

Wspomaganie więzi rodzinnych

Rozwój. Wzmacnianie

**Teresa Jadczak-Szumilo, Mariusz Z. Jędrzejko, Marta Komorowska-Pudło,
Grażyna Kowalczyk, Jarosław Przeperski, Maria Ryś, Beata Szluz**



Warszawa, grudzień 2023
Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej

Spis treści

Wstęp.....	3
Część I.....	4
Młodzież – poznawanie siebie i przygotowanie do życia rodzinnego	4
Część II.....	32
Wychowanie do dojrzałego odpowiedzialnego przeżywania własnej płciowości oraz do formowania rodziny i prokreacji	32
Część III	48
Wybór przyszłego małżonka przez młodych dorosłych	48
Część IV	60
Narzeczeństwo, małżeństwo - wzajemne poznawanie się i początki funkcjonowania w związku	60
Część V	92
Kiedy stajemy się rodzicami	92
Część VI	114
Kształtowanie więzi w rodzinie z dzieckiem na etapie szkolnym	114
Część VII.....	138
Kształtowanie więzi rodzinnych ze szczególnym uwzględnieniem okresu dorastania ..	138
Część VIII	158
Komunikacja w rodzinie	158
Część IX	192
Modelowanie relacji dzieci i młodzieży do nowych technologii cyfrowych i cyfrowych sieci społecznych.....	192
Część X	210
Osoby starsze w rodzinie	210

Wstęp

W przekazanych w czerwcu 2023 roku *Zaleceniach dla Regionalnych Ośrodków Polityki Społecznej w obszarze wspomagania więzi rodzinnych* został przedstawiony zarys działań, które mogą być podejmowane na rzecz wspomagania więzi rodzinnych w obszarze wyzwań demograficznych. W *Zaleceniach* zapowiedziano powstanie obszerniejszych opracowań, mających stać się pomocą do planowania i realizacji działań wspomagających więzi rodzinne przez Regionalne Ośrodki Pomocy Społecznej. Zaplanowano powstanie czterech broszur obejmujących takie zagadnienia jak: diagnoza i monitoring rodzin, ze szczególnym uwzględnieniem więzi rodzinnych; więzi wewnątrzrodzinne ich rozwój i wzmocnienie oraz profilaktyka; więzi rodzin ze społecznością lokalną.

Pierwsza broszura nosi tytuł *Wspomagania więzi rodzinnych. Rozwój, wzmocnienie*. Obejmuje ona zagadnienia zawarte w Tabeli 1. w *Zaleceniach*, przedstawiając tematy odnoszące się do działań na rzecz demografii, tzn. punkty przedstawione w sześciu pierwszych kolumnach Tabeli 1. Tematy te dotyczą wspomagania więzi wewnątrzrodzinnych, zarówno w aspekcie ich rozwoju, jak i wzmocnienia i obejmują przygotowanie osób do formowania rodzin oraz wzmocnienie rodzin w wymiarze więziotwórczym. Działania te mogą i powinny być kierowane do ogółu osób, według rozpoznanych potrzeb na danym terenie.

Broszura została przygotowana przez grono ekspertów, którzy poza rozległą wiedzą naukową dysponują szeroką praktyką dzięki prowadzonej pracy z osobami i rodzinami. Na końcu każdego rozdziału przedstawiono zasady działań w danym obszarze, mogące być pomocą w realizacji zadań z danego tematu.

Liczymy na zintensyfikowanie działań przez Regionalne Ośrodki Polityki Społecznej na rzecz wspomagania więzi wewnątrzrodzinnych ich wzmocnienia i rozwoju. Zapraszamy do wspólnego gromadzenia doświadczeń i dzielenia się dobrymi praktykami.

Część I

Młodzież – poznawanie siebie i przygotowanie do życia rodzinnego

dr hab. Maria Ryś prof. AEH
Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie

1. Okres młodości

Wiek młodzieńczy, przez niektórych badaczy nazywany wczesną dorosłością, trwa mniej więcej od 18 do 25–30 roku życia. M. Kielar-Turska (2000), analizując koncepcje J. Birrena, D. Bromley'a, Ch. Gordona, D.J. Levinsona, czy E. Eriksona podkreśla charakterystyczne i najważniejsze zadania rozwojowe tego okresu.

Należą do nich:

- stabilizacja własnej tożsamości;
- nawiązywanie głębszych związków interpersonalnych;
- pogłębienie różnych dziedzin aktywności, takich jak praca, nauka, zainteresowania;
- rozstrzygnięcie problemów moralnych i etycznych;
- wzrost znaczenia troski o innych ludzi, nie tylko najbliższych.

Wejście w okres dorastania staje się czasem tworzenia, przetwarzania - jak to ujmuje Levinson – nowej „struktury życiowej”, która później jest rozbudowywana i umacniana oraz modyfikowana w kolejnych okresach życia (Levinson, Darrow i inni, 1978). Po okresie względnej stabilizacji i stałości często występują fazy kryzysowe, powodowane poszukiwaniem nowych rozwiązań, konfrontowaniem dotychczasowych umiejętności, a także zmaganiem z nowymi zadaniami i wymaganiami życiowymi, oraz koniecznością podejmowania istotnych, kluczowych decyzji, mających znaczenie w dalszym życiu.

Zadania rozwojowe, szczególnie w okresie dorastania, są niejednokrotnie realizowane w atmosferze napięć i konfliktów, wewnętrznych zmaganiań oraz zmagania z otoczeniem – najbliższym (problem odchodzenia z domu rodzinnego, nabywania samodzielności życiowej, także finansowej), ze środowiskiem rówieśniczym, czy szerszym otoczeniem, reprezentującym niejednokrotnie odmienne postawy, wartości, normy.

Okres młodości to czas intensywnego rozwoju, poszukiwań własnej tożsamości i kształtowania się osobowości. W literaturze psychologiczno-pedagogicznej podkreśla się, że poznanie samego siebie i akceptacja samego siebie na tym etapie życia ma kluczowe znaczenie nie tylko dla budowania zdrowego poczucia własnej wartości, ale także dla prawidłowych relacji z innymi i właściwego funkcjonowania w społeczeństwie.

Podjęcie problemu poznawania samego siebie i odkrywania poczucia własnej wartości w okresie młodości, kształtowania systemu wartości i norm moralnych oraz poszukiwania sensu życia nie jest możliwe bez sięgnięcia do środowiska rodzinnego, w którym wzrastała dana osoba. Stąd też na tle krótkich analiz dotyczących poczucia własnej, wartości zarysowane zostanie znaczenie rodziny pochodzenia w kształtowaniu się poczucia własnej wartości, akceptacji samego siebie, swojej tożsamości, odkrywania świata wartości i sensu swojego życia.

2. Poczucie własnej wartości

2.1. Definicyjne ujęcia

W literaturze psychologicznej używa się kilku terminów dla określenia stosunku do własnej osoby, takich jak: samoocena, samoakceptacja czy poczucie własnej wartości. Poczucie własnej wartości używane jest bądź jako synonim samooceny (np. Brzezińska, 1973, s. 94), bądź globalnego samowartościowania (np. Lawrence, 2008, s. 24; Schaffer, 2005, s. 182), bądź też ujmowane jest jako pojęcie różne od samooceny (np. Oleś, 2016).

Według A. Zbonikowskiego (2010) poczucie własnej wartości ma szerszy zakres pojęciowy, zawierający w sobie zarówno samoocenę, jak i samoakceptację¹. I to właśnie ujęcie zostało przyjęte w ramach niniejszego opracowania.

J. Kozielecki (1981) traktuje samoocenę („ja realne”), obok samoopisu i standardów osobistych („ja idealne”), jako jeden z podstawowych komponentów samowiedzy. Według niego samoocena jest rodzajem sądu wartościującego i dotyczy specyficznych cech jednostki, takich jak właściwości fizyczne, cechy osobowości (zdolności twórcze, dojrzałość emocjonalna, struktura motywacji) czy też relacje z innymi ludźmi (miejsce w rodzinie, atrakcyjność społeczna), Kozielecki (1986) wyróżnia centralne sądy opisowe i sądy wartościujące zwane samoocenami, które są utożsamiane z „ja realnym”, a także sądy o standardach osobistych, które tworzą „ja idealne” oraz sądy peryferyczne, dotyczące reguł gromadzenia wiedzy na swój temat oraz reguł, według których jednostka komunikuje otoczeniu tę wiedzę (tamże, s. 72-74).

Zdaniem M. Kofty i D. Dolińskiego (2004) „samoocena jest ewaluacją własnej osoby. Może mieć ona różne stopnie generalizacji: od ocen dotyczących poszczególnych aspektów własnej osoby – a więc na przykład inteligencji, atrakcyjności fizycznej, poczucia humoru, kompetencji interpersonalnych czy umiejętności grania na gitarze – do tak zwanej samooceny ogólnej, czy też globalnej, polegającej na całościowej ocenie siebie” (tamże, s. 579), Samoocena związana jest więc z doświadczaniem samego siebie i aprobatą własnych

¹ W analizie omawianych pojęć A. Zbonikowski (2010) zwraca uwagę na fakt, że wysoka samoocena nie musi oznaczać wysokiego poziomu poczucia własnej wartości. Nieadekwatnie zawyżona samoocena może być bowiem formą maskowania niedojrzałego poczucia własnej wartości, powodującego lęk przed konfrontacją z ocenami społecznymi (por. także: Baumeister, Smart, Boden, 1996).

zachowań, decyduje ona o tym, jak jednostka zachowa się w nowych sytuacjach, jaką wybierze strategię działania i jak oceni swoje szanse (Robins, Trzeźniowski, Tracy, Gosling, 2002).

A.G. Greenwald i M. R. Banaji (1995, s. 11) wyróżniają samoocenę jawną oraz utajoną. Samoocena utajona jest nieświadomą i pojawiającą się często automatycznie oceną siebie, będącą odpowiedzią na bodźce dotyczące własnej osoby (por. także: Doliński, 2002), Samoocena jawna działa zgodnie z zasadami rozumowania (Szpitalak, Polczyk, 2015, s. 13),

N. Branden (2006, s. 19-20) definiuje prawidłową samoocenę jako poczucie pewności, że jest się zdolnym do myślenia i radzenia sobie z podstawowymi życiowymi wyzwaniami, a także przekonanie o własnej wartości, prawie do szczęścia i powodzenia oraz do zaspokajania swoich potrzeb i pragnień.

Z kolei pojęcie samoakceptacji dotyczy zgeneralizowanej, pozytywnej postawy wobec siebie, obejmującej zarówno aspekty poznawcze, jak i emocjonalne (por. np. Koziński, 1986, Niebrzydowski, 1999).

Według N. Brandena i L. Niebrzydowskiego (1993) na poczucie własnej wartości składa się poczucie własnej godności, szacunek wobec siebie oraz pewność siebie, która determinuje efektywne działanie danej osoby.

Poczucie własnej wartości obok komponentu poznawczego, którym jest samowiedza, i afektywnego zawiera komponent ewaluacyjny koncepcji siebie (Oleś, 2016, s. 37).

Poczucie własnej wartości ma swoją psychologiczną implikację w poczuciu własnej godności (por. np. Jankowska, 2011, s. 205), a godność ta wynika z osobowej natury człowieka, który nie jest przedmiotem, a podmiotem (Bucińska, 2001, s. 33).

Mimo, że poczucie godności jest w psychologii różnie rozumiane (por. Oleś, 2007), to jednak warto podkreślić za V.E. Franklem (1984, s. 19), że godność człowieka pozostaje nienaruszona, niezależnie od okoliczności. S. Steuden (2011) ujmuje ją w trzech wymiarach: szacunku wobec siebie samego, zaufania do siebie i swoich możliwości oraz pełnej akceptacji siebie ze świadomością słabych i mocnych stron (por. także: Brudek, Steuden, 2017, s. 82).

W celu scharakteryzowania samooceny posłużyć może ocena trafności, która może być adekwatna lub nieadekwatna. Istotny może być także poziom opisywany jako wysoki lub niski oraz stabilność lub niestabilność (Gindrich, 2002, s. 53). Poczucie własnej wartości wpływa na wiele obszarów życia. Oddziałuje na przebieg procesów poznawczych, stanowi czynnik motywacyjny działań oraz ich efektywności (Seul, 1997, s. 63), Poczucie własnej wartości ma znaczenie w emocjonalnej oraz poznawczej interpretacji wydarzeń, wpływa na reakcje emocjonalne wywołane zdarzeniami a także na indywidualne aspiracje jednostki (Crocker, Park, 2003, s. 295), Związane jest z poczuciem dobrostanu i szczęścia jednostki, spójnym rozwojem osobowości jak również z budowaniem właściwych relacji

interpersonalnych (Biernat, 2016, s. 152), Poczucie własnej wartości przyczynia się do regulowania zachowania się w grupie oraz odbierania informacji zwrotnych (Majewska-Opielka, 2006, s. 150),

M. Ryś (2011) wyróżnia szereg konsekwencji będących wynikiem prawidłowego poczucia własnej wartości. Wśród nich znaleźć można: konsekwentne dążenie do sukcesu, przy jednoczesnym nie wykorzystywaniu innych osób, wchodzenie w szczerze relacje, umiejętność dostrzegania głównie pozytywnych cech u innych osób, przyznawanie się do błędów przy jednoczesnym wyciąganiu konsekwencji, zdolność do podejmowania trudnych decyzji, otwartość na niesienie pomocy innym osobom, ale również przyjmowanie jej (tamże, s. 77-78).

2.2. Prawidłowe i nieprawidłowe poczucie własnej wartości

Prawidłowe poczucie własnej wartości jest ujmowane jako stabilna wysoka i pewna samoocena, mająca związek z pozytywnymi uczuciami względem jednostki, mocno zakorzenionymi, stabilnymi oraz niezależnymi od czynników zewnętrznych (Kernis, 2003; por. także: Rogers, 1964), Stabilna wysoka samoocena związana jest z wysoką samooceną utajoną, w efekcie czego powstaje samoocena bezpieczna. Ta z kolei ma związek z psychologicznymi czynnikami poczucia dobrostanu oraz dobrego przystosowania. Poczucie własnej wartości nie jest zależne od efektów własnych działań, stąd niepowodzenia oraz niespełnienie własnych oczekiwań w odniesieniu do różnych dziedzin aktywności jednostki nie naruszają poczucia własnej wartości.

Kernis (2003) stosuje termin optymalnej samooceny, opartej na autentyczności złożonej z czterech komponentów, opisujących wymiary ujawniania się stabilnej samooceny. Pierwszy z nich dotyczy świadomości, która związana jest ze znajomością potrzeb, uczuć, wartości oraz cech osobowości przydatnych w relacjach międzyludzkich. Kolejna składowa odnosi się do obiektywnej oraz pełnej akceptacji postawy w stosunku do informacji zwrotnych o sobie, pozbawionej zniekształcania i zaprzeczania. Trzeci element tyczy się działania zgodnego z prawdziwym Ja, co oznacza działania zgodne z reprezentowanymi przez jednostkę wartościami, potrzebami czy preferencjami. Ostatni komponent stanowi relacyjność, oznaczająca otwartość, pragnienie bliskości oraz zaufanie w relacjach z innymi (tamże, s. 13-15),

Według Brandena (2008) osoby o zdrowym poczuciu własnej wartości wyznaczają ambitne cele, utrzymują relacje oparte na szacunku, uczciwości oraz otwartości, posiadają przekonanie o własnej skuteczności, potrafią być dumne oraz radosne z powodu własnych możliwości. Autor opisuje te osoby jako charakteryzujące się intuicją będącą wysoką wrażliwością na sygnały wewnętrzne, samodzielnością, większą umiejętnością

przystosowania się do zmian, jak również umiejętnością przyznania się do błędów popełnianych przez jednostkę (tamże, s. 21-63),

Charakterystyka osób o negatywnym stosunku względem siebie zawiera: niski poziom poczucia własnej godności oraz skuteczności, rzadsze interpretowanie trudności w kategorii wyzwań, a traktowanie ich jako zagrożenie, silne przeżywanie samotności, trudność w tolerancji słabości innych, brak ryzyka w obawie przed niepowodzeniem, brak umiejętności prowadzenia życia w zgodzie systemem wartości przyjętym przez jednostkę oraz niepowodzenia związane z wiernością własnym przekonaniom, zasadom (McKay, Fanning 2002; Ryś, 2007), Obniżone poczucie własnej wartości, a wraz z nim brak odpowiedniego szacunku wobec siebie prowadzi do postawy oczekującej upokorzenia oraz odtrącenia, braku zaufania w stosunku do innych osób (Monbourquette, 2004), Skutkuje to również rozwinięciem postawy zależności uczuciowej by uniknąć samotności, ukrywaniem słabości w odpowiedzi na silnie przeżywany lęk oraz skłonnością do manipulacji będącej wynikiem słabości lub pragnieniem dominacji (tamże, s. 75-78).

Osoby o nieprawidłowym poczuciu własnej wartości doświadczają niepokoju oraz niepewności co do własnej wartości, a to z kolei powoduje wyczulenie na informacje zwrotne odnośnie Ja oraz reakcje obronne na nie (Jordan i wsp., 2003, 2005), Osoby o warunkowym poczuciu własnej wartości częściej odczuwają wstyd, bezwartościowość, brak wystarczających kompetencji w różnych, szczególnie w zaskakujących sytuacjach, jednocześnie wkładają dużo wysiłku by nie dopuścić do przykrych wydarzeń (Deci, Ryan, 1995, s. 32), Osoby o nieprawidłowym poczuciu własnej wartości identyfikowane są z osobami o zawyżonej lub zaniżonej samoocenie, będącej w obu przypadkach samooceną nieadekwatną. Obniżone poczucie własnej wartości często wiąże się z niską samooceną utajoną, przy jednoczesnym wyrażeniu rzekomo wysokiego jej poziomu (Kernis i in., 2003), Z kolei wysoki poziom samooceny utajonej w połączeniu z cechami o charakterze narcystycznym można przypisać terminowi zawyżonej samooceny (tamże), Według Monbourquette (2004) jednostki te przejawiają skłonność do tworzenia fałszywego Ja, zazwyczaj charakteryzują się perfekcjonizmem, pracoholizmem, sztucznym poczuciem własnej wartości, narcyzmem, uwodzicielstwem, wstydem, poczuciem winy, lękiem oraz zależnością co stanowi tendencje neurotyczne (tamże, s. 84-96),

3. Znaczenie rodziny pochodzenia w budowaniu poczucia własnej wartości u dzieci

Rodzina jest wspólnotą osób, naturalnym środowiskiem, w którym człowiek formuje własną tożsamość, uczy się bliskich kontaktów z innymi ludźmi, zdobywa niezbędne w życiu umiejętności praktyczne i społeczne. „Rodzina stanowi duchowe zjednoczenie szczupłego grona osób, skupionych we wspólnym ognisku domowym aktami wzajemnej pomocy i

opieki, oparte na wierze w prawdziwą lub domniemaną łączność biologiczną, tradycję rodzinną i społeczną” (Adamski, 1984, s. 21),

Rodzina pochodzenia odgrywa znaczącą rolę w życiu człowieka. Oddziałuje na niego w najbardziej plastycznym okresie rozwoju jednostki i może mieć znaczący wpływ na dalsze życie człowieka. Rodzina wychowuje przez atmosferę jaka w niej panuje, poprzez relacje pomiędzy rodzicami, rodzicami a dziećmi oraz między rodzeństwem (Ryś, 2016, s. 8), Dziecko obserwuje reakcje i zachowania członków rodziny, tym samym uczy się sposobów osiągania swoich celów. Rodzice stanowią wzór zachowań, będących punktem wyjścia do tworzenia przez dziecko opinii na temat siebie, ale również wyobrażenie o świecie i ludziach. Rodzice są osobami, które odpowiadają za ukształtowanie u dziecka poczucia własnej wartości, które jest jednym z najważniejszych czynników mających wpływ na relacje z ludźmi (Ryś, 2011, s. 76),

Rodzina jako system zmieniający się w czasie ma swoistą dynamikę kształtującą życie rodzinne oraz naturalne procesy rozwojowe. Poprzez kontakty i relacje z innymi ludźmi, a także ważnymi dla człowieka jednostkami, m. in. rodzicami, buduje on własną tożsamość, w procesie stawania się sobą (Adler, Rosenfeld, Proctor, 2006, s. 447).

Rodzina ma zasadniczy wpływ na psychikę jednostki wynikający z częstych interakcji, współdziałania, wzajemnych powiązań emocjonalnych, a także innych właściwości, potęgujących jej oddziaływanie na poszczególnych członków (Radochoński, 1984, s. 5).

Kluczowym aspektem systemu rodziny jest jego struktura. Z. Tyszka (2004, s. 29) wyróżnił trzy układy elementów struktury rodziny: układ przestrzenny i skład osobowy rodziny; układ ról i pozycji społecznych; układ wewnątrzrodzinnych więzi i sieci komunikacji społecznej. M. de Barbaro (1994, s. 47) określa strukturę rodziny jako niewidzialną sieć wzajemnych oczekiwań, która warunkuje sposób, w jaki jej członkowie wchodzi ze sobą w interakcje. W każdej rodzinie wytwarzają się określone wzory wzajemnych interakcji, które poprzez powtarzanie się utrwalają stałe schematy, jak, kiedy i wobec kogo się zachować. To one regulują zachowanie jej członków.

Pozytywne więzi emocjonalne łączące członków rodziny oraz prawidłowe style wychowawcze przyczyniające się do ukształtowania u dzieci właściwego poczucia własnej wartości, pozytywnych wzorców relacji z innymi, a także do ukształtowania odpowiedniego systemu wartości, norm i sposobów zachowania. Kochająca się, spójna rodzina, poprzez wpływ na kształtowanie właściwej samooceny, interioryzację systemu wartości, ucząc radzenia sobie ze stresem, może przeciwdziałać wpływom destrukcyjnych sytuacji życiowych czy uczyć konstruktywnych sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

W prawidłowo funkcjonującej rodzinie zaspokajane są podstawowe potrzeby psychiczne dziecka, takie jak doznawanie i odwzajemnianie miłości, potrzeba akceptacji i afilacji,

bezpieczeństwa, uznania i współdziałania. Ogromną rolę w prawidłowym ukształtowaniu postawy miłości odgrywa matka. W bezpośrednim kontakcie z dzieckiem, okazując mu bezwarunkową akceptację i miłość, wychowuje ona do miłości i stymuluje rozwój miłości u dziecka. Natomiast miłość ojcowska, jako bardziej wymagająca, inspiruje dziecko do dorastania do stawianych wymagań i oczekiwań. W rodzinie dziecko może się nauczyć, że prawdziwa miłość wymaga trudu i wyrzeczeń. Tutaj ma możliwość kształtowania postawy miłości w powszednich okolicznościach życia.

Najlepszym sposobem przedstawienia dzieciom, czym jest miłość, jest przykład dawany przez rodziców. Wzajemna troskliwość, serdeczność, szacunek i wyrozumiałość - cechujące więzi w rodzinie - stanowią decydujący czynnik utrwalania w dziecku postaw skłaniających do traktowania małżeństwa jako opierającego się na wzajemnej miłości i poczuciu odpowiedzialności. Formą kształtowania odpowiedzialnej miłości jest wdrażanie dzieci do niesienia pomocy innym.

W prawidłowo funkcjonującej rodzinie o zdrowym stylu życia dziecko uczy się wzorów społecznego postępowania, przyswaja sobie wartości moralne, postawy wobec małżeństwa i rodziny, wobec innych ludzi, wobec cierpienia, śmierci. Rodzice, będąc pierwszymi partnerami interakcji społecznych dziecka, oddziałują na nie w najwcześniejszym i najbardziej plastycznym okresie życia, przy czym kontakty te są częste i długotrwałe. Wpływ rodziców opiera się w dużej mierze na skłonnościach naśladowczych dziecka, zaś elementy emocjonalne w atmosferze życia rodzinnego potęgują tu skuteczność (por. np. Poręba, 1981),

O efektach wychowania dzieci nie decydują specjalne metody, lecz rodzaj więzi rodziców z dziećmi. Charakter relacji rodzice - dziecko kształtuje się dynamicznie. Zachowanie małego dziecka staje się odpowiedzią na postawy rodziców, a one także ulegają zmianom w zależności od zachowań dziecka. W miarę rozwoju dziecko potrzebuje coraz różnorodniejszych form opieki i troskliwości ze strony rodziców. Wychowywanie dziecka jest więc procesem ukierunkowanym dwustronnie. Nie tylko rodzice oddziałują na dziecko w sposób zamierzony czy też niezamierzony, ale i dziecko swoimi postawami ma wpływ na zachowanie rodziców. Prawidłowo przebiegające oddziaływania wychowawcze zbliżają i jednoczą obydwie strony, natomiast nieprawidłowe postawy rodziców mogą wpływać na zubożenie czy nawet zanikanie więzi uczuciowej.

Więzi rodzinne wywodzą się z identyfikowania się członków tej wspólnoty, jaką jest rodzina, z jej przekonaniami, celami i działaniami. Prawidłowe więzi rodzinne świadczą o integracji rodziny. Psychologiczny aspekt wytwarzania więzi oznacza, że członków rodziny wiążą wzajemne zależności. Kształtowanie się stosunków interpersonalnych pomiędzy rodzicami i dziećmi jest uwarunkowane wieloma zmiennymi, takimi jak: osobowość rodziców, ich postawy, przystosowanie do życia i do małżeństwa, ich system wartości,

sytuacja ekonomiczna, wykonywany zawód. Struktura i rodzaje stosunków rodzinnych ulegają zmianom w zależności od charakteru i równowagi ich elementów składowych. Zachwianie równowagi między tymi elementami prowadzi do zachwiania całej społeczności rodzinnej (Ryś, 2020).

Pomiędzy rodzicami i dziećmi powinna istnieć taka więź, na której może oprzeć się „kontakt pomocny” (por. np. Rogers, 1997). Jest to taki kontakt, w wyniku którego przynajmniej jedna ze stron wzrasta, ulepsza się, rozwija, dojrzewa, udoskonala stosunki z innymi. Postawa pomocy wymaga spełnienia określonych warunków ze strony rodziców: bezwarunkowej akceptacji dziecka wraz z ciepłym odnoszeniem się do niego, empatii, czyli rozumiejącego „wczuwania się” w drugą osobę i komunikowania jej tego, oraz wewnętrznej zgodności, szczerości samych rodziców. Wewnętrzna zgodność wymaga od rodziców niezakładania „masek”, nieprzybierania pozory wychowawczej, gdyż dzieci demaskują zafałszowanie, zwłaszcza jeśli chodzi o przekaz norm moralnych czy wartości.

Podstawą prawidłowych stosunków w rodzinie jest równowaga i stabilność wzajemnych stosunków pomiędzy rodzicami, ich poczucie odpowiedzialności oraz więź emocjonalna między wszystkimi członkami rodziny. Więź rodzinna - oparta na wolnym wyborze wartości scalających - daje poczucie jedności rodziny, ale i równocześnie świadomość niezależności i stanowienia o sobie; czyli każdy z członków rodziny, mając poczucie wspólnoty, rozwija równocześnie własne zainteresowania oraz utrzymuje kontakty z ludźmi spoza rodziny.

Dynamika oddziaływań rodzinnych wynika z całokształtu wzajemnych odniesień, postaw, działań i zachowań wpływających na kształtowanie osobowości dzieci, zaspokajanie ich potrzeb, kształtowanie określonego systemu wartości, norm, światopoglądu.

Podstawowe zmiany, jakie obecnie zachodzą w obrazie rodziny, obejmują jej zasadnicze cechy. Przede wszystkim więź w rodzinie bardziej oparta jest na miłości, a nie na wywieraniu określonych presji. Kontrola autorytatywna i autokratyczna w rodzinie została zastąpiona przez postawę pomocy w rozwoju. Coraz bardziej akcentowane jest poczucie szczęścia płynące ze wspólnoty życia rodzinnego i twórcze oddziaływanie więzi, a nie poczucie powinności, przynależności do rodziny i konieczności poszanowania z góry narzucanych autorytetów.

3.1. Kształtowanie poczucia własnej wartości u osób wychowywanych w prawidłowych i nieprawidłowych systemach rodzinnych

3.1.1. Systemowe ujęcie rodziny i jego znaczenie

Współcześnie w badaniach nad rodziną często stosuje się podejście systemowe². Rodzina jest systemem stanowiącym całość o określonej strukturze. Charakteryzuje się on pewnym

² Twórcą systemowego podejścia był L. von Bertalanffy (1984), Ogólna teoria systemów stworzona przez Ludwiga von Bertalanffy'ego zakłada, że świat złożony jest z systemów, które pozostają w interakcji i są

zespołem norm i zasad, a także środkami podtrzymującymi jego spójność. System ten ma określone cele, sposoby zaspokajania potrzeb poszczególnych członków oraz realizacji podstawowych zadań społecznych (Ryś, 2001, s. 8).

Rodzina w ujęciu systemowym jest nową całością. Chcąc dokonać jej opisu, należy nie tylko poznać wszystkich, poszczególnych członków rodziny, będących elementami tej całości, ale także interakcje między nimi oraz zmiany zachodzące w nich i tych interakcjach. Oznacza to, iż zachowanie każdej osoby wchodzącej w interakcję, oddziałuje na zachowanie partnera tej interakcji, będąc równocześnie modyfikowane przez jego reakcje (Braun-Gałkowska, 1992, s. 15),

Każdą rodzinę cechuje swoistego rodzaju wyjątkowość, którą można rozumieć jedynie przez poznanie reguł rządzących interakcjami budującymi dany system (Plopa, 2007, s. 15-17).

Każdy system ma swoje wyraźnie określone granice o charakterze wewnętrznym lub zewnętrznym. Wewnętrzne granice występują pomiędzy podsystemami (np. rodzice-dzieci), natomiast zewnętrzne granice oddzielają rodzinę od pozostałych, szerszych systemów. Umożliwiają one komunikację między rodziną a innymi systemami społecznymi, z którymi ona współdziała (Rostowska, 2009, s. 47), Granice wewnętrzne wpływają na stopień dopuszczalnej autonomii. W zależności od tego, jak kształtują się w rodzinie granice, takie zachowania wobec siebie przejawiają jej członkowie (Plopa, 2004, s. 25-26).

System rodziny pochodzenia wpływa na wiele sfer życia i funkcjonowania jej członków (Ryś, 2001, s. 16), Zaburzenia relacji pomiędzy członkami rodziny mogą wpływać na nieprawidłowości w rozwoju dziecka, na przykład na niewłaściwe poczucie własnej wartości - brak akceptacji siebie, w tym swojego wyglądu; trudności w zawieraniu i podtrzymywaniu relacji z ludźmi; czy też usamodzielnieniu się (Bee, 2004, s. 250),

Na szczególną uwagę zasługuje typologia rodzin Dawida Fielda (1996), który za podstawę swojej typologii przyjął rodzaj granicy pomiędzy systemami rodzice – dzieci. Rodzina prawidłowa to rodzina kochająca się, którą cechują prawidłowe granice pomiędzy podsystemami rodzice–dzieci. Field określa ją mianem rodziny związków. W rodzinie chaotycznej granica pomiędzy podsystemami jest zbyt sztywna. Rodzinę tą cechuje pozbawienie więzi pomiędzy członkami rodziny, różnego rodzaju napięcia, brak poczucia bezpieczeństwa członków rodziny oraz stałe konflikty. W rodzinie władzy natomiast granica jest otwarta tylko w jednym kierunku, rodzice przekazują polecenia, nakazy i zakazy dzieciom. Wymagają od nich przede wszystkim posłuszeństwa. Wyręczanie dziecka w każdym zadaniu i nadmierna opieka to cechy charakterystyczne dla rodziny nadopiekuńczej,

hierarchicznie uporządkowane – od komórki do makrokosmosu, a pojęcie systemu jest wspólne zarówno dla zjawisk natury, jak i dla samego człowieka (za: B. de Barbaro, 1999, s. 11).

w której granice są zbyt elastyczne. Natomiast rodzinę uwikłaną, która jest nadmiernie wiążąca, cechuje brak wyraźnej granicy. Relacje pomiędzy rodzicami a dzieckiem są splecione i nieprawidłowe. Dziecko jest najczęściej wykorzystywane do zaspokojenia potrzeb rodzica (Field, 1995; por. także: Ryś, 2001; Dziedzic, 2016),

3.1.2. System rodziny prawidłowej a poczucie wartości młodego człowieka

Prawidłowo funkcjonujący system rodzinny charakteryzują płynne, zmieniające się role każdego z członków. Każda osoba w systemie ma swoją określoną indywidualność, będąc jednocześnie spójną częścią całości. Zdrowy system rodzinny jest otwarty, elastyczny oraz niepowtarzalny, zapewnia rozwój każdemu członkowi oraz zaspokaja jego potrzeby, a także zachowuje równowagę pomiędzy autonomią i zależnością (Bradshaw, 1994, s. 41-55).

Rodzina prawidłowa tworzona jest dzięki dojrzałości osobowej rodziców, którzy mają wpływ na spójne funkcjonowanie całości systemu. Ich dojrzałość sprawia, że koncentrują się na miłości, bezpieczeństwie oraz zrozumieniu. Atmosfera w takim systemie jest przepełniona troską, zaufaniem, współpracą. Podstawą w rodzinie prawidłowej jest komunikacja. Granice są przepuszczalne oraz wyraźne. W związku z tym zachowana jest równowaga między odrębnością a spójnością zarówno wewnątrz systemu, jak i z otoczeniem (Ryś, 2020),

W rodzinie tego typu, nazywanej także rodziną związków, pomiędzy członkami istnieje silna więź, ale jednocześnie chroniąca indywidualność (Ryś, 2001, s. 13), Pomiedzy rodzicami zachodzi współpraca, posiadają władzę, której nie nadużywają, służą pomocą swoim dzieciom, ale się im nie narzucają. Gdy pojawiają się problemy są one analizowane i rozwiązywane. Wszyscy członkowie zachęcają się wzajemnie do rozwoju osobistego. Panuje tu szacunek dla drugiego człowieka - zarówno dla rodzica, jak i dla dziecka (Field, 1996, s. 34),

Rodzic z rodziny prawidłowej cieszy się, gdy jego dziecko uczy się samodzielności, dlatego stwarza mu odpowiednie ku temu warunki - dając wystarczająco dużo swobody (Field, 1996, s. 34-35), zachowując przy tym równowagę między autonomią, swobodą a zależnością od rodziców (Prajsner, 2002, s. 18), W rodzinie tego typu obowiązują jasne normy i zasady, na których przekroczenie rodzice nie pozwalają (Field, 1996, s. 34), W przypadku buntu, rodzice stosują środki dyscyplinujące wobec dzieci, nie obawiając się utraty ich miłości. Rodzice nie oceniają dziecka, lecz jego zachowanie i próbują je skorygować, jeśli zachodzi taka konieczność. Rodzice w prawidłowej rodzinie pozwalają dzieciom wyrażać własną opinię, a wraz z wiekiem coraz częściej zgadzają się, by samodzielnie podejmowały pewne decyzje. W przypadku, gdy są one niewłaściwe, rodzice reagują. Dzięki temu dzieci mają poczucie, iż są ważne dla rodziców, ich zdanie się liczy, a w razie trudności mogą liczyć na ich pomoc i wsparcie. Dzieci czują się w tego typu rodzinie bezpiecznie, czują się kochane, ważne i akceptowane (tamże, s. 35-37),

W środowisku rodziny prawidłowej dziecko wzrasta mając poczucie akceptacji, bycia kochanym i zrozumianym. Dziecko jest zachęcane do uczestnictwa w życiu rodzinnym, ale także społecznym oraz do samodzielności. Rodzice stwarzają stabilne środowisko mające na celu odkrywanie i rozwijanie talentów oraz zdolności dziecka (Ryś, 2011), Ze względu na to, że prawidłowa komunikacja jest podstawą funkcjonowania tego typu rodziny, każdy konflikt jest rozwiązywany, a prośby którejkolwiek ze stron są wysłuchane i respektowane. Jeżeli chodzi o dynamikę rozwoju systemu rodziny prawidłowej, warto zaznaczyć, iż opuszczenie domu przez dzieci nie jest czymś dramatycznym, zarówno dziecko, jak i rodzice mają świadomość, że nadal mogą liczyć na wzajemne wsparcie. Dziecko pochodzące z rodziny prawidłowej wie, że prawdziwie głębokie relacje oparte są na autentyczności, wsparciu i otwartości. Ma pozytywny obraz siebie oraz wysoką wiarę w swoje możliwości (Ryś, 2001).

3.1.3. Systemy dysfunkcyjne a poczucie wartości wzrastających w nim osób

Dysfunkcyjność rodziny rozumie się jako trudności w realizowaniu jej funkcji wobec jej członków i wobec społeczeństwa (Izdebska, 2008), Rodzina dysfunkcyjna to taka, która nie stwarza warunków odpowiednich dla rozwoju jednostek ją tworzących (Prajsner, 2002, s. 18), Nie zaspokaja ich potrzeb emocjonalnych, nie utrzymuje równowagi między zależnością a autonomią, nie wspiera nauki umiejętności społecznych. Dzieci wychowujące się w rodzinie dysfunkcyjnej nie rozwijają poczucia własnej tożsamości, własnego „ja” i nie mają odpowiednich warunków, by wyrosnąć na dojrzałych młodych ludzi.

Izdebska (2008) podkreśla, że dysfunkcyjność rodziny może być częściowa lub całkowita. Przez dysfunkcyjność częściową rozumie się, że występują trudności z wypełnianiem niektórych funkcji rodziny, ale też nieudane próby wyjścia z kryzysu małżeńskiego, niepomyślność w wypełnianiu zadań wychowawczych czy wyłączenie rodziny z danego kręgu rodzinnego. Dysfunkcja całkowita oznacza zaś, że rodzina w pełni nie radzi sobie z realizacją swoich funkcji. Bywa, że zastępują ją wówczas osoby ~~z~~ poza rodziną lub określone instytucje.

Rodzina dysfunkcyjna charakteryzuje się brakiem wypełniania określonych funkcji. Problemy przerastają jej możliwości, a granice są niewyraźne, rozmyte lub nieprzepuszczalne. W przeciwieństwie do rodziny prawidłowej, rodzina dysfunkcyjna wiąże się ze sztywnymi zasadami, problemami z wyrażaniem uczuć, brakiem zrozumienia czy brakiem spełnienia podstawowych potrzeb. Powoduje to brak intymności lub zupełne odcięcie systemu rodzinnego od otoczenia (Ryś, 2020), Dzieci w rodzinie dysfunkcyjnej mają „nie odczuwać”, „nie ufać” i „nie mówić” (Dybowska, 2012), W takiej rodzinie nie ma szczerości, wzajemności. Przyczynia się to do tego, że osoby z takich rodzin są skłonne do skrajnego kontrolowania relacji, uczuć i zachowania. Taka kontrola daje poczucie władzy i bezpieczeństwa (Bradshaw, 1994), Komunikacja w rodzinie dysfunkcyjnej oparta jest na

domysłach, nieprzejrzystości, zgadywaniu. Rodzice mogą być albo zbyt łagodni, albo zbyt despotyczni, a co za tym idzie - nie dają poczucia bezpieczeństwa, nie określają jasnych i prawidłowych reguł funkcjonowania.

Rodzina władzy

Rodzina władzy ma jasno określoną, wyraźną strukturę, rodzice nie potrafią budować relacji bądź nie są tym zainteresowani, często krytykują i wytykają swoim dzieciom błędy, skupiają się na wynikach, zadaniach, zaś obowiązki domowe przedkładane są ponad wszystko (Ryś, 2001, s. 12), Rodzinę władzy cechuje duża surowość i sztywność, brak udzielania wskazówek i wzajemnej pomocy. Dzieci mają bardzo wiele obowiązków, które rodzice im narzucają, bez wytłumaczenia, dlaczego i jak mają wykonać dane zadanie. Rodzice potrafią wydawać polecenia, oczekują określonego rezultatu, nie potrafią natomiast powiedzieć swoim dzieciom, że je kochają. Sukcesy i postępy są interpretowane przez rodziców jako coś normalnego. W konsekwencji wysiłki dzieci nie są doceniane, wręcz przeciwnie - znacznie częściej są krytykowane, ponieważ rodzicom brakuje cierpliwości, a w każdej sytuacji doszukują się mankamentów. Nigdy nie są wystarczająco zadowoleni z zachowania czy pracy dzieci. Rodzice nie są świadomi, iż za bardzo koncentrują się na błędach.

W relacjach małżeńskich w opisywanym typie rodziny również panuje duży chłód (Ryś, 2016, s. 27), Wzrastające w takiej rodzinie dziecko słabo radzi sobie w sytuacjach społecznych, ma trudności we współpracy z innymi oraz w nawiązywaniu bliższych relacji (tamże, s. 49-53),

W rodzinie władzy bardziej niż relacje liczą się sztywne zasady. Struktura jest tutaj bardzo wyraźna; rodzice są na szczycie hierarchii, a dzieci są niczym podwładni. Życie rodzinne przypomina miejsce pracy. Brakuje w nim otwartości uczuciowej, z łatwością natomiast rozlicza się z poszczególnych zadań. Rodzice są surowi, nie okazują sobie czułości, pełnione role są dla nich niczym obowiązek. Dzieci w rodzinie władzy rzadko, niemalże nigdy, nie słyszą słów wyrażających miłość. Są pod silną władzą i kontrolą rodziców. Mają wrażenie, jakby rodzice byli ich przeciwnikami, dlatego można zaobserwować u nich narastające wycofanie emocjonalne. Poczucie własnej wartości osób wychowywanych w tego typu rodzinach jest mocno obniżone.

Rodzina nadopiekuńcza

Ten typ rodziny charakteryzuje się nieprawidłową, zbyt elastyczną granicą między dwoma podsystemami - rodziców i dzieci (Ryś, 2016, s. 24), Członkowie takiej rodziny unikają konfliktów, a co się z tym wiąże unikają także rozmów na trudne tematy, ponieważ mogłoby to doprowadzić do niezgody. Nie są więc w stanie wyrazić swoich prawdziwych opinii oraz uczuć (Field, 1996, s. 57), Bardzo dobrze radzą sobie natomiast z utrzymaniem i kultywowaniem tradycji rodzinnych. Ważna jest tu lojalność wobec siebie. To dzieci są

często w centrum uwagi rodziców, którzy są gotowi spełniać ich wszystkie zachcianki (Ryś, 2001, s. 14), Styl rodzicielski określany jest mianem „stylu dawania” (tamże, s. 15), Od woli dzieci zależą plany całej rodziny. Zdają sobie sprawę z posiadania swego rodzaju „władzy” nad rodzicami, często żądają od nich stałej pomocy. W rodzinie nadopiekuńczej rodzice cieszą się autorytetem, mimo to nie odwołują się do niego często (Field, 1996, s. 58).

Po urodzeniu pierwszego dziecka (najczęściej) matka przechodzi z podsystemu rodziców do podsystemu dzieci. Opieka nad dzieckiem pochłania ją bez reszty. Rodzicielstwo staje się dla niej coraz to bardziej stresujące, kiedy dziecko bądź dzieci dorastają, stąd rodzice z rodziny nadopiekuńczej często wspominają i tęsknią za czasami, gdy ich dzieci były małe (Ryś, 2001, s. 15),

Dzieci, które wychowały się w rodzinie nadopiekuńczej doświadczyły dużo wsparcia, a także troski (tamże, s. 59), Są niedojrzałe w kontaktach społecznych, szybko się frustrują, mają słabszą zdolność koncentracji uwagi (Ziemska, 1986, s. 166), Moment ich odejścia z domu często się opóźnia (Ryś, 2001, s. 15), Zdarza się, że dzieci nie chcą tego domu opuścić, gdyż boją się, czy sobie poradzą bez pomocy rodziców. Gdy jednak dziecko zdecyduje się opuścić dom ma wyrzuty sumienia, jego uczucia wahają się pomiędzy żalem, że rodzice nie przygotowali go do samodzielnego życia oraz wdzięcznością za całe dobro, którego doznali.

W rodzinie nadopiekuńczej występuje zatarcie granic między rodzicami a dziećmi. Dzieci determinują życie rodzinne, a rodzice, poświęcając się im w pełni, często rezygnują z własnego rozwoju czy życia. Spełniają pragnienia dzieci, co przyczynia się do wykreowania w nich wygórowanych oczekiwań. Wynika to z faktu, iż takie dzieci nigdy nie spotykały się z wymaganiami czy odmową. Styl rodzicielski jest oparty w głównej mierze na dawaniu. Rodzice unikają mówienia o trudnych problemach. Życie rodzinne jest przepełnione troską, jednakże unikanie ciężkich tematów sprawia, że członkowie rodziny zaczynają żyć obok siebie. (Ryś, 2011), Komunikacja w takiej rodzinie jest przepełniona wrażliwością i kompromisami, dzięki którym unika się mówieniu o trudnych sytuacjach. Dzieci pochodzące z rodzin nadopiekuńczych często w dalszym życiu obawiają się czy same sobie poradzą. Opóźniają opuszczenie domu rodzinnego, gdyż są tylko pozornie niezależne. Charakteryzuje je pewien żal za nieprzystosowanie do życia we wczesnych latach, ale także wdzięczność wobec rodziców za troskę (Ryś, 2001), Osoby wychowywane w rodzinach nadopiekuńczych mogą mieć zbyt wysokie, wygórowane poczucie własnej wartości.

Rodzina chaotyczna

Rodzina chaotyczna jest rodziną rozdartą wewnątrz, brakuje w niej więzi pomiędzy jej członkami (Field, 1996, s. 72-73), Charakteryzują ją ciągłe konflikty oraz ignorowanie potrzeb dzieci. W rodzinie tej na dzieci nie zwraca się uwagi bądź wykorzystuje się je do jakichś własnych celów. Nie ma natomiast bliższych relacji między dziećmi a rodzicami, a

granica pomiędzy nimi jest sztywna. Członkowie mieszkają w jednym domu, w którym atmosfera nie sprzyja poczuciu bezpieczeństwa (ani fizycznego, ani psychicznego), każdy musi radzić sobie sam. Między małżonkami nie ma silnej więzi, nie rzadko brakuje również miłości (tamże, s. 73), Ich relacja to głównie kłótnie, separacje oraz grożenie sobie wzajemnie rozwodem. Jako rodzice nie są konsekwentni w swoich działaniach. W zależności od ich sposobu funkcjonowania, traktują swoje dzieci jak niewolników lub też pozostawiają je „same sobie”, oczekując od nich zaradności. Środki dyscyplinujące do jakich się uciekają rodzice, są zwykle surowe i mają na celu poniżenie dziecka (Ryś, 2001, s. 11), Rodzice oceniają zachowanie swoich dzieci impulsywnie, niesprawiedliwie.

Dzieciom, które wychowują się w takiej rodzinie brakuje miłości i poczucia bezpieczeństwa (tamże, s. 11), Nie czują się w domu potrzebne, wręcz przeciwnie, mają wrażenie, że są jedynie ciężarem. Mają duże skłonności do buntu i znieważania innych (Field, 1996, s. 75), Z powodu chaosu panującego w domu, spędzają dużo czasu poza domem. Szybciej sięgają po używki, zazwyczaj wcześniej od swoich rówieśników zaczynają uprawiać seks. Gdy dorosną są pełne gniewu i pragną zemsty (bardzo częste) lub pogrążone są w depresji. Najlepiej radzą sobie ci, którzy znaleźli wsparcie poza środowiskiem rodzinnym i mieli możliwość czerpać z niego pozytywne wzorce. Dzieci z rodzin chaotycznych przedwcześnie opuszczają dom rodzinny, bywa, że popełniają przestępstwa, muszą odbyć karę w poprawczaku, zbyt szybko zachodzą w ciążę lub wstępują do wojska, wszystko to by móc opuścić dom (tamże, s. 77), Jeśli utrzymują później kontakt z rodzicami, to mimo wszystko nie są w tę relację zaangażowani, natomiast kontakt z rodzeństwem jest rzadkością. Nie czują potrzeby podtrzymywania tej relacji.

Stosowane środki kary są często brutalne i niesprawiedliwe oraz mają na celu głównie poniżenie dziecka. Dzieci z takich rodzin w dalszym rozwoju mają problemy w nawiązywaniu i tworzeniu prawidłowo funkcjonujących relacji. Czują się niekochane, porzucone. Często odcinają się od swoich uczuć. Jeżeli chodzi o życie rodzinne, jest ono chłodne. Domownicy żyją obok siebie, nie tworzą wspólnego ciepła domowego. Dzieci z takich rodzin odchodzą z domu bardzo wcześnie i nie wracają do niego (Ryś, 2001).

Nieufność nabyta w domu jest przeszkodą w budowaniu dobrej relacji w życiu dorosłym. Osoba wywodząca się z rodziny chaotycznej ma mocno obniżone poczucie własnej wartości.

Rodzina uwikłana

Ten typ rodziny wyróżnia się bardzo dużym skupieniem na sobie i wzajemnych relacjach (Ryś, 2016, s. 25), Nie ma tu otwartych konfliktów. Rodzice rezygnują z budowania, umacniania więzi między sobą i poświęcają całą swoją uwagę dzieciom. Dążenie do bliskich relacji z dziećmi ma charakter obsesyjny i narusza ich indywidualność. Przynajmniej jedno z rodziców myśli i podejmuje decyzje za własne dziecko, blokując tym samym rozwój jego

samodzielności i odrębności (Field, 1996, s. 83), Rodzice uzależniają od siebie dziecko, wzbudzają w nim poczucie winy, gdy ono stara się zrobić coś samemu.

Najczęściej małżeństwo rodziców w rodzinie uwikłanej nie jest udane, choć sami małżonkowie nie okazują tego (tamże, s. 85), Rodzice manipulują dziećmi, by mieć nad nimi kontrolę i osiągnąć swój cel, zaspokoić swoją potrzebę, ignorując przy tym potrzeby i uczucia dziecka.

Dzieci wzrastające w rodzinie uwikłanej bardzo skupiają się na potrzebach i pragnieniach swoich rodziców, by móc je zaspokoić, sprostać ich wymaganiom (Ryś, 2001, s. 16), W rodzinie uwikłanej dzieci służą jedynie do zaspokajania potrzeb rodziców, których charakteryzuje wysoki poziom egoizmu. Dziecko z rodziny uwikłanej jest ofiarą manipulacji oraz ciągłych szantaży emocjonalnych ze strony rodzica, który nieustannie wzbudza w nim poczucie winy, toksycznego przywiązania (Ryś, 2011), Występuje obsesyjne związanie z dziećmi, a cała relacja jest skupiona na rodzicu. Gdy takie dziecko wyprowadza się z domu rodzinnego, jest nadal zależne emocjonalnie od rodzica, a odejście jest postrzegane przez rodzica jako zdrada (Ryś, 2001), Przywiązanie do rodziców jest na tyle silne, że pomimo wyprowadzenia się, dzieci z takiego domu tak naprawdę nigdy nie odchodzą (Field, 1996, s. 90-91), Poczucie własnej wartości osób wychowywanych w tego typu rodzinie jest mocno obniżone (Ryś, 2020) Podsumowując, można stwierdzić, iż relacje i wartości wynoszone z systemów rodzinnych mają podstawowe znaczenie w późniejszym rozwoju dzieci pochodzących z tychże rodzin. W prawidłowym rozwijaniu relacji, osobowości, ale także poczucia własnej wartości czy umiejętności stawiania granic, istotne jest, aby dziecko od najwcześniejszych lat wychowywało się w środowisku przepełnionym troską, zaufaniem, stabilnością, ale także szacunkiem i autorytetem. Bliskie relacje z rodzicami, oparte na wyrażaniu swoich uczuć i potrzeb sprawiają, że w dalszym życiu nawiązywanie głębszych związków może przychodzić łatwiej. Rodziny tworzące dysfunkcyjne systemy przyczyniają się do tego, iż wychowujące się w nich dzieci w późniejszym życiu borykają się obniżonym poczuciem własnej wartości, z odnalezieniem i zbudowaniem zdrowych relacji. Znajomość systemów rodzinnych jest zatem kluczowa przy organizowaniu i niesieniu pomocy takim osobom.

4. Kobiecość, męskość, świat wartości i poczucie sensu życia

Każdy okres życia człowieka stawia przed nim określone zadania rozwojowe. Niektóre z nich są kontynuacją - na wyższym poziomie - zadań z poprzednich okresów rozwojowych. Często jednak wejście w kolejny okres życia stawia przed człowiekiem nowe wyzwania. To, jak młody człowiek sprosta życiowym wyzwaniom, w dużej mierze zależy od środowiska rodzinnego, w którym wzrastał w okresie dzieciństwa i młodości.

Realizacja zadań rozwojowych stojących przed młodymi ludźmi nie jest prostym wyzwaniem. Dorastanie do pełni kobiecości i męskości wymaga przede wszystkim odpowiedzi na pytanie – czym ta kobiecość i męskość jest. Proces kształtowania męskości i kobiecości w okresie młodości jest złożonym i wielowymiarowym zjawiskiem, podlegającym wpływom społecznym, rodzinnym i edukacyjnym.

Okres młodości to czas intensywnego rozwoju, w trakcie którego kształtuje się tożsamość danej osoby oraz rozwijają się cechy charakterystyczne dla męskości i kobiecości. W okresie młodości kluczowym elementem rozwoju psychospołecznego staje się tożsamość danej osoby, jako kobiety lub mężczyzny, która wpływa na samoocenę i relacje społeczne. Tożsamość ta odnosi się do tego, jak jednostka identyfikuje się jako mężczyzna lub kobieta.

W kształtowaniu tożsamości danej osoby rodzina pełni kluczową rolę. Modelowanie ról płciowych przez rodziców, ich oczekiwania i wsparcie mają wpływ na rozwój męskości i kobiecości u młodych ludzi.

Stawanie się kobietą czy mężczyzną wymaga nie tylko podjęcia zadań rozwojowych, ale także – a może przede wszystkim – przyjęcia określonej wizji kobiecości i męskości. Problem, szczególnie w ostatnim czasie, staje się niezwykle trudny, gdyż coraz częściej pojawiają się koncepcje zakładające brak różnic pomiędzy kobietami i mężczyznami oraz koncepcje przyjmujące jedynie kulturowe uwarunkowania rozwoju tożsamości seksualnej.

Nie negując znaczenia uwarunkowań kulturowych kobiecości i męskości warto jednak brać pod uwagę także warunkowane biologicznym podłożem różnice psychiczne, jakie mogą wystąpić u osób odmiennych płci (zostaną one omówione w punkcie dotyczącym wzajemnego poznawania narzeczonych i młodych małżonków).

Fundamentalnymi aspektami rozwoju jednostki jest kształtowanie systemu wartości i norm moralnych oraz poszukiwanie sensu życia. To, co jednostka uznaje za wartościowe i moralne, wpływa na jej codzienne wybory i decyzje, kształtując jednocześnie jej charakter. Poszukiwanie sensu życia jest z kolei związane z głębszym zrozumieniem celu i znaczenia własnej egzystencji.

Kształtowanie wartości i norm moralnych jest złożonym procesem, który odgrywa kluczową rolę w rozwoju jednostki i społeczeństwa. Rodzina stanowi fundamentalne środowisko, w którym kształtują się podstawowe wartości i normy moralne. Wzorce moralne przekazywane przez rodziców, jako pierwszych wychowawców, mają znaczący wpływ na kształtowanie się systemu wartości u dzieci.

System wartości i norm moralnych to zbiór przekonań, przekonań, postaw i zasad, które kształtują sposób myślenia i zachowania jednostki. Jest to integralna część osobowości, która rozwija się w procesie socjalizacji i edukacji. Wartości te mogą być zarówno społecznie uznawane, jak i jednostkowe, wynikające z doświadczeń życiowych i wartości rodzinnych.

Proces kształtowania systemu wartości zaczyna się we wczesnym dzieciństwie i jest ściśle związany z wpływem otoczenia, w tym rodziny, szkoły, grupy rówieśniczej i mediów. Rodzina pełni kluczową rolę, będąc pierwszym miejscem, gdzie jednostka przyswaja podstawowe wartości moralne. Jednakże, szkoła i grupa rówieśnicza również mają istotny wpływ na rozwój systemu wartości.

Kształtowanie systemu wartości ma wpływ na podejmowanie decyzji życiowych, relacje społeczne i postawy wobec siebie i innych. Osoba o zdrowym systemie wartości jest bardziej skłonna do podejmowania moralnie uzasadnionych decyzji, co wpływa na jej rozwój społeczny i długotrwałe szczęście.

Już we wczesnym dzieciństwie człowiek nabywa umiejętności potrzebnych w codziennym życiu, uczy się odróżniania dobra i zła, uczy się odraczania gratyfikacji czy spostrzega różnice związane z płcią. W toku rozwoju zaczyna się także kształtowanie postaw wobec samego siebie i innych, wobec norm społecznych, norm moralnych, rozpoczyna się proces uwewnętrzniania systemu normatywnego, poszukiwania odpowiedzi na pytania o cel i sens życia, o znaczenie ludzkich relacji czy określonych wartości. Poszukiwania odpowiedzi w tym zakresie, a także podejmowanie decyzji potwierdzających lub negujących dane wartości prowadzą do coraz bardziej świadomego kształtowania się hierarchii wartości, która będzie stanowić podstawę wielu życiowych decyzji i postaw.

Czas dorosłości stawia przed wchodzącymi w życie młodymi osobami ważne zadania rozwojowe dotyczące wyboru pomiędzy kultywowaniem tradycji, norm i wartości wyniesionych z domu rodzinnego a niezależnym, całkowicie „nowym” stylem życia, pozwalającym na „docenienie” w środowisku często anonimowych rówieśników, ale skutkującym osamotnieniem i alienacją wśród najbliższych, wyboru pomiędzy o wiele wygodniejszymi postawami konformistycznymi, szczególnie w środowisku pracy, a obroną często istotnych wartości, takich jak np. godność człowieka, szacunek do każdego itp.

Coraz to poważniejsze i bardziej odpowiedzialne zadania życiowe stawiają także młodego człowieka przed coraz trudniejszymi i poważniejszymi wyborami dotyczącymi wyboru drogi życiowej, budowania własnej rodziny, kariery zawodowej, tworzenia środowiska przyjaciół, znajomych, tworzenia środowiska bliższego i dalszego (por. np. Majkowski, 2010).

5. Przygotowanie do pełnienia ról w małżeństwie i rodzinie; planowanie przyszłości z uwzględnieniem życia małżeńskiego i rodzinnego oraz zawodowego

Pełnienie ról w małżeństwie i rodzinie to proces dynamiczny, wymagający umiejętności adaptacji, komunikacji i zrozumienia. Przygotowanie do tych ról jest istotnym zadaniem młodego człowieka, gdyż wpływa ono nie tylko na dobrostan jednostki, ale także na stabilność i harmonię życia rodzinnego.

Podstawowe przygotowanie do pełnienia ról małżeńskich i rodzinnych dokonuje się w dużej mierze w domu rodzinnym. Obejmuje ono przede wszystkim kształtowanie podstaw dojrzałej osobowości, a także przekazywanie wzorów ról. Ważne jest tutaj także nabywanie postaw oraz uczenie się roli związanej z własną płcią.

Właściwe przygotowanie do życia w małżeństwie i rodzinie wymaga ukształtowania postawy miłości. Warto tutaj podkreślić, iż z wielu badań wynika, że stopień sympatii, życzliwości, miłości, jaki dziecko przejawia w stosunku do innych osób, w dużej mierze zależy od tego, ile miłości okazano jemu samemu w okresie dzieciństwa (por. np. Forward, 1992; Ryś, 2020), Miłość, tkliwość rodzicielska stanowią dla dziecka wartość, bez której bardzo trudno osiągnąć potem dojrzałość osobowości.

