, m.in. lęku przed odrzuceniem przez znaczących dorosłych, których oczekiwań nie potrafią spełnić. Jeśli młodzi ludzie – gdy ich relacje z rodzicami nie są najlepsze – nie znajdują innych źródeł pomocy (w wychowawcy, trenerze, instruktorze, drużynowym itp.), mogą być zagrożeni uciekaniem się do patologicznych form radzenia sobie z napięciem i poczuciem zablokowania potrzeb.

Wśród najbardziej niepokojących zachowań młodzieży, jednocześnie klasyfikowanych w twardych kategoriach medycznych, wymienić można alkoholizm, lekomanię, narkomanię, politoksykomanie (uzależnienie od wielu substancji), tanoreksję (uzależnienie od solarium), sterydomanię, bigoreksję, bulimie i anoreksję. Inne niekonstruktywne zachowania – miękkie w ujęciu społecznym – to narkomania marihuanowa, pornografia, cyberprzemoc. Różne eksperymenty w tych obszarach mogą mieć także charakter incydentalny, epizodyczny, wpisując się w proces formowania tożsamości.

Jednak silna zależność samopoczucia młodej osoby od jawnie nieprawidłowego radzenia sobie z emocjami i trudnymi sytuacjami jest zjawiskiem wymagającym pilnych i złożonych działań interwencyjnych. Równie niepokojący wydaje się w ostatnich latach wzrost liczby samobójstw wśród młodzieży. Samobójstwa są obecnie zaliczane do jednej z ważniejszych przyczyn zgonów w okresie dorastania w krajach Unii Europejskiej, plasując się przed wypadkami drogowymi, zatruciami, zakażeniami wirusem HIV, zabójstwami i nadużywaniem narkotyków.

### 3.2. Funkcjonowanie rodziny

Sposób, w jaki młody człowiek radzi sobie z budowaniem swej tożsamości i nierzadko z towa-

rzyszającym mu kryzysem, jest w znacznym stopniu zależny od jego wyposażenia – od wiedzy i umiejętności, jakie nabył w procesie socjalizacji od wczesnego dzieciństwa, czyli tego wszystkiego, czego nauczył się i doświadczył w kontakcie z rodzicami i innymi osobami. W procesie socjalizacji pierwotnej, przedinstytucjonalnej, a zatem dokonującej się w środowisku domowym, dziecko zdobywa informacje na swój temat, buduje ustosunkowanie do siebie, świata i ludzi, uczy się tego, jak i czy w ogóle okazywać emocje, jak rozwiązywać konflikty, w jaki sposób kontaktować się z ludźmi itp. Matka i ojciec są dla dziecka najważniejszymi modelami zachowań i źródłem wiedzy, stąd też będzie ono powielalo ich sposób funkcjonowania zwłaszcza wtedy, gdy jego konsekwencje przynoszą upragnione efekty. Dla przykładu: dziewczyna,

#### TROCĘ TEORII...

##### Zaniedbania rodziców jako czynnik ryzyka rozwoju dzieci

Wśród najczęstszych zaniedbań rodziców wobec dzieci, skutkujących w przyszłości problemami w radzeniu sobie z kryzysem dorastania i każdym kolejnym kryzysem rozwojowym, wymienić można:

1. fizyczne opuszczenie dziecka przez rodziców czy innego ważnego dorosłego
2. nieujawnianie wobec dzieci własnych emocji przez rodziców
3. niezgoda rodziców na spontaniczne przejawianie przez dziecko różnych emocji, szczególnie negatywnych (np. złości, smutku)
4. niezaspokajanie rozwojowej dziecięcej potrzeby zależności, czyli wychowanie oparte na chłodnym dystansie
5. fizyczne, seksualne i emocjonalne nadużycia

wobec dziecka

6. wykorzystywanie dzieci do zaspokojenia własnych niezaspokojonych potrzeb
7. angażowanie dzieci w konflikty małżeńskie rodziców, oczekiwanie od dzieci wsparcia, zjednywanie ich sobie i nastawianie przeciwko małżonkowi
8. ukrywanie wstydlivych sekretów rodziny i zaprzeczanie im wobec świata zewnętrznego, tak że dzieci muszą chronić te sekrety, żeby utrzymać równowagę rodziny
9. odmawianie dzieciom swojego czasu, uwagi i wskazówek lub pomocy
10. bezwstydnne, nieuznające własnych ograniczeń działanie, czyli wychowywanie dzieci poprzez stosowanie kontrowersyjnych metod, bez poczucia, że taki sposób oddziaływania jest naganany, niehumanitarny, niedopuszczalny itp.

Na podstawie: Bradshaw, 1994.

wzorując się na postawie swego ojca, może taić lęk i niepewność na drodze do osiągnięcia celu po to, aby zasłużyć na jego akceptację.

Innymi słowy, dorastające nastolatki w procesie radzenia sobie z codziennymi utrapieniami oraz poważniejszymi trudnościami będą korzystały z kapitału socjalizacyjnego, jaki zgromadziły w swoim dotychczasowym życiu. Jednocześnie różnego typu braki będą skutkować wzbudzeniem poczucia zagrożenia emocjonalnego i (lub) fizycznego, utrudniając konstruktywną adaptację do wymagań okresu dorastania. Braki te mogą być spowodowane przewagą emocji negatywnych w rodzinnym domu, niestabilnością emocjonalną w relacjach z bliskimi, brakiem jasnych informacji zwrotnych od dorosłych czy uzyskiwaniem sprzecznych informacji, nazbyt liberalną albo nadmiernie kontrolującą postawą rodziców wobec dzieci, a także niekonsekwencją w wychowaniu.

Można powiedzieć, że do czynników ryzyka związanych z funkcjonowaniem rodziny należą przede wszystkim:

1. nieprawidłowe więzi uczuciowe między członkami rodziny
2. duże natężenie konfliktów przy jednoczesnym braku konstruktywnych strategii radzenia sobie z napięciem

3. zaburzenia w odgrywaniu ról rodzicielskich
4. niejasny system wymagań wobec dziecka
5. modelowanie nieprawidłowych zachowań i postaw (np. agresja i stosowanie przemocy, picie alkoholu, palenie papierosów).

Okazuje się jednak, że jakkolwiek nieprawidłowe relacje rodzinne stanowią czynnik ryzyka w rozwoju dziecka, to jakość relacji dzieci i rodziców nie wpływa w sposób bezwzględny na rozwój ich tożsamości w okresie dorastania. Dzieje się tak m.in. dlatego, że młodzi na tym etapie wątpią w to, czego i w jaki sposób nauczyli się dotąd od opiekunów. Stąd też poddają refleksji i analizie doświadczenia wyniesione z domu rodzinnego.

Z uwagi na znaczenie relacji rówieśniczych wzrasta także w tym okresie znaczenie norm i reguł panujących w grupie odniesienia. Rówieśnicy, modelując styl myślenia i funkcjonowania młodych ludzi, zaszczepiając im swą filozofię i system wartości, mogą modyfikować wzorce (w tym te nieprawidłowe), pochodzące z relacji z rodzicami.

Podobne znaczenie odgrywa w tym okresie życia kultura masowa, popularyzująca za pośrednictwem mediów – zarówno w jawny, jak i ukryty sposób – treści modyfikujące funkcjonowanie młodych ludzi, wyniesione z domu rodzinnego.





**Tabela 8**  
**Style wychowania w rodzinie a funkcjonowanie nastolatków**

Styl	Właściwości
Autokratyczny	<p><b>charakterystyka</b></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• decyzje w sprawach rodziny podejmuje osoba, która ma największy autorytet, a rozstrzygnięcia te są arbitralne</li> <li>• rodzic (rodzice) wymaga (wymagają) od dziecka karności i posłuszeństwa</li> <li>• kary, nagrody i inne środki wychowawcze stosowane są konsekwentnie i nie ma od nich żadnego odwołania</li> </ul> <hr/> <p><b>konsekwencje</b></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dzieci przejmują często rodzicielskie wzorce postępowania – bywają despotyczne i okrutne, czasami zaś skrajnie uległe, niezdolne do samodzielnego działania i myślenia</li> <li>• dzieci manifestują niekiedy swój protest, buntują się przeciw ustawicznemu przymusowi</li> <li>• stają się agresywne bądź też stawiają bierny opór otoczeniu</li> </ul>
	Pobłażliwy
Niekonsekwentny	

Na podstawie: Boyd, Bee, 2008, s. 236–239.

## CIEKAWOSTKA

### Wpływ sytuacji ekonomicznej rodziny na funkcjonowanie nastolatków

Osobny problem, dotyczący dorastania młodzieży w nieprawidłowo funkcjonującej rodzinie, ma związek z jej sytuacją ekonomiczną. Badania zrealizowane w Polsce w 2007 roku pozwoliły na wskazanie regionów, które porównano do południowoamerykańskich *favelas* – dzielnic powstałych w miejscach zamieszkiwanych przez niższe warstwy społeczne, słabiej wykształcone, o niższych kwalifikacjach zawodowych, a nierzadko patologicznej tradycji. To obszary wykluczenia społecznego, których mieszkańcy narażeni są na działanie wielu czynników ryzyka.

Młodzież dorastająca w takich warunkach narażona jest na kontakt z różnymi formami patologii społecznej jednocześnie w różnych środowiskach (m.in. w domu, w grupie rówieśniczej, na osiedlu,

w bliskiej okolicy), co podnosi prawdopodobieństwo przejęcia zagrażających wzorców funkcjonowania (m.in. uzależnień, prostytucji, kradzieży itp.). Za takie obszary uznaje się przede wszystkim rejon popegeerowskie oraz miejsca upadku dużych przedsiębiorstw. Polskie favele pojawiają się często w sąsiedztwie bogatych regionów.

Nikłe szanse na atrakcyjny start życiowy rodzą napięcie oraz skutkują niskimi aspiracjami edukacyjnymi nastolatków. Młodzi w tej trudnej sytuacji radzą sobie najczęściej w niekonstruktywny sposób: sięgają po substancje psychoaktywne i przemoc, wcześniej niż nastolatki ze środowisk uprzywilejowanych zaczynają palić papierosy; większy odsetek dziewcząt uprawia prostytucję, a równocześnie występuje wysoki poziom akceptacji dla agresji, przemocy i łamania prawa jako sposobu wyrównywania szans i sięgania po trudno dostępne dobra.

Na podstawie: Jędrzejko, 2008.

### 3.3. Funkcjonowanie fizyczne i psychiczne młodzieży

Zgodnie z założeniem przyjętym przez WHO już w 1946 roku, każdy człowiek ma prawo cieszyć się najwyższym osiągalnym standardem zdrowia, jednak w rzeczywistości niewiele osób osiąga ten optymalny poziom. Powodami różnic w obiektywnym stanie i w poczuciu zdrowia są takie – niepodlegające kontroli człowieka – właściwości, jak: wiek, płeć, status społeczny, obciążenia genetyczne, indywidualne predyspozycje i wiele innych.

Młodzież w okresie dorastania cieszy się – rzecz by można – dobrym zdrowiem w tym sensie, iż w znacznie mniejszym stopniu niż we wcześniejszych stadiach życia dotykają ją ostre postacie zachorowań. Jednak mimo ogólnie lepszego standardu życia, wraz ze wzrostem jego tempa, zanieczyszczeniem środowiska, stresem itp., młodzi ludzie narażeni są na nowe zagrożenia zdrowotne. Do istotnych ostatnich czasów problemów dotyczących co siódmego nastolatka należą choroby chroniczne, takie jak: alergie, astma oskrzelowa, cukrzyca, otyłość czy AIDS.



## Z BADAŃ...

### Uwarunkowania zdrowia w okresie adolescencji

W wielu badaniach dowiedziono, że różne wydarzenia z wczesnego okresu życia mogą tłumaczyć problemy ze zdrowiem w znacznie większym stopniu niż pozycja społeczna osiągnięta w wieku dojrzałym. Do najistotniejszych determinant zdrowia młodych ludzi oraz ich późniejszej psychofizycznej kondycji zalicza się ubóstwo podczas dzieciństwa i (lub) nierozważne zachowania ich matek w okresie ciąży (np. nieprawidłowa dieta, stosowanie używek).

Jak się okazuje, status i styl życia rodziców wpływają nie tylko na zdrowie ich dzieci, ale także na

ich osiągnięcia edukacyjne. Te z kolei decydować będą o przyszłych warunkach pracy oraz dochodach młodych ludzi.

Znaczącą kwestią, determinującą stan zdrowia nastolatków są także zaniedbania i słabości systemu opieki zdrowotnej w dziedzinie diagnostyki oraz profilaktyki. Ich skutki pochodzące z wczesnych okresów życia odbijają się w następstwie na społecznych kosztach, jakie trzeba ponieść z tytułu leczenia ludzi z problemami zdrowotnymi czy ich absencji zawodowej.

Na podstawie: Eriksson, J. G. i in. (1999). Catch-up growth in childhood and death from coronary heart disease. *BMJ*, 318(7181), 427–431; Lynch, J. i Kaplan, G. (2000). Socioeconomic position. W: L. Berkman i I. Kawachi, (red.), *Social epidemiology* (s. 13–35), New York: Oxford University Press.

