Dojrzewanie jako złożony etap rozwoju człowieka

29 sierpnia 2026

Dojrzewanie, nazywane również adolescencją, jest okresem przejściowym pomiędzy dzieciństwem a dorosłością. W tym czasie zachodzą intensywne zmiany biologiczne, psychiczne, poznawcze i społeczne. Młody człowiek stopniowo przestaje funkcjonować jak dziecko, ale nie posiada jeszcze pełnej samodzielności, praw i obowiązków charakterystycznych dla osoby dorosłej. Z tego powodu adolescencja może być okresem niepewności, poszukiwania własnej tożsamości oraz prób określenia miejsca zajmowanego w rodzinie i społeczeństwie.

Badacze rozwoju człowieka nie są jednak całkowicie zgodni co do tego, czy dojrzewanie zawsze musi być oddzielnym i wyraźnie zaznaczonym etapem życia. Margaret Mead w pracy „Dojrzewanie na Samoa” poddała w wątpliwość przekonanie, że adolescencja w każdej kulturze wiąże się z buntem, kryzysem i silnymi konfliktami. Opisywała społeczność, w której przejście z dzieciństwa do dorosłości odbywało się stosunkowo łagodnie i nie powodowało poważnych trudności emocjonalnych.

Obserwacje Mead były później krytykowane, a ich obiektywność kwestionowano. Mimo to postawione przez nią pytanie zachowało duże znaczenie. Badaczka zwróciła uwagę na fakt, że przebieg dojrzewania zależy nie tylko od biologii, ale również od kultury, organizacji społeczeństwa oraz oczekiwań kierowanych wobec młodych ludzi. W społeczeństwach zachodnich okres nauki ulega ciągłemu wydłużeniu. Młodzi ludzie przez wiele lat pozostają zależni ekonomicznie i organizacyjnie od rodziców, mimo że pod względem biologicznym osiągnęli już dojrzałość. Taka sytuacja może prowadzić do napięć związanych z pragnieniem niezależności i jednoczesnym brakiem możliwości jej pełnego osiągnięcia.

Za autora pierwszej rozbudowanej pracy naukowej poświęconej adolescencji uznaje się G. Stanleya Halla, który w 1904 roku opublikował opracowanie dotyczące okresu dojrzewania. Hall przedstawiał adolescencję jako czas gwałtownych przemian, napięć i wewnętrznych konfliktów. Od tego momentu dojrzewanie stało się jednym z ważnych przedmiotów badań psychologii rozwojowej.

Współcześnie przyjmuje się, że przebieg adolescencji zależy od kontekstu społecznego, kulturowego i historycznego. Nie wszystkie cechy przypisywane młodzieży występują zawsze i w takim samym natężeniu. Powszechne są przede wszystkim zmiany biologiczne, konieczność przystosowania się do nowego wyglądu ciała, rozwój bardziej złożonego myślenia oraz stopniowe przejmowanie nowych ról społecznych. Natomiast bunt, głęboki kryzys tożsamości czy poważny konflikt z rodzicami dotyczą tylko części młodych ludzi.

W wielu społeczeństwach zachodnich nastolatkowie doświadczają jednak podobnych problemów. Zastanawiają się nad swoim miejscem w społeczeństwie, przyszłym zawodem, systemem wartości i relacjami z innymi osobami. Szczególnie około piętnastego i szesnastego roku życia mogą odczuwać niepewność związaną z własnymi prawami oraz stopniem zależności od rodziców. Z jednej strony oczekuje się od nich coraz większej odpowiedzialności, z drugiej nadal podlegają licznym ograniczeniom. Adolescencja jest więc etapem, w którym nakładają się na siebie bardzo złożone zjawiska.

Klasyczne teorie dojrzewania

Badacze są zgodni, że adolescencja jest czasem wielorakich przemian. Ich źródłem są zarówno czynniki wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Naciski wewnętrzne wynikają z procesów zachodzących w psychice młodego człowieka, szczególnie ze zmian emocjonalnych, rozwoju potrzeb, popędów, zainteresowań i obrazu własnej osoby.