Rodzina pełni kluczową rolę w kształtowaniu kompetencji społecznych niezbędnych do odpowiedzialnego podejmowania ról małżeńskich i rodzinnych. Dzieci uczą się obserwując swoich rodziców, a wzorce zachowań przekazywane w rodzinie wpływają na ich późniejsze funkcjonowanie w relacjach małżeńskich i rodzinnych. Rodzina jest powszechnie uznawana za podstawowe i naturalne środowisko wychowawcze każdego człowieka. Rodzina jako wspólnota nie jest dziełem umowy społecznej, a jej tworzenie opiera się na bogactwie natury ludzkiej. U podstaw tej wspólnoty leży miłość, a nie tylko prawo. Prawo ma zastosowanie jedynie jako konsekwentna ochrona miłości. Prawidłowo funkcjonująca rodzina tworzy wspólnotę, która wymaga od swych członków, przede wszystkim rodziców, integralnego zespolenia celów i dążeń, podejmowania na jej rzecz działań dobrowolnych, ale wynikających z poczucia wewnętrznej konieczności.

Wprowadzanie dziecka w rzeczywistość wymaga wzoru osób obydwu płci (Braun-Gałkowska, 1986). W tym świecie dziecko musi siebie określić, zidentyfikować swoją płć. Obraz rodzica tej samej płci staje się wzorem własnych zachowań, natomiast rodzic płci odmiennej stanowi niejednokrotnie podstawę kształtowania się oczekiwań wobec partnera.

Istotnym czynnikiem uczenia się ról małżeńskich jest przyswojenie sobie przez dziecko właściwego obrazu więzi małżeńskiej. Jeżeli pożycie rodziców układa się harmonijnie, dziecko w przyszłości będzie szukało takiego partnera życiowego, z którym będzie mogło powtórzyć szczęśliwy układ osobowy, jaki obserwowało w domu rodzinnym. Niewłaściwe relacje pomiędzy rodzicami, mimo przemilczania w rozmowach czy nawet ukrywania, są odczytywane przez dziecko. Łatwo zauważa ono, że pod pozorami zgody ukrywane jest niezadowolenie rodziców ujawniające się w mimice, reakcjach na określone zachowania czy decyzje. W sytuacji, gdy rodzice stanowią parę niedobraną, konfliktową, nie zaspokajającą wzajemnie swoich emocjonalnych potrzeb, pragnieniem dziecka będzie, aby nie powtarzać w dorosłym życiu doświadczeń, jakie przeżyli jego rodzice. W praktyce jednak - jak wynika z

wielu badań - często tego typu osoby powielają w swoim małżeństwie nieprawidłowe wzory zachowań wyniesione z domu (Ryś, 1992; 2020).

Prawidłowe więzi w rodzinie, zdrowy styl życia rodziny wpływają na osiągnięcie przez dzieci dojrzałości do zawarcia małżeństwa, która leży u podstaw budowania więzi i tworzenia wspólnoty rodzinnej. Dojrzałość ta pozwala na przewyciężanie trudności codziennego życia oraz twórcze rozwiązywanie konfliktów, jakie nieuchronnie niesie życie. Osoby dojrzałe psychicznie potrafią nawiązywać z innymi pełny i bogaty kontakt psychiczny, obdarzać innych uczuciem autentycznej miłości. Są zdolne do wczuwania się w sytuację drugich, okazywania wyrazów współczucia, działania na rzecz dobra innych. Dojrzałość ta ułatwia przystosowanie się do zmieniających się warunków życia, pozwala krytycznie spojrzeć na siebie, umożliwia opanowywanie frustracji.

Człowiek dojrzały opiera swoje działanie na woli, stąd też podejmuje decyzje zgodne ze swoją hierarchią wartości, w kierunku obranego celu, uwzględniając możliwości, jakimi dysponuje. Istotnym elementem dojrzałości do zawarcia małżeństwa jest jednocząca filozofia życia, która dostarcza motywów do działania, przewyciężania trudności, osiągnięcia wyznaczonych celów.

Rodzina, która stanowi wspólnotę miłości i solidarności, przekazuje młodym osobom wartości kulturowe, etyczne, społeczne, duchowe, a w rodzinach wierzących – wartości religijne.

Najściślejsze zespolenie osób i działań w rodzinie rodzi wzajemną pomoc oraz doświadczanie jedności.

We wspólnocie rodzinnej wzrasta spójność jeśli:

- są zaspokajane wspólne dla wszystkich potrzeby,
- przeważają pozytywne uczucia nad negatywnymi,
- rodzina ma wspólne ideały i zainteresowania,
- atmosferę cechuje poczucie życzliwości, równości i sprawiedliwości,
- są przeżywane wspólnie ceremonie i uroczystości.

W procesie przygotowania młodych ludzi do pełnienia ról małżeńskich i rodzinnych szczególnie ważną rolę odgrywa właściwe wychowanie seksualne.

5. Wychowanie seksualne w rodzinie

Wychowanie seksualne musi być procesem włączonym w całość dojrzewania osobowego (Augustyn, 1993), Integralne wychowanie seksualne wymaga tego, aby rodzice w każdym człowieku, niezależnie od płci i wieku, dostrzegali godność osoby. Płciowość nie funkcjonuje w oderwaniu od osoby. W wychowaniu integralnym konieczne jest ukazanie płciowości jako tej właściwości osoby, która jest związana z możliwością rodzicielstwa.

5.1. Cele integralnego wychowania seksualnego w rodzinie

W integralnym wychowaniu seksualnym można wyróżnić dwa zasadnicze cele: 1) rzetelne poznanie sfery płciowej człowieka oraz 2) harmonijny rozwój osoby.

Przekaz wiedzy dotyczącej płciowości powinien zawierać właściwą wiedzę biologiczno-fizjologiczną, dostosowaną do wieku i poziomu rozwoju dziecka, dotyczącą funkcji płciowości. Rodzice (a w stosunku do dziewcząt - szczególnie matka) w oparciu o rzetelne podręczniki, powinni przedstawić wiadomości z anatomii: budowę i rolę narządów płciowych, zagadnienia dotyczące przekazywania życia. Matka powinna wprowadzać córki w poznanie cyklu płodności, przyzwyczajając do prowadzenia systematycznych zapisów dotyczących przebiegu cyklu. Konieczne jest tu przekazywanie zasad higieny. Wiedza o prawidłowościach zmian związanych z płodnością pomaga dziewczynie zaakceptować siebie jako potencjalną matkę. Wszelkie informacje powinny być oparte na solidnej wiedzy naukowej oraz przekazywane integralnie, to znaczy w sposób uwzględniający najgłębszy sens płciowości.

O życiu seksualnym nie można mówić w oderwaniu od określonych wartości i norm moralnych. Konieczne jest przy tym przekazywanie młodzieży odpowiednich motywacji, skłaniających do podjęcia lub zaniechania określonych działań w tej dziedzinie.

Celem wychowywania seksualnego jest integracja i osiągnięcie dojrzałości osobowej młodego człowieka. W zakresie sfery intelektualnej konieczna jest rzetelna wiedza. W uwzględnianiu rozwoju w sferze emocjonalnej potrzebne jest kształtowanie kultury uczuć, wrażliwości, delikatności, czułości, a szczególnie kształtowanie postawy miłości. Istotną rolę odgrywają tutaj relacje pomiędzy rodzicami, poszanowanie praw każdego człowieka, ciepło, życzliwość. W sferze społecznej potrzebne jest doświadczanie dzielenia się z innymi, zaspokajania potrzeb innych. W integralnym rozwoju człowieka konieczne jest także uwzględnienie duchowego wymiaru człowieka, poszanowanie przez niego najwyższych wartości.

5.2. Cechy integralnego wychowania seksualnego w rodzinie

Wychowanie seksualne jest trudnym zadaniem. Wpływa na to złożoność czynników warunkujących rozwój seksualny. Wychowanie seksualne powinno pełnić rolę integrującą. Dla wypełnienia tego zadania sprawy płci muszą być ukazywane jako dobro, wartość.

Rodzice, znając poziom wrażliwości dziecka, jego zainteresowania, oczekiwania, poziom rozwoju emocjonalnego i intelektualnego, powinni wszelkie informacje dotyczące płci dostosować do możliwości percepcyjnych dziecka. Kochający rodzice powinni poważnie potraktować ważne dla dziecka problemy i trudności, okazać delikatność, wyrozumiałość i serdeczność, zachęcić do pracy nad sobą.

Integralność zakłada rzetelną wiedzę, dobrą znajomość ludzkiego ciała i psychiki kobiety i mężczyzny. Płciowość ludzką należy ujmować pod wieloma aspektami (biologicznym, psychicznym i duchowym), ukazując jej cele i zadania. Sposób przekazu powinien być dostosowany w treści i języku do wieku i etapu rozwojowego. Na pytania dziecka, rodzice powinni odpowiadać zgodnie z prawdą. Należy nieco uprzedzać pytania, biorąc pod uwagę środowisko, w którym dziecko wzrasta, oraz programy realizowane w szkole. Rodzice powinni tłumaczyć i utrwalać wiadomości dotyczące płciowości zdobyte w szkole. Prawdziwe wychowanie seksualne powinno być indywidualne, stwarzające możliwość dialogu. Potrzebna jest tu otwartość rodziców, ich chęć szczerzej rozmowy. Konieczny jest klimat wzajemnego zaufania, którego podstawą jest przede wszystkim życie rodziców zgodne z głoszonymi prawdami, ich autentyczność, dojrzałość, a także przekonanie dzieci, że zawsze mogą liczyć na rodziców. Wychowanie seksualne powinno być zgodne z hierarchią wartości rodziców, z ich systemem normatywnym i z wartościami duchowymi.

Szczególną rolę odgrywa rodzina w integralnym wychowaniu seksualnym dzieci w okresie ich dorastania. Kochająca rodzina pomaga młodemu człowiekowi w nabywaniu umiejętności samowychowania, w dążeniu do wewnętrznej harmonii, w kierowaniu płciowością w świetle uznawanych wartości, w poszukiwaniu autonomii. Prawidłowe relacje w rodzinie umożliwiają nabycie odpowiedniej wiedzy o samym sobie, pomagają we właściwym zaspokajaniu potrzeby wolności, w kształtowaniu postawy poszanowania godności własnej i innych, w uczeniu się odpowiedzialności (Ryś, 1999).

6. Planowanie przyszłości

Zasadniczym wskaźnikiem dojrzałości młodego człowieka jest integracja osobowości, będąca harmonią pomiędzy wszystkimi elementami osobowości, pomiędzy pragnieniami i działaniami, postawami, ideami, wartościami, ambicjami, potrzebami czy uczuciami. Brak dojrzałości człowieka może przejawiać się na wszystkich poziomach, szczególnie na poziomie uczuciowości, która stanowi fundamentalny składnik osobowości, w istotny sposób wpływający na integrację wewnętrzną człowieka.

Planowanie przyszłości jest procesem kluczowym dla jednostki, który wymaga zrównoważonego podejścia do aspektów życia zawodowego, rodzinnego i małżeńskiego. Indywidualne cele zawodowe powinny być uważnie zbalansowane z pragnieniami dotyczącymi życia rodzinnego i małżeńskiego, aby osiągnąć pełną satysfakcję i harmonię.

Planowanie przyszłości, szczególnie z uwzględnieniem tak wielu obszarów życia, może być czasem wymagające emocjonalnie. W rodzinie młody człowiek przygotowuje się do samodzielnego życia w społeczeństwie. Tam dokonuje się proces przekazywania podstawowych wartości, norm, wzorów zachowań, obyczajów kulturowych oraz wprowadzenie go w życie społeczne, czyli proces socjalizacji. Proces ten zaczyna się od

najwcześniejszego okresu życia i zachodzi w sferze biologiczno-popędowej, psychiczno-uczuciowej, społeczno-kulturowej i świadomościowo-moralnej. Efektem socjalizacji jest uspołecznienie, które przejawia się w ujmowaniu świata i siebie oraz w zachowaniu jednostki. Dzięki uspołecznieniu dziecko wrasta w społeczeństwo, pełni w nim odpowiednie role społeczne i staje się pełnoprawnym i pełnowartościowym jego członkiem (por. Januszek, Sikora, 2000).

Rozwój jednostki nie jest zdeterminowany wyłącznie przez doświadczenia wyniesione ze środowiska rodzinnego. Doświadczenia te określają pewne kierunki czy tendencje w kształtowaniu się osobowości młodego człowieka, lecz nie tłumaczą w pełni jego zachowania. Rozwój osobowy zależy również od własnej indywidualności danej jednostki i pozarodzinnych wpływów środowiska.

W okresie wczesnej dorosłości ujawnia się silna potrzeba bycia kimś niepowtarzalnym, potrzeba samorealizacji. Jej zaspokojenie wiąże się z koniecznością podejmowania często nieodwracalnych w skutkach decyzji (Levinson, Darrow i inni, 1978), Młodzi ludzie, mimo wielkiej potrzeby samodzielności i niezależności, potrzebują jednak mądrego doradcy, do którego będą mogli zwrócić się z pełnym zaufaniem³.

Wchodząc w dorosłość stopniowo młody człowiek wypracowuje sobie własne poglądy, zaczyna w sposób coraz bardziej świadomy kształtować relacje międzyludzkie i własną hierarchię wartości. Często młodzi ludzie w tym okresie wykazują wyjątkową aktywność, często wręcz entuzjazm. Może to prowadzić do poważnego zaangażowania związanego z polityką, religią, czy też muzyką, ubraniem, sztuką, modą, a także w służbie istotnych społecznych wartości.

³ D. Levinson uważał znalezienie życiowego doradcy i rozwijanie z nim więzi za bardzo ważne zadanie rozwojowe młodego dorosłego (Levinson, Darrow i inni, 1978).

Wskazania

1. Warto wspierać rodziny w budowaniu prawidłowych więzi, w kształtowaniu poczucia własnej wartości młodych ludzi.
2. Poczucie własnej wartości wpływa na reakcje emocjonalne wywołane zdarzeniami.
3. Poczucie własnej wartości młodego człowieka ma znaczenie w emocjonalnej oraz poznawczej interpretacji wielu wydarzeń.
4. Wspieranie poczucia własnej wartości młodych ludzi jest ważne w kształtowaniu ich indywidualnych aspiracji.
5. Wspieranie poznawania potrzeb, uczuć, wartości oraz cech osobowości młodych ludzi jest ważne w budowaniu prawidłowych relacji międzyludzkich.
6. Pomoc w odkrywaniu kobiecości/męskości jest ważna w budowaniu tożsamości młodych ludzi.
7. W wychowaniu ważną rolę odgrywa kształtowanie systemu wartości. Hierarchia wartości ma wpływ na podejmowanie decyzji życiowych, relacje społeczne i postawy wobec siebie, innych, najbliższego otoczenia, a także społeczeństwa, narodu, czy innych narodów.
8. Warto podkreślić, że podstawowe przygotowanie do pełnienia ról małżeńskich i rodzinnych dokonuje się w dużej mierze w domu rodzinnym. Wzór osobowy matki, ojca, ich wzajemne relacje oraz postawy wobec dzieci odgrywają ważną rolę w tym procesie.
9. Rodzice powinni być najważniejszymi wychowawcami kształtującymi postawy wobec sfery seksualnej człowieka.

Bibliografia:

- Adler, R.T., Rosenfeld, L., Proctor, R. (2006),), *Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się*. Poznań: Wydawnictwo Rebi.
- Adamski, F. (1984),), *Socjologia małżeństwa i rodziny*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Augustyn, J. (1993),), *Integracja seksualna. Przewodnik w poznawaniu i kształtowaniu własnej seksualności*. Kraków: WAM.

- Bradshaw, J. (1994),), *Zrozumieć rodzinę. Rewolucyjna droga odnalezienia samego siebie*, Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości.
- De Barbaro, B. (1999),), Wstęp, [w:] B. de Barbaro (red.), *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Białobrzaska, B. (2014), Płeć społeczna a płeć biologiczna w procesie wychowania. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(18), 51-63.
- Bee, H. (2004),), *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: Zysk i S-ka.
- Biernat, R. (2016),), Troska o poczucie własnej wartości dzieci w rzeczywistości szkolnej – wymiar teoretyczny i praktyczne implikacje. *Społeczeństwo – Edukacja – Język*, 4, 150-167.
- Branden, N. (2008),), *6 filarów poczucia własnej wartości*. Łódź: Wydawnictwo Feeria.
- Branden N., Niebrzydowski L. (1993),), *The psychology of self-esteem*, Łódź: ŁTN.
- Braun-Gałkowska, M. (1992),), *Psychologiczna analiza systemów rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa*. Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Brudek, P., Steuden, S. (2017),), Predyktory poczucia własnej godności. Badania osób w okresie późnej dorosłości. *Psychoterapia*, 4, 81-92.
- Brzezińska, A. (1973),), Struktura obrazu własnej osoby i jego wpływ na zachowanie. *Kwartalnik Pedagogiczny*, 3, 87 -89.
- Bucińska, J. (2001),), Godność człowieka jako podstawowa wartość porządku prawnego. *Prawo, Administracja, Kościół*, 2-3, 31-50.
- Crocker, J., Park, L.E. (2003),), Seeking self-esteem: Construction, maintenance, and protection of self-worth, [w:] M.R. Leary, J.P. Tangney (red.), *Handbook of self and identity*, 291-313, New York: The Guilford Pres.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1995),), Human agency: The basis for true self-esteem, (in:) M.H. Kernis (ed.), *Plenum series in social/clinical psychology. Efficacy, agency, and self-esteem*, 31-49, New York, NY, US: Plenum Pres.
- Doliński, D. (2002),), Hiperuległość, [w:] M. Lewicka, J. Grzelak (red.), *Jednostka i społeczeństwo*, 103-116, Gdańsk: GWP.
- Dybowska, E. (2012),), *Teoria systemowej pracy z rodziną*. Kraków: Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej.
- Dziedzic, M. (2016),), System rodziny pochodzenia a jakość związku małżeńskiego. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 4(28), 47–69.
- Field, D. (1995),), *Osobowości małżeńskie*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Logos”.
- Field, D. (1999),), *Osobowości rodzinne: zrozumienie korzeni swojej osobowości kluczem do zrozumienia siebie i innych*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Logos”.

- Forward, (1992),), *Toksyczni rodzice*. Warszawa: Agencja Wydawnicza Jacek Santorski.
- Frankl, V. (1984),), *Homo patiens*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Gindrich, P.A. (2002),), *Funkcjonowanie psychospołeczne uczniów dyslektycznych*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Govier, E., Salisbury, G. (2000),), Age-related sex differences in performance on a side-naming spatial task. *Psychology, Evolution, & Gender*, 2, 209-222.
- Greenwald, A.G., Banaji, M.R. (1995),), Implicit social cognition: Attitudes, self-esteem, and stereotype. *Psychological Review*, 102(1), 4-27.
- Hall, J.A., Halberstadt, A.G. (1981),), Sex roles and nonverbal communication skill. *Sex Roles*, 7, 273-287.
- Izdebska, H. (1975),), *Przyczyny konfliktów w rodzinie*. Warszawa.
- Izdebska, A. (2008),), Dziecko w konflikcie rodziców. *Dziecko Krzywdzone*, 4.
- Jankowska, M. (2011),), Dar życia w aspekcie odkrywania prawdy o sobie i pogłębiania godności. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(6),),
- Jordan, C.H., Spencer, J., Zanna, M.P., Hoshino-Browne, E., Correll, J. (2003),), Secure and defensive high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 969–978.
- Jordan, C.H., Spencer, J., Zanna, M.P. (2005),), Types of high self-esteem and prejudice: How implicate self-esteem relates to ethnic discrimination among high explicit self-esteem individual. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 693-702.
- Kernis, M.H. (2003),), Toward a conceptualization of Optimal Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26.
- Kernis, M.H., Goldman, B.M. (2003),), Stability and variability in self-concept and self-esteem, (in:) M.R. Leary, J.P. Tangney (eds.), *Handbook of self and identity*, 106-125, New York: The Guilford Pres.
- Kielar-Turska, M. (2000),), *Rozwój człowieka w pełnym cyklu życia*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*. t. 1, 285-332, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kofta, M., Doliński, D. (2004),), Poznawcze podejście do osobowości, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t.2, 561-600, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kozielecki, J. (1981, 1986),), *Psychologiczna teoria samowiedzy*. Warszawa : Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Kukołowicz, T. (1994), *Z badań nad rodziną*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Lawrence, T.B. (2008),), Power, institutions and organizations, (in:) R. Greenwood, C. Oliver, K. Sahlin, & R. Suddaby (eds.), *Sage handbook of organizational institutionalism*, London: Sage.

- Levinson, D.J., Darrow, C.N., Klein, E.B., Levinson, M.H., McKee, B. (1978),), *Seasons of a Man's Life*. New York: Random House.
- Majewska–Opiełka, I. (2006),), *Wychowanie do szczęścia*. Poznań: Dom Wydawniczy REBI.
- Majkowski, W. (2010),), *Rodzina polska w kontekście nowych uwarunkowań*. Kraków.
- McClure, E.B. (2000),), A meta-analytic review of sex differences in facial expression processing and their development in infants, children, and adolescent. *Psychological Bulletin*, 126, 424-453.
- McKay, M., Fanning, P. (2002),), *Poczucie własnej wartości*. Poznań: Wydawnictwo Rebi.
- Mierzwiński, B. (1996),), *Mężczyzna, mąż, ojciec*. Otwock: Posłaniec.
- Mierzwiński, B. (1997),), Specyfika roli ojcowskiej w wychowaniu seksualnym dziecka. *Studia nad Rodziną*, 1 (1), 101-111.
- Monbourquette, J. (2004),), *Od poczucia własnej wartości do poczucia jaźni*. Warszawa: Wydawnictwo „W drodze”.
- Niebrzydowski, L. (1994),), *Psychologia ludzkich potrzeb, aspiracji i możliwości*. Łódź: KRSI.
- Oleś, M. (2016),), Kryteria jakości życia dzieci i młodzieży. *Rocznik Filozoficzny Ignatianum*, 22(1), 114-129.
- Rembowski, J. (1972),), *Więzi uczuciowe w rodzinie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Plopa, M. (2007),), *Więzi w małżeństwie i rodzinie Metody badań*. Kraków: Impuls.
- Poręba, P. (1981), *Psychologiczne uwarunkowania życia rodzinnego*. Warszawa: PAX.
- Prajsner, M. (2002),), Rodzina dysfunkcyjna. Dziecko w rodzinie. *Remedium*, 18-19.
- Radochoński, M. (1984),), *Psychoterapia rodzinna w ujęciu systemowym*. Rzeszów: WSP.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, D., & Potter, J. (2002),), Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17(3), 423–434.
- Rogers, C.R. (1987),), Zasady podejścia skoncentrowanego na osobie. *Colloquia Communia*, 30-31 (1-2), 51-61.
- Rose, A.J., Rudolph, K.D. (2006),), A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boy *Psychological Bulletin*, 132, 98-131.
- Rostowska, T. (2009),), Aktywność zawodowa małżonków a jakość ich życia, [w:] T. Rostowska (red.), *Psychologia rodziny. Małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań*, 60–80. Warszawa: Difin.
- Ryś, M. (1992),), *Wpływ dzieciństwa na późniejsze życie w małżeństwie i rodzinie: studium psychologiczne*. Część 1-2. Warszawa: ATK.

- Ryś, M. (1999), *Psychologia małżeństwa w zarysie*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Ryś, M. (2001), *Systemy rodzinne. Metody badań struktury rodziny pochodzenia i rodziny własnej*. Warszawa: Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Ryś, M. (2007), *Rodzinne uwarunkowania psychospołecznego funkcjonowania Dorosłych Dzieci Alkoholików*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Ryś, M. (2011), Kształtowanie się poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(6), 64–83.
- Ryś, M. (2016), *Odporność psychiczna i relacje interpersonalne osób wzrastających w różnych systemach rodzinnych*. Warszawa: MCPS.
- Ryś, M. (2020), *Poczucie własnej wartości i odporność psychiczna osób wzrastających w różnych systemach rodzinnych*. Warszawa: Wydawnictwa Naukowe UKSW.
- Seul, S. (1997), Geneza i funkcje poczucia własnej wartości. *Rodzina. Rozwój. Wychowanie. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego*, 204, 57-73.
- Steuden, S. (2011), *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: PWN.
- Szpitalak, M., Polczyk, R. (2015), *Samoocena. Geneza, struktura, funkcje i metody pomiaru*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Tyszka, Z. (2004), *Współczesne rodziny polskie - ich stan i kierunek przemian*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza.
- Weinberg, M.K, Tronick, E.Z., Cohn, J.F., Olson, K.L. (1999), Gender differences in emotional expressivity and self-regulation during early infancy. *Developmental Psychology*, 35, 175-188.
- Ziemska, M. (1986), Postawy rodzicielskie i ich wpływ na osobowość dziecka, [w:] M. Ziemska (red.) *Rodzina i dziecko*, 155-197, Wyd. 3. Warszawa.

Część II

Wychowanie do dojrzałego odpowiedzialnego przeżywania własnej płciowości oraz do formowania rodziny i prokreacji

dr hab. Marta Komorowska-Pudło prof. USz

Uniwersytet Szczeciński

W przygotowywaniu młodych ludzi do ról małżeńskich i rodzicielskich ważne jest ukształtowanie u nich dojrzałości do budowania związków intymnych. Opiera się ona na dojrzałości fizycznej, prawnej, społecznej i psychicznej (zob. Rostowska, 2003; Ryś, 2010). Dojrzałość prawna określana jest przez moment ukończenia 18. roku życia. Dojrzałość fizyczna wiąże się z ukształtowaniem pierwszo-, drugo- i trzeciorzędowych cech płciowych, zdolnością do podejmowania współżycia seksualnego, uzyskiwania fizycznej satysfakcji seksualnej oraz zdolnością do prokreacji. Dojrzałość psychiczna obejmuje dojrzałość poznawczą, uczuciową, społeczną, moralną i osobowości (zob. szerzej: Komorowska-Pudło, 2019). Szczególne miejsce wśród wymienionych obszarów dojrzałości do funkcjonowania w związku małżeńskim pełni sfera seksualna i jej zostanie poświęcony poniższy rozdział.

Seksualność to szczególna i niezwykle delikatna sfera życia kobiety i mężczyzny, którą realizują oni w swoich związkach małżeńskich w celach więziotwórczych i prokreacyjnych. Ze względu na znaczenie, jakie ten obszar życia ma dla małżonków ważne jest przyjrzenie się zadaniom wychowawczym, jakie środowiska rodzinne, szkolne i pozaszkolne powinny wypełniać przygotowując młodych ludzi do dorosłego życia w obszarze seksualności. Zadania te dotyczą przekazywaniu wiedzy o seksualności i o rozwoju psychoseksualnym, a także kształtowania dojrzałości w tej sferze.

1. Istota seksualności i sfer z nią związanych

Seksualność człowieka ściśle wiąże się z płciowością, czyli z cechami i zadaniami związanymi z kobiecością i męskością, m.in. z budowaniem więzi małżeńskich i rodzinnych. Właściwie rozumiana i przeżywana seksualność człowieka uwarunkowana jest trzema głównymi czynnikami: biologicznymi, psychicznymi i społecznymi. Na aspekt fizyczny, czy inaczej, biologiczny składają się czynniki fizjologiczne (związane z funkcjonowaniem kory mózgowej, ośrodków podkorowych, gruczołów wewnątrzwydzielniczych i narządów płciowych), genetyczne i morfologiczne. W porządku biologicznym płciowość pełni jednocześnie funkcję rozrodczą. Anatomiczny układ seksualny powiązany jest z drugim

czynnikiem seksualności człowieka, psychiką, za pomocą popędu płciowego. Składa się on z dwóch komponentów: zmysłowego, czyli potrzeby rozładowania napięcia seksualnego i uczuciowego, czyli potrzeby więzi. Jego dwuelementowość powoduje, że człowiek nie jest nastawiony jedynie na zaspokojenie potrzeby seksualnej, ale również na zaspokajanie własnych i partnera potrzeb uczuciowych. Psychiczna sfera seksualności człowieka obejmuje także strukturę i dojrzałość osobowości. Poziom funkcjonowania seksualnego człowieka zależy m.in. od jego dojrzałości osobowości, w tym emocjonalnej, od obrazu siebie, potrzeb, postaw czy systemu wartości. Społeczny wymiar płciowości podkreśla wartość małżeństwa i trwałości związku dla pełnego realizowania zintegrowanej seksualności oraz znaczenie współżycia płciowego mężczyzny i kobiety podejmowanego w małżeństwie, skierowanego ku ich jednoczeniu w miłości i planowanym rodzicielstwie. Społeczna sfera seksualności obejmuje także zagadnienia związane z identyfikacją z płcią, z rolami płciowymi, z tożsamością płciową, orientacją seksualną i tożsamością seksualną (zob. Imieliński, 1985; Obuchowska, Jaczewski, 1992; Augustyn, 1994; Izdebski, Jaczewski, 2003; Lew-Starowicz, 2004).

Dla określenia istoty seksualności człowieka bardzo ważne jest pojęcie integracji seksualnej, która syntetyzuje powyższe trzy sfery tej dziedziny życia. Światowa Organizacja Zdrowia opiera się na pojęciu integracji określając istotę zdrowia seksualnego. Przyjęto, że o zdrowiu tym świadczy „integracja biologicznych, emocjonalnych, intelektualnych i społecznych aspektów życia seksualnego konieczna do pozytywnego rozwoju osobowości, komunikacji i miłości” (Lew-Starowicz, 2004, s. 534).

Zadaniem wychowawczym jest uświadomienie młodym ludziom, że seksualność to złożona sfera funkcjonowania człowieka w aspekcie nie jedynie biologicznym, lecz także w aspekcie psychologicznym i społecznym (relacyjnym), i że odczuwanie popędu seksualnego w wieku dorastania nie powinno prowadzić jedynie do podejmowania kontaktów seksualnych. Powinno wiązać się z rozwojem zdolności do budowania więzi uczuciowej, w której seksualność jest jednym ze szczególnych jej wymiarów.

2. Znaczenie przebiegu rozwoju psychoseksualnego dla funkcjonowania w dorosłości w rolach płciowych

Dojrzałe funkcjonowanie w sferze seksualności w dorosłości w dużym stopniu jest zależne od jakości przebiegu rozwoju psychoseksualnego dziecka, już od momentu poczęcia. Pierwszym warunkiem prawidłowego rozwoju jest świadomość rodziców dotycząca poczęcia dziecka i zapewnienie mu prawidłowego rozwoju podczas ciąży. W tym okresie następuje determinacja płci: chromosomalna (XX lub XY), gonadalna - związana z kształtowaniem się

gonad żeńskich bądź męskich pod koniec drugiego miesiąca życia płodowego oraz hormonalna - związana z feminizacją mózgu u płodów żeńskich (odbywającą się bez wpływu testosteronu) lub maskulinizacją mózgu, dzięki wytwarzaniu w jądrach testosteronu u płodów męskich. W tym czasie rozwijają się narządy płciowe wewnętrzne i zewnętrzne, a po urodzeniu na ich podstawie określana jest płeć dziecka. Z czasem, w procesie rozwoju dziecka, powinna wytworzyć się tożsamość płciowa, czyli świadomość własnej męskości lub kobiecości i otwartość na podejmowanie zadań związanych z płcią (zob. Moir, Jessel, 1993).

W kolejnych fazach rozwoju dziecka (poniemowlęcym i przedszkolnym) ujawniają się jego zainteresowania natury seksualnej i pytania na temat narządów płciowych oraz funkcji seksualnych (Komorowska-Pudło, 2001). Ważne jest, aby rodzice i nauczyciele mieli świadomość prawidłowości rozwoju w tej sferze i właściwie reagowali na zachowania o charakterze seksualnym dzieci, aby odpowiadali na te pytania i reagowali spokojnie. Seksuolodzy podkreślają, że niewłaściwe reakcje dorosłych na pytania i zachowania seksualne dzieci (związane głównie z ciekawością poznawczą) mogą stać się jedną z przyczyn problemów seksualnych, które będą odczuwali oni w dorosłości. W okresie dzieciństwa najważniejsze jest zapewnienie potrzeby bezpieczeństwa, dla ukształtowania zdolności do miłości w dorosłości. Ważna jest też świadomość naturalności zachowań dzieci w odniesieniu do nagości ciała i w zakresie tzw. zabaw seksualnych. W okresie młodszoszkolnym dzieci powinny mieć szansę na ukształtowanie poczucia intymności (naturalne poczucie wstydu), bez kontaktu z seksualnością w cyberprzestrzeni. Poczucie intymności jest ważnym czynnikiem w zdolności do ochrony własnych granic przed przemocą seksualną.

Gdy zbliża się czas dojrzewania niezwykle ważne jest przygotowanie dzieci i młodzieży do zmian, które w tym okresie mają się w ich organizmach i w ich psychice wydarzyć. Szczególnie istotne jest uświadomienie nastolatków o rozpoczynającym się okresie płodności (o ich zdolności do zapłodnienia). Wielu bowiem młodych ludzi podejmuje aktywność seksualną jeszcze przed piętnastym rokiem życia (zob. Komorowska-Pudło, 2013). W ostatnich latach upowszechniło się przekonanie społeczne o naturalności aktywności seksualnej nastolatków po 15 roku życia. Wielu powołuje się na art. 200 Kodeksu Karnego (Ustawa, 1997), zakładający ochronę prawną dla dziecka w związku z doświadczeniami seksualnymi, zanim ukończy 15 rok życia. Powoduje to poczucie przyzwolenia społecznego na tego typu zachowania dzieci, mimo że lekarze, pedagodzy, psychologowie, w oparciu o argumenty naukowe, wyraźnie wskazują, że właściwym czasem na doświadczenia seksualne jest dorosłość.

W okresie dorastania (16-19 rok życia) proces dojrzewania biologicznego jest zakończony, młodzież osiąga dojrzałość prokreacyjną, a w okresie wczesnej dorosłości (20-25 rok życia) dojrzałość psychospołeczną. Większość 18-latków doświadcza pełnej aktywności płciowej (70-80%). Sfera dojrzałości seksualnej i prokreacyjnej wyprzedza rozwojowo sfery dojrzałości psychicznej (osobowości, emocjonalnej, moralnej) i społecznej, związanej ze zdolnością do pełnienia ról małżeńskich i rodzicielskich (Komorowska-Pudło, 2013).

Zadania dorosłych, które powinni kierować do nastolatków w sferze seksualności, to m.in.: przekazywanie wiedzy o specyfice rozwoju w tym obszarze, wsparcie w akceptacji przez nich zmian dotyczących ciała, emocjonalności i sposobów myślenia w okresie dojrzewania, odpowiadanie na pytania młodzieży na temat przebiegu rozwoju i niepokojów z nim związanych, szacunek wobec ich uczuć i doświadczenia pierwszych relacji tzw. chodzenia ze sobą, uświadamianie im znaczenia odsuwania momentu inicjacji na czas, kiedy osiągną oni pełną dojrzałość psychoseksualną, przekazanie im informacji na temat psychofizycznych konsekwencji zbyt wczesnej inicjacji seksualnej, uświadamianie, jakie mogą być skutki hedonistycznego, niekontrolowanego zachowywania się w sferze seksualnej (zostanie to omówione poniżej).

Szczególnie ważne jest w obecnym czasie uczenie krytycyzmu dzieci i młodzieży odnośnie korzystania i czerpania wzorów postaw ze źródeł medialnych. Istnieje, bowiem, wysokie prawdopodobieństwo, że wiele ryzykownych zachowań seksualnych podejmowanych jest przez nastolatków pod wpływem presji medialnej i rówieśniczej oraz korzystania przez nich z pornografii.

3. Specyfika osiągnięcia dojrzałości psychoseksualnej

Zrozumienie istoty dojrzałości psychoseksualnej wymaga omówienia specyfiki jej osiągnięcia. Jest ona w dużym stopniu związana z rozwojem popędu płciowego. Zbigniew Lew-Starowicz (1990; 2004) opisuje jego rozwój w koncepcji trzech poziomów (tzw. trzech pięter). Pierwsze piętro, obejmujące obszar rdzenia kręgowego odpowiada za funkcjonowanie seksualne na poziomie anatomicznym, czyli za reakcje autonomiczne, związane np. z polucją nocną, oraz za uzyskanie gotowości seksualnej do podjęcia współżycia (erekcja prącia i ejakulacja u mężczyzny oraz lubricatio i orgazm u kobiety). Piętro to osiąga swą dojrzałość około 14-15 roku wśród chłopców i 18-24 roku u dziewcząt. Drugie piętro popędu płciowego funkcjonuje w obszarze podkorowym ośrodkowego układu nerwowego w obrębie podwzgórza, układu limbicznego i siatkowatego. Na tym poziomie kształtuje się uczuciowość pierwotna oraz ośrodki popędu i antypopędu seksualnego, odpowiedzialne za pobudzenie i

hamowanie reaktywności seksualnej. Piętro drugie osiąga swą dojrzałość w okresie dojrzewania. Za jakość funkcjonowania obu pierwszych pięter odpowiadają głównie czynniki biologiczne. Trzecie piętro popędu płciowego umiejscowione jest w obszarze kory mózgowej. Jest ono charakterystyczne jedynie dla świata człowieka i odpowiedzialne za właściwe funkcjonowanie uczuciowości wyższej oraz pełnej dojrzałości do miłości i odpowiedzialności. Piętro trzecie osiąga swą dojrzałość wraz z pozostałymi sferami dojrzałości człowieka (biologiczną, seksualną, psychiczną: intelektualną, emocjonalną i moralną oraz społeczną). Lew-Starowicz (2004) twierdzi, że w dojrzałym wieku powinna nastąpić pełna integracja wszystkich sfer związanych z seksualnością. Przeciętny wiek uzyskania takiej dojrzałości to 20-25 rok życia, zwykle wcześniej u kobiet niż u mężczyzn (Oleś, 2011). Na jakość trzeciego piętra popędu płciowego wpływają głównie czynniki społeczne, np. sposób wychowania, biografia życiowa, osobowość oraz właściwości organiczne, m. in. takie jak czynniki genetyczne, czy stan struktury mózgowia (Lew-Starowicz, 1990). W związku z tym rola rodziców, nauczycieli i wychowawców w kształtowaniu dojrzałości psychoseksualnej jest bardzo ważna i uzasadniona.

Istotą dojrzewania seksualnego jest przesuwanie dominanty z pierwszego i drugiego poziomu rozwoju popędu płciowego do kory mózgowej (Lew-Starowicz, 1990; Lew-Starowicz, 2004). Jeśli rozwój psychoseksualny zostanie zatrzymany na pierwszym lub drugim poziomie popędu płciowego (m.in. na skutek hedonistycznego podejścia do seksualności) to znaczy, że człowiek nie może w pełny, zintegrowany sposób przeżywać swojej seksualności (Lew-Starowicz, 1990; Augustyn, 1994).

Dojrzałość psychoseksualna, według Lwa-Starowicza (2004), obejmuje w sferze psychicznej wymiary, takie jak intelekt, uczucia, system wartości, pełną realizację ról społecznych, itd. Wiąże się to z uformowaniem siebie jako kobiety/mężczyzny, poznaniem specyfiki odmienności płci, zdolnością do utworzenia związku partnerskiego, do rodzicielstwa i wyrobienia poczucia odpowiedzialności za podejmowane decyzje. Wśród potrzeb seksualnych najważniejszą jest miłość, więź, wzajemne uszczęśliwianie siebie. W postawach wobec seksu obowiązuje zasada równości płci, godności i szacunku, akceptacji siebie jako kobiety/mężczyzny i współżycia jako wartości, a zachowania seksualne powinny być podporządkowane systemowi wartości partnerów.

Brak dojrzałości seksualnej przejawia się w niekontrolowaniu swojego popędu płciowego, hedonizmie, promiskuityzmie, podejmowaniu aktywności seksualnej bez zaangażowania emocjonalnego, egoistycznym nastawieniu do partnera, nałogowym charakterze zachowań seksualnych, w opieraniu miłości głównie na zaspokajaniu potrzeb

fizycznych lub innych niezwiązanych z więzią małżeńską (Imieliński, 1977; por. Bardis, za: Rostowski, 1987). Niedojrzałość psychoseksualna niejednokrotnie jest związana z jakąś formą zaburzeń emocjonalnych i osobowości lub preferencji seksualnych i nie zawsze jest przez daną osobę lub jej partnera uświadamiana. Do jej przejawów można zaliczyć nieuporządkowanie, niepohamowanie, egocentryzm, działania popędowe, problemy ze świadomością, z odpowiedzialnością, z kontrolowaniem zachowań, dominację zachowań autoerotycznych, a także nierozbudzenie seksualne (Marcinek i wsp., 2011).

Z badań Marty Komorowskiej-Pudło (2013), przeprowadzonych wśród nastolatków wynikało, że postawy, jakie przejawiała młodzież wobec płciowości człowieka miały silny związek z jej postawami wobec przyszłego małżeństwa i rodzicielstwa. Oznaczało to, że w przypadku, gdy postawy młodzieży wobec miłości, relacji chłopak-dziewczyna, przedmałżeńskiej aktywności płciowej i mass mediów o treściach seksualnych były niedojrzałe, takie też, w dużym stopniu było jej nastawienie wobec przyszłego małżeństwa i rodzicielstwa. Wskazywało to na to, że gdy w okresie nastoletnim postawy te są dojrzałe, z wysokim prawdopodobieństwem będą też dojrzałe w okresie dorosłości. Zostało to potwierdzone w kolejnych badaniach Marty Komorowskiej-Pudło (2018, badania niepublikowane), przeprowadzonych wśród młodych dorosłych, z których wynika, że osoby wcześnie inicjujące, w porównaniu do inicjujących seksualnie po 18 roku życia mają mniej udane relacje małżeńskie.

4. Seksualność kobiet i mężczyzn

Zróżnicowanie płciowe to odmienne właściwości anatomiczne, fizjologiczne i psychiczne kobiet i mężczyzn. W ogólnej analizie różnic płciowych można wskazać, że mężczyźni charakteryzują się większą siłą popędu seksualnego oraz dużą pobudliwością, a u kobiet seksualność w większym stopniu wyraża się w połączeniu z miłością i czułością lub jedynie w postaci miłości i czułości. Jest to związane głównie z różnicą w poziomie testosteronu, który u mężczyzn jest trzydziestokrotnie wyższy w porównaniu do poziomu testosteronu u kobiet (Kowalcze, Krysiak, 2021). Wyższy poziom tego hormonu utrzymuje się u mężczyzn do około pięćdziesiątych lat ich życia (Moir, Jessel, 1993). Kobiety silniej reagują na bodźce słuchowe i dotykowe, a mężczyźni na bodźce wzrokowe. Kobiety są płodne od okresu dojrzewania do około pięćdziesiątych lat swojego życia (a czasem krócej), mężczyźni są płodni od dojrzewania przez całe swoje życie. One są płodne cyklicznie (fazy płodności i niepłodności w cyklach miesięczkowych), oni są płodni stale.

Z badań wynika, że 18-19-letnie kobiety, w porównaniu do ich rówieśników – mężczyzn, przejawiały bardziej dojrzałe postawy wobec seksualności w aspekcie poznawczym i

emocjonalno-motywacyjnym, co wyjaśnia ich większą koncentrację na psychologicznej stronie związku z partnerem, natomiast nie stwierdzono większych różnic w aspekcie komponentu behawioralnego postawy wobec seksualności, związanego między innymi z podejmowaniem doświadczeń płciowych (zob. Komorowska-Pudło, 2013). Potem, w kolejnych latach życia poziom dojrzałości wyrównuje się (Komorowska-Pudło, 2018, badania niepublikowane).

5. Przedmałżeńskie doświadczenia seksualne a jakość relacji małżeńskich

Na jakość życia seksualnego w małżeństwie duży wpływ mają doświadczenia dotyczące seksualności z okresu przedmałżeńskiego. Na postawy wobec seksualności w dorosłości mogą mieć wpływ atmosfera i klimat rodziny pochodzenia wobec spraw związanych z seksualnością, w tym jakość wychowania i uświadomienia seksualnego. Ważna jest naturalna otwartość rodziców na rozmowy o seksualności, szczególnie, gdy pojawiają się różne sytuacje i doświadczenia, w których biorą udział ich dzieci. Niesprzyjające jest zahamowanie i nadmierne eksponowanie tematyki seksualności wobec dzieci, czy przekazywanie różnych stereotypów i błędnych poglądów w tym zakresie. Jakość życia seksualnego małżonków zależy też od podejmowanych w okresie dziecięcym i nastoletnim doświadczeń seksualnych: masturbacji i/lub współżycia seksualnego, kontaktu z pornografią, czy przemocy seksualnej (zob. Lew-Starowicz, 2000). Wczesny wiek inicjacji, większa ilość partnerów seksualnych, ujemna jakość tych doświadczeń i związane z tym różnorodne konsekwencje mogą negatywnie oddziaływać na charakter późniejszych relacji w małżeństwie (Komorowska-Pudło, 2018, badania niepublikowane).

Uśrednione wyniki badań własnych, przeprowadzonych w latach 2004, 2009, 2017-2018 pozwalają na postawienie następujących wniosków związanych z doświadczeniami seksualnymi nastolatków. Większość 18-latków doświadcza pełnej aktywności płciowej (70-80%). Zdarzają się doświadczenia pełnej aktywności seksualnej wśród 11-14-latków. Współżyje seksualnie 30-40% 15-latków. Partner inicjacji seksualnej to głównie chłopak/dziewczyna, z którymi nastolatki tworzyli związek „chodzenie ze sobą”: 56-60% wskazań chłopców i 85-88% wskazań dziewcząt. Pozostali partnerzy inicjacji: przyjaciele, koledzy, osoby dopiero poznane, osoby obce. Długość trwania związku przed inicjacją: bez związku: 23% chłopców i 12% dziewcząt; mniej niż miesiąc: 16% chłopców i 6% dziewcząt; 2-3 miesiące: 17% chłopców i 11% dziewcząt; 4-6 miesięcy: 16% chłopców i 28% dziewcząt; dłużej: 28% chłopców i 43% dziewcząt. Czynniki decydujące o inicjacji seksualnej: miłość (61% chłopców i 85% dziewcząt), osoba partnera (73% chłopców i 65% dziewcząt), decyzja własna (53 % chłopców i 72% dziewcząt), ciekawość (68% chłopców i 44% dziewcząt), inne:

mass media, alkohol, presja rówieśników. Uczucia łączące partnerów inicjacji: miłość (52% chłopców i 74% dziewcząt), przyjaźń (10% chłopców i 7% dziewcząt), sympatia (9% chłopców i 11% dziewcząt), uczucia koleżeńskie (5% chłopców i 3% dziewcząt), brak uczuć (19% chłopców i 4% dziewcząt). Zerwało relację z partnerem: bezpośrednio po inicjacji 33% chłopców i 17% dziewcząt, po miesiącu: 35% chłopców i 24% dziewcząt, po 2-3 miesiącach: 19% chłopców i 12% dziewcząt, związek z partnerem inicjacji trwał dalej w momencie badań u 13% chłopców i 47% dziewcząt. Zdecydowana większość młodzieży podejmowała nowe relacje w związkach opartych o aktywność seksualną (Komorowska-Pudło, 2013; Komorowska-Pudło, 2018, badania niepublikowane). Z powyższych badań wynika, że duża grupa młodzieży wczesnie podejmuje życie seksualne, często też nie utrzymuje związku z partnerem inicjacji, a doświadczenia te nie zawsze wiążą się z miłością, którą kierują do partnera swoich pierwszych przeżyć w tej sferze.

Konsekwencje podejmowania aktywności płciowej w okresie nastoletnim i ich wpływ na życie małżeńskie i rodzicielskie mogą być różnorodne. Jeśli nastolatka zaszła w ciążę, może to skutkować czasem niedojrzałym, przedwczesnym macierzyństwem, samotnym rodzicielstwem, a nawet decyzją o aborcji, której skutkiem może być bezpłodność, zespół PAS i PAD (Kościelska, 1998; Kucz, 2006; Chazan i in, 2007; Jarczewska, 2010; Pachecka, 2010; Grzelak, 2006; Lew-Starowicz, 2004; Ryś, 1994; Lewandowski, 1999).

Jeśli w wyniku zbyt wczesnych doświadczeń seksualnych ujawniły się problemy zdrowotne mogą one oddziaływać na jakość życia seksualnego i płodność pary. Problemy te mogą być związane ze stanami zapalnymi sromu, pochwy i szyjki macicy, z chorobami przenoszonymi drogą płciową (najczęstsze obecnie choroby to ludzki wirus brodawczaka – HPV, chlamydia, opryszczka narządów płciowych, nierzęączkowe zapalenie cewki moczowej, rzeżączka, kiła; HIV/AIDS, wirusowe zapalenie wątroby typu B i C, rzesistkowica, grzybica sromowo-pochwowa). Im wcześniejszy wiek podjęcia aktywności płciowej, tym większe ryzyko zachorowań, m.in. ze względu na brak dojrzałości immunologicznej (osiąga się ją około 18-21 roku życia). Jeśli młode kobiety lub nastoletnie dziewczęta stosują antykoncepcję hormonalną, powodują dodatkowo osłabienie organizmu i podatność na zakażenia oraz rozwój chorób. Dorota Jarczewska (2010): wskazuje, że (hormony sterydowe zawarte w pigułce obniżają obronę immunologiczną kobiety oraz wrażliwość na ból, ale nie hamują powstawania stanów zapalnych; następuje więc rozwój infekcji i zmniejszenie zdolności obronnych organizmu). Konsekwencje zakażeń chorobami przenoszonymi drogą płciową mogą być jeszcze poważniejsze. S. Majewski i B. Młynarczyk (2006) wskazują głównie na skutki związane z rozrodczością oraz z zagrożeniem zdrowia, a

nawet życia młodych kobiet lub mężczyzn. Są to: bezpłodność, poronienia, ciężkie zakażenia płodu i noworodka, ciążę pozamaciczne, rak szyjki macicy, sromu, prącia i odbytu, zwiększenie prawdopodobieństwa zakażenia HIV drogą kontaktów seksualnych i wertykalną, zwiększenie śmiertelności kobiet w wieku rozrodczym (głównie z powodu ciąż pozamacicznych i nowotworu szyjki macicy wywołanego HPV) (Chazan i in, 2007; Lew-Starowicz, 2004; Grzelak, 2006; Majewski, Młynarczyk, 2006; Pachecka, 2010; Marzec-Bogusławska, 2006; Jarczevska, 2010).

Problemy psychologiczne związane z nastoletnimi doświadczeniami seksualnymi, które mogą pozostać w pamięci i rzutować na relacje małżeńskie dotyczą w dużym stopniu przeżyć o charakterze negatywnym lub związanych z zerwaniem związku z partnerem inicjacji (z badań własnych wynika, że ponad połowa osób nie utrzymuje kontaktów z partnerem(ką) inicjacji seksualnej, a jedna trzecia mężczyzn doświadcza inicjacji z osobą, z którą nie tworzy żadnej relacji o charakterze związku partnerskiego (Komorowska-Pudło, 2013)). W wyniku tego mogą u tych osób pojawić się zranienia w sferze emocjonalno-duchowej, zaburzenia w rozwoju osobowości, zaburzenia w zdrowiu psychicznym, poczucie winy, poczucie żalu, rozczarowanie, strach, obniżenie poczucia własnej wartości, konflikty wewnętrzne związane z przekraczaniem norm moralnych, religijnych, depresja, myśli i zachowania samobójcze, sięganie po alkohol, narkotyki, zaburzenia w relacjach psychospołecznych z innymi. Jeśli doświadczenia seksualne pojawiły się zbyt wcześnie mogą ujawnić się także problemy psychoseksualne: rozdzielenie zmysłowości od uczuciowości i określonego systemu wartości, zahamowanie rozwoju uczuć wyższych, załamanie wiary w trwałą miłość – lęk przed zaangażowaniem uczuciowym, chłód, cynizm, obojętność, skłonność do częstej zmiany partnerów, skłonność do prostytucji, lęki związane z utratą partnera/partnerki, itp. Dodatkowo, przy negatywnych doświadczeniach może dojść do: obniżenia samooceny w roli męskiej i kobiecej, zaburzeń reaktywności seksualnej i tworzenia związków uczuciowych (prawo pierwszych połączeń odruchowo-warunkowych i generalizacji), negatywnego stosunku do współżycia seksualnego i do osób płci odmiennej, ryzyka przetrwania urazów seksualnych (utrwalenie się lęków przed życiem seksualnym), dysfunkcyjnych i dewiacyjnych zaburzeń seksualnych. Wielość partnerów i różnorodność doświadczeń seksualnych może prowadzić do późniejszych trudności w relacjach małżeńskich. Wśród tych osób mogą ujawnić się: trwałe uwarunkowania psychologiczne uniemożliwiające w przyszłości życie w stałym związku uczuciowym z jednym partnerem, trudności w przystosowaniu małżeńskim, skłonność do zdrad, możliwość porównań z poprzednimi partnerami, patologiczna zazdrość o przeszłość seksualną, rozpady małżeństw, wielokrotne

zawieranie małżeństw, tworzenie rodzin zrekonstruowanych, samotne macierzyństwo (Skrzydlewski, 1999; Lew-Starowicz, 2004; Chazan i In., 2007; Jarczewska, 2010; Imieliński, 1986; Wróblewska, 2007; Ryś, 1992; Ostrowska, 1998; Woynarowska, 2007; Lew-Starowicz, 1997; Lew-Starowicz, 2000; Kurzępa, 2001; Kurzępa, 2007; Grzelak, 2006).

Z badań wynika, że młodzież wcześniej inicjująca seksualnie w porównaniu do młodzieży inicjującej później – bliżej 18 roku życia lub w kolejnych latach życia, częściej pije alkohol, zażywa narkotyki, pali papierosy, ogląda pornografię. Ma też niższy poziom przywiązania bezpiecznego, a wyższy pozabezpiecznego; niższy poziom ugodowości i sumienności, niższy poziom samooceny i inteligencji emocjonalnej częściej preferuje wartości hedonistyczne. Częściej pochodzi z domów dysfunkcyjnych i doświadcza przemocy. Częściej osiąga niższe oceny szkolne i uczy się w szkołach zawodowych (Komorowska-Pudło, 2013, Komorowska-Pudło, 2015; Komorowska-Pudło, 2018, badania niepublikowane). Świadomość kadry pedagogicznej, psychologicznej i w zakresie nauk o rodzinie na temat uwarunkowań wczesnej inicjacji seksualnej młodzieży może prowadzić do podejmowania działań profilaktycznych, ukierunkowanych na kształtowanie dojrzałych postaw młodzieży w zakresie seksualności. Praca nauczycieli wychowania do życia w rodzinie z młodzieżą, doradców i asystentów rodzinnych oraz innych osób zajmujących się profilaktyką z rodzinami mogłaby wpłynąć na podniesienie poziomu wiedzy na temat płciowości, rozwoju psychoseksualnego i znaczenia wartościowania tej sfery życia w aspekcie odsuwania doświadczeń seksualnych na czas dojrzałości do podejmowania doświadczeń małżeńskich i rodzicielskich.

Przedmałżeńskie doświadczenia seksualne, głównie dotyczące inicjacji seksualnej, mogą wiązać się z jakością satysfakcji seksualnej w małżeństwie, a podejmowanie aktywności płciowej po inicjacji z wieloma partnerami może tę satysfakcję obniżać (Davis i in., 2006; Busby i in., 2010, za: Juroszek, 2012). Wiąże się to m.in. z prawem pierwszych połączeń odruchowo-warunkowych wiążącym się z powstawaniem tzw. kodów zachowań seksualnych, trwale zapamiętanych i silnie warunkujących jakość życia płciowego w dorosłości (Imieliński, 1990). Antoni Kępiński inicjację tę umieścił w kategoriach imprintingu (Kępiński, 1988). Z prawami tymi wiąże się zależność, że satysfakcjonujące doświadczenia w przebiegu inicjacji seksualnej, połączone z poczuciem bycia kochanym i poczuciem budowania dobrego związku intymnego mogą oddziaływać pozytywnie na dalszy rozwój w sferze seksualności, natomiast doświadczenia negatywne, urazowe, związane z poczuciem bycia niekochanym lub wykorzystanym, mogą oddziaływać negatywnie na dalszy rozwój w tej sferze.

6. Kształtowanie postawy młodzieży wobec rodzicielstwa

Ważnym elementem, świadczącym o poziomie dojrzałości młodych ludzi do zawarcia małżeństwa i założenia rodziny, są ich postawy wobec rodzicielstwa. Mimo, że od wielu lat zauważa się zmiany w odniesieniu do rodzicielstwa (trwały wzrost udziału urodzeń pozamałżeńskich, wzrost odsetka zawieranych małżeństw, które w momencie ślubu posiadają już narodzone pierwsze dziecko, opóźnianie wieku kobiet rodzących dzieci, wzrastająca grupa małżeństw bezdzietnych z wyboru) różne dane wskazują, że w hierarchicznym systemie wartości dziecko dla większości młodych ludzi stanowi dobro nadrzędne i nadaje sens zawieraniu małżeństwu. Zdecydowana większość młodych ludzi planuje w przyszłości zostać rodzicami (Komorowska-Pudło, 2013).

W działaniach edukacyjnych i profilaktycznych dotyczących płodności ważne byłoby zwiększyć nacisk na informowanie par o ryzyku odkładania poczęcia na późniejsze lata życia kobiety. Ograniczony czas jej płodności nie pozwala na możliwość zastania rodzicem w każdym jej wieku. Jeśli plany rodzicielskie pary dotyczą kilkorga dzieci, tym bardziej czas ich poczęcia powinien być dostosowany do możliwości rozrodczych kobiety. Ważnym byłoby, przy powszechnej znajomości i stosowaniu środków antykoncepcyjnych, zwiększyć działania dotyczące przekazywania wiedzy o fizjologii płodności, stosowaniu metod planowania rodziny opartych na obserwacji naturalnych objawów płodności i niepłodności w cyklu miesięczkowym, a także o naprotechnologii, a także o możliwościach prokreacyjnej medycyny naprawczej promującej naturalne, fizjologiczne mechanizmy prokreacji i kładącej nacisk na naprawę zaburzonej anatomii i funkcji. Jest to ważne m.in. dla par z problemami z zaburzoną płodnością i bezdzietnością niezamierzoną, a dla części kobiet także z powodów zdrowotnych. Jest to również istotne w aspekcie preferowania wartości ekologicznych lub religijnych.

Ważne jest, aby podczas pracy z młodzieżą prezentować wszystkie medyczne, psychologiczne, społeczne i etyczne aspekty stosowania poszczególnych metod i środków (w oparciu o najnowsze doniesienia naukowe), zarówno związanych z naturalnym planowaniem rodziny, jak i antykoncepcją. Tak przedstawione zagadnienie umożliwi zainteresowanym osobom samodzielną ocenę istniejących metod planowania rodziny i podjęcie decyzji o wyborze najlepszej z nich dla własnej pary. Z badań przeprowadzonych wśród dorosłych wynika, że jakość małżeństw planujących rodzinę w oparciu o metody rozpoznawania płodności była oceniana jako wyższa, w porównaniu do stosujących antykoncepcję. Małżonkowie stosujący naturalne planowanie rodziny w większym stopniu niż stosujący antykoncepcję obdarzali siebie wysokim poziomem więzi, miłości, satysfakcji seksualnej.

Byli bardziej zadowoleni z samorealizacji w rolach małżeńskich i rodzinnych, obdarzali siebie wzajemnie wyższym poziomem wsparcia, a niższym deprecjacji i rozczarowania. Budowali swoje związki w oparciu o wyższy poziom intymności, zgodności i satysfakcji z jakości swojego związku (Komorowska-Pudło, Rawicka, 2020).

