



Transformacja od „ja” do „my” jako szansa
na stawanie się dorosłym.
O perspektywie wychowania młodego pokolenia
do odpowiedzialnej dorosłości

Anna Wieradzka-Pilarczyk
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
Wydział Teologiczny

Dojrzały dorosły Szczęśliwy dorosły

„dojrzała osoba posiada dobrze rozwinięty system wartości, realistyczne podejście do własnej osoby, przejawia stabilność w zachowaniu emocjonalnym, utrzymuje satysfakcjonujące relacje społeczne, potrafi dokonać wglądu intelektualnego. Radzi sobie z wymaganiami **dorosłości** poprzez realistyczną ocenę przyszłych celów i ideałów. Ujawnia zdolność do bardziej pomyślnego radzenia sobie z problemami życiowymi, wzrasta jej efektywność w strategii planowania, pogłębia się rozumienie przez nią otoczenia, rozszerza zasób środków potrzebnych do osiągnięcia **szczęścia**”

J.S. Turner, D.B. Helms, *Rozwój człowieka*, Warszawa 1999.



Kiedy zaczyna się dorosłość?

Teorie klasyczne:

- Wczesna dorosłość 18-20 a 30-35 lat
- Średnia dorosłość 30-35 a 60-65 lat
- Późna dorosłość powyżej 60-65 lat

Współcześnie mówi się o etapie
wyłaniającej się dorosłości
25 a 35 lat



Wschodząca dorosłość to okres przejściowy, w którym:

- ludzie chcą być niezależni od innych, ale nie zamierzają jeszcze być za innych odpowiedzialni
- poszukują odpowiedzi na pytanie „kim jestem?”
- akceptują z ograniczoną odpowiedzialnością swoje obowiązki, tworząc wewnętrzną hierarchię wartości i piramidę priorytetów życiowych
- mają poczucie bycia „w - pomiędzy”
- przyjmują oni raczej postawę "mieć" niż "być”
- traktują małżeństwo w wymiarze długoterminowego planu rozumiejąc ją bardziej jako instytucję prawną niż wspólnotę dwóch osób
- eksperymentują świat na własnych zasadach dzięki zdobywanym środkom finansowym
- poszukiwanie siebie często powiązanie jest z wysokim poziomem lęku
- na horyzoncie aktualnego życia upatrują już wschodzącej **DOROSŁOŚCI**