Istnieje jednak wiele problemów związanych z kondycją somatyczną człowieka, które są wynikiem własnych wyborów młodych ludzi. W związku z procesem formowania tożsamości czas dorastania sprzyja różnego rodzaju eksperymentom. Dotyczą one sfery realizowania ról społecznych, kreowania własnego wizerunku i zachowań ryzykownych. Eksperymenty te są formą zaznaczenia swej niezależności, pozwalają zaistnieć w grupie rówieśniczej i zdobyć jej uznanie, dostarczyć sobie stymulacji, w tym przyjemności.

Jednym z istotnych wymiarów tożsamości jest tożsamość zdrowotna. Nastolatki dość często także w tej sferze kwestionują to, czego dotąd się nauczyły, zwracając się ku rozwiązaniom alternatywnym, w tym pozostającym w sprzeczności z przyjętym rozumieniem terminu „zdrowie”. Inspirują je do tego subkultury, ideologie, idole młodzieżowi, z którymi się identyfikują. Niepokój może budzić sytuacja, w której młodzi ludzie:

- deprecjonują znaczenie zdrowia, nie traktując go w ogóle w kategoriach wartości
- przedkładają nad zdrowie inne istotne – w ich przekonaniu – wartości, np. atrakcyjność fizyczną, uznanie społeczne, lojalność wobec rówieśników
- uznając zdrowie za wartość, poświęcają je np. dla istotnej dla nich idei (idealizm młodzieńczy)
- zdrowie staje się polem eksperymentów, np. młodzi ludzie mający chroniczne dolegliwości, zarzucają przyjmowanie leków lub poddawanie się koniecznej terapii.

W efekcie tożsamość zdrowotna nastolatków może przybierać pozytywny bądź negatywny charakter, w tym drugim przypadku staje się ona istotą tożsamości w ogóle. Wówczas jednostka określa się jako istniejącą przez bycie osobą chorą – somatycznie, psychicznie, uzależnioną itp.

### 3.4. Regulacja emocji a zachowania ryzykowne

Celem regulacji emocji jest – mówiąc najprościej – maksymalizowanie występowania nastroju pozytywnego i minimalizowanie występowania nastroju negatywnego. Służą temu różnorodne zabiegi, jakie podejmuje jednostka. Człowiek w toku rozwoju uczy się panować nad własnymi emocjami, akceptować je, a jednocześnie kontrolować formę

ich wyrażania tak, aby pozostać w zgodzie z normami społecznymi. Można zatem powiedzieć, że dojrzałość sprzyja konstruktywnej kontroli emocji, zaś kontrola emocjonalna jest wyznacznikiem dojrzałości jednostki.

Funkcjonowanie afektywne jest jednak sferą dość wrażliwą. Niezależnie od wieku metrykalnego czy stadium rozwoju człowiek może doświadczyć choćby przejściowych problemów dotyczących

## SONDAŻOWNIA

### Spostrzeganie własnego stanu zdrowia przez nastolatki w okresie późnego dorastania

Nastolatki w okresie późnego dorastania ujmują stan swego zdrowia jako dobry i bardzo dobry (91% Polaków w wieku 15–24 lata i 82,8% w wieku 25–34 lata). W ocenie tej nie odbiegają od młodzieży europejskiej. Zły lub taki sobie stan zdrowia deklaruje 8,8% Polaków w wieku 15–24 lata i 17,2% w wieku 25–34 lata.

Badania młodzieży uczącej się (do 18 roku życia), wskazują dodatkowo, że różnice w ocenie stanu zdrowia zależne były od statusu rodziny i miejsca zamieszkania. Nastolatki z uboższych rodzin zdecydowanie gorzej od pozostałych oceniają swoją kondycję somatyczną. Podobnie rzecz przedstawia się w przypadku młodzieży zamieszkującej środowiska o wysokim nasileniu problemów lokalnych. Budujący jest jednak fakt, iż ogólna tendencja jest zdecydowanie lepsza niż w latach poprzednich. Jednocześnie niepokojące są wyniki analiz, dotyczących zdrowia psychicznego młodych ludzi. Niestety, rośnie populacja nastolatków, u których obserwuje się podwyższony poziom stresu psychologicznego, zmęczenie i wyczerpanie oraz uczucie przygnębienia. Jeszcze kilka lat temu symptomy te deklarowało 30–40% młodych ludzi, tymczasem obecnie ponad 50% populacji uskarża się na tego rodzaju problemy w funkcjonowaniu psychicznym. Skutkiem tego jest rosnąca liczba nastolatków leczących się psychiatrycznie.

Na podstawie: Szafranec, 2011.



regulacji emocjonalnej. Zasadniczo niemal każdy z nas w skrajnie trudnej sytuacji, a przy tym doświadczając intensywnych emocji, ujawnia różne stopnie dezorganizacji zachowania, a czasem i myślenia. Niepokój wywołują przede wszystkim sytuacje istotnie przekraczające zasoby, konieczne do poradzenia sobie z sytuacją problemową. Jednak osoba dojrzała jest w stanie nawet w silnie stresujących warunkach kontrolować swoje emocje i działać konstruktywnie. Tymczasem młodzież w stadium formowania tożsamości, choć stopniowo coraz lepiej radzi sobie z napięciami, może ujawniać poważne problemy w tej sferze funkcjonowania.

W procesie panowania nad własnymi stanami emocjonalnymi duże znaczenie mają wstyd oraz poczucie winy (por. Oatley, Jenkins, 2003). Najczęściej doświadczanie tych emocji powoduje, że jednostka stara się, aby nie powtarzać wywołujących je zachowań. Doświadczanie wstydu czy też poczucia winy nie przesądza jednoznacznie o uzyskaniu kontroli nad emocjami. Tym samym nie zawsze wpływa ono na eliminowanie reakcji agresywnych czy ograniczenie używania alkoholu. Jednocześnie sięganie po alkohol i inne używki staje się dla niektórych osób sposobem radzenia sobie z napięciem, którego

nie są w stanie zmniejszyć za pomocą innych strategii zaradczych.

Obserwacje psychologów i psychoterapeutów, dotyczące regulacji emocji i samokontroli zachowań pokazują, że wysoki poziom własnej skuteczności i optymizmu wpływa pozytywnie na zachowania asertywne, a zatem m.in. na umiejętność odmawiania (w tym przyjmowania używek) oraz panowanie nad agresją.

### 3.5. Tożsamość seksualna

Ważnym aspektem odkrywania swej tożsamości jest identyfikacja z własną płcią. Dokonuje się ona na drodze refleksji nad tym, jak jednostka czuje się jako kobieta lub mężczyzna i czy doświadczenie to jest zgodne z jej płcią biologiczną. Pociąga to za sobą akceptację albo nieakceptowanie siebie, swej płciowości i ról społecznych wpisanych w bycie kobietą lub mężczyzną.

Wyróżnia się pięć wymiarów składających się na seksualność człowieka:

- tożsamość płciową czyli zgodność płci biologicznej z poczuciem płci

#### TROCHĘ TEORII...

##### Kontrola emocjonalna w ujęciu Adama Frączka

Kontrolowanie własnych stanów afektywnych przez jednostkę staje się możliwe za sprawą socjalizacji procesów emocjonalnych, polegającej na przechodzeniu od prostych do dojrzałych form wyrażania emocji (czyli od reakcji impulsywnych, nieadekwatnych w swym natężeniu do siły bodźca, po reakcje wyważone emocjonalnie). Osoba dorosła o dojrzałych strukturach osobowości zna

granice, w których zawierają się akceptowane społecznie sposoby wyrażania emocji.

Poczucie kontroli emocjonalnej ulega osłabieniu w sytuacjach poważnych zagrożeń. Nieprawidłowości w zakresie kontrolowania stanów afektywnych mogą mieć postać kontroli nadmiernej, ograniczającej wyrażanie emocji i uczuć, względnie deficytu kontroli, co sprzyja wybuchom intensywnych emocji, nieadekwatnych do wywołujących je bodźców.

Na podstawie: Frączek, 2002.

- orientację seksualną lub orientację na obiekt seksualny, czyli kobietę lub mężczyznę
- zainteresowania seksualne, czyli koncentrowanie się na obiektach szczególnej wrażliwości seksualnej
- rolę płciową
- zachowania seksualne.

Jedną z możliwych form tożsamości płciowej jest tożsamość homoseksualna.

Najczęściej osoby homoseksualne nie unikają kontaktów z partnerami przeciwnej płci. Dzieje się tak być może dlatego, iż odkrycie swej homoseksualnej tożsamości w okresie adolescencji może stać się powodem obniżenia samooceny oraz poczucia własnej wartości czy nieść lęk przed społecznym odrzuceniem. Tym samym kontakty heteroseksualne bywają próbą zaprzeczania głębokim pragnieniom i usilnego podporządkowania się oczekiwaniom społecznym.

Na rozwój i przejawianie się homoseksualizmu ma wpływ wiele – często współwystępujących ze sobą – czynników, wśród których nie bez znaczenia są przemiany cywilizacyjne, kulturowe i obyczajowe. Współcześnie jako najistotniejsze wskazuje się:

- poziom testosteronu w pierwszej połowie ciąży
- pierwsze doświadczenia seksualne z osobami tej samej płci
- wpływy społeczne związane z funkcjonowaniem specyficznych (np. artystycznych) środowisk

- brak dojrzałości heteroseksualnej
- nieprawidłowe postawy wychowawcze rodziców nacechowane m.in. zakazami heteroseksualnymi i/lub pozbawione wzorców w tym zakresie
- ograniczone kontakty z płcią przeciwną.

## Homoseksualizm młodzieńczy

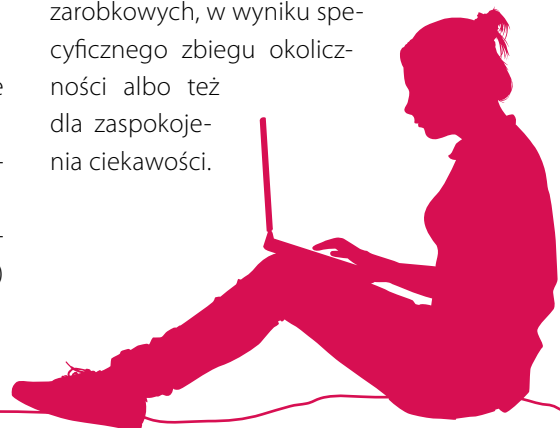
Mianem tym określa się emocjonalne zaangażowanie i pociąg seksualny do osób tej samej płci i dotyczy 2–6% populacji. Jest to wielkość dość stabilna, zbliżona dla przedstawicieli różnych kultur oraz okresów historii.

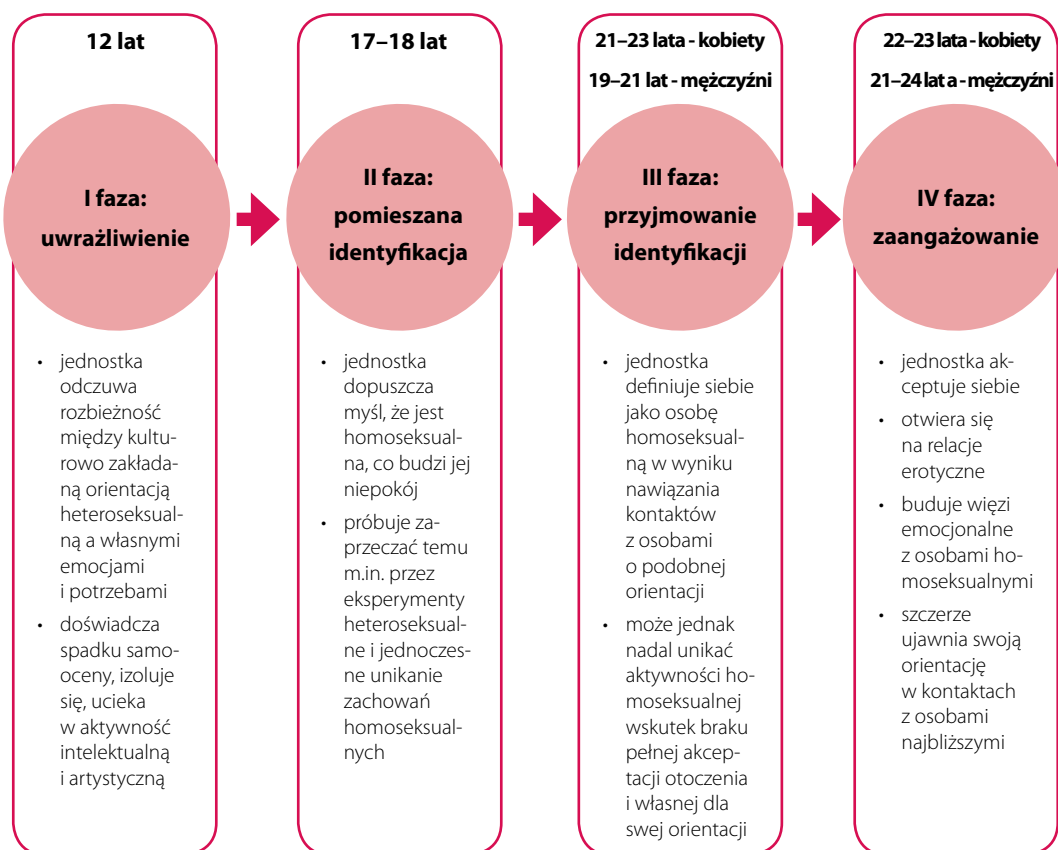
Na podstawie: <http://www.odwazciesiemowic.pl/warto-wiedziec/slowniczek-waznych-pojec>.