Podstawowe założenia dotyczące wychowania do dojrzałego, odpowiedzialnego przeżywania własnej płciowości/seksualności oraz do formowania rodziny i prokreacji

1. W przygotowywaniu młodych ludzi do ról małżeńskich i rodzicielskich ważne jest ukształtowanie u nich dojrzałości do budowania związków intymnych.
2. Dojrzałość do budowania związków intymnych opiera się na dojrzałości biologicznej, seksualnej, psychicznej, w tym poznawczej, emocjonalnej, moralnej i osobowości oraz dojrzałości społecznej.
3. Wzrastanie do dojrzałości psychoseksualnej jest możliwe m.in. dzięki właściwemu rozumieniu istoty seksualności człowieka i sfer na nią się składających (fizyczna, psychiczna i społeczna).
4. Od przebiegu rozwoju psychoseksualnego (w tym od przebiegu rozwoju popędu płciowego) i doświadczeń w tej sferze w wieku dziecięcym i nastoletnim w dużym stopniu zależy jakość dojrzałości psychoseksualnej.
5. Popęd płciowy u człowieka uaktywnia się w dwóch celach: więziotwórczym i prokreacyjnym.
6. Jakość rozwoju psychoseksualnego i dojrzałości w tej sferze w dużym stopniu zależy od dojrzałości osobowości, systemu wartości i przebiegu wychowania seksualnego w środowisku rodzinnym i pozarodzinnym.
7. Na zaburzenia w przebiegu rozwoju psychoseksualnego, rozwój postaw hedonistycznych, pojawianie się u nastolatków doświadczeń urazowych w sferze seksualności w dużym stopniu wpływ ma presja medialna i rówieśnicza (w tym powszechne korzystanie z pornografii).
8. Jakość postaw młodzieży wobec seksualności (w zakresie poznawczym, emocjonalno-motywacyjnym i behawioralnym) jest czynnikiem warunkującym jakość postaw wobec małżeństwa i rodzicielstwa w dorosłości.
9. Aktywność seksualna współczesnej młodzieży jest wysoka.
10. Konsekwencje zbyt wczesnej inicjacji seksualnej mogą mieć charakter doraźny i długotrwały, łącznie z wpływem na jakość podejmowanych w dorosłości ról małżeńskich i rodzicielskich.
11. Seksualność kobiet i mężczyzn jest mocno zróżnicowana. Głównym elementem różnicującym ją jest trzydziestokrotnie wyższy poziom testosteronu u osób płci męskiej w porównaniu do osób płci żeńskiej.
12. Przy procesie upowszechniania się opóźniania decyzji rodzicielskich istotne jest uświadamianie różnych aspektów oddziałujących na ryzyko problemów par z płodnością w sytuacji, gdy taką decyzję oboje podejmą.
13. Ze względów medycznych i psychologicznych ważne jest upowszechnianie wiedzy o wszystkich sposobach planowania rodzicielstwa, zarówno o powszechnej współcześnie antykoncepcji, jak i o metodach opartych na obserwacji naturalnych objawów płodności w cyklu miesięczkowym kobiety. Przekazywanie wiedzy na ten temat wymaga argumentów naukowych.

Bibliografia

- Augustyn J. (1994), *Wychowanie do integracji seksualnej*, Kraków: Wydawnictwo M.
- Chazan B., Gabryś M., Środoń M., Wróblewska W. (2007), *Ekspertyza: Zdrowotne następstwa przedwczesnej inicjacji seksualnej u dziewcząt*, Warszawa, <http://www.brpd.gov.pl/uploadfiles/publikacje/ekspertyza.pdf> (data dostępu: 15.02.2008).
- Davis D., Shaver P.R., Widaman K.F., Vernon M.L., Follette W.C., Beitz K. (2006), „*I Can't Get No Satisfaction*”: *Insecure Attachment, Inhibited Sexual Communication, and Sexual Dissatisfaction*, „*Personal Relationships*”, nr 13.
- Grzelak S. (2006), *Profilaktyka ryzykownych zachowań seksualnych młodzieży*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Imieliński K. (1986), *Człowiek i seks*, Warszawa: IWZZ.
- Imieliński K. (1977), *Kulturowo-medyczne aspekty seksuologii*, [w]: K. Imieliński (red.) *Seksuologia społeczna. Zagadnienia psychospołeczne*, Warszawa: PWN.
- Imieliński K. (1985), *Seksualność człowieka*, [w]: K. Imieliński (red.), *Seksuologia – zarys encyklopedyczny*, Warszawa: PWN.
- Imieliński K. (1990), *Seksiatria*, tom 2, Warszawa: PWN.
- Izdebski Z., Jaczewski A. (2003), *Rozwój seksualny*, w: A. Jaczewski (red.), *Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie ŻAK.
- Jarczewska D.Ł. (2010), *Wczesna inicjacja seksualna – grupy ryzyka i konsekwencje*, „*Życie i Płodność*”, nr 3.
- Juroszek W. (2012), *Seksualność a przywiązanie*, „*Family Forum*”, nr 2.
- Kępiński A. (1988), *Z psychopatologii życia seksualnego*, Warszawa: PZWL.
- Komorowska-Pudło M. (2001), *Od poczęcia do dojrzewania – prawidłowości i problemy rozwoju psychoseksualnego*, Poradnik metodyczny dla nauczycieli i rodziców nr 4, Szczecin.
- Komorowska-Pudło M. (2013), *Seksualność młodzieży przełomu XX i XXI wieku*, Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Komorowska-Pudło M. (2014), *Satysfakcja seksualna małżonków a jakość ich relacji w innych sferach funkcjonowania związku*, „*Fides et Ratio*”, 4(20).
- Komorowska-Pudło M. (2015), *Psychospołeczne uwarunkowania postaw młodzieży wobec seksualności*, Szczecin: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego.

- Komorowska-Pudło M. (2019), *Środowisko wychowawcze domu rodzinnego a relacje małżeńskie w dorosłym życiu*, Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum.
- Komorowska-Pudło M., Rawicka I. (2020), *Sposoby planowania rodzicielstwa a jakość małżeństwa młodych dorosłych*, „Fides et Ratio”, nr 3(43).
- Kościelska M. (1998), *Trudne macierzyństwo*, Warszawa: WSiP.
- Kowalcze K., Krysiak R. (2021), *Hormonalne uwarunkowania seksualności*, w: M. Lew-Starowicz, Z. Lew-Starowicz, V. Skrzypulec-Plinta, Warszawa: PZWL.
- Kucz E.A. (2006), *Biologiczne aspekty seksualności człowieka*, w: M. Beisert (red.), *Seksualność w cyklu życia człowieka*, Warszawa: PWN.
- Kurzępa J. (2001), *Młodzież pogranicza – „świnki”, czyli o prostytucji nieletnich*, Kraków: Oficyna Wydawnicza IMPULS.
- Kurzępa J. (2007), *Zagrożona niewinność. Zakłócenia rozwoju seksualności współczesnej młodzieży*, Kraków: Oficyna Wydawnicza IMPULS.
- Lewandowski W. (1999), *Psychologiczne następstwa przerywania ciąży na tle współczesnych standardów w diagnostyce zaburzeń psychicznych*, Gdańsk: Human Life International-Europa.
- Lew-Starowicz Z. (1990), *Atlas psychofizjologii seksu*, Warszawa: PZWL.
- Lew-Starowicz Z. (1997), *Leczenie zaburzeń seksualnych*, Warszawa: PZWL.
- Lew-Starowicz Z. (2000), *Seksuologia sądowa*, Warszawa: PZWL.
- Lew-Starowicz Z. (2004), *Encyklopedia erotyki*, Warszawa: Wydawnictwo MUZA.
- Majewski S., Młynarczyk B. (2006), *Choroby przenoszone drogą płciową*, w: T. Niemiec (red.), *Raport. Zdrowie kobiet w wieku prokreacyjnym 15-49 lat. Polska*, www.mz.gov.pl/wwwfiles/ma_struktura/docs/150329007_raport.pdf (data dostępu: 21.01.2008).
- Marcinek P., Brzeska A., Kapała A., Peda A., Szumski F. (2011), *Niedojrzałość psychoseksualna jako termin diagnostyczny*, „Seksuologia Polska”, 1(9).
- Marzec-Bogusławska A. (2006), *Zakażenia HIV/AIDS*, [w]: T. Niemiec (red.), *Raport. Zdrowie kobiet w wieku prokreacyjnym 15–49 lat. Polska*, http://www.mz.gov.pl/wwwfiles/ma_struktura/docs/150329007_raport.pdf (dostęp: 21.01.2008).
- Moir A., Jessel D. (1993), *Płeć mózgu*, Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Obuchowska I., Jaczewski A. (1992), *Rozwój erotyczny*, Warszawa: WSiP.
- Oleś P.K. (2011), *Psychologia człowieka dorosłego*, Warszawa: PWN.
- Ostrowska K. (1998), *Wokół rozwoju osobowości i systemu wartości*, Warszawa: CMPPP.
- Pachecka G. (2010), *Zagrożenia zdrowia i płodności dziewcząt wynikające ze współżycia*

- plciowego w okresie dojrzewania*, „Życie i Płodność”, nr 3.
- Rostowska T. (2003), *Dojrzałość osobowa jako podstawowe uwarunkowanie życia małżeńskiego i rodzinnego*, [w]: I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Rostowski J. (1987), *Zarys psychologii małżeństwa*, Warszawa: PWN.
- Ryś M. (2010), *Miłość jako psychologiczna podstawa wspólnoty małżeńskiej*, „Fides et Ratio”, nr 4(4).
- Ryś M. (1992), *Wpływ dzieciństwa na późniejsze życie w małżeństwie i rodzinie*, Warszawa: Wydawnictwo Fundacji ATK.
- Ryś, M. (1994). *Zespoły zaburzeń po przerywaniu ciąży. Doniesienia z badań*, Warszawa: Wydawnictwo Fundacji ATK.
- Skrzydlewski W.B. (1999), *Seks przedmałżeński – ma sens czy nie?*, Kraków: Wydawnictwo M.
- Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. - Kodeks karny, Dz.U. 1997 nr 88 poz. 553.
- Wojnarowska B. (2006), *Zachowania seksualne dziewcząt w wieku 16–18 lat*, [w]: T. Niemiec (red.), *Raport. Zdrowie kobiet w wieku prokreacyjnym 15–49 lat. Polska*, http://www.mz.gov.pl/wwwfiles/ma_struktura/docs/15032007_raport.pdf (data dostępu: 21.01.2008).
- Wróblewska W. (2007), *Psychospołeczne i demograficzne następstwa wczesnej inicjacji seksualnej nastolatków*, „Nowa Medycyna”, nr 4, <http://www.czytelnia-medyczna.pl/1132,psychospoleczne-i-demograficzne-nastepstwa-wczesnej-inicjacji-seksualnej-nastola.html> (data dostępu: 21.01.2008).

Część III

Wybór przyszłego małżonka przez młodych dorosłych

dr Jarosław Przeperski

Centrum Badań nad Rodziną Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

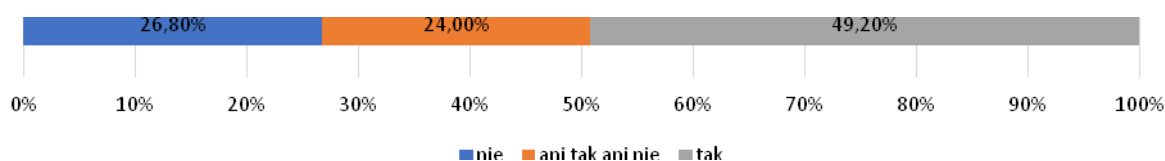
Wprowadzenie

Znalezienie partnera życiowego i zbudowanie z nim długotrwałej i stabilnej relacji to złożony oraz wieloetapowy proces. Choć jest on podobny to procesowi podejmowania decyzji o karierze zawodowej, to jednak wpisuje się raczej w ramy wyborów związanych z formowaniem rodziny (Shiloh & Shenhav-Sheffer, 2004, s.). Należy podkreślić, że istnieje różnica pomiędzy wyborem partnera do relacji krótkoterminowych a długoterminowych w tym małżeńskich (Regan, 1998). Wybory młodych dorosłych są uwarunkowane wieloma czynnikami, które w syntetyczny sposób zostaną zaprezentowane poniżej. Wybór partnera życiowego jest przedmiotem zainteresowania wielu badaczy z różnych dziedzin nauki. Jedną z kluczowych prac, książka Karola Darwina „O pochodzeniu człowieka” (1871), opisując mechanizm doboru płciowego i jego roli w ewolucji człowieka, poruszyła ten temat już 150 lat temu (Jones & Ratterman, 2009). Na proces nawiązania i budowania długotrwałej relacji wpływają różne czynniki, w tym: indywidualne (takie jak: osobowość, cechy charakteru), biologiczne, środowiskowe i normy kulturowe (Miller, 2021). Jednak nadal wiele ważnych pytań dotyczących wyboru partnera pozostaje bez odpowiedzi, zatem wymaga on pogłębionych badań.

1. Postrzeganie małżeństwa przez młode osoby w Polsce

Motywacja do stworzenia długotrwałego związku jest związana z uznaniem małżeństwa za wartość, która jest pożądana. Badanie przeprowadzone w 2022 roku na ogólnopolskiej próbie 3178 respondentów w wieku 18-30 lat pokazało, że w dalszym ciągu dla większości młodych osób instytucja małżeństwa jest istotna. W pytaniu dotyczącym znaczenia małżeństwa dla przyszłego szczęścia respondenci udzielili następujących odpowiedzi:

Wykres 1. Znaczenie małżeństwa dla przyszłego szczęścia

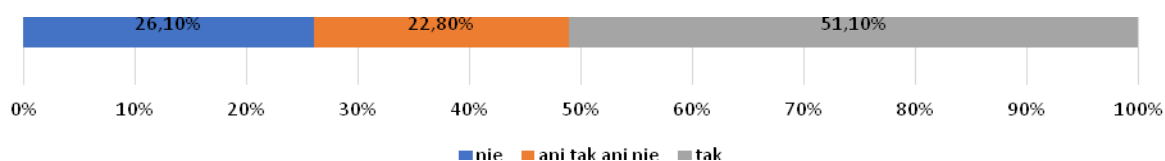


Źródło: badanie własne n=3178

Dla prawie 50% badanych małżeństwo wpisuje się w koncepcję szczęśliwego życia w przyszłości. Jednocześnie ponad ¼ uznaje, że bycie w związku małżeńskim nie jest istotne dla poczucia szczęścia. Prawie ¼ nie umie określić na ile małżeństwo będzie istotne dla szczęśliwego życia.

Kolejne pytanie dotyczyło opinii na ile wyjście za mąż/ożenie się jest dla młodych istotne. Rozkład procentowy odpowiedzi wyglądał następująco:

Wykres 2. Istotność zawarcia związku małżeńskiego



Źródło: badanie własne n=3178

Można zauważyć rozkład odpowiedzi wyglądał podobnie jak w przypadku pierwszego pytania. Ponad 50% respondentów wskazało, że wstąpienie w związek małżeński jest ważne natomiast 26% respondentów uważało to za nieistotne.

Przedstawione dane są istotne z punktu widzenia tworzenia polityk publicznych. Wskazują one, że dla obywateli instytucja małżeństwa jest istotna, wiąże się z poczuciem szczęścia. Dlatego koniecznym jest monitorowanie procesu formowania długotrwałych relacji i w przypadku zaburzenia tego procesu udzielanie wsparcia ze strony systemu pomocowego (Przeperski, 2019).

2. Czynniki wpływające na wybór partnera życiowego/małżonka

2.1 Atrakcyjność fizyczna

Wybór partnera życiowego jest złożonym procesem, w którym atrakcyjność fizyczna odgrywa znaczącą rolę. Chociaż czynniki takie jak: osobowość, wartości czy status społeczny

są istotne, to badania potwierdzają, że atrakcyjność fizyczna potencjalnego współmałżonka jest jednym z najistotniejszych czynników, szczególnie w fazie nawiązywania relacji.

Wiele wyjaśnień związanych z relacją pomiędzy atrakcyjnością fizyczną a wyborem współmałżonka jest zakorzeniona w teoriach ewolucyjnych (Szlendak, 2010). Atrakcyjność fizyczna może, często w podświadomy sposób, prowadzić do przekonania, że wygląd zewnętrzny świadczy o zdrowiu oraz dobrym materiale genetycznym, który może być przekazany przyszłemu potomstwu. Cechy związane z symetrią twarzy, proporcjami ciała są często nieświadomie interpretowane, właśnie jako wskaźnik zdrowia i wysokiej jakości genów (Gangestad, 1993) i tym samym mogą podnieść prawdopodobieństwo wyboru danej osoby na przyszłego męża/żonę. W wyborze przyszłego partnera życiowego w oparciu o tą cechę istnieje zróżnicowanie płciowe – jest ona ważniejsza dla mężczyzn (Feng, 2005; Johnson, 2005). Generalnie można powiedzieć, że atrakcyjność fizyczna będzie związana ze zwiększeniem szansy na wejście w związek. Oparcie wyboru jedynie o to kryterium może wiązać się z trudnościami w przyszłym życiu małżonków. Atrakcyjność fizyczna jest cechą, która podlega znaczącym fluktuacjom w trajektorii życia. Badania pokazują, że choć często jest to najważniejsza cecha na początku związku, to z upływem czasu istotniejsze stają się cechy związane z wiarygodnością czy majątkiem (Fletcher i in., 2014). Dlatego jeżeli wybór nie obejmuje także innych cech, to prawdopodobieństwo zakończenia związku wzrasta wraz z upływem lat. Istotnym jest więc uświadamianie młodym osobom, że atrakcyjność fizyczna choć jest istotna i może ułatwiać nawiązanie relacji, to oparcie na nim związku może prowadzić do późniejszego obniżenia satysfakcji ze związku czy nawet jego rozpadu. Zwiększenie refleksyjności przy wyborze partnera może ograniczyć znaczenie procesów nieświadomych i zniekształceń poznawczych przy podejmowaniu decyzji (Tversky & Kahneman, 1975).

2.2 Rola podobieństwa w wyborze partnera życiowego

Kolejnym czynnikiem, który wpływa wybór jest podobieństwo między partnerami, zarówno w aspektach fizycznych, jak i psychologicznych. Teoria podobieństwa sugeruje, że ludzie są bardziej skłonni do nawiązywania i utrzymywania relacji z osobami, które są do nich podobne pod względem wartości, przekonań, zainteresowań, a nawet cech fizycznych.

Młode osoby wybierają na swojego przyszłego małżonka osoby, które są podobne do nich psychicznie. Badanie (Keldal, 2020) pokazało, że istnieje pozytywna korelacja pomiędzy wchodzeniem w związki a podobieństwem w zakresie cech osobowości, tzw. Wielkiej Piątki: ekstrawersję, neurotyzm, sumienność, ugodowość i otwartość na doświadczenia (McCrae & Costa, 1987). Dobór przyszłych małżonków jest także wyznaczony poprzez ich wspólne zainteresowania, sposoby spędzania wolnego czasu (Banov i in., 2022). Większe

prawdopodobieństwo wyboru danej osoby, jako przyszłego współmałżonka związane także było z podobieństwem w sposobie funkcjonowania w relacjach społecznych, czy też odniesieniem do znajomych, przyjaciół (Gonzaga i in., 2010). Dla większości kobiet jest także istotne aby ich przyszły małżonek był na podobnym poziomie edukacyjnym (Blackwell, 1998; Mare, 1991).

Homogeniczność przyszłych małżonków jest czynnikiem, który zwiększa prawdopodobieństwo nawiązania relacji i jej trwałości. Jednocześnie warto zwrócić uwagę, że osoby pozostające w długotrwałych związkach upodobią się do siebie jeszcze bardziej nie tylko w sferze psychicznej, ale także, np. wyglądzie fizycznym twarzy (Zajonc i in., 1987). Dlatego choć podobieństwo jest istotnym czynnikiem na początku związku to należy pamiętać, że pogłębia się on wraz z upływem czasu i jest to proces odbywający się świadomie poprzez np. rozmowy, kształtowanie się nawzajem małżonków, ale zachodzi także samoczynnie, np. w przypadku wyglądu zewnętrznego.

2.3 Status społeczny i ekonomiczny.

Status społeczny i ekonomiczny odgrywa znaczącą rolę w procesie wyboru partnera życiowego. Wiele badań wskazuje, że osoby często poszukują partnerów o podobnym lub wyższym statusie społecznym i ekonomicznym, co jest związane z dążeniem do stabilności, bezpieczeństwa i prestiżu.

W szczególności kobiety zwracają uwagę na potencjał zarobkowy (*earning power*) przyszłego partnera życiowego (Townsend, 1989), co może być także związane z pragnieniem, aby to mężczyzna zapewnił bezpieczeństwo ekonomiczne swojej rodzinie. Warto powiedzieć, że istotny jest nie tylko obecny status materialny, ale brany jest pod uwagę także ten przewidywany w przyszłości. Istnieje jednocześnie zależność, która pokazuje, że im starsze osoby nawiązują relacje tym mniejsze znaczenie ma potencjał zarobkowy a większy obecny status materialny (Kalmijn, 1994). Jednocześnie wysoki status ekonomiczny przyszłego partnera był ważniejszy dla kobiet, które same ukierunkowane są w większym stopniu na karierę i nie oczekiwały od mężczyzn nastawienia na życie rodzinne (Croft i in., 2020).

Przy wyborze przyszłego współmałżonka istotny był także status społeczny kandydata. Częściej wybierane były osoby o wyższym statusie społecznym (Blackwell & Lichter, 2000), który był uznawany za atrakcyjny w danej grupie społecznej (Valentine i in., 2020). Podobnie jak w przypadku statusu ekonomicznego, status społeczny był bardziej istotny dla osób wchodzących w relacje w starszym wieku (Roscoe i in., 1987).

Status materialny jest więc zmienną istotną przy wyborze partnera życiowego. Przy czym oczekiwanie wysokiego statusu ekonomicznego rzeczywistego lub potencjalnego jest przede wszystkim skierowane do mężczyzn. W sytuacji, kiedy promowany jest model zaangażowania w pracę i zarabianie obojga małżonków cecha ta może nie mieć tak dużego znaczenia. Dlatego warto wskazywać młodym osobom, na te rozwiązania, które pozwalają na równowagę życia zawodowego i rodzinnego.

2.3 Czynniki kulturowe

Decyzje związane z wyborem partnera życiowego są silnie warunkowane przez czynniki kulturowe związane z postrzeganiem małżeństwa, jego celu i roli w społeczeństwie. To one często definiują kryteria wyboru partnera, np. wiek, pochodzenie etniczne, wyznanie czy status społeczny. Dlatego w badaniach uwidacznia się duże zróżnicowanie w tym zakresie w odmiennych kręgach kulturowych.

W badaniu przeprowadzonym w 11 różnorodnych kulturowo krajach wskazano, że np. element związany z pojęciem miłości w małżeństwie jest różny i determinuje on sposób i czynniki związane z nawiązaniem relacji prowadzącej do małżeństwa (Levine i in., 1995). Normy kulturowe dotyczące nawiązywania relacji będą różnicowały proces i w mniejszym lub większym stopniu wpływały na indywidualne preferencje młodych osób (Miller, 2021). Normy kulturowe będą uwzględniane na dwóch poziomach: całego społeczeństwa i indywidualnym, poszczególnych członków społeczności. Jednym z przykładów norm na poziomie całego społeczeństwa jest zawieranie małżeństw aranżowanych przez starszych członków rodziny (Fox, 1975). W tym przypadku to nie przyszły współmałżonek decyduje o wyborze partnera, ale jest on dobierany przez starszych członków społeczności według norm stanowionych przez nich i odzwierciedlających przekazy kulturowe i tradycje danej społeczności i rodziny. Normy kulturowe będą także związane z poziomem wypełnianych przez kandydatów norm zachowań przewidzianych dla danej płci i przyszłego męża/żony. Jedno z badań pokazało, że choć wypełnianie ról jest ważne, to kobiety przywiązują mniejszą wagę do tego typu zachowań oczekując podjęcie przez mężczyzn także obowiązków, które tradycyjnie były przypisane roli żony/matki (Bolzendahl & Myers, 2004).

Wspieranie młodych osób w formowaniu małżeństwa będzie w tym obszarze wymagało przygotowania do negocjacji i ustalenia własnych norm, ich zakresów realizowanych w ramach danej relacji. Dużym wyzwaniem może być wspieranie par, które pochodzą z odmiennych kręgów kulturowych. Wydaje się, że takie sytuacje, wraz z podstępującą globalizacją, mogą stawać się coraz częstsze.

2.4 Wpływ otoczenia społecznego

Rodzina i społeczność, w której żyją młodzi często odgrywają kluczową rolę w procesie wyboru partnera. W poszczególnych kulturach, społeczeństwach rola ta różnicuje się. Najsilniejsza jest w rodzinach, które mają prawo aranżowania małżeństw, mniejsza, kiedy to prawo jest podtrzymywane poprzez inne instrumenty, np. wspieranie finansowe młodego małżeństwa w zamian za akceptację danego partnera życiowego. Istotne jest, że choć jesteśmy świadkami silnych procesów globalizacyjnych to ciągle jeszcze wybór współmałżonka najczęściej dokonuje się wśród osób, które zamieszkują w danej społeczności (Haandrikman, 2019).

Wybór przyszłego współmałżonka nie jest jedynie oparty o indywidualną ocenę. Najczęściej wspierany jest przez opinie, informacje zwrotne uzyskiwane od rodziny i bliskich (Miller, 2021). Choć element ten jest zmienny i wydaje się obecnie mniej istotny to w dalszym ciągu opinia rodziny, w tym własnych rodziców, ma wpływ na wybór partnera, ale także przekształcenie się relacji w długoterminową. Poza rodziną znaczący wpływ na wybór partnera ma także grupa rówieśnicza. Presja i oczekiwania rówieśników mogą wpływać na wybór partnera (Goodwin, 1990). Istotne są tutaj głównie dwa elementy. Pierwszy jest związany z presją relacyjną i strachem przed byciem samotnym (singlem). W miarę jak osoby z bliskiej sieci społecznej wchodzi w stabilne relacje rośnie presja na znalezienie partnera. Z drugiej strony wybór będzie uwarunkowany normami uznanymi za istotne w danej grupie, np. poziom wykształcenia, osadzenie kulturowe, status materialny, cechy charakteru uważane za atrakcyjne.

Wsparcie w tym zakresie powinno być ukierunkowane w dwóch kierunkach. Z jednej strony przy zbyt dużej presji ze strony otoczenia społecznego istotne jest wzmocnienie podmiotowości danej osoby i nabycie przez nią zdolności do podejmowania decyzji. Z drugiej warto wskazać, że informacje płynące ze strony rodziny, znajomych mogą być istotne w procesie oceny danego kandydata na męża, tym bardziej jest to ocena osób mniej zaangażowanych w relację i w większym stopniu obiektywna.

2.5 Wcześniejsze doświadczenia życiowe

Doświadczenia życiowe są czynnikiem, który warunkuje wybór partnera życiowego. Osobiste przeżycia, zarówno pozytywne, jak i negatywne, kształtują oczekiwania, preferencje i podejście do związków.

Klasyczna już teoria przywiązania Bowlbego (Bowlby, 2020) wskazuje na znaczenie pierwszych doświadczeń życiowych, relacji z rodzicami na późniejsze funkcjonowanie w relacjach ale także wybór partnera życiowego. Osoby z bezpiecznym stylem przywiązania

będą w większym stopniu nastawione na budowanie długotrwałych relacji i będą szukać partnerów z cechami pozwalającymi na budowanie tego typu relacji. Badania pokazały, że doświadczenia z dzieciństwa w sposób znaczący, choć niebezpośredni, wpływały na inicjowanie i jakość relacji nastolatków (Simpson i in., 2007).

Istotne są także w procesie wyboru wcześniejsze doświadczenia w inicjowaniu i utrzymaniu relacji. Doświadczenia te mogą zmieniać zarówno spostrzeganie własnego potencjału relacyjnego, jak i kryteria doboru, oczekiwania wobec przyszłych partnerów (Fawcett & Bleay, 2009). Szczególne znaczenie mają doświadczenia negatywne, związane z zakończeniem związku, zdradami. Powoduje to zwiększenie ostrożności przy inicjowaniu kolejnych związków i jednocześnie podniesienie stopnia oczekiwań wobec partnera.

Wspieranie młodych osób w tym zakresie będzie zależało od rodzaju doświadczeń, które posiadają. Jeżeli doświadczyli w młodości lub poprzednich relacjach poważnych kryzysów czy też traum to konieczne jest przepracowanie ich przez rozpoczęciem nowych relacji. Przy doświadczaniu mniejszych problemów wystarczającym jest uruchomienie procesów refleksyjnych, które pozwoliłyby na uniknięcie błędów w budowaniu kolejnych związków, w tym małżeńskiego.

3. Strategie wyboru przyszłego współmałżonka

Strategia wyboru partnera życiowego to proces, w którym osoby stosują różne metody, aby znaleźć osobę spełniającą ich potrzeby i oczekiwania. Generalnie można wyróżnić dwie główne: strategię jakości oraz strategię ilości (Hirsch & Paul, 1996). Pierwsza z nich jest ukierunkowana na budowanie długotrwałych związków, w tym małżeńskiego, druga bardziej na krótkie relacje, szczególnie mające charakter relacji seksualnych. Strategie te różnią się pod kątem kosztów, wysiłków związanych z inicjacją i stabilizacją relacji. Strategia ilości jest nastawiona na minimalizowanie kosztów, a jakości zakłada konieczność poniesienia kosztów by relacja mogła być długotrwała i satysfakcjonująca.

Inwestowanie w relację jest kluczowym elementem strategii jakości w wyborze partnera życiowego. Ta strategia podkreśla znaczenie długoterminowego zaangażowania i głębokiego zrozumienia partnera. Pozwala ona na ocenę poziomu motywacji i poczucia wartości danej relacji. Wydatkowanie takich zasobów jak: czas, energia czy pieniądze choć należy do „kosztownych sygnałów” to jest konieczne do budowania trwałych i satysfakcjonujących związków (Hirsch & Paul, 1996). Strategia jakościowa jest oparta na uczciwości w budowaniu relacji. Jest ona konieczna tak aby druga osoba mogła ocenić w sposób właściwy, realny potencjał danej osoby (Grafen, 1990).

W przypadku strategii jakości, bardziej niż wartość wydatków, liczy się chęć ich ponoszenia. To podejście wskazuje na głębokie zrozumienie i szacunek dla potrzeb i wartości partnera, co jest kluczowe w budowaniu trwałych i satysfakcjonujących związków.

Wybór przyszłego współmałżonka, jak pokazuje strategia jakości, wymaga poniesienia znaczących nakładów. Istotne jest przygotowanie nowego pokolenia młodych osób, do gotowości ponoszenia kosztów na rzecz drugiej osoby. Inwestowanie środków, zdolności w relację powoduje zwrot tej inwestycji poprzez długotrwałe, stabilne i przynoszące satysfakcję relacje małżeńskie.

Wybór kandydata na przyszłego współmałżonka jest uwarunkowany wieloma czynnikami. W tym krótkim materiale zostało przytoczonych jedynie kilka kategorii czynników wraz z przykładami badań, które dotyczyły tych obszarów. Opracowanie stanowi rodzaj inspiracji do dalszych poszukiwań i badań. Generalnie proces poszukiwania partnera życiowego jest skomplikowany i wielowymiarowy. Dokonuje się w momencie, kiedy osoby nie są jeszcze w pełni dojrzałe i często potrzebują wsparcia dorosłych i doświadczonych osób. Dlatego tak istotne jest wypracowanie modeli wsparcia relacyjnego zarówno przy zaangażowaniu instytucji jak i rodzin, najbliższych oraz członków sieci społecznej młodych osób.

Wskazania

1. Posiadanie małżonka jest dla młodych osób bardzo ważnym celem życiowym.
2. Wybór partnera w relacji krótkoterminowej i długoterminowej (małżeńskiej) różnią się od siebie.
3. Kompetencje relacyjne młodych osób są często na niskim poziomie, dlatego wymagają wsparcia ze strony dorosłych (bliskich, profesjonalistów, nauczycieli)
4. Każdy wybór może być obciążony błędem, dlatego istotne jest przygotowanie dzieci i młodzieży do podejmowania dobrych decyzji.
5. Wybór przyszłego małżonka choć wynika z oceny jego obecnego stanu to musi zakładać przewidywanie w jaki sposób będzie on funkcjonował w przyszłości i gotowość do pracy nad jakością związku przy założeniu rodziny.
6. Na wybór współmałżonka/partnera życiowego wpływa wiele różnych czynników dlatego jest on tak trudny i często wymaga wsparcia.

Bibliografia:

- Banov, K., Krapic, N., Kardum, I. (2022). Do vocational interests matter for the selection of romantic partners? Evidence from variable- and couple-centered approaches. *Applied Psychology: An International Review*.
- Blackwell, D. L. (1998). Marital Homogamy in the United States: The Influence of Individual and Paternal Education. *Social Science Research*, 27(2), 159–188.
- Blackwell, D. L., Lichter, D. T. (2000). Mate selection among married and cohabiting couples. *Journal of Family Issues*, 21(3), 275–302.
- Bolzendahl, C. I., Myers, D. J. (2004). Feminist attitudes and support for gender equality: Opinion change in women and men, 1974–1998. *Social forces*, 83(2), 759–789.
- Bowlby, J. (2020). *Przywiązanie* (M. Polaszewska-Nicke, Tłum.). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Croft, A., Schmader, T., Beall, A., & Schaller, M. (2020). Breadwinner Seeks Bottle Warmer: How Women's Future Aspirations and Expectations Predict Their Current Mate Preferences. *Sex Roles*, 82(11–12), 633–643.
- Fawcett, T. W., Bleay, C. (2009). Previous experiences shape adaptive mate preferences. *Behavioral Ecology*, 20(1), 68–78.
- Feng, M.-L. (2005). *Choosing online partners in the virtual world: How online partners' characteristics affect online dating*. Lynn University.

- Fletcher, G. J. O., Kerr, P. S. G., Li, N. P., & Valentine, K. A. (2014). Predicting romantic interest and decisions in the very early stages of mate selection: Standards, accuracy, and sex differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *40*(4), 540–550.
- Fox, G. L. (1975). Love match and arranged marriage in a modernizing nation: Mate selection in Ankara, Turkey. *Journal of Marriage and the Family*, *37*(1), 180–193.
- Gangestad, S. W. (1993). Sexual selection and physical attractiveness: Implications for mating dynamics. *Human Nature*, *4*(3), 205–235.
- Gonzaga, G. C., Carter, S., Galen Buckwalter, J. (2010). Assortative mating, convergence, and satisfaction in married couples. *Personal Relationships*, *17*(4), 634–644.
- Goodwin, R. (1990). Sex differences among partner preferences: Are the sexes really very similar? *Sex roles*, *23*, 501–513.
- Grafen, A. (1990). Biological signals as handicaps. *Journal of Theoretical Biology*, *144*(4), 517–546.
- Haandrikman, K. (2019). Partner choice in Sweden: How distance still matters. *Environment and Planning A: Economy and Space*, *51*(2), 440–460.
- Hirsch, L. R., Paul, L. (1996). Human male mating strategies: I. Courtship tactics of the “quality” and “quantity” alternatives. *Ethology and Sociobiology*, *17*(1), 55–70.
- Johnson, A. B. (2005). *Choosing dates and mates: College student ratings of self and potential opposite-sex partners* (Doctoral dissertation)
- Jones, A. G., Ratterman, N. L. (2009). Mate choice and sexual selection: What have we learned since Darwin? *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *106*
- Kalmijn, M. (1994). Assortative Mating by Cultural and Economic Occupational Status. *American Journal of Sociology*, *100*(2), 422–452.
- Keldal, G. (2020). The relationships between personality traits and mate selection strategies of turkish young adults. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*.
- Levine, R., Sato, S., Hashimoto, T., & Verma, J. (1995). Love and marriage in eleven cultures. *Journal of cross cultural psychology*, *26*, 554–571.
- Mare, R. D. (1991). Five decades of educational assortative mating. *American sociological review*, 15–32.
- McCrae, R. R., Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of personality and social psychology*, *52*(1), 81.
- Miller, P. E. (2021). Partner selection: Decision-making as experienced by engaged and married couples. *Marriage & Family Review*, *57*(2), 93–110.

- Przeperski, J. (2019). *Badania współczesnej rodziny: W kontekście tworzenia polityk publicznych opartych na wiedzy i dowodach naukowych*. Wydawnictwo Instytutu Wymiaru Sprawiedliwosci.
- Regan, P. C. (1998). Minimum mate selection standards as a function of perceived mate value, relationship context, and gender. *Journal of Psychology & Human Sexuality, 10*(1), 53–73.
- Roscoe, B., Diana, M. S., Brooks, R. H. (1987). Early, middle, and late adolescents' views on dating and factors influencing partner selection. *Adolescence, 22*(85), 59–68.
- Shiloh, S., Shenhav-Sheffer, M. (2004). Structure of difficulties in mate-selection decisions and its relationship to rational and intuitive cognitive styles. *Personality and Individual Differences, 37*(2), 259–273.
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of personality and social psychology, 92*(2), 355.
- Szlendak, T. (2010). *Socjologia rodziny: Ewolucja, historia, zróżnicowanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Townsend, J. M. (1989). Mate selection criteria. *Ethology and Sociobiology, 10*(4), 241–253.
- Tversky, A., Kahneman, D. (1975). Judgment under Uncertainty: Heuristics and Biases. W: D. Wendt & C. Vlek (Red.), *Utility, Probability, and Human Decision Making*. Springer Netherlands.
- Valentine, K. A., Li, N. P., Meltzer, A. L., & Tsai, M.-H. (2020). Mate preferences for warmth-trustworthiness predict romantic attraction in the early stages of mate selection and satisfaction in ongoing relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 46*(2), 298–311.
- Zajonc, R. B., Adelman, P. K., Murphy, S. T., Niedenthal, P. M. (1987). Convergence in the physical appearance of spouses. *Motivation and emotion, 11*, 335–346.

Część IV

Narzeczeństwo, małżeństwo - wzajemne poznawanie się i początki funkcjonowania w związku

dr hab. Maria Ryś prof. AEH
Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie

Okres narzeczeństwa i pierwszych lat małżeństwa stanowią kluczowy etap, w których dominuje wzajemne poznawanie się partnerów. Proces wzajemnego poznawania się wiąże się zarówno z wyzwaniem, jak i korzyściami dla relacji. Pozytywnym efektem procesu wzajemnego poznawania się jest zbudowanie trwałego związku, opartego na zrozumieniu, akceptacji i wsparciu.

Prawidłowo ukierunkowana dynamika tego etapu jest procesem kształtowania fundamentów trwałej relacji. Efektywne wzajemne poznanie się prowadzi do budowy trwałego związku opartego na zrozumieniu, akceptacji i wsparciu. Wzajemne poznanie się w okresie narzeczeństwa i początkowym okresie małżeństwa jest dynamicznym procesem, który kształtuje fundamenty trwałej relacji. Efektywne wzajemne poznanie się jest ważne dla budowania prawidłowego, satysfakcjonującego związku, a zrozumienie psychologicznych aspektów tego procesu może stanowić fundament dla budowania trwałej więzi małżeńskiej.

I. Poznawanie i postawa szacunku dla siebie i współpartnera

W przygotowaniu do zawarcia małżeństwa szczególne znaczenie ma poznanie i akceptacja samego siebie, a także poznanie przyszłego współmałżonka. Dotyczy to cech temperamentu, charakteru, umiejętności współżycia z innymi, otwartości, trwałych przyzwyczajzeń, czy ewentualnych nałogów (Braun-Gałkowska, 2007). Stopień poznania współpartnera wpływa na poziom odpowiedzialności w podejmowaniu decyzji zawarcia związku małżeńskiego, a więc wpływa także na przyszłe losy małżeństwa i rodziny.

1.1. Poznawanie siebie i współpartnera

Często młodzi ludzie wnoszą z własnych rodzin zafałszowany obraz samego siebie - zbyt wygórowane oceny siebie, przekonania o własnej wyższości, nieomyślności (szczególnie często w przypadku nieprawidłowo wychowywanych osób w wyniku postaw nadopiekuńczych rodziców), lub też poczucie małej wartości, niegodności, bezwartościowości (jako rezultat dominujących, despotycznych, odrzucających postaw rodzicielskich, podleganiu ciągłej krytyce, wyśmiewaniu, zbyt wygórowanym wymaganiom

rodziców),

Niewłaściwy obraz własnej osoby bardzo utrudnia życie w małżeństwie, a często uniemożliwia przeżywanie prawdziwego szczęścia. Jak wynika z wielu badań (por. np. Forward, 1992; Ryś, 1992), osoby odrzucane, wyśmiewane w dzieciństwie, w późniejszych relacjach przesadnie zwracają uwagę na te zachowania, nawet marginalne, które mogą świadczyć o braku miłości, pomijając, czy nie zauważając szeregu dowodów prawdziwej miłości. Stąd też wynika konieczność korekty swojego obrazu przed zawarciem małżeństwa, czy to przy pomocy życzliwych przyjaciół, czy też korzystając z fachowej pomocy psychologa.

Okres narzeczeństwa może być czasem kształcenia umiejętności pełnego wyrażania siebie, swoich uczuć, pragnień, postaw, opinii w atmosferze życzliwości i miłości w sposób respektujący uczucia i postawy drugiego człowieka. Koniecznym staje się wypracowanie wzajemnego porozumienia. Tylko ludzie, którzy osiągnęli wspólną płaszczyznę porozumienia, bycia blisko siebie, mają szansę budowania i rozwijania trwałej więzi małżeńskiej. Porozumienie to musi się opierać na wzajemnym zaufaniu (Ryś, 1999b),

We wzajemnym poznaniu poprzedzającym dobór partnera do małżeństwa ważna jest też orientacja dotycząca sfery emocjonalnej przyszłego małżonka. Osoby chwiejne emocjonalnie często przeżywają stany osamotnienia i opuszczenia spowodowane sytuacjami stresowymi; pod wpływem negatywnych bodźców wpadają w depresję i zamykają się w sobie, nie są wówczas w stanie wejść w pozytywne interakcje z innymi ludźmi. Pełny i bogaty kontakt psychiczny jest w stanie nawiązać osoba zrównoważona emocjonalnie (Braun-Gałkowska, 2007),

Częstym powodem podawanym jako przyczyna dezintegracji zawartego małżeństwa jest tzw. niedobór charakterów. Dlatego też przed zawarciem małżeństwa tak ogromnie ważne staje się poznanie cech temperamentu, charakteru, szczególnie umiejętności współżycia z innymi, otwartości, trwałych przyzwyczajzeń, czy ewentualnych nałogów.

Celowe wydaje się również poznanie mentalności partnera, poczucia realizmu, którego sprawdzianem jest zdolność do obiektywnej oceny samego siebie, do samokontroli i do twórczego wysiłku. Pełne wzajemne poznanie osobowości partnerów - poziomu rozwoju emocjonalnego, hierarchii wartości, postaw związanych z realizacją różnorodnych celów i pełna ich akceptacja, mogą stanowić podstawę dla szczęścia tworzonego przez nich małżeństwa. Związek małżeński będzie udany, jeżeli stworzą go partnerzy, którzy dobrze poznali wzajemnie swoje osobowości i w pełni je zaakceptowali (Ryś, 1999a),

Często zdarza się, że małżeństwo zawierają osoby, które w rzeczywistości w ogóle się nie

znają, a poprzestają jedynie na własnej subiektywnej ocenie ukształtowanej w trakcie wspólnych rozrywek, zabaw i odpoczynku. Partnerzy najczęściej prezentują się wtedy takimi, jakimi chcieliby być albo za jakich pragnęliby być uważani, a nie jakimi są w rzeczywistości.

Poznanie współpartnera powinno mieć miejsce w wielu różnych sytuacjach codziennego życia. Organizowanie jedynie „odświętnych” spotkań uniemożliwia wzajemne poznanie, często prowadząc do tworzenia własnych wyobrażeń współpartnera. Realne poznanie często utrudnia zakochanie, prowadzące do idealizacji ukochanej osoby albo do postawy naiwnej ufności w zmianę cech negatywnych partnera po ślubie (por. np. Ryś, 1999b),

W poznawaniu w okresie narzeczeńskim warto sięgnąć do środowiska rodzinnego partnera. Poznanie relacji wewnątrzrodzinnych daje obraz postaw wybranej osoby wobec matki czy ojca, a także szersze tło warunków w jakich ona wzrastała.

1.2. Poznanie różnic psychicznych pomiędzy kobietą i mężczyzną

Brak znajomości różnic pomiędzy psychiką kobiety i mężczyzny może stać się przyczyną wielu bolesnych rozczarowań w małżeństwie i w rodzinie, a nawet prowadzić – mimo najlepszej woli małżonków – do zanikania pozytywnych uczuć w małżeństwie, bezsensownych, wzajemnych oskarżeń, podejrzeń, konfliktów. Stąd też, już przed zawarciem związku małżeńskiego, młode osoby powinny poznać zasadnicze różnice pomiędzy psychiką kobiety i mężczyzny. Znajomość różnic może stać się źródłem wzajemnego ubogacania się w małżeństwie.

Różnice w umysłowości

Badanie zespołu naukowców z University of Pennsylvania (Ingallhalikara i inn., 2014) potwierdziło występowanie różnic w budowie mózgów u kobiet i mężczyzn, które nie tylko mogą wyjaśnić różnice w umiejętnościach kobiet i mężczyzn, lecz wykazują, że umiejętności te są wzajemnie się uzupełniające. Połączenia neuronalne, które u mężczyzn są bardziej rozbudowane w obrębie każdej z półkul mózgu ułatwiają lepszą koordynację wzrokowo-ruchową i wyższy poziom orientacji przestrzennej, natomiast w mózgach kobiet wspierają umiejętności komunikacyjne, wielozadaniowość i intuicyjność w przetwarzaniu informacji⁴.

Badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych ukazały, że przeciętnie małe dziewczynki zaczynają mówić wcześniej niż chłopcy. W późniejszym wieku również dziewczynki mają lepsze zdolności niż chłopcy w argumentacji, ustnej, wypowiedzi pisemnej,

⁴ Jak podkreśla B. Białobrzeska (2014) podkreśliła, że badania metodą obrazowania mózgu zostały potwierdzone wynikami testów, jakim zostało poddane niemal 1000 osób badanych. Mężczyźni wypadli lepiej w testach dotyczących np. umiejętności przestrzennych, a kobiety pod względem umiejętności koncentracji, pamięci dotyczącej słów i twarzy oraz umiejętności społecznych.

pamięci werbalnej, wymowy i umiejętności literowania (por. np. Maccoby, 1992; Maccoby i in., 1983; Nowak-Dziemianowicz, 2013),

Mężczyźni mają lepszą niż kobiety orientację przestrzenną, mają większą umiejętność wyobrażenia sobie wyglądu obiektów z różnych perspektyw (Govier, Salisbury, 2000), Za orientację przestrzenną odpowiada aktywacja innych części mózgu u obu płci - bardziej wyspecjalizowanych obszarów lewej półkuli u mężczyzn, a obszernych części obu półkul u kobiet) (Gron i in., 2000),

Od wielu lat podkreśla się, że inteligencja kobiety ma charakter impresyjny i związana jest ze światem uczuć, wrażeń i przeżyć (por. np. Ryś, 1999a), Dużą rolę odgrywa tzw. kobieca intuicja. Natomiast mężczyzna o wiele bardziej dąży do jasnego logicznego poznania poszczególnych zjawisk i rzeczy. Interesują go prawa rządzące życiem, szczególnie społecznym i politycznym. Zdecydowanie częściej u mężczyzn występują zdolności techniczne i mechaniczne, jak również myślenie nowatorskie i abstrakcyjne (Wójcik, 1997),

Uzuciowość kobiety pozwala jej na wnikliwą obserwację stanów psychicznych innych ludzi oraz reagowanie na nie. Kobieta intuicyjnie potrafi domyśleć się rzeczy niedopowiedzianych oraz nastroju i samopoczucia mówiącego. Bogactwo uczuć i intuicji pozwala kobiecie dostrzec więcej szczegółów i szybko reagować. Może mieć za to większe trudności z uporządkowaniem tego, co mówi, myśli i pisze (tamże),

Mężczyzna próbuje zrozumieć odczucia innego człowieka analizując je według okoliczności zewnętrznych i według własnych reakcji, stąd liczne męskie gafy w sprawach uczuciowych. Kobieta intuicyjnie potrafi uchwycić właściwy sens wypowiedzi osoby posługującej się skrótami w przekazywaniu myśli. Dobrze zapamiętuje najważniejsze szczegóły i - co jest dla większości mężczyzn nie do pojęcia - domyśla się nastroju, samopoczucia mówiącego i tego, co nie zostało wypowiedziane (Kukołowicz, 1984),

Niejednokrotnie mężczyznę denerwują długie i zawiłe wywody partnerki, szuka logiki w jej wypowiedzi. Kobieta więc powinna nauczyć się jasno, wyraźnie i wprost wyrażać swoje prośby i polecenia (Gray, 1996),

Kobieta stosuje wyolbrzymienia, metafory i uogólnienia. (Jeżeli kobieta powie: „mam wrażenie, że ty mnie nigdy nie słuchasz” - to nie spodziewa się, że wyraz „nigdy” będzie traktowany dosłownie. Przez tego typu sformułowanie kobieta chce wyrazić swoją frustrację, a nie informować o fakcie), Ponieważ mężczyzna nie potrafi uchwycić emocjonalnego znaczenia przypisywanego przez kobietę określonym słowom, na ogół reaguje na nie negatywnie (tamże),

Różnice w przeżywaniu uczuciowości

Kobieta, bardziej niż mężczyzna, potrzebuje mówienia o swoich przeżyciach. Często mężczyzna nieświadomie popełnia błąd, gdy tłumaczy zmartoskanej kobiecie, że nie ma powodu do zmartwień. Kobieta tego typu pocieszenia może przyjmować jako bagatelizowanie jej przeżyć, co może wprowadzać ją w jeszcze większe przygnębienie (Hall, Halberstadt, 1981; Weinberg i in., 1999), Kobiecie pomaga „wypowiedzenie się”. Jeżeli kobieta jest zdenerwowana lub napięta i pragnie się uspokoić zwierza się komuś, komu ufa. Szczegółowo opowiada o kłopotach mijającego dnia. Kobieta potrzebuje ciągłych zapewnień o miłości. Stąd też mąż powinien okazywać jej czułość, a przede wszystkim zrozumienie, zapewnić jej poczucie bezpieczeństwa (Gray, 1996),

Mężczyznom, znacznie trudniej niż kobietom, przychodzi wyrażanie uczuć. Zdarza się dość często, że mimo głębokiego i prawdziwego uczucia do żony, mąż na co dzień za mało okazuje uczuć, zupełnie o nich nie mówi, co kobieta odczuwa boleśnie jako brak miłości (Gray, 1996, s. 47), Mężczyzna potrafi być niezręczny w wyrażaniu uczuć, nie znajduje odpowiedniej postawy, słowa, gestu. Trudno mu zrozumieć uczucia drugiego człowieka, przede wszystkim kobiety, zwłaszcza wtedy, gdy nie potrafi ich wyjaśnić według swojej logiki (Mierzwiński, 1999),

Interakcje kobiet są bardziej empatyczne. Kobiety trafniej rozpoznają emocje innych osób (Rose, Rudolph, 2006)⁵. Natomiast mężczyzna zamyka się w sobie, by rozwiązać problem. W takim stanie nie dzieli się swoimi uczuciami (co kobieta może odczuwać boleśnie i czuć się ignorowana), Jeśli mężczyzna nie zdoła znaleźć rozwiązania „ucieka” w zajmowanie się mało istotnymi problemami: czyta gazetę, ogląda telewizję, gra w koszykówkę (tamże),

U osób wierzących kobieta angażuje siłę swego uczucia także w sprawach religijnych. Religia jest naturalną potrzebą jej serca i życia. Mężczyzna w religii angażuje raczej swój umysł. Dochodzi on do Boga wychodząc ze swojego „ja” na drodze rozumowania. Pogłębianie religijności, jak i oddalanie się od niej, dokonuje się u mężczyzny głównie na płaszczyźnie racjonalnej, u kobiety na płaszczyźnie uczuciowej (Mierzwiński, 1999),

Mężczyzna potrzebuje od czasu do czasu krótkiego psychicznego „oddalenia”. Oddala się, aby zaspokoić swoją potrzebę niezależności. Odczuwa instynktowny przymus odsunięcia się. Kobieta mylnie interpretuje ten stan jako brak zaufania, osłabnięcia bliskości pogorszenia relacji. Przeżywa rozczarowanie i zawód. Zjawisko to trafnie oddaje powiedzenie, że

⁵ Płat skroniowy - obszar mózgu odgrywający kluczową rolę w przetwarzaniu sygnałów emocjonalnych rozwija się szybciej i dynamiczniej u dziewcząt niż u chłopców (McClure, 2000).

mężczyźnie potrzeba przestrzeni, a kobiecie zrozumienia (tamże). Kiedy ponownie, po okresie oddalenia, mężczyzna wraca, stopień zażyłości jest identyczny jak uprzednio. Natomiast kobieta potrzebuje czasu, by zbudować na nowo bliskość i zaufanie. Brak wzajemnej znajomości różnic specyficznego cyklu uczuciowego rodzi frustrację (Gray, 1996),

Tak jak kobiecie trudno jest zrozumieć odsuwanie się mężczyzny, tak jemu trudno jest zrozumieć zmienność nastrojów kobiety. Zmienność kobiety ma podłoże biologiczne. Kobieta żyje w cyklu, w ciągu którego zachodzi duża i nieustanna zmiana hormonalna. Kobieta jest bardziej uczuciowa i wrażliwa, nieraz drobiazg może ją załamać i pozbawić dobrego nastroju (tamże).

Odrębność psychiczna dotycząca działania

Kobieta najchętniej pracuje, podejmuje wysiłki i poświęca się w odniesieniu do konkretnej osoby. Cierpi, gdy czuje się niezauważana. Jej starania tracą sens. Mężczyzna natomiast, bez względu na uznanie otoczenia, podejmuje wysiłki dla samego tworzenia, rozwiązywania problemów czy też dla idei. Macierzyństwo, troska o dzieci, męża, dom, codzienna troska dotycząca przeróżnych spraw i problemów domowych wymagają od kobiety poczucia realizmu, a nawet drobiazgowości i pedantyzmu. O kobietach mówi się, że mają trudności z odróżnianiem spraw pilnych i ważnych (Wójcik, 1997),

Przystępując do określonej czynności, mężczyzna odczuwa potrzebę koncentracji. Łączy się z tym potrzeba spokoju i wyciszenia. W tym momencie drażnią go nawet najbliżsi: żona, dzieci, przyjaciele, ich pytania, rozmowy, zachowania. Pytania nie docierają do jego świadomości. Potrafi odpowiedzieć na pytanie nie uświadamiając sobie nawet, o co jest w istocie pytany. Mężczyzna potrafi równocześnie zajmować się kilkoma sprawami pod warunkiem, że mają one jakiś wspólny cel, a gdy jest zmuszony do równoczesnego działania na „wielu frontach” denerwuje się, czuje się zagubiony. Osiągając pewien stopień koncentracji mężczyzna może stać się gwałtownym (łatwo unosi się gniewem), Potrafi być bez litości, nawet wobec osób bliskich (Mierzwiński, 1999),

W pracy fizycznej kobieta woli zajęcia lżejsze i raczej urozmaicone. Woli wykonywać kilka prac mniejszych niż jedną intensywną i długotrwałą. Na ogół kobieta ma więcej trudności ze zdobywaniem się na długotrwałe głębokie skupienie. Reaguje i podejmuje potrzebną czynność szybko i spontanicznie, nie potrzebuje tej głębokiej koncentracji, która jest potrzebna mężczyźnie. Kobieta ma na ogół większą łatwość rozpoczynania pracy i bardziej elastycznie przystosowuje się do zmienności zadań oraz zmieniających się okoliczności (Wójcik, 1997),

Kobieta ma zdolność równoczesnego wykonywania kilku czynności, np. gotowania, pieczenia ciasta, rozmawiania z koleżanką. Ta cecha bardzo przydaje się w macierzyństwie. Gotując obiad, piorąc lub patrząc w telewizor, musi być równocześnie stale czujna w stosunku do dzieci, być gotową przerwać swoje zajęcie, aby zająć się nimi. Kobieta odpoczywa krótko, źle znosi dłuższą bezczynność. Nie umie spokojnie poleżeć, gdy widzi coś do wykonania, np. bieliznę do prania, naczynia do zmywania. Kobieta jest bardziej praktyczna, konkretna i bardziej intuicyjna. Mniej zajmuje się teoriami, woli lektury, które opisują ludzkie losy i konkretne zdarzenia. Przejmuje się nimi i wyciąga z nich wnioski, pomagające jej w lepszym rozumieniu siebie i innych (Wójcik, 1997),

Mężczyzna na ogół intensywnie działa. Do wypoczynku przechodzi chętnie dopiero po zakończeniu pracy. Lubi wtedy wypocząć dobrze i w spokoju. Do działania podchodzi w silnym skupieniu, wykluczając wszystko, co mogłoby mu przeszkadzać. W przeciwieństwie do kobiet ma trudności w szybkim dostosowaniu się do zmiennych warunków. Mężczyzna na ogół źle znosi zajęcia o niewielkiej przydatności, nie wymagające dużego wysiłku umysłowego czy fizycznego. Nadmiar wolnego czasu i brak zajęć obniżają u mężczyzny odporność zarówno psychiczną, jak i fizyczną (Wójcik 1997),

Mężczyzna zazwyczaj negatywnie reaguje na zwrot „czy mógłbyś”, „czy możesz”, którego kobieta bardzo często używa ze względu na to, że chce być uprzejma. Taka forma prośby może nie dopingować mężczyzny, który czuje się wtedy niedoceniany. Przy zwrocie: „proszę zrób to”, „czy to zrobisz” - mężczyzna czuje się zobowiązany. Wie, że mu się ufa i dlatego robi wszystko, aby stanąć na wysokości zadania. Kobieta chętniej pracuje dla konkretnego człowieka (jako sekretarka) lub grupy ludzi (pielęgniarka, wychowawczyni) i jest bardzo wrażliwa na reakcje odbiorcy jej pracy. Mężczyzna chętniej angażuje się w problemy ogólniejsze, nieosobiste (Gray, 1996),

Poczucie własnej wartości

Każdy człowiek ma silną potrzebę uznania i doceniania. Poczucie własnej wartości jest źródłem nastroju, dobrego lub złego samopoczucia psychicznego. postawy wobec innych: otwartości, życzliwości, czy też zamknięcie w sobie.

P. Poręba (1981, s. 239) podkreśla, iż w różnicach psychicznych mężczyzny i kobiety dają się zauważyć odmienne, dominujące u nich wartości. Niedocenywanie ich, lekceważenie, czy wręcz ośmieszanie wywołują przykre uczucia, ból i niezadowolenie i przez to wpływają na osłabienie więzi uczuciowej między małżonkami.