TOŻSAMOŚĆ 18-40 LAT



Eksploracja

ST moratoryjnej
24.4%

ST osiągniętej
40.2%

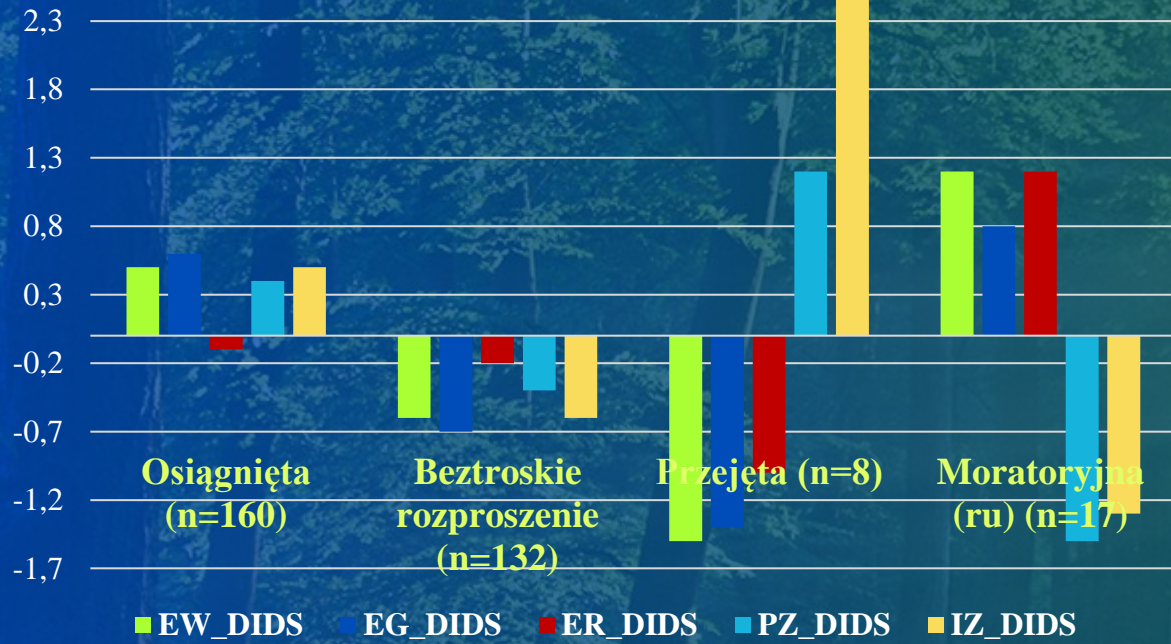
ST rozproszonej
12.7%

ST przejętej
22.8%

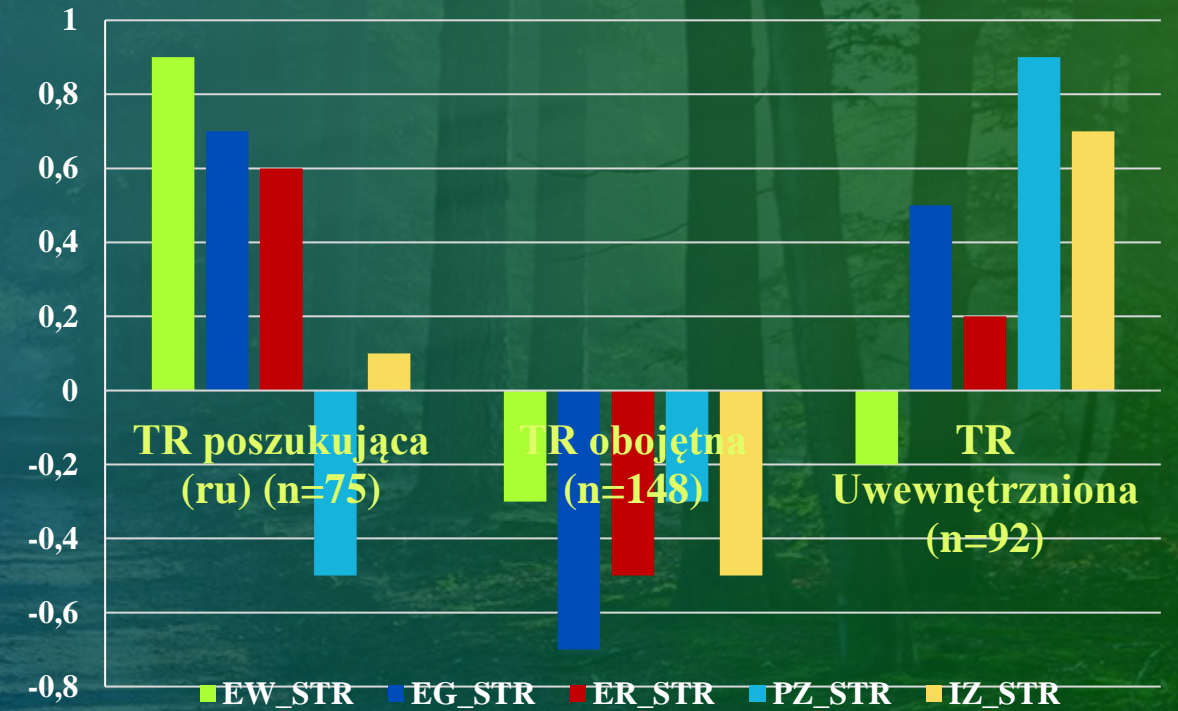
Zobowiązanie

Średnia wieku: 28 lat

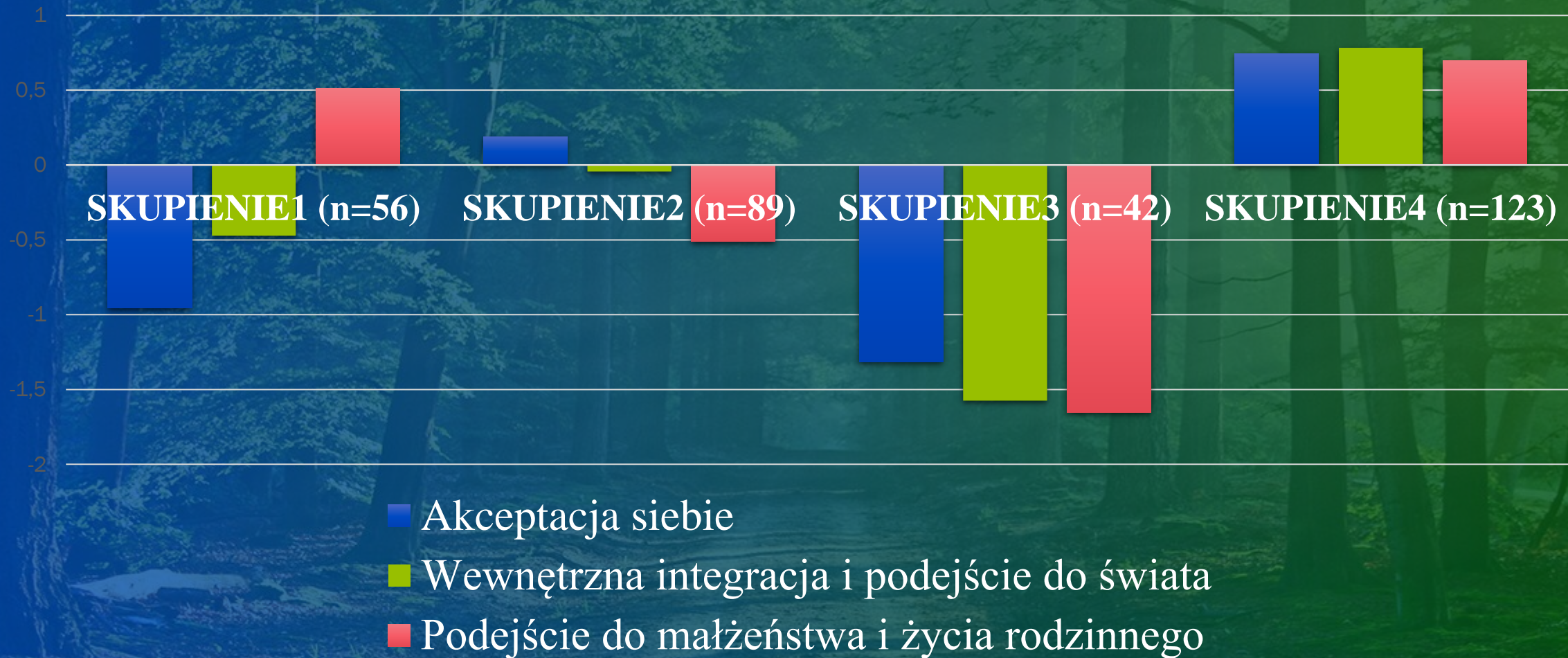
Statusy tożsamości nupturientów (N=313).



Statusy tożsamości religijnej nupturientów (N=315).

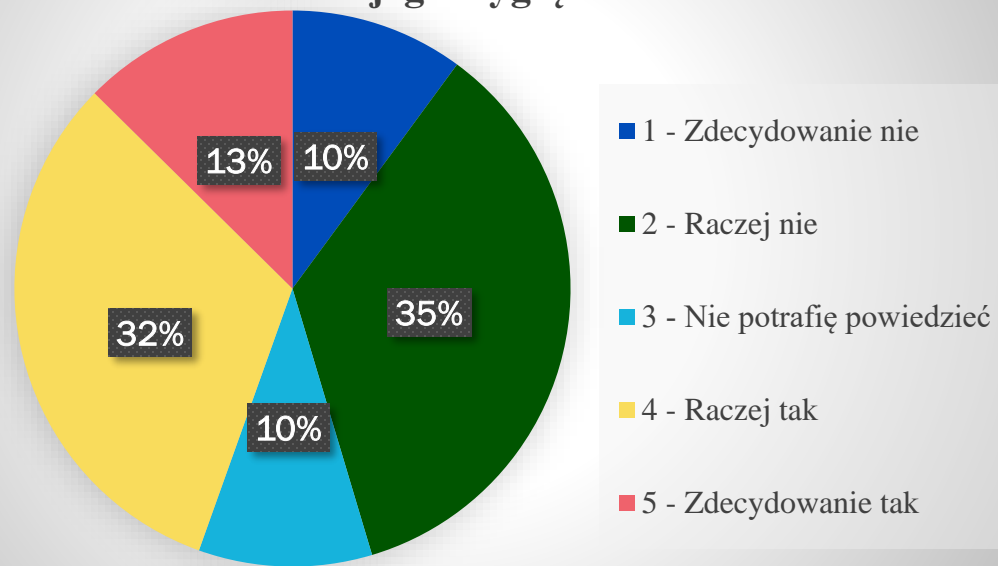


Wyniki kwestionariusza SKALDOM II wartości standaryzowanych analizy k-średnich (N=310)

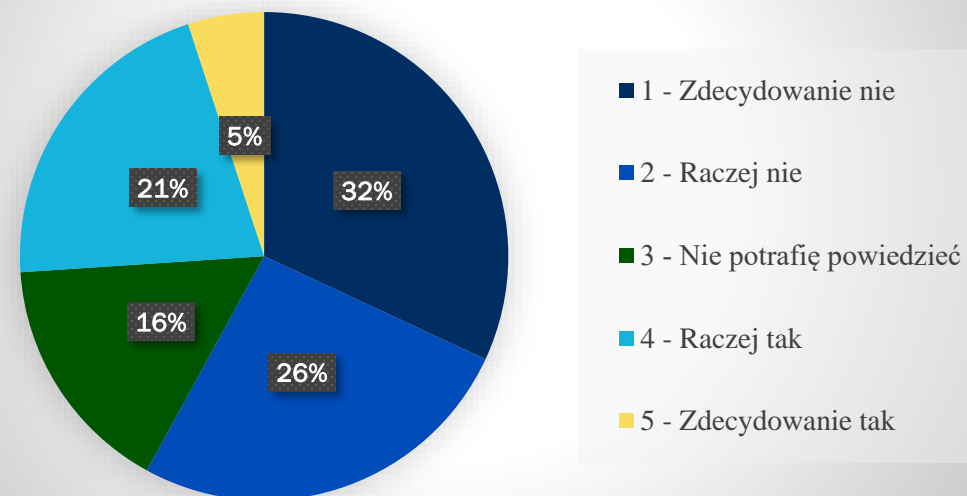


Średnia wieku badanych 28 lat

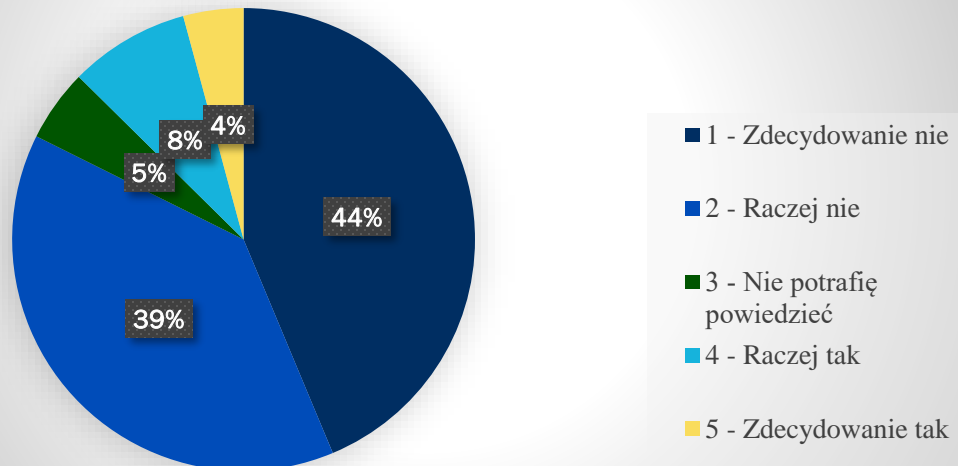
Nie mam poważnych kompleksów dotyczących mojego wyglądu



Często czuję się osobą niegodną miłości i nikomu niepotrzebną



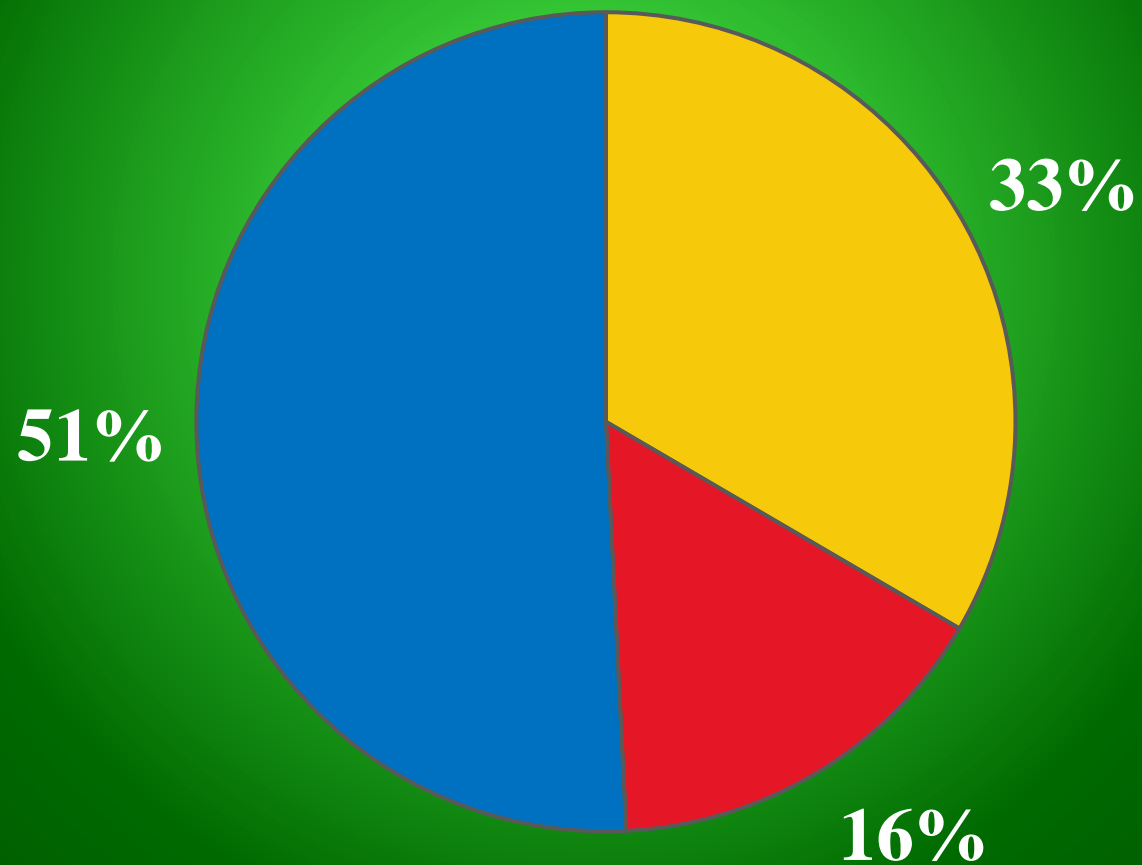
Trudno jest mi zgodzić się ze stwierdzeniem, że miłość to nie tylko uczucia, ale całonocowa postawa



H. Pilarczyk, A. Wieradzka-Pilarczyk,
*Psychologiczne i religijne aspekty dojrzałości
nupturientów do zawarcia sakramentalnego
związku*, Poznań 2015.

Poczucie dorosłości wg. ankietowanych studentów (N=380)

■ Tak ■ Nie ■ Pod pewnymi względami tak, pod pewnymi względami nie.



Sytuacja na uczelniach

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

- Jeszcze przed pandemią Covid-19 prawie 39% badanych cierpiało z powodu depresji, zaburzeń lękowych i innych zaburzeń psychicznych.
- **Myśli samobójcze zgłaszała ponad połowa badanych studentów, natomiast próby samobójcze zgłaszała co 5 osoba.**
- Nasilenie objawów depresyjnych w ciągu 2 tygodni przed badaniem (wrzesień – grudzień 2021) deklarowało 23,5% a poważny ok 32% studentów
- Ataki paniki zgłaszało 16,4% badanych, natomiast objawy lękowe zadeklarowało 25,3% studentek i studentów
- Symptomy bulimii zgłaszało 3,5% badanych, a 12% napady objadania się
- Wśród badanych 80% zgłaszało co najmniej jeden objaw istotnych trudności związanych z używaniem alkoholu

Diagnozowane trudności psychiczne na UAM

Konsekwencje
doświadczeń
traumatycznych

Trwałe problemy
w funkcjonowaniu
osobowości

Trudności natury
emocjonalnej

Czynniki wpływające na kształtowanie człowieka dorosłego



Czynniki biologiczne



Czynniki kulturowe



Czynniki wychowawcze



Kompetencje psychiczne, fizyczne i społeczne

Społeczne interakcje



Ekonomia i polityka



Edukacja



Religijność

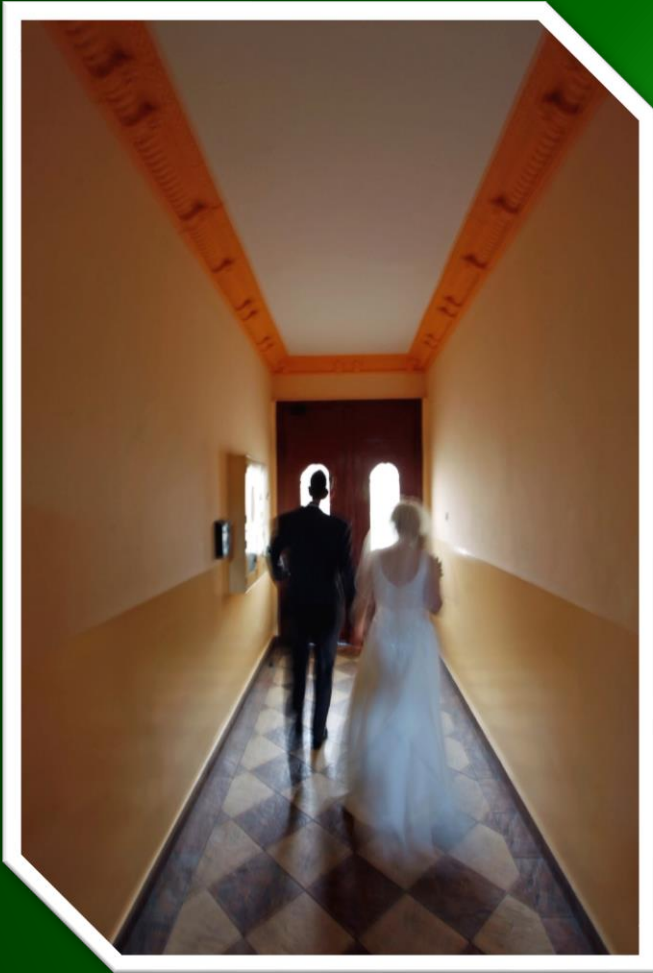


BIG FIVE DOROSŁOŚCI



1. przyjmowanie odpowiedzialności za konsekwencje popełnionych czynów
2. posiadanie dobrze rozwiniętego systemu samokontroli emocjonalnej
3. zapewnienie poczucia bezpieczeństwa rodzinie
4. decydowanie o osobistych wyborach dotyczących wiary i wartości niezależnie od rodziców i innych wpływów
5. unikanie zachowań ryzykownych

BIG FIVE GOTOWOŚCI DO MAŁŻEŃSTWA



1. radzenie sobie z osobistymi wyzwaniami życiowymi;
2. przyjmowanie odpowiedzialności za konsekwencje popełnionych czynów;
3. umiejętność wyrażania uczuć w bliskich relacjach;
4. umiejętność słuchania innych ludzi i rozumienia, co mają na myśli;
5. posiadanie dobrze rozwiniętego systemu samokontroli emocjonalnej;

Horyzont małżeński (Marital Horizon Theory)

Stopień gotowości do małżeństwa determinuje długość wkraczania w dorosłość, a wraz z nim specyficzne zachowania charakterystyczne dla dorosłości. Osoby mające „na horyzoncie swojego życia” małżeństwo znacznie rzadziej podejmują się ryzykownych zachowań, w tym częstych kontaktów seksualnych z różnymi partnerami, nie korzystają wcale lub mniej ze środków odurzających, ponadto charakteryzują się odmiennymi wartościami odnośnie rodzinnej formacji, czyli patrząc z punktu widzenia teorii E. Eriksona, pozytywnie rozwiązały eriksonowski kryzys dorastania.





Z czym przychodzisz Adasiu?

- Rozpadło mi się małżeństwo. Rodzina mi się rozpadła. Nie potrafię utrzymać żadnej przyjaźni. Znajomości nawet zwykłej.

- Wszystkiego się boję. Cały czas przestraszony jestem, wylęknięty jakiś, zły na wszystkich o wszystko.

- Zazdrosny bez powodu. Wciąż smutny. W środku nawet jak się śmieję.

- Przez pierwszą godzinę po wstaniu jestem właściwie w rozpacz.

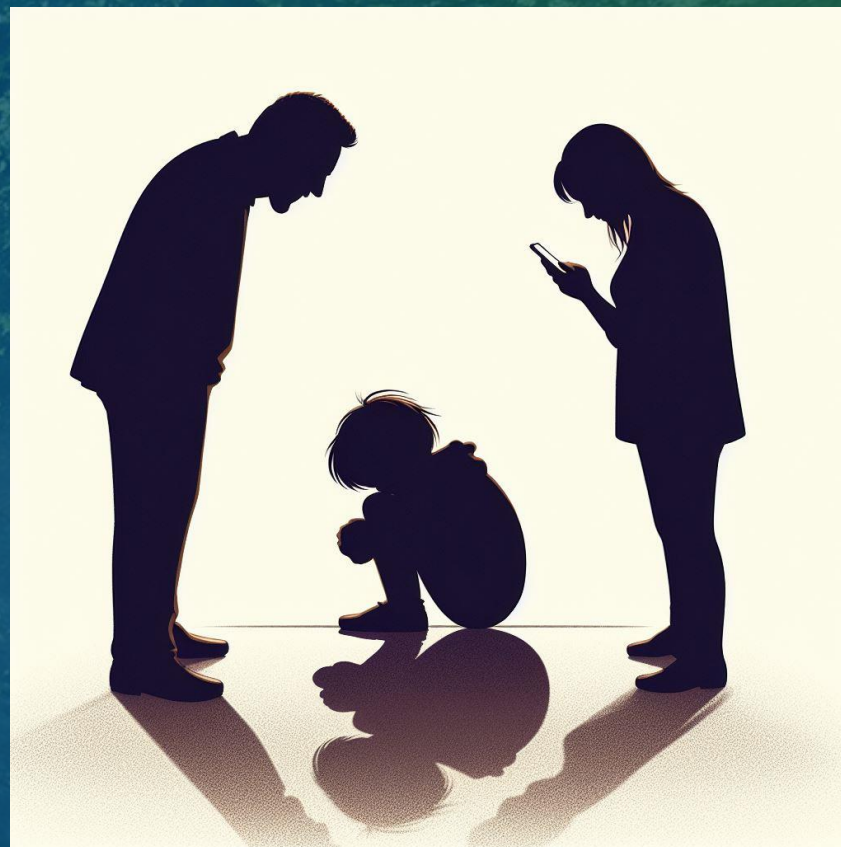
- Czuję, że... że nie jestem taki jaki chcę być. Chciałbym. Szlachetny i silny jak Gary Cooper w „Samo południe”, „Bądź sobą!”, Jak mam być sobą skoro nie lubię siebie? Nienawidzę.

Co czujesz najczęściej? Jakie uczucie? Uczucia?

- Nie wiem.

Film „7 uczuć” reż. Marek Kotowski

- Reinterpretacja własnej tożsamości
- Niezdolność do dialogu
- Niedowartościowanie
- Poczucie niedocenienia
- Poniżanie
- Szantaż emocjonalny
- Bagatelizowanie uczuć
- Przedmiotowe traktowanie
- Agresja
- Nieuporządkowanie



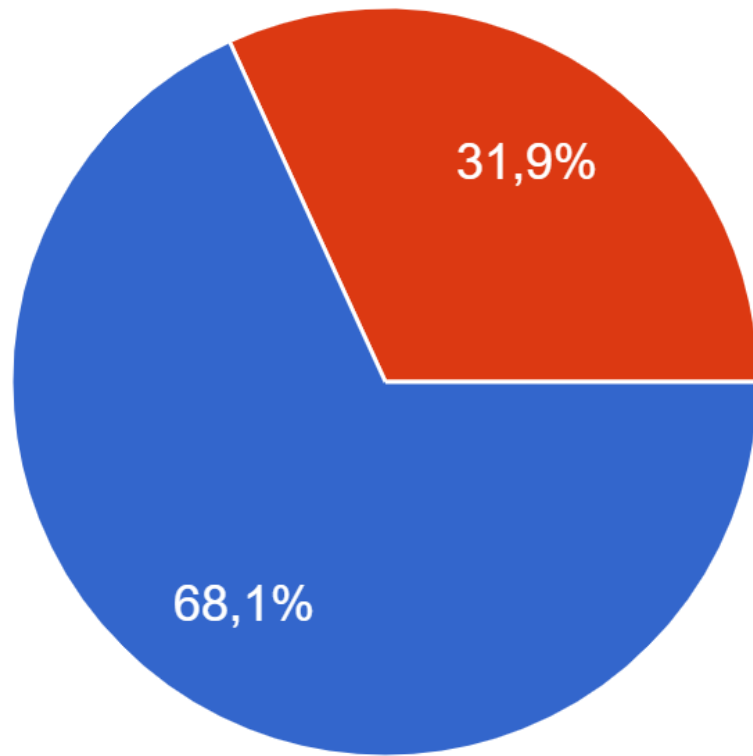
- Nadopiekuńczość
- Obojętność - nieobecność
- Brak kompetencji do tworzenia relacji
- Pomieszanie ról
- Uzależnienia
- Znieważanie
- Krytykowanie
- Odbieranie poczucia sprawstwa
- Wychowywanie wg. stereotypowego schematu

- Strach przed odrzuceniem
- Zaburzenia tożsamości
- Problem z akceptacją
- Chorobliwy perfekcjonizm
- Niska samoocena

- Problemy w relacjach
- Samotność
- Brak przynależności
- Niezdolność do empatii
- Życie w lęku

- Niezdolność do podejmowania życiowych decyzji
- Ciągłe poczucie winy
- Przepraszenie wszystkich za wszystko
- Wstyd przed tym co czuje

Czy jesteś szczęśliwy? Z badań studentów.



● Tak
● Nie

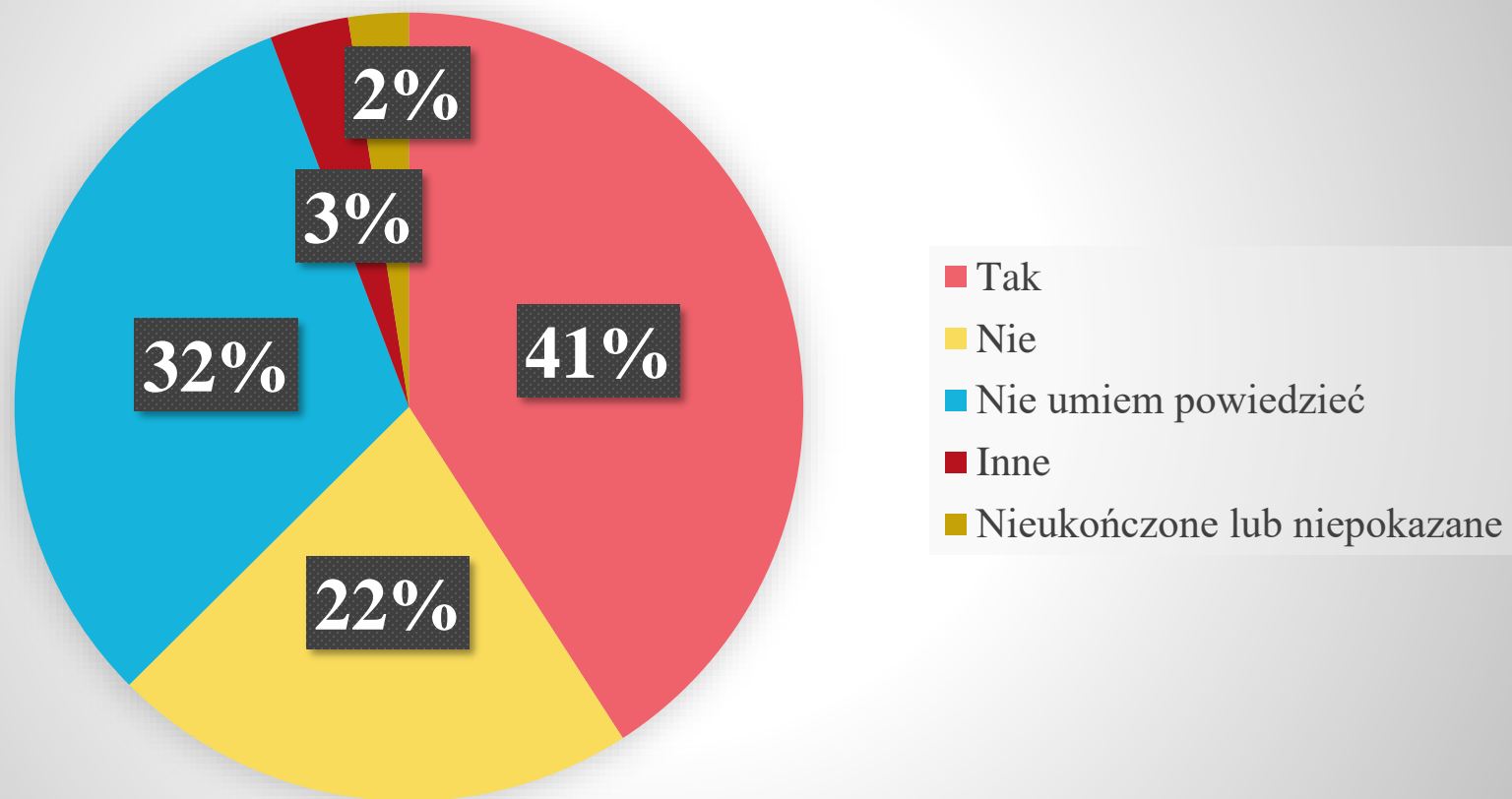
N = 135 osób

Powody poczucia szczęścia lub jego braku

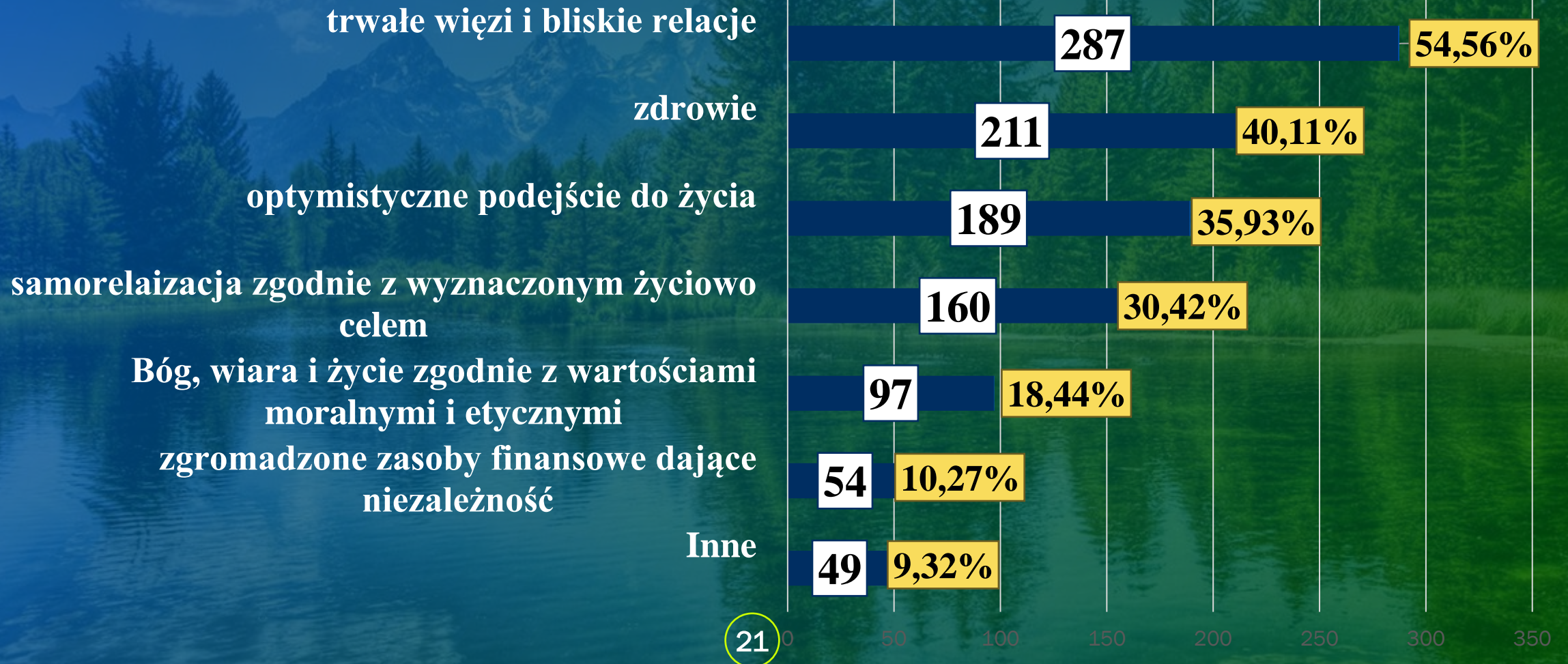
Czuję się szczęśliwy/szczęśliwa	Nie czuję się szczęśliwy/szczęśliwa
<p>Bliscy (65) Podejście do życia (27) Samorealizacja (21) Hobby (14) Zdrowie (6) Bóg (6) Szczęście innych (4) Szkoła (3) Pogoda (3) Pieniądze (3)</p>	<p>Brak celu/samorealizacji w życiu (16) Problemy psychiczne (9) Niesprawiedliwość na świecie (6) Stres (5) Problemy rodzinne (4) Samotność (4) Nie wiem (3) Choroby (2) Szkoła (2) Przeszłość (2) Kompleksy (2) Uzależnienie (1)</p>

Wyniki badań w Liceum Ogólnokształcącym w Wolsztynie

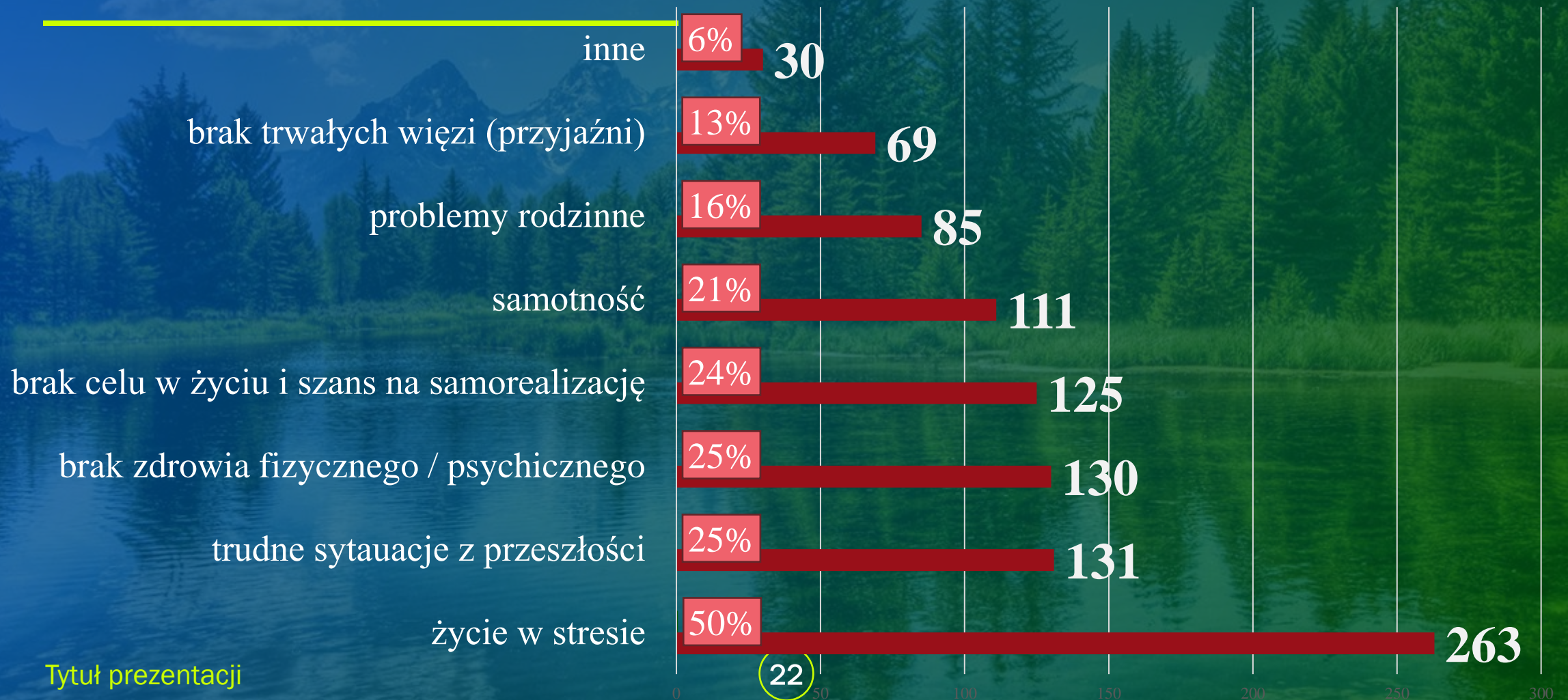
Czy czujesz się szczęśliwy? (N=526)



Co sprawia, że czujesz się szczęśliwy?



Co sprawia, że nie czujesz się szczęśliwy/szczęśliwa?



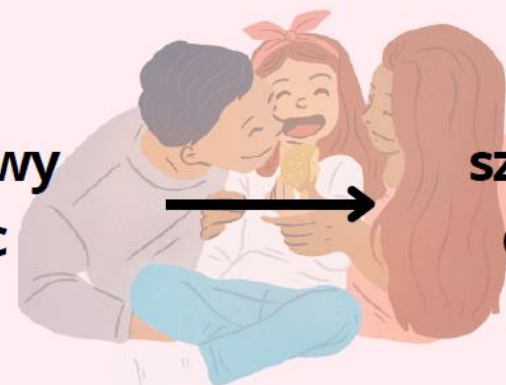
Rodzice zastanawiają się dlaczego
strumienie są gorzkie, gdy
tymczasem oni sami zatruli źródło

-John Locke

4 KROKI DO
SZCZĘŚCIA
JAK WYCHOWAĆ SZCZĘŚLIWEGO
DOROSŁEGO CZŁOWIEKA ?

CO JEST FUNDAMENTEM
WYCHOWANIA SZCZĘŚLIWEGO
DZIECKA?

szczęśliwy
rodzic



szczęśliwe
dziecko

DOJRZAŁOŚĆ – RELACJE - BLISKOŚĆ



Nie można wymagać od innych niczego, czego sami od siebie nie wymagamy



1. Samoświadomość – gotowość do autorefleksji
2. Gotowość na zmianę – zaangażowanie – poszukiwanie nowego
3. Świadomość swoich potrzeb, wynikających z nich emocji i rodzących się działań
4. Otwartość na dialog pełen szacunku
5. Autentyczność - bliskość
6. Spójność działań z wyznawanymi wartościami
7. Akceptacja siebie
8. Akceptowanie nieidealności
9. Krytyczne myślenie – umiejętność stawiania pytań
10. Troska o relacje



Aby dawać trzeba mieć!

Dorośli jako towarzysz w drodze ku dorosłości

1. ukazywanie małżeństwa jako WARTOŚCI, daru i powołania do wielowymiarowego rozwoju ku pełni człowieczeństwa;
2. motywowanie do dobrego wykorzystania czasu wkraczania w dorosłość poprzez rozwijanie kompetencji edukacyjnych, społecznych i psychologicznych;
3. pomoc w rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z sytuacjami zaskakującymi i krytycznymi;
4. wsparcie emocjonalne, uczenie zarządzania trudnymi emocjami, rozwijanie umiejętności komunikacyjnych;
5. bycie inspiratorem towarzyszącym w procesie zmiany uwolnionym od ocen i pozwalającym na błędy;
6. dawanie przykładu i dzielenie się świadectwem osobistej drogi, w oparciu o realne doświadczenie





Dziękuję za uwagę!

Kontakt: anna.wieradzka@amu.edu.pl

www.wieradzka-pilarczyk.pl