Homoseksualizm młodzieńczy nie przesądza jednak ostatecznie o tożsamości płciowej. Bywa – podobnie jak biseksualizm – przejściowy, a jego źródła mogą tkwić w większym stopniu w czynnikach społeczno-kulturowych, aniżeli biologicznych – typowych dla homoseksualizmu właściwego. Mimo jednak większego niż niegdyś liberalizmu obyczajowego, jest zjawiskiem niezwykle trudnym do zaakceptowania przez młodych ludzi i ich rodziny.

Dla okresu formowania tożsamości płciowej wysoce niebezpieczny jest tak zwany pseudohomoseksualizm, określane też jako homoseksualizm środowiskowy, zastępczy, rzekomy czy wtórny. Odnosi się on do zachowań osób heteroseksualnych, które podejmują kontakty seksualne ze względów instrumentalnych, np.

zarobkowych, w wyniku specyficznego zbiegu okoliczności albo też dla zaspokojenia ciekawości.





**Rysunek 2. Model kształtowania się tożsamości homoseksualnej.**

Na podstawie: Długolecka, 2005.

Ze zjawiskiem pseudohomoseksualizmu wiąże się też problem prostytucji homoseksualnej, która jest – szczególnie dla młodych ludzi – z różnych powodów niebezpieczna. Może bowiem skutkować zagrożeniem chorobami przenoszonymi drogą płciową (wenerycznymi), nieść niebezpieczeństwo uwiedzenia, zwiększa prawdopodobieństwo kontaktu ze środowiskami przestępczymi, w tym zajmującymi się np. handlem ludźmi i pornografią, oraz z osobami uzależnionymi i (lub) rozpozszeczniającymi substancje psychoaktywne, może wreszcie stać się powodem marginalizacji i izolacji społecznej.

### 3.6. Używk i narkotyki

Jak twierdzą znawcy problematyki – narkotyki spowszedniały, a ich przyjmowanie nie jest interpretowane w kategoriach ekscesu. Nie jest jednocześnie tematem tabu. Bez względu na pochodzenie czy pozycję zajmowaną w grupie, młodzi swobodnie mówią o swoich doświadczeniach z narkotykami, mają wiedzę, jak je uzyskać, kto z ich otoczenia i jakiego rodzaju używki stosuje.

Podstawowe powody, dla których młodzi sięgają po narkotyki, mają z jednej strony charakter wewnętrzny, jak np. potrzeba eksperymentowa-

## SONDAŻOWNIA

### Prostytucja w okresie adolescencji

Badania z 2007 roku pokazują, że w grupie 29 mężczyzn uprawiających prostytucję homoseksualną osoby poniżej dwudziestego roku życia stanowiły 38%, a w wieku 20–30 lat aż 58%. Dowiedziono ponadto, że coraz więcej młodych osób, zarówno homo- jak i heteroseksualnych, uważa prostytucję za formę „dorobienia sobie do kieszonkowego”.

Podczas badań realizowanych w grupie 800 dziewcząt i chłopców w wieku od 16 do 23 lat, blisko 3% ankietowanych przyznało, że uprawia nierząd za pieniądze. Według badań większość prostytuujących się w okresie dorosłości osób zaczynała pracę na ulicy i w agencjach towarzyskich, mając 17 lat. Coraz częściej pojawiają się wśród nich osoby z „dobrych domów”, z klasy średniej. Co gorsze, podczas stosunków seksualnych nie stosują żadnych zabezpieczeń. Młodzi przyznają, że wyrzuty moralne związane z obranym stylem życia zagłuszają alkoholem i narkotykami, dlatego też w niektórych przypadkach prostytucja kończy się uzależnieniem.

W celu ochrony i wsparcia osób mających kontakt z prostytucją działa wiele organizacji, z których najbardziej znane są:

- La Strada – Fundacja przeciwko Handlowi Ludzi i Niewolnictwu z siedzibą w Warszawie.
- Stowarzyszenie im. ks. Jana Schneidera – Misja dworcowa, Wrocław.
- Stowarzyszenie do Walki z Dziecięcą Prostytucją i Pornografią Pro-Ecpat, Zielona Góra.

Na podstawie: Jędrzejko, 2008; Kurzępa, 2006.





nia, potrzeba przyjemnych doznań zmysłowych, a z drugiej – zewnętrzny, np. w postaci popularyzowanych przez kulturę masową wzorców zachowań. Współcześnie przyjmowanie narkotyków nie musi oznaczać – jak się często uważa – desperacji czy buntu, a w wielu środowiskach młodzieżowych jest normą. Stąd też spotyka się z przyzwoleniem, podobnie jak palenie papierosów i picie alkoholu, a same narkotyki traktowane są na równi z wymienionymi używkami.

Tymczasem narkotyki to szkodliwe substancje o rozmaitym sposobie oddziaływania, od stymulującego do uspokajającego. Narkomanią

nazywamy zażywanie środków odurzających czy też pobudzających oraz halucynogennych. Uzależnienie od wymienionych substancji wywołuje określone zjawiska psychiczne i (lub) somatyczne, zmiany w zachowaniu i inne reakcje psychofizyczne. Sytuacja ta skłania jednostkę uzależnioną do stałego bądź okresowego przyjmowania tych środków w celu dostarczenia sobie określonych wrażeń czy przeżyć. Wielu specjalistów z dziedziny uzależnień jest zdania, że alkohol i papierosy torują drogę innym używkom, m.in. marihuanie. Tymczasem rynek narkotykowy nieustannie się rozwija i pojawiają się na nim nowe, silnie uzależniające substancje.

## CIEKAWOSTKA

### Narkomania wśród nastolatków

Systematyczne badania CBOS (prowadzone od roku 1995 do 2005), diagnozujące trendy w zakresie stosowania narkotyków przez młodych ludzi, pokazują, że liczba nastolatków deklarujących przyjmowanie narkotyków systematycznie rosła. Ponadto obniżał się wiek osób inicjujących kontakt z substancjami psychoaktywnymi. Rok 2008 przyniósł zahamowanie tej tendencji zarówno w grupie młodszej (15–16 lat), jak i starszej (18–19 lat) młodzieży. Ustalono ponadto, że do najbardziej rozpowszechnionych w naszym kraju narkotyków należą marihuana i amfetamina. W 2008 roku 30% badanych uczniów w wieku 18–19 lat zażywało marihuanę, zaś 9% – amfetaminę.

Sondaże te wskazują ponadto, że polska młodzież w porównaniu do innych krajów w mniejszym stopniu używa narkotyków. Niepokoi jednak fakt, iż równocześnie zajmuje jedno z czołowych miejsc, gdy chodzi o stosowanie przez młodych

ludzi leków uspokajających i nasennych bez wskazań lekarskich. Wyniki badań z 2010 roku pokazują też, że spośród osób, które były w sklepie z dopalaczami, 40% dokonało tam zakupu, zaś 1% zakupy takie zrobiło przez Internet.

Na przyjmowanie narkotyków ma wpływ wiele czynników, a jednym z nich są wyniki nauki szkolnej. Okazuje się, że niskie osiągnięcia edukacyjne w większym stopniu korelują z przyjmowaniem narkotyków niż dobre wyniki w nauce. Im lepsze oceny deklarowali uczniowie, tym mniejszy został zarejestrowany poziom zażywania narkotyków. Co ciekawe, najniższy odsetek młodzieży deklarującej przyjmowanie narkotyków odnotowano w największych miastach, a jednocześnie ustalono, że czynnikiem chroniącym przed eksperymentowaniem z narkotykami jest udział w praktykach religijnych. Co czwarty badany nieuczestniczący w praktykach religijnych deklarował kontakt z narkotykami.

Na podstawie: Malczewski. Strona internetowa: <http://www.narkomania.org.pl/autorzy-ksiazek/artur-malczewski>

Szczególnie niebezpiecznym i szeroko ostatnio diskutowanym zjawiskiem jest kwestia przyjmowania przez młodych ludzi tzw. dopalaczy. Występują one w Internecie pod takimi nazwami, jak: „sole kąpielowe”, „pożywka dla roślin”, „nawóz roślinny”, „kadzidółka”, „do badań botanicznych”, „chemikalia do badań”. Ogólnie mówiąc, są to środki pobudzające, a ich zażywanie zwiększa zwykłą fizjologiczną wydolność organizmu. Działają podobnie jak inne narkotyki, a w efekcie ich odstawienia pojawiają się nastrój depresyjny, stany lękowe, próby samobójcze itp. Podobnie jak narkotyki stwarzają więc one ryzyko uzależnienia, a ponadto stanowią zagrożenie dla zdrowia psychicznego i fizycznego oraz szeroko pojmowanego rozwoju młodych ludzi.

### 3.7. Inne zachowania ryzykowne dla zdrowia

Wśród najpoważniejszych i najczęstszych zachowań ryzykownych młodzieży wymienia się palenie tytoniu, używanie alkoholu oraz innych środków psychoaktywnych (narkotyków, leków), wczesną aktywność seksualną, zachowania agresywne i przestępcze, w tym kradzieże, porzucenie nauki, ucieczki z domu, stosowanie restrykcyjnych diet i korzystanie z Internetu.

Dodatkowym problemem jest to, iż zachowania ryzykowne najczęściej ze sobą współwystępują. Dla przykładu: picie alkoholu czy odurzaniu się narkotykami towarzyszą zazwyczaj zachowania agresywne i (lub) przestępcze oraz wczesna aktywność seksualna; restrykcyjne diety idą często w parze z uzależnieniem od tytoniu, alkoholu

i leków. Kolejne niepokojące zjawisko polega na zastępowaniu symptomów jednej formy zachowania autodestrukcyjnego inną, np. picie alkoholu zastąpione zostaje uzależnieniem od leków psychotropowych.

## Zachowania ryzykowne

Są to różne działania człowieka, niosące wysokie ryzyko negatywnych konsekwencji zarówno dla jego zdrowia fizycznego i psychicznego, jak i dla jego otoczenia społecznego.

Na podstawie: Ostaszewski, 2003.

Olbrzymie znaczenie dla ujawniania zachowań problemowych ma funkcjonowanie młodego człowieka w szkole. Jakkolwiek czynniki ryzyka są częściowo specyficzne dla określonego typu zachowań ryzykownych, to uogólniając, można powiedzieć, że prawdopodobieństwo ich wystąpienia zwiększa się, gdy młody człowiek:

- ma nawarstwiające się trudności w nauce
- cechuje się niską motywacją do nauki
- ujawnia specyficzne trudności w nauce, spowodowane deficytami rozwojowymi, jak np. inteligencja poniżej normy, deficyt uwagi, trudności w czytaniu
- nie ma odpowiednich nawyków i umiejętności związanych z pracą
- nie otrzymuje wystarczającej pomocy w nauce
- doświadcza poczucia bezradności wobec problemów związanych z nauką.

Ryzyko ujawniania zachowań problemowych wiąże się ponadto z funkcjonowaniem nastolatka w grupie rówieśniczej lub na jej uboczu bądź poza nią, przede wszystkim zaś ma istotny związek z:

- brakiem umiejętności współżycia społecznego
- brakiem integracji z zespołem klasowym lub pozaszkolną grupą rówieśników
- negatywną presją grupy rówieśniczej, jak np. zachęcanie do stosowania używek, wczesnej inicjacji seksualnej, stosowania przemocy.



## TROCZĘ TEORII...

### Typy zachowań ryzykownych

Barent Walsh wyróżnia trzy podstawowe typy zachowań ryzykownych. Pierwszy z nich wiąże się z ryzykiem sytuacyjnym i odnosi się do takich zachowań, które same w sobie nie są ryzykowne, jednak nabierają takiego znaczenia, gdy ujawniają się w określonym kontekście, jak np. spacerowanie w nocy po niebezpiecznej dzielnicy. Dla tego typu aktywności kluczowe jest czasowe zawieszenie realistycznego osądu sytuacji i niewłaściwe oszacowanie potencjalnego zagrożenia.

Drugi typ, niosący bezpośrednie fizyczne ryzyko dla jednostki, związany jest z podejmowaniem

przez nią konkretnych działań, stwarzających zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia, jak np. chodzenie po torach kolejowych w tunelu. Zachowaniom takim zwykle towarzyszy odczucie ekscytacji, wynikające ze świadomości igrania ze śmiercią.

Trzeci typ to ryzyko seksualne, które występuje przy okazji zachowań seksualnych, niosących zagrożenie zakażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową lub zajściem w niechcianą ciążę, jak np. uprawianie seksu z wieloma partnerami w krótkim czasie, bez stosowania zabezpieczeń, w stanie odurzenia alkoholem lub narkotykami, co skutkuje brakiem pamięci zdarzenia.

Na podstawie: Walsh, 2006.

Bez względu na jakość zachowań ryzykownych ujawnianych przez młodzież, istotne jest to, że – po pierwsze – zwłaszcza wobec braku alternatywnych sposobów radzenia sobie z problemami oraz napięciem emocjonalnym, mogą one mieć tendencję do utrwalania się, wpisując się trwale

w formującą się tożsamość młodego człowieka. Po drugie, choć u ich podstaw leżeć mogą problemy tożsamościowe, to wtórnie wpływają one na sposób rozwiązywania kryzysu okresu dorastania, zakłócając funkcjonowanie jednostki w dorosłym życiu.

## NAJWAŻNIEJSZE...

- 1. Okres późnego dorastania, jakkolwiek na poziomie samokontroli, w tym także kontroli emocji, cechuje się znaczącym postępem, to jednak nadal stanowi czas dużej podatności na czynniki ryzyka oraz częstego ujawniania się zachowań ryzykownych.**
- 2. Ujawnianie się zachowań ryzykownych może mieć postać epizodów o charakterze swoistych eksperymentów, charakterystycznych dla czasu poszukiwania i konstruowania własnej tożsamości, niekiedy jednak podlega silnemu utrwaleniu, zwłaszcza wówczas, gdy ma znaczenie wysoce nagradzające.**
- 3. Choć rola opiekunów w kształtowaniu postaw młodych ludzi nie jest już tak znacząca, jak grupy rówieśniczej i kultury, jednakże w dużym stopniu to styl sprawowania przez rodziców opieki w dzieciństwie decyduje o funkcjonowaniu nastolatków w trudnym okresie dorastania i w przyszłości.**

# 4 Rozdział



## Brama do dorosłości. Późne dorastanie jako okres przejścia

### 4.1. Wprowadzenie, czyli o potrzebie patrzenia w przyszłość

W poprzednich rozdziałach, a także w tomie 5, pt. *Rozwój nastolatka. Wczesna faza dorastania*, przedstawiliśmy kluczowe obszary zmian biologicznych, psychicznych i społecznych, jakie stają się doświadczeniem nastolatków. Ze względu na znaczne nagromadzenie zmian, dokonujących się między 11–12 a 19–20 rokiem życia, jest to trudny, zdominowany przez różnorodne kryzysy etap życia. Nastolatki potrzebują w tym czasie szczególnego wsparcia, nie tylko emocjonalnego, ale także intelektualnego i społecznego, aby zbudować własną, indywidualną tożsamość.

Na okres dorastania trzeba jednak patrzeć przez pryzmat całego życia człowieka. Jest to bowiem ważny moment przejścia, ostatecznego zamknięcia okresu dzieciństwa i wkroczenia w dorosłość. Jesteśmy przekonani, że nie można efektywnie współpracować z osobami w tym wieku, nie mając w pamięci celu, jakim jest przygotowanie ich do satysfakcjonującego i odpowiedzialnego funkcjonowania w świecie ludzi dorosłych. W rozdziale tym postaramy się określić kryteria dorosłości, a więc zdefiniować ten termin oraz przedstawić zarys tego, jak o dorosłości myślą same nastolatki. Zaprezentujemy także główne wyzwania, na jakie powinien być dziś przygotowany młody człowiek wkraczający w dorosłość.

### 4.2. Dorosłość jako wydarzenie społeczne

Granice dorosłości mogą, na pierwszy rzut oka, wydawać się łatwe do określenia. Na co dzień, myśląc o różnych ludziach w naszym otoczeniu, możemy dość łatwo odpowiedzieć sobie na pytanie, czy ona/on jest osobą dorosłą, czy nie? Jednak głębsze zastanowienie nad tą kwestią prowadzi do konieczności zapytania o kryteria, na podstawie których przyznajemy komuś status dorosłego.

Tradycyjnie uznaje się, że osoba dorosła to taka, która pełni określone role charakterystyczne dla tej grupy wiekowej. Można wśród nich wymienić: opuszczenie domu rodzinnego, zakończenie edukacji, rozpoczęcie pracy oraz założenie rodziny. Jest to ta kategoria wskaźników, w przypadku których obserwuje się w ostatnich dekadach daleko idące zmiany.

Na początku lat 90 średni wiek zawierania małżeństwa przez kobiety i mężczyzn w Polsce wynosił odpowiednio 23 i 25 lat. Dziś kobiety wychodzą za mąż w wieku około 26 lat, a mężczyźni – 28 lat. Także średni wiek, w którym kobieta rodzi dziś pierwsze dziecko, choć jest nadal niższy niż w większości krajów Europy Zachodniej, wydłużył się w tym czasie o 4 lata i wynosi 26–27 lat. Dom rodzinny młodzi Polacy opuszczają średnio w wieku 28–29 lat.

Jako jedną z głównych przyczyn coraz późniejszego podejmowania ról dorosłości wskazuje się upowszechnienie edukacji na poziomie wyższym, co sprawia, że młodzi ludzie nie mają dziś motywacji do podejmowania dorosłych zobowiązań. W 1990 roku studiowało 10% młodych Polaków w wieku 19–24 lata, natomiast w 2013 roku – już 40% osób w tej grupie wiekowej.

**Tabela 9****Zadania rozwojowe okresu dorastania i wczesnej dorosłości**

Faza życia	Zadania rozwojowe według Roberta J. Havighursta
<p><b>Okres dorastania</b> (11/12–19/20 rok życia)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budowanie bardziej dojrzałych związków z rówieśnikami obu płci</li> <li>• osiągnięcie emocjonalnej niezależności od rodziców</li> <li>• osiągnięcie bezpieczeństwa i niezależności ekonomicznej</li> <li>• wybór zawodu, ścieżki kariery zawodowej</li> <li>• osiągnięcie społecznie odpowiedzialnego zachowania</li> </ul>
<p><b>Okres wczesnej dorosłości</b> (19/20–30/35 rok życia)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wybór partnera życiowego</li> <li>• uczenie się życia z partnerem</li> <li>• start w rolach rodzinnych</li> <li>• zarządzanie domem</li> <li>• start w karierze zawodowej</li> <li>• wzięcie za siebie odpowiedzialności</li> <li>• znalezienie odpowiedniej grupy towarzyskiej</li> </ul>

Na podstawie: Brzezińska, 2000.

Sytuacja młodych ludzi w Polsce – czy szerzej: w Europie Wschodniej – jest odmienna niż ich rówieśników w innych częściach kontynentu. We wschodnioeuropejskim modelu wkraczania w dorosłość duże znaczenie odgrywa rodzina poszerzona. Młodzi ludzie zamieszkują z rodzicami dłużej niż mieszkańcy Europy Północnej i Zachodniej oraz podobnie długo, jak mieszkańcy Europy Południowej. W Polsce założenie rodziny następuje o kilka lat wcześniej niż wśród rówieśników z innych części Europy, a często także wcześniej niż opuszczenie domu rodzinnego. Przedłużone pozostawanie pod opieką rodziców nie jest jednak uwarunkowane kulturowo, jak w Europie Południowej, ale opiera się często na złej kondycji finansowej

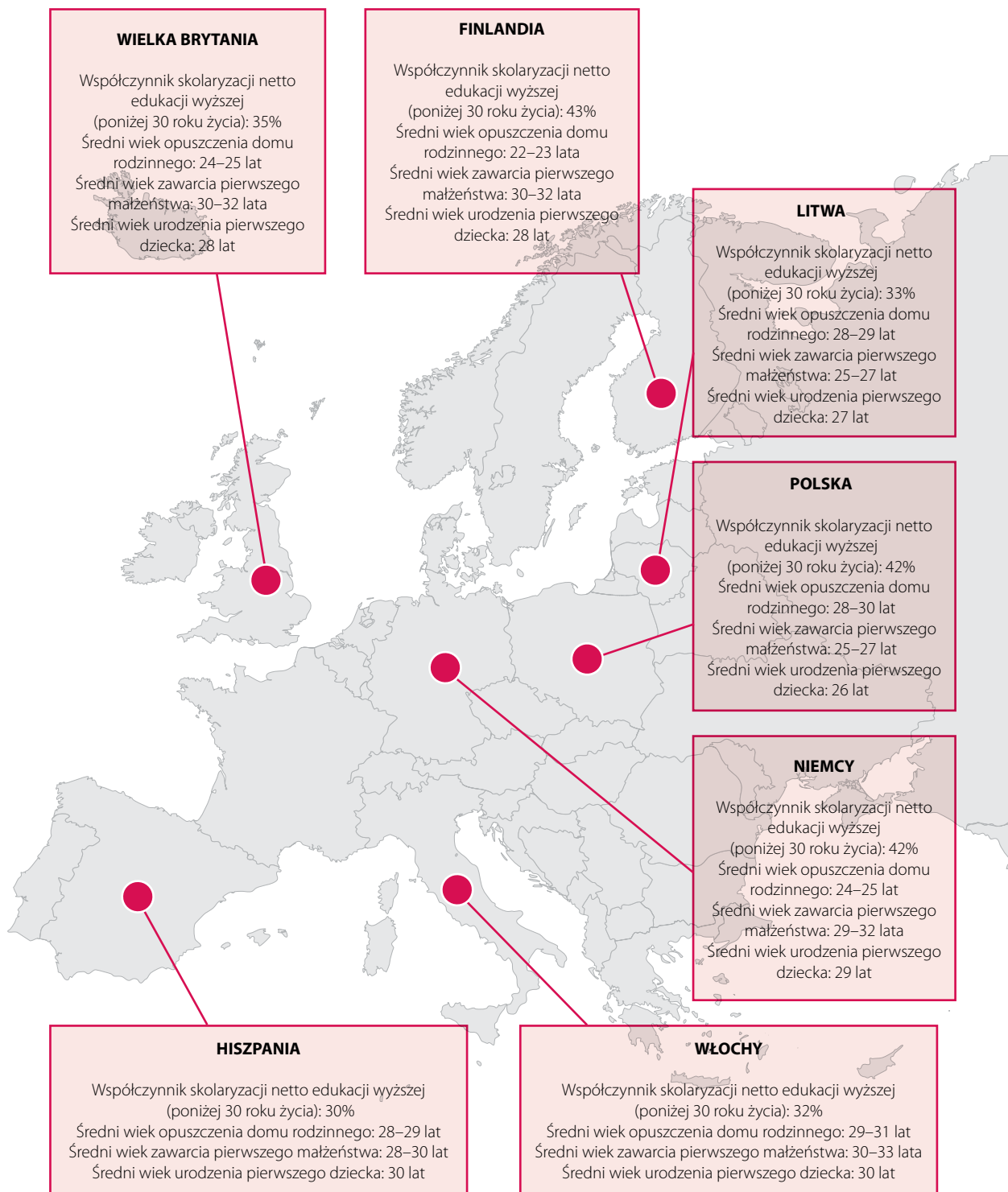
młodych ludzi, których nie stać na opuszczenie domu i zamieszkanie w swoim własnym gospodarstwie domowym.

Zmiany demograficzno-społeczne zaowocowały tym, że z punktu widzenia klasycznych wskaźników – podejmowania bądź nie określonych ról społecznych – wkroczenie w dorosłość odbywa się najczęściej w drugiej połowie trzeciej dekady życia albo nawet później (25 lat i więcej) i wiąże się z dużym stresem. Coraz lepiej widoczne odraczanie w czasie momentu pojawienia się w doświadczeniu młodych ludzi społecznej dorosłości sprawia,

### Orientacja przyszłościowa

Wyraża zdolność do wyobrażenia sobie własnej przyszłości, a także to, jak daleko naprzód wybiega jednostka, myśląc o swojej przyszłości. Stanowi istotny czynnik motywujący do działania. W okresie późnego dorastania oraz wczesnej dorosłości perspektywa czasowa orientacji przyszłościowej ulega znacznemu wydłużeniu w stosunku do wcześniejszych etapów życia.

że należy zwrócić uwagę także na inne wskaźniki stawiania się dorosłym.



**Rysunek 3. Współczynnik skolaryzacji i wiek podjęcia ról związanych z życiem rodzinnym w wybranych krajach UE.**

Na podstawie: Piotrowski, 2013.

### 4.3. Dorosłość jako stan umysłu

Obok zaangażowania w wypełnianie społecznych ról okresu dorosłości, jednym z kryteriów dorosłości może być tzw. subiektywna dorosłość, czyli przekonanie młodych ludzi na temat tego, czy oni sami – we własnym odczuciu – osiągnęli już dorosłość. W świetle coraz bardziej skomplikowanej sytuacji osób wkraczających w dorosłość, związanej między innymi z trudnościami z podejmowaniem ról dorosłości, także nabieranie przekonania o własnej dorosłości, co jest istotnym elementem tożsamości człowieka dorosłego, ulega sporym zmianom.

Zarówno nastolatki, jak i osoby zbliżające się do trzydziestego roku życia, które jeszcze kilkadziesiąt lat temu uznano by za w pełni dorosłe, często same się tak nie postrzegają. Bardzo często stwierdzają one, że są dorosłe w pewnych obszarach, ale w innych jeszcze nie. Dowodzi to, że w umysłach ludzi dorosłość jest terminem złożonym, wieloaspektowym. Osiągnięcie statusu osoby dorosłej jest mniej lub bardziej świadomym celem każdej osoby mającej dwadzieścia kilka lat.

Warto już na etapie późnego dorastania rozmawiać o tym z nastolatkiem, poznać jego opinię na temat tego, czym jest dorosłość, jak on ją rozumie. Może to być element budowania

pozytywnej relacji z otoczeniem, gdyż „bycie dorosłym” jest dla młodzieży ważnym elementem codziennego doświadczenia. Rozmowy na ten temat mogą także być czynnikiem motywującym nastolatka do wybiegania myślą w przyszłość i stawiania samemu sobie odległych celów, pomagając w rozwoju bliższej i dalszej orientacji przyszłościowej.

Dorosłość bywa także traktowana jako posiadanie pewnych cech, uznawanych za kluczowe dla bycia dorosłym. Nie chodzi więc jedynie o to,

czy młody człowiek ma się za dorosłego, ale także o to, czy posiada kompetencje człowieka dorosłego. Zaliczyć do nich można:

**Dojrzałość**

Wyraża się w zdolności do budowania relacji społecznych, opartych na odpowiedzialności i szacunku oraz zdolności do autonomicznego realizowania zamierzeń zgodnie z własnymi celami.

- gotowość do zawarcia małżeństwa: w świetle coraz powszechniejszej akceptacji dla związków nieformalnych wskaźnik ten może tracić na znaczeniu
- zdolność do budowania trwałych i bliskich związków intymnych z innymi ludźmi, opartych na szacunku i odpowiedzialności
- autonomię i niezależność, charakteryzujące się samodzielnym podejmowaniem decyzji i emocjonalną niezależnością od rodziców.

Bycie dorosłym to w tym rozumieniu posiadanie kompetencji psychicznych, które wpływają na budowanie dojrzałych relacji społecznych.



## Z BADAŃ...

### Czy podjęcie społecznych ról dorosłości wystarczy, aby poczuć się dorosłym?

W jednym z badań prowadzonych w Polsce w 2010 roku, w których udział wzięło 358 osób w wieku od 18 do 30 lat, sprawdzano, jaki jest poziom poczucia dorosłości w grupach osób różniących się liczbą realizowanych ról dorosłości oraz dojrzałością. Wzięto pod uwagę pięć ról dorosłości: zakończenie edukacji, pracę na pełnym etacie, opuszczenie domu rodzinnego, posiadanie partnera, posiadanie dzieci. W zakres pojęcia dojrzałości wchodziła autonomia w codziennym funkcjonowaniu i gotowość do tworzenia bliskich związków intymnych.

Wyróżniono 4 grupy osób:

1. **niedojrzały niedorośli:** niska dojrzałość i mała liczba ról dorosłości (średni wiek: 20 lat)
2. **dojrzały niedorośli:** wysoka dojrzałość i mała liczba ról dorosłości (średni wiek: 20 lat)
3. **niedojrzały dorośli:** niska dojrzałość i duża liczba ról dorosłości (średni wiek: 26 lat)
4. **dojrzały dorośli:** wysoka dojrzałość i duża liczba ról dorosłości (średni wiek: 26 lat).

Jak widać, wśród badanych występowały dwie grupy osób młodszych, przeciętnie około dwudziestoletnich, i dwie grupy osób starszych, przeciętnie około dwudziestosześcioletnich. Kolejnym krokiem badaczy było sprawdzenie, jakie jest poczucie dorosłości

w tych czterech grupach. Jakie wyniki uzyskano? Poczucie dorosłości kształtowało się w następujący sposób: grupy 1 i 3 < grupa 2 < grupa 4. Najwyższe poczucie dorosłości zaobserwowano w grupie osób, które realizowały dużą liczbę ról dorosłości i były w wysokim stopniu dojrzałe psychicznie. Był to wynik, którego należało oczekiwać. Okazało się również, że poczucie dorosłości osób, które realizowały równie dużą (jak w grupie 4) liczbę ról dorosłości, ale odznaczały się niską dojrzałością, było niewielkie. Pod tym względem osoby te nie różniły się od o 6 lat młodszych osób z grupy 1, co więcej, ich poczucie dorosłości było niższe niż wśród osób, które realizowały mało ról dorosłości, ale za to były w wysokim stopniu dojrzałe psychicznie (grupa 2).

### Co uzyskane wyniki mówią na temat wkroczenia w dorosłość?

Samo w sobie podjęcie ról dorosłości nie stanowi dla młodych ludzi wystarczającego bodźca, aby czuć się dorosłymi. Żeby rozwój przebiegał prawidłowo, uzyskanie wysokiego stopnia dojrzałości powinno poprzedzać podjęcie ról dorosłości albo, z drugiej strony, podjęcie ról dorosłości powinno przyczynić się do rozwoju dojrzałości. Jeśli sytuacja taka nie występuje, to realizowanie ról dorosłości może raczej utrudniać niż wspierać rozwój młodych dorosłych.

Na podstawie: Piotrowski, K., Brzezińska, A. i Pietrzak, J. (2013). Four statuses of adulthood: Adult roles, psychosocial maturity, and identity formation in emerging adulthood. *Health Psychology Report*, 1, 52–62.





#### 4.4. Hierarchia wartości i obraz przyszłości w umysłach nastolatków

Jak wskazują badania, w ostatnich dekadach zmienił się sposób, w jaki młodzież postrzega świat i swoją w nim rolę. Zarówno w latach 70, jak i współcześnie (badania z 2008 roku), polskie dziewczętnastolatki na pytanie: „Co jest w życiu ważne?” bardzo często odpowiadały, że jest to udane życie rodzinne. W 1976 roku była to najistotniejsza kwestia, dalece ważniejsza niż inne.

Obecnie młodzież równie wysoko jak udane życie rodzinne ocenia: posiadanie interesującej pracy, przyjaźń, dobre wykształcenie i prestiż. Współcześni młodzi ludzie są grupą znacznie bardziej skoncentrowaną na zaspokajaniu indywidualnych potrzeb i aspiracji, w tym tych związanych ze statusem społecznym i zamożnością. Dodatkową kwestią odróżniającą współczesną młodzież od pokolenia lat 70 jest także to, że więcej obszarów wskazuje ona jako istotne, co może być wskaźnikiem, że jest to pokolenie znacznie bardziej dynamiczne i różnobarwne. Młodzi ludzie dostrzegają wokół siebie duże spektrum spraw, które mają dla nich wartość i o które warto się starać i zabiegać.

Uogólniając, wartości te można sprowadzić do dwóch głównych kategorii:

1. wartości społeczne: rodzina, przyjaźń
2. wartości zawodowe: wykształcenie, ciekawa i dobrze płatna praca.

Duże znaczenie, przywiązywane do tych dwóch obszarów, może być również sporym obciążeniem dla młodych ludzi wkraczających w dorosłość, gdyż, zwłaszcza na początku wczesnej dorosłości, mogą one wchodzić ze sobą w konflikt.

Nastolatki pytane o kwestię pogodzenia w przyszłości kwestii rozwoju indywidualnej kariery zawodowej oraz życia rodzinnego najczęściej sądzą, że nie będą miały z tym większych trudności. Jednak wraz z wiekiem opinia ta ulega zmianie. Trzydziestolatkowie częściej twierdzą, że trudno jest im zdecydować, czy poświęcać się raczej pracy, czy rodzinie albo czy ważniejsze jest inwestowanie w lepsze wykształcenie czy zarabianie dużych pieniędzy. Opinie te

mogą wskazywać na zmianę, jaka dokonuje się na przestrzeni tych 10 lat życia, tj. między okresem dorastania a trzydziestym rokiem życia. Nastolatki, nie mając na ogół konkretnych doświadczeń, uważają, że dorosłość będzie łatwa w obsłudze. Dopiero z czasem obraz ten staje się bardziej realistyczny i wielowymiarowy.

Myśląc o swojej przyszłości, nastolatki przykładają dużą wagę do dalszego kształcenia. Choć w ostatnich latach obserwuje się niewielki spadek aspiracji edukacyjnych, związany prawdopodobnie z tym, że lepsze wykształcenie przestaje gwarantować zdobycie dobrze płatnej pracy, oraz wzrost popularności zasadniczego i średniego kształcenia zawodowego (szkoły zawodowe i technika), to nadal znaczna większość młodzieży, nawet 60–70%, planuje uzyskanie wykształcenia wyższego (licencjat lub magisterium).

### Myślenie postformalne

Jest to sposób myślenia charakterystyczny dla osób dorosłych. Wyraża się w dobrym radzeniu sobie z realnymi, codziennymi sytuacjami. Dorosli nie są już tak radykalni i rygorystyczni w postrzeganiu świata i wartości jak nastolatki. W większym stopniu potrafią uwzględnić różnorodne perspektywy w analizie danej sytuacji i radzić sobie ze współwystępowaniem wzajemnie sprzecznych bądź przeciwstawnych argumentów.

Główną zaletą edukacji, w ocenie młodzieży, jest jednak jej przewidywany pozytywny wpływ na późniejszą aktywność zawodową, pozwalający uzyskać satysfakcjonującą pozycję społeczną związaną z wysokimi dochodami – przepustkę do szczęśliwej dorosłości. Ta przewidywana przez nastolatki ścieżka życia pozwala im, w znacznej większości, zakładać, że będą mieli lepsze warunki życia, niż mieli ich rodzice i dziadkowie.

#### **4.5. Na co nastolatek powinien być przygotowany, wkraczając w dorosłość?**

Dla milionów młodych ludzi żyjących współcześnie, głównie w kręgu cywilizacji zachodniej, okres między 18 a 29–30 rokiem życia to czas

głębokich zmian, dokonujących się na wielu polach. Działania wtedy podejmowane wiążą się z uzyskiwaniem kolejnych stopni wykształcenia po ukończeniu szkoły zawodowej lub średniej oraz ze zdobywaniem pierwszych doświadczeń zawodowych, które będą owocować dopiero w kolejnych latach. Pod koniec tego okresu, czyli pod koniec trzeciej dekady życia, większość ludzi ma już stosunkowo dobrze określone cele życiowe i podejmuje decyzje, mające względnie trwałe skutki dla ich aktualnego i przyszłego funkcjonowania. Ale zanim do tego dojdzie, młodzi ludzie muszą dokonać integracji wszystkich dotychczasowych doświadczeń oraz nauczyć się samodzielnie z nich korzystać, planując własne działania i realizując osobiste, ale i społeczne cele.

#### **Z BADAŃ...**

##### **Najważniejsze wskaźniki dorosłości w ocenie Polaków w różnym wieku**

Jedno z badań prowadzonych w Polsce poświęcone było analizie tego, jakie są najważniejsze wskaźniki dorosłości. Zebrano opinie trzech grup osób w różnym wieku: (1) 40 uczniów drugiej klasy gimnazjum (średni wiek: 15 lat), (2) 30 uczniów drugiej klasy szkoły średniej (średni wiek: 18 lat), (3) 31 osób dorosłych, w wieku od 37 do 56 lat (średni wiek: 42 lata). Przedstawiciele wszystkich grup wiekowych byli dość zgodni co do najważniejszych wskaźników dorosłości.

Wśród najważniejszych kategorii określających

dorosłość, w każdej grupie wiekowej, znalazły się: (1) branie odpowiedzialności za konsekwencje własnych działań oraz (2) niezależność finansowa i zdolność do finansowego wsparcia rodziny. Wśród ról społecznych okresu dorosłości najczęściej wymieniano posiadanie pracy jako kluczowe do osiągnięcia statusu osoby dorosłej, ale nie było to tak ważne jak kryteria wymienione wcześniej.

O czym świadczą te wyniki? O tym, że w opinii Polaków w różnym wieku dorosły to osoba posiadająca pewne podmiotowe, psychologiczne kompetencje. Tradycyjne wskaźniki dorosłości – role społeczne – mają mniejsze znaczenie.

Na podstawie: Gurba, E. (2008). The attributes of adulthood recognized by adolescents and adults. *Polish Psychological Bulletin*, 39, 129–137.



**Tabela 10****Dorastanie, wyłaniająca się dorosłość i wczesna dorosłość**

Okres dorastania (11/12–19/20 lat)	Wyłaniająca się dorosłość (19/20–25/30 lat)	Wczesna dorosłość (25/30–40/45 lat)
nie uważają się za dorosłych lub uważają się za dorosłych tylko w pewnych obszarach	uważają się za dorosłych tylko w pewnych obszarach	uważają się za dorosłych
nauka w szkole gimnazjalnej lub ponadgimnazjalnej	znaczne zróżnicowanie aktywności edukacyjnej: <ul style="list-style-type: none"> <li>• studia stacjonarne lub niestacjonarne</li> <li>• łączenie edukacji i pracy</li> <li>• zmiany kierunku studiów</li> <li>• studiowanie kilku kierunków</li> </ul>	nie uczą się
zamieszkiwanie z rodzicami	znaczne zróżnicowanie sytuacji mieszkaniowej: <ul style="list-style-type: none"> <li>• mieszkanie z rodzicami</li> <li>• mieszkanie z grupą rówieśników</li> <li>• wynajmowanie pokoju/mieszkania</li> <li>• czasowe powroty do domu rodzinnego</li> </ul>	zamieszkiwanie samodzielnie lub z partnerem
brak aktywności zawodowej	znaczne zróżnicowanie aktywności zawodowej: <ul style="list-style-type: none"> <li>• praca na część etatu</li> <li>• umowy czasowe</li> <li>• częsta zmiana pracodawcy</li> <li>• wolontariat</li> </ul>	pełnoetatowa praca zawodowa
brak dzieci, brak małżonka, pierwsze związki intymne	znaczne zróżnicowanie sytuacji rodzinnej: <ul style="list-style-type: none"> <li>• w tej samej grupie rówieśników znajdują się osoby posiadające i nieposiadające dzieci</li> <li>• osoby, które zawarły lub nie zawarły związku małżeńskiego</li> <li>• wolne związki</li> </ul>	posiadanie dzieci, posiadanie małżonka

Na podstawie: Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480.

Pomimo zróżnicowania osób w okresie późnego dorastania, z punktu widzenia wskaźników dorosłości nastolatki to grupa dość jednorodna. Nie uważają się za całkowicie dorosłych, wciąż są zależni (choćby finansowo) od rodziców, mieszkają z rodzicami, nie pracują, bardzo rzadko zakładają w tym okresie rodzinę. Jeśli z kolei przyjrzymy się trzydziestolatkom, to zauważymy coś wręcz przeciwnego. Są to osoby uważające się za dorosłe i również na gruncie podejmowania ról dorosłości najczęściej mogą być za takie uznane. Faza przejściowa, nazywana czasami wyłaniającą się dorosłością to czas niepewności, zmiany i zdobywania pierwszych szlifów w dorosłości.

Podczas gdy praca w okresie dorastania ma niewiele wspólnego z przyszłą karierą zawodową i jest raczej ciekawym, najczęściej wakacyjnym doświadczeniem, to na etapie wyłaniającej się dorosłości, jakkolwiek cechującej się dużą zmiennością miejsc pracy, jej form i stanowisk, praca ma doprowadzić jednostkę do jakiegoś mniej lub bardziej określonego celu w postaci samorealizacji na gruncie zawodowym, będącym z kolei domeną okresu wczesnej dorosłości. Wyłaniający się dorośli traktują pracę bardziej poważnie niż dorastający, wiedząc, że stanowi ona przygotowanie do aktywności zawodowej w okresie dorosłości, ale wciąż nie uznają jej za cel sam w sobie, a raczej traktują ją jako środek prowadzący do celu ulokowanego w przyszłości.




## DO ZAPAMIĘTANIA...

### Przedłużone dorastanie

**Choć wyłaniający się dorośli to osoby, które zarówno potocznie, jak i prawnie uznawane są za dorosłych, dziś nadal potrzebują wsparcia innych, najczęściej rodziców, a również pracodawców i nauczycieli, którzy powinni zrozumieć, że dwudziestokilkulatek nie zawsze będzie osobą tak „dorosłą”, jak to „za moich czasów” bywało.**

**Warto pamiętać, że okres dorastania, traktowany szeroko, jako faza przejścia między dzieciństwem a dorosłością, jest wytworem sytuacji społeczno-ekonomicznej. W czasie rewolucji przemysłowej pełnoetatowa praca dziecka w wieku 15 lat była czymś naturalnym. Okres dorastania w tamtej rzeczywistości trwał o wiele krócej, nawet porównując to do przebiegu dorastania pokolenia rodziców dzisiejszych dwudziesto- i trzydziestolatków.**

**Wzrost złożoności rzeczywistości społecznej, coraz silniejsza potrzeba specjalizacji w przebiegu kariery zawodowej i coraz większe możliwości zaspokajania własnych, pozazawodowych zainteresowań sprawiają, że kontekst rozwoju młodzieży wkraczającej obecnie w dorosłość jest dziś zupełnie inny i znacznie bardziej zróżnicowany niż kiedyś.**



Przejście do społeczeństwa opartego na wiedzy zmieniło i rozciągnęło w czasie trajektorie rozwojowe całej rzeszy młodych ludzi. Dodatkowo okres wyłaniającej się dorosłości coraz częściej bywa polem kolejnego, po okresie dorastania, kryzysu rozwojowego. W tym wcześniejszym okresie życia kryzys i związany z nim kluczowy konflikt zaznaczał się przede wszystkim na gruncie relacji nastolatek–rodzice (konflikt pokoleń), w okresie wyłaniającej się dorosłości młody człowiek coraz częściej wchodzi w konflikt z systemem społecznym, stojącym na drodze do zaspokojenia jego aspiracji.

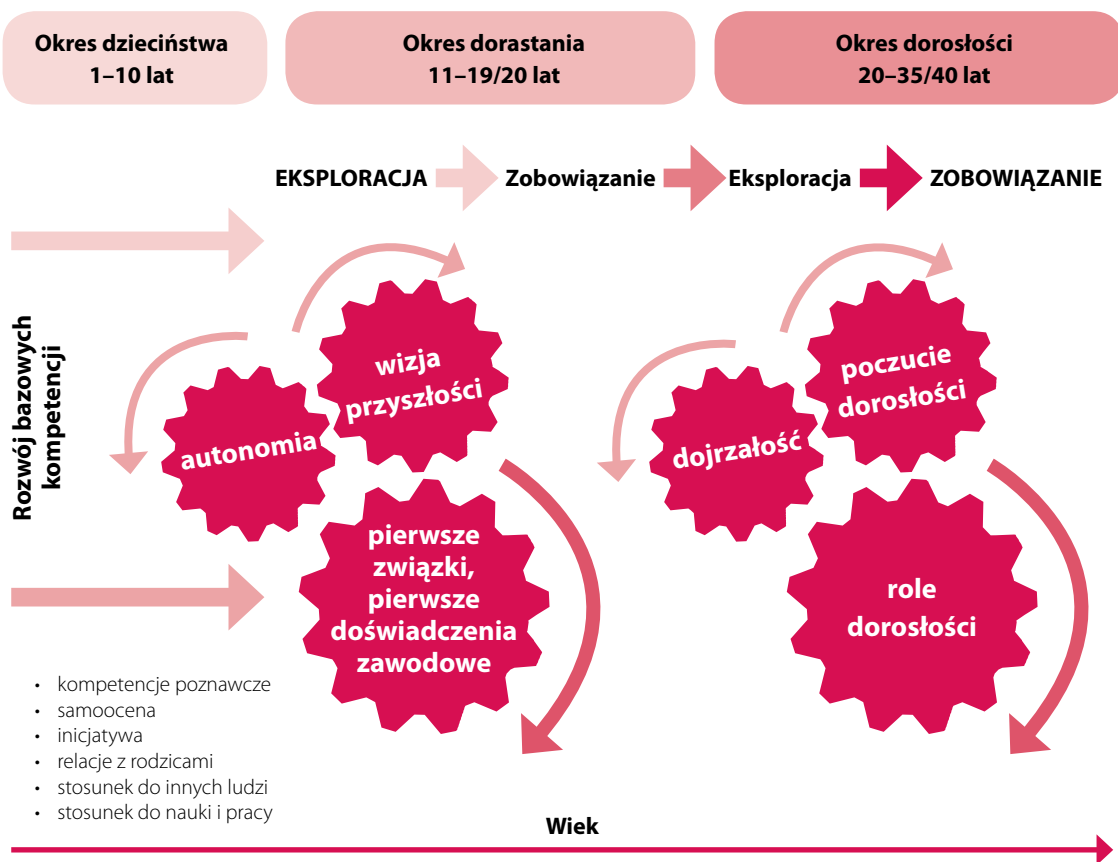
Znaczne bezrobocie lub zatrudnianie poniżej kwalifikacji, niskie zarobki niepozwalające na samodzielność finansową, umowy „śmieciowe”, wysokie ceny mieszkań – są to te cechy systemu, które stanowią najważniejsze chyba czynniki ry-

zyka w okresie wyłaniającej się dorosłości, wzmagając u nastolatków wkraczających w dorosłość poczucie niepewności i utrudniając im budowanie wizji własnej przyszłości. Efektem są trudności w rozwoju dojrzałości i poczucia dorosłości oraz samorealizacji w rolach dorosłości, czyli osłabione są podstawy kształtowania się tożsamości.

Z tego powodu szczególnego znaczenia nabiera posiadanie takich kompetencji psychospołecznych, które pozwolą młodemu człowiekowi na realizowanie swoich planów, mimo trudnych warunków zewnętrznych, czyli:

1. umiejętność dążenia do stawiania i realizacji celów odległych w czasie
2. zdolność adaptacji do różnorodnych i zmieniających się warunków życia.





Rysunek 4. Dzieciństwo, dorastanie, dorosłość.

## DO ZAPAMIĘTANIA...

### Poczucie własnej skuteczności

Jest ono jedną z kluczowych kompetencji rozwijających się przez całe życie, która z całą mocą ujawnia się w okresie wkraczania w dorosłość. Można je definiować jako zbiór przekonań i oczekiwań, dotyczących podejmowanych przez człowieka aktywności. Wysokie poczucie skuteczności wiąże się z przekonaniem jednostki, że potrafi samodzielnie radzić sobie z różnego typu problemami. Im wyższe poczucie skuteczności, tym większa wytrwałość w dążeniu do celu, mniejszy lęk przed porażką i większe zadowolenia z życia.

Są to kompetencje, których nabywanie trwa przez całe życie. Jakość wkraczania w dorosłość i natężenie osobistych, emocjonalnych trudności na tym polu trzeba traktować jako efekt przebiegu całego dotychczasowego procesu rozwoju – od okresu dzieciństwa.

#### **4.6. Dzieciństwo – dorastanie – dorosłość: kluczowe zmiany**

Ocena prawidłowości przebiegu i efektów procesu rozwoju człowieka, niezależnie od etapu życia, w jakim się on znajduje, wymaga przyjęcia perspektywy rozwojowej. Tutaj koncentrujemy się przede wszystkim na etapie dorastania, ale żeby ocenić jakość rozwoju nastolatka, a zwłaszcza chcąc na jego rozwój oddziaływać, konieczne jest umieszczenie tego okresu życia w kontekście pozostałych etapów rozwoju.

Autorzy tomów 1–4 tej serii przedstawili rozwój dziecka w trakcie pierwszych 10 lat jego życia. W tym czasie dziecko nabywa podstawowe kompetencje poznawcze, emocjonalne i społeczne, które będą stanowiły jego zasoby, wykorzystywane potem przez całe życie. W trakcie tych lat intensywnie rozwija się także relacja dziecka z rodzicami, która powinna być najważniejszym czynnikiem ochronnym dla niego. Mówiąc obrazowo, można stwierdzić, że rodzice w trakcie tych pierwszych 10 lat powinni stać się dla dziecka bezpieczną bazą wypadową, do której można powracać, aby święcić triumfy po sukcesie i znaleźć ukojenie po porażce.

Niski lub wysoki poziom różnych kompetencji poznawczo-emocjonalno-społecznych oraz dobre lub złe relacje z rodzicami to punkt wyjścia do rozwoju w okresie dorastania. Etap dorastania to, zwłaszcza w pierwszych latach, czas wielkiego rozproszenia i czasami również wielkiego zagubienia. Nagłe zmiany własnego ciała i wyglądu, myślenia i emocji utrudniają nastolatkowi orientację w zakresie tego, czego się od niego oczekuje oraz czego on sam by

chciał. Posiadanie bogatych i – co ważne – zróżnicowanych zasobów, wewnętrznych lub związanych ze wsparciem innych osób, stanowi klucz do sprawnego radzenia sobie na tym etapie życia.

Dorastanie to czas dający nastolatkom możliwość eksplorowania swojego otoczenia, różnych stylów życia, własnych planów na przyszłość. Takie zachowania są w tym okresie normalne i warto wręcz zachęcać do nich. Tylko ktoś mający bogate i zróżnicowane doświadczenia będzie umiał w przyszłości zdecydować, jak chce, a jak nie chce żyć. Dorastanie to pierwszy krok w dorosłość. W tym okresie pojawia się silna potrzeba autonomii, potrzeba zredefiniowania swoich dotychczasowych relacji z rodzicami w kierunku partnerstwa, pojawiają się pierwsze doświadczenia w relacjach intymnych, a nierzadko także pierwsze, głównie wakacyjne doświadczenia zawodowe.


Warto zwrócić uwagę, że są to typowe rodzaje aktywności osób dorosłych, choć w okresie dorastania przyjmują one jeszcze wstępne, niedojrzałe formy. Jednak to właśnie na tym etapie życia dorosłość zaczyna kiełkować (nastolatki nie uważają się za dzieci), a przebieg tego rozwoju znajdzie swoje odzwierciedlenie w jakości rozwoju w okresie dorosłości.

Początki wczesnej dorosłości, które powyżej określono jako wyłaniającą się dorosłość, to w pewnej mierze przedłużenie dorastania. Podobieństwa między tymi fazami dotyczą niewielkiej liczby trwałych decyzji dotyczących dalszego życia. Zmienia się jednak stopień zaangażowania w realizowanie ról dorosłości. Początek wczesnej dorosłości nie polega jedynie na eksperymentowaniu. Młodzi ludzie próbują stworzyć sobie warunki do autonomicznego, dorosłego funkcjonowania. Ponieważ jednak współcześnie wymaga to minimum kilku lat, to często dopiero około 30 roku życia młody człowiek osiąga punkt, w którym staje się dorosłym na każdym z wymienionych w rozdziale 4.2. wymiarów (poza wiekowym, który jest określony prawnie). Warto o tym pamiętać!




## DO ZAPAMIĘTANIA...

### Jak można definiować dorosłość?

- 
1. Kryterium wiekowe: osoba dorosła to taka, która osiągnęła określony wiek, np. 18 lat.
  2. Kryterium społeczne: realizowanie ról okresu dorosłości – osoba dorosła posiada pracę, prowadzi samodzielne gospodarstwo domowe, założyła rodzinę.
  3. Kryterium subiektywne: poczucie dorosłości – osoba dorosła to taka, która czuje się dorosła.
  4. Kryterium dojrzałości: posiadanie kompetencji osoby dorosłej – osoba dorosła radzi sobie samodzielnie, bierze odpowiedzialność za własne działania, potrafi opiekować się innymi.



## NAJWAŻNIEJSZE...

- 
1. Dorosłość może być rozumiana zarówno jako realizowanie określonych ról społecznych, jak i przez pryzmat posiadanych kompetencji psychicznych i społecznych.
  2. W efekcie zmian społeczno-ekonomicznych, jakie miały miejsce w ostatnich dekadach, okres wkraczania w dorosłość wydłużył się o około 5–10 lat. Stanie się dorosłym, również we własnych oczach, zajmuje młodemu ludziom niemal całą trzecią dekadę życia.
  3. Między 19–20 a 30 rokiem życia intensywnie rozwija się poczucie samodzielności, zdolność do budowania związków intymnych, kształtuje się wizja własnej przyszłości, w której bardzo ważne miejsce zajmuje kwestia rozwoju zawodowego.
  4. Przebieg wkraczania w dorosłość uwarunkowany jest doświadczeniami wcześniejszych okresów życia: kompetencjami społeczno-emocjonalnymi kształtującymi się od wczesnego dzieciństwa, przebiegiem rozwoju poczucia autonomii, pierwszymi doświadczeniami w odgrywaniu dorosłych ról, zdobytymi w okresie dorastania.

## Zakończenie



Okres dorastania jest często ujmowany jako jeden etap w rozwoju człowieka, trwający od chwili rozpoczęcia dojrzewania biologicznego (około 10–11 lat), aż do końca drugiej dekady życia (do około 18–20 lat). Choć faktycznie można zauważyć pewną ciągłość i odrębność okresu dorastania od czasu dzieciństwa i dorosłości, to także w trakcie tych 8–10 lat można wyróżnić charakterystyczne, szczegółowe etapy.

W tomie 5 podkreślano, że rozpoczęcie dojrzewania płciowego jest źródłem wielu głębokich zmian w myśleniu, emocjonalności i zachowaniu nastolatka. Ten kilkuletni okres, nazywany wczesnym dorastaniem, jest zdominowany przez rozproszenie tożsamości, niestabilność emocjonalną, koncentrację na „tu i teraz”. W okresie późnego dorastania zachodzi z kolei proces stabilizowania funkcjonowania psychiki, emocji i zachowania. Można powiedzieć, że nastolatki w późnej fazie dorastania stają się bardziej dojrzałe, a więc bardziej odpowiedzialne, samodzielne, niezależne emocjonalnie od innych. Oczywiście, droga do stanu, który określilibyśmy jako „pełna dojrzałość”, jest wciąż przed nimi.

W kręgu kultury zachodniej ani piętnastolatek, ani osiemnastolatek nie są najczęściej osobami w pełni dorosłymi i same również się za takie nie uważają. Niemniej późne dorastanie to okres w życiu, kiedy zarówno „dojrzałość”, jak i „dorosłość” stają się już niemal namacalne. Nastolatki oczekują i czę-

sto domagają się traktowania ich przez rodziców w sposób partnerski. W relacjach rówieśniczych, obok wciąż dużego znaczenia grupy, coraz ważniejsze stają się relacje w parach, w tym związki intymne, związane z przebywaniem sam na sam, z kontaktami seksualnymi, dzieleniem się prywatnymi, osobistymi informacjami. O ile wczesna faza dorastania charakteryzuje się przede wszystkim nasileniem eksperymentowania i eksploracji, to w fazie późnego dorastania coraz wyraźniejsze stają się podjęte zobowiązania, związane przede wszystkim ze ścieżką kształcenia i rozwojem zawodowym.

Nastawienie osób w okresie późnego dorastania na przyszłość oraz początki realizowania dorosłych ról i zobowiązań wymagają jednak nadal asysty ze strony rodziców oraz nauczycieli czy innych dorosłych. Budowanie systemu oczekiwań na przyszłość, ważnego składnika tożsamości osób dorastających i wkraczających w dorosłość, jest efektem doświadczeń, przekazów kulturowych, ale także interakcji i rozmów z najbliższymi. Zdobywanie, przykładowo, pierwszych doświadczeń zawodowych także może wymagać wsparcia, czasami porady lub poważnej rozmowy. Obraz dorosłości, jaki posiadają starsze nastolatki, jest między innymi efektem takich właśnie kontaktów.

Dotyczy to także nauczycieli, którzy w ramach różnorodnych lekcji i zajęć, zarówno dydaktycznych, jak i wychowawczych, mogą angażować młodzież w dyskusje na temat przyszłości, dorosłości, odpowiedzialności, tym samym pomagając im w budowaniu obrazu siebie jako dorosłego członka społeczeństwa.



**Tabela 11**

**Zadania rozwojowe, potrzeby i warunki ich zaspokajania w okresie późnego dorostania**

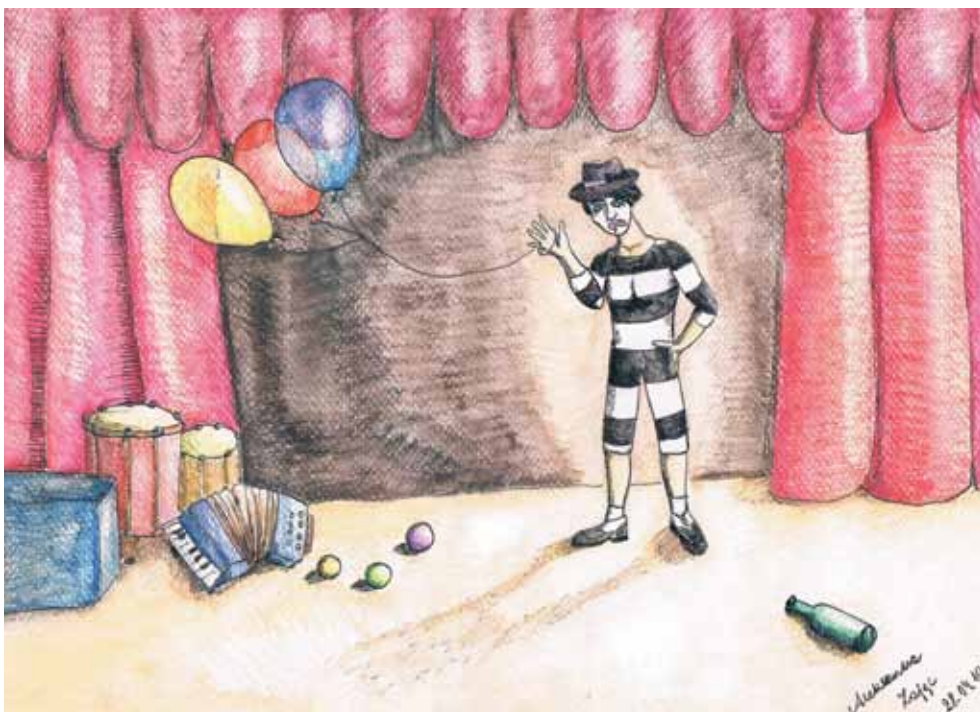
Kluczowe zadania rozwojowe i potrzeby nastolatka		Warunki zaspokajania podstawowych potrzeb
Rozwój indywidualny	Relacje społeczne	
<ul style="list-style-type: none"><li>• akceptacja własnego wyglądu</li><li>• osiągnięcie zdolności do regulacji emocji</li><li>• postępująca rezygnacja z zachowań ryzykownych i antyspołecznych</li><li>• sprawne operowanie regułami logiki formalnej</li><li>• myślenie abstrakcyjne</li><li>• zmniejszenie nastawienia na „tu i teraz” na rzecz przyjęcia perspektywy przyszłościowej</li><li>• utworzenie systemu realistycznych planów na przyszłość wraz z oczekiwanym sposobem ich realizacji</li><li>• budowanie tożsamości osoby dorosłej poprzez rozpoznawanie siebie jako członka społeczności osób dorosłych</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• wzmacnianie emocjonalnej niezależności od rodziców, przejawiającej się w coraz mniejszym zabieganiu o ich akceptację i bliskość</li><li>• rozwijanie zdolności do budowania związków w grupie rówieśniczej</li><li>• rozwijanie zdolności do wchodzenia w bliskie, intymne związki związane z bliskością fizyczną i odbywaniem stosunków seksualnych</li><li>• wchodzenie w relacje społeczne jako autonomiczny podmiot interakcji</li><li>• wyrażanie własnego zdania</li><li>• zaufanie we własne możliwości</li><li>• realizacja osobistych zamierzeń w świecie społecznym</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• rodzice pełniący funkcję doradców</li><li>• rodzice zostawiający nastolatkowi możliwość podejmowania autonomicznych decyzji dotyczących kwestii dla niego istotnych</li><li>• partnerstwo w relacji z rodzicami</li><li>• zróżnicowane oferty członkostwa w grupach rówieśniczych</li><li>• zróżnicowane oferty dotyczące ról społecznych</li><li>• posiadanie bliskich relacji z przynajmniej jednym rówieśnikiem</li><li>• system społeczny oferujący pomoc w podejmowaniu ról okresu dorosłości: systemy stypendialne, wymiany uczniowskie i studenckie, dostępność kredytów mieszkaniowych, przeciwdziałanie bezrobociu młodzieży</li></ul>



Ania Brzezińska, 19 lat, MAMA



Filip Starzec, 18 lat, POSTAĆ



Ola Zajac, 19 lat, ARLEKIN

## Warto przeczytać...



1. Bardziejewska, M. (2005). Okres dorastania. Jak rozpoznać potencjał nastolatków? W: A. I. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa* (s. 345–377). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
2. Bardziejewska, M., Brzezińska, A. i Hejmanowski, Sz. (2004). Osiągnięcia i zagrożenia dla rozwoju młodzieży w okresie dorastania. W: A. Brzezińska i E. Hornowska (red.), *Dzieci i młodzież wobec agresji i przemocy* (s. 91–106). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
3. Brzezińska, A. I. i Piotrowski, K. (2010). Formowanie się tożsamości a poczucie dorosłości i gotowość do tworzenia bliskich związków. *Czasopismo Psychologiczne*, 16(2), 265–274.
4. Mroczkowska, D. i Ziółkowska, B. (2011). *Bulimia od A do Z. Kompendium wiedzy dla rodziców, nauczycieli i wychowawców*. Warszawa: Wydawnictwo DIFIN.
5. Mroczkowska, D. i Ziółkowska, B. i Cwojdzńska, A. (2007). *Zaburzenia odżywiania. Poradnik dla rodziców i bliskich*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
6. Oleś, P. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
7. Piotrowski, K. (2013). *Tożsamość osobista w okresie wkraczania w dorosłość. Sytuacja młodych osób z ruchowym ograniczeniem sprawności i ich sprawnych rówieśników*. Wielichowo: Wydawnictwo TIPI.
8. Wojciechowska, J. (2008). *Jak być sobą wśród kolegów? Trudne rozmowy z nastolatkiem*. Warszawa: WSiP.
9. Wycisk, J. i Ziółkowska, B. (2009). *Młodzież przeciwko sobie. Zaburzenia odżywiania i samouszkodzenia – jak pomóc nastolatkom w szkole*. Warszawa: Wydawnictwo DIFIN.
10. Ziółkowska, B. (2005). *Anoreksja od A do Z. Poradnik dla nauczycieli i wychowawców*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
11. Ziółkowska, B. (2005). Okres dorastania. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać? W: A. I. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa* (s. 379–422). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
12. Ziółkowska, B. i Weber, M. (2011). *Piękno w okresie dojrzewania. Spostrzeganie własnego ciała i prewencja zaburzeń łaknienia w środowisku szkolnym*. Warszawa: Wydawnictwo DIFIN.



## Korzystano z...



1. Bardziejewska, M. (2005). Okres dorastania. Jak rozpoznać potencjał nastolatków? W: A. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka*. Praktyczna psychologia rozwojowa (s. 345–377). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
2. Bardziejewska, M., Brzezińska, A. i Hejmanowski, Sz. (2004). Osiągnięcia i zagrożenia dla rozwoju młodzieży w okresie dorastania. W: A. Brzezińska i E. Hornowska (red.), *Dzieci i młodzież wobec agresji i przemocy* (s. 91–106). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
3. Biliński, P., Jabłoński, P. i Jędrzejko, M. (2011). *Narkotyki i dopalacze. Zjawisko, zagrożenia, profilaktyka*. Warszawa: Główny Inspektorat Sanitarny Mazowieckiego Centrum Profilaktyki Uzależnień, Oficyna Wydawnicza ASPRAJR.
4. Boyd, D. i Bee, H. (2008). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
5. Bradshaw, J. (1994). *Zrozumieć rodzinę*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości.
6. Brzezińska, A. I. (2000). *Spółeczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
7. Brzezińska, A. I., Appelt, K. i Ziółkowska, B. (2008). Psychologia rozwoju człowieka. W: J. Strelau i D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t. 2, s. 95–292). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
8. Długołęcka, A. (2005). Kształtowanie się tożsamości osób homoseksualnych. W: K. Słany, B. Kowalska i M. Śmietana (red.), *Homoseksualizm, perspektywa interdyscyplinarna* (s. 54–74). Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos.
9. Dylak, A. (2002). Związki intymne a tożsamość psychospołeczna w okresie dorosłości. W: A. Brzezińska, K. Appelt i J. Wojciechowska (red.), *Szanse i zagrożenia rozwoju w okresie dorosłości* (s. 85–110). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
10. Frączek, A. (2002). Agresja interpersonalna: opis i analiza z perspektywy psychologii społecznej. W: Ł. Jurasz-Dudzik (red.), *Człowiek i agresja. Głosy o nienawiści i przemocy. Ujęcie interdyscyplinarne* (s. 43–55). Warszawa: Wydawnictwo SiC!
11. Strona internetowa: <http://www.odwazciesiemowic.pl/warto-wiedziec/slowniczek-waznych-pojec>
12. Jędrzejko, P. (2008). *Nastolatki zagrożone wykluczeniem społecznym - ich marzenia, postawy i zachowania oraz środowisko, w którym dorastają*. Warszawa: Urząd Miasta Stołecznego Warszawy.
13. Kurzępa, J. (2006). *Falochron. Zintegrowany program profilaktyki wczesnej wobec zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży*. Wrocław, bd.
14. Oatley, K. i Jenkins, J. (2003). *Zrozumieć emocje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
15. Obuchowska, I. (2005). Adolescencja. W: B. Harwas-Napierała i J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka* (t. 2). *Charakterystyka okresów życia człowieka* (s. 163–201). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
16. Oleszkowicz, A. i Senejko, A. (2011). Dorastanie. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki* (s. 259–286). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
17. Ostaszewski, K. (2003). *Skuteczność profilaktyki używania substancji psychoaktywnych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
18. Pals, J. L. (1999). Identity consolidation in early adulthood: relations with ego resiliency, the context of marriage and personality change. *Journal of Personality*, 67(2), 295–329.
19. Piaget, J. (2006). *Studia z psychologii dziecka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
20. Roediger, H. L. III, Rushton, J. P., Capaldi, E. D. i Paris, S. G. (1984). *Psychology*. Boston: Little and Brown Company.
21. Szafraniec, K. (2011) *Młodzi 2011. Raport – Zdrowie i zachowania młodzieży*. Warszawa: Kancelaria Prezesa Rady Ministrów.
22. Tischner, J. (2013). Wiązania nadziei. W: *Przewodnik Kulturalny*. Bezplatny dodatek do: *Niezbędnik inteligenta*. *O mózgu*, 8–14.
23. Walsh, B. W. (2006). *Treating self-injury: a practical guide*. New York: Guilford Press.
24. Witkowski, L. (2000). *Rozwój i tożsamość w cyklu życia. Studium koncepcji Erika H. Eriksona*. Toruń: Wydawnictwo WIT-GRAF.
25. Wolański, N. (2005). *Rozwój biologiczny człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.





Zuzanna Zając, 18 lat, MASKA



Agata Starzec, 16 lat, WILLA MODERNISTYCZNA



Piotr Mielcarek, 20 lat, PAW



Ania Brzezińska, 17 lat, SZKATUŁKA

## Niezbędnik Dobrego Nauczyciela

Redakcja: prof. dr hab. Anna Izabela Brzezińska

### Seria I. Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania

Recenzent: prof. dr hab. Barbara Bokus, Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego



Rozwój dziecka. Wczesne dzieciństwo	dr Magdalena Czub
Rozwój dziecka. Wiek przedszkolny	dr Joanna Matejczuk
Rozwój dziecka. Wczesny wiek szkolny	mgr Anna Kamza
Rozwój dziecka. Środkowy wiek szkolny	mgr Małgorzata Rękosiewicz mgr Paweł Jankowski
Rozwój nastolatka. Wczesna faza dorastania	dr Konrad Piotrowski dr Beata Ziółkowska dr Julita Wojciechowska
Rozwój nastolatka. Późna faza dorastania	dr Konrad Piotrowski dr Julita Wojciechowska dr Beata Ziółkowska

### Seria II. Opieka i wychowanie w okresie dzieciństwa i dorastania

Recenzent: prof. dr hab. Maria Ledzińska, Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego



Opieka i wychowanie. Wczesne dzieciństwo	dr Karolina Appelt mgr Monika Mielcarek
Opieka i wychowanie. Wiek przedszkolny	dr Joanna Matejczuk
Opieka i wychowanie. Wczesny wiek szkolny	dr Sławomir Jabłoński mgr Aleksandra Ratajczyk
Opieka i wychowanie. Środkowy wiek szkolny	prof. dr hab. Ewa Filipiak dr Ewa Lemańska-Lewandowska
Opieka i wychowanie. Wczesna faza dorastania	prof. dr hab. Ewa Filipiak dr Ewa Lemańska-Lewandowska
Opieka i wychowanie. Późna faza dorastania	prof. dr hab. Ewa Filipiak dr Małgorzata Wiśniewska

---

### **Seria III. Edukacja w okresie dzieciństwa i dorastania**

**Recenzent:** prof. dr hab. Zbigniew Kwieciński, Wydział Nauk Pedagogicznych  
Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu



Wczesna edukacja dziecka	mgr Aleksandra Kram mgr Monika Mielcarek
Edukacja przedszkolna	mgr Marta Molińska mgr Aleksandra Ratajczyk
Edukacja wczesnoszkolna	dr Barbara Murawska
Edukacja szkolna: środkowy wiek szkolny	prof. dr hab. Ewa Filipiak mgr Joanna Szymczak
Edukacja szkolna i pozaszkolna. Wczesna faza dorastania	prof. dr hab. Ewa Filipiak mgr Adam Mroczkowski
Edukacja szkolna i pozaszkolna. Późna faza dorastania	prof. dr hab. Ewa Filipiak mgr Goretta Siadak

### **Seria IV. Monitorowanie rozwoju w okresie dzieciństwa i dorastania**

**Recenzent:** prof. dr hab. Stanisław Kowalik, Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

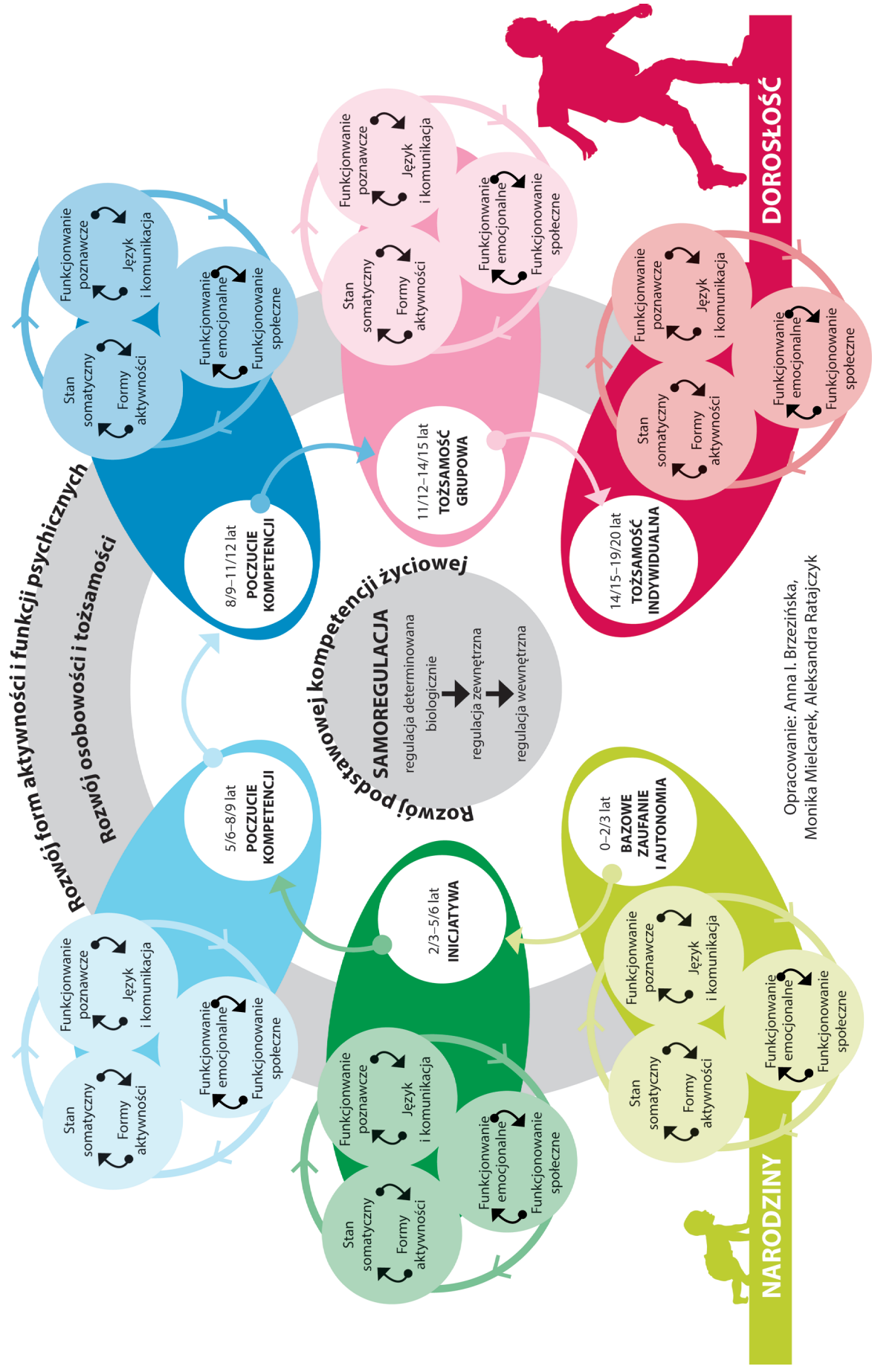


Rozpoznanie zasobów dziecka i środowiska rozwoju. Wczesne dzieciństwo	mgr Monika Mielcarek mgr Aleksandra Ratajczyk
Rozpoznanie zasobów dziecka i środowiska rozwoju. Wiek przedszkolny	mgr Aleksandra Ratajczyk mgr Monika Mielcarek
Rozpoznanie zasobów dziecka i środowiska rozwoju. Wczesny wiek szkolny	mgr Małgorzata Rękosiewicz mgr Aleksandra Kram
Rozpoznanie zasobów dziecka i środowiska rozwoju. Środkowy wiek szkolny	mgr Małgorzata Rękosiewicz mgr Marta Molińska
Rozpoznanie zasobów nastolatka i środowiska rozwoju. Wczesna faza dorastania	mgr Aleksandra Kram mgr Marta Molińska
Rozpoznanie zasobów nastolatka i środowiska rozwoju. Późna faza dorastania	mgr Marta Molińska mgr Aleksandra Kram



notatki

---



## Instytut Badań Edukacyjnych

Głównym zadaniem Instytutu jest prowadzenie badań, analiz i prac przydatnych w rozwoju polityki i praktyki edukacyjnej.

Instytut zatrudnia ponad 150 badaczy zajmujących się edukacją – pedagogów, socjologów, psychologów, ekonomistów, politologów i przedstawicieli innych dyscyplin naukowych – wybitnych specjalistów w swoich dziedzinach, o różnorodnych doświadczeniach zawodowych, które obejmują, oprócz badań naukowych, także pracę dydaktyczną, doświadczenie w administracji publicznej czy działalność w organizacjach pozarządowych.

Instytut w Polsce uczestniczy w realizacji międzynarodowych projektów badawczych, w tym PIAAC, PISA, TALIS, ESLC, SHARE, TIMSS i PIRLS, oraz projektów systemowych współfinansowanych przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.