W odczuciu kobiety główne wartości mieszczą się w kategoriach estetyki i moralności. Kobieta chce się podobać, uwrażliwiona jest bardziej niż mężczyzna na piękno i dobro. Dla

kobiety piękna twarz, wygląd, strój stanowią istotną wartość (Sujak, 1988, s.78), Kobieta oczekuje uznania jej urody, stroju, dobroci, dobrego wychowania dzieci, urządzenia mieszkania czy przyrządzania potraw. Kobieta pogodnie przeżyje skrytykowanie szczegółu, jeśli nie zostanie zakwestionowana jej wartość w niekorzystnym porównaniu lub jej uczucie czy wartość moralna (tamże, s. 80),

Dla mężczyzny dominującymi wartościami są: siła i sprawność - zarówno fizyczna, jak i umysłowa - przedsiębiorczość i odwaga. Mężczyzna oczekuje i pragnie uznania i podziwu jego intelektu, autorytetu, umiejętności, osiągnięć życiowych i sukcesów zawodowych. Mężczyzna znosi lekko brzydotę, jeśli tylko nie upośledza ona jego siły i sprawności i nie jest kalectwem, jeśli nie pozbawia go kontaktów erotycznych i nie zagraża mu samotnością (tamże), W przeciwieństwie do mężczyzny kobiecie łatwiej przychodzi przyznanie się do niepowodzeń na tle zawodowym, ale dotkliwie i boleśnie odczuje krytykę swej urody lub zarzuty, co do prowadzenia gospodarstwa domowego (Wójcik, 1997), Większość mężczyzn przeżywa swoją wartość przede wszystkim w poczuciu siły i sprawności, zarówno umysłowej, jak i fizycznej, oraz w potwierdzających je sukcesach. Mężczyzna nie przejmie się żartem na temat jego braków w urodzie fizycznej, natomiast boleśnie będzie reagował na kpiny z jego pracy zawodowej, zdolności, możliwości i sprawności (por. np. Mierzwiński, 1999).

Różnice w zaspakajaniu podstawowych potrzeb psychicznych

Małżeństwo umożliwia zaspokojenie podstawowych potrzeb psychicznych człowieka, takich jak: potrzeba miłości, bezpieczeństwa, potrzeba uznania i indywidualnego rozwoju. Potrzeba miłości u kobiety przejawia się głównie w uczuciu, w czułości, w pieśczościach. W małżeństwie jest szczęśliwa, kiedy jej mąż jest równocześnie jej kochankiem. U podłoża jej potrzeby miłości tkwi jej eros. Zapewnianie kobiety o miłości jest niezbędne, by mogła uwierzyć, że wciąż jest kochana. Mężczyzna okazuje swoją miłość poprzez działanie (Poręba, 1981, s. 240),

Zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa jest ważniejsze dla kobiety. Jej system nerwowy jest delikatniejszy, a specyficzna konstrukcja psychofizyczna i fizjologiczna oraz powołanie do macierzyństwa, potrzebują wierności i siły męża, zwłaszcza siły jego charakteru. Natomiast kiedy zachowanie kobiety wyraża zaufanie, akceptację, docenianie i podziw, jest to równoznaczne z zachętą dla męża, by był tak wspaniały, jak tylko potrafi oraz by zapewniał swą wybrankę o swych uczuciach, gdy ona tego potrzebuje (Gray, 1996, s. 158),

Bardzo ważna w pożyciu małżeńskim jest realizacja potrzeby uznania. Oboje pragną zauważania swoich osiągnięć, jak też zrozumienia i wsparcia w przypadku niepowodzeń. O

uznaniu dla partnera świadczy też pamięć o nim z racji różnych okoliczności, np. urodziny, rocznica ślubu itd. (Poręba, 1981, s. 240),

Bardzo często kobieta oczekuje, że mężczyzna sam jej tę pomoc okaże, co ma być (według jej oceny) dowodem jego uczucia. Kobieta - jeżeli tylko może coś dla mężczyzny zrobić - bezwzględnie to czyni. Stąd też mężczyzna widząc, że jego partnerka chętnie spełnia prośby i życzenia, jest przekonany, iż jej potrzeby są zaspokojone. Kobieta, która nie wyraża wprost swoich potrzeb, a mężczyzna ich się nie domyśla, może czuć się rozżalona, rozgoryczona, nie kochana, uważając, że tylko ona się ofiarowuje. Ten ukrywany bunt i żal może w końcu „wybuchnąć”, ku wielkiemu zaskoczeniu mężczyzny (Gray, 1996; Ryś, 1999a),

Najtrudniejsza w codziennej realizacji jest potrzeba indywidualnego rozwoju partnerów. Leży ona u podstaw wszystkich potrzeb człowieka. Szanujący się, kochający partnerzy zapewniają sobie rozwój własnej indywidualności, a więc i wolności, przez co ich związek ze sobą staje się twórczy, dzięki temu wzrasta wrażliwość na potrzeby współmałżonka, pragnienie jego dobra, wiara i ufność w jego dobrą wolę, wzajemna akceptacja, zrozumienie, pomaganie sobie w rozwoju, wspólna radość z rodzicielstwa. Dzięki zaspokojeniu potrzeby rozwoju może wzrastać też znaczenie indywidualności każdego z małżonków z jednoczesnym poczuciem ich jedności (Sujak, 1990),

Różnice w przeżywaniu seksualności

W sprawach seksualnych różnice między kobietą a mężczyzną dotyczą zainteresowań, potrzeb, postaw i zachowań. Kobieta koncentruje się bardziej na przeżyciach emocjonalnych. Oczekuje zainteresowania nie tylko w aspekcie seksualnym, ale całą jej osobą, potrzebuje opieki i wsparcia. Zwykle spontanicznie łączy wszelkie gesty i działania seksualne z doświadczeniem uczuciowym (Augustyn, 1993), Dzięki tej właściwości może uczyć mężczyznę łączenia erotyzmu z głębokim doświadczeniem miłości.

Struktura psychofizyczna mężczyzny jest ukierunkowana w stronę działania, aktywności, dawania. Mężczyzna w miłości oddaje się przez działanie i aktywność. Jego centrum stanowi skuteczność, przedsiębiorczość, także wola walki. Stąd pozytywną stroną seksualności mężczyzny jest potrzeba dawania siebie przez pracę, opiekę, działania dla żony i dzieci. Mężczyzna posiada silną potrzebę bronięcia słabszych (dziecka, kobiety), bycia oparciem dla osoby, która mu się całkowicie powierza (tamże, s. 80),

W zakresie relacji seksualnych pożądanie seksualne u mężczyzny powstaje szybko i szybko może być zaspokojone. Mężczyzna nie potrzebuje długiego przygotowania, czyli wprowadzenia w nastrój, szybko może osiągnąć orgazm, po czym od razu może zająć się

czymś innym, np. zasnąć (Wójcik, 1997),

Różnice w podatności na choroby psychiczne

Kobiety są bardziej narażone na depresję i nawracające zaburzenia depresyjne. Częstość występowania depresji u kobiet jest 1,5-3 razy większa niż u mężczyzn. Specyficzne zaburzenia, na które chorują jedynie kobiety to depresja poporodowa oraz depresja w okresie menopauzy. Za te różnice może odpowiadać oś podwzgórze – przysadka - nadnercza (HPA) oraz hormony jajnikowe, które są odpowiedzialne za regulację poziomu ACTH i kortyzolu (Tereszko, Dudek, 2017),

Zaburzenia lękowe również częściej występują u kobiet, może to być spowodowane, częstszym zgłaszaniem problemów na tym podłożu. U mężczyzn zaburzenia te współwystępują z ADHD lub uzależnieniem od różnych substancji. Największą różnicę w podatności na choroby psychiczne stwierdzono w antyspołecznym zaburzeniu osobowości, które występuje u mężczyzn czterokrotnie częściej (Janus, Szulc, 2016).

Różnice w perspektywach życiowych

Kobiety i mężczyźni w świetle prawa są sobie równi. Jednak to kobiety często stają przed wyborem między pracą zawodową a życiem rodzinnym. Cięża i połóg, potrafią na długo wykluczyć je z życia zawodowego. Natomiast aktywność rodzinna nie ma wpływu na ścieżkę zawodową mężczyzn (Marszałek, 2008), Kobiety, coraz częściej po porodzie chcą jak najszybciej wrócić do aktywności zawodowej. Macierzyństwo jest dla nich ważne, lecz nie jest jedynym sposobem definiowania ich jako kobiet.

Znając różnice psychiczne pomiędzy kobietami i mężczyznami o wiele łatwiej osiągnąć harmonię we wzajemnych relacjach, uniknąć niepotrzebnych konfliktów, o wiele także łatwiej jest o zaspokojenie potrzeb.

Oprócz różnic biologicznych ważna jest także analiza kulturowo zróżnicowanej socjalizacji dziewczynek i chłopców, która sprawia, że od najmłodszych lat każda płeć w dużej mierze uczy się typowych dla niej umiejętności. Istotną rolę w kształtowaniu różnic międzypłciowych mogą odgrywać także stereotypy płciowe, funkcjonujące w świadomości społecznej jako uproszczony i zabarwiony wartościująco obraz rzeczywistości. Kobiety z pokolenia na pokolenie były wychowywane jako opiekunki ogniska domowego. Troskliwe, czułe, pracowite, posłuszne to cechy, które przypisywane były tylko kobietom. Mężczyzna za to miał być odważny, dzielny, wytrwały.

Role w społeczeństwie również są czynnikiem, który wpływa na różnice międzypłciowe. Kobiety, w zależności od społeczeństwa, są odpowiedzialne za bycie żoną, matką, opiekunką, pracownikiem i społeczniką. Role te powiązane są z pomaganiem i wspieraniem innych.

Mężczyźni wchodzą w zadania męża, ojca, żywiciela rodziny, pracownika i lidera. Wymaga to od nich bycia odważnym i pewnym siebie, aby zapewnić wszystkie potrzeby swoich najbliższych i otoczenia.

Aktualnie, w zmieniającej się rzeczywistości stereotypy te ulegają przemianie. Wykształcenie, praca zawodowa, realizacja w aktywności pozadomowej kobiet powoduje funkcjonowanie w relacjach układu partnerskiego.

2. Poznawanie systemów wartości i norm moralnych, oczekiwań i celów życiowych

Poznanie przyszłego współmałżonka powinno dotyczyć szczególnie wartości uznawanych w życiu za najważniejsze, gdyż tylko zgodność postaw wobec nadrzędnych wartości jest w stanie wytworzyć głęboką i trwałą więź międzyosobową. Stąd także wynika waga wzajemnego poznania postaw moralnych i moralnych ocen dotyczących istotnych problemów życia małżeńskiego i rodzinnego (Sujak, 1990),

Wzajemne poznanie oczekiwań i celów życiowych w okresie narzeczeństwa i początkowym okresie małżeństwa jest fundamentalne dla budowy trwałej i harmonijnej relacji. Planowanie przyszłości jest procesem kluczowym dla jednostki, który wymaga właściwego podejścia do aspektów życia małżeńskiego, rodzinnego i zawodowego (Ryś, 1999a, b),

W tym zadaniu podstawowe znaczenie ma wypracowanie hierarchii wartości. Wartości cenione jako najważniejsze ukierunkowują aktywność człowieka na realizację celów ostatecznych, a nie tylko cząstkowych czy etapów celów. Hierarchia wartości przyczynia się do integracji osobowości, ogromną rolę odgrywa także w podejmowaniu decyzji życiowych. Wartości najważniejsze najczęściej stają się życiowym celem, podstawą, na bazie której osoba tworzy i realizuje swoją „życiową misję” (Ryś, 1999b),

Hierarchia wartości pełni szczególną rolę w stanach zagrożenia, kryzysach, sytuacjach szczególnie trudnych, wręcz traumatycznych. Właściwe przeżywanie sytuacji trudnych może wypracować tylko człowiek wewnętrznie wolny, akceptujący siebie i innych, podejmujący trud rozwoju samego siebie, zachowujący zawsze świadomość, że każdy człowiek jest osobą, a więc każdy ma swoją godność, którą zawsze należy szanować, nawet w najtrudniejszych sytuacjach (Ryś, 2016),

Okres narzeczeństwa i początek związku małżeńskiego to czas, gdy partnerzy mają szansę poznać wzajemne wartości i postawy. W procesie tym szczególnie ważna jest empatia, czyli zdolność do zrozumienia i współodczuwania emocji partnera, która stanowi fundament zdrowego małżeństwa. W okresie narzeczeństwa partnerzy mogą rozwijać tę kompetencję poprzez wzajemne dzielenie się uczuciami i doświadczeniami (por. np. Ryś,

Sztajerwald, 2019), Ważną rzeczą jest także poznanie wyobrażeń partnera dotyczących przyszłego związku, wyobrażeń ról, jakie powinni pełnić mąż i żona oraz uzgodnienie punktów wspólnych i poznanie rozbieżności, które później w małżeństwie mogą stać się przyczyną głębokich nieporozumień.

2.1. Hierarchia wartości a dojrzałość osobowa i podejście do sytuacji trudnych

Planowanie życia rodzinnego wymaga uwzględnienia psychologicznych aspektów, takich jak gotowość emocjonalna do bycia partnerem i rodzicem. Badania psychologiczne wskazują, że wypracowanie wspólnych wartości i celów w zakresie życia rodzinnego ma kluczowe znaczenie dla trwałego związku (por. np. Ryś, 1999a),

Systemy wartości i norm moralnych to zbiory przekonań, zasad i postaw jednostki, które kształtują jej podejście do życia i podejmowanie decyzji. W kontekście małżeństwa, zrozumienie tych systemów u partnerów jest kluczowe dla budowania zgodności i zrozumienia.

Kształtowanie systemów wartości zaczyna się we wczesnym dzieciństwie i jest w dużej mierze warunkowane przez rodzinę, ale także przez edukację, kulturę i doświadczenia życiowe. W okresie narzeczeństwa i początkowym małżeństwie partnerzy powinni uświadomić sobie własne wartości i zrozumieć, jakie wartości są dla nich istotne w życiu rodzinnym. W trakcie wzajemnego poznawania systemów wartości, partnerzy mogą napotkać różnice, które wymagają adaptacji i kompromisów. Wspólne rozwiązywanie tych wyzwań może budować więź i umacniać zrozumienie między partnerami. Partnerzy, którzy mają wspólne wartości i cele życiowe, często lepiej radzą sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych (Ostrowska, 1994),

Systemy wartości i norm moralnych mają bezpośredni wpływ na wychowanie dzieci. Wspólne wartości rodziców stanowią podstawę dla harmonijnego rozwoju dzieci i budowania stabilności w rodzinie (Ostrowska, 2000), Okres narzeczeństwa i początkowy okres małżeństwa stanowią ważny okres wspólnego kształtowania celów życiowych. Psychologiczne badania sugerują, że wspólne cele mogą wzmacniać więź i poczucie wspólnoty w związku (Ryś, 1999b), Hierarchia wartości w dużej mierze warunkuje właściwe podejście do sytuacji trudnych, a te wymagają odpowiedniej dojrzałości osobowej (Ostrowska, 1994),

Dojrzałość osobowości ułatwia właściwe przeżycie sytuacji trudnych. Człowiek autentyczny i szczerzy, akceptujący siebie, o prawidłowej samoocenie, otwarty na innych, wolny prawdziwą wolnością szanującą najważniejsze wartości, umiejący wybaczyć sobie i

innym, człowiek, który potrafi spotykać się z innymi w wyjątkowej relacji prawdziwej miłości, o wiele głębiej i dojrzałej potrafi przeżywać sytuacje trudne (Ryś, 2009),

Bardzo ważną człowieka o dojrzałej osobowości jest traktowanie trudności i problemów życiowych jako zadań do spełnienia, a nie jako powodów do zamartwiania się. Jednym więc z istotnych wymiarów dojrzałości osobowej jest optymizm życia, wiara w siebie i innych, stałe udoskonalanie sposobów działania, relacji z innymi, opartych o poszanowanie godności osobowej swojej własnej i drugiego człowieka, o poszanowanie niepowtarzalności i wyjątkowości każdej osoby, szczególnych i tylko jej właściwych cech, talentów, umiejętności (Ryś, 2009). Dojrzałe przeżycie sytuacji trudnych staje się szansą pozwalającą na to, by człowiek coraz lepiej rozumiał siebie i innych ludzi oraz by bardziej dojrzałe odkrywał sens swego istnienia.

Człowiek o dojrzałej osobowości nie może stać obojętnie wobec hierarchii wartości, wobec norm moralnych. To, co się sprzeciwia pełnej prawdzie o człowieku, nigdy nie może zostać uznane za dopuszczalne, nawet ze względu na tzw. „dobre motywy”, czy szczególne okoliczności tak chętnie dzisiaj przytaczane czy podejmowane przez media, czy przez środowiska negujące sens obiektywnych norm moralnych, czy istnienie niezmiennych wartości (Ryś, 1997),

W dojrzałości osobowej ważnym problemem staje się poszukiwanie sensu życia, które odnosi się do dążenia jednostki do zrozumienia celu i znaczenia własnej egzystencji. Psychologia identyfikuje kilka aspektów związanych z poszukiwaniem sensu życia. Jednym z kluczowych jest autonomia, czyli poczucie własnego celu i autonomii w podejmowaniu decyzji. Ponadto, istotną rolę odgrywają relacje społeczne i poczucie wspólnoty, które mogą stanowić źródło znaczenia życia (Ostrowska, 1994). Wartości i normy moralne często są związane z wyznawaną religią. Religijne przekonania i praktyki mają wpływ na kształtowanie się moralności jednostki, dostarczając ram etycznych i zasad postępowania.

Na kształtowanie świata wartości młodego człowieka wpływają media. Treści medialne, zarówno pozytywne, jak i negatywne, odgrywają rolę w kształtowaniu postaw i wartości społeczeństwa, zwłaszcza młodego pokolenia. Także kultura społeczeństwa, z jego normami i tradycjami, wpływa na indywidualne systemy wartości. Wspólnoty kulturowe kształtują zbiorowe normy moralne, które są przekazywane kolejnym pokoleniom.

Szczególne wpływy na kształtowanie się systemu wartości mają indywidualne doświadczenia życiowe, zarówno pozytywne, jak i negatywne. Traumatyczne wydarzenia czy sukcesy życiowe mogą istotnie wpłynąć na postawy moralne jednostki (Maroda, 1976),

Czas dorastania to czas, w którym ważną rolę odgrywa samoregulacja moralna, czyli zdolność jednostki do kontrolowania swojego postępowania zgodnie z zasadami etycznymi, Rozwinięta samoregulacja przyczynia się do wypracowania spójnego systemu etycznego.

2.2. Oczekiwania dotyczące małżeństwa i rodziny

Oczekiwania od małżeństwa tworzą jego idealny obraz, a ich rodzaj zależy od wzorów wyniesionych z domu rodzinnego, wieku, płci i dojrzałości psychicznej (Braun-Gałkowska, 1985, s. 49), Większość młodych ludzi oczekuje w małżeństwie zrealizowania przyjaźni i miłości, przy czym jednak małżeństwo traktowane jest często felicytologicznie, a więc jako związek, który powinien uszczęśliwiać, bez zrozumienia konieczności własnej troski o współtworzenie tego szczęścia.

Psychologiczne badania podkreślają znaczenie zgodności i równowagi w zakresie oczekiwań. Różnice w oczekiwaniach mogą prowadzić do konfliktów, ale jednocześnie mogą stanowić szansę na wzbogacenie związku poprzez wzajemne dostosowywanie się do potrzeb i pragnień partnera. „Oczekiwania są ważnym czynnikiem skłaniającym do działania, określają poziom aspiracji, który im jest wyższy, tym bardziej stwarza możliwość wysokich osiągnięć” (Braun-Gałkowska, 1985, s. 114)⁶.

Zdaniem M. Braun-Gałkowskiej dla powodzenia małżeństwa korzystne są wysokie oczekiwania pod warunkiem, że oczekiwania te dotyczą rzeczy realnych i możliwych do spełnienia. Im wyższe są oczekiwania, tym silniejszą stanowią motywację do działania na rzecz związku małżeńskiego (tamże, s. 125),

Aspiracje rodzinne przyjmują formę pragnień lub zamierzeń osoby odnośnie do najodpowiedniejszego okresu założenia rodziny, liczby dzieci, sposobu ich wychowania, stosunków panujących w rodzinie i innych spraw dotyczących życia małżeńsko-rodzinnego (Skorny, 1980, s.37),

Z badań wynika, że oczekiwania narzeczonych dotyczące liczby dzieci są często uwarunkowane propagowanym modelem rodziny małodziejnej, przy wyraźnej lub czasami tylko zakamuflowanej współczuciem, dezaprobatie wielodzietności. W środkach masowego przekazu często podkreśla się wyrzeczenia i koszty, jakie pociąga za sobą wychowanie dzieci. Coraz częściej można także spotkać opinię, że rodzicielstwo stanowi pewnego rodzaju zagrożenie dla małżeńskiego szczęścia. W świadomości wielu narzeczonych znika więc potrzeba zrodzenia dziecka, jako istotnego celu małżeńskiego i jako szansy rozwoju rodziców. Oczekiwania narzeczonych dotyczące liczby dzieci są często ograniczane do

⁶ Aspiracje są jednym z rodzajów oczekiwań i dotyczą stanów pożądaných. Oczekiwania natomiast dotyczą spodziewanych wyników działania (Skorny, 1980, s. 13).

minimum, podporządkowane możliwościom sprawnego i wygodnego funkcjonowania małżeństwa i takim działaniom, które w niczym nie ograniczają szans życiowych partnerów, zwłaszcza ich aspiracji zawodowych. Oczekiwania związane z małżeństwem dotyczą dziś także często wyboru takiej drogi życiowej, która umożliwi łatwe i szybkie osiągnięcie wysokiego standardu życiowego i dobrej pozycji materialnej rodziny (Elżanowska, 2012),

Poznawanie wzajemnych oczekiwań partnerów oraz podejmowanie prób ich realizacji prowadzi do pogłębiania wzajemnej więzi uczuciowej między narzeczonymi, a później małżonkami. Działania te są silnie nagradzającymi emocjonalnie, powodują więc wzrost zaangażowania partnerów na rzecz trwałości związku.

3. Wzory wyniesione z domu rodzinnego

Każda z osób wchodzi w zawierane małżeństwo z innymi doświadczeniami wyniesionymi z własnej rodziny, z odrębnością swojego wewnętrznego świata kształtowanego w innych warunkach, świata, który w małżeństwie musi stać się jedną zharmonizowaną rzeczywistością zawierającą się w pojęciu „my”.

W powodzeniu małżeństwa istotną rolę odgrywają wzory wyniesione z domu rodzinnego. Pozytywne wzorce zachowań małżeńskich wyniesione przez partnerów z domu rodzinnego rzutują na jakość ich własnego związku.

Pierwsze i najważniejsze przygotowanie do życia małżeńskiego i rodzinnego dokonuje się w rodzinie macierzystej. Już w świadomości dziecka zaczyna się kształtowanie wzoru żony czy męża; matki i ojca. W okresie dorosłości wzory te są mniej lub bardziej świadomie powtarzane i naśladowane (Adamski, 1984; Ryś, Sztajerwald, 2019). Właśnie wzory tych stosunków międzyosobowych stają się punktem odniesienia dla postępowania we własnym życiu rodzinnym.

Z badań wynika, że prawidłowe wyobrażenia o tym, jak powinno wyglądać małżeństwo i jakie role powinni spełnić małżonkowie, ukształtowane w oparciu o wzór rodziny macierzystej, mają istotne znaczenie dla powodzenia małżeństwa (Braun-Gałkowska 1985; Ryś, 1999a; Ryś, Sztajerwald, 2019). Natomiast niewłaściwe pożycie małżeńskie rodziców, a szczególnie brak wzoru miłości małżeńskiej wpływa na brak trwałości w późniejszym życiu małżeńskim ich dzieci (Ryś, 2020; Ryś, Sztajerwald, 2019),

Wpływ rodziny dokonuje się w najbardziej plastycznym okresie życia człowieka. Bazuje on na skłonnościach naśladowczych dziecka, zaś atmosfera bezpośredniości i duży udział elementów emocjonalnych w atmosferze życia rodzinnego potęgują ich skuteczność. Uformowane w tym klimacie przyzwyczajenia i poglądy dziecka mają zasadnicze znaczenie w formowaniu się jego późniejszych postaw.

W rodzinie kształtują się najważniejsze postawy wobec życia, drugiego człowieka, dzieci uczą się odniesień osobowych, szacunku dla własnego ciała i swojej godności; w rodzinie rozwija się wzór osobowy matki i ojca, męża i żony, kształtuje się postawa wobec dzieciństwa, płodności, miłości ludzkiej. W rodzinie dziecko uczy się odniesień do rodzeństwa, dzielenia się, respektowania potrzeb innych, uczy się szacunku dla starszych - rodziców, dziadków. W rodzinie w końcu dziecko ma szansę obserwacji przebiegu pełnego rozwoju człowieka współuczestnicząc w życiu młodszego rodzeństwa, rodziców, dziadków (Ostrowska, 1999),

W rodzinie kształtuje się postawa wobec cierpienia, tajemnicy śmierci. Rodzina staje się dla dziecka wzorem postaw wobec nauki, pracy, ojczyzny, wartości przyjmowanych jako najważniejsze w życiu (tamże),

U osób wierzących rodzina jest miejscem rozwoju postaw religijnych. Wzór osobowy Boga kształtowany jest w dziecku na wzór rodziców, szczególnie ojca. W rodzinie dziecko uczy się pierwszych praktyk religijnych, poznaje przykazania, dzięki rodzicom ma możliwość korekty swoich zachowań według ideałów religijnych, uczy się norm moralnych i społecznych.

Istotną rolę w przygotowaniu do przyszłego życia rodzinnego odgrywa atmosfera rodzinna. Przykład rodziców, ich zachowanie się i postępowanie w codziennych sytuacjach życiowych tworzą u dziecka zespół wzorów, które utrwalają się i zachowują w pamięci jako przyszły obraz rodziny (Godorowski, 1985, s. 119),

W sytuacji, gdzie rodzice stanowią parę niedobraną, konfliktową, nie zaspokajającą wzajemnie swoich emocjonalnych potrzeb, pragnieniem dziecka będzie, aby nie powtarzać w dorosłym życiu doświadczeń, jakie przeżyli jego rodzice (Ryś, 1992),

Istotną sprawą jest nie tylko uświadomienie sobie przez małżonków posiadanych wzorów wyniesionych z rodzin pochodzenia, ale również wzajemne uzgodnienie ich harmonii w rodzinie własnej. Proces ten wymaga współdziałania, porozumienia, a w efekcie prowadzi do umocnienia więzi międzyosobowej. Brak uzgodnienia wzorów małżeństwa może prowadzić do prób podporządkowania sobie partnera, czy też do życia obok siebie w imię źle pojętego partnerstwa.

4. Nabywanie zdolności do satysfakcjonującego funkcjonowania w związku

Zawarcie małżeństwa wymaga osiągnięcia odpowiedniego poziomu dojrzałości osobowej. To, czy związek małżeński osiągnie wysoką jakość zależy w dużej mierze od dojrzałości osobowej, umiejętności poznawania świata, poczucia realizmu, zainteresowań innymi ludźmi, empatii, aktywności. Stąd też, przed określeniem samego pojęcia dojrzałości

do zawarcia małżeństwa warto zastanowić się nad osiągnięciem dojrzałości osobowej (por. Ryś, 1997),

4.1. Dojrzałość osobowa

Realne poznanie świata

Podstawą dojrzałości osobowej człowieka jest realne poznanie świata, odróżnianie prawdy od pozorów oraz od ocen innych. Obraz świata danej osoby zawsze jest przybliżony. W poznawaniu świata człowiek powinien stawiać sobie pytania dotyczące dokładności swoich analiz i stopnia ich prawdziwości. Ważne jest, aby poziom przybliżenia poznania nie zniekształcał rzeczywistości. Poznawanie świata umysłem otwartym prowadzić powinno nie tylko do zdobywania wiedzy i doświadczeń, czy do poszerzania kręgu zainteresowań, ale także do coraz głębszego angażowania się w sprawy otoczenia (por. Ryś, 1999a),

Akceptacja siebie

Obraz samego siebie może być obrazem pozytywnym lub negatywnym. W pierwszym przypadku mamy do czynienia z samooceną pozytywną, a więc akceptacją samego siebie, w drugim zaś - z samooceną negatywną, czyli brakiem akceptacji samego siebie. Samoakceptacja leży u podstaw wszystkich relacji międzyludzkich. Nie może być ona egoizmem czy egotyzmem, ale prawdziwą życzliwością, zaakceptowaniem samego siebie, zdolnością wybaczenia samemu sobie. Tego typu postawa leży u podstaw nawiązywania głębokich relacji w małżeństwie (por. np. Ryś, Sztajerwald, 2019),

Człowiek o wysokiej samoocenie ma zdrowe pragnienie stawiania czoła wyzwaniom, właściwe podejście do popełnianych błędów, z których potrafi wyciągać konstruktywne wnioski dla dalszego życia, potrafi zachować dystans w stosunku do nieuczciwej krytyki oraz korzystać twórczo z krytyki uzasadnionej.

Postawa miłości

Postawa miłości jest oparta o życzliwość, dobroć, wybaczenie, tolerancję, przewyciężanie słabości, nadzieję. Jest ona nastawiona na tworzenie dobra, na darowanie przewinień innym i sobie, na wyciąganie korzyści z każdej, także trudnej, czy przykrej sytuacji. Jej wyrazem jest radość, świeżość przeżyć, umiejętność cieszenia się z małych, drobnych spraw (Szewczyk, 1999),

Postawa miłości pozwala na nawiązywanie serdecznych relacji z innymi. Dojrzałość osobowa człowieka tworzy się w oparciu o głębokie, serdeczne i trwałe powiązania z małym gronem osób (rodziną, przyjaciółmi), a także jest związana z postawą życzliwości wobec wszystkich ludzi świata. Postawa ta, oparta o poszanowanie godności człowieka, pozwala

zawsze oddzielić zachowanie ludzkie od samej osoby, a więc umożliwia akceptację człowieka niezależnie od jego zachowań (por. np. Ryś, Sztajerwald, 2019),

Wewnętrzna integracja

Każdy człowiek jest kimś jedynym i niepowtarzalnym, jest istotą złożoną, jakby wielowarstwową (Szewczyk, 1999), To „złożenie” obejmuje warstwę instynktowo-popędową związaną z potrzebami biologicznymi, samozachowawczymi i seksualnymi; warstwę psychiczną - łączącą się z potrzebami bezpieczeństwa, uznania, miłości, poznawania, myślenia oraz warstwę duchową - kierującą uwagę ku potrzebom sensu życia, potrzebom religijnym czy transcendentnym.

Proces integracji wewnętrznej człowieka prowadzi do harmonii pomiędzy wszystkimi elementami osobowości człowieka, pomiędzy pragnieniami, a działaniami, postawami, ideami, wartościami, ambicjami, potrzebami i uczuciami. Dojrzałość człowieka musi przejawiać się na wszystkich poziomach, szczególnie na poziomie uczuciowości, która stanowi fundamentalny składnik osobowości w istotny sposób wpływający na integrację wewnętrzną człowieka. Wewnętrzna integracja powstaje jako dzieło scalania wszystkich aspektów ludzkiego „ja”. Jej wyrazem staje się nabywanie odporności psychicznej, poczucia zdrowia fizycznego i psychicznego, wewnętrznej harmonii oraz głębi duchowej. Człowiek dojrzały posiada zdolność łatwego znoszenia samotności, podejmowania działań na rzecz innych, odnalezienia celu życia (por. np. Ryś, Sztajerwald, 2019),

Sens życia

Człowiekowi musi towarzyszyć poczucie sensu tego co robi. Jak słusznie tutaj zauważa K. Obuchowski (2000) psychologiczne zagadnienia dotyczące sensu życia obejmują wyjątkowo szeroką problematykę. Stanowią obszar centralny tej wiedzy o człowieku, która dotyczy jakości jego życia, satysfakcji i apatii, pewności własnego sposobu istnienia i zagubień.

Wielu psychologów uważa, że warunkiem prawidłowego rozwoju człowieka jest wiara w sens życia. Według Frankla (2009, 2018) sens jest związany z działaniem celowym i ukierunkowanym na wartości. Człowiek, aby żyć pełnią życia, musi mieć ugruntowane poczucie pewności celu w życiu. Cel życia prowadzi do odnalezienia samego siebie, daje siłę, staje się motywacją pozwalającą przetrwać przeciwności. Jest on ściśle powiązany z wartościami człowieka. Najczęściej celem życia stają się wartości najważniejsze, w oparciu o nie człowiek kreuje swoją życiową „misję”. Wartości niższe stanowią cele pośrednie.

Hierarchia wartości

Działanie twórcze w małżeństwie zakłada świadomość hierarchii wartości. Hierarchia ta winna wynikać z jednoczącej filozofii życia, pozwalającej harmonizować dążenia człowieka i jego cel życiowy. Swoją hierarchię wartości człowiek wykuwa w ciągu życia w oparciu o przekaz rodziców, wychowawców, nauczycieli, zdobycze kultury, a także dzięki własnym przemyśleniom i rozwiązaniom, szczególnie tym najtrudniejszym, podejmowanym w obliczu cierpienia, czyjeś śmierci, czy życiowych dramatów.

Człowiek dokonuje procesu wartościowania na płaszczyźnie emocjonalnej (pozytywnie lub negatywnie reagując), praktycznej (podejmując określone czynności) i słownej (formułując opinie czy oceny) (Reykowski, Kochańska, 1980). Określenie hierarchii wartości ukierunkowuje aktywność człowieka na realizację nie tylko częściowych czy etapowych celów, ale na realizację celów dalekosiężnych i ostatecznych. U człowieka o dojrzałej osobowości wartości najwyższe są stałe. Im niższe wartości w hierarchii przekonań, tym większa może być ich zmienność, plastyczność.

Szerokość zainteresowań

Dojrzewanie osobowe człowieka wymaga szerokich zainteresowań, giętkiego umysłu, uwzględniania kontekstów toczących się wydarzeń, gotowości poznawania rzeczy niezwykłych, a także powstrzymywania się od pochopnych sądów, ocen. Szerokość zainteresowań daje niezależność od stronnicych opinii środowiska. Człowiek o szerokich zainteresowaniach potrafi właściwie skoncentrować się na problemach, zadaniach i obowiązkach (Ryś, 1999a),

Postawa wobec życia

Prawidłowa postawa wobec życia wynika z wewnętrznej integracji człowieka, z jego dojrzałości emocjonalnej, z realistycznej oceny świata. Jedną z istotnych cech konstruktywnej postawy życiowej jest optymizm, radość życia, pasja działania (Seligman, 1993, s. 72–84). Właściwa postawa wobec życia zakłada sprawność organizacyjną, mądre zarządzanie czasem, odpowiednie wykorzystywanie czasu wolnego, przedsiębiorczość i odwagę.

Pozytywna postawa wobec życia jest oparta o asertywność człowieka (por. np. Król-Fijewska, 1993). Zachowanie asertywne to zespół zachowań interpersonalnych, wyrażających uczucia, postawy, życzenia, opinie lub prawa danej osoby w sposób bezpośredni, stanowczy i uczciwy, a jednocześnie respektujący uczucia, postawy, życzenia, opinie i prawa innej osoby (osób). Asertywność oznacza postawę szacunku dla siebie i innych. Wpływa ona z pozytywnego obrazu samego siebie, z przyjęcia odpowiedzialności za

swoje życie, za każdą decyzję, wybór. Zachowane asertywne cechuje łagodność połączona ze stanowczością, naturalność, uczciwość i otwartość. Asertywność służy lepszemu porozumiewaniu się, umożliwia obronę własnych praw, stwarza umiejętność okazywania uczuć pozytywnych, zapewnia właściwą postawę wobec osób krytykujących (wyciąganie konstruktywnych wniosków ze słusznej krytyki oraz dystans wobec krytyki niesłusznej), umożliwia wykazywanie inicjatywy, wyrażanie własnych opinii i przekonań, opanowanie sztuki negocjacji. Prowadzone treningi asertywności mają wiele dodatknych stron, pomagają w stawaniu się osobą autentyczną, dbającą o realizację własnych celów, mogą jednak także sprzyjać rozwijaniu postaw egoistycznych, prowadzić do nadużywania swoich praw kosztem innych.

Twórczość w jakiejś dziedzinie

Człowiek dojrzały to człowiek twórczy, przejawiający pasję życia będącą wyrazem harmonii pomiędzy najważniejszym celem życia, celami pośrednimi, planami na przyszłość, wewnętrzną dyscypliną, zadaniami człowieka i jego własnym wnętrzem. Twórczość w jakiejś dziedzinie nie oznacza ograniczania życia do wąskich ram. Zdaniem K. Dąbrowskiego (1979), twórcy znanej teorii dezintegracji pozytywnej, im bardziej są ludzie wybitni i wszechstronnie uzdolnieni czy utalentowani, tym bardziej dążą do całościowego rozwoju.

Gotowość do poświęceń

Człowieka o dojrzałej osobowości cechuje wysoka empatia, a więc zdolność widzenia problemów oczyma drugiego człowieka. W takiej sytuacji człowiek szuka rozwiązań problemów korzystnych dla wszystkich. W razie potrzeby potrafi zrezygnować z własnych interesów, preferencji na rzecz innych, potrafi wczuwać się w stany wewnętrzne drugiego człowieka, wyrwać go z poczucia samotności, izolacji. Gotowość do poświęceń winna zawsze wynikać z tego typu wewnętrznej mądrości, która uwzględnia największe dobro drugiego człowieka, a więc ostatecznie służy jego rozwojowi (Ryś, 1997). Poświęcanie się dla innych musi zawierać w sobie wewnętrzną mądrość - troskę o największe dobro drugiego człowieka, w przeciwnym przypadku dobroć serca może stać się nieszczęściem, głupotą, może prowadzić do nieprawidłowych relacji, wykorzystywania przez innych (tamże),

Ukształtowanie dojrzałej osobowości opiera się przede wszystkim na zaspokojeniu najważniejszych potrzeb dziecka takich jak miłość, bezpieczeństwo, akceptacja, afiliacja, kontakt, samodzielność, twórczość, a także na pomocy w zinterioryzowaniu właściwej hierarchii wartości, w przyswojeniu sobie odpowiedniego systemu normatywnego służącego ochronie uznawanych wartości (Ryś, 2016),

Dojrzałość osobowości wymaga także zdolności opanowywania siebie, nawiązywania

trwałych i głębokich relacji z innymi, gotowości do poświęceń. Ważną rolę odgrywa tu kształtowanie odpowiedzialności człowieka za siebie i za drugich, za podejmowane decyzje i za działania.

4.2. Dojrzałość do zawarcia małżeństwa

Analizując dojrzałość do małżeństwa należy brać pod uwagę dojrzałość fizyczną, prawną, psychiczną i socjalną partnerów (por. Ziemska, 1975, 1986; Braun-Gałkowska, 1985, Ryś, 1999; Ryś, Sztajerwald, 2019). Dojrzałość fizyczna do małżeństwa wiąże się z osiągnięciem określonego poziomu dojrzałości biologicznej, umożliwiającej macierzyństwo i ojcostwo. Dojrzałość prawna związana jest z osiągnięciem wieku, w którym prawo zezwala na zawarcie związku małżeńskiego. Dojrzałość psychiczna obejmuje dojrzałość w rozwoju umysłowym, uczuciowym i społecznym, która pozwala na odpowiedzialne pełnienie ról małżeńskich i rodzicielskich. Osiągnięcie dojrzałości psychicznej staje się szczególnie ważne dla stworzenia udanego związku małżeńskiego.

Dojrzałość umysłową człowieka cechuje realistyczny sposób myślenia, zgodny z rzeczywistością, umożliwiający dobre przystosowanie się. Taki typ myślenia pozwala na dostrzeganie złożoności zjawisk, przewidywanie trudności i rozstrzygnięcie ich w sposób prawidłowy. Pozwala on również na trafną ocenę współmałżonka stanowiącą oparcie dla odpowiedniego względem niego postępowania. Dojrzałe działanie to działanie opanowane, które cechuje zdolność zarówno do hamowania impulsów i powstrzymywania działań, jak i do działań celowych, podejmowanych w oparciu o ocenę sytuacji. Myślenie realistyczne stanowi podstawę umiejętności wyciągania wniosków z doświadczeń oraz odpowiedniego modyfikowania dalszego postępowania. Brak umysłowej dojrzałości może przejawiać się w myśleniu życzeniowym, w którym człowiek rzutuje własne pragnienia na innych lub też w myśleniu pryncypialnym, przebiegającym zgodnie z góry przyjętymi zasadami bez uznawania odstępstw (Ryś, Sztajerwald, 2019).

Szczególnym elementem dojrzałości do małżeństwa jest osiągnięcie dojrzałości uczuciowej, dzięki której człowiek może nawiązywać trwałe i pozytywne relacje z innymi osobami. Dojrzałość uczuciowa wyraża się także w osiągnięciu odpowiedniego stopnia zrównoważenia pozwalającego reagować proporcjonalnie do ważności spraw, pewnej stabilności i odporności psychicznej, w umiejętności znoszenia przykrości i napięć oraz nieuleganiu chwilowym impulsom czy wahaniom nastroju (tamże). Osoba dojrzała emocjonalnie, mimo przeżywanych stanów frustracji czy uczucia niepokoju, nie poddaje się depresji. Jest zdolna narzucić sobie dyscyplinę i samokontrolę, dzięki której podporządkowuje uczucia niższe uczuciom wyższym. U człowieka dojrzałego potrzeby

drugiej osoby stają się równie ważne, a nawet ważniejsze niż własne (Braun-Gałkowska, 1985, s. 25), Dawanie sprawia mu więcej satysfakcji niż branie. n Małżeństwo stanie się związkiem szczęśliwym, jeżeli partnerzy będą wzajemnie wczuwać się w swoją sytuację, wyczuwać potrzeby współmałżonka, będą zdolnymi do aktywnego i odpowiedzialnego działania dla jego dobra (Braun-Gałkowska, 1986, s. 93),

Elementem niezmiernie ważnym w dojrzałości do małżeństwa jest osiągnięcie właściwego poziomu zdolności do miłości dojrzałej, której podstawą jest dobro drugiego człowieka. Miłość nie jest tylko stanem euforii czy uniesienia, ale przede wszystkim określonym programem postępowania wobec drugiej osoby. Naturą miłości jest wyjście „poza siebie” i pozytywne nastawienie się na drugiego człowieka nawet wtedy, gdy nie jest to zgodne z aktualnym stanem emocjonalnym. Cechą miłości dojrzałej jest porzucenie swego egoizmu na rzecz wspólnoty dwojga osób, w której oboje starają się o dobro drugiego. Miłość dojrzałą cechuje współodpowiedzialność, traktowanie wszystkiego, co się w małżeństwie zdarzy jako następstwa wspólnego działania. Oboje partnerzy ponoszą odpowiedzialność za niepowodzenia, oboje też są twórcami satysfakcji i szczęścia (Ryś, Krasowska, Witerek, 2021),

Dojrzała miłość małżeńska składa się ze współzależnych elementów takich, jak: współobecność, wyłączność, współodczuwanie i wzajemne obdarzanie. Współobecność wyraża się w pragnieniu bliskości, w decyzji bycia właśnie z tym wybranym mężem czy żoną przez całe życie. Wyłączność wyróżnia miłość małżeńską od innych. Nie oznacza zamknięcia się na sprawy innych, ale zawiera w sobie lojalność dla współmałżonka we wszystkich sprawach. Współodczuwanie i współdziałanie polegają na obdarzaniu zaufaniem i zrozumieniu drugiego w każdej sprawie. Elementem dojrzałej miłości jest też obdarzanie, jest to najgłębszy wymiar miłości. Miłość dojrzała potrafi nie tylko pragnąć czyjejś obecności, rozumieć drugiego, ale przede wszystkim potrafi go obdarzać (Ryś, Sztajerwald, 2019),

Małżonkowie o osobowości niedojrzałej, zdeintegrowanej, egocentrycznej, ukierunkowanej na swoje „ja” są niezdolni do miłości. Mają trudności z okazywaniem ciepła, życzliwości, współczucia drugiemu człowiekowi. Mogą też bronić się podświadomie przed dobrocią i czułością uznając to za oznakę „słabości” stając się szorstkimi we wzajemnych kontaktach lub nawet despotycznymi. Postawa taka prowadzi do sytuacji konfliktowych, które mogą wpływać na stopniowe zanikanie więzi (Ryś, 1999a),

Osoby niedojrzałe emocjonalnie są zmienne w nastrojach, nie panują nad swoimi uczuciami, nie potrafią przyjąć odmowy lub zaakceptować odmiennego zdania drugiej strony. Niedojrzałość emocjonalna może przejawiać się też w nieumiejętności nawiązania trwałych i

głębokich związków uczuciowych, bez których stworzenie i utrzymanie właściwej atmosfery emocjonalnej i wychowawczej w rodzinie jest praktycznie niemożliwe. Ludzie o takich właściwościach zmieniają często partnerów życiowych i swoje plany, doprowadzają szybko do rozpadu rodziny, którą lekkomyślnie założyli. Ich egoizm powoduje nieumiejętność wczuwania się w potrzeby współpartnera (Godorowski, 1985, s. 128), Również przejawianie przez małżonków zachowań neurotycznych wiążących się z niskim stopniem dojrzałości uczuciowej, ma negatywny wpływ na powodzenie związku.

Brak dojrzałości uczuciowej może wyrażać się w labilności uczuć, w swoistym infantyлизmie czy egoizmie uczuciowym, w drażliwości i wahliwości nastrojów, braku opanowania gwałtownych uczuć negatywnych. Stąd też niedojrzałość uczuciowa człowieka stanowi poważne zagrożenie dla małżeństwa i rodziny (Ryś, 1999a),

Natomiast dojrzałość społeczna przejawia się w wewnętrznym otwarciu na potrzeby innych ludzi. Człowiek dojrzały społecznie ma świadomość konieczności wymiany wartości, będącej też źródłem wzajemnego ubogacania. Społeczna dojrzałość do małżeństwa umożliwia dzielenie się i obdarzanie, jak również twórczą współpracę we współżyciu społecznym (Ryś, Sztajerwald, 2019),

Człowiek dojrzały społecznie potrafi dostrzec potrzeby i wartości innych i stara się z nimi współpracować, umie dobrze wypełniać swoje role społeczne, tak związane z pracą zawodową, jak i z życiem w rodzinie. Zdaje sobie również sprawę z tego, że przez wymianę usług i wartości każdy daje coś z siebie innym i równocześnie sam się wzbogaca. Dojrzałość społeczna pozwala na podejmowanie bezinteresownych działań na rzecz innych. Umiejętność dostrzegania potrzeb innych, jest bardzo istotna dla prawidłowego funkcjonowania małżeństwa (tamże),

W przypadku dojrzałości podstawowe znaczenie ma nie tylko sam poziom dojrzałości uczuciowej partnerów, ale również to, jak partnerzy wzajemnie postrzegają swoją dojrzałość (por. Ryś, Sztajerwald, 2019),

Dojrzałość narzeczonych do zawarcia małżeństwa leży u podstaw budowania więzi małżeńskiej, tworzenia wspólnoty rodzinnej. Pozwala ona również na przewycięzanie trudności życia codziennego oraz na twórcze rozwiązywanie konfliktów jakie nieuchronnie niesie życie małżeńskie czy rodzinne (Ryś, 1997),

Osoby zdrowe i dojrzałe psychicznie potrafią nawiązywać z innymi ludźmi pełny i bogaty kontakt psychiczny, obdarzać innych uczuciem autentycznej miłości. Są zdolne do wczuwania się w sytuację drugich, okazywania im wyrazów współczucia, a także działania na rzecz dobra innych (Ryś, 1999a),

Dojrzałość psychiczna małżonków wymaga odpowiedzialności za swoje czyny, zdolności współdziałania i przystosowania się. Dojrzałość ta ułatwia przystosowywanie się do zmieniających się warunków życia, pozwala krytycznie spojrzeć na siebie, umożliwia opanowanie stanów frustracji. Dojrzałość nie ma charakteru statycznego, albo się rozwija, albo zanika. Jej rozwój wpływa na lepsze współrozumienie małżonków, większą wzajemną akceptację, szacunek oraz tolerancję. Zanik dojrzałości może być źródłem wielu sytuacji konfliktowych, a może prowadzić nawet do rozkładu małżeństwa (tamże),

Człowiek dojrzały opiera swoje działania na woli, stąd też podejmuje decyzje zgodne z własną hierarchią wartości, w kierunku obranego celu, w oparciu o możliwości jakimi dysponuje. Człowiek taki potrafi określać prawidłowe proporcje pomiędzy każdym swoim czynem, a całościową wizją życia.

Szczególnie istotnym elementem dojrzałości do małżeństwa jest jednocząca filozofia życia, która dostarcza motywów do działania, staje się podstawową wartością, mającą wpływ na ludzkie postępowanie. Jest ona elementem zasadniczym w przyjęciu zadań małżeńskich i rodzicielskich, a przede wszystkim odpowiedzialności za drugą osobę (Rys, 1999a),

5. Kształtowanie postaw i kompetencji prospołecznych

Tworzenie wspólnoty małżeńskiej i rodzinnej wiąże się z takimi nastawieniami, zachowaniami, postawami, jak: bycie dla drugich, altruizm, życzliwość, sympatia, dobroć, współczucie, empatia, zaufanie, przyjaźń, solidarność, dobro wspólne, zaangażowanie społeczne, ofiarność na rzecz innych, dzielenie się, kooperacja, poświęcenie się dla innych, zdolność zrozumienia innych, gotowość do pozytywnego działania w stosunku do innych ludzi, obowiązujących norm i wartości, a także wobec sytuacji życiowych wykraczających poza interes jednostkowy.

Okres narzeczeństwa i pierwsze lata małżeństwa stanowią kluczowy etap w życiu, w którym kształtują się postawy i kompetencje prospołeczne. Rozwijanie tych aspektów ma istotne znaczenie dla budowania trwałego, satysfakcjonującego związku i skutecznej integracji w społeczności.

W okresie narzeczeństwa partnerzy mają szansę na rozwijanie umiejętności konstruktywnego współdziałania, które jest kluczowe dla utrzymania zdrowej dynamiki relacji międzyludzkich. Umiejętność wspólnego planowania, podejmowania decyzji i osiągania wspólnych celów ma kluczowe znaczenie dla satysfakcji z relacji interpersonalnych.

Postawy prospołeczne rozwijają pozytywne uczucia i zorientowane na innych wartości, takie jak empatia, altruizm czy gotowość do współpracy. Kompetencje prospołeczne

wzmacniają umiejętność efektywnej komunikacji, rozwiązywania konfliktów i współpracy z innymi. Wzajemne poznawanie postaw i rozwijanie kompetencji prospołecznych w okresie narzeczeństwa i początkowym okresie małżeństwa stanowi fundament zdrowego i satysfakcjonującego związku (Ryś, 1999a),

Kształtowanie postaw prospołecznych warunkowane jest wieloma czynnikami. Kluczowym elementem w ich rozwoju jest rodzina pochodzenia, w której rodzice przekazują potomstwu wartości, normy, obyczaje, światopogląd. Ważne są także cechy osobowościowe jednostki, przeżyte doświadczenia, otoczenie społeczne, w którym dana osoba przebywa. Szczególnie istotna jest w tym względzie tzw. grupa odniesienia, z którą jednostka chce się utożsamiać, i która ma największy wpływ na dokonywane przez jednostkę wybory (por. np. Ryś, 1997),

W wyniku różnych aktywności społecznych oraz sytuacji życiowych, kształtowane są postawy w oparciu o doświadczenia, które zdobywa jednostka. Zachowania, które są szczególnie skuteczne w zaspokajaniu potrzeb są utrwalane. Zaspokojenie potrzeb warunkuje powstanie i utrwalanie wielu postaw. Nie zawsze jednak te zależności są dostrzegane przez jednostkę. Mogą być też one nieświadomie interpretowane w sposób niewłaściwy, co może prowadzić do wystąpienia sprzeczności wewnętrznych (Pospiszyl, 1973, s. 159),

Z punktu widzenia psychologii istotny jest podział na postawy jawne oraz utajone. Klasyfikacja ta sugeruje, że istnieją pewne, niedostępne dla świadomości jednostki postawy, (najczęściej ukształtowane w środowisku rodziny pochodzenia), które wpływają w istotny sposób na podejmowanie działań lub ocenę zjawiska (Kosslyn, Rosenberg, 2006, s. 726),

Postawy prospołeczne i kompetencje społeczne wyrażają system norm i zasad funkcjonowania jednostki w społeczeństwie. Wykształcenie prawidłowych postaw prospołecznych umożliwia realizację potrzeb jednostki związanych z kontaktem z drugim człowiekiem. Z kolei nieprawidłowe postawy społeczne narażają na niebezpieczeństwo nie tylko osobę, przez którą są reprezentowane, jej najbliższych, ale także całe społeczeństwo (Misiewicz, 1986, s. 115). Nieprawidłowe postawy w relacjach z innymi wynikają z chęci dominowania nad innymi, lub też z bezkrytycznego podporządkowywania się innym, czy też z negatywnego nastawienia względem innych, z braku akceptacji odmiennych wartości cenionych przez innych, ich postaw, zachowań itp. Postawy prospołeczne będą w pełni prawidłowe tylko pod warunkiem, że ich kształtowanie zachodzi pod wpływem społecznie wartościowych lub altruistycznych pobudek jednostki, a nie wtedy, gdy ich źródłem będzie lęk, egoizm lub wrogość wobec innych (Misiewicz, 1986, s. 118-119).

Ważnymi czynnikami w kształtowaniu się podstaw są wpływy grupowe oraz indywidualne na jednostkę. Oddziaływanie indywidualne odbywają się za pośrednictwem osób znaczących oraz wzorców osobowych. Osoby znaczące to te, z którymi jednostka się identyfikuje i chce je naśladować. Dostarczają one wzorów postępowania, jednocześnie kształtując zdolności interpersonalne jednostki (Pospiszyl, 1973, s. 148),

Istotnym czynnikiem w kształtowaniu się postaw może być lęk. Z badań T. Adorno (2010) wynika, że jednostki, które odczuwają lęk, mają skłonności do przejawiania sztywnych, podporządkowanych innym postaw. Wynika to z postrzegania przez takie osoby świata jako niebezpiecznego i wrogiego. Wolą one bezpiecznie poddawać się autorytetom, przez co też często są zależne od innych. Jednostki o wysokim poziomie lęku są nieufne w stosunku do nowych informacji. Ich wysoka skrupulatność w działaniu, przekłada się na sztywne postawy wobec działań. Główną ich potrzebą, zaspokajaną w pierwszej kolejności, jest potrzeba bezpieczeństwa. Realizacja pozostałych potrzeb jest jej podporządkowana.

Postawy prospołeczne i kompetencje warunkują podejście do zadań. W trakcie rozwiązywania zadań jednostka można napotykać problemy, które muszą zostać przezwyciężone, aby możliwa była realizacja zadania. Istnieje wiele możliwości ich rozwiązywanie, wybór ten uzależniony jest od jednostki (Kosslyn, Rosenberg, 2006, s. 375),

Definiując pojęcie zadania, warto zwrócić uwagę na pojęcie zadania rozwojowego⁷. Postawy wobec zadań definiowane jako możliwości jednostki angażowania się w różnorodne zadania z jednoczesnym rozwiązywaniem problemów, powstających w trakcie ich realizacji (Ryś, 2012), Ich realizacja w dużej mierze zależy także od ambicji danej osoby i jej poziomu perfekcjonizmu.

Ambicja objawia się w kreowaniu trudnych do wykonaniu celów oraz ich realizacji. Wynika ona z wysokiego poczucie własnej wartości. Ponadto ambicja to nie tylko chęć odnoszenia sukcesów, ale także potrzeba uznania ich przez otoczenie. Jednostka, którą charakteryzuje taka postawa, jest samodzielna, a decyzje przez nią podejmowane zależą głównie od jej woli (Okoń, 2001, s. 21), Ambicja rozwija się przede wszystkim u młodych osób, a jej wykształcenie może pójść dwiema drogami i doprowadzić do powstania zbyt wysokiej samooceny lub przedwczesnej dojrzałości. Niski poziom ambicji jest zazwyczaj

⁷ Koncepcję tę wprowadził R. Havighurts (1981), który określa ten typ zadań jako rozwiązywanie problemów związanych z wiekiem jednostki. Zadanie rozwojowe dotyczy tego problemu, który pojawia się w określonym momencie życia. Prawidłowe rozwiązanie zadań rozwojowych jest szczególnie istotne, ponieważ prowadzi do poczucia zadowolenia z siebie, a tym samym wykształcenia wyższej samooceny. Z kolei nie radzenie sobie z wykonaniem zadania rozwojowego nie tylko prowadzi do postawienia uczucia niezadowolenia, ale przede wszystkim często uniemożliwia radzenie sobie z kolejnymi zadaniami rozwojowymi, które czekają jednostkę w następnych latach życia (tamże; por. także: Harwas-Napierała, Trempała, 2000, s. 204).

powiązany z niską samoocena. Wynika to z faktu, że osoba taka postrzega siebie jako nieposiadającą wystarczającej wiedzy do rozwiązywania trudnych zadań lub też nie nastawia się na odniesienie sukcesu (Niebrzydowski, 1994; por. także: Reykowski, 1977),

Ambicja silnie wiąże się z zaspokajaniem potrzeby osiągnięć. Jej realizacja odbywa się poprzez samodzielne określenie przez jednostkę pewnych standardów i dążenie do nich. Osiągnięcie tego poziomu powoduje odczuwanie silnych emocji, z samozadowoleniem na czele. Z kolei niesprostanie zadaniu wiąże się z poczuciem wstydu i niemocy. Potrzeba osiągnięć ma charakter samowzmacniający, co oznacza, że podejmowanie odpowiednich działań wyzwala kreowanie dalszych, zwykle trudniejszych zadań (Reykowski, 1977, s. 800),

Natomiast perfekcjonizm zakłada do dążenie do bycia doskonałym w podejmowanych działaniach (Szcucka, 2010, s. 71). Warto jednak podkreślić, że istnieją różne rodzaje perfekcjonizmu. Osoby określane jako „zdrowi perfekjoniści” są bardziej elastyczne w działaniu, nie potępiają siebie za popełnianie błędów, a podejmowanie nowych wyzwań jest dla nich przyjemnością. Brak osiągnięcia celu lub wykonanie zadania w niewłaściwy sposób nie wpływa na obniżenie ich poczucia własnej wartości. Typ perfekcjonizmu określany jako neurotyczny charakteryzuje osoby, które stawiają sobie zbyt wygórowane wymagania, a niezależnie do wykonanego zadania nie mają poczucia satysfakcji. Jednocześnie, każdorazowe podejmowanie zadań wiąże się z występowaniem silnego lęku przed porażką. Warto podkreślić, że przez wiele lat perfekcjonizm kojarzony był negatywnie, obecnie jest on postrzegany bardziej pozytywnie. Jednakże perfekjoniści częściej łączeni są chociażby z pracoholizmem, niż osoby nie wykazujące takich tendencji (Szcucka, 2010, s. 71-72),

Postawy prospołeczne kształtują oczekiwania i cele wybierane przez daną osobę, czy przez małżeństwo i rodzinę. Jednocześnie umożliwiają pokonywanie trudności, które mogą pojawić się na drodze do ich realizacji. Postawy prospołeczne wpływają na zachowania danych osób, jak też i odwrotnie, zachowania mogą wzmacniać ich postawy prospołeczne. Wyrażenie postawy względem określonego zjawiska, aktywizuje ją, a co za tym idzie, zwiększa prawdopodobieństwo zachowania się zgodnie z wyrażaną postawą w przyszłości.

Kształtowanie postaw prospołecznych w okresie narzeczeństwa i w początkowym okresie małżeństwa nie ogranicza się jedynie do relacji między partnerami. Wspólne zaangażowanie w cele społeczne czy udział w działaniach charytatywnych może wzmacniać więź między partnerami, ale także ma istotny wpływ na ich otoczenie, a więc na szersze środowisko społeczne.