Naciski zewnętrzne są wywierane przez rodziców, rówieśników, nauczycieli i całe społeczeństwo. Nastolatek spotyka się z oczekiwaniem, że będzie bardziej odpowiedzialny, samodzielny i dojrzały. Jednocześnie nadal pozostaje uczniem, jest zależny od rodziny i nie zawsze ma możliwość podejmowania samodzielnych decyzji. To właśnie kombinacja wpływów wewnętrznych i zewnętrznych może decydować o tym, czy przejście do dorosłości przebiegnie pomyślnie, czy też stanie się źródłem poważnych trudności.

W klasycznych teoriach adolescencji rozwinęły się dwa główne podejścia: psychoanalityczne i socjologiczne. Pierwsze podkreśla znaczenie wewnętrznych przemian psychicznych, natomiast drugie koncentruje się na wpływie środowiska oraz konieczności przystosowania się do nowych ról społecznych.

Psychoanalityczna teoria dojrzewania

W ujęciu psychoanalitycznym dojrzewanie jest rozpatrywane jako kolejny etap rozwoju psychoseksualnego. Podkreśla się w nim znaczenie procesów psychicznych prowadzących do rezygnacji z zachowań typowo dziecięcych oraz stopniowego osłabienia emocjonalnej zależności od rodziców.

W okresie dojrzewania ponownie nasila się sfera seksualna. Młody człowiek zaczyna poszukiwać obiektu uczuć poza rodziną, interesować się relacjami romantycznymi i budować bliskie związki z rówieśnikami. Towarzyszy temu stopniowa separacja od rodziców. Nie oznacza ona zerwania relacji, lecz zmianę jej charakteru. Nastolatek dąży do większej autonomii, pragnie samodzielnie podejmować decyzje i nie chce być traktowany jak małe dziecko.

Zdaniem przedstawicieli psychoanalizy osobowość młodego człowieka jest jeszcze niestabilna, a zwiększona wrażliwość emocjonalna prowadzi do częstszego stosowania mechanizmów

obronnych. Mają one chronić jednostkę przed lękiem, wewnętrznymi konfliktami i naporem silnych popędów. Niektóre z tych mechanizmów mogą jednak utrudniać przystosowanie i prowadzić do zachowań niezrozumiałych dla otoczenia.

Jednym z możliwych zjawisk jest regresja, czyli powrót do sposobów zachowania charakterystycznych dla wcześniejszych etapów rozwoju. Nastolatek może w jednej sytuacji domagać się pełnej samodzielności, a w innej oczekiwać opieki, pocieszenia i rozwiązywania problemów przez rodziców.

Charakterystyczna jest również ambiwalencja, czyli jednoczesne przeżywanie sprzecznych uczuć i pragnień. Młody człowiek może kochać rodziców, a równocześnie odrzucać ich pomoc. Może chcieć niezależności, ale obawiać się odpowiedzialności. Może pragnąć akceptacji grupy rówieśniczej, a zarazem podkreślać swoją wyjątkowość i odmienność.

Ambiwalencja pozwala wyjaśnić wiele zachowań młodzieży, które z perspektywy dorosłych mogą wydawać się nieracjonalne lub niekonsekwentne. Zmienność opinii, gwałtowne reakcje emocjonalne oraz przechodzenie od bliskości do dystansu są często związane z próbami pogodzenia sprzecznych potrzeb.

Za typowe cechy adolescencji uznawano również nonkonformizm i bunt. Młody człowiek zaczyna kwestionować normy, wartości i autorytety, które wcześniej przyjmował bez większej refleksji. Nie zawsze oznacza to całkowite odrzucenie zasad. Często jest sposobem ich samodzielnego sprawdzania i budowania własnego systemu wartości.

Nonkonformizm może ułatwiać opuszczenie emocjonalnego świata dzieciństwa i przygotowywać młodego człowieka do samodzielnego życia. Proces separacji od rodziny dokonuje się stopniowo i wymaga przejścia przez wiele etapów. Badacze zwracali uwagę na związek pomiędzy młodzieńczym nonkonformizmem a ambiwalencją. Oba zjawiska mogą wspierać realizację zadań rozwojowych, o ile nie przybierają skrajnych i destrukcyjnych form.

Socjologiczna teoria adolescencji

Teoria socjologiczna wskazuje, że głównym motorem przemian zachodzących w okresie dojrzewania są zdarzenia zewnętrzne i oczekiwania społeczne. Charakterystyczne cechy adolescencji wiążą się przede wszystkim z poszukiwaniem nowych ról oraz z doświadczeniem braku ciągłości własnego życia.

Dziecko funkcjonuje w jasno określonym układzie zależności. Ma swoje miejsce w rodzinie, szkole i grupie rówieśniczej. Nastolatek zaczyna natomiast przechodzić do świata dorosłych, ale nie jest jeszcze jego pełnoprawnym uczestnikiem. Musi przygotowywać się do ról zawodowych, partnerskich, rodzinnych i obywatelskich, mimo że nie zawsze posiada możliwość ich rzeczywistego podejmowania.

Każdej przemianie wewnętrznej może towarzyszyć czasowe zwiększenie zależności od innych ludzi. Młody człowiek poszukuje bowiem potwierdzenia własnej wartości i odpowiedzi na pytanie, kim jest. Wsparcie rówieśników, rodziców, nauczycieli czy innych znaczących dorosłych może pomagać mu radzić sobie z wątpliwościami dotyczącymi własnej osoby.

Wchodząc w nowe środowiska, nastolatek musi odnaleźć miejsce w zmieniającym się układzie społecznym i sprostać nowym wymaganiom. Prowadzi to do przekształcenia obrazu własnego „ja”. Proces ten jest częścią socjalizacji, czyli przyswajania norm, wartości, zasad i sposobów zachowania obowiązujących w danej społeczności.

Młody człowiek może pozostawać w ciągłym napięciu pomiędzy sprzecznymi wymaganiami otoczenia. Rodzice mogą oczekiwać samodzielności, ale jednocześnie kontrolować jego decyzje. Szkoła wymaga odpowiedzialności i planowania przyszłości, a grupa rówieśnicza może zachęcać do zachowań spontanicznych i sprzecznych z oczekiwaniami dorosłych. Nastolatek musi więc nauczyć się godzić różne role i wymagania.

Co wykazały badania nad adolescencją?

Wyniki badań nie potwierdziły wielu skrajnych założeń klasycznych teorii dojrzewania. Zaobserwowano wprawdzie zmiany w obrazie własnego „ja”, jednak tylko w nielicznych przypadkach przybierały one postać poważnego kryzysu tożsamości.

Większość relacji pomiędzy dziećmi a rodzicami nadal miała pozytywny charakter. Mimo pojawiających się różnic zdań młodzi ludzie zachowywali bliską więź z rodziną, a rodzice pozostawali dla nich ważnym źródłem wsparcia emocjonalnego i praktycznego.

Poglądy nastolatków i ich rodziców okazywały się częściej podobne niż odmienne. Różnice dotyczyły przede wszystkim codziennych obowiązków, sposobu spędzania wolnego czasu, wyglądu, kontaktów towarzyskich i zakresu samodzielności. W sprawach podstawowych, takich jak stosunek do nauki, pracy, rodziny, uczciwości czy odpowiedzialności, występowała zwykle znaczna zgodność.

Nie potwierdzono także, że okres dorastania jako taki wiąże się z większą podatnością na zaburzenia psychiczne niż inne etapy rozwoju. Nie oznacza to, że w adolescencji nie mogą pojawiać się problemy emocjonalne lub zaburzenia zachowania. Nie należy jednak traktować całej młodzieży jako grupy z natury niestabilnej, konfliktowej czy zagrożonej patologią.

Większość młodych ludzi przechodzi przez okres adolescencji stosunkowo łagodnie. Jednocześnie istnieją osoby, dla których jest to czas szczególnie trudny. Przebieg dojrzewania zależy od sytuacji rodzinnej, relacji z rówieśnikami, doświadczeń szkolnych, cech temperamentu, stanu zdrowia oraz wsparcia dostępnego w otoczeniu.

Ograniczenia klasycznych teorii nie przekreślają ich

znaczenia. Psychoanaliza zwróciła uwagę na emocjonalny wymiar separacji od rodziców, ambiwalencję i budowanie dojrzałych relacji. Teorie socjologiczne podkreśliły znaczenie ról społecznych, oczekiwań otoczenia i kulturowych warunków dojrzewania. Oba podejścia przyczyniły się do rozwoju badań nad młodzieżą.

Dojrzewanie płciowe i rozwój fizyczny

Jednym z podstawowych obszarów zmian zachodzących w adolescencji jest dojrzewanie płciowe. Czas jego rozpoczęcia i tempo przebiegu są bardzo zróżnicowane. Niektóre dzieci dojrzewają wcześniej, inne później. Różnice te mogą mieć istotny wpływ na samoocenę, relacje z rówieśnikami i sposób postrzegania własnego ciała.

Dojrzewanie płciowe nie ogranicza się do uzyskania zdolności rozrodczej i pojawienia się drugorzędowych cech płciowych. Obejmuje również zmiany w funkcjonowaniu całego organizmu. Zmienia się praca serca i układu krwionośnego, rozwijają się płuca oraz układ oddechowy, wzrasta masa ciała, siła mięśni i ogólna wydolność fizyczna.

Ciało w stosunkowo krótkim czasie staje się większe i zmienia proporcje. Może to powodować chwilową niezręczność ruchową. Nastolatek musi przyzwyczaić się do nowego wzrostu, masy i wyglądu. Czasami doświadcza poczucia obcości wobec własnego ciała, które przestało przypominać ciało dziecka.

Trudność może sprawiać również zaakceptowanie zmian fizjologicznych, takich jak menstruacja, mutacja głosu, rozwój owłosienia czy zmiany skóórne. Sposób reagowania zależy w dużej mierze od przygotowania młodego człowieka, poziomu wiedzy oraz postawy dorosłych. Rzetelna rozmowa może zmniejszać lęk i poczucie wstydu, natomiast brak informacji sprzyja niepewności.

Zmiana wyglądu wpływa na niemal wszystkie aspekty poczucia tożsamości. W okresie dojrzewania szczególnego znaczenia nabiera atrakcyjność fizyczna oraz porównywanie się z rówieśnikami. Wczesne lub późne dojrzewanie może stać się źródłem dumy, ale również zakłopotania i poczucia odmienności.

Rozwój poznawczy nastolatka

Kolejny ważny obszar adolescencji stanowi rozwój poznawczy. Jean Piaget wysunął hipotezę, że w okresie dojrzewania nie zachodzi jedynie ilościowe zwiększenie sprawności intelektualnej. Dochodzi przede wszystkim do jakościowej zmiany sposobu myślenia.

Głównym zadaniem tego okresu jest przejście od operacji konkretnych do operacji formalnych. Dziecko na poziomie operacji konkretnych najlepiej radzi sobie z problemami dotyczącymi rzeczywistych przedmiotów i sytuacji, które może bezpośrednio zaobserwować lub sobie łatwo wyobrazić.

Myślenie formalne umożliwia natomiast operowanie pojęciami abstrakcyjnymi, hipotezami i możliwościami. Akcent zostaje przeniesiony z tego, co rzeczywiste, na to, co potencjalne. Nastolatek potrafi rozważać, co mogłoby się wydarzyć, analizować różne warianty i wyprowadzać wnioski z przyjętych założeń.

Zmiana ta stanowi podstawę rozumowania hipotetyczno-dedukcyjnego. Młody człowiek może formułować hipotezy, przewidywać ich konsekwencje i sprawdzać, czy są zgodne z faktami. Nie musi już dochodzić do rozwiązania wyłącznie metodą prób i błędów.

David Elkind wskazywał na wyraźne różnice między sposobem rozwiązywania problemów przez dzieci i nastolatków. Nastolatek potrafi bardziej systematycznie rozważać możliwe rozwiązania, choć nie zawsze korzysta z tej zdolności w praktyce.

Należy podkreślić, że przed ukończeniem szesnastego roku życia tylko część młodych ludzi osiąga najbardziej zaawansowany poziom myślenia formalnego. Rozwój poznawczy zależy od edukacji, doświadczenia, rodzaju zadań i motywacji. Człowiek może również wykazywać myślenie formalne w jednej dziedzinie, a w innej nadal opierać się głównie na konkretnych doświadczeniach.

Lawrence Kohlberg rozwijał stadialną koncepcję rozwoju moralnego. Wskazywał, że kolejne sposoby rozumowania moralnego pojawiają się w podobnej kolejności w różnych kulturach. Różnice dotyczą przede wszystkim tempa rozwoju oraz najwyższego osiąganego poziomu. W okresie adolescencji młody człowiek coraz częściej zastanawia się nad znaczeniem prawa, sprawiedliwości, obowiązku i dobra wspólnego.

Joseph Adelson i Robert O'Neil badali rozwój idei politycznych u nastolatków. Wyniki ich prac można uporządkować w dwóch głównych kategoriach. Pierwsza dotyczy zmian w sposobie myślenia. Młodzież stopniowo uzyskuje większy dystans do pojedynczych faktów i potrafi rozważać bardziej abstrakcyjne zagadnienia społeczne.

Druga kategoria obejmuje odchodzenie od autorytarnych metod rozstrzygania sporów politycznych. Wraz z rozwojem poznawczym młodzi ludzie częściej dostrzegają złożoność problemów i możliwość istnienia różnych stanowisk. Poglądy mogą stawać się mniej sztywne i mniej oparte na bezwarunkowym posłuszeństwie wobec autorytetu.

Adrian Furnham i Barrie Stacey podsumowywali wiedzę dotyczącą myślenia politycznego młodzieży. Ich zdaniem zgromadzono wystarczająco dużo danych, aby uznać postawy polityczne nastolatków za istotny obszar rozwoju poznawczego i społecznego. Nie są one jedynie prostym powtórzeniem poglądów rodziców, lecz stopniowo stają się wynikiem własnych przemyśleń i doświadczeń.

Relacje młodzieży z rodzicami

Kontakty nastolatków z rodzicami są często przedstawiane jako obszar nieustannych konfliktów. Badania prowadzone przez Noller i Callan wskazują jednak, że większość relacji pomiędzy młodzieżą a dorosłymi przebiega w atmosferze zgody, zrozumienia i względnej harmonii.

Konflikt pokoleń nie jest zjawiskiem jednolitym ani nieuniknionym. Na jego nasilenie wpływają czynniki kulturowe, sposób zachowania dorosłych, wiek nastolatka, pozycja społeczna rodziny oraz przyjęty styl wychowania.

Dorośli często kierują pod adresem młodzieży uwagi krytyczne, narzekając na brak odpowiedzialności, niewłaściwy język, strój czy sposób spędzania czasu. Nie przeszkadza im to jednak z sympatią i miłością mówić o własnych dzieciach. Krytyczny stosunek do młodzieży jako grupy może więc współistnieć z pozytywnymi uczuciami wobec konkretnych młodych osób.

Okres dorastania dziecka zbiega się często z kryzysem wieku średniego przeżywanym przez rodziców. Dorośli mogą w tym czasie podsumowywać własne życie, doświadczać zmian zawodowych, problemów zdrowotnych lub obaw związanych ze starzeniem się. Jednoczesne występowanie trudności rozwojowych u rodziców i dzieci może zwiększać napięcie w rodzinie.

Źródłem konfliktów bywa również niekonsekwencja dorosłych. Z jednej strony rodzice pragną, aby dziecko stawało się samodzielne, odpowiedzialne i zdolne do podejmowania decyzji. Z drugiej strony obawiają się możliwych skutków tej niezależności. Mogą więc zachęcać nastolatka do dojrzałości, a następnie ograniczać jego autonomię, gdy podejmowane przez niego decyzje nie są zgodne z ich oczekiwaniami.

Konflikty dotyczą zazwyczaj spraw codziennych, takich jak porządek, obowiązki domowe, nauka, godziny powrotu, korzystanie z pieniędzy, wygląd czy dobór znajomych. Rzadziej

odnoszą się do podstawowych wartości. Spór może więc być elementem renegocjowania zasad rodzinnych i dostosowywania relacji do rosnącej samodzielności dziecka.

Ważną rolę w tworzeniu społecznego obrazu młodzieży odgrywają środki masowego przekazu. Nagłaśnianie pojedynczych przypadków przemocy, chuligaństwa i zachowań patologicznych może prowadzić do przekonania, że problemy te dotyczą całego pokolenia. Zdarzenia negatywne są bardziej atrakcyjne medialnie niż codzienne przykłady odpowiedzialności, nauki, pracy, wolontariatu czy troski młodych ludzi o innych.

W rezultacie opinia społeczna na temat młodzieży może być zniekształcona. Zachowania nielicznej grupy bywają przypisywane wszystkim nastolatkom, co prowadzi do utrwalania stereotypu młodego człowieka jako osoby zbuntowanej, nieodpowiedzialnej i konfliktowej.

Podsumowanie

Adolescencja jest etapem intensywnych przemian, jednak jej przebieg nie zawsze wiąże się z kryzysem i gwałtownym buntem. Zależy od kontekstu kulturowego, warunków rodzinnych, relacji społecznych, indywidualnych cech młodego człowieka oraz sposobu, w jaki otoczenie reaguje na jego rosnącą potrzebę autonomii.

Klasyczne teorie psychoanalityczne podkreślały znaczenie przemian emocjonalnych, rozwoju seksualnego, ambiwalencji, mechanizmów obronnych i separacji od rodziców. Teorie socjologiczne zwracały natomiast uwagę na nowe role społeczne, sprzeczne oczekiwania otoczenia i proces poszukiwania własnego miejsca w społeczeństwie.

Badania pokazują, że większość młodych ludzi przechodzi przez okres dojrzewania bez poważnego kryzysu. Relacje z rodzicami pozostają zazwyczaj pozytywne, a różnice zdań dotyczą częściej codziennych spraw niż najważniejszych wartości.

Najistotniejsze zmiany zachodzą w trzech powiązanych ze sobą obszarach. Rozwój fizyczny prowadzi do przekształcenia ciała i osiągnięcia dojrzałości płciowej. Rozwój poznawczy umożliwia bardziej abstrakcyjne, hipotetyczne i krytyczne myślenie. Rozwój społeczny i emocjonalny prowadzi natomiast do stopniowego usamodzielniania się, budowania własnej tożsamości oraz zmiany relacji z rodzicami i rówieśnikami.

Dojrzewanie nie powinno być zatem postrzegane wyłącznie jako czas problemów. Jest ono przede wszystkim okresem zdobywania nowych możliwości, rozwijania samodzielności, kształtowania poglądów i przygotowywania się do dorosłego życia. Trudności pojawiające się w tym czasie mogą stanowić naturalny element rozwoju, szczególnie wtedy, gdy młody człowiek otrzymuje odpowiednie wsparcie i przestrzeń do stopniowego podejmowania odpowiedzialności.

Jeśli potrzebujesz pomocy w pisaniu nowej pracy z pedagogiki, to polecamy serwis pisanie prac z pedagogiki - fachowa pomoc w pisaniu prac.