

# Miejsce i rola adolescencji w przebiegu ludzkiego życia

Adolescencja jest unikalnym i kluczowym okresem w cyklu życia człowieka, stanowiącym przejście między dzieciństwem a dorosłością. Okres ten charakteryzuje się szybkimi zmianami fizycznymi, emocjonalnymi, społecznymi oraz poznawczymi, które wpływają na rozwój osobowości, tożsamości oraz miejsce jednostki w społeczeństwie. Omówienie roli i miejsca adolescencji w przebiegu ludzkiego życia wymaga uwzględnienia wielu aspektów, w tym biologicznych, psychologicznych, kulturowych i społecznych.

## Zmiany biologiczne

Adolescencja rozpoczyna się od zmian biologicznych, związanych głównie z dojrzewaniem płciowym. To właśnie w tym okresie następuje seria zmian fizycznych: wzrost ciała, rozwój cech płciowych wtórnych oraz osiągnięcie zdolności reprodukcyjnych. Zmiany te są napędzane przez gwałtowne wzrosty poziomu hormonów, takich jak estrogeny u dziewcząt i testosteron u chłopców. Zmiany te nie tylko kształtują ciało, ale również mają wpływ na emocje i zachowanie, prowadząc do zwiększonej impulsywności, poszukiwania nowych doświadczeń i eksperymentowania.

## Rozwój poznawczy

W okresie adolescencji dochodzi do znaczących zmian w rozwoju mózgu, które wpływają na zdolności poznawcze, w tym myślenie abstrakcyjne, rozumowanie logiczne i samoregulację. Rozwój korowych obszarów mózgu, odpowiedzialnych za przetwarzanie informacji, planowanie i kontrolę impulsów, umożliwia młodzieży lepsze zrozumienie skomplikowanych pojęć i podjęcie bardziej przemyślanych decyzji. Mimo to, pełna dojrzałość funkcji wykonawczych mózgu, w tym zdolności do oceny ryzyka i

konsekwencji, nie jest osiągnięta aż do późnej adolescencji lub wczesnej dorosłości, co tłumaczy część ryzykownego zachowania charakterystycznego dla tego okresu.

## Tożsamość i rozwój emocjonalny

Adolescencja to czas eksploracji i kształtowania tożsamości. Erik Erikson, znany psycholog rozwojowy, opisał ten okres jako krytyczny dla rozwoju tożsamości, gdzie jednostka bada różne role społeczne, wartości i przekonania, aby wypracować spójne poczucie siebie. Proces ten jest często związany z konfliktem, niepewnością oraz eksperymentowaniem, ale jest kluczowy dla budowania zdrowej tożsamości dorosłej.

## Obraz własnej osoby i emocje

- zazwyczaj w fazie dorastania dominują uczucia ambiwalentne bądź dezaprobatą dla zmian.
- zmieniający się obraz samego siebie dotyczy cech fizycznych (Ja cielesne) , zderza się z wyidealizowanymi normami dotyczącymi wyglądu i sprawności (Ja idealne) – porównywanie siebie z lansowanymi przez media wzorami zazwyczaj wypada negatywnie, szczególnie jeśli chodzi o sylwetkę
- Conger – dorastający , którzy spozstrzegali siebie jako fizycznie odmiennych od stereotypu kulturowego, mieli wyraźnie obniżoną samoocenę; właściwości fizyczne były ważniejsze od intelektualnych i społecznych, co jednak ulegało zmianie w dalszych latach adolescencji.
- na *image* własnego ciała wpływają:
  - obserwowane w nim zmiany
  - ukształtowane już w dzieciństwie przekonanie o własnej atrakcyjności
  - poczucie własnej wartości
- zmiany ciała są oceniane jako ważniejsze przez dziewczęta. Są one bardziej skłonne łączyć wygląd zewnętrzny z właściwościami psychicznymi. Ich poczucie

- własnej wartości związane jest bardziej z:
- relacjami interpersonalnymi
  - popularnością
  - własną atrakcyjnością
- u chłopców poczucia własnej wartości związane jest z:
- własną sprawnością
  - osiągnięciami
- konsekwencje emocjonalne i społeczne zmian fizycznych w adolescencji zależą także od tego, czy dziewczyna bądź chłopiec należą do wczesnie czy późno dojrzewających. U obu płci rozpiętość wieku, w jakim rozpoczyna się dojrzewanie (w ramach normy) wynosi 5 lat.
- u wczesnie dojrzewających dziewcząt zaobserwowano więcej osobistych problemów np. zakłopotanie wzrostem, sylwetką czy menstruacją; częstsze objawy psychosomatyczne, częstsze kontakty z alkoholem i narkotykami; problem molestowania seksualnego, zazwyczaj wcześniejsze podjęcie aktywności seksualnej; zazwyczaj więcej konfliktów z rodzicami; otoczenie oczekuje od nich większej odpowiedzialności
  - dziewczęta z opóźnionym rozwojem płciowym mają zazwyczaj mniej osobistych problemów
  - wcześniej dojrzewający chłopcy są bardziej pewni siebie, swobodni i aktywni, oceniani jako bardziej atrakcyjni
  - chłopcom dojrzewającym później często brak wiary w siebie, przeżywają to boleśniej (nie dorównują rówieśnikom w sile i sprawności fizycznej) – chłopcy kompensują to w pozytywny lub negatywny sposób; jednakże krócej doświadczają frustracji związanej z brakiem społecznego przyzwolenia dla aktywności seksualnej i krócej jest tłumiona ich potrzeba niezależności
- procesy neurohormonalne przekształcające organizm przyczyniają się do występowania zwiększonego pobudzenia emocjonalnego oraz do labilności (chwiejności) emocji.

- (szczyt wg Garrisona – 13-14 r.ż.).
- Szczególnie częste są lęki społeczne
    - lęk przed niepowodzeniem
    - lęk przed ekspozycją społeczną
  - Charakterystyczna jest też ambiwalencja uczuć, czyli niemal równoczesne przeżywanie uczuć przeciwstawnych (np miłość i nienawiść)
  - Do niepewności siebie przyczyniają się też:
    - rumieniec na twarzy
    - zmyzy nocne
    - mimowolna erekcja prącia
    - długość penisa
    - słabe owłosienie ciała
    - słabe umięśnienie

## **Relacje społeczne i rodzinne**

Adolescencja to również czas, w którym zmienia się natura relacji społecznych i rodzinnych. Młodzi ludzie zaczynają poszukiwać większej niezależności od rodziców, co może prowadzić do konfliktów, ale także sprzyja rozwojowi autonomii. Równocześnie rośnie znaczenie rówieśników i grup społecznych, które oferują wsparcie, towarzystwo oraz ramy do eksploracji różnych aspektów tożsamości. Relacje te odgrywają kluczową rolę w rozwoju kompetencji społecznych, empatii i zdolności do nawiązywania głębszych relacji interpersonalnych.

## **Wyzwania i wsparcie**

Adolescencja, pomimo swojej roli w rozwoju, niesie ze sobą również wyzwania, w tym zmagania z presją rówieśniczą, problemy z samoakceptacją, zaburzenia odżywiania, depresję i inne problemy zdrowia psychicznego. Skuteczne wsparcie ze strony rodziny, nauczycieli, mentorów i profesjonalistów może pomóc młodym ludziom poradzić sobie z tymi wyzwaniami, promować pozytywny rozwój i przygotować ich do pomyślnej dorosłości.

# Podsumowanie

Adolescencja jest złożonym i dynamicznym okresem, mającym fundamentalne znaczenie dla rozwoju człowieka. Poprzez nawigację przez wyzwania i możliwości tego etapu, młodzi ludzie kształtują swoją tożsamość, kompetencje społeczne i miejsce w społeczeństwie, co ma długotrwały wpływ na ich życie dorosłe. Zrozumienie roli i miejsca adolescencji w cyklu życia jest kluczowe dla wsparcia młodzieży w pełnym wykorzystaniu ich potencjału i przejściu do zdrowej, satysfakcjonującej dorosłości.

---

B. HARWAS-NAPIERAŁA, J. TREMPAŁA (red.), PSYCHOLOGIA ROZWOJU CZŁOWIEKA. CHARAKTERYSTYKA OKRESÓW ŻYCIA CZŁOWIEKA, PWN, Warszawa 2009.

Jeśli potrzebujesz pomocy w pisaniu nowej pracy z pedagogiki, to polecamy serwis [pisanie prac z pedagogiki](#) - fachowa pomoc w pisaniu prac.