Wskazania:

1. Wzajemne poznanie się osób związanych bliskimi relacjami romantycznymi prowadzi do budowy trwałego związku opartego na zrozumieniu, akceptacji i wsparciu.
2. Poznanie współpartnera powinno mieć miejsce w wielu różnych sytuacjach codziennego życia.
3. Ważne jest poznanie różnic psychicznych pomiędzy kobietami i mężczyznami - brak znajomości różnic może stać się przyczyną wielu bolesnych rozczarowań w małżeństwie i w rodzinie, a nawet prowadzić do zanikania pozytywnych uczuć w małżeństwie, wzajemnych oskarżeń, podejrzeń, konfliktów.
4. W budowaniu szczęśliwego, trwałego związku ważne jest wzajemne poznawanie systemu wartości i norm moralnych, oczekiwań i celów życiowych przyszłego współmałżonka.
5. Nieprawidłowe wzory wyniesione z domu rodzinnego mogą utrudniać budowanie jedności w małżeństwie – warto je przepracować.
6. W budowaniu głębokich więzi ważna jest troska o dojrzałą osobowość, w tym o dojrzałość do zawarcia małżeństwa, a także troska o kształtowanie postaw i kompetencji prospołecznych.

Bibliografia:

- Adamski, F. (1984), Socjologia małżeństwa i rodziny. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Adorno, T. (2010), Osobowość autorytarna. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Augustyn, J. (1993), Integracja seksualna. Przewodnik w poznawaniu i kształtowaniu własnej seksualności. Kraków: WAM.
- Białobrzaska, B. (2014), Płeć społeczna a płeć biologiczna w procesie wychowania. Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio, 4(18), 51-63.
- Braun-Gałkowska, M. (1985), Miłość aktywna. Psychiczne uwarunkowania powodzenia w małżeństwie. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Braun-Gałkowska, M. (1986), Rozmowy o życiu i miłości. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Braun-Gałkowska, M. (1992), Psychologiczna analiza systemów rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa. Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Braun-Gałkowska, M. (2007), Poznawanie systemu rodzinnego. Lublin: Wydawnictwo KUL.

- Dąbrowski, K. (1979), *Dezintegracja pozytywna*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Elżanowska, H. (2012), *Skala Powodzenia Małżeństwa w badaniach prowadzonych pod kierunkiem Profesor Marii Braun-Gałkowskiej* [w:]I. Ulfik-Jaworska, A. Gała (red.), *Dalej w tą samą stronę*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Forward, (1992), *Toksyczni rodzice*. Warszawa: Agencja Wydawnicza Jacek Santorski.
- Frankl, V. (1984), *Homo patiens*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Frankl, V. (2009), *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Frankl, V. (2018), *Wola sensu. Założenia i zastosowanie logo terapii*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Godorowski, K. (1987), *Konflikty małżeńskie: źródła i przyczyny, możliwości zapobiegania i rozwiązywania* [w:]M. Kozakiewicz, Z. Lew-Starowicz (red.), *Wychowanie. Przystosowanie do życia w rodzinie*. Warszawa: PZWL.
- Gray, J. (1996), *Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus*. Warszawa: Wydawnictwo Z-sk Spółka.
- Gron, G., Wunderlich, A.P., Spitzer, M., Tomczak, R., Riepe, M.W. (2000), *Brain activation during human navigation: Gender different neural networks as substrate of performance*. *Nature Neuroscience*, 3, 404–408.
- Hall, J.A., Halberstadt, A.G. (1981), *Sex roles and nonverbal communication skill*. *Sex Roles*, 7, 273-287.
- Harwas-Napierała, B., Trempała, J. (2000), *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Havighurst, R.J. (1981), *Developmental Tasks and Education*. LONGMAN N.Y. and London.
- Ingalhalikara, M., Smitha, A., i inn. (2014), *Sex differences in the structural connectome of the human brain*. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 111(2), 823-828.
- Janus, M., Szulc, A. (2016), *Seksualność osób dysocjalnych*. *Psychiatria Polska*, 50(1), 187-196, <https://doi.org/10.12740/PP/59330>
- Kosslyn, M., Rosenberg, R. (2006), *Psychologia. Mózg, człowiek, świat*. Kraków: Znak.
- Król-Fijewska, M. (1993), *Trening asertywności. Scenariusz i wykłady*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Kukołowicz, T. (1994), *Z badań nad rodziną*. Lublin: KUL.

- Maccoby, E. (1992), The role of parents in the socialization of children: An historical overview. *Developmental Psychology*, 28(6), 1006-1017.
- Maccoby, E.E. & Martin, J.P. (1983), Socialization in the context of the family: Parent-child interaction, (in:) E.M. Hetherington & P.H. Mussen (eds.) *Handbook of Child Psychology: Vol. 4. Socialization, personality, and social development*, 1-101, New York: Wiley.
- Maroda, M. (1976), *Sens teoretyczny a sens empiryczny pojęcia postawy*. Warszawa: PWN.
- Marszałek, L. (2008), Kulturowe uwarunkowania roli kobiety we współczesnym społeczeństwie. *Seminare. Poszukiwania naukowe*, 25, 267-279.
- Mądrzycki, T. (1977), *Psychologiczne prawidłowości kształtowania się postaw*. Warszawa: Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych.
- McClure, E.B. (2000), A meta-analytic review of sex differences in facial expression processing and their development in infants, children, and adolescent. *Psychological Bulletin*, 126, 424-453.
- Mierzwiński, B. (1997), Specyfika roli ojcowskiej w wychowaniu seksualnym dziecka. *Studia nad Rodziną*, 1 (1), 101-111.
- Mierzwiński, B. (1999), *Mężczyzna jako mąż i ojciec* [w:] K. Ostrowska, M. Ryś (red.), *Wychowanie dożycia w rodzinie. Książka dla nauczycieli, rodziców i wychowawców*, 167-186, Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Misiewicz, H. (1986), *Rola rodziny w kształtowaniu postaw*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.
- Niebrzydowski, L. (1994), Wiara w swoje możliwości i skuteczne działania (self-esteem) [w:] M. Łobocki (red.), *Psychologia humanistyczna a wychowanie*, 44-51, Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Ostrowska, K. (1994), *W poszukiwaniu wartości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Ostrowska, K. (1999), *Podstawowe funkcje rodziny* [w:] K. Ostrowska, M. Ryś (red.), *Wychowanie dożycia w rodzinie. Książka dla nauczycieli, rodziców i wychowawców*, 134-152, Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Ostrowska, K. (2000), *Nie wszystko o wychowaniu*. Warszawa: Centrum Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.

- Poręba, P. (1981), *Psychologiczne uwarunkowania życia rodzinnego*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Pospiszyl, K. (1973), *Psychologiczna analiza wadliwych postaw społecznych młodzieży*. Warszawa: PWN.
- Reykowski J., Kochańska, G. (1964), *Szkice z teorii osobowości*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Reykowski, J. (1977), *Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności* [w:]T. Tomaszewski (red.), *Psychologia*, 762-825, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Rose, A.J., Rudolph, K.D. (2006), *A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boy* *Psychological Bulletin*, 132, 98-131.
- Ryś, M. (1992), *Wpływ dzieciństwa na późniejsze życie w małżeństwie i rodzinie: studium psychologiczne. Część 1-2*. Warszawa: Wydawnictwo ATK.
- Ryś, M. (1997), *Ku dojrzałości osobowej w małżeństwie. Rozwijanie dojrzałej osobowości*. Warszawa: Centrum Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN.
- Ryś, M. (1999a), *Psychologia małżeństwa w zarysie*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Ryś, M. (1999b), *Przygotowanie do małżeństwa i rodziny* [w:]K. Ostrowska, M. Ryś (red.), *Wychowanie dożycia w rodzinie. Książka dla nauczycieli, rodziców i wychowawców*, 69-80, Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Ryś, M. (2009), *Rola fides et ratio w sytuacjach trudnych* [w:]J. Krokos, M. Ryś (red.), *Czy rozum jest w konflikcie z wiarą?*, 249-260, Warszawa: Wydawnictwo Jana Pawła II.
- Ryś, M. (2012), *Postawy wobec zadań*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Ryś, M. (2016), *Odporność psychiczna i relacje interpersonalne osób wzrastających w różnych systemach rodzinnych*. Warszawa: MCPS.
- Ryś, M. (2020), *Poczucie własnej wartości i odporność psychiczna osób wzrastających w różnych systemach rodzinnych*. Warszawa: Wydawnictwa Naukowe UKSW.
- Ryś, M., Krasowska, Z., Witerek, N. (2021), *Style przywiązania w okresie dzieciństwa*. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(46), 240–260.
- Ryś, M., Sztajerwald, T. (2019), *Psychologiczne aspekty dojrzałości młodych do małżeństwa*. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 1(37), 158–183.

- Seligman, M. (1993), *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*. Poznań: Media Rodzina.
- Skorny, Z. (1980), *Aspiracje młodzieży oraz kierujące nimi prawidłowości*. Warszawa: Wydawnictwo Ossoliński.
- Sujak E. (1988), *Poradnictwo małżeńskie i rodzinne*. Katowice.
- Sujak E. (1990), *Z myślą o małżeństwie*. Sandomierz.
- Szczucka, K. (2010), *Polski Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezaptacyjnego*. *Psychologia Społeczna*, 1 (13), 71-95.
- Szewczyk, W. (1999), *Miłość warunkiem rozwoju* [w:]K. Ostrowska, M. Ryś (red.), *Wychowanie dożycia w rodzinie. Książka dla nauczycieli, rodziców i wychowawców*, 59-68, Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Tereszko, A., Dudek, D. (2017), *Gender differences in mental disorders*. *Neuropsychiatry i Neuropsychologia / Neuropsychiatry and Neuropsychology*, 12(4), 162-169.
- Weinberg, M.K., Tronick, E.Z., Cohn, J.F., Olson, K.L. (1999), *Gender differences in emotional expressivity and self-regulation during early infancy*. *Developmental Psychology*, 35, 175-188.
- Wójcik, E. (1997), *Kobieta myśli sercem – czy to prawda i co to znaczy* [w:]W. Szewczyk (red.), *Świat ludzkich uczuć*, 209-219, Tarnów: Biblos.
- Ziemska, M. (1975), *Rodzina a osobowość*. Warszawa: Wydawnictwo Wiedza Powszechna.
- Ziemska, M. (1986), *Postawy rodzicielskie i ich wpływ na osobowość dziecka* [w:]M. Ziemska (red.) *Rodzina i dziecko*, 155-197, Wyd. 3. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Część V

Kiedy stajemy się rodzicami

dr Teresa Jadczak-Szumilo

ITEM - Centrum Psychologiczne, Polski Instytut Traumatologii

Młodzi ludzie mają bardzo różne podejścia dotyczące decyzji o rodzicielstwie.. Jedni na wiele miesięcy przed poczęciem dziecka przygotowują się do decyzji o dziecku, a potem do stawania się rodzicami. Inni dopiero, kiedy stoją przed faktem poczęcia dziecka zastanawiają się, co będzie dalej. Nie mniej jednak dla każdego dorosłego czas decyzji o dziecku i oczekiwania na jego urodzenie jest czasem pełnym wyzwań i przeżywania różnych emocji. Wiele kobiet i mężczyzn w tym czasie pełne jest obaw, jak to będzie. Są kobiety, które cieszą się każdym dniem ciąży i oczekują dziecka z radością, ale jest też wiele kobiet, przeżywających lęk o to, co będzie po porodzie.

Wspieranie rodziców w okresie oczekiwania na dziecko

To naturalne, że młodzi ludzie, zwłaszcza jeśli zostają rodzicami po raz pierwszy boją się. Jeszcze nie tak dawno temu rodzice oparcie otrzymywali od osób bliskich w rodzinie. Przy pierwszym dziecku pomagała mama lub babcia któregoś z rodziców, czasem ktoś z dalszej rodziny. Dzisiaj młodzi rodzice często żyją z dala od bliskich, wyprowadzając się w poszukiwaniu pracy często wiele kilometrów od rodziny pochodzenia. Wszystko to sprawia, że kiedy rodzi się im dziecko, to ze wszystkimi pytaniami zostają sami. Nie mają naturalnego wsparcia wśród bliskich ani w okresie oczekiwania na dziecko, ani po porodzie. Oczekująca na urodzenie dziecka matka, nie ma możliwości uzyskania wsparcia nawet w zakresie najprostszych pytań. Pozostaje poradnictwo w szkołach rodzenia lub u przyjaciółek, jeśli mają za sobą jakieś doświadczenie w rodzicielstwie. Oczywiście jest jeszcze internet i strony poświęcone rodzicielstwu. Niestety nadmiar informacji jaki można pozyskać, nie pomaga tylko często zwiększa dezorientację. Nie sposób uniknąć w dzisiejszym świecie wielu informacji o tym, co jest szkodliwe w ciąży. Każdy rodzic może śledzić na bieżąco dokładny rozwój dziecka na filmach i porównywać to z informacjami od lekarza i z USG. Wszystko to sprawia, że współcześni rodzice mogą przeżywać więcej strachu i lęku w okresie ciąży niż ich rodzice, chociaż pozyskiwanie informacji może czynić ich bardziej świadomymi rodzicami. W tym chaosie informacyjnym ważna staje się możliwość weryfikowania wiedzy i możliwość

wsparcia opartego na relacji. Dlatego tak ważne są miejsca, gdzie przyszli rodzice mogliby spotkać się z innymi rodzicami. Wspólne oczekiwanie na dziecko może przyczynić się do zmniejszenia poczucia osamotnienia i lęku przed nową rolą. Obawy mogą się pojawić nie tylko u matki, ale też u ojca w związku z podjętą odpowiedzialnością za ekonomiczne zabezpieczenie rodziny. O ile kobiety są nauczone wzajemnego wspierania się, to mężczyźni często próbują sobie radzić sami (Trowell, Etchegoyen, 2015). Nie ma w naszej kulturze grup dla młodych ojców w odróżnieniu od klubów dla matki i dziecka. Tymczasem udzielanie wsparcia mężczyznom jest potrzebne, chociaż też trudne ze względów kulturowych. Ponadto wiele prac i literatury dotyczącej ciąży i oczekiwania na dziecko dotyczy matek i macierzyństwa. Ojcom poświęca się niewiele uwagi. Jednak mężczyźni podobnie jak kobiety, kiedy osiągają dorosłość pragną mieć potomstwo.

Rodzicami można zostać poprzez biologiczny przekaz życia, ale także poprzez rodzicielstwo zastępcze i adopcyjne. Bycie rodzicem nie sprowadza się tylko do pełnienia roli opiekuńczej czy wychowawczej. Rodzice, zarówno matka jak i ojciec muszą zatroszczyć się o prawidłowy rozwój dziecka od poczęcia, aż do dorosłości. Warunkiem psychicznej i emocjonalnej gotowości przyjęcia na siebie roli rodzicielskiej są wystarczająco dobre doświadczenia wyniesione z własnego dzieciństwa (Trowell, Etchegoyen, 2015). Aby młodzi ludzie chcieli podejmować zobowiązania rodzicielskie, muszą mieć doświadczenie zaspokojenia emocjonalnego, psychologicznego, fizycznego i społecznego z własnego dzieciństwa. Zaspokojenie tych potrzeb prowadzi do dobrego rozwoju własnej tożsamości i tym samym do świadomości swoich potrzeb, mocnych i słabych stron oraz poczucia własnej wartości. Te doświadczenia stanowią bezpieczny, wewnętrzny fundament, który pozwoli na dobre radzenie sobie z obciążeniem emocjonalnym w relacji z dzieckiem. To wewnętrzne poczucie stabilności zyskujemy w kontakcie z drugą stabilną osobą, która potrafi, kiedy jesteśmy dziećmi, pomieścić nasze uczucia, pomaga nam je zrozumieć i nazwać, a jednocześnie ma świadomość własnych emocji. Na drodze stawania się rodzicem ważnym elementem jest akceptacja własnej seksualności i różnic między płciowych. Zauważanie i akceptacja różnic prowadzi do potrzeby kontaktu z innym i rozpoczyna proces stawania się rodzicem w umyśle kobiety i mężczyzny (Trowell, Etchegoyen, 2015). Kolejnym ważnym krokiem na drodze do rodzicielstwa jest zdolność do budowania i utrzymywania bliskich związków.

Kiedy kobieta zostaje matką jej fizjologiczne procesy szybko dokonują zmiany, która od momentu poczęcia będzie pomagała jej przystosować się do nowej roli. Zmiany hormonalne pomogą jej nie tylko donosić ciążę, ale też uwrażliwić się na dziecko i zacząć nawiązywać z

nim więź. Wiele kobiet, już w okresie ciąży, tworzy we własnym umyśle więź z dzieckiem. Jednak wiele matek nie potrafi tego, a okres ciąży jest pełen lęku, a może nawet sprzeciwu wobec zachodzących zmian. Nie oznacza to wcale, że po porodzie nie nastąpi zmiana w tej postawie. Urodzenie dziecka i pierwsze relacje z nim mogą wiele zmienić w relacji matka – dziecko. Mężczyzna staje się ojcem bez tych zmian w fizjologii. Musi radzić sobie z różnymi emocjami, a często zmienić swoje przyzwyczajenia. Wiele mężczyzn może postrzegać większą odpowiedzialność za matkę i dziecko, jako utratę wolności. Naturalne staje się w tym momencie przywoływanie własnego doświadczenia z ojcem. Ojcostwo wymaga także od mężczyzny znalezienie równowagi pomiędzy relacją z partnerką a relacją z dzieckiem. Nierzadko jest to trudne, zwłaszcza w początkach ojcostwa.

Ciąża, poród a więzi między rodzicami

Współczesna wiedza pozwala rodzicom towarzyszyć dziecku w rozwoju już od poczęcia. Rodzice wiedzą, że dziecko słyszy ich, więc puszczają mu muzykę czy mówią do niego. Co tak naprawdę dzieje się w łonie matki w ciągu 9 miesięcy? Rozwijające się dziecko słyszy. Odczuwa smak, ruch i hałas, ale nie są to odczucia tak wyraźne jak dla nas, ponieważ jego zmysły nie są w pełni rozwinięte (Maurer, Maurer, 1994). Dziecko w okresie prenatalnym rejestruje przede wszystkim zmienność. Kiedy matka porusza się, mówi, zmienia pozycję dziecko porusza się razem z nią. Badania ultrasonograficzne wykazują, że płód porusza się już pod koniec pierwszego trymestru. Matka nie wyczuwa jeszcze jego ruchów. Poczucie je dopiero około połowy ciąży. Początkowo, kiedy dziecko jest małe, ruchy w macicy to szereg ruchów w różnych kierunkach. Często głową w górę lub w dół. Lecz już około połowy ciąży ruchy są coraz lepiej kontrolowane i coraz częściej płód układa się głową w dół. Zmysł równowagi jest rozwinięty już w okresie prenatalnym i w pewnym stopniu pozycja jest utrzymywana przynajmniej częściowo przez dziecko. W okresie prenatalnym kolejnym rozwijającym się zmysłem jest smak. Płód posiada już kubki smakowe, a badania pokazują, że w tym okresie dzieci lubią smak słodki (Maurer, Maurer, 1994). W okresie prenatalnym zmysłem, który pracuje jest też słuch. Dziecko w łonie matki słyszy różne dźwięki przelewających się wód płodowych, bicie serca, głos matki. Alana Schore (Schore 1994, 2019) zwraca uwagę, że dziecko dostraja się do matki już w okresie prenatalnym. A rytm dostrojenia nadaje praca serca i dźwięki związane z procesami fizjologicznymi jakie dziecku towarzyszą. Dostrojenie toniczne z okresu ciąży stanie się bazą do dostrojenia na linii matka-dziecko po urodzeniu.

Stres w okresie ciąży

W okresie ciąży programowaniu podlega oś HPA, która obejmuje: podwzgórze – przysadkę – korę nadnerczy. Pojęcie programowania płodowego odnosi się do koncepcji mówiącej, że czynniki związane z wczesnym środowiskiem i niebędące czynnikami genetycznymi, takie jak prenatalna i okołoporodowa ekspozycja na stres, narkotyki lub inne środki toksyczne, mogą trwale organizować oraz kształtować (*organize and imprint*) układy fizjologiczne i behawioralne, zwiększając podatność na choroby i zaburzenia w późniejszym życiu (Riley, Clarren, Weinberg, Jonsson, 2011). Stres jaki towarzyszy matce może wpłynąć na reaktywność tej osi przyczyniając się później do trudności w funkcjonowaniu dziecka i czyniąc go mało odpornym na stres. Warto w tym miejscu wspomnieć, że alkohol spożywany w okresie ciąży może przyczyniać się do wysokiej reaktywności tej osi. Podobnie będą działały papierosy czy leki.

Alkohol i inne używki

Alkohol jest bardzo silnym teratogenem i nie powinno się go spożywać w okresie ciąży, ani przed zapłodnieniem. Ponieważ alkohol uszkadza na poziomie komórkowym, abstynencja w okresie rozrodczym zapewnia lepszą jakość materiału rozrodczego – plemników i komórek jajowych. Alkohol może powodować nie tylko aktywację i wadliwe programowanie osi HPA, ale także przyczyniać się do zaburzeń neurorozwojowych z grupy FASD, wśród których najcięższym zaburzeniem poalkoholowym jest FAS – alkoholowy zespół płodowy. Nie mniej trudną sytuację ma dziecko, którego matka pali papierosy. Wypalając tylko jednego papierosa wprowadza ona do organizmu jedną dziesiątą część śmiertelnej dawki nikotyny, znaczną ilość cyjanku oraz mniejsze lub większe ilości, około 2 tysięcy, substancji chemicznych, których większość jest toksynami (Maurer, Mauer, 1994). Młodzi rodzice powinni w okresie ciąży być uczeni i wspierani w rozwijaniu postaw sprzyjających zdrowiu dziecka. Należy zwiększać ich świadomość o tym, co sprzyja rozwojowi dziecka, a co mu szkodzi. Ważne jest, aby w tym okresie nie straszyć rodziców, lecz raczej wzmacniać ich dobre postawy i dobre nastawienie do mającego się narodzić dziecka.

Poród

Kiedy dziecko daje sygnał, że jest gotowe, rozpoczyna się poród. Wielu rodziców martwi się, że poród może być dla dziecka ciężkim doświadczeniem. Badania pokazują, że co prawda dziecko odczuwa w czasie porodu, ale to nie jest ból w naszym rozumieniu (Eliot, 2003). Podczas porodu dziecko czuje delikatny i jednocześnie zdecydowany ucisk spowodowany przez skurcze macicy. Odczuwa przeciskanie przez kanał rodny, odczuwa dotyk osób, które go przyjmują po wyjściu z kanału rodnego. Normalnym zjawiskiem jest długi sen dziecka po

porodzie. Im dłuższy i trudniejszy był poród, tym dłużej dziecko będzie spało po porodzie. Sen jest reakcją dziecka na dużą ilość przytłaczających bodźców. Noworodki lubią przede wszystkim ciszę i spokój. Wymagają też bardzo łagodnego i spokojnego traktowania, aby móc dostrajać się tonicznie do swoich matek, co zapewni im dobry rozwój (Brazelton, 1995).

Karmienie

Żyjemy w czasach bardzo przyjaznych matkom. Możemy karmić dzieci naturalnie piersią lub jeśli z jakiś powodów jest to niemożliwe, można dobrać odpowiednią mieszankę. Karmienie naturalne dla wielu współczesnych matek nie jest łatwe. Zwłaszcza przy pierwszym dziecku potrzebny jest ktoś, kto pokaże jak to robić i doradzi w trudnych sprawach. Obecnie karmienie wyłącznie piersią jest zalecane przez Światową Organizację Zdrowia do końca 6 miesiąca życia. Dlaczego to jest takie ważne. Wszystkie badania nad pokarmem naturalnym wskazują na ogromne korzyści płynące dla dziecka z karmienia piersią. Mleko matki jest wyjątkową substancją dostosowującą się do potrzeb dziecka przy każdym karmieniu. Badania jakie w Polsce prowadziła nad mlekiem kobiecym prof. Krystyna Mikiel-Kostyra (Mikiel-Kostyra, 2000) pokazały, że dziecko ludzkie przekazuje w swojej ślinie informacje na temat składu mleka i mleko jest idealnie dostosowane do potrzeb dziecka. Karmienie naturalne nie tylko wspiera zdrowie dziecka i jego rozwój fizyczny, ale także psychiczny i emocjonalny. Karmienie dziecka jest kluczowym czynnikiem budującym przywiązanie między matką a dzieckiem. Oczywiście jeśli są przeciwwskazania do karmienia piersią, nie należy na matkę naciskać. Ważne jest też początkowe wsparcie w karmieniu. Matka pozostawiona sama sobie może nie poradzić sobie z wyzwaniem jakim jest karmienie naturalne. Również matka, która będzie czuła presję z otoczenia na konieczność karmienia naturalnego, może zniechęcić się i w rezultacie porzucić karmienie piersią. Warto uczyć przyszłe matki, że karmienie naturalne ma wiele zalet. Mleko kobiece uznano za żywność funkcjonalną ponieważ poza odżywianiem dziecka pełni rolę ochronną dla niedojrzałego organizmu. Mleko matki wspomaga rozwój dziecka poprzez enzymy, hormony, i czynniki wzrostu (Nehring-Gugulska, Zukowska-Rubik, Pietkiewicz 2017). Karmienie jest korzystne także dla matki, gdyż pozwala szybciej zregenerować się po urodzeniu dziecka. Dzieci ludzkie karmione naturalnie rzadziej chorują, mają wyższe IQ, mają lepszą odporność, rzadziej są hospitalizowane i rzadziej umierają.

Karmienie piersią jest także istotnym elementem regulacji emocji u noworodka, dzięki czemu wpływa na kształtowanie relacji przywiązania. Dziecko ludzkie rodzi się skrajnie niedojrzałe. Jest to podyktowane naszym rozwojem. Dzięki temu, że rodzi się z nie do końca ukształtowanym układem nerwowym, możemy w miarę dobrze znieść poród, a później

rozwinąć się znacznie intensywniej niż miałyby to tylko miejsce w brzuchu u matki (Jadczak-Szumiło, 2016a). Pierwszą potrzebą rozwojową ludzkiego dziecka jest pozyskanie opiekuna, żeby zajmował się nim przez wiele lat. Potocznie uważa się, że kobiety zajmują się dziećmi ponieważ mają instynkt macierzyński. Jednak tak nie jest. Opieka nad potomstwem oparta o instynkt jest zwykle krótkotrwała i dotyczy raczej zwierząt, których rozwój do dorosłości jest znacznie krótszy niż u ludzi. Opieka nad ludzkim noworodkiem, dopóki nie osiągnie dorosłości, to zwykle kilkanaście lat, licząc tylko do pełnoletności. W praktyce trwa to o wiele dłużej. W naszym życiu cykl opiekuńczy może się też zamienić. Najpierw matka zajmuje się dzieckiem, a potem, kiedy matka jest starszą osobą dziecko zajmuje się nią. Taka forma opieki jest oparta o miłość, a nie o instynkt. Zatem jak tworzy się miłosa relacja między dzieckiem a rodzicami?

Po porodzie

Minął czas oczekiwania i porodu. Wiemy, że w tym okresie zmieniają się wyrzuty hormonów u matki, aby jak najlepiej przygotować ją do opieki. Także ojciec, jeśli jest zaangażowany w oczekiwanie dziecka, może mieć niewielkie zmiany hormonalne podobne do matki (Eliot, 2003). Noworodek ludzki musi mieć opiekę po urodzeniu. Sam jest bardzo niedojrzały i nie byłby w stanie przeżyć, gdyby nie dorośli wokół niego. Dziecko ludzkie potrzebuje opiekuna, aby przeżyć. Ponieważ jest to bardzo ważne z punktu widzenia gatunku, dziecko zostało wyposażone w szereg neurobehawioralnych reakcji, które mają za zadanie „zmiękczyć” serce mamy i zapewnić mu miłość na całe życie (Jadczak-Szumiło, 2018). Chociaż okres połogu dla kobiety może być trudny, to koncentracja na dziecku i satysfakcjonująca z nim komunikacja pozwalają złagodzić ból. Okres rozwoju w pierwszym roku życia dziecka jest najintensywniejszym okresem wzrostu układu nerwowego (Schore, 1994). Noworodek rozwija się w bardzo szybkim tempie. Rozwój ten obejmuje zmiany fizyczne, emocjonalne, społeczne i poznawcze. Wszystkie umiejętności z jakimi rodzi się dziecko pozwalają mu osiągnąć to, co najważniejsze do przetrwania tzn. bliską więź z matką, aby móc mieć bezpieczeństwo, pokarm i regulację emocjonalną.

Tabela 1. Wyposażenie neurobehawioralne noworodka sprzyjające budowaniu więzi

Wyposażenie	Jak działa
<p>Płacz Noworodek ludzki płacze na kilku tonacjach. Każda z nich jest używana w innym celu. Czasami dziecko przywołuje bo jest głodne, a czasami coś mu dolega. Może też płakać jak chce być blisko mamy i nawiązać z nią kontakt.</p>	<p>Przywoływanie opiekuna Podejdz do mnie bo ja nie umiem chodzić i sprawdź co mi jest.</p>
<p>Odruch ssania Odruch ten nie służy tylko do poboru pokarmu. Ssanie pełni u ssaków wiele funkcji: ukojenie, sytość, pomoc w regulacji stanów emocjonalnych</p>	<p>Pokarm i ukojenie</p>
<p>Odruch skoncentrowanego spojrzenia i wodzenia za człowiekiem i przedmiotami Dziecko ludzkie potrafi od wczesnych chwil po urodzeniu wodzić wzrokiem za poruszającymi się ludźmi i rzeczami.</p>	<p>Śledzenie matki i przedmiotów</p>
<p>Odruch przywierania Noworodek wzięty na ręce przywiera do człowieka co u wielu dorosłych wywołuje rozczulenie.</p>	<p>Przytulanie się</p>
<p>Odruch chwytny Odruch ten pozwala łapać matkę np. za palec, co może być interpretowane przez rodziców jako chęć nawiązania relacji.</p>	<p>Przytrzymywanie matki</p>
<p>Uśmiech Noworodki uśmiechają się na widok twarzy ludzkiej lub rysunku przypominającego układ oczu i ust. Wielu dorosłych interpretuje to jako niezwykle przyjazne zachowanie.</p>	<p>Uwodzenie</p>
<p>Zapach Noworodki mają specyficzny zapach. Wiele matek jest wrażliwych właśnie na ten element wyposażenia noworodka i zapach wzbudza u nich pozytywne nastawienie do dziecka.</p>	<p>Wzbudzanie reakcji miłosnych</p>
<p>Naśladowanie mimiki Już kilku miesięczne niemowlę potrafi odzwierciedlać mimikę matki, co przywołuje na myśl dialog między matką a dzieckiem.</p>	<p>Dialog i odzwierciedlanie emocji</p>

Źródło: opracowanie własne na podstawie T. Brazelton 1995.

Płacz

Kiedy rodzice są zmęczeni i przytłoczeni nowymi obowiązkami mogą reagować rozdrażnieniem na płacz dziecka. Tymczasem jest to jego podstawowa umiejętność potrzebna do komunikowania swoich potrzeb. Małe dzieci potrafią prowadzić dialog z rodzicem tak, aby zaspokoić swoje potrzeby (Jadczak-Szumiło,2016c). Noworodek głośno płacze kiedy czegoś potrzebuje, a zwłaszcza kiedy jest głodny lub coś mu dolega. Potrafi różnicować

tonacje głosu. Dzięki temu matka/opiekun potrafi rozróżnić potrzeby malucha. Płacz noworodka oznacza prosty komunikat do rodzica: „podejdź do mnie ponieważ ja nie umiem chodzić i sprawdź po co cię wołam”(Jadczyk-Szumilo,2016a). Noworodek i niemowlę nie płacze, żeby coś wymusić, ono płacze ponieważ nas potrzebuje. Bez dorosłych, którzy go nakarmią, ogrzeją i zapewnią bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne nie mogą przeżyć. Matka po porodzie jest niezwykle wyczulona na zmiany tonacji płaczu u dziecka. Zwykle dość szybko orientuje się czego potrzebuje jej dziecko. Potrafi rozpoznać czy dziecko woła o jedzenie czy też może chodzi mu o coś innego. Niektóre matki potrzebują wsparcia w rozpoznawaniu tych komunikatów. Problemy takie mogą mieć matki, dla których poród był na tyle ciężki, że towarzyszy im silny ból w okresie połogu, po cesarskim cięciu, powikłaniach lub matki które mają różnego typu problemy i matki z depresją (Jadczyk-Szumilo, 2016a). Trzeba pamiętać, że ponad 65% kobiet w Polsce (Reroń, Gierat,Huras, 2004) po urodzeniu dziecka cierpi na tzw. *baby blue* czyli smutek poporodowy. 10-15% z tej grupy będzie cierpieła na depresję poporodową, a dla reszty stan ten wróci do normy po około 3 tygodniach. Matki w tym okresie potrzebują dobrej opieki i wsparcia emocjonalnego. Taka postawa bliskich osób w rodzinie matki, pozwala jej szybciej się regenerować i cieszyć macierzyństwem. Ma to ogromne znaczenie dla budowania więzi z dzieckiem. Alan Schore powie, że dziecko, aby mogło się bezpiecznie przywiązać do swojej matki/opiekuna musi mieć od pierwszych dni życia szereg interakcji z matką, która jest w entuzjazmie i zachwycie nad swoim dzieckiem. To jaka jakościowo powstanie relacja matka-dziecko zależy od tego w jakim stanie emocjonalnym będzie matka i jakich uczuć będzie w związku z tym doświadczać dziecko będąc w bliskiej relacji z nią. Kiedy matka jest w cierpieniu, bólu, złości i smutku dziecko będzie rozwijać z nią więź poza bezpieczną (Jadczyk-Szumilo, 2018). Natomiast matka odpowiadająca na komunikaty płynące z płaczu dziecka, sprawia, że rozwija się bezpieczna więź między nią a dzieckiem, a także mowa dziecka.

Gaworzenie

Dość szybko, bo już w drugim miesiącu życia, dziecko nie tylko płacze, ale zaczyna wydawać też inne dźwięki. Dziecko zaczyna gaworzyć. Na początku jest to połączenie głosek z samogłoskami, a potem ciągi sylab. Wiemy, że matki we wszystkich kulturach świata, kiedy zwracają się do niemowlęcia, używają tzw. mowy matczynej (Jadczyk-Szumilo, 2016a). Są to komunikaty wypowiedziane melodycznie pozwalające na kształtowanie się struktury w korze nowej, które są związane z językiem (Schore, 1994, 2019). Wiemy, że mowa rozwija się zarówno dzięki uwarunkowaniom biologicznym, jak i pod wpływem wczesnego doświadczenia. Dziecko w tym zakresie potrzebuje matki/opiekuna, który będzie opowiadał o

świecie, ale też tworzył narracje odnosząca się do przeżyć dziecka i jego doświadczenia. Zauważono, że istnieją okresy wrażliwości dla rozwoju mowy. Dzieci, które nie słyszą mowy matczynej i nie są do nich kierowane bezpośrednio komunikaty, w tym komunikaty emocjonalne, mają problemy z rozwojem mowy i opanowaniem składni. Dziecko uczy się mowy i języka w kontakcie społecznym. Uczenie się języka odbywa się poprzez naśladowanie. Wczesną umiejętnością niemowląt jest naśladowanie melodii języka. Noworodek potrafi rozróżnić nawoływanie płynące od matki i od ojca. Daje wyraźnie inne komunikaty w odpowiedzi na słyszana melodię głosu. Kiedy woła go matka, uśmiecha się lub płacze wołając o jedzenie. Kiedy woła go ojciec, zwykle przygląda się ciekawie, czasem próbuje odzwierciedlić jego mimikę (Brazelton, 1995, Schore 1994, 2015). Dzieci pozbawione kontaktu z bliską osobą, nie posiadające bezpiecznej relacji opiekuńczej, mają trudności w opanowaniu języka i trudności te mogą mieć nawet postać afazji.

Odruchy jako wyposażenie wspierające rozwój przywiązania do matki/opiekuna

Jednym z kluczowych pytań jakie zadawali sobie psychologowie w drugiej połowie XX wieku było pytanie o to jak powstaje więź? Noworodek zaraz po urodzeniu wykonuje szereg czynności, które mają charakter dążący do przywiązania (Brazelton,1995). Na przykład już około 10 minut po porodzie, dziecko jeśli napotka wzrok drugiej osoby, potrafi go zatrzymać i unieść głowę. Jest to reakcja odruchowa, która jest odpowiedzią na spotkane spojrzenie, ale większość matek interpretuje ją inaczej. Ich interpretacja ma charakter społeczny np.: „poznał mnie; wie, że jestem jego mamą” itp. Ta społeczna interpretacja buduje u matki przekonanie, że jest ona kimś wyjątkowym dla dziecka i motywuje ją to do działania. Prawda jest taka, że przywiązanie między nimi dopiero się narodzi i będzie budować się najintensywniej w pierwszym roku życia i zakończy się pod koniec 3 roku życia (Schore, 1994,2015). Tak więc widzimy jak ważna jest obecność matki i jej kondycja psycho-fizyczna. Więź buduje się w oparciu o interakcje matka - dziecko, a zwłaszcza w oparciu o odpowiedzi matki na potrzeby dziecka.

Odruch ssania

Odruch ssania u dziecka pojawia się już w okresie prenatalnym. Wzbudza się wtedy w tzw. warunkach nie grawitacyjnych, a po urodzeniu pojawia się w ciągu godziny po porodzie. Noworodek najpierw porusza głową na boki dając tzw. odruch ryjkowy, a następnie odruch poszukiwania (Mauer, Mauer,1994). Kiedy dziecko jest blisko matki, w efekcie takiego zachowania chwyta pierś i zasysa ją. Początkowo nie ma w niej wiele mleka. Jest siara niezwykle korzystna dla układu pokarmowego noworodka, dopiero potem pojawia się mleko. Matka może być jeszcze słaba po porodzie. Jednak ten moment jest okresem intensywnego

wzbudzenia odruchu i niezwykle ważne jest, aby osoby towarzyszące matce podały jej dziecko i zwróciły uwagę na tę rozwojową tendencję dziecka. Może mieć to kluczowe znaczenie dla powodzenia karmienia naturalnego. Jest to o tyle istotne, że karmienie naturalne po pokonaniu pierwszych trudności jest w efekcie łatwiejsze w codziennym życiu, a dodatkowo pomaga matce dobrze regulować dziecko, wprowadzać poczucie ukojenia i dobrostanu. Ten psychologiczny aspekt karmienia jest niezwykle ważny w pierwszych miesiącach życia dziecka. Rytm ssania pozwoli noworodkowi dostroić się do matki, a matce do noworodka. Ich wzajemne dostrojenie wpływa na pracę układu nerwowego dziecka. Już w ciągu dwóch pierwszych miesięcy życia, dzięki rytmowi związanemu z zaspokojeniem głodu dziecka i ukojeniem, wytworzy się system zarządzania neurotransmiterami w mózgu dziecka, co zapewni prawidłowy wzrost układu nerwowego w dalszych miesiącach życia (Schore, 1994,2015). Niektóre matki mogą być zniechęcone do karmienia i ten wysiłek może być dla nich przytłaczający. Zawsze warto wspierać karmienie naturalne, jednak jeśli matka nie daje rady musimy rozważyć inne możliwości. Czasem ze względu na kondycję emocjonalną matki i jej wpływ na dziecko, warto wybrać optymalny dla matki wariant karmienia. Wtedy wybór dobrej mieszanki dla dziecka może w efekcie być korzystniejszy dla jego rozwoju emocjonalnego niż karmienie naturalne wprowadzające niepokój.

Odruch chwytny

Odruch ten pojawia się już w 11 tygodniu ciąży, a potem jest obecny zaraz po urodzeniu (Mauer, Mauer,1994). Noworodek kiedy chwytamy go za rękę odruchowo zaciska piąstkę. Może w ten sposób przytrzymać mamę. Jak w sytuacji każdej reakcji odruchowej, interpretacje matki budują społeczny kontekst tych biologicznych reakcji. Mama może wzruszyć się, że dziecko ją trzyma i interpretuje te gesty jako bliskość, co służy przywiązaniu. Odruch ten zmieni się między 4 a 6 miesiącem życia w chwyt, który umożliwi trzymanie np. zabawki w ręce. Odruch ten nie tylko rozwija nasze gesty, ale służy też do budowania komunikacji z matką. Poprzez proste przytrzymywania matki, do wskazywania jej tego, co potrzebujemy, czy wymiany np. podanie zabawki w zamian za bliskość. Dlatego uznajemy ten odruch za część wyposażenia służącego do przywiązania (Schaffer, 2005).

Odruch przywierania

To zdolność noworodka do przytulania się, kiedy tylko bierzemy go na ręce. Noworodek potrafi przywierać całym ciałem do człowieka, co wiele matek interpretuje jako wyraz miłości do nich. Noworodek będzie korzystał z przytulania się w sytuacji, kiedy czegoś się przestraszy, albo jako uspokojenie po reakcji z odruchu Moro. Jeśli noworodek jest przytulony, pozwala to matce odczuwać bliskość i interpretować jego odruch jako wyrażanie miłości.

Niektóre noworodki mają z tym trudność np. kiedy rodzą się nadwrażliwe na dotyk. Wiele matek nie zdając sobie sprawy z trudności dziecka i interpretuje brak przywierania jako odrzucenie i często szuka pomocy w celu wyjaśnienia zachowania dziecka.

Koncentracja wzroku i wodzenie

Noworodki są w stanie skoncentrować wzrok na wzroku drugiej osoby i wodzić za twarzą człowieka (Schaffer, 2005). Mogą to zrobić jeśli tylko nie są oślepienie światłem. Zwykle kiedy po urodzeniu położna położy dziecko na piersi matki, a napotka ono wzrok matki, jest w stanie nawet unieść głowę i patrzeć na matkę. Matki często interpretują to jako przywitanie. Wiele matek przez całe życie pamięta ten wyraz oczu swojego dziecka. Noworodek potrafi też wodzić za twarzą matki i uśmiechać się widząc twarz człowieka. Potrafi też śledzić grzechotkę czy piłeczkę. Przez wiele lat badał te umiejętności noworodków Terry Brazelton, co zaowocowało skalą NBAS, która służy nie tylko do oceny stanu noworodka, ale też do uczenia się rozumienia reakcji dziecka (Brazelton, 1995).

Dotyk i jego rola w budowaniu więzi matka/opiekun-dziecko

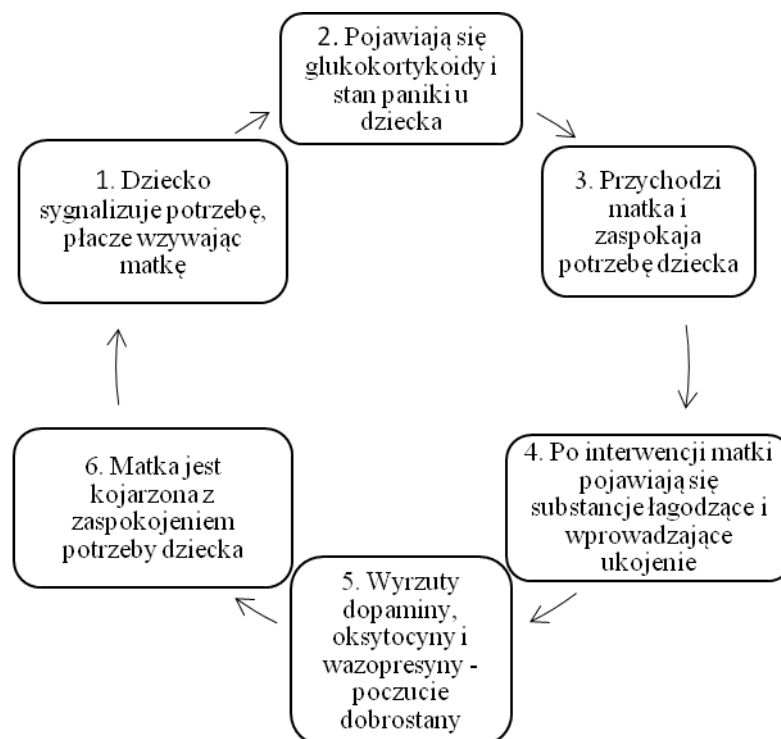
Dziecko, aby przeżyć potrzebuje kontaktu z innymi dorosłymi ludźmi. To relacje pomogą mu rozwinąć układ nerwowy i nauczyć się ważnych umiejętności społecznych. To właśnie nasza zdolność do budowania relacji i zawierania sojuszy jest naszym największym osiągnięciem ewolucyjnym, które zapewniło gatunkowi nie tylko przetrwanie, ale też ekspansję na ziemi. Dziecko uczy się tego już po urodzeniu mając wokół siebie bliskie osoby, z których jedna pełni wiodącą rolę w świecie relacji i emocji – matka. Dotyk jest bramą dziecka do świata relacji. To dzięki dotykowi i jedzeniu dziecko czuje się ukojone. Noworodki będąc skrajnie niedojrzałe pod względem biologicznym trzymają się blisko matki, gdyż jest to dla nich gwarancją bezpieczeństwa. W początkach swojego życia na ziemi, dotyk dla dziecka jest też istotnym kanałem poznawania świata i drogą dla rozwoju niedojrzałego mózgu.

Cykl przywiązania

W rozwoju dziecka niezwykle istotny jest rytm (Schore, 2015). Dziecko uczy się tego rytmicznego dostrojenia już w okresie ciąży. Rozwijaniu dostrojenia rytmicznego noworodka do matki sprzyjają procesy fizjologiczne: bicie serca, przelewanie się wód płodowych, odgłosy z układu pokarmowego matki, kołysanie, kiedy ona chodzi itp. To samo rytmiczne dostrojenie jest potrzebne po urodzeniu dziecka. Dziecko zaprasza matkę do dostrojenia sygnalizując swoje potrzeby w tym głównie głód. Kiedy dziecko odczuwa głód, zwykle płacze bardzo intensywnie. Jego płacz jest głośny i przenikający ponieważ w tym stanie dziecko na poziomie układu nerwowego przeżywa wzbudzenie i panikę. Panika sprawia, że

zmienia się rytm pracy serca. Zmianę tą rejestruje ciało migdałowate, które jest strukturą Ośrodkowego Układu Nerwowego (OUN) i odczytuje jako alarm. W efekcie uruchamia się cała kaskada hormonów stresu co dziecko sygnalizuje głośnym płaczem. Matka/opiekun dziecka reagując, niezwłocznie karmi niemowlę . Oczywiście dostarczany pokarm koi głód dziecka, a także dostarcza mu poczucia dobrostanu . W efekcie w mózgu dziecka dochodzi do wyrzutu hormonów łagodzących hormony stresu. Pojawiają się w mózgu takie substancje jak: dopamina, oksytocyna, wazopresyna, które łagodzą panikę i wprowadzają poczucie uspokojenia u dziecka. Ten cykliczny rytm pomiędzy pobudzeniem a uspokojeniem tworzy cykl przywiązania i w efekcie prowadzi do zbudowania więzi.

Rys. 1. Cykl przywiązania



Źródło: Opracowanie własne na podstawie A. Schore (1994).

Cykl przywiązania tworzy każde dziecko ludzkie ponieważ to przywiązanie jest warunkiem jego przeżycia po urodzeniu. John Bolwby (Bolwby, 1969), twórca koncepcji przywiązania, zwrócił uwagę na fakt, że kluczem do powstania prawidłowej relacji przywiązania, jest z jednej strony wysyłanie sygnałów przez dziecko, a z drugiej strony właściwa odpowiedź matki, polegająca na zaspokojeniu potrzeby dziecka. Zakładał on, że wrodzone zdolności jakie posiada noworodek do kontaktu z innymi, stanowią załączki wewnętrznego systemu przywiązania, który kształtuje się na przestrzeni całego rozwoju (Bolwby 1969). System ten początkowo nie jest zorganizowany. W pierwszych trzech

miesiącach życia dziecko kieruje sygnały zapraszające do kontaktu wobec każdego człowieka z bliskiego otoczenia. Z pośród różnych osób, które przychodzą do dziecka można powiedzieć, że matką zostaje ta osoba, która przychodzi do dziecka najczęściej i najlepiej go reguluje. Zwykle jest to matka biologiczna, ale z różnych powodów może być tak, że dziecko zaczyna wiązać się z kimś innym np. babcią, właśnie ze względu na to, że to ona doprowadzała go do ukojenia i ona przychodziła na jego wołanie. System zaczyna się organizować i będzie można zaobserwować wyraźne preferencje wobec osoby, która regularnie zaspokaja potrzeby dziecka. Zorganizowanie tego systemu pozwala uzyskiwać poczucie bezpieczeństwa i jest ono zależne od jakości relacji jaka powstanie w diadzie dziecko - opiekun. Kiedy dziecko będzie doświadczało ukojenia w interakcji z opiekunem, dziecko zbuduje styl bezpieczny. Kiedy dziecko będzie doświadczać braku zaspokojenia i deprivacji swoich potrzeb zorganizuje się u niego styl pozabezpieczny. Kluczowym aspektem pozabezpiecznego stylu przywiązania jest poczucie braku zaspokojenia, deprivacji potrzeb, ponieważ odpowiedź opiekuna jest nie adekwatna. Ten mechanizm regulacji pobudzenia stanie się fundamentem do późniejszych relacji afektywnych (Schore,1994). Styl przywiązania u dziecka ludzkiego konstytuuje się przez pierwsze trzy lata życia dziecka i możemy wyróżnić etapy w jego rozwoju.

Tabela 2. Etapy związane z budowaniem przywiązania

0-12 tygodni	4-6 miesiąc	7-18 miesiąc	18-36 miesiąc
Zaraz po urodzeniu przez pierwsze trzy miesiące życia dziecko wysyła sygnały zapraszające do kontaktu. Sygnały wysyłane są do każdego, ale tylko ta osoba, która przychodzi najczęściej i najlepiej reguluje dziecko stanie się opiekunem bazowym / matką. Rolą opiekuna jest rozpoznawanie sygnałów i ich właściwa interpretacja oraz zaspokajanie potrzeb.	Dziecko w tym okresie kieruje sygnały bezpośrednio do matki. To nagroda za bycie blisko w pierwszych 12 tygodniach życia. Dziecko potrafi odróżnić matkę od innych dorosłych i wobec niej ma więcej zachowań celowych. Matka powinna odpowiadać na te zachowania. Stymulować i regulować dziecko w sposób adekwatny do jego potrzeb.	Faza lęku separacyjnego. Dziecko około 9 miesiąca życia nabywa umiejętność raczkowania. To pierwszy moment w którym może oddalić się samodzielnie od matki. Lęk separacyjny pojawia się kiedy dziecko straci matkę z oczu. Wtedy wystrasza się i wraca w jej otoczenie lub płacze i przywołuje ją. Ukojeniem dla lęku separacyjnego jest ponowne spotkanie z matką. Czasem wystarcza tylko zobaczenie jej. Prawidłowe ukojenie przez matkę w okresie leku separacyjnego zapewnia dziecku zdolność do regulowania	Im bliżej 18 miesiąca tym bardziej lęk separacyjny słabnie. Dziecko jest w stanie pozostać z opiekunem zastępczym zamiast matki na dłużej. W tej fazie rozwijają się umiejętności związane z regulacją wstydu co ma istotne znaczenie dla dalszego rozwoju społecznego

		tego stanu emocjonalnego i stanowi wyposażenie na całe życie. W okresie leku separacyjnego między 9-14 miesiącem życia dziecko nie ma tolerancji na nieobecność matki.	
--	--	--	--

Źródło: opracowanie własne na podstawie M. Czub, T. Jadczak-Szumiło 2001

Dziecko ludzkie zawsze tworzy styl przywiązania w stosunku do opiekuna bazowego, natomiast jakość tego stylu zależy od jakości opieki i tzw. responsywności matki/opiekuna bazowego. Współczesna wiedza psychologiczna i neuropsychologiczna pozwala nam z jeszcze większą wnikliwością zrozumieć wpływ jakości opieki nad małym dzieckiem na jego dalsze życie i funkcjonowanie. Wczesne doświadczenia z matką stają się dla dziecka fundamentem na jakim zbuduje inne relacje z ludźmi, w tym relacje intymne w dorosłości (Sroufe, 1995). Kontakt z matką, która jest zainteresowana dzieckiem i wykazuje entuzjazm w relacji z nim, pozwala dziecku tworzyć w swoim własnym umyśle wzorzec do interpretacji i rozumienia świata. Jaki ten wzorzec będzie zależy od kondycji emocjonalnej matki. Jeżeli matka jest responsywna i adekwatnie odpowiada na potrzeby dziecka, staje się dla niego źródłem regulacji i bezpieczeństwa. Matka nie tylko reguluje emocje i pobudzenie dziecka, ale także większość jego procesów fizjologicznych: głód, sen, wyrzuty substancji rozwijających mózg, czuwanie itp. Responsywność matki jest cechą ściśle powiązaną z empatią i mentalizacją (Sroufe, 1995). Sposób w jaki matka/opiekun reguluje stany pobudzenia dziecka ma znaczący wpływ na sposób regulacji emocji u dziecka w późniejszym życiu. Matka/opiekun bazowy jeśli jest responsywny to znaczy, że odpowiada w sposób niezwłoczny na wezwanie dziecka, potrafi właściwie rozpoznać potrzebę i zaspokoić ją w sposób satysfakcjonujący dla dziecka. Najważniejszą cechą responsywnego rodzica jest empatia i mentalizacja. Empatia to zdolność współodczuwania stanów emocjonalnych dziecka. Mentalizacja to coś znacznie więcej i oznacza nie tylko empatię, ale zdolność wyprojektowania w umyśle dorosłego, w tym przypadku matki, stanu emocjonalnego dziecka i jego reakcji na to, co ona robi. Tym sposobem matka potrafi mentalizować stany umysłu dziecka, a ono niejako „przeglądając” się w niej, potrafi odzwierciedlić samego siebie, co rozwija jego umysł i kształtuje poczucie *self*. Zdolność do mentalizacji i nauka mentalizacji jest najwyższą zdolnością człowieka i jego wyposażeniem do relacji na całe życie (Schore, 2015).

Style przywiązania

W zależności od jakości opieki u dziecka kształtuje się styl bezpieczny lub pozabezpieczny. Po raz pierwszy różne style przywiązania opisała Mary Ainsworth (Ainsworth, 1978), która współpracowała z Johnem Bolwby. Obecnie można wyróżnić cztery podstawowe wzorce przywiązania. Badacze uważają, że wzorce te zależą z jednej strony od jakości opieki rodziców we wczesnym dzieciństwie, a z drugiej strony od temperamentu dziecka.

Tabela. 3. Wzorce przywiązania wg Ainsworth

Styl przywiązania	Charakterystyka
Wzór (B) bezpieczny	Dziecko doświadcza w relacji z matką poczucia bezpieczeństwa. Źródłem tego głębokiego poczucia bezpieczeństwa jest przewidywalność matki i jej zdolność do regulacji dziecka wtedy, gdy ono tego potrzebuje.
Wzór (C) lękowo-ambiwalentny	Kiedy dziecko jest w relacji z opiekunem niepewne, ponieważ opiekun jest nieprzewidywalny, kształtuje się u dziecka styl lękowo-ambiwalentny. Ponieważ opiekun jest nieprzewidywalny, dziecko doświadcza lęku lub niedostatecznego ukojenia. Nieprzewidywalność opiekuna polega na tym, że w pewnych sytuacjach opiekun jest dostępny i pomocny, a w innych nie lub stosujący separację i groźby porzucenia jako formę kontroli nad dzieckiem.
Wzór (A) lękowo-unikający	Styl lękowo-unikający formuje się w sytuacji, gdy dziecko nie ma zaufania do opiekuna. Dziecko nie wierzy, że gdy będzie poszukiwało ukojenia i opieki to spotka się z pomocną odpowiedzią ze strony opiekuna a wręcz spodziewa się odrzucenia. Dziecko podejmuje wysiłek, aby radzić sobie bez wsparcia. Uczy się tłumić uczucia i być samowystarczalne.
Wzór (D) zdeorganizowany	Charakterystyczne dla zdeorganizowania jest to, że dziecko nie ma spójnej strategii radzenia sobie ze stresem. Przejawia ono różne zachowania, często sprzeczne ze sobą i dziwaczne. Wzorec ten obserwowano u dzieci maltretowanych i dzieci matek cierpiących na depresję. Opiekun stanowi wówczas zagrożenie dla dziecka. Dziecko w relacji z matką równocześnie doświadcza lęku i pragnienia bliskości. A także doświadcza niemożności rozwiązania tego konfliktu.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie E. Pisula 2003.

Przywiązanie pełni u dziecka przede wszystkim rolę ochronną zanim nie stanie się ono dorosłe. W dorosłości natomiast ma pomóc mu znaleźć partnera, aby rozmnożyć się. Z czysto biologicznego punktu widzenia jest to podstawowa funkcja systemu przywiązania, która pozwala na przetrwanie grupy społecznej. Społeczeństwo o dużym odsetku osób z przywiązaniem bezpiecznym jest bardziej skłonne do rozmnażania i rozbudowywania własnej grupy społecznej. Ludzie też łatwiej rozmnażają się kiedy mają duże poczucie bezpieczeństwa w sobie. Chodzi o poczucie bezpieczeństwa na różnych poziomach i w różnych sferach.

W toku badań okazało się, że system przywiązania pełni ogromną rolę dla zdrowia i funkcjonowania człowieka. Poniższa tabela przedstawia funkcje przywiązania.

Tabela 4. Funkcje przywiązania

Obszary	Znaczenie systemu przywiązania
Biologiczny	Chroni dzieci przed niebezpieczeństwem, zapewnia im zaspokojenie potrzeb biologicznych np. głód, zapewnienia przeżycie. Wpływa na odporność i stan różnych procesów fizjologicznych np. snu, odczuwania bólu. Dostrojenie wyrzuty hormonów mających wpływ na rozwój.
Emocjonalny	Regulacja emocji jaką nabywamy w trakcie rozwoju jest w całości zależna od systemu przywiązania i jakości relacji z opiekunem., uzyskiwanie dojrzałości do samoregulacji i kontenerowania, pomieszczania w sobie emocji. Modyfikacja pobudzenia fizjologicznego.
Poznawczy	Uczenie się siebie, eksploracja otoczenia. Powstanie wewnętrznych modeli operacyjnych, które mają wpływ na interpretowanie świata.
Osobowość	Rozwój <i>self</i> , budowanie poczucia wartości, obrazu samego siebie i zdolności do mentalizacji.
Spółeczny	Nabywanie kompetencji społecznych, interpersonalnych, budowanie więzi z innymi, wchodzenie w role rodzicielskie
Duchowy	Kształtowanie bazowej postawy w zakresie ufności i poczucia szczęścia, a także nadziei.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: J. Bowlby 1969, K. Płopa 2005

Rola matki i ojca

Ktoś z otoczenia dziecka zawsze jest wybierany przez dziecko na tzw. opiekuna bazowego. Zwykle pełni tą rolę matka, ponieważ to ona najczęściej przychodzi do dziecka i go reguluje. Matka ma wiele atrybutów, aby móc to robić. Cięża i hormony ciążowe uwrażliwiły ją na wiele sygnałów płynących od noworodka. Jej zmysły wyostrzyły się, aby móc lepiej rozumieć dziecko. W początkowym okresie życia, opiekun bazowy jest najbardziej istotną osobą dla dziecka. Relacja z opiekunem bazowym określi fundament rozwoju dziecka. I chociaż badania pokazują, że opiekunem bazowym może zostać każda osoba, która reguluje potrzeby dziecka, to trzeba przyznać, że matka biologiczna dziecka ma ułatwione zadanie poprzez takie atuty jak zapach, pokarm, ton głosu czy rytm bicia serca, które dziecko zna z okresu ciąży. Ojciec początkowo jest dla dziecka o tyle ważny o ile jest ważny dla matki. To niezwykle istotne, aby matka traktowała ojca dziecka przyjaźnie, ponieważ na tej podstawie dziecko buduje w sobie jego obraz we własnym umyśle. Matka staje się w procesie budowania więzi „bezpieczną przystanią” dla dziecka i „bezpieczną bazą”(Bowlby, 1969). Dzięki temu dziecko może zaufać ojcu i wejść z nim w relacje. Więzy z ojcem stanowi wzorzec dla relacji społecznych. Ojciec dziecka, dzięki bliskości z matką, może być ważnym regulatorem emocji matki, czyniąc ją przez to stabilną i bardziej responsywną dla dziecka.

Dziecko w opiece instytucjonalnej – wspieranie więzi

Rodzice dziecka bardzo często muszą zmierzyć się z zapewnieniem opieki dla malucha. W sytuacji kiedy rodzice mogą liczyć na dziadków lub innych członków rodziny jest łatwiej. We współczesnym świecie często jednak młodzi ludzie są sami z dzieckiem, ponieważ zmieniła się struktura społeczna rodziny i rzadko mamy do czynienia z rodziną wielopokoleniową mieszkającą razem, czy chociażby bliski siebie. Po rocznym urlopie macierzyńskim mama często wraca do pracy i musi znaleźć rozwiązanie w jaki sposób zapewnić opiekę nad dzieckiem. Warto wspierać wszelkie sposoby rodzinnej opieki nad małym dzieckiem. Można szukać opieki w rodzinie, ale można też skorzystać z opieki innych matek.

Być może jakaś matka zostaje ze swoim dzieckiem w domu i przyjmuje do opieki rodzinnej jeszcze jedno dziecko innej matki. Opieka instytucjonalna nad małymi dziećmi powinna być ostatecznością, a nie pierwszym wyborem, ponieważ nie sprzyja rozwojowi dzieci. Jeśli już dziecko musi pójść do żłobka, należy wzmacniać postawy tych rodziców, którzy oddają dzieci nie roczne tylko 2,5 letnie. Im starsze dziecko, tym stabilniejszy system przywiązania. W celu zapobiegania powikłaniom rozwojowym u dzieci w zakresie przywiązania należy edukować rodziców małych dzieci, aby pobyt dziecka w instytucji był jak najkrótszy. Także potrzebna jest edukacja personelu żłobków i przedszkoli w tematach dotyczących rozwoju małych dzieci, przywiązania i sygnałów po separacyjnych, aby mogli jak najszybciej rozpoznawać objawy w tym zakresie u dzieci i wspierali rodziców w odzyskiwaniu zachwianej prawidłowej więzi z dzieckiem. Należy monitorować stan małych dzieci w żłobku pod kątem zachowania i objawów, które mogą świadczyć o powikłaniach rozwoju w zakresie przywiązania. Żłobki i przedszkola powinny być otwarte na obecność rodziców na terenie placówki zwłaszcza rodziców tych dzieci, które źle znoszą separację. Należy edukować personel żłobków i przedszkoli w zakresie rozumienia, czym jest więź, jak powstaje i jakie są niepokojące objawy u dzieci, występujące w związku z odseparowaniem od rodziców. Można zmienić prawo pracy w zakresie wsparcia matek małych dzieci, aby mogły wspomagać swoje dzieci w żłobku, jeśli jest taka potrzeba, np. przychodzić na wezwanie personelu i nie mieć z tego tytułu nieobecności w pracy. Dla przykładu w Niemczech jeden dzień w tygodniu dziecko przebywa w żłobku z matką, aby dzieci czuły się tam bezpieczniej. Należy pracować nad zmianą stereotypowego myślenia personelu żłobków i przedszkoli nad separacją małych dzieci. Dla przykładu, że małe dziecko nic nie pamięta, że popłacze i mu przejdzie, że matka nie może się pieścić i rozczulać, najlepiej niech ucieknie dziecku jak ono nie patrzy to się nie zorientuje, jest ciche tzn. grzeczne. Konieczne jest

opracowanie standardów opieki nad małymi dziećmi, które doznały wczesnej traumy i wdroyć je w żłobkach i przedszkolach. Dotyczy to dzieci z rodzin gdzie wczesna opieka była sprawowana wadliwie lub dzieci, które straciły rodziców czy to z powodu śmierci czy z powodu separacji: adopcja, piecza zastępcza, dom dziecka. Należy szkolić personel żłobków, przedszkoli, rodziców i personel medyczny na temat rozpoznawania objawów wczesnej traumy u dzieci w tym traumy relacyjnej i podejmowania przez nich interwencji miękkich zwłaszcza wobec traumy niezawinionej przez rodziców: trauma medyczna, szokowa, uchodźcy itp. Jednocześnie konieczne jest zwrócenie uwagi na przygotowanie i kompetencje zatrudnianych w żłobkach i przedszkolach opiekunek. Jeśli są to osoby wysoko strauumatyzowane powinny być dopuszczane do opieki dopiero po procesie leczenia traumy w psychoterapii. Szczególną uwagę należy zwrócić na opiekunki, które uciekły z krajów objętych wojną i często poziom ich traumy jest bardzo wysoki. Nie powinny opiekować się małymi dziećmi bez rozpoznania i leczenia traumy, gdyż mogą retraumatyzować dzieci.

Podsumowanie

Jakość opieki nad małym dzieckiem ma kluczowe znaczenie dla jego zdrowia psychicznego i dalszego funkcjonowania w pełnym cyklu życia, polegającym na przechodzeniu przez lata dziecięce, młodzieńcze, formowania rodziny. Współczesny świat nie ułatwia młodym rodzicom pełnienia ról rodzicielskich. Stanowi to poważny problem społeczny skutkujący, między innymi trudnościami w podejmowaniu decyzji o tym, aby zostać rodzicem. Wspieranie rodziców małych dzieci w zakresie dobrej opieki nad nimi jest najlepszą profilaktyką szeregu zaburzeń w późniejszym życiu: od zaburzeń zachowania i regulowania emocji poprzez uzależnienia, aż do zaburzeń osobowości włącznie. Najlepiej jest kiedy małe dziecko wychowuje się w rodzinie pod opieką matki. Wsparciem dla młodych rodziców w tym pięknym ale wymagającym okresie mogą być miejsca spotkań dla nich, gdzie mogą wymienić doświadczenia. Samo to, że matka nie jest sama ze swoimi problemami może być ochroną dla jej kondycji emocjonalnej. Warto wspierać działania klubów dziecięcych dla dzieci, ich mam, ojców. Ważne, aby w takich miejscach nie tyle wyręczano matkę z opieki nad dzieckiem ile wspomagano jej dobrą kondycję opiekuńczą, poprzez wymianę doświadczeń i adekwatne poradnictwo. Jeśli nie jest to możliwe, warto pamiętać, że najlepiej zamienić opiekę rodzica na opiekę w relacji jeden na jeden. Na końcu dopiero rozważać opiekę w instytucji. Natomiast kiedy małe dziecko wychowuje się w instytucji należy być uważnym na objawy poseparacyjne. W związku z tym należy monitorować stan dziecka i udzielać mu na czas adekwatnego wsparcia, aby zapobiegać powikłaniom rozwojowym.

20 istotnych tematów związanych z przywiązaniem

1. Każdy człowiek musi zbudować więź z bliską osobą bo to jest warunek przeżycia
2. U ludzi nie ma instynktu macierzyńskiego, ponieważ opiekujemy się potomstwem w oparciu o miłość nie o instynkty.
3. Instynkt zapewnia opiekę krótkotrwałą. Dzieci ludzkie potrzebują długotrwałej opieki. A taką zapewnia tylko relacja miłosna.
4. Noworodek jest w pełni wyposażony, aby „uwieść” swoją mamę i sprawić, aby go pokochała
5. Matki/opiekunowie nie mają instynktu macierzyńskiego, ale mają wrażliwość macierzyńską.
6. Wrażliwość macierzyńska to otwartość na bycie w kontakcie z dzieckiem i czytanie jego komunikatów.
7. Relacja zakochania między dzieckiem a matką tworzy się w cyklu przywiązania.
8. Relacja ta buduje się między dzieckiem a matką w pierwszych trzech latach życia i jej jakość zależna jest od kondycji emocjonalnej matki.
9. Dziecko wyposażone jest w mechanizmy potrzebne do budowania więzi, musi tylko być w pobliżu matki, aby móc je wykorzystać.
10. Więź z matką stanowi wzorzec więzi intymnej w dorosłości, a więź z ojcem stanowi wzorzec więzi społecznej.
11. Kluczowym pojęciem teorii przywiązania jest bezpieczeństwo.
12. Więź z matką jest oparta o mechanizmy biologiczne u dziecka i ich społeczne interpretacje matki.
13. Więź z dzieckiem u matki powstaje w toku opieki nad dzieckiem. Nie wszystkie kobiety będą czuły zaangażowanie w ciąży czy od razu po porodzie. To nie oznacza, że nie będą dobrymi matkami.
14. Dziecko w relacji z matką potrzebuje zawsze bezpieczeństwa, zawsze stałości jej opieki i zawsze dobrostanu. W takich warunkach jego mózg rozwija się najlepiej.
15. Matka jest najważniejszą osobą dla dziecka w początkowym okresie życia bo to ona dostraja do pracy wiele fizjologicznych układów dziecka.
16. Zaniedbanie we wczesnym okresie życia dziecka w zakresie opieki i budowania relacji nazywamy traumą relacyjną.
17. Jeśli matka nie może zaopiekować się dzieckiem, gdy jest małe powinna szukać opieki jeden na jeden, aby w relacji opiekuńczej dziecko mogło być jeden na jeden.
18. Małe dziecko nie powinno przebywać w instytucji tylko w rodzinie. Czym innym jest pójście do przedszkola po zakończeniu okresu przywiązania, a czym innym kiedy on dopiero się tworzy.
19. Warunkiem dobrego rozwoju emocjonalnego dziecka jest to, aby jego opiekun był responsywny i dobrze mentalizował stany emocjonalne dziecka
20. Miłość jakiej może doświadczać matka i dziecko w relacji jest najlepszym zabezpieczeniem dobrej, rozwojowej opieki nad małym dzieckiem.

Bibliografia:

- Ainsworth M. (1978), Patterns of Attachment, "A Psychological Study of Strange Situation". Hillsdale NJ: Lawrence Erlbaum Associates 1978.
- Bowlby J. (1969), Attachment and loss. Vol.1, London: Penguin Books.
- Brazelton T. (1995), Neonatal Behavioral Assessment Scale, Mac Keith Press. Cambridge
- Czub M., Jadczyk-Szumilo T. (2010), Pierwszy rok życia twojego dziecka. Poznań: TKOPD.
- Eliot L. (2003), Co się tam dzieje. Poznań: Media Rodzina.
- Jadczyk-Szumilo T. (2016a), Teoria przywiązania i jej zastosowanie w pracy z rodziną [w:] I. Krasiejko, M. Ciczowska-Giedziun (red.) Praca socjalno-wychowawcza z rodziną w ujęciu wybranych koncepcji, . Warszawa: wyd. Instytut Rozwoju Służb Społecznych.
- Jadczyk-Szumilo T. (2016b), Przywiązanie jako istotny czynnik rozwoju człowieka [w:] A. Rozetti, F. Rybakowski, (red.) Spektrum autyzmu - neurorozwojowe zaburzenia współwystępujące, Łódź-Warszawa : wyd Krajowe Towarzystwo Autyzmu.
- Jadczyk-Szumilo T. (2016c), Diagnoza preautyzmu [w:] Rozetti, A.; Rybakowski, F. (red.) Spektrum autyzmu - neurorozwojowe zaburzenia współwystępujące, Łódź-Warszawa : Krajowe Wydawnictwo Autyzmu.
- Jadczyk-Szumilo T. (2018), Problemy emocjonalne dzieci w rodzinach zastępczych i adopcyjnych, Warszawa : Ministerstwo Sprawiedliwości.
- Nehring-Gugulska M. Zukowska-Rubik M., Pietkiewicz A. (2017), Karmienie piersią w teorii praktyce. Podręcznik dla doradców i konsultantów laktacyjnych oraz położnych, pielęgniarek i lekarzy" Medycyna Praktyczna" Kraków
- Maurer D., Maurer Ch.(1994), Świat noworodka, Warszawa: PWN.
- Mikiel-Kostyra K. (2000), Karmienie piersią jako element cyklu rozrodczego kobiety, „Ginekologia Polska”, 71, 641–647.
- Pisula E. (2003), Autyzm a przywiązanie, Warszawa.
- Plopa M. (2005), Psychologia rodziny: teoria i badania, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls
- Reroń A., Gierat B., Huras H.(2004), Ocena częstotliwości występowania depresji poporodowej, „Ginekologia Praktyczna”, nr 12(3), s. 32-35.wyd TERMedia????
- Riley E.P., Clarren S., Weinberg J., Jonsson, E. (2011), Fetal Alcohol Spectrum Disorder: Management and Policy Perspectives of FASD. Weinheim: Wiley-Blackwell.
- Schaffer S.(2005), Psychologia dziecka, Warszawa:PWN

Schore A.(1994), *Affect Regulation and the Origin of the Self*, Psychology, New York, London: Press.

Schore, A. (2023), *Right Brain Psychotherapy*. New York-London: W.W. Norton & Company

Sroufe A.(1995), *Emotional development.. The organization of emotional life in the early years*. Cambridge: Cambridge University Press

Trowell, J., Etchegoyen, A.(2015). *Po co są ojcowie?*, Warszawa: Oficyna Ingenium.

Część VI

Kształtowanie więzi w rodzinie z dzieckiem na etapie szkolnym

dr Grażyna Kowalczyk
Uniwersytet Szczeciński

Specyfika rozwoju dziecka na etapie szkolnym

Wiek szkolny odgrywa bardzo ważną rolę w dalszym rozwoju umysłowym, psychicznym i fizycznym dziecka. Rokiem mającym największe, zwrotne znaczenie w życiu i rozwoju dziecka jest pierwszy rok nauki. Dziecko zmienia swój tryb życia, a szkoła staje się dla niego *drugim domem*. Odtąd poza rodziną istotnym czynnikiem rozwoju dziecka, jego podstawową formą aktywności i głównym obowiązkiem, staje się nauka szkolna (Brzezińska, 2005; Bee H, (2004).

Wiek szkolny to faza życia o największym znaczeniu w sensie społecznym. Pójście do szkoły stanowi ważny krok na drodze stopniowego rozluźniania więzów z rodzicami, ku samodzielności w życiu dorosłym. Wyraźnie poszerza się promień interakcji społecznych. Uczniowie chcąc się identyfikować z tymi, którzy są kompetentni, przywiązują się do nauczycieli i rodziców innych dzieci. Nieocenioną szansą rozwojową, w każdym wieku, a w okresie szkolnym szczególnie jest kontakt z pozytywnymi wzorcami dorosłych i obecność rzeczywistych autorytetów w najbliższym otoczeniu. W wieku szkolnym świat rówieśników zaczyna zajmować miejsce nie mniej ważne niż świat dorosłych. Opinia, jaką ma się wśród kolegów jest niezwykle ważna dla kształtującej się samooceny. Rodzice muszą mieć świadomość tego, że ich dziecko będzie musiało konfrontować swoje doświadczenia i wartości nabyte na wcześniejszych etapach rozwojowych z wartościami innych dzieci. Te wartości i doświadczenia mogą się bardzo różnić i dziecko nie zawsze będzie potrafiło sobie z tymi różnicami poradzić. Zadaniem rodziców jest poznawanie środowiska rówieśniczego dziecka i podejmowanie stosownych zachowań mających na celu ochronę dziecka przed negatywnymi wpływami, które mogą zaburzyć jego dalszy rozwój. Pomocą może się okazać pokierowanie dziecka w stronę takich zainteresowań i grup, które prezentują podobne wartości i które wzmocnią dotychczasowe działania rodziców (Brzezińska 2005; Appelt, 2003).

Dziecko w wieku szkolnym zaczyna obejmować refleksją swoje przeżycia, analizuje je i dopiero w wyniku tej analizy podejmuje określone zachowanie. Zamiast impulsywnych

zachowań potrafi już najpierw pomyśleć zanim zacznie działać. Jednym z najważniejszych efektów rozwojowych wieku szkolnego jest zdolność do samooceny. W efekcie uogólnienia przeżyć związanych z doświadczaniem sukcesów i porażek dochodzi do ukształtowania się stosunku do samego siebie, który od tego okresu w rozwoju zacznie być bardziej stabilny, względnie niezależny od konkretnej sytuacji. Oznaką pomyślnego przebiegu procesów rozwojowych i czynnikiem powodującym efektywne radzenie sobie z kolejnymi kryzysami rozwojowymi jest ukształtowanie się pozytywnej, realistycznej samooceny, którą prosto można wyrazić słowami jestem dobrym dzieckiem, jestem dobrym uczniem (Brzezińska, 2005; Wygotski, 2002).

Wychowawczo-edukacyjna rola rodziców w procesie rozwoju dziecka na etapie szkolnym

Pierwszymi i niezastąpionymi wychowawcami i nauczycielami dziecka są rodzice. Małżonkowie decydując się na powołanie do życia dziecka, wchodzą w nowe zadania i obowiązki wynikające z ról rodzicielskich. Od tego momentu rodzice wraz ze swoim dzieckiem będą wędrować przez poszczególne etapy jego rozwoju, a na każdym z nich będą pojawiać się nowe wyzwania i obowiązki. Etapem rozwojowym, który staje się polem naszych rozważań jest etap szkolny, czas, kiedy dziecko idzie do szkoły.

Odpowiedzialni rodzice chcąc świadomie uczestniczyć w rozwoju swojego dziecka, muszą być przygotowani na własną edukację, na zdobywanie wiedzy związanej z rozwojem dziecka oraz wiedzę z zakresu wychowania. Wychowanie, to proces, który wymaga wycucia miejsca, czasu, poszanowania indywidualności dziecka, głębokiego wnikania w jego dziecięcy świat. Takie rozumienie wychowania wymaga wiedzy, otwarcia się na różne okoliczności, które będą temu dziełu towarzyszyć, w tym na wspomniane już relacje z rówieśnikami. Odpowiedzialni rodzice winni postawić sobie pytania: na kogo chcą wychować swoje dziecko, jak chcą to robić, jakie powinny im przyświecać cele? (Kowalczyk, 2000).

Świadomi swoich rodzicielskich obowiązków rodzice wiedzą, że ich dziecko jest osobą mającą swoją tożsamość, że jest absolutną, niepowtarzalną, jedyną w swoim rodzaju indywidualnością. Rozumne, otwarte, wrażliwe, posiada zdolność do kierowania własnym życiem i tworzeniem siebie. Podstawę pojawiającej się w okresie szkolnym po raz pierwszy samooceny stanowi poczucie bycia kompetentnym. Dziecko w tym wieku ma wysokie poczucie własnej wartości, jeśli jest w stanie wskazać umiejętności, dziedziny bardzo dobrze, czy wręcz perfekcyjnie przez nie opanowane. Pozytywna samoocena wiąże się zatem ściśle ze społecznym uznaniem (bądź jego brakiem) kompetencji prezentowanych przez dziecko. W

związku z tym jednym z najważniejszych zadań rodziców jest pomoc dziecku w kształtowaniu jego własnej tożsamości (Brzezińska, 2005; Erikson, 2004).

W okresie wczesnego dzieciństwa tożsamość dziecka kształtuje się prawie wyłącznie poprzez stosunek innych ludzi do niego. Zachowania innych – zwłaszcza najbliższych mu osób – sygnalizują mu, kim jest, co robi dobrze, a co źle. Jednak z każdym następnym rokiem życia dziecko zaczyna coraz bardziej analizować siebie przeglądając się niejako we własnym zwierciadle. Zwracając się coraz bardziej do wewnątrz siebie, przyglądając się sobie, dziecko zaczyna osiągać coraz większą świadomość własnej odrębności i psychicznej autonomii (Kowalczyk, 2007).

Rodzina w sposób zasadniczy wpływa na proces formowania się struktury **tożsamości osobowej** dziecka. W środowisku rodzinnym dziecko uczy się poznawać i oceniać siebie, we wszystkich obszarach człowieczeństwa. Osoby z najbliższego otoczenia, a zwłaszcza rodzice, są pierwszymi osobami, z którymi dziecko się porównuje. Dziecko obserwując rodziców ustala swoją własną *pozycję*, nabywa wiedzę o swojej sprawności, wyglądzie zewnętrznym, aby w następstwie tego zachowywać się zgodnie z tym wizerunkiem. W ten sposób utrwała swój obraz siebie (Brzezińska, 2005; Turner, Helms, 1999).

Rodzice są też pierwszymi nauczycielami dziecka. Istotną rolę w tym zakresie mogą odegrać inni członkowie rodziny: dziadkowie, rodzeństwo, wujostwo, itp. Zasadniczy cel edukacji winien oscylować wokół wyposażenia dziecka w taką wiedzę i umiejętności, które pozwolą mu na zrealizowanie siebie w obszarach własnych predyspozycji i możliwości zewnętrznych, pozwolą mu tak żyć, aby zachować własną godność i człowieczeństwo. W procesie wychowania rodzice mają towarzyszyć swemu dziecku w jego własnym rozwoju. Wychowujący rodzic ma być kimś w rodzaju przewodnika, mistrza, który idzie krok przed dzieckiem i trzymając je za rękę pomaga mu pokonywać drogę, odkrywając wspólnie to, co jeszcze przed dzieckiem jest zakryte (Kowalczyk, 2007).

Wychowanie ma służyć dziecku tak, aby zaistniało jako osoba w wymiarze ludzkim, duchowym i społecznym. Traktując dziecko podmiotowo, rodzice także stają się podmiotami. W potocznym mniemaniu uważa się, że to rodzice wzbogacają dzieci, są stroną dającą, a dziecko tylko bierze. Odwrotna zależność często bywa poza ich świadomością. Tymczasem dziecko na każdym etapie swojego rozwoju jest katalizatorem rozwoju osobowego rodziców. Można śmiało powiedzieć, że dziecko prawie każdego dnia uczy swoich rodziców podejmowania ryzyka, odwagi, planowania i przewidywania, a potem stałej gotowości do bezinteresownych wyrzeczeń i ofiary. Bezradność, zależność i bezgraniczne zaufanie ze strony dziecka każe rodzicom wczuwać się w jego psychiczny świat i odkrywać w nim kogoś

całkowicie nowego (Bula, 1982). Rodzice, obserwując rozwój dziecka, bogacą swoją osobowość. Razem z dzieckiem wchodzą w nowe kręgi społeczne, zyskują wiedzę o różnych dziedzinach życia. Odpowiedzialność za dziecko i rozwiązywanie wielorakich problemów życiowych sprzyja osiągnięciu przez nich coraz pełniejszej dojrzałości (Ziemska, 1986; Kukołowicz, 2004).

To jak rodzice wychowują dzieci zależy w ogromnej mierze od tego, jak ich wychowywano i w jaki sposób przetrwało to w ich doświadczeniach z lat dziecięcych. Bywa i tak, że rodzice potrafią dokonać oceny swoich osobistych doświadczeń z dzieciństwa, wyciągnąć wnioski, a to pozwoli im obrać inne metody wychowawcze wobec swoich dzieci. Pomocnym okazuje się zdobywana przez nich wiedza, udział w różnego rodzaju warsztatach, współpraca ze szkołą a czasami też specjalistyczna terapia. Dobrze jest, aby rodzic zapytał siebie, czy i w jakim stopniu potrafi znaleźć się w świecie dziecka. Czy potrafi się śmiać, krzyknąć, szaleć z radości, naprawdę płakać, tak jak płaczą dzieci – bez zahamowań, bez połykania płaczu? Czy potrafi wyrażać miłość i ciepłe uczucia, tak jak to robią dzieci? Czy potrafi ufnie oddać się jakiejś sytuacji albo ufnie przytulić się do kogoś. Rodzic może dać dziecku tyle przestrzeni i wolności, ile sam ma jej w sobie. Każde wewnętrzne ograniczenie, które uda się mu przekroczyć, jest prezentem dla dziecka, darem serca. Rodzic, który żyje w lęku, bo jego rodzice bali się o niego i nauczyli go, że świat jest groźnym i strasznym miejscem, że życie polega na tym, aby unikać życia – jest tak zarażony lękiem, że nieświadomie zaraża nim dziecko. Aby tak się jednak stało rodzice muszą zadbać o swój własny rozwój i zabezpieczenie własnych potrzeb. Nie można zapominać o tym, że, aby wychować szczęśliwe dzieci, samemu trzeba być szczęśliwym (Ginott, 1998; Eichelberger, 1994).

Reasumując powyższe nasuwa się wniosek, że atmosfera rodzinna i charakteryzujące ją więzi stanowią najlepsze podstawy do realizacji procesu rozwoju dziecka. Potwierdza to jedna z najważniejszych cech wychowania w rodzinie, którą jest jej naturalność. Istota owej naturalności zawiera się w tym, że dziecko poznaje świat, siebie, innych, cele życiowe poprzez bezpośrednie spotkanie z nimi w rodzinie. W obecności członków rodziny pozostających ze sobą w relacji miłości, życzliwości dziecko przejawia wartości, które będą je wypełniać w całym dorosłym życiu.

Rodzina fundamentem kształtowania się więzi rodzinnych, w tym więzi między rodzicami i dziećmi

Dom rodzinny to podstawowe miejsce rozwoju i wychowania dziecka na każdym etapie jego rozwoju, w tym na etapie szkolnym. To właśnie w domu rodzinnym kształtuje się osobowość dziecka. W atmosferze domu rodzinnego młody człowiek uczy się oceny własnych umiejętności intelektualnych, emocjonalnych, społecznych (Cudak, 2004).

Rodzina funkcjonuje w oparciu o własną, indywidualną strukturę rodziny, która stanowi niewidzialną sieć wzajemnych powiązań, oczekiwań, przeżyć. Struktura rodziny warunkuje sposób, w jaki członkowie rodziny wchodzą ze sobą w interakcje (De Barbaro, 1999). Członkowie rodziny żyją w stworzonym przez siebie świecie – w środowisku uczuć, wyobrażeń, działań, nakazów moralnych. Niektóre doświadczenia życiowe są bardziej osobiste i jednostkowe, inne bardziej społeczne, jednak trudno jest je rozdzielić. W rodzinie dokonuje się ciągła wymiana doświadczeń i przepływ uczuć o różnych rodzajach i stopniach napięcia (Braun–Gałkowska, 1990).

Poczucie przynależności do konkretnej rodziny ma ogromny wpływ na rozwój społeczny dzieci w wieku szkolnym. Psychospołeczny wpływ rodziny na dziecko trwa przez wiele lat i ma rozległy zasięg. Dla dziecka w wieku szkolnym dom rodzinny nadal pozostaje swoistą reprezentacją świata, otwiera mu wejście w szerszy świat zewnętrzny. W ten sposób dziecko przygotowuje się do samodzielnego życia w społeczeństwie, w tym również społeczności szkolnej (Król, 1992).

Zdrowa struktura rodziny gwarantuje dziecku intymność przeżyć, bliskość duchową, bezpośredniość kontaktów i tym samym może ono doświadczać swoistych więzi rodzinnych. Treść, dokonującego się w ramach środowiska rodzinnego przekazu, w dużym stopniu warunkować będzie **jakość** podejmowanych przez nie w dorosłym życiu zachowań. Dziecko w środowisku rodzinnym uczy się odkrywać, hierarchizować i odróżniać to, co jest dobre, piękne i prawdziwe od tego, co złe, co poniża godność człowieka (Ostrowska, 2000). Z rodziny dziecko wynosi świadome i podświadome postępowanie oraz postawy życiowe. Podstawowego wzoru przyjętego w rodzinie nie pozbędzie się człowiek nigdy, nawet wtedy, gdy ulegnie on modyfikacji lub zmianie. Szczęśliwe dzieciństwo to wysoki poziom gwarancji szczęśliwej dorosłości, brak szczęśliwego dzieciństwa nie przekreśla tej szansy, ale gwarancje są dużo mniejsze (Hurlock, 1985; Rys, 1992, 1993).

Więź między rodzicami prototypem kształtowania się więzi z dziećmi

Nie budzi wątpliwości fakt, że rodzina, to instytucja odznaczająca się specyficznym rodzajem więzi. Członkowie rodziny zespoleni wzajemnym szacunkiem, poczuciem odpowiedzialności za rodzinę, kształtują swoje relacje w oparciu o system wartości, który stanowi fundament dla całokształtu **funkcjonowania rodziny**.

Podstawą tych specyficznych więzi rodzinnych jest więź małżeńska, wyznaczająca w istotnym stopniu siłę więzi uczuciowych w rodzinie. Jeśli parę małżeńską łączy silna więź, małżonkowie akceptują się i cenią wzajemnie, a każde z nich czerpie zadowolenie z wymiany uczuć i z zaspokajania potrzeb psychospołecznych, to istnieje podstawa do kształtowania się prawidłowych stosunków z pozostałymi członkami rodziny, w tym przede wszystkim z dziećmi. Rodziny o silnej więzi małżeńskiej i wysokim poczuciu satysfakcji z związku cechuje dbałość o zaspokojenie potrzeb własnych, małżonka i dzieci. Dzieci z takich rodzin są najczęściej śmiałe i pewne siebie, potrafią pokonać trudności i nie boją się nowych sytuacji, są też lepiej przystosowane do wymagań szkolnych (Braun-Gałkowska, 1990; Cudak, 1995, 2002).

Postrzegana w domu rodzinnym jakość małżeństwa rodziców wpływa między innymi na ukształtowanie obrazu siebie u dzieci, na poziom ich samoakceptacji, na jakość relacji z innymi ludźmi, na siłę życiowych dążeń i efektywność ich realizowania, a także na posiadanie wielu kompetencji społecznych (Brażel, 1997, 2007).

Zaburzona więź między małżonkami prowadzi do konfliktów, kłótni między rodzicami i tym samym zaburzony jest klimat życia codziennego. To jedna z najpoważniejszych przyczyn zaburzeń emocjonalnych dzieci, istotnym źródłem ich lęków. Rodzice wbrew swojemu przekonaniu, nie potrafią ukryć przed swoim dzieckiem wrogiego nastawienia do siebie. Dziecko bez większych trudności odczytuje ich nastawienie emocjonalne, ponieważ jest obdarzone zdolnością poznania intuicyjnego, dzięki któremu rejestruje niemal bezbłędnie częstotliwość, natężenie i czas trwania napięć między rodzicami. Dziecko żyje wtedy w ciągłym pogotowiu lękowym. Stan ten jest czynnikiem nerwicorodnym, utrudniającym prawidłowy rozwój (Kowalczyk, 2010).

Zaburzone relacje między rodzicami stają się też często przyczyną problemów szkolnych dziecka. Lepsze przystosowanie do wymagań szkolnych mają dzieci z małżeństw udanych, w porównaniu z dziećmi, których rodzice byli niezadowoleni z małżeństwa. Należy więc przyjąć, że więź, która łączy rodziców stanowi wypadkową siłę psychiczną, która okazuje się być niezbędna w budowaniu zdrowych relacji w całej rodzinie (Braun-Gałkowska, 1990, 1997).

Wybrane czynniki warunkujące kształtowanie się więzi między rodzicami i dzieckiem w wieku szkolnym

Na kształtowanie więzi między rodzicami i dziećmi wpływa wiele czynników. Spośród wielu czynników warunkujących więzi między rodzicami i dzieckiem w wieku szkolnym znajdują się **potrzeby dziecka i sposoby ich zaspokajania**. Potrzeba - chęć zaspokojenia jakiegoś braku. Potrzebie zwykle towarzyszy silna motywacja, niekiedy utożsamia się ją więc z motywem, kiedy indziej znów z popędem lub instynktem. Dla dziecka w procesie rozwoju bardzo ważne jest by jego podstawowe potrzeby zostały zaspokojone. Niezaspokojone potrzeby oraz związane z tym stany frustracji powodują powstawanie różnych zaburzeń w zachowaniu. Wśród wielu zadań wyznaczających obowiązki rodziców jest znajomość potrzeb dziecka i ich zaspokajania. Na użytek niniejszych rozważań zostaną wybrane i omówione potrzeby psychiczne, które odgrywają znaczącą rolę w rozwoju dziecka na etapie szkolnym.

Jedną z najważniejszych potrzeb jaką należy zapewniać dziecku na każdym etapie rozwoju jest potrzeba bezpieczeństwa. Pragnieniem dziecka na każdym etapie rozwoju jest poczucie bycia pełnoprawnym i potrzebnym członkiem rodziny. Dziecko w wieku szkolnym nie traci tego poczucia, ale staje się coraz bardziej świadome tego, że ma prawo czuć się bezpiecznie w swoim domu, w relacjach ze swoimi rodzicami i rodzeństwem. Chce ufać swoim rodzicom, pragnie, aby jego problemy były zauważane, aby w sytuacjach trudnych mogło liczyć na konkretną pomoc ze strony rodziców. Aktywna obecność obojga rodziców, miła, życzliwa atmosfera rodzinna, daje dziecku najwyższy poziom poczucia bezpieczeństwa. Dostępność fizyczna nie wystarczy, by zapewnić dziecku ochronę. Wiele osób dorastało w świecie, gdzie oboje rodzice byli obecni, a jednak brakowało w domu poczucia bezpieczeństwa. To między innymi dlatego, że co najmniej jedno z rodziców było niedostępne lub niestabilne emocjonalnie. Dziecko potrzebuje mieć poczucie, że cokolwiek się wydarzy w jego życiu, ma zawsze do kogo się zwrócić. Aby być zrelaksowane i ufne wobec najbliższych, potrzebuje miłości, szacunku, wsparcia i stałej opieki (Jundził, 2000).

Zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa daje się jednym gestem - przytuleniem. Gest ten zespolą bliskość fizyczną i psychiczną. Dotyk i ciepło skóry, ogarnięcie ramionami, przywarcie do ciała, poczoхранie głowy, - wszystko to jest niezbędnym **pokarmem** dla uczuć. Niezaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa często wypacza rozwój psychiki, ponieważ wywołuje zaburzenia i reakcje nerwicowe, w których podstawowe uczucie stanowi lęk, poczucie niepewności i małej wartości. Zaspokajanie potrzeby opieki musi być takie, aby budziło odwagę i samodzielność (Łopatkowa, 1983, 1992).

Potrzeba akceptacji to niezbędny warunek rozwoju człowieka na każdym jego etapie. Niezaspokojenie tej potrzeby może wywołać w psychice dziecka trwałe zmiany w jego psychice, relacjach społecznych. U dzieci w wieku szkolnym brak poczucia akceptacji może wzmocnić napięcia emocjonalne i w konsekwencji prowadzić do niepożądanych zachowań, w tym do zachowań agresywnych, natomiast u dzieci o wrażliwej strukturze psychicznej do zachowań autodestrukcyjnych. Nieakceptowane dziecko może zacząć oddalać się od swojej rodziny i poszukiwać uznania i akceptacji w grupach koleżeńskich. Niestety niejednokrotnie są to grupy o charakterze aspołecznym. Dzieci pozbawione akceptacji podejmują próby poszukiwania odpowiedzi na nurtujące je problemy w świecie wirtualnym. W ten sposób mogą się stać łatwym łupem dla tych, którzy na różne sposoby będą chcieli wykorzystać ich ufność i dziecięcą niewinność, np. mogą stać się ofiarami pedofilii (Czerdecka, 1988, Jundził, 2000).

Akceptacja dziecka, takim, jakim ono jest, uczy dziecko ufności do świata, zachęca do nawiązywania, otwartych, spontanicznych relacji oraz komunikowania w każdy dostępny sposób swoich potrzeb. Stwarza klimat sprzyjający swobodnej wymianie uczuć, rodzic i dziecko uczą się siebie wzajemnie. Akceptujący rodzic stara się, aby jego stosunki z dzieckiem układały się tak, aby ono czuło się kochane. Pragnie być dla dziecka oparciem w różnych trudnych, lękorodnych sytuacjach. Jest czuły i wrażliwy na potrzeby, troski, problemy, pragnienia dziecka. Obcowanie z dzieckiem jest dla rodzica przyjemne, daje mu uczucie satysfakcji, radości, przyjemności. Akceptujący rodzic pomaga swojemu dziecku rozumieć niepożądane zachowania, pomaga mu je korygować i zmieniać, jednak zawsze czyni to nie naruszając godności dziecka. W sytuacjach trudnych dla dziecka identyfikuje się emocjonalnie z nim – nie ocenia, nie poucza, nie mówi *wiem, co czujesz*, ale mówi *staram się zrozumieć, twoje emocje, to, co czujesz, kiedy przeżywasz jakiś problem*. Rodzic akceptujący swoje dziecko szanuje jego indywidualność, wierzy w jego możliwości i pomaga mu odkrywać te możliwości i talenty. Kiedy dziecko przychodzi do rodzica zwierzyć się ze swojego problemu, uważnie go słucha, stwarza mu możliwość przeanalizowania sytuacji problemowej i pomaga poszukać rozwiązań, które pozwalają dziecku wierzyć we własne siły i w poczucie wpływu na swoje życie (Jundził, 2000).

Potrzeba miłości - najpotężniejsze pragnienie człowieka – kochać i być kochanym. Człowiek musi kochać, aby być zdrowym, niekochany choruje. „Element miłości, tkliwości rodzicielskiej stanowi dla rozwoju dziecka wartości niczym niezastąpione, bez nich istota ludzka nie potrafi zostać prawdziwym człowiekiem, takim, który potrafi po ludzku myśleć i kochać” (Bielicka, 1967 s. 59). Dziecko w wieku szkolnym również posiada niekończącą się

potrzebę bycia kochanym, jego głód emocjonalny jest tak wielki, że kiedy nie otrzymuje miłości w domu, szuka jej poza nim, odchodzi w świat rówieśników, jest narażone na różne niebezpieczeństwa i trudności, z którymi może sobie nie poradzić.

Człowiek rodzi się ze zdolnością kochania, jednak umiejętności kochania uczy się przez całe swoje życie. Za kształt miłości rozumianej głęboko i humanistycznie odpowiadają przede wszystkim rodzice. Atmosfera miłości, spokoju i radości panująca w rodzinie jest konieczna do prawidłowego rozwoju. Postawa uczuciowa rodziców wobec dziecka jest prototypem powiązań uczuciowych człowieka na całe jego przyszłe życie. Brak miłości prowadzi do rozwoju poczucia osamotnienia, izolacji, poczucia niższości, silnego lęku, a także zaburzeń relacji z innymi ludźmi. Miłość rodziców do dziecka jest zadaniem. Wymaga umiejętności, które nie pozwolą przekroczyć dozwolonych, wskazaniami wychowawczymi granic, musi mieć na względzie również przyszłość dziecka, jego życie w społeczeństwie. Miłość w stosunku do dziecka powinna być rozsądna, wymagająca, tam gdzie wymaga tego jego dobro i dobro tych, z którymi będzie kiedyś współżyć. Miłość rodzicielska powinna być sprawiedliwa, powinna uwzględniać potrzeby każdego dziecka, wynikające z jego indywidualności (Kowalczyk, 2000).

Rodzic kochający dziecko przyczynia się w znacznym stopniu do jego intelektualnego, emocjonalnego i społecznego rozwoju. Dziecko doświadczające miłości obojga rodziców czuje się bezpiecznie, nabiera przekonania o własnej wartości, poznaje świat, staje się twórcze i bez lęku uczy się pokonywać coraz to nowe przeszkody. Prawdziwie kochać dziecko, to przede wszystkim pomóc mu pokochać siebie. Jedynie ktoś, kto żyje w zgodzie z samym sobą, będzie umiał współżyć z innymi. Kto kocha samego siebie jest w stanie kochać innych. Miłość musi być doświadczana codziennie. Dzieci pozbawione miłości przez całe swoje życie tęsknią za kimś, kto wypełni przeraźliwą pustkę emocjonalną i złagodzi **ból odrzuconego dziecka** (Kowalczyk, 2008).

Kochać dziecko, to nie znaczy uwielbiać je, żyć tylko dla niego, zaspokajać jego kaprysy i zachcianki. Taka miłość rodzicielska jest niezdrowa, a nawet chora, zubaża dziecko, odbiera mu możliwość stawania się coraz lepszym człowiekiem. Dziecko musi czuć się kochane zawsze, bez względu na okoliczności różnych sytuacji życiowych. Rodzice nie muszą zgadzać się z niewłaściwym zachowaniem swego dziecka, co nie może być jednak powodem do odrzucenia miłości dziecka. Szczególnie mocno powinno odczuwać dziecko miłość rodziców zwłaszcza wtedy, gdy popełni błąd i czuje się zagubione, lub gdy rodzice korygują jego niewłaściwe postępowanie. Prawda jest bowiem taka, że aby kogoś zmieniać trzeba go najpierw prawdziwie kochać. Przytulanie to jedna z podstawowych potrzeb dziecka. Jej

niezaspokojenie powoduje nieodwracalne skutki. Dlatego należy okazywać dziecku jak najwięcej czułości. Często są przecież takie sytuacje w życiu dziecka, że rodzic nie może wiele pomóc, czy powiedzieć, ale zawsze ma pod ręką słowa: *kocham cię*. Są, bowiem takie sytuacje, że każde wypowiedziane słowo może jeszcze bardziej ranić, wzmacniać ból i cierpienie, a nawet histerię. Wtedy przytulenie dziecka i ciepło wypowiedziane *kocham cię* ze strony rodzica, działa jak balsam powodujący ukojenie, wyciszenie i powrót do równowagi emocjonalnej (Kowalczyk, 2008).

Wyznacznikiem podmiotowego traktowania dziecka przez rodziców jest też **potrzeba autonomii** którą obdarowany jest każdy człowiek. Wychowanie do wolności łączy się nierozdzielnie z wychowaniem do odpowiedzialności. Rodzice, stawiając sobie za cel rozwijanie u swych dzieci postawy odpowiedzialności, muszą umożliwić im inicjowanie działań, w których będą mogli poczuć się ich autorami, twórcami, odpowiedzialnymi za wszystko, co się z nimi wiąże.

Wychowaniu ku wolności i odpowiedzialności służy „Wzajemne przenikanie się miłości, dobroci i rozumu, który sprawia, że miłość staje się bardziej rozumna, dobroć bardziej szlachetna, a rozum bardziej czuły. W wychowaniu należy wykorzystać wszystkie szanse wzajemnego bogacenia się – rozumu i uczuć. Siła miłości oddziaływująca na sferę umysłową daje niekiedy rezultaty zaskakujące naukowców. Przewidziane przez nich możliwości rozwojowe, dziecko dzięki stymulacji uczuciowej przekracza niekiedy ponad miarę” (Łopatkowa, 1992 s. 40). Rodzice przekazując dziecku określone wartości, uczą je samodzielności i przygotowują do dorosłego życia. Fundamentalną wartością jest świadomość nienaruszalnej godności osoby ludzkiej, która stanowi podstawę równości wszystkich ludzi. Wynika to nie tylko z autonomicznego charakteru osoby – dziecka, z jej podstawowej, ontologicznej wolności, ale także z analizy samego procesu przekazywania i przyswajania wartości osobowych (Pecyna, 1998).

Potrzeba eksploracji, to naturalna potrzeba aktywności i ciekawości świata, która w okresie dzieciństwa jest bardzo duża. Dziecko w wieku szkolnym nadal ma pragnienie eksploracji otaczającego go świata. Zadaniem rodziców jest zaspokajanie tej potrzeby, która nie tylko rozwija intelekt dziecka, jego otwarcie na świat, ale też sprzyja budowanie zaufania między rodzicami i dzieckiem. Czynnikiem hamującym aktywność dzieci, ich eksplorację jest także nadmierna sztywność zasad, zbyt duża liczba zakazów i kar. Powoduje to wzrost poziomu lęku, a przez to zaprzestanie działalności. Lęk i eksploracja są ze sobą bowiem nierozdzielnie związane – albo się bronimy, albo poznajemy świat. Potrzeba eksploracji i aktywności jest zatem silnie powiązana z potrzebą bezpieczeństwa (Jundziłł, 2000).

Emocje i ich znaczenie w budowaniu więzi między rodzicami i dzieckiem w wieku szkolnym

Nie od dziś jest wiadomo, że rodzina jest twórcą paradygmatu emocjonalnego. Wszystkie, nawet drobne interakcje między rodzicami i dzieckiem, umiejscowione w czasie i przestrzeni mają emocjonalny podtekst, a przyswajane przez dziecko w postaci czynnościowych, werbalnych i niewerbalnych komunikatów tworzą „paradygmat” emocjonalny, obejmujący dwa kluczowe obszary życia jednostki: stosunek emocjonalny do samego siebie i stosunki emocjonalne z innymi (Gawęcka, 2001).

Rodzice nie mogą zapominać o tym, że dzieci – jak i wszyscy inni ludzie – posiadają potrzeby emocjonalne. Aby dziecko mogło się zdrowo rozwijać jego potrzeby emocjonalne nie tylko muszą być zaspokojone przede wszystkim bezwarunkową miłością rodziców. Dzieci, których potrzeby emocjonalne nie są zaspokojone mogą źle się zachowywać, pragnąc w ten sposób skupić na sobie uwagę dorosłych. Takie dzieci również gorzej się rozwijają i mają problem ze złością (Kowalczyk, 2000).

Świadomi rodzice wiedzą, z jaką ilością różnorodnych przeciwności życiowych musi się mierzyć dziecko uczęszczające do szkoły. Presja zbyt wielkiej stymulacji, zbyt dużych wyzwań, zbyt dużego wyboru i zbyt wielu możliwości, nadmiar dóbr konsumpcyjnych zmusza dziecko do dokonywania ciągłych wyborów mających na celu sprostanie wymaganiom stawianym przez rodziców i szkołę. To wszystko przyczynia się do tego, że wiele dzieci żyje w stałym napięciu emocjonalnym. Lęk często rozwija się u dzieci w młodszym wieku szkolnym, różnicuje się i narasta w dalszych latach dzieciństwa i jest jedną z najistotniejszych przyczyn zewnętrznie obserwowalnej nieśmiałości. Lęk pojawia się zazwyczaj po okresie częstych i intensywnych zmartwień, które sprawiają, że dziecko traci wiarę w siebie, i usposabiają je do ogólnego poczucia nieadekwatności (Ginott, 1998; por. Appelt, 2003).

Dziecko podobnie jak każdy człowiek ma prawo do wyrażania swoich uczuć. Musi jednak nauczyć się je zarówno wyrażać jak i umiejętnie panować nad nimi. Jeżeli uczucia dziecka nie są rozumiane, to zostają stłumione i skierowane do jego wnętrza – często stłumione uczucia stają się przedmiotem agresji. Dzieci, którym nie wolno przeżywać, a przynajmniej okazywać uczuć stają się jakby emocjonalnie okaleczone. Rodzice nie mogą ignorować uczuć dziecka, ale ich zadaniem jest wychodzić im naprzeciw. Krzyk rodziców, jako forma zaprowadzenia porządku jest bardzo negatywnie odbierany przez dzieci. Jeżeli rodzic wpadnie w złość, to musi nauczyć się tę złość opanowywać. Dobrze jest, aby wtedy

oddalił się od obiektu gniewu, przeczekał kulminację swojej emocji złości i dopiero wtedy powrócił do załatwienia sprawy z dzieckiem (Braun-Gałkowska, 1990).

Zaburzenie sfery emocjonalnej u dzieci w środowisku rodzinnym wynikają również z takich zachowań rodziców, jak: brak wsparcia i pomocy w trudnych sytuacjach, niedostateczne interesowanie się problemami edukacyjnymi dziecka, nadmierne kontrolowanie i wymaganie perfekcyjnych od niego zachowań. Takie zachowania rodziców wzbudzają poczucie winy u dziecka, odbierają dziecku poczucie bezpieczeństwa, narażają go na lęk, stres, brak motywacji do aktywności, a także osamotnienie jego osoby w środowisku rodzinnym. Nadmierna kontrola rodziców zachowań i podejmowanych działań przez dziecko powoduje ograniczanie jego praw, samodzielności, izolację społeczną i emocjonalną w środowisku rówieśniczym i rodzinnym (Malcher, 1982).

Zaleca się rodzicom zachowanie spokoju i cierpliwości wobec swojego rozgniewanego dziecka. Próby tłumaczenia, wzywania do uspokojenia się a niejednokrotnie próby zastraszenia dziecka nie przyniosą oczekiwanych efektów, wręcz odwrotnie wzmogą emocje po obu stronach. W chwili, kiedy dziecko się uspokoi, może powiedzieć: *nie podoba mi się twoje zachowanie, ale rozumiem, że to emocje zaburzyły twoją zdolność oceny sytuacji. Mnie też było trudno zapanować nad swoimi emocjami, ale udało mi się. Proszę idź teraz do swojego pokoju, spróbuj się wyciszyć. Przyjdę do ciebie za godzinę i porozmawiamy, jak rozwiązać twoje problemy i poprawić relację między nami.* W ten sposób tworzy się coraz silniejsza więź pomiędzy rodzicem i jego dorastającym dzieckiem, a to sprzyja całościowemu rozwojowi (Kowalczyk, 2002).

Reasumując powyższe rozważania należy zwrócić uwagę na to, aby rodzice postawili sobie pytanie: czy stwarzają dzieciom bezpieczną emocjonalnie atmosferę rodzinną?. Czy ich dom jest tym, do którego dziecko chętnie wraca, w którym czuje się bezpiecznie? Czy witają swoje dziecko z radością? Czy ich dzieci czują się przy nich kimś szczególnym? Rodzicom nie wolno lekceważyć dziecięcych stresów. Jeśli w domu panuje nerwowa atmosfera, to przegrywają nie tylko dzieci, ale również ich rodzice.

Zdrowe granice stawiane dziecku wymogiem ich prawidłowego rozwoju

Wyznaczanie granic to podstawa zdrowego rozwoju psychicznego i emocjonalnego dziecka w wieku szkolnym, co wpływa też na umacnianie więzi z rodzicami. Prawdziwa miłość jest wymagająca, również w stosunku do dziecka. Dziecko bowiem w równej mierze potrzebuje bezwarunkowej miłości i akceptacji, jak określenia granic, musi mieć nie tylko dobry napęd, ale i dobre hamulce. Dla dziecka świadomość tego, że ma więcej władzy i kontroli nad sytuacją niż rodzice, może być źródłem silnego niepokoju (Kowalczyk, 2000).

Dzieci potrzebują wyrazistej definicji akceptowanych i nieakceptowanych zachowań. Są takie zachowania, których nie można tolerować i należy położyć im kres. Zalicza się tu postępowanie zagrażające życiu lub dobru drugiego człowieka, czyny zakazane przez prawo, etykę oraz nie akceptowane przez społeczeństwo. Przykładem może być wypracowanie z dzieckiem jasnych, przejrzystych reguł korzystania z Internetu i telefonu. Ustalanie tych zasad powinna poprzedzić rozmowa z dzieckiem na temat negatywnych oddziaływań korzystania z tych urządzeń. Dziecko ma prawo wiedzieć dlaczego rodzice stawiają mu te ograniczenia. Dobrze byłoby, aby w zamian zaproponować dziecku takie formy zajęć, które nie tylko nie szkodzą, ale rozwijają wyobraźnię, na przykład gry planszowe. Kiedy dziecku pozwala się na zachowanie, które jak samo wie, nie powinno być tolerowane, budzi to jego niepokój, dziecko zaczyna coraz bardziej wątpić w dojrzałość dorosłych, którzy zajmują się jego wychowaniem (Dobson, 1994; Żyliński, 2022).

Rodzice muszą mieć świadomość, że każde zdrowo rozwijające się dziecko wykazuje naturalną skłonność do przekraczania nieakceptowanych zachowań. Rodzice stawiając ograniczenia pomagają dziecku zrozumieć istotę stawianych mu wymagań. Zakaz powinien być wyrażony zdecydowanie i jasno formułować, które zachowanie jest pożądane, a które niepożądane. Ograniczenia ustanawiane niezręcznie i z wahaniem, stają się dla dzieci wyzwaniem i wywołują walkę sprzecznych życzeń, której nikt nie może wygrać (Pantley, 2009).

Na bazie stawianych ograniczeń dziecko uczy się odróżniać zachowania pożądane od niepożądanych. Brak granic może spowodować w dziecku pewnego rodzaju chaos. Jednak stawiane ograniczenia nie mogą być zbyt surowe i sztywne, ale elastyczne i dostosowane do sytuacji. Dzieciom potrzebna jest czytelna struktura stawianych granic, której istotą jest konsekwencja sprzyjająca rozwojowi odpowiednich zachowań, sama w sobie stanowiąca swoistą wartość. Dawanie dziecku wszystkiego, czego tylko zapragnie nie ma uzasadnienia ani w teorii, ani w praktyce. Zarówno teoria, jak i praktyka pokazują, że postępujący w ten sposób rodzice wychowują dziecko przepojone egoizmem, pozbawione wrażliwości na innych, nie umiejące w żaden sposób okazywać wdzięczności, w tym również rodzicom (Dobson, 1994; por. Żyliński 2022). Granice stawiane dziecku powinny być jasne i czytelne, dostosowane do wieku i poziomu rozwoju dziecka. Dziecko wiedząc, w jakich granicach się porusza nie jest narażone na niebezpieczeństwa, których samo jeszcze nie rozumie i nie potrafi im się przeciwstawić.

Dyscyplinowanie dziecka prawem jego zdrowego rozwoju

Zdecydowana większość rodziców twierdzi, że kary i nagrody to podstawowe narzędzia wychowawcze, które mają za zadanie korygować niepożądane zachowania dziecka (Sujak, 1988). Nagroda najczęściej określana jest jako stymulacja pozytywna. Towarzyszy jej zazwyczaj przyjemny stan emocjonalny. Nagroda wzmacnia uczucia przyjemne, takie jak uciecha, radość, nadzieja, zachwyty, uczucie powodzenia, świadomość uznania, zaspokojenie ambicji. Pozbawienie spodziewanej nagrody samo w sobie stanowi karę, a uniknięcie kary działa jak nagroda. Kara w rozumieniu pedagogicznym ma pełnić funkcję korektywną i profilaktyczną. W założeniu zakłada poprawę zachowania dziecka, dlatego też musi budzić w nim wiarę we własne siły i możliwości rekompensaty. Tymczasem rzeczywistość bardzo mocno weryfikuje to założenie uzasadniając, że kara zazwyczaj wywołuje lęk, utrudnia proces rozwoju (Ziemska, 1986; por. Brzezińska, 2005).

W praktyce wychowawczej wiele miejsca zajmują kary niepedagogiczne. Należą do nich między innymi: bicie, strofowanie dziecka, zawstydzanie go, przekupywanie, pogroźki, oziębłość, ubliżające porównywanie, wyśmiewanie, sarkazm, poniżanie, ciągłe wytykanie wykroczeń, zbyt silne nagany, kary cielesne, pozbawienie rzeczy będących własnością dziecka oraz grożenie przyszłymi karami. Kary tego typu poniżają godność dziecka, przytępiają jego wrażliwość, tłumią delikatniejsze uczucia, są przyczyną urazów psychicznych (Hurlock, 1985; Ziemska, 1986).

W wychowaniu jednak należy raczej mówić o dyscyplinowaniu aniżeli o karaniu. Dyscyplina w pierwotnym znaczeniu jest relacją rodzica do dziecka, który mu wpaja zasady i reguły danej nauki lub sztuki, a szczególnie sztuki życia, Dyscyplina obejmuje zarówno przekazywanie wiedzy i kształtowanie umysłu, jak i kształtowanie woli, przy rosnącej harmonii między rodzicem i dzieckiem. Dyscyplina jest procesem uczenia dziecka samokontroli i posłuszeństwa rozsądnym zasadom współżycia. Jest metodą poprawiania niepożądanych zachowań i uczenia właściwych. Gdy dyscyplinujemy dziecko kształtujemy jego zachowanie, zmierzając od tego, co niepożądane ku temu, co pożądane. Dobra dyscyplina ogranicza stres do minimum, chroni dziecko przed zranieniem i daje mu wolność podejmowania ryzyka wewnątrz bezpiecznych granic. Prawdziwa dyscyplina służy rozwojowi człowieka (MacKenzie, 2016). Przykład: Rodzice wraz z dzieckiem ustalają zasady dotyczące jego kontaktów z rówieśnikami. Dziecko wie, że ma wracać do domu ze spotkania z kolegami o umówionej godzinie. Zna też konsekwencje, które poniesie jeśli przekroczy ustaloną zasadę, na przykład to, że jego następne wyjście do kolegów będzie skrócone o.... (tutaj rodzice będą korzystać z poczynionych ustaleń, wybierając po pierwszym

przekroczeniu granicy jedną z najmniej bolesnych konsekwencji). Pomimo tego, że dziecko akceptuje poczynione ustalenia, to trudno jest mu zrezygnować z naturalnej chęci testowania granic rodziców. W sytuacji, kiedy nie wróci o ustalonej godzinie, rodzice podejmują z nim rozmowę: *proszę przypomnij nam, co ustaliliśmy wspólnie w sprawie czasu, który możesz poświęcić na spotkanie z kolegami.... Jak to się stało, że wróciłeś pół godziny później i nawet nas o tym nie poinformowałeś.... W takim razie poniesiesz konsekwencje, które dokładnie znasz...., przypomnij nam jakie to są konsekwencje.... Chcielibyśmy też usłyszeć, jakie wyciągasz wnioski ze swojego zachowania i co postanawiasz na przyszłość...*

Dialog rodziców z dzieckiem jako wyznacznik tworzenia zdrowych więzi między nimi

Więzi emocjonalne w środowisku rodzinnym tworzy między innymi serdeczny dialog między rodzicami i dzieckiem. Sposób komunikowania się, zwłaszcza sposób reagowania komunikujących się osób na swoje wypowiedzi, wpływa na kształt tworzących się więzi psychicznych i na charakter wzajemnego oddziaływania na siebie tych osób.

Umiejętność porozumiewania się ze swoim dzieckiem to jedno z najważniejszych zadań rodziców. Dzieci, które wiedzą, że mogą porozmawiać z rodzicami o swoich sprawach, czują się ważne i kontrolują sytuację. Dobra komunikacja jest podstawą uczenia dzieci samooceny, rozwiązywania problemów i współpracy z innymi. Kiedy dorośli tracą zdolność bezpośredniego kontrolowania najbliższego otoczenia dzieci, otwarty, uczciwy dialog staje się najefektywniejszą i często jedyną metodą wzbogacania wzajemnych relacji. Rodzice niezdolni do dobrej komunikacji doprowadzą najprawdopodobniej do niekończącej się próby sił lub będą zmuszeni, by usiąść i czekać na lepsze jutro. Pojawiają się tu więc dwa główne style komunikacji: otwarty i zamknięty. Aby komunikacja z dziećmi była otwarta i skuteczna, muszą one czuć, że rodzice naprawdę wysłuchają ich z pełną i szczerą uwagą. Jeśli dzieci obawiają się, że próba nawiązania rozmowy z rodzicem wywoła z jego strony potok krytycznych uwag, po prostu z tego zrezygnują (Gordon, 1983; MacKenzie, 2016).

Mówienie, to przekazywanie myśli, uczuć, ideałów. Dzięki rozmowom dziecko kształtuje obraz samego siebie. Wyobraża siebie według tego, co się o nim mówi. Słowa pobudzają inteligencję, pozwalają rozwijać się wewnątrznie, wzbogacają wyobraźnię. Dlatego do dziecka należy mówić jasno i precyzyjnie. Słowa kierowane do dziecka powinny być jak promienie słońca: im bardziej są konkretne, tym pewniej docierają do adresata. Jednakże za słowami musi stać miłość i przykład, wtedy stają się one pełne i zapadają głęboko w świadomość dziecka. Słowa pozbawione miłości i przykładu stają się pustymi, nic nie znaczącymi pouczeniami, a dziecko albo je całkowicie bagatelizuje, albo zacznie robić wszystko, by się im sprzeciwić (MacKenzie, 2016).

Rodziec przyjmujący *autorytarny styl komunikacji* skupia się przede wszystkim na utrzymaniu kontroli. W ten sposób ignoruje uczucia dziecka lekceważąc w ten sposób dziecko. W trakcie rozmowy nie pozwalają się dziecku wypowiedzieć, przerywają, wydają rozkazy nie znoszące sprzeciwu, żądania lub groźby. Przykłady zdań: „*Nie przejmuj się, nie ma powodu do płaczu!*” „*Nic mnie to nie obchodzi, masz natychmiast przyjść i poodkurzać!*” Rodzic przywiązuje tutaj małe znaczenie do tego, co dziecko czuje, myśli i robi. Przyjmuje zasadę, według której jako większy, silniejszy i mądrzejszy ma ważniejsze potrzeby niż dziecko. Umniejsza w ten sposób potrzeby młodego człowieka i przekazuje mu komunikat, że nie interesuje go to, co dziecko ma do powiedzenia (Kowalczyk, 2000; por. Grygielski, 1999).

Dla rodzica *pouczającego* ulubionym słowem jest słowo *powinieneś*. Ten styl komunikacji zamyka proces porozumiewania się między rodzicem a dzieckiem, gdyż dziecku zazwyczaj mówi się co powinno czuć i robić. Jak tylko rodzic słyszy o problemie, ma gotową radę czy całe kazanie np.: *Nie powinieneś się martwić. Twój nauczyciel wie, co jest dla ciebie najlepsze. Nie powinieneś być taki znudzony – taki dziś piękny dzień* (Grygielski, 1999).

Rodzic *obwiniający* dokłada starań, by dziecko wiedziało, o ile on jest ważniejszy od niego, ukazuje wyższość rodzica nad dzieckiem, rodzic mający tendencje do obwiniania słysząc o problemie dziecka zaraz sobie przypomni, że przecież już kiedyś go ostrzegął, że to się tak skończy. Nawet gdy dziecko przyjdzie z pozytywnymi emocjami, rodzic znajdzie pretekst do zawstydzenia dziecka. Jest to szczególnie dotkliwe dla dziecka, bo często jego pomysły lub problemy są pomniejszane i wyszydzane np.: *Mówiłem, że tak się stanie. Gdybyś tylko mnie posłuchał..., taki niedokładny projekt? Czy ty w ogóle myślisz co robisz? Przecież to nigdy nie zadziała* (Kowalczyk, 2010).

Rodzic *bagatelizujący* z lęku przed wejściem głębiej w problemy dziecka lub z braku czasu stara się jak najszybciej pozbyć problemów dziecka. Rodzic myśli, że szybkie słowa pocieszenia załatwiają sprawę. Niestety, często przekazują tak naprawdę komunikat, że nie zrozumieli problemu dziecka. Zanim powie się ucinający banał na pocieszenie, warto się zastanowić, jakie emocje przeżywa dziecko. Dzieci czują, że dorośli tak naprawdę nie słuchają ich lub po prostu nie przejmują się nimi i ich nie rozumie. Np.: *Jutro będzie lepiej. To nic wielkiego, po prostu otrząśnij się z tego. To tylko taki okres, przejdzie ci* (Grygielski, 1999).

Komunikacja otwarta zakłada dwustronny przepływ informacji oraz emocji. Kluczem do otwartego porozumiewania się jest umiejętność uważnego słuchania. Rodzice muszą uczyć się słuchać swojego dziecka. Mało tego, muszą nauczyć się rozróżniać, kiedy ich dziecko chce tylko pogadać, kiedy chce tylko pomarudzić, a kiedy rzeczywiście porozmawiać o konkretnym problemie. Już było wspomniane o tym, że to, co dla rodzica jest błahostką, dla

dziecka może stanowić poważny problem. Wszelkie powiedzenia typu: *czego się martwisz, co ty możesz mieć za zmartwienie, nie zwracaj mi głowy takim głupstwem*, są nie tylko nie na miejscu, ale powodują, że dziecko przestanie mieć do rodziców zaufanie i nie będzie przychodzić do nich ze swoimi sprawami. Może pojawić się wtedy poważny problem w okresie, kiedy dziecko zacznie dojrzewać. Na nic wtedy zdają się prośby rodziców, o to by ich dziecko zwierzało się im ze swoich problemów (Kowalczyk, 2000); por. MacKenzie, 20016).

„Kiedy dzieckiem targają silne uczucia, nie jest w stanie nikogo słuchać. Nie przyjmuje rady ani pocieszenia, ani konstruktywnej krytyki. Wymaga od nas abyśmy je zrozumieli. Chce, abyśmy pojęli, co się dzieje w jego wnętrzu w tym szczególnym momencie. Chce być rozumiane, nie ujawniając do końca, czego doświadcza. To gra, w której dziecko okazuje tylko cząstkę swoich uczuć i pragnie, abyśmy domyślili się reszty” (Ginot, 1998, s 20).

Gdy dziecko zakomunikuje rodzicom swój problem (a także pozytywną nowinę) należy zastanowić się jakie uczucia mu towarzyszą. Czy informacja o złej ocenie jest tylko taką informacją, czy może pod poziomem treściowym znajduje się drugi. Może ten komunikat kryje w sobie poczucie niesprawiedliwości? A może wstydu? Może niezadowolenia z siebie? Dzieci często nie potrafią zwerbalizować tych emocji w pierwszych chwilach. Potrzebują podpowiedzi, która będzie poparta zrozumieniem i akceptacją. Oprócz komunikatu słownego należy też oczywiście zwracać uwagę na gesty i mimikę swoją oraz dziecka.

Podsumowując powyższe rozważania na temat kształtowania więzi rodziców z dzieckiem autorka zaleca pod rozwagę rodzicom kilka wskazówek dotyczących dialogu z dzieckiem oraz wskazuje na dodatkowe elementy mogące usprawniać dobre porozumienie i tym samym wzmacniać więź. Konstruktywny dialog rodziców z dzieckiem wymaga: (1) aktywnego wysłuchania dziecka poświęcając mu całą swoją uwagę. Ważne jest, aby rodzic potrafił ocenić, czy dziecku rzeczywiście jest potrzebna na ten moment cała jego uwaga, czy może chce ono tylko pogadać. Odłożenie wysłuchania może być też w sytuacji, kiedy rodzic wykonuje ważne zajęcie, zajmuje się ważną sprawą lub rozmawia z kimś innym. Jeśli jednak problem dziecka, z którym się zwraca do rodzica jest poważny, wtedy rodzic odkłada wszystkie swoje sprawy i zwraca się ku dziecku. Słuchający rodzic nie powinien wtedy zajmować się innymi sprawami. Rodzic pozwala dziecku wypowiedzieć się, cierpliwie słucha, od czasu do czasu krótkim sygnałem, np. mruknięciem daje dziecku komunikat, że sucha z uwagą; (2) utrzymania kontaktu wzrokowego z dzieckiem, szanując jednocześnie to, że dziecko może z różnych powodów uciekać wzrokiem. W żadnym wypadku rodzic nie może powiedzieć dziecku *patrz na mnie, jak do mnie mówisz*; (3) poszanowania emocji

dziecka nawet wtedy, kiedy są one dla rodzica bardzo nieprzyjemne, na przykład kiedy dziecko zaczyna krzyczeć – rodzic powinien zachować spokój, tak aby jego spokój wpłynął kojąco na dziecko. Po wyciszeniu rodzic stara się potwierdzić to, że rozumie jego emocje: *rozumiem, że to co przeżywasz jest dla ciebie bardzo trudne i kosztuje cię wiele emocji; czy jesteś już gotowy, żeby daję rozmawiać, czy może potrzebujesz trochę odpocząć...*; (4) wyławiania istotnych treści z tego, co mówi dziecko. Parafrazowanie wypowiedzi dziecka mając na celu potwierdzenie, czy rodzic dobrze usłyszał, co dziecko mówi. *Czy dobrze rozumiem, że jest ci trudno opanować złość, kiedy kolega cię przeżywa?*; (5) oddanie dziecku prawa do samodzielnego poszukania rozwiązań problemu; (6) przerywania rozmowy w sytuacji ujawniającego się wysokiego napięcia emocjonalnego, w takiej sytuacji rodzic może powiedzieć: *zbyt dużo emocji jest teraz między nami, proponuję chwilę od nich odpocząć, spróbuj się wyciszyć, ja też o to się postaram, za chwilę wrócimy do rozmowy*; (7) nie dawania rad, ale zapytania dziecka, czy mogę ci w czymś pomóc? Czego oczekujesz ode mnie?

Na uwagę zasługują też **propozycje dodatkowych elementów** mogących przyczynić się do umacniania więzi rodzica z dzieckiem: (1) jak najczęściej wykorzystywać cztery słowa, które są na miarę złota: *proszę, przepraszam, dziękuję, kocham cię*. Każde dziękuję skierowane do dziecka sprawia, że ono czuje się bardziej doceniane i znaczące i w ten sposób jego samoocena wzrasta. Niektórzy nie dziękują dzieciom uważając, że one i tak muszą wykonać polecenie rodzica a podziękowanie mu oznaczałoby słabość dorosłego. A to bzdura. Relacja z drugim człowiekiem nie może być monologiem, a powinna opierać się na wzajemności i współzależności; (2) pokazywać dziecku, że rodzic jest szczęśliwy, że potrafi zachować spokój w trudnych sytuacjach, że cieszy się życiem, drobnymi sukcesami. Od tak zachowującego się rodzica dziecko będzie uczyło się radości z życia, nauczy się cieszyć z małych drobnych osiągnięć, będzie chętnie zwracał się do rodziców i w ten sposób między nimi umacniała się będzie unikalna więź; (3) rodzice nie mogą zapomnieć o chwaleniu dziecka, chwalenie podnosi jego samoocenę. Pochwały sprawiają, że dziecko poczuje się pewniejsze siebie, zniknie lęk przed nieznanym i tym samym będzie chętniej stawiać czoła nowym wyzwaniom. Dziecko, które jest chwalone również czuje większe uczucia w stosunku do rodziców. Nic nie kosztuje rodzica, kiedy powie dziecku, że świetnie sobie radzi, że jako rodzic jest szczęśliwy i dumny, że ma takie dziecko. Należy jednak pamiętać, że pochwał nie można stosować bezmyślnie. Bezmyślne ich stosowanie może rodzić napięcia i prowokować niewłaściwe zachowania. *Jesteś takim grzecznym chłopcem.... A co jeśli dziecko wie coś innego...* a jeszcze gorzej kiedy raz słyszy, że jest grzeczne, a innym razem, że jest

niegrzeczne. Reguła: chwalić starania i osiągnięcia, nie charakter i osobowość. Pochwała składa się z dwóch części: słów osoby chwalącej i wniosków, jakie z tej pochwały wyciąga dziecko. Słowa to magiczne sztalugi, na których dziecko musi namalować pozytywny obraz siebie. *Twój wiersz chwyta za serce... cieszę się, że umiesz pisać wiersze...*; (4) unikać rozkazywania. Rozkazywanie powoduje wewnętrzną blokadę objawiającą się najczęściej sprzeciwem i buntem, nawet wtedy, kiedy wiadomo jest, że jest to rozkaz w słusznej sprawie. Przykładem usprawiedliwienia dla zastosowania rozkazu są sytuacje zagrażające zdrowiu innego dziecka, na przykład: *proszę natychmiast przestać bić swojego brata!* lub sytuacje, kiedy dziecko w sposób wybitnie lekceważący ignoruje polecenia rodzica, na przykład rodzic prosi, aby dziecko odłożyło telefon, a dziecko nie ma zamiaru tego wykonać, rodzic może powiedzieć: *natychmiast odłóż telefon!* Dziecko, które od rodziców stale słyszy rozkazy, przestaje reagować na to wszystko, co się do niego mówi. Lepiej, żeby rodzic kierował do dziecka prośby, które muszą być wyrażone jasno, bez zbędnych niedomówień, sugerujących możliwość wykrętu; (5) powstrzymać się od krytykowania i upokarzania dziecka. Rodzic uciekający się do krytyki i upokarzania wykazuje brak szacunku do dziecka. Upokorzenia mają skutki niejako hipnotyczne: działają nieświadomie, jak nasionka zasiane w umyśle, które wykiełkują i ukształtują w dziecku obraz samego siebie, aż ostatecznie może się on stać rzeczywistym obrazem jego osobowości; (6) czas poświęcony dziecku, to największy dar, jaki rodzic może ofiarować swojemu dziecku. Nieobecność rodzica w życiu dziecka rzutuje zwykle negatywnie na jego rozwój emocjonalny, intelektualny, a nieraz także i na rozwój fizyczny. Chorowitość wielu dzieci, ich lęki, zbytnia nieśmiałość, znerwicowanie, kłopoty szkolne, trudności w relacjach z rówieśnikami mają nieradko swoje podłoże w braku więzi emocjonalnych z rodzicami.

Kształtowanie więzi w rodzinie z dzieckiem na etapie szkolnym

1. Dziecko jest osobą wymaga traktowania przynależnego godności osoby
2. Etap szkolny jest wyzwaniem zarówno dla dziecka, jak i jego rodziców
3. Kształtowanie tożsamości dziecka na tym etapie, to jedno z najważniejszych zadań rodziców
4. Kształtowanie więzi na tym etapie jest zadaniem wszystkich członków rodziny
5. Zaspokajanie potrzeb dziecka na etapie szkolnym wymaga znajomości tego etapu rozwojowego
6. Rodzice są pierwszymi i najważniejszymi wychowawcami i nauczycielami dziecka, jednak zaangażowanie innych członków rodziny, np. dziadków jest też bardzo ważne
7. Relacje między rodzicami są podstawą kształtowania więzi z dzieckiem – rodzice muszą o tym pamiętać
8. Prawidłowy język komunikacji to podstawa do dobrego porozumienia i do budowania zaufania między rodzicami i dzieckiem.

Bibliografia:

- Appelt K. (2003), *Wiek szkolny - szanse rozwoju*, Remedium, 9.
- Bee H. (2004), *Psychologia rozwoju człowieka*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i Ska.
- Bielicka I. (1967), *Miłość macierzyńska pod mikroskopem*, Warszawa: PZWL Wydawnictwo lekarskie.
- Braun-Gałkowska M. (1990, 1997), *Psychologia domowa*: Olsztyn: Warmińskie wydawnictwo diecezjalne.
- Brańiel J. (1997), *Więzi społeczne w rodzinie*, [w:] S. Kawula, J. Brańiel, A. W. Janke (red.), *Pedagogika rodziny*, Toruń.
- Brzezińska A.I. (2005), *Psychologiczne portrety człowieka*: Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Bula M. (1982), *Rodzina środowiskiem pełnego rozwoju człowieka*, [w:] Adamski F. (red.), *Wychowanie w rodzinie*: Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Cudak H. (2002), *Wpływ rodziny na kształtowanie systemu wartości u dzieci*, [w:] *Rocznik Pedagogiki Rodziny*, t. V/2002, Piotrków Trybunalski.
- Cudak H. (1995), *Szkice z badań nad rodziną*, Kielce: Szkolne Wydawnictwo pedagogiczne.

- Czeredreka B. (1988), *Potrzeby psychiczne sierot społecznych*, Warszawa: Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych.
- Dziewiecki M. (2003), *Osoba i wychowanie*, Kraków: Wydawnictwo Rubikon.
- De Barbaro M. (1999), *Struktura rodziny*, [w]: De Barbaro B, (red.), *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Dobson J. (1994), *Zasady nie są dla tchórzy, czyli jak zachować równowagę między miłością a dyscypliną*, Warszawa: Oficyna Wydawnicza Vocatio .
- Eichelberger W. (1994), *Jak wychować szczęśliwe dzieci*, Warszawa: Wydawnictwo Zwierciadło.
- Erikson E.H. (2004), *Tożsamość a cykl życia*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Erikson E. H. (1997), *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Gałkowska A. (1999), *Percepcja powodzenia małżeństwa rodziców a społeczny obraz siebie ich dorosłych dzieci*, Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Gawęcka M. (2001), *Dysfunkcyjny paradygmat emocjonalny rodziny współczesnej*, [w:] „*Rocznik Pedagogiki Rodziny*”, t. IV/, Piotrków Trybunalski.
- Gurycka A. (1989), *Podmiotowość w doświadczeniach wychowawczych dzieci i młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Ginott G. (1998), *Między rodzicami a dziećmi*, Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.
- Grygielski M. (1999), *Style komunikacji rodzicielskiej a identyfikacja dzieci z rodzicami*, Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Gordon T. (1983), *Wychowanie bez porażek*, Instytut Wydawniczy Pax.
- Hurlock E. (1985), *Rozwój dziecka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jabłoński S. (2003), *Wiek szkolny – zagrożenia rozwoju*, *Remedium*, 10 (128), 4-5.
- Jundziłł E. (2000), *Potrzeby psychiczne dzieci i młodzieży. Diagnoza i zaspokojenie*, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Laskowski J. (1985), *Małżeństwo i rodzina*, Warszawa: Wydawnictwo PAX.
- Kowalczyk G. (2001), *Nastolatek sam na sam z sobą. Poradnik metodyczny dla nauczycieli i rodziców nr 5*. Szczecin.
- Kowalczyk G. (2002), *Shczęśliwe małżeństwo – szczęśliwa rodzina. Przewodnik dla narzeczonych, małżonków i rodziców*, Szczecin.
- Kowalczyk G. (2000), *Wychowanie w rodzinie. Poradnik metodyczny nr 2*, Szczecin.
- Kowalczyk G. (2007), *Kształtowanie się tożsamości dziecka w aspekcie*

- odpowiedzialnego rodzicielstwa*, [w:] G. Cyran, E. Skorupska-Raczyńska (red.), *Język. Religia. Tożsamość*, t. I Głogów.
- Kowalczyk G. (2008), *Miłość mierzona cierpieniem. Analiza listów dzieci z rodzin dotkniętych problemem alkoholowym* [w:] G. Cyran, E. Skorupska-Raczyńska, D. Jastrząb (red.), *Cierpienie dziecka*, Szczecin.
- Kowalczyk G. (2010), *Konflikty między rodzicami i dziećmi w percepcji dorastającej młodzieży*, [w:] E. Jackowska, B. Kromolicka (red.), *Młodzież w XXI wieku. Źródła wzrostu i kryzysów*, Szczecin.
- Kowalczyk G. (2010), *Jakość relacji małżeńskiej a odpowiedzialność rodzicielska*, [w:] U. Kazubowska (red.), *Odpowiedzialność rodzicielska jako wartość. Teoria i praktyka*, Toruń.
- Kowalczyk G. (2012), *Rodzicielstwo nastoletnich matek – studium przypadków*, [w:] J. Brągiel, B. Górnicka (red.), *Rodzicielstwo w kontekście współczesnych przemian*, Opole.
- Król J. (1992), *Postawy rodziców a struktura „JA” i poziom samoakceptacji u młodzieży*, „*Psychologia Wychowawcza*”, nr 1.
- Kukołowicz T. (2004), *Rodzina w procesie wychowania*. [w:] A.W. Janke (red.), *Pedagogika rodziny na progu XXI wieku*, Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne Akapit.
- Łopatkowa M. (1992), *Pedagogika serca*, Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.
- Łopatkowa M. (1983), *Samotność dziecka*, Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Wydanie 1.
- Łuczywek-Stępniań A. (2001), *Percepcja postaw rodzicielskich jako korelat późniejszego poczucia szczęścia w małżeństwie*, *Problemy Rodziny*, nr 4/5/6.
- Malcher G. (1982), *Wychowanie do miłości – rodzina szkołą miłości*, [w:] (red.), F. Adamski, *Wychowanie w rodzinie*, Kraków: Wydawnictwo Petrus.
- MacKenzie R.J. (2016), *Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Ostrowska K. (2000), *Nie wszystko o wychowaniu*, Warszawa: Wydawnictwo Politechniki Warszawskiej.
- Pantley E. (2009), *Zgrana drużyna rodzinna, jak bez krzyków i zrzędzenia nakłonić dzieci do współpracy*, Gliwice: Wydawnictwo Helion.
- Pecyna M. B. (1998), *Rodzinne uwarunkowania zachowania dziecka – w świetle psychologii klinicznej*, Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne

- Pospiszyl K. (2002), *O chronieniu więzi rodzinnych, które są siłą niezwykłą*, *Małżeństwo i Rodzina*, 2002 nr 2.
- Pyzik J. (1997), *Psychiczne potrzeby dzieci i młodzieży*, Kraków: Wydawnictwo Wychowawca.
- Ryś M. (1992), *Wpływ dzieciństwa na późniejsze życie w małżeństwie i rodzinie*, Warszawa: Wydawnictwo Fundacji Akademii Katolickiej.
- Ryś M. (1998) *Konflikty w rodzinie. Niszczą czy budują?*, Warszawa: Wydawnictwo Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Ryś M. (1993), *Psychologia małżeństwa. Zarys problematyki*. Warszawa: Wydawnictwo Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Ryś M. (1993), *Wpływ zaspokojenia potrzeb psychicznych na akceptowanie wartości rodzinnych*. *Problemy Rodziny*, 1993 nr 1.
- Satir V. (2000), *Rodzina tu powstaje człowiek*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Siek S. (1986), *Struktura osobowości*, Warszawa: Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej.
- Sujak E. (1988), *Kontakt psychiczny w małżeństwie i rodzinie*, Wrocław: Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej.
- Turner J.S. D.B. Helms. (1999), *Rozwój człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.
- Wygotski S. (2002), *Dzieciństwo i dorastanie*, [w:] A. Brzezińska, M. Marchow (red.), *Wybrane Prace Psychologiczne II*, Poznań: Zysk i S-ka.
- Witczak J. (1992), *Ojcostwo bez tajemnic*, Warszawa: Wydawnictwo Towarzystwo Rozwoju Rodziny.
- Ziemska M. (1986) *Rodzina i dziecko*: Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Żyliński J. (2022), *Granice dzieci i dorosłych*, Szczecin: Wydawnictwo Natuli

Część VII

Kształtowanie więzi rodzinnych ze szczególnym uwzględnieniem okresu dorastania

dr Grażyna Kowalczyk
Uniwersytet Szczeciński

Wstęp

Pierwszym i niezastąpionym środowiskiem mającym wpływ na przebieg dorastania jest rodzina. Rodzina stanowi fundament rozwoju dziecka, wypracowuje wraz z nim umiejętności radzenia sobie z różnymi problemami, które przynależne są poszczególnym etapom rozwojowym. Rodzina w znacznym stopniu determinuje odporność psychiczną dziecka. Istotną rolę w tym zakresie odgrywa zarówno struktura rodziny, jak i relacje pomiędzy jej członkami.

Rodzice w sposób szczególny doświadczają momentu przechodzenia dziecka z etapu dziecięcego na etap dorastania. Wynika to z faktu, że dorastający nadal jest dzieckiem pozostającym pod wpływem rodziców, a „jednocześnie coraz silniej oddziałuje na ich postępowanie i łączące ich relacje” (Bakiera, 2009 s. 68. Każdy rodzic dojrzewa wraz z dzieckiem. Nieustannie kształtuje swoją osobowość, próbując się odnaleźć w nieoczekiwanych, nieznanych do tej pory sytuacjach, poznaje nowe oblicza swojego dziecka. To na barkach rodziców spoczywa zadanie przeprowadzenia młodego człowieka przez ten szczególny i zarazem trudny dla nich czas. Wydaje się, że dorośli zbyt szybko zapominają, jak to było wcześniej w ich życiu. Jak bardzo potrzebowali poczucia bezpieczeństwa i wsparcia. Odpowiedzialni rodzice są świadomi tego, że ich nastoletnie dziecko oscyluje pomiędzy potrzebą usamodzielnienia się a korzystaniem z przywilejów dziecka. Rodzice muszą wiedzieć, że czas młodości to okres budowania podwalin pod dorosłe życie. Błędy popełnione w tym okresie mogą okazać się przeszkodami na całej dalszej drodze życia, mogą skutkować przyszłymi zachowaniami dysfunkcyjnymi, problemami z prawem a nawet wejściem na ścieżkę przestępstwa. Natomiast wpojone z wysiłkiem dobre wzorce będą nieustannie owocować. Wyposażony w nie młody człowiek nie będzie miał problemów z odróżnieniem dobra od zła, praworządności od przestępczości, uczciwości od łamania prawa (Gajewski, Kowalczyk, 2019).

Dorastające dziecko zaczyna poszukiwać idywuacji, która pojawia się wtedy, gdy dorastający zaczynają uwalniać swe postawy i przekonania od postaw i przekonań swych rodziców (Turner, Helms, 1999). Proces dorastania nie jest łatwy ani dla dorastających, ani dla rodziców, wymaga cierpliwości zwłaszcza od rodziców, ale też dużej czujności. Aby zadanie się powiodło, dzieci potrzebują rodziców, którym mogłyby ufać, z którymi mogłyby dzielić się swymi problemami związanymi z dorastaniem. Aby proces dorastania przebiegał w sposób konstruktywny rodzice winni stworzyć swoim dorastającym dzieciom warunki do pełnego rozwoju. „Rodzice muszą działać w sposób, który pozwoli dorastającym dzieciom na zachowanie godności, doprowadzi je do rozwoju poczucia własnej wartości oraz wskaże im dalszą drogę, aby mogły osiągnąć większą dojrzałość społeczną. Dorastający młodzi ludzie potrzebują ponadto przestrzeni psychicznej dla swoich zmiennych nastrojów, irracjonalnych pomysłów, niekiedy dziwacznych zachowań, nowego słownictwa, głupawych popisów” (Satir, 2000, s. 285).

Proces dorastania nie jest łatwy ani dla dorastających, ani dla rodziców, wymaga cierpliwości zwłaszcza od rodziców, ale też dużej czujności. Kiedy dziecko zaczyna dorastać wielu rodziców zdaje sobie sprawę z tego, że będą mieć coraz mniejszy wpływ na zachodzące zmiany w zachowaniach dzieci i zamiast otwierać się na nowe zadania i doświadczenia, to zaczynają się martwić o to, jak sobie poradzą, czy jako rodzice będą potrafili zmierzyć się ze zmieniającymi się emocjami i zachowaniami dziecka, czy okażą się dobrymi rodzicami i uchronią swoje dziecko od złych wpływów (Neil Ribner, 2005, Satir, 2000).

Specyfika rozwoju psychicznego w okresie dorastania

Próba pokazania specyfiki rozwoju psychicznego dziecka w okresie dorastania poprowadzona zostanie w oparciu o następujące pytania: Nastolatek – kim jest? Dokąd zmierza? Przed jakimi zadaniami i wyzwaniem staje? Jaką rolę w jego dorastaniu pełni rodzina?

Rozwój człowieka przebiega cyklicznie. Każdy cykl życia obejmuje trzy konteksty rozwojowe: biologiczny, psychiczny i społeczny (Erikson 2004). Cyklem rozwojowym o bardzo specyficznym przebiegu jest czas przechodzenia z etapu dzieciństwa na etap dorastania (Brzezińska 2005).

Wieki autorytet młodzieży Jan Paweł II *czas dorastania* rozumie jako „odkrywanie przez młodego człowieka własnego wnętrza wraz z jego właściwościami, talentami, szlachetnymi pragnieniami, ideałami, a zarazem jako czas uświadamiania sobie słabości, wad, złych skłonności, egoizmu, pychy i zmysłowości. Równocześnie jest to czas wchodzenia na wielorakie szlaki, po których rozwijała się i nadal rozwija cała ludzka działalność i

twórczość” (Jan Paweł II, 1984, s. 129). W tym rozłożonym w czasie procesie, nastolatek doświadcza swoistego przejścia od harmonii i *doskonałości dziecięcej* do *doskonałości* i stabilizacji człowieka dorosłego (Turner, Helms, 1999).

Czas dorastania porównać można do kwitnięcia drzew owocowych. Tylko człowiek pozbawiony wrażliwości nie zachwyci się pięknem kwitnących jabłoni czy wiśni. Jednak od momentu zakwitnięcia do zbioru owoców to daleka droga. Niesprzyjające warunki np. pogodowe mogą sprawić, że pomimo pięknych kwiatów na wiosnę, jesienią może zabraknąć owoców. Podobnie rzecz ma się z dorastającym chłopakiem czy dziewczyną. Wybijali, przystojni, zgrabni, tryskający urodą i zdrowiem powinni przeżyć drogę dorastania tak, aby piękno ich młodości osiągnęło pełną szlachetność i zostało uwiecznione w osobie szlachetnego, pełnego godności dorosłego człowieka⁸.

Dorastanie – to długi i wewnętrznie zróżnicowany proces, czas swoistego chaosu, którego przyczyną są znaczące zmiany psychologiczne i fizyczne. Przemiany zachodzące w okresie dorastania określane terminem *adolescencja*, obejmują każdą tkankę ciała i psychiki (Obuchowska, 1996). *Dorastanie*, to czas, w którym rozpada się świat dzieciństwa, obraz samego siebie traci swą wyrazistość, a wszystko wokół staje się nieokreślone i bardzo skomplikowane. Nastolatek zaczyna coraz bardziej analizować siebie przeglądając się niejako *we własnym zwierciadle*. Zwracając się coraz bardziej do wewnątrz siebie, przyglądając się sobie, dziecko zaczyna osiągać coraz większą świadomość własnej odrębności i psychicznej autonomii⁹.

„Nastolatki znajdują się w stanie wewnętrznej sprzeczności pomiędzy potrzebą bycia dorosłym a pragnieniem zachowania przywilejów dziecka. Sprzeczność ta rodzi szereg trudności związanych z przejściem z fazy zależności od dorosłych do dorosłości, w której pożądana jest niezależność. Dorastający przestaje być dzieckiem, ale jeszcze nie jest dorosłym. Jego potrzeby stają się coraz bardziej podobne do potrzeb dorosłych, natomiast możliwości ich zaspokajania są ograniczone” (Bakiera, 2009 s.14). Nastolatek domaga się, aby traktowano go, jak osobę dorosłą, która ma prawo do podejmowania własnych decyzji, dokonywania własnych wyborów, na przykład w swobodnym korzystaniu z Internetu lub kontaktu z rówieśnikami. Kiedy jednak musi zmierzyć się z konsekwencjami swoich wyborów, to wtedy szuka pomocy u rodziców, tłumacząc się, że jest jeszcze dzieckiem i nie zdawał sobie sprawy z tego, z czym musi się zmierzyć.

⁸Tekst w części oparty na napisanym przez autorkę poradniku: Kowalczyk G, (2001), *Nastolatek sam na sam z sobą. Poradnik metodyczny dla nauczycieli i rodziców nr 5*. Szczecin.

⁹j.w.

W tym miejscu swoje najgłębsze uzasadnienie znajduje teza mówiąca o tym, że istnieje ścisły związek między tożsamością człowieka, a jego postępowaniem, dotyczy to również nastolatków (Dziewiecki, 2003). „W procesie formowania tożsamości można wyróżnić dwa kroki, których obecność lub brak mają wpływ na uzyskiwany przez osobę status tożsamości. Pierwszym z nich jest eksploracja, czyli aktywne poszukiwanie, eksperymentowanie, próbowanie, sprawdzanie, testowanie siebie, swoich możliwości oraz relacji łączących nastolatka z innymi ludźmi. Wszystko po to, aby w drugim kroku podjąć zobowiązanie, czyli dokonać wyboru, podjąć decyzję i przyjąć na siebie odpowiedzialność za jej konsekwencje bliskie i dalekie (Bardziejewska, 2005, s. 345). Jak wynika z powyższego w dorosłość wchodzi się po mniej lub bardziej gwałtownych zmianach rozwojowych. Dokonujące się zmiany mogą wywołać u dorastającego kryzys tożsamości. Aby pokonać ten kryzys dorastający musi zintegrować swoją dotychczasową przeszłość z teraźniejszością i koncepcją przyszłości (Erikson, 2004).

Misternie budowana przez rodziców w okresie dzieciństwa tożsamość dziecka na etapie jego dorastania traci swoją wyrazistość. Nastolatek dokonuje oceny materiału, który wykorzystali rodzice w kształtowaniu tożsamości na etapie dzieciństwa, weryfikuje go i podejmuje decyzję, jaką część tego materiału przejmie jako własny i wmontuje go w swoją tożsamość, a którą część odrzuci. Jeśli rodzice w dzieciństwie okazywali dziecku zdrową miłość, uświadamiali każdego dnia jak cenną wartością jest móc kochać i być kochanym, to nastolatek wpisze tę wartość na stałe w swój obraz siebie. W ten sposób postąpi z pozostałymi wartościami. Bywa niestety i tak, że nastolatek nie ma z czego korzystać i wtedy pojawia się w jego życiu pustka. Zaczyna intensywne poszukiwanie autorytetów, które często okazują się być fałszywe. Dorastający coraz bardziej gubi się w sobie, nie wie kim jest, nie wie kim chciałby być. Nie ma bowiem nic gorszego, jak to, że jak każdy człowiek przyszedł na świat jako osoba niepowtarzalna, wyposażona w indywidualne cechy, a często pod wpływem zgubnych okoliczności, kończy jako kopia kogoś innego (Kowalczyk, 2001).

Czynniki warunkujące proces kształtowania się więzi rodzinnych między nastolatkiem a jego rodzicami i rodzeństwem

Wśród wielu czynników wpływających na proces kształtowania się więzi między nastolatkiem a jego rodzicami i rodzeństwem. Jednym z pośród istotnych czynników mających znaczący wpływ na relacje rodziców z dorastającym dzieckiem jest zabezpieczenie jego potrzeb. Rodzice muszą mieć świadomość, że aby ich nastolatek mógł się zdrowo rozwijać nadal potrzebuje ich obecności, relacji z nimi a wytworzone dotychczas więzi muszą rosnąć razem z nastolatkiem.

Potrzeba akceptacji i miłości to dwie najbardziej istotne potrzeby, które w okresie dorastania nie tylko nie tracą swojej mocy, ale wręcz przeciwnie okazują się niezbędne dla dalszego rozwoju nastolatka, a jego rodzicom pozwolą przejść przez nowy dla nich czas budowania relacji z dzieckiem. Akceptujący i kochający rodzice, którzy wykażą się wiedzą i zrozumieniem wobec dokonujących się zmian w ciele i psychice ich dorastającego dziecka oraz wobec zmieniających się jego zachowań, będą zdecydowanie bardziej zdolni do wypracowania nowych zasad tworzenia więzi z nim, aniżeli rodzice, którzy tej naturalnej prawdy nie chcą przyjąć do wiadomości (Kowalczyk, 2001)¹⁰.

Akceptacja nastolatka jest prototypem powiązań uczuciowych na czas dorastania i na całe jego przyszłe życie. Zdrowa miłość rodziców do nastolatka przyczynia się do jego intelektualnego, emocjonalnego i społecznego rozwoju. Pełną podstawę prawidłowego rozwoju dziecka na każdym jego etapie, również na etapie dorastania, może zapewnić jedynie doświadczanie miłości obojga rodziców. Nastolatek otrzymując miłość od ojca i matki ma poczucie bezpieczeństwa, wzrasta i stabilizuje się jego poczucie własnej wartości, odważnie wychodzi naprzeciw wszelkim trudnościom, bez lęku zaczyna wchodzić w nowe doświadczenia (Jundziłł, 2000).

Na etapie dorastania zaspokojenie potrzeby miłości przybiera nieco inną formę, ale jej pragnienie jest równie silne, a może nawet większe aniżeli w dzieciństwie. Nastolatek chce być kochany bez względu na swoje poczynania. *Czy mnie kochacie!?* - to jedno z podstawowych pytań, które stawia dorastające dziecko swoim rodzicom. Nie stawia jednak tego pytania wprost – tak jak to czynią małe dzieci - ale poprzez swoje, często bardzo specyficzne zachowanie. Konfrontacja nastolatka z rodzicami przybiera często formę gry. Sprawdzanie uczuć rodziców, może mieć charakter prowokacyjny, z elementami agresji włącznie. Zachowania prowokujące, np. eksperymentowanie w ubiorze, niegrzeczne odzywki, trzaskanie drzwiami, głośna muzyka, itp. Od tego jak zareaguje rodzic, będzie zależało, czy dziecko odsunie się od rodziców, czy też uzna, że ich miłość do niego nie uległa zmianie. Rodzic zamiast krzyknąć: *ścis� natychmiast muzykę*, można powiedzieć: *chciałabym chwilę odpocząć, dlatego proszę cię, abyś ściszył muzykę*. Pod postacią *nagannych* w odbiorze rodziców zachowań nastolatek testuje cierpliwość i wyrozumiałość dorosłych. Rodzice, którzy znają i rozumieją mechanizmy dorastania emocjonalnego, pozwalają dorastającemu pozornie *wygrać* nie czując zagrożenia dla swojego autorytetu. Nastolatek bowiem nie jest aż

¹⁰ Tekst w części oparty na napisanym przez autorkę poradniku: Kowalczyk G, (2001), *Nastolatek sam na sam z sobą. Poradnik metodyczny dla nauczycieli i rodziców nr 5*. Szczecin.

tak naiwny, aby nie zdawał sobie sprawy z tego, kto ma tak naprawdę rację i dlaczego stawia takie, a nie inne wymagania. Od tego, jak zareaguje rodzic, będzie zależało, czy nastolatek uzna, że rodzice nie przestali go kochać i tym samym jego więź z nimi będzie stawać się silniejsza. Rodzice, którzy zbagatelizują ten bardzo ważny etap w życiu swojego dziecka, jakim jest jego dorastanie, jeśli zastosują mechanizm *ucieczki od problemów* mogą spowodować liczne zaburzenia w całym rozwoju nastolatka, i jednocześnie zaburzyć lub nawet zniszczyć wcześniej zbudowaną więź. Negatywne skutki dla rozwoju nastolatka ma też nadmiar miłości ze strony rodziców. Bywa też, że rodzice wykazują postawę nadopiekuńczości, myśląc, że ich dziecko będzie im za to wdzięczne i będzie ich kochać. Zdaniem M. Ziemskiej nadmierne ochranianie dziecka, to postawa mające swoje źródło w podejściu lękowym jednego, bądź obojga rodziców do otaczającego świata. W ich przekonaniu każda sytuacja może być dla ich dorastającego dziecka stresująca, niebezpieczna. Rodzice starają się chronić dziecko, jednak tak pojmowana ochrona może przekraczać zdroworozsądkowe bronienie dziecka przed tym co rzeczywiście może być zagrożeniem. Wyřęczanie dziecka w większości spraw, zadań, brak krytycyzmu oraz ograniczanie samodzielności dziecka może nie tylko doprowadzić nastolatka do wykształcenia postawy egoistycznej, ale może też w znacznej mierze zakłócić jego całościowy rozwój. (Ziemska, 1973, s. 61-63; por. Plopa, s. 269 – 270). Rozpieszczany nastolatek z łatwością będzie lekceważył rodziców, stawiane przez nich nakazy i zakazy, biorąc nie dając nic w zamian. Po osiągnięciu dorosłości dziecko nadopiekuńczych rodziców może wykazywać trudności z usamodzielnieniem się, z poczuciem odpowiedzialności za podejmowane decyzje, z ponoszeniem konsekwencji swoich wyborów, z nawiązywaniem dojrzałych relacji i z angażowaniem się w obowiązki przynależne osobie dorosłej (Kowalczyk, 2002).

Akceptowany i kochany nastolatek będzie coraz bardziej świadomy tego, że głęboka, prawdziwa miłość do samego siebie wyraża się w rzeczywistej i radosnej samoakceptacji, autentycznym szacunku do siebie. Nastolatek zaczyna nabierać wewnętrznego przekonania – może to być proces świadomy lub nieświadomy – że jest wartościową osobą. To sprawi, że będzie coraz częściej przyglądać się również swoim wadom i zaletom, formułować o sobie i swoich możliwościach pozytywne sądy. W ten sposób rośnie w nim poczucie zdrowej pewności siebie i optymizm. Wzrasta zaufanie do świata i ludzi. Zaczyna odczuwać, że jest w stanie przezwyciężyć trudności, które stają na jego drodze do osiągnięcia szczęścia i sukcesu. Bogactwo życiowych doświadczeń potwierdza, że jeśli potrzeba miłości samego siebie zostanie zaspokojona, to reszta niemal na pewno zharmonizuje się w ogólne poczucie szczęścia (Obuchowska, 1996).

Czas dorastania to nie tylko zmiany dokonujące się w ciele i psychice, ale to też czas doświadczania pierwszych uczuć ukierunkowanych na drugą płęć. Pierwsze nastoletnie miłości pozostają w pamięci na całe życie. Miłość to wartość, która niesie radość. Rodzice pojmujący miłość w kategorii wartości będą się cieszyć, że ich dziecko potrafi kochać. Zakochanie może być dowodem na osiągnięcie coraz większej dojrzałości, o wchodzeniu na kolejny etap rozwoju, i szansą na pełniejszy, bardziej harmonijny rozwój. Pierwsza miłość dla nastolatka to bardzo intensywne doświadczenie. Mnożą się pytania: jak smakuje pierwszy pocałunek, co czuję, kiedy usłyszę słowo Kocham, czy potrafię kochać, jak poznać, że to miłość na całe życie. Te wątpliwości sprawiają, że nawet wygadane, żywiołowe dziecko zaczyna milczeć, ukrywać się ze swoim uczuciem. Rodzice powinni poważnie traktować związki uczuciowe swoich nastoletnich dzieci. Kiedy dziecko powie o tym, że jest zakochane, to jest to dobra okazja do zbliżenia się rodziców i podjęcia poważnych rozmów o miłości. Nastolatkowi warto pomóc przeżyć młodzięcze uniesienie, aby przygotował się na tę jedyną, wielką, dojrzałą miłość, która jest jeszcze przed nim. Rodzicom potrzebna jest świadomość, że zakochany nastolatek wykazuje wysoki poziom roztargnienia, jest nieobecny duchem, przestaje racjonalnie oceniać rzeczywistość, która go otacza. Dla nie liczy się tylko sympatia. Bagatelizowanie tego uczucia przez dorosłych, to bardzo poważny błąd, który może spowodować, że nastolatek może poczuć się skrzywdzony, niezrozumiany. To zaś może doprowadzić do jego wycofania się z relacji z rodzicami. Kiedy rodzice okazują dziecku gotowość rozmawiania o jego uczuciach, budują fundament pod późniejsze relacje z nim, często będą to relacje na całe pozostałe życie (Kowalczyk, 2002)¹¹.

Potrzeba niezależności. Rozumieć i akceptować potrzebę dążenia do niezależności, to dla przetrwania i dalszego budowania więzi z dorastającym ważne zadanie dla rodziców.

Kiedy wreszcie będę wolny, niezależny? – pytanie to stawia sobie prawie każdy młody człowiek na etapie dorastania. Dla wielu z nich określenie słowa *wolność* oznacza uwolnienie od przymusu i przyzwolenie na zachowania, które z dojrzałym podejściem do dojrzałej wolności mają niewiele wspólnego. Często dominuje myślenie typu: *mogę robić co mi się podoba, mogę zaspokajać wszystkie swoje instynkty, impulsy i nikt i nic nie jest w stanie mi tego zabronić, ani w tym przeszkodzić, nawet rodzice.* Tymczasem prawdziwa wolność nie rozgrywa się na płaszczyźnie instynktów, ale na płaszczyźnie przeżyć i odczuć wewnętrznych, na płaszczyźnie ludzkiego sumienia. Bunt i mocowanie się dorastających dzieci przejawia się różną intensywnością, ale skala nigdy nie jest przypadkowa. Rodzice

¹¹ Tekst w części oparty na napisanym przez autorkę poradniku: Kowalczyk G, (2001), *Nastolatek sam na sam z sobą. Poradnik metodyczny dla nauczycieli i rodziców nr 5.* Szczecin.

nastolatków muszą być świadomi tego, że nawet niewinna forma krytyki wyglądu, czy zachowania nastolatka, kolejna połajanka, a nawet niewinny grymas lekceważenia, zniecierpliwienia, złości na twarzy matki lub ojca może stać się powodem do buntu. Coś, czego rodzic w ogóle nie zauważy, dla dorastającego może być wyrazem pogardy, ataku na jego wolność (Gajewski, Kowalczyk, 2019).

Nastolatek walcząc o swoją autonomię, podejmuje próbę uwolnienia się spod rodzicielskiej dominacji, co sprawia, że rodzice mogą poczuć się odrzuceni. Gdy dziecko zaczyna przesuwac dotychczasowe granice, rodzice przyjmują obronne postawy i reagują negatywnie na jego zachowania. Wobec takich postaw rodziców nastolatek zaczyna niezwykle sprawnie manifestować swoje emocje i ze wszelkich miar bronić swoich *nowych* praw. Może też zacząć ukrywać swoje prawdziwe oblicze, przybierając w zależności od sytuacji sztuczną pozę wobec dorosłych. Im bardziej wrażliwą naturą charakteryzuje się dorastające dziecko, tym bardziej na krytyczne uwagi ze strony rodziców może zacząć stosować uporczywe milczenie, zamykać się w sobie, ukrywać swoje życie. Wszystko to może sprawić, że świat nastolatka będzie się toczył za drzwiami jego pokoju. Te drzwi to swoisty rodzaj granicy, którą może zamknąć, kiedy rodzice nie dają spokoju. Wszystko to prowadzi do zaburzeń więzi pomiędzy nim i jego rodzicami (Pasek, 2003).

Zbuntowany nastolatek *mocując* się z rodzicami nie chce ich atakować i niszczyć, ale jego bunt ma na celu sprawdzenie, jak rodzice będą reagować na jego zachowania. Rodzice którzy nie rozumieją swojego dorastającego dziecka, zamiast starać się poznawać zmieniający się świat dziecka, przyjmują wobec jego zachowań pozycję obronną. *Co się stało z naszym poukładanym, grzecznym dzieckiem? Nie tak je wychowywaliśmy, zastanawiają się* - nie tak go wychowaliśmy. Postawa obronna rodziców sprzyja zachowaniom, które prowadzą do walki o swoje prawa. Zaczynają się kłótnie, które często przypominają ring, kto w tej walce odniesie zwycięstwo. Jeśli w trakcie kłótni padają komunikaty typu: „*natychmiast się uspokój, idź do swojego pokoju, jeszcze chwila i pożałujesz*” – nie tylko blokują szansę na wzajemne porozumienie, na poradzenie sobie z emocjami, ale jeszcze bardziej je podsycają. Zadaniem rodzica jest praca nad własną reakcją gniewu w sytuacji, gdy nastolatek krzyczy, złości się. Reakcja podobna do reakcji nastolatka spowoduje kłótnię, w której osoby krzyczące nie słyszą się wzajemnie i nie mogą usłyszeć, o co im tak naprawdę chodzi (Dolto, 1992; Gajewski, Kowalczyk 2019).

Rodzice, którzy starają się zrozumieć gniew swojego dorastającego dziecka, którzy zdają sobie sprawę z jakimi emocjami na tym etapie mierzy się ich dziecko pomimo, że nie jest to dla nich łatwe, pozwalają mu wyrazić gniew w sposób bezpośredni, pozwalają mu się

wykrzyknąć. Z pozoru zwykła *pyskówka* może być świetnym źródłem poznania problemów dorastającego dziecka, których bez emocji gniewu nie ujawniłby być może nigdy. W sytuacji takiego podejścia rodzice starają się usłyszeć, co ich nastolatek krzyżąc chce im przekazać, zobaczyć siebie w przekazie ich dziecka, dostrzec swoje własne obawy, niedociągnięcia, wady. W ten sposób rodzic ma szansę odkryć w sobie, że to on mógł przyczynić się do tak emocjonalnego zachowania się dziecka, przyznając się do błędu ma szansę na dokonanie zmian w sobie. Warunkiem jest ustalenie granic, których nawet w sytuacji gniewu nastolatek nie może absolutnie przekroczyć, np. nie może obrażać godności rodziców, stosować wyzwisk czy epitetów, posługiwać się wulgaryzmami itp. (Kowalczyk, 2001)¹².

Magiczne słowo *przepraszam* z pewnością pomoże rozładować złą energię, zadziała jak opatrunek na skaleczone ego dziecka i pozwoli się mu upewnić, że pomimo tego jak niewłaściwie się zachowało dla rodzica jest nadal kimś ważnym. Wyciszone emocje otwierają przed rodzicem i jego dorastającym dzieckiem drogę do rozmowy i do wypracowania takich metod porozumienia, które będą uwzględniać wszystkie stany emocjonalne i tym samym pozwolą uniknąć zbędnych zranień (Cammbell, 1989, Dobson, 1992).

Bardzo ważnym czynnikiem jest postawa otwartości na rozmowy i dyskusje, nawet jeśli nie są one miłe i po myśli osób dorosłych. Taka postawa pozwoli zbudować klimat zaufania, który jest niezbędny do budowania więzi. Dzięki temu nastolatek otworzy się na wykorzystanie swojego aktywnego rozumowania intelektualnego dla poznania sztuki świadomego zapobiegania złości, w celu zredukowania gniewu. Tylko postawa spokoju może zatrzymać krzyżącego nastolatka, zmusić go do zweryfikowania swojego zachowania i do podjęcia rozmowy.

Uwrażliwienie rodziców na problemy dorastającego dziecka

W długim procesie dorastania adolescent doświadcza wielu problemów i trudności, których pokonanie ma zmierzać ku osiągnięciu pełni dojrzałości. Na drodze pokonywania tych trudności ważną rolę mogą odegrać rodzice. Aby podtrzymać i jeszcze bardziej wzmocnić dotychczasową więź z dorastającym dzieckiem, rodzice winni podjąć się tego zadania. Bardzo pomocna dla nich może okazać się wiedza na temat tych problemów.

Potrzeba eksperymentowania wpisana jest w naturalny proces zmian psychofizycznych w okresie swojej transformacji na drodze od dzieciństwa do dorosłości. Nastolatki, którym w okresie dzieciństwa rodzice pomogli wypracować zdrowy obraz siebie lepiej się w okresie dorastania odnajdują, znają swoje cele, swoje silne strony, słabości, pragnienia, nadzieje i

¹² Tekst w części oparty na napisanym przez autorkę poradniku: Kowalczyk G, (2001), *Nastolatek sam na sam z sobą. Poradnik metodyczny dla nauczycieli i rodziców nr 5*. Szczecin.

marzenia, i wtedy czas dorastania nie musi być dla nich tak trudny. Jeśli eksperymentując wykorzystują próby samodzielne, do których zalicza się między innymi zmianę pisma, sposobu mówienia, ubierania się, uczesania, różnego rodzaju postanowienia, itp., to może okazać się to dla niego pomocne w wykreowaniu własnego indywidualizmu, a także odkryć w sobie te wartości, o których dotąd nie wiedział. Próby te wymagają głębokiego zaangażowania w analizę siebie, pracy nad sobą, a także umiejętności rezygnowania z wielu dotychczasowych przyzwyczajzeń. Nastolatki, którzy mają problem z akceptacją podejmują próby zmieniania siebie wybierają drogę z pozoru łatwiejszą, to jest drogę prób naśladowczych, która polega na przejmowaniu cudzych zachowań, sposobów ubierania się, mówienia, poruszania, itp. Najczęściej są to postaci wykreowane w mediach. Dorastający sądzi, że jeśli będzie ubierał się tak jak jego idol, mówił tak jak on, podobnie się zachowywał, to pozbędzie się tej części siebie, której nie akceptuje i wypełni ją tym, co przejmie od osoby, która budzi jego podziw i zachwyt. Szybko jednak orientuje się, że ta metamorfoza nie daje mu pełnego zadowolenia, a przejęte zachowania nie pasują do jego osobowości. Jest to powodem do jeszcze większego wchodzenia w obszary eksperymentowania, z możliwością do zupełnego zagubienia swojej własnej osobowości. Czujni rodzice dorastającego dziecka w pewnym momencie zauważą jak ich nastolatek coraz śmielej sygnalizuje *potrzebę prywatności* i zaczyna domagać jej respektowania. Zaczyna bronić swojego terytorium bez względu na to, czy dotyczyć ono będzie jego pokoju, własnego kącika we wspólnym pomieszczeniu, czy też rzeczy osobistych. Rodzice nieświadomi tej potrzeby mogą źle zareagować kiedy usłyszą z ust dziecka: *to są moje rzeczy i mogę z nimi zrobić zechcę; to jest moje miejsce, mój pokój i mogę w nim robić, co zechcę*. Argumenty rodziców polegające na przypominaniu mu, że to oni partycypowali w kosztach, mogą być odebrane nie tylko jako wyrzut, ale również jako poczucie winy, że swoim przyjściem na świat dziecko naraziło rodziców na takie koszta i wyrzeczenia. Jakże często w takim momencie nastolatek czyni bolesny dla rodziców wyrzut: *Ja się na świat nie prosiłem. Nie prosiłem Was abyście się dla mnie poświęcali*. Aby zaspokoić tą potrzebę nastolatka rodzice winni zabezpieczyć mu prawo do niej, ustalając jednocześnie zasady, jak może z niej korzystać, np. *rozumiemy, że to jest twój pokój, za który od tej pory będziesz brał pełną odpowiedzialność za dbanie o niego, dotyczy to również dbałości o swoje rzeczy, jeśli coś zniszczysz poniesiesz tego konsekwencje*. Tak jasno postawione komunikaty będą dla nastolatka wyznacznikiem do kształtowania się odpowiedzialności za siebie i swoją przestrzeń i tym samym pogłębią szacunek do rodziców i relację z nimi. W budowaniu i pogłębianiu więzi między rodzicami i ich dorastającym dzieckiem pomaga wyrozumiałe podejście rodziców do zachodzących zmian w ciele dziecka i

wiązanych się z tym problemów. Na żadnym etapie rozwoju człowiek nie jest tak wrażliwy na punkcie swojego wyglądu zewnętrznego, jak właśnie w okresie dorastania. Ciało nie da się ukryć, w przeciwieństwie do problemów emocjonalnych, które można *zamurować* w sobie czy schować za fasadą szpanerstwa. Zmiany zachodzące w wyglądzie nastolatka, to często niekończące się pasma kompleksów. Wielkie zasługi mają w tym zakresie telewizja, Internet i prasa młodzieżowa, promujące nieskazitelnie piękne ciało. W konfrontacji z tak zwanym *kultem ciała* nastolatek może poczuć się brzydkim, niezgrabnym, niewydarzonym i śmiesznym człowieczkiem. Jeśli do tego dojdą jakiegokolwiek upokarzające słowa, ironia czy wyśmiewanie, to jest to bardzo bolesne uderzenie w jego godność osobistą. Wspierający nastolatka rodzice mają pomóc mu pokonać te problemy, tak aby mogło ono osiągnąć jak najwyższy poziom samoakceptacji. To ważne, bo jeśli młody człowiek nie zaakceptuje samego siebie, jeśli nie znajdzie w sobie wewnętrznej, autonomicznej równowagi, jego psychika będzie bardziej podatna na negatywne wpływy, łącznie z takimi, które prowadzą do demoralizacji i popełniania przestępstw. Dobrze żeby dorastające dziecko usłyszało od rodziców, że jest kimś wyjątkowym, niepowtarzalnym, jedynym w swoim rodzaju! Nastolatek musi uwierzyć w to, że został *ubrany* w ciało, które jest i pozostanie z nim na całe życie. Rodzic może mu pomóc zaprzyjaźnić się ze swoim ciałem. Rodzic, który zobaczy w oczach swojego dziecka smutek, zmartwienie, nie zlekceważy tego, to stworzy atmosferę pomagającą mu dzielić się swoimi problemami i tym samym pogłębiać więź między nimi. Dla dorastającej dziewczynki bardzo ważne jest wsparcie nie tylko ze strony matki, lecz także ojca, który przecież jest pierwszym mężczyzną w jej życiu. Zamiast stosować żarty typu: *widzę, że rosną ci piersi* lub w sposób mało delikatny odnosić się do zmian zachodzących w jej ciele, ojciec może powiedzieć: *bardzo się cieszę, że moja kochana córeczka staje się kobietą*. Aby to jeszcze bardziej podkreślić może jej kupić kwiaty, jakiś prezencik lub zaprosić córkę na wspólny wypad (Kowalczyk, 2001)13.

Rodzice wobec problemów szkolnych swojego dorastającego dziecka

Czas dorastania jest tym czasem, który nastolatek w znaczącej większości spędza w szkole. Nauka to główne zajęcie i obowiązek dorastających. W szkole nastolatki zdobywają wiedzę, rozwijają swoje talenty, nawiązują relacje rówieśnicze. To właśnie stosunek nastolatka do nauki szkolnej jest jednym z ważnych czynników mających znaczący wpływ na jego prawidłowy rozwój i zarazem czynnikiem chroniącym przed negatywnymi wpływami na ten rozwój.

13 Tekst w części oparty na napisanym przez autorkę poradniku: Kowalczyk G, (2001), *Nastolatek sam na sam z sobą. Poradnik metodyczny dla nauczycieli i rodziców nr 5*. Szczecin.

Niektórzy rodzice są zdania, że ich dorastające dziecko oprócz nauki nie ma nic innego do roboty i domagają się jak najlepszych wyników w nauce, nie biorąc pod uwagę żadnych tłumaczeń ze strony dziecka. Mylnie jest myślenie ukierunkowane na to, że nastolatek jest już na tyle *dorosły*, że sam musi wziąć odpowiedzialność za szkołę i naukę. Takie myślenie staje się powodem lekceważenia problemów szkolnych dziecka, które może mieć poczucie porzucenia i lekceważenia. Nastolatek nadal zdaje sobie sprawę z tego, że nauka jest ważna, ale jak to wszystko pogodzić, kiedy wokół dzieje się tyle innych ważnych rzeczy? Często bywa tak, że nauka zaczyna schodzić na dalszy plan, ważniejsze staje się zawieranie nowych znajomości, odkrywanie nowych zainteresowań (Campbell, 1899).

Od tego w jaki sposób rodzice zareagują na pojawiające się trudności, zależeć będą nie tylko dalsze ich relacje z dzieckiem. Rodzice, którzy chcą wesprzeć swoje dziecko starają się najpierw wyjaśnić z nim przyczyny pojawiających się problemów, a następnie wspólnie poszukać rozwiązań. W żadnym przypadku rodzice nie powinni obniżać zdolności intelektualnych nastolatka, wręcz przeciwnie winni podkreślać jego mocne strony, zauważać każdy choćby najmniejszy jego sukces. W ten sposób rodzice podnoszą rangę wartości jaką jest zdobywanie wiedzy, pomagają dziecku odkrywać talenty i uzdolnienia. Podjęcie współpracy ze szkołą pozwoli jeszcze lepiej zrozumieć na czym mogą polegać szkolne trudności. Pomimo, że nastolatek domaga się zaufania i samodzielnego decydowania w sprawach szkoły, to chce mieć poczucie, że jego rodzice interesują się jego postępami w nauce (Pasek, 2003).

Problem swobody a wyznaczanie granic

Zawsze się mnie czepiacie!- to jedna z najczęstszych skarg nastolatka adresowana przede wszystkim do rodziców, kiedy próbują oni korygować niedopuszczalne postępowanie swojego dziecka. Tymczasem domaganie się swobody, to jedna z naturalnych potrzeb rozwojowych okresu dorastania. Rodzice dorastającego dziecka muszą mieć świadomość, że nie można bagatelizować tej potrzeby i że prędzej czy później trzeba się będzie z nią zmierzyć. Często problemem dla rodziców jest brak wiedzy i pytanie w jakich granicach powinni swojemu dziecku tej swobody udzielić.

Niepokojącym zjawiskiem jest uznanie dorastającego za osobę, która ma wziąć całkowitą odpowiedzialność za siebie. Stwierdzenie *jestes już duży, to odpowiadaj sam za to, co robisz* prowadzi do swoistego *porzucenia* dziecka i przyjęcia strategii przeczekania. Takie podejście przejęte przez liczne rzesze nastolatków jako przesłanie *wolności* doprowadza do nasilających się z każdym rokiem coraz liczniejszych konsekwencji ponoszonych zarówno przez samych nastolatków, jak i przez ich rodziców. Młody człowiek, któremu rodzice nie nakreślą

wyraźnych granic, zostaje wystawiony na żer niebezpiecznych pokus i wpływów. Bez twardego kręgosłupa zasad moralnych, wzorców kulturowych, etycznych czy religijnych, może zagubić się i przejść na złą stronę mocy - tam, gdzie królują demoralizacja, patologia i przestępczość (MacKenzie, 2016).

Tymczasem wyznaczanie granic i udzielanie nastolatkowi swobody jest zadaniem i obowiązkiem rodziców, gdyż dorastający ma prawo doświadczać życia poza rodziną. Granice powinny być na tyle elastyczne, aby dawać dziecku poczucie wpływu na siebie i swoje życie i na tyle stanowcze, aby nastolatek czuł się bezpieczny. Takie podejście rodziców do wyznaczania granic nastolatkom jest warunkowane postępowaniem wychowawczym rodziców w okresie ich dzieciństwa oraz zdrową miłością do dziecka. Tylko kochając, można stawiać nastolatkowi granice. Prawienie kazań, moralizowanie, dawanie rad, strofowanie powoduje, że granice między rodzicem i dzieckiem stają się nieprzepuszczalne. Rodzic, który chce być osobą znaczącą dla swojego dorastającego dziecka musi zaangażować się, zainteresować jego światem. „Oznacza to emocjonalne wsparcie, wysłuchanie, zadawanie pytań, zrozumienie i udzielanie wskazówek adekwatnych do sytuacji” (Brzezińska, 2005, s. 371). „Najprostszy, jeśli nie jedyny sposób na nakłonienie do czegoś nastolatka polega na przekonaniu go, że to jego własny pomysł” (Kaczmarczyk, 2017, s. 131). Próba przekonania nastolatka do swoich racji może okazać się dla rodzica pozornym zwycięstwem. Rodzic, który poprowadzi swoje dziecko w kierunku dokonania przemyśleń, przeanalizowania problemu, pozwoli mu na wyciągnięcie wniosków i podjęcia własnych postanowień, okaże dziecku nie tylko szacunek i pozwoli mu uwierzyć, że ma wpływ na swoje zachowania.

Ważną rzeczą w umacnianiu więzi z dorastającym dzieckiem podczas procesu wyznaczania granic jest kontrolowany system podejmowania decyzji. Wielu rodziców zaskoczonych spontanicznym sposobem wyrażania przez nastolatka informacji, reaguje zbyt pochopnie, udzielając odpowiedzi, które są nieprzemyślane, bagatelizujące problemy i potrzeby dziecka. Czas na przemyślenie tego, co rodzic usłyszał od dziecka, pozwoli mu podjąć właściwą decyzję, którą mu przekaże. Zamiast mówić: *nie, bo nie* – dobrze jest powiedzieć: *zaskoczyła mnie twoja propozycja, w tym momencie nie wiem, co mam ci powiedzieć, potrzebuję czasu, żeby to przemyśleć i udzielić odpowiedzi*. W ten sposób nastolatek nie będzie czuł się zlekceważony, rodzic natomiast daje sobie szansę na wypracowanie kontrolowanego systemu podejmowania decyzji (Kowalczyk, 2019).

Zdrowa komunikacja podstawą budowania zdrowych więzi

Prawidłowy przebieg komunikacji rodziców z dorastającym dzieckiem stanowi czynnik wpływający na utrzymanie równowagi między dążeniem dziecka do oddzielenia się od

rodziny a jego równoczesnym pragnieniem zachowania więzi emocjonalnej z rodzicami. Rozmowa zamiast walki. Rozmawiać! Rozmawiać! Rozmawiać! Szczere rozmowy z dorastającym dzieckiem o jego problemach są szczególnym wyznacznikiem budowania wzajemnej więzi. Natomiast unikanie rozmów, cisza i obojętność mogą przyczyniać się do zadawania bólu i ran, które bardzo trudno leczyć. Nastolatek oczekuje od rodzica informacji na temat swojego samopoczucia, pytań o pozwolenie na robienie różnych rzeczy, na liczenie się z ich zdaniem i opinią, na respektowanie ich poleceń, na informacje dokąd idziesz i kiedy wrócisz do domu, jakich masz przyjaciół, itp.(Żyliński, 2022).

Zdrowa komunikacja z dorastającym dzieckiem wymaga od rodziców spokoju i cierpliwości. Krzyk, narzucanie własnego zdania, zastraszanie, to pierwsze kroki do zerwania porozumienia z dzieckiem. Rodzice nastolatka zamiast krzyku muszą korzystać ze swojej mądrości. Mówić mądrze, to nie używanie zbyt wielu słów, komunikatów brzmiących jak rozkazy, unikanie zbyt głośnego mówienia i pozbycie się, tak często słyszanej w głosie dorosłych, ironii. Dobrze żeby rodzic mówiąc do nastolatka starał się usłyszeć sam siebie, żeby skupił się na tym, co i jak mówi (Grygielski, 1999).

Warto w tym miejscu przedstawić zasady prowadzenia konstruktywnego dialogu rodzica z dorastającym dzieckiem. Stosowanie tych zasad pozwoli rodzicom i dorastającemu dziecku rozwiązywać problemy bez stosowania jakichkolwiek środków przymusu, które blokują otwieranie się na prawdę i wyzwalają wiele negatywnych emocji. Poniższe zasady opracowane zostały na podstawie pracy psychoterapeutycznej autorki niniejszego artykułu z rodzinami (Kowalczyk)¹⁴:

Zasada pierwsza: Tematy ważnych rozmów powinny być podejmowane po wcześniejszym przygotowaniu się do rozmowy. Należy unikać podejmowania ważnych problemów pod wpływem emocji – emocje wyłączają zdolność realnego myślenia, uruchamiają natomiast chęć odegrania się na osobie, która te emocje wywołała. Należy unikać podejmowania drażliwych tematów z dorastającym w obecności innych osób, w tym w obecności rodzeństwa. Czasami rodzice myślą, że zwrócenie uwagi dziecku w obecności innych, zwłaszcza znaczących dla dziecka osób, zmieni jego zachowanie, jednak jest to bardzo mylące podejście i stanowi jedną z najpoważniejszych *blokad psychicznych*. W takim stanie nastolatek już nie tylko będzie unikać rodziców, ale też wszelkich spotkań z rodziną czy znajomymi rodziców. Zaleca się unikanie podejmowania drażliwych tematów w czasie spożywania posiłków. Niestety, takie podejście nie tylko kończy się przegraną rodziców, ale

14 Opracowanie autorskie

przyczynia się do tego, że dziecko, a zwłaszcza nastolatek, coraz bardziej będzie unikać rozmów z rodzicami. Wskazania przygotowujące rodzica do rozmowy z dzieckiem: dokonać wyboru dnia i godziny, kiedy dany problem chcemy z dzieckiem omówić, poinformować dziecko o terminie i temacie rozmowy: *Chciałabym porozmawiać z tobą jutro o twoim wczorajszym zachowaniu. Proszę, tak poukładaj sobie jutrzejszy dzień, żeby o godzinie 17 mieć dla mnie czas.* Uwaga: Ten przykład poinformowania dziecka o rozmowie należy stosować w sytuacji, gdy zachowanie dziecka było na tyle naganne, że upoważnia rodziców do szybkiego działania dyscyplinującego. Inny przykład: *chciałabym jutro porozmawiać z tobą o ważnych dla nas sprawach. Proponuję godzinę 17, czy jest ona dla ciebie odpowiednia? Jeśli nie, to proszę zaproponuj swój termin, postaram się do niego dostosować.* Uwaga: Taki przykład może być stosowany przez rodziców w sytuacjach, gdy chcą poruszyć z dzieckiem trudne tematy, ale nie są one związane z jakimś bezpośrednim nagannym zachowaniem dziecka. Rodzic powinien wiedzieć, o czym chce rozmawiać, jakie argumenty przedstawi nastolatkowi, jakie przewiduje konsekwencje, gdy dziecko nie zechce podjąć współpracy lub gdy nadal będzie postępować wbrew zaleceniom rodzica.

Zasada druga: Jedna rozmowa = jeden problem (temat) W czasie jednej rozmowy należy podejmować wyłącznie jeden temat lub omawiać jeden problem. Przy bardzo trudnych problemach warto zrobić sobie notatki podczas przygotowania – pozwalają one trzymać się tematu, uniknąć odwoływania się do czasu przeszłego, a także zbędnych słów, wypowiedzianych często bez przemyślenia, pod wpływem stresu. Starać się nie odwoływać do sytuacji, które dziecko popełniło wcześniej i zostało z już nich rozliczone. Przykład: Jeśli dziecko ponownie popełniło to samo wykroczenie, można zastosować następujący styl postępowania: *przypomnij nam, jak ostatnio rozwiązaliśmy ten sam problem* – oddajemy głos dziecku - *Co się zatem stało, że musimy ponownie wracać do tego samego problemu?* – oddajemy głos dziecku - *co tym razem proponujesz, jaki tym razem masz pomysł na rozwiązanie?* - oddajemy głos dziecku. Dopiero po tak przeprowadzonej z nastolatkiem analizie, rodzic podaje swoją propozycję rozwiązania problemu, albo przychyliła się do propozycji dziecka. Natomiast należy absolutnie unikać stwierdzeń w stylu: *Nie można Ci ufać, znowu narozrabiałeś, jesteś niepoprawny, nieodpowiedzialny itp.*

Zasada trzecia: Rozprawiamy się z problemem, unikamy uogólnień. Ta zasada zakłada rozprawienie się z problemem, a nie z nastolatkiem. Dziecko musi wiedzieć, że bez względu na to, co się stało, jest nadal kochane, co nie zwalnia go z poniesienia konsekwencji zachowania, które naruszyło ustalone zasady. Należy unikać uogólnień – coś, co przydarzyło się raz, nie oznacza, że będzie się przydarzać bez końca. Wynika to z tego, że zdarzenie było

nieprzyjemne i spowodowało wytrącenie z równowagi. Ból odrzucenia niemal zawsze wynika z nadmiernego uogólniania.

Zasada czwarta: Ważne jest, aby rodzic potwierdził stawiane nastolatkowi zarzuty konkretnymi faktami a nie domysłami, ani niepotwierdzonymi informacjami usłyszanymi od innych osób. Nie ma nic gorszego, jak wmawianie nastolatkowi winy, kiedy rodzic nie jest pewny, że zrobił on coś złego. Nie mając konkretnych faktów potwierdzających winę, należy unikać wszelkich domysłów.

Zasada piąta: Należy unikać stosowania zwrotów typu: *Ty nigdy, Ty zawsze, itp.* Stosowanie właściwych zwrotów pomaga rodzicom unikać oceniania i krytykowania dorastającego dziecka. Ocena i krytyka to pierwszy krok do wywołania buntu ze strony dziecka. Przykład: Nastolatek odważył się opowiedzieć rodzicom swoją wersję wydarzeń, rodzic wysłuchał, ale potem padło stwierdzenie: *nie wiem, czy możemy ci wierzyć, bo ty kłamiesz jak z nut. Tyle razy obiecywałeś i nigdy nie dotrzymywałeś słowa.* W wyniku takiego uogólnienia sprawy nie było sensu podejmowania rozmowy z nastolatkiem, a tym bardziej zapewniania o tym, że oczekuje się od niego prawdy, zwłaszcza, kiedy dziecko często słyszało, że nawet najgorsza prawda jest lepsza od kłamstwa. Można natomiast powiedzieć: *jestem gotowy przyjąć twoją wersję wydarzeń. Chciałbym jednak, żebyś pamiętał o tym, że jeśli okłamujesz bliskie osoby, to największą krzywdę robisz sam sobie. Bliskie osoby ufają sobie, bo tylko w ten sposób możemy nawzajem siebie wspierać, albo dziękujemy ci za to, że postanowiłeś powiedzieć nam prawdę, teraz będziemy mogli ci pomóc.* Np. dziecko powiedziało: *nie wiem, dlaczego pani wychowawczyni wskazała na mnie, że paliłem papierosy, ja tego nie robiłem* - rodzice: *jeśli tak jest, jak mówisz, to jutro pojedziemy do szkoły i wyjaśnimy tę sprawę do końca, nie możemy pozwolić na to, aby nasze dziecko było niewinnie posądzane.* Kiedy dziecko mówi prawdę, nie będzie się wzbraniać przed wyjaśnieniem, jeśli kłamało, to zacznie kombinować w stylu: *nie warto do tego wracać, myślę, że pani powie wam to samo, co ja itp.* Rodzice słysząc takie słowa, nadal przyjmują, że wersja dziecka jest prawdziwa, ale konsekwentnie trwają przy stanowisku: *wyjaśnimy to, żeby nie mieć poczucia, że nie chronimy cię przed pomówieniami.* Rodzic, chcąc przedstawić swoje argumenty, może odwołać się do własnych odczuć, uczuć, emocji, posługując się zwrotami typu: *kiedy mówisz mi o swoich problemach, to czuję, że jestem dla ciebie ważną osobą i że zasługuję na twoje zaufanie, itp.*

Zasada szósta: W sytuacji narastającej złości, niezadowolenia należy przerwać rozmowę. Pojawiające się emocje mogą zwielokrotnić problem i poprowadzić w kierunku wzajemnych oskarżeń, żalu, a co za tym idzie doprowadzić jeszcze większego zaburzenia relacji z

nastolatkiem. Należy jak najszybciej (zanim emocje wezmą górę nad realną oceną sytuacji) powiedzieć: *nie jestem w stanie kontynuować rozmowy, czuję, że narasta we mnie gniew, proszę o przerwę, muszę opanować własne emocje*. To samo prawo przysługuje nastolatkowi. Należy wrócić do przerwanej rozmowy w chwili, gdy obie strony poczują, że mogą ją spokojnie kontynuować. Pomocne mogą okazać się pytanie do siebie: czy jestem w stanie prowadzić spokojną dyskusję? Jeśli potrzeba więcej czasu na dojście do siebie, to należy poinformować o tym dziecko i ustalić wstępny termin kontynuowania rozmowy.

Zasada siódma: Zaopiekowanie się sobą po przerwaniu rozmowy. Kiedy rozmowa zostanie przerwana, każdy z rozmówców (i rodzic, i nastolatek) powinien zaopiekować się sobą. Zaopiekowanie polega przede wszystkim na wyciszeniu własnych emocji, uporządkowaniu ich i przygotowaniu się do podjęcia dalszej rozmowy. Pomoże dialog z samym sobą, natomiast zdecydowanie oddalają myśli o swoim rozmówcy, np. rodzica o dziecku. Przykład: rodzic mówi do siebie: *uspokój się, tylko wewnętrzny spokój pozwoli ci na rozwiązanie problemu, emocje w niczym ci nie pomogą, już nie jeden raz doprowadziły do jeszcze większych negatywnych konsekwencji*. Bardzo pomagają świadome oddechy, wypowiedanie słowa *spokój*. W sytuacji, gdy rodzic zacznie rozpatrywać winę dziecka w stylu: *Nie wiem, czy mogę mu zaufać, czemu moje dziecko tak mnie rani, nie warto z nim rozmawiać itp.*, to emocje będą się wzmacniać, żal i poczucie krzywdy narastać i powrót do konstruktywnej rozmowy stanie się niemożliwy.

Zasada ósma: Całkowicie eliminujemy szantaż emocjonalny!!! Ta zasada wyklucza jakikolwiek, nawet najmniejszy element mający kontekst szantażu emocjonalnego. Stosując szantaż emocjonalny, wzbudzamy niezdrowe poczucie winy, czego częstym efektem stają się zaburzenia psychiki, zwłaszcza u wrażliwych nastolatków. Takie osoby broniąc się, nieświadomie *zabijają* w sobie uczucia, bo to jedyny sposób na to, żeby mniej cierpieć. Przykład: rodzic mówi: *chyba doprowadzisz mnie do zawału, przez ciebie trafię do szpitala, przez ciebie się wykończę, itp.* Dziecko, słysząc takie słowa, zacznie ulegać rodzicowi w obawie, aby te wyrocznie się nie spełniły, jednak z biegiem czasu jego uczucie do rodzica, który ucieka się do szantażu, będzie coraz mniejsze i tym samym więź między nimi będzie słabnąć. Takie postępowanie w konsekwencji może doprowadzić nawet do całkowitego zerwania więzi.

Kształtowanie więzi rodzinnych ze szczególnym uwzględnieniem okresu dorastania

1. Czas dorastania dziecka to czas bardzo wymagający zarówno dla samego nastolatka, jak i dla jego rodziców
2. Otwartość rodziców na zdobywanie wiedzy na temat okresu dorastania jest ich obowiązkiem
3. Czas dorastania to czas, w którym dziecko nadal potrzebuje obecności rodziców w swoim życiu, zmieniają się jedynie zasady tej obecności.
4. Otwarcie się na problemy dorastającego dziecka pomogą w jego prawidłowym rozwoju
5. Nie wolno zaniedbywać komunikowania się z nastolatkiem.

Bibliografia:

- Bakiera L. (2009), *Czy dorastanie może być trudne?*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Bardziejewska M. (2005), *Okres dorastania. Jak rozpoznać potencjał nastolatków*, [w:] A.I. Brzezińska A.I. (red.), *Psychologiczne portrety człowieka*, Gdańsk: Gdańskie wydawnictwo Psychologiczne.
- Bee H. (2004), *Psychologia rozwoju człowieka*, Poznań: Zysk i Ska.
- Brzezińska A.I. (2005), *Psychologiczne portrety człowieka*, Gdańsk: Gdańskie wydawnictwo Psychologiczne.
- Campbell R. (1989), *Twój nastolatek potrzebuje ciebie*, Kraków: Wydawnictwo Towarzystwo Krzewienia Kultury Chrześcijańskiej.
- Dobson J. (1993), *Jak budować poczucie własnej wartości w swoim dziecku*. Lublin: Wydawnictwo Pojednanie.
- Dolto F. (1992), *Nastolatki*, Warszawa: Wydawnictwo W.A.B..
- Dziewiecki M. (2003), *Osoba i wychowanie*, Kraków: Wydawnictwo Rubikon
- Erikson E.H. (2004), *Tożsamość a cykl życia*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Gajewski W. Kowalczyk G. (2019), *Kolczasty Nastolatek. Poradnik dla rodziców, wychowawców i nauczycieli*, Byggoszcz.
- Grygielski M. (1999), *Style komunikacji rodzicielskiej a identyfikacja dzieci z rodzicami*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.

- Jan Paweł II. (1985), *Przemówienie do młodzieży*, [w:], *Musicie od siebie wymagać*, Poznań 1984, Kraków.
- Jundziłł E. (2000), *Potrzeby psychiczne dzieci i młodzieży. Diagnoza i zaspokojenie*, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytet Gdański.
- Kaczmarczyk M. (2017), *Szkoła neuronów. O nastolatkach, kompromisach i wychowaniu*, Słupsk.
- Kowalczyk G. (2001), *Nastolatek sam na sam z sobą. Poradnik metodyczny dla nauczycieli i rodziców nr 5*, Szczecin.
- Kowalczyk G. (2002), *Szczęśliwe małżeństwo – szczęśliwa rodzina. Przewodnik dla narzeczonych, małżonków i rodziców*, Szczecin.
- Kowalczyk G. (2000), *Wychowanie w rodzinie. Poradnik metodyczny nr 2*, Szczecin 2000
- Kowalczyk G. (2007), *Kształtowanie się tożsamości dziecka w aspekcie odpowiedzialnego rodzicielstwa*, [w:] red.) G. Cyran, E. Skorupska-Raczyńska *Język. Religia. Tożsamość*, t. I Głogów.
- Kowalczyk G. (2008), *Miłość mierzona cierpieniem. Analiza listów dzieci z rodzin dotkniętych problemem alkoholowym* [w:] (red.) G. Cyran, E. Skorupska-Raczyńska, D. Jastrząb, *Cierpienie dziecka*, Szczecin.
- Kowalczyk G. (2010), *Konflikty między rodzicami i dziećmi w percepcji dorastającej młodzieży*, [w:] (red.) E. Jackowska, B. Kromolicka, *Młodzież w XXI wieku. Źródła wzrostu i kryzysów*, Szczecin.
- Kowalczyk G. (2010), *Jakość relacji małżeńskiej a odpowiedzialność rodzicielska*, [w:] (red.) U. Kazubowska, *Odpowiedzialność rodzicielska jako wartość. Teoria i praktyka*, Toruń.
- Kowalczyk G. (2012), *Rodzicielstwo nastoletnich matek – studium przypadków*, [w:] (red.) J.
- Kwiek M, Nowak I. (1994), *Dorastanie do miłości*, Wrocław.
- MacKenzie R.J. (2016), *Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Neil G. Ribner. (2005), *Terapia nastolatków*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Obuchowska I. (1996), *Drogi dorastania. Psychologia rozwojowa okresu dorastania dla rodziców i wychowawców*, Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.
- Obuchowska I. (1996), *Kochać i rozumieć*, Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.
- Pasek M. (2003), *Cudowny świat nastolatka*, „Remedium”, nr 1.
- Plopa M. (2011), *Psychologia rodziny Teoria i badania*, Kraków: Wydawnictwo Impuls.

- Satir V. (2000), *Rodzina tu powstaje człowiek*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Turner J.S. Helms D.B.(1999), *Rozwój człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.
- Ziemska M. (1986) *Rodzina i dziecko*: Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Żyliński J, (2022), *Granice dzieci i dorosłych*, Szczecin

Część VIII

Komunikacja w rodzinie

dr hab. Marta Komorowska-Pudło prof. USz
Uniwersytet Szczeciński

Fundamentalnym elementem budowania więzi w rodzinie jest umiejętność komunikowania się członków rodziny ze sobą. Im wyższy jest poziom tej komunikacji, tym lepsza atmosfera w domu rodzinnym, więcej poczucia bezpieczeństwa, otwartości, pozytywnych emocji, zaspokajania potrzeb i motywacji małżonków/rodziców oraz dzieci do przebywania ze sobą i dbania o wzajemne relacje. W konsekwencji wszyscy członkowie rodziny mają możliwość prawidłowego rozwoju i kształtowania zdolności do funkcjonowania w różnych obszarach swojego życia. Opisywane poniżej elementy komunikacji w rodzinie odnoszą się do komunikacji małżonków między sobą, rodziców z dziećmi oraz dzieci między sobą w relacjach z rodzeństwem. Mimo, że w wielu miejscach opisane zostały relacje komunikacyjne odnoszące się albo do dorosłych albo do dorosłych w relacji z dziećmi, opisane zasady komunikacji i ich uwarunkowania odnoszą się do wszystkich członków rodziny.

1. Istota komunikacji interpersonalnej

Istota komunikacji interpersonalnej opiera się na współuczestnictwie (Skreczko, 1999) w relacji różnych osób, które wymieniają wiadomości między sobą poprzez różne sygnały (Trzebińska, 1993). W procesie komunikowania się tych osób ma miejsce nadawanie wiadomości, kodowanie sygnału (sposób przekazywania informacji), odbiór sygnału przez odbiorcę, odkodowanie go i interpretacja (Grzesiuk, Trzebińska, 1978; Skreczko, 1999; Rostowska, 2008). Gdy komunikacja ta odbywa się w rodzinie, np. między rodzicami a dziećmi oznacza to, że mama chce przekazać dziecku jakąś informację, czyni to za pomocą słów, gestów lub mimiki. Dziecko zaś słyszy lub widzi ten komunikat, przyjmuje tę informację i w zależności od tego, czy trafnie ją rozszyfrowuje, powinno w adekwatny sposób na ten komunikat zareagować, zwykle poprzez komunikat zwrotny (komunikat werbalny lub niewerbalny w postaci określonego zachowania). W komunikowaniu się rodzinnym szczególne znaczenie mają metawiadomości/metakomunikacja, czyli informacje przenoszone poprzez sposób komunikowania, wiążące się m.in. z interpretacją odbiorców na temat uzyskiwanego komunikatu, świadczące w dużym stopniu o jakości relacji łączącej partnerów

w związku (Kaźmierczak, Plopa, 2008).

Najbardziej efektywną formą komunikacji jest dialog, który polega przede wszystkim na „otwieraniu się na drugiego człowieka, na jego argumenty, myśli, emocje, przenikaniu się różnych perspektyw poznawczych i pogłębianiu rozumienia problemu będącego przedmiotem dialogu, jak i drugiego człowieka. (...) Dialog sprzyja rozjaśnianiu rzeczywistości, pozbawieniu jej budzącej lęk tajemniczości, wieloznaczności, wspólnym ustaleniu znaczenia faktów i zachowań” (Zaborowski, 2001, s. 218).

2. Podstawowe sposoby komunikacji interpersonalnej w rodzinie

Komunikowanie się rodzinne może mieć charakter **komunikacji jednostronnej, dwustronnej i relacyjnej**. Niesłużące budowaniu dobrej więzi są komunikaty jednostronne. Zwykle są to jednokierunkowe polecenia od osoby dominującej w rodzinie do pozostałych osób, bez specjalnej uwagi, w jaki sposób i czy w ogóle zostały one odebrane. W komunikacji dwustronnej następuje interakcja między osobami, które zwykle są skoncentrowane na własnych myślach, emocjach i potrzebach. Dopiero w **komunikacji relacyjnej rozmówcy są obiektywni, koncentrują się na sobie, na głównym przedmiocie komunikacji** i na zmianach wynikających z dialogu (zob. Rostowska, 2007; Harwas-Napierała, 2008; Rostowska, 2008).

Można też spotkać się z podziałem **stylów komunikacyjnych na partnerskie i niepartnerskie**. Styl partnerski sprzyja budowaniu więzi w rodzinie. Polega na wzajemnym uwzględnianiu pragnień, oczekiwań i potrzeb przez wszystkich członków rodziny, udzielaniu sobie na bieżąco informacji zwrotnych, otwartości w ujawnianiu własnych myśli i przeżyć, spontaniczności i zaangażowaniu, tolerancyjności, dbałości o wzajemne porozumienie. W niesłużącym budowaniu więzi w rodzinie stylu niepartnerskim każdy koncentruje się na własnych potrzebach i oczekiwaniach, przy czym styl ten może przyjąć formę egocentryczną lub altruistyczną. W komunikacji egocentrycznej poszczególne osoby nie uwzględniają potrzeb pozostałych członków rodziny, przyjmują postawę dominującą, narzucają czas rozmowy, jej przebieg, początek i koniec. Stosują wiele barier komunikacyjnych, m.in. przerywają rozmówcy, narzucają swoje poglądy, stosują nakazy. W stylu altruistycznym rozmówcy koncentrują się nie na potrzebach własnych, a na potrzebach drugiej strony. Podporządkowują się w komunikacji partnerowi dialogu, przyjmują postawę uległą i zrezygnowaną (zob. Grzesiuk, Trzebińska, 1978; Rostowska, 2008).

W komunikacji rodzinnej szczególne znaczenie ma zdolność małżonków/rodziców do odbierania komunikatów od siebie nawzajem i od dzieci przekazywanych w sposób zarówno **werbalny**, jak i **niewerbalny**. Obok wyrażanych słów ważne jest to, co można zaobserwować

u rozmówców poprzez zmysły, czy własne odczucia (reakcje emocjonalne). Wiele komunikatów ujawnia się w brzmieniu głosu, sposobie i tempie mówienia, intonacji, gestach, ruchach ciała, mimice, kontakcie wzrokowym, zachowaniach, dotyku, wyglądzie fizycznym, sygnałach bezsłownych (zob. Nęcki, 2000; McKay, Davis, Fanning, 2005; Rostowska, 2008). Szczególnie ważne dla komunikacji rodzinnej są tzw. metakomunikaty zawarte w dźwiękach i w modyfikatorach werbalnych (wyrażanych m.in. poprzez takie słowa, jak: *nigdy, zawsze, ciągle, tylko, jedynie, znów*). Jeśli zawarte w nich przekazy są niewłaściwie użyte i/lub niewłaściwie odebrane mogą stać się przyczyną konfliktów (McKay, Davis, Fanning, 2005). Nieraz mogą być odebrane jako ironia, dezaprobata, agresja. Poznać je można poprzez odczucia, jakie budzą się u odbiorcy komunikatu. Irytacja, podenerwowanie może wskazywać, że odbiorca tak właśnie zrozumiał otrzymaną informację. Nie zawsze odbiór ten jest trafny. Czasem może się zdarzyć, że wspomnienia o przeszłych doświadczeniach mogą takie reakcje wywoływać.

Podczas typowej rozmowy dwóch osób, zdecydowanie mniej informacji przekazywanych jest werbalnie, a dużo więcej niewerbalnie (Mehrabian, za: McKay, Davis, Fanning, 2005). Równoczesna komunikacja werbalna i niewerbalna stanowi integralną całość. W związku z tym obie formy porozumiewania się powinny być ze sobą zgodne. Niezgodność komunikacji werbalnej i niewerbalnej prowadzi do utrudnień w zrozumieniu się i porozumieniu. Problemy w komunikacji zaczną pojawiać się, gdy rozmówcy ukazują inne przekazy w komunikacji werbalnej, a inne w niewerbalnej. Klasycznym przykładem może być pytanie pierwszej osoby do drugiej, która siedzi zasmucona: *Co ci jest?* – Na co pada odpowiedź: *Nic, wszystko w porządku*. Jerzy Grzybowski (2009, s. 14) podkreśla wartość komunikacji niewerbalnej pomiędzy małżonkami, wyrażaną poprzez „czuły gest, uśmiech, przytulenie, popatrzenie w oczy, dotknięcie, wzięcie w ramiona, objęcie, pocałunek, a czasem po prostu zwyczajne milczenie, posiedzenie razem obok siebie”.

Paul Watzlawick (za: Grzesiuk, Jakubowska, 2005, s. 192) zwracał uwagę, że „każde zachowanie jest komunikatem. Nie można więc nie komunikować się, tak, jak nie można nie zachowywać się”. Oznacza to, że w każdym zachowaniu jednostki, tak o charakterze werbalnym, jak i niewerbalnym, jest zawarte znaczenie komunikacyjne. Świadomie prowadzona komunikacja werbalna partnerów odbywa się zwykle na poziomie treściowym, natomiast równoległe przebiega pomiędzy nimi mniej świadoma lub nieświadoma komunikacja niewerbalna o charakterze relacyjnym, ukazującym ich ustosunkowanie do siebie (zob. Kaźmierczak, Płopa, 2008), np. wzruszanie ramionami, „fochy”, odwracanie się plecami, milczenie.

Komunikacja ma także charakter **cyrkularny**, oparty na zjawisku sprzężeń zwrotnych ujawniających następujące po sobie sekwencje zdarzeń. Oznacza to, że następujące po sobie informacje są zarówno reakcją na poprzednią, jak i źródłem kolejnej (Kaźmierczak, Płopa, 2008; Harwas-Napierała, 2008). Funkcjonowanie jednego współmałżonka zależy od drugiego lub od innych osób, które stanowią elementy systemu rodzinnego (Harwas-Napierała, 2008). Przykładem cyrkularności w komunikacji rodzinnej, uwidaczniającej procesy wzajemnego oddziaływania na siebie osób biorących udział w interakcji jest np. uśmiech jednej osoby do drugiej. W informacji zwrotnej z reguły powinien on wyzwać uśmiech drugiej. Jeśli tak się nie zdarzy - staje się to dla pierwszej osoby ważną informacją, powodującą często zmianę reakcji – np. pierwotnie wysyłany uśmiech zamienia się w zdziwienie, niepewność, złość, strach, itp., co z kolei u drugiej osoby wyzwala kolejne pasmo jakichś reakcji.

Dla zrozumienia tego, co dzieje się w relacjach pomiędzy poszczególnymi członkami rodziny ważne jest przyglądanie się temu, jak reakcje nadawców komunikatów werbalnych i niewerbalnych (często nieświadomych) oddziałują na odbiorcę i obserwowanie, na ile to oddziaływanie pierwszej osoby na drugą wywołuje reakcję tej drugiej. Przyglądanie się mechanizmowi cyrkularności może w wielu sytuacjach ułatwić zrozumienie powodów i sposobów reakcji odbiorców komunikatów oraz zrozumieć, jakie są powody ich reakcji na pierwotny sygnał od nadawcy (zob. Płopa, 2015). Zasada sprzężeń zwrotnych jest ważnym elementem zmian dotyczących komunikacji i szeroko rozumianej relacji. Jeśli do tej pory krzyk był głównym językiem komunikowania się członków rodzin, zmiana w sposobie nadawania komunikatu, np. systematyczne wprowadzanie przez jedną osobę porozumiewania się spokojnym, cichym głosem i z życzliwością, może z czasem zmienić sposób funkcjonowania całego systemu rodzinnego. Murray Bowen (za: Namysłowska, 1997, s. 83) mówił, że zmiana w rodzinie nawet „w zakresie jednego z elementów (...) pociągnie za sobą kompensacyjną zmianę w innych elementach”.

3. Uwarunkowania komunikacji małżeńskiej i rodzinnej

Jakość komunikowania się członków rodziny zależy w dużym stopniu od postaw dorosłych wobec siebie nawzajem i wobec dzieci. Wśród wielu **uwarunkowań jakości ich relacji (w tym komunikacji)** znajdują się m.in. indywidualne czynniki osobowościowe, czynniki uaktywniające się w relacjach małżeńskich i rodzinnych, czynniki związane z rodzinami pochodzenia małżonków oraz inne, aktualnie oddziałujące na rodzinę (Lewis, Spanier, 1979).

1.1. Uwarunkowania osobowościowe

Budowaniu udanych relacji rodzinnych, w których ma miejsce prawidłowa komunikacja między poszczególnymi osobami sprzyjają takie **właściwości osobowościowe**, jak: odpowiedzialność, współrozumienie, sumienność, ugodowość, ekstrawersja, otwartość poznawcza, odwaga, aktywność, przyjacielskość, samoakceptacja, poczucie własnej wartości, empatia, kreatywność. Nie sprzyjają udanej komunikacji problemy depresyjne i związane z nadużywaniem alkoholu, agresywność, mniejsza refleksyjność, egoizm, nadmierny indywidualizm (Lewis, Spanier, 1979; Rostowski, 1987; Janicka, Niebrzydowski, 1994; Oleś, 2011).

Im wyższy jest **poziom dojrzałości osobowości**, tym większa świadomość siebie podczas procesu komunikowania się, poczucia bezpieczeństwa, empatii, otwartości wobec innych, zdolności do dbania o relację, taktu, tolerancji, szacunku, akceptacji siebie i innych, ufności, zdolności do adekwatnego postrzegania rzeczywistości, do koncentrowania się na problemach i ich rozwiązywaniu, odpowiedzialności, ugodowości, zrównoważenia emocjonalnego i godności (Allport, 1961; Oleś, 2004; Oleś, 2011). Na jakość komunikowania się może mieć też wpływ typ temperamentu, który związany jest z tempem i siłą reagowania na bodźce, czy długością utrzymywania pobudzenia (zob. Grzybowski, 2011).

1.2. Dojrzałość poznawcza, emocjonalna, społeczna

Lepszemu komunikowaniu się w rodzinie sprzyja dojrzałość poznawcza, uczuciowa, społeczna i osobowości. Im wyższy jest poziom dojrzałości poznawczej (w tym inteligencji), tym większa zdolność do myślenia logicznego, podejmowania decyzji, analizowania ewentualnych konsekwencji, kreatywności, uświadamiania sobie źródeł problemów i sposobów ich rozwiązywania, obiektywizmu i realizmu w myśleniu. Małżonkowie o niskim poziomie dojrzałości poznawczej często ujawniają myślenie subiektywne, życzeniowe, sztywne, nielogiczne, oparte na emocjach (zob. Turner, Helms, 1999; Ryś, 1999a; Bee, 2004; Gurba, 2012; Schaffer, Kipp, 2015).

Wyższy poziom dojrzałości emocjonalnej sprzyja adekwatnemu ujawnianiu i regulowaniu emocji, które uaktywniają się podczas komunikowania się członków rodziny i podczas doświadczania i rozwiązywania konfliktów (dzieci takiej zdolności nie mają – rodzice powinni nauczyć ich tej zdolności, głównie poprzez własny przykład). Osoby o takim poziomie dojrzałości mają większą świadomość dotyczącą własnych uczuć oraz ich związku z własnymi myślami i działaniami oraz zdolność do kierowania uczuciami i kontrolowania ich. Mają wyższy poziom empatii. Takich zdolności nie mają osoby o niskim poziomie dojrzałości emocjonalnej. Cechują się one niezdolnością do kontrolowania emocji, zmiennością

nastrojów, impulsywnością, nadwrażliwością lub obojętnością emocjonalną, czy wręcz tendencją do hamowania emocji, zaprzeczania odczuwania ich, poddawania się im lub obwiniania innych za własne emocje (zob. Goleman, 2007a; Ryś, 1999a; Matczak, Knopp, 2013).

Osoby o wyższym poziomie **dojrzałości społecznej** mają większą zdolność do prawidłowego komunikowania się w rodzinie dzięki dostrzeganiu potrzeb i wartości innych ludzi, bezinteresownemu działaniu na ich rzecz, współpracy z innymi, otwartości, optymizmowi, zdolności rozumienia innych, pozytywnemu stosunkowi do ludzi, ekspresji emocji i zdolności radzenia sobie ze stresem. Z dojrzałości społeczną wiążą się zdolności organizacyjne, przyjaźń, zapobieganie konfliktom i ich rozwiązywanie, empatia, umiejętność dostrajania się do drugiej osoby, aktywnego słuchania, synchronii w komunikacji niewerbalnej, wpływ na przebieg interakcji, troska o potrzeby innych, asertywność, zdolność nawiązywania bliskich kontaktów interpersonalnych. Osoby o niskim poziomie dojrzałości społecznej są egocentryczne, wykorzystują innych do zaspokajania swoich potrzeb, są aroganckie, nieugodowe i przykre dla innych (Ryś, 1999a; Ziółkowska, 2005; Goleman, 2007b).

1.3. Płeć małżonków

Kobiety i mężczyźni porozumiewają się w sposób asymetryczny. Często różnią ich cele i oczekiwania związane z rozmową, inaczej postrzegają rzeczywistość, przetwarzają informacje, zachowują się. Preferują odmienne tematy rozmów, mają inne sposoby rozmawiania i reagowania emocjonalnego, inny poziom empatii i otwartości w komunikacji oraz zdolności komunikowania się niewerbalnego. Różnice w komunikowaniu się mogą wynikać też z odmienności struktur anatomicznych, mózgowych i hormonalnych (Tannen, 2005; por. Moir, Jessel, 1999).

Komunikowanie się mężczyzn cechuje: rzadsze mówienie o sprawach osobistych i uczuciach, ogólność tematów ich rozmów, uszczegóławianie tematów podczas rozwiązywania ważnych problemów, skłonność do deprecjonowania rozmówcy, głośność, bezpośredniość, asertywność, zdecydowanie, większa agresywność, sygnalizowanie ich władzy, niezależności i autonomii, lepsze radzenie sobie z kontrolowaniem emocji, większe problemy w słuchaniu rozmówcy, częstsze przerywanie wypowiedzi rozmówcy, rzadsze okazywanie uczuć, częstsze ich okazywanie za pomocą działań, rzadziej za pomocą słów czy dotyku, rzadsze ujawnianie intymności. **Komunikowanie się kobiet** cechuje większa wrażliwość na dźwięk i ton głosu, trafniejsze wychwytywanie sygnałów społecznych, zdolność do interpretowania charakteru innych ludzi i towarzyszących im emocji, lepsze

komunikowanie się niewerbalne i pośrednie, częstsze ujawnianie dotyku, uśmiechu, kontaktu wzrokowego z rozmówcą i łagodnego tonu głosu, uważniejsze słuchanie, większa koncentracja na sferze emocjonalno-uczuciowej i większa reaktywność w tej sferze, częstsze okazywanie bliskości, wsparcia, intymności, empatii, cierpliwości, otwartości, wrażliwości, szacunku, zrozumienia rozmówcy. Kobiety lubią dyskutować o relacjach, sprawach osobistych i uczuciach. Podczas konfliktów trudniej im bronić własnego zdania, częściej przepraszają i tłumaczą się, są bardziej chaotyczne w argumentacji, bardziej ostrożne i mniej precyzyjne (Rostowska, 2008; Rostowski, 2014; Harwas-Napierała, 2008; Plopa, 2006; Mandal, 2008; Kaźmierczak, Plopa, 2008; Oppermann, Weber, 2000; Brannon, 2002; Rostowski, 1987; Moir, Jessel, 1999; Nęcki, 2000; Tannen, 2005; Ivy, Backlund, 2005). Cechy komunikowania się kobiet i mężczyzn tłumaczą w pewnym stopniu częstsze dialogi matek niż ojców z własnymi dziećmi na różnorodne tematy i większą zdolność „czytania” sygnałów niewerbalnych wysyłanych przez dziecko, które nie zawsze potrafi w sposób werbalny ujawnić własne myśli, potrzeby czy uczucia. Zdolności komunikacyjne matek są szczególnie przydatne w okresie wczesnego dzieciństwa, zanim rozwinię się u dziecka zdolność wyrażania siebie za pomocą mowy.

1.4. Uwarunkowania z rodziny pochodzenia - transmisja pokoleniowa wzorców komunikacyjnych

Jednym z mechanizmów kształtowania nawyków i sposobów zachowania się w życiu jest proces modelowania, któremu dzieci poddawane są w rodzinach pochodzenia (zob. Kofta, 2007; Bandura, 2007; Rostowska, 1995). Dzieci przejmują wzory zachowań rodziców w sposób naturalny i nieświadomy, identyfikują się z nimi i przyjmują za własne ich różne cechy (Ryś, 1992). Z wielu badań wynika, że wzorce komunikacyjne, którymi posługują się kobiety i mężczyźni w rodzinach własnych w dużym stopniu powielane są z rodzin, w których wzrastali (zob. Harwas-Napierała, 2008; Komorowska-Pudło, 2019). Prawdopodobnie siła transmisji obejmuje dwa lub więcej pokoleń.

Badania potwierdzają **odtworzenie w kolejnych etapach życia wzorów zachowań z rodziny pochodzenia** (Aquilino, 1994) i wykazują, że mniej udane relacje partnerskie w dorosłości mają ci, którzy pochodzą z domów, w których były zaburzenia w komunikacji rodzinnej (Overbeek, Stattin, 2007). Dorośli budujący dobre relacje rodzinne zwykle pochodzą z rodzin o udanej komunikacji. Potwierdzają to badania, z których wynika, że tym lepiej respondenci komunikowali się w swoich związkach z partnerami, im bardziej udane były (w subiektywnej ocenie) małżeństwa ich rodziców, im częściej obserwowali rodziców o wysokim poziomie wzajemnego wsparcia i zaangażowania, a niskim deprecjacji. Ci

respondenci ujawniali wobec siebie w małżeństwach wysoki poziom intymności, miłości w zakresie namiętności, intymności i zobowiązania oraz więzi w obszarach współodczuwania, współrozumienia i współdziałania, wysoki poziom komunikowania się ze współmałżonkami w zakresie wsparcia i zaangażowania, a zdecydowanie niższy w zakresie deprecjacji. Wyższe było w ich własnych małżeństwach poczucie zgodności ze współmałżonkami, wyższy poziom ich spójności i satysfakcji ze związku oraz możliwości ujawniania własnych emocji i przywiązania do partnera. Jednocześnie też znajdowali się w związkach o niskim poziomie wzajemnej deprecjacji i rozczarowania relacjami ze współmałżonkami. Z kolei, im więcej wzajemnego deprecjonowania obserwowali oni w domach rodzinnych w swoim dzieciństwie, tym mniej udane były ich małżeństwa (Komorowska-Pudło, 2019).

Dzieci uczą się sposobów komunikacji od rodziców wprost poprzez obserwację i poprzez metakomunikację rodzinną, powstałą w wyniku atmosfery domu rodzinnego.

Naśladują zachowania rodziców i poprzez wzmocnienie w komunikacji kierowanej wobec nich przez rodziców otrzymują silny wzorzec, który naśladują w relacjach z innymi. Są to określone sformułowania, reakcje, ton głosu, gestykulacja, itd. Na pytanie do rodziców, stawianych podczas zajęć warsztatowych w Szkole dla Rodziców: *Co „skopiowali” od własnych rodziców* zdecydowana większość wskazuje, że bardzo dużo. Podobnie, po postawieniu pytania: *Co ich dzieci już „kopiują” od nich*, również odpowiadają, że dużo. Związane jest to z powstawaniem u każdej osoby, zwykle nieświadomych, z trudem poddających się kontroli skryptów poznawczych („scenariuszy”) na temat informacji o sposobach zachowania się w różnych sytuacjach, a także z mechanizmami naśladownictwa i modelowania (Rostowska, 2007; Nęcki, 2000; Płopa, 2006).

Erik Berne (2006) i Thomas Harris (2009) opisują w **teorii analizy transakcyjnej** rolę rodziny w kształtowaniu u dzieci zdolności komunikacyjnych. Stwierdzają oni, że na sposób komunikowania się w dorosłości oddziałują ukształtowane w procesie rozwoju trzy stany Ja: **Rodzic**, **Dorosły** i **Dziecko**. Wiążą się one z jakością myślenia i odczuwania, a wyrażają poprzez komunikację werbalną i niewerbalną. W zależności od sytuacji te trzy stany przenikają się systematycznie. Struktura **Rodzic**, kształtowana od urodzenia do 5. roku życia, gromadzi m.in. w umyśle i nawykach to, co dziecko zaobserwowało u własnych rodziców w zakresie ich zachowań i wypowiedzi. Koduje wszystko „wprost”, bez analizowania i interpretowania, a potem w kolejnych latach życia odtwarza je w relacjach z innymi. Może odtwarzać komunikaty tzw. **Rodzica opiekuńczego** (np. troskliwość, wsparcie, życzliwość wobec innych) lub tzw. **Rodzica krytycznego** lub **kontrolującego** (np. deprecjonowanie partnerów interakcji). Stan **Dziecko**,

kształtujący się także od urodzenia do 5. roku życia obejmuje stany wewnętrzne, m.in. uczucia i popędy, związane z zapamiętanymi i nieświadomymi reakcjami na wydarzenia, które miały miejsce przy dziecku. Trzeci stan Ja, *Dorośły*, kształtowany od 10. miesiąca życia dziecka wiąże się z kształtowaniem zdolności do samodzielnego podejmowania decyzji. Zadaniem rozwojowym jest uzyskanie dojrzałości *Dorośłego*, cechującego się zdolnością do sprawdzania, na ile prawdziwe i adekwatne są dane zawarte w stanie *Rodzic i Dziecko*, które uaktywniają się w określonej sytuacji i decydowania o własnych reakcjach po dokonaniu takiej analizy.

Pochodząc z różnych środowisk rodzinnych małżonkowie mają bardzo ważne zadanie ukształtowania właściwej dla własnej relacji komunikacji. Początkowo będą mieli prawdopodobnie wiele doświadczeń związanych z powielaniem schematów porozumiewania się charakterystycznych dla tych, które obserwowali u swoich rodziców. Z czasem – przy otwartości na zmianę powinni zadbać o taki sposób porozumiewania się, który uznają za akceptacją za wspólnie wypracowany i satysfakcjonujący. Badacze są zgodni co do tego, że jednym z najważniejszych zadań dla małżonków od początku trwania ich związku (jeszcze w okresie narzeczeńskim) jest ustalenie wspólnego stylu komunikacyjnego (zob. Kaźmierczak, Plopa, 2008; Rostowski, 2014).

1.5. Inne uwarunkowania komunikacji w rodzinie

Wśród innych czynników wpływających na jakość komunikowania się członków rodziny znajdują się m.in.: kompetencje komunikacyjne i nawyki językowe, obecne stany emocjonalne, obiektywne cechy sytuacji, jakość zaspokajania potrzeb, zainteresowania poszczególnych osób, preferowane wartości, zadania rozwojowe, doświadczane powodzenia bądź porażki czy też kryzysy życiowe, etap trwania związku małżeńskiego lub etap życia rodziny, stan psychofizyczny poszczególnych osób (zob. Nęcki, 2000; Plopa, 2006; Kaźmierczak, Plopa, 2008; Harwas-Napierała, 2008; Rostowski, 2014).

2. Elementy prawidłowej komunikacji małżeńskiej

Prawidłowa komunikacja między małżonkami jest wskazywana jako fundament wysokiej jakości związku. Główne **przejawy** takiej komunikacji to wspólne rozmowy, ujawnianie podczas nich własnych myśli, uczuć i potrzeb, wzajemny szacunek i zdolność słuchania, bliskość fizyczna, swobodna i skuteczna komunikacja werbalna i niewerbalna, empatia, pomoc i wsparcie, dbałość o własne granice, realizację potrzeb i oczekiwań rozwiązywanie problemów i konfliktów, kompromisowość, itp. (zob. Lewis, Spanier, 1979; Janicka, Niebrzydowski, 1994; Ryś, 1999b; Clark, Monin, 2007; Gottman, Silver, 2014). Najwięcej takich zachowań obserwuje się w pierwszym okresie małżeństwa, potem często

ilość takich zachowań maleje (Bee, 2004). Z czasem trwania związku małżonkowie coraz mniej uwagi zwracają na jakość i częstotliwość wzajemnej komunikacji.

Mówiąc o satysfakcjonującej komunikacji w małżeństwie nie sposób nie odnieść się do pojęcia **intymności psychologicznej**, która uznawana jest przez familiologów za fundamentalną właściwość ich relacji. Im wyższy jest poziom tej intymności, tym lepsza komunikacja między nimi dzięki ujawnianiu siebie, zaufaniu i dyskrecji, empatii, czułości, wrażliwości, szczerości, okazywaniu zainteresowania sprawami partnera i rozumieniu go, cierpliwości, uprzejmości, spontaniczności, łatwości i swobodzie w ujawnianiu informacji o sobie samym, o swoich poglądach, postawach, potrzebach, uczuciach (zob. Rostowski, 1987). Badacze zwracają uwagę na ryzyko wykorzystywania przez małżonków intymności przeciwko sobie. Niektórzy w sytuacjach konfliktowych nadużywają zaufania partnera i ranią go, czerpiąc z informacji uzyskanych od niego w wyniku jego ujawniania się (zob. tamże).

Jakość komunikacji między małżonkami ściśle związana jest z jakością ich więzi. Już na poziomie określania istoty więzi znajduje się wiele elementów składających się na zdolności komunikacyjne, np. wzajemne uznanie i akceptacja, zrozumienie, wyrozumiałość, tolerancja, zaufanie, szacunek, życzliwość (zob. Ryś, 1999b; Rostowski, 2014). Wśród trzech komponentów więzi małżeńskiej obok współodczuwania i współdziałania Józef Szopiński (1980) wymienia **współrozumienie**, które w dużym stopniu odnosi się do zdolności komunikacyjnych werbalnych i niewerbalnych, wymiany wrażeń i spostrzeżeń na temat różnych faktów oraz refleksji na ich temat, dzielenia się własnymi doświadczeniami, wzajemnego zrozumienia, otwartości na przyjmowanie porad i uwag oraz otwartości i taktu w kierowaniu różnych uwag do małżonka, rozmowach o wszystkich sprawach, o własnych osiągnięciach, obawach i kłopotach, wyrażaniu własnych życzeń, rozwiązywania problemów i konfliktów oraz przebaczenia.

Mówiąc o komunikacji małżeńskiej Maria Kaźmierczak i Mieczysław Plopa (2008) koncentrują się na jej trzech wymiarach, na **komunikacji wspierającej, zaangażowanej i deprecjonującej**. Jeśli małżonkowie realizują zadania związane ze wsparciem i zaangażowaniem, a unikają deprecjonowania powodują, że jakość ich relacji jest dla nich satysfakcjonująca. Wsparcie, to wzajemne zainteresowanie sukcesami, problemami i potrzebami, okazywanie sobie troski, udzielanie wsparcia psychicznego, emocjonalnego i duchowego, popieranie siebie w działaniach i poglądach, docenianie siebie, wyrażanie nawzajem uznania i pochwał, okazywanie sobie szacunku, służenie sobie radą, pomaganie sobie w rozwiązywaniu problemów oraz w podejmowaniu decyzji. Zaangażowanie, to wyznawanie sobie uczuć, prawienie komplementów i adorowanie, okazywanie zachowań

wiązących, takich jak przytulenia i pocałunki, dbałość o wspólne spędzanie czasu wolnego i o niepopadanie w rutynę, wspólne wyjścia i wyjazdy, wzajemna rozrywka, obdarowywanie się drobnymi niespodziankami, inicjowanie pojednania po konfliktach, otwarcie się na kompromisy podczas dyskusji i konfliktów oraz zapobieganie powstawaniu nowych. Deprecjacja, to agresja, dominacja, kontrolowanie, brak szacunku i dbałości o własną i partnera godność, krytykowanie, poniżanie, narzucanie własnego zdania, sprawianie przykrości, arogancja, ordynarność, opryskliwość, wymaganie od drugiego uległości, prowokowanie konfliktów, złośczenie się, krzyk, obrażanie partnera, dokuczanie mu, uszczypliwe uwagi i wyrzuty (Kaźmierczak, Plopa, 2008). Z badań Marty Komorowskiej-Pudło (2019) wynika, że wysoki poziom wsparcia kierowało wobec współmałżonków 28,2% mężczyzn i 40,1% kobiet, a niski jedna czwarta badanych znajdujących się w okresie wczesnej dorosłości (24,4%). Wysoki poziom zaangażowania cechował 45,2% badanych mężczyzn i 57,9% kobiet, a niski 17,5% spośród nich. Wysoki poziom deprecjacji ujawniało wobec współmałżonków 38,3% respondentów (bez szczególnych różnic płciowych). Jedna czwarta badanych (26,2%) rzadko kierowała do siebie komunikaty deprecjonujące.

Komunikacją, w odniesieniu do analizy umiejętności pozytywnego porozumiewania się w rodzinie zajmował się także David Olson (2013) w swojej koncepcji badania rodziny za pomocą Modelu Kołowego. Umiejscawiał ją w nadrzędnym miejscu analizy relacji rodzinnych obok spójności i elastyczności. Komunikacja obejmuje według Olsona i Barnes (za: Margasiński, 2013) wiadomości, plany, przemyślenia i odczucia przekazywane wzajemnie przez członków rodzin. **Komunikacja w rodzinie może być według Olsona oceniana trójpoziomowo jako niska, poprawna i wysoka.** Osoby komunikujące się na poziomie niskim są mało empatyczne i mają trudności z uważnym słuchaniem. Rzadko mówią za siebie, o sobie, o swoich uczuciach i o związkach, a dużo częściej mówią za innych i o innych. Stosują wypowiedzi mało przejrzyste, niespójne i/lub nieklarowne, rzadko komunikacją werbalną potwierdzają komunikację niewerbalną, często zmieniają treści i temat rozmowy, stosują bariery komunikacyjne, nie szanują uczuć lub sygnałów wysyłanych do nich przez rozmówców albo też jawnie ich lekceważą. W komunikacji o wysokim poziomie często pojawiają się takie jej elementy, jak empatia, uważne słuchanie, ujawnianie siebie, mówienie o sobie, klarowność i spójność komunikatów werbalnych, ciągłość tematyczna, stosowanie ułatwiających komunikatów niewerbalnych, stały szacunek dla uczuć i sygnałów wysyłanych przez inne osoby (Olson, 2000, za: A. Margasiński, 2011).

3. Kształtowanie u dziecka zdolności komunikacyjnych na bazie budowania z nim więzi w pierwszym okresie jego życia

Najważniejszym zadaniem rodzica (głównego opiekuna) jest zapewnienie dziecku od urodzenia, przez cały okres wczesnego dzieciństwa - do 3-5 roku życia (głównie w 1 roku życia) poczucia bezpieczeństwa warunkującego w fundamentalnym stopniu jego zdolności psychospołeczne, w tym komunikacyjne. We wczesnym okresie rozwoju komunikacja werbalna i niewerbalna kierowana jest głównie od rodzica do dziecka, natomiast w odpowiedzi na jakość tych komunikatów dziecko odpowiada, zwykle w sposób niewerbalny i za pomocą sygnałów dźwiękowych. Komunikowanie się z dzieckiem w pierwszym okresie jego życia ściśle wiąże się z charakterem responsywności głównego opiekuna w stosunku do dziecka. Responsywność rodzica to jego zdolność do adekwatnego reagowania na sygnały dziecka, szczególnie jego dostępność i wrażliwość na potrzeby dziecka (zob. Czub, 2003; Plopa, 2006; Bowlby, 2007; Holmes, 2007). Na bazie powtarzających się zachowań rodzica wobec dziecka wytwarza się u niego określony styl przywiązaniowy (bezpieczny, lękowo-ambivalentny, unikowy lub zdeorganizowany), warunkujący jego poczucie bezpieczeństwa, a także przebieg rozwoju psychospołecznego, w tym zdolność do nawiązywania relacji z innymi i komunikowania się na każdym etapie jego życia od wczesnego dzieciństwa do dorosłości (Bowlby, 2007; Holmes, 2007).

Rozwój poczucia bezpieczeństwa i zdolności komunikacyjnych z innymi zapewnia małemu dziecku rodzic poprzez prawidłowe komunikowanie się z nim, czyli poprzez swoją dostępność i osiągalność dla dziecka, stabilność i przewidywalność, adekwatne reagowanie na wysyłane przez nie sygnały, wskazujące na określone potrzeby oraz poprzez opiekuńczość, czułość, troskliwość, wsparcie, wrażliwość, aprobatę i obdarzanie miłością. Główne elementy takiej komunikacji rodziców z dzieckiem to zaangażowanie w relację z nim, systematyczne utrzymywanie kontaktu z nim, rozmawianie z nim, gdy artykułuje ono dźwięki, utrzymywanie z dzieckiem częstego kontaktu wzrokowego, komunikowanie się z nim poprzez mimikę (np. odpowiadanie uśmiechem na uśmiech dziecka), wokalizację, wymianę zabawek. Komunikacja rodzica z dzieckiem odbywa się także poprzez bezpośrednią bliskość fizyczną – trzymanie w ramionach, przytulanie, kołysanie, dotyk, całusy, głaskanie (zob. m.in. Stawicka, 2001; Czub, 2003; Plopa, 2003; Czapiga, 2007; Stawicka, 2008; Gueguen, 2015). We wczesnym dzieciństwie dzięki budowaniu **bezpiecznej więzi** z dzieckiem rodzice umożliwiają mu nabycie zdolności, które są niezbędne w komunikowaniu się z innymi. Są one następujące: ufność, bezpieczeństwo, pewność siebie, odwaga, realistyczna i wysoka samoocena, ujawnianie własnych potrzeb, inteligencja emocjonalna, spontaniczność, empatia,

zrównoważenie emocjonalne, samokontrola, adekwatna ostrożność i świadomość granic w relacjach z osobami obcymi. Osoby z przywiązaniem bezpiecznym cechują się takimi kompetencjami społecznymi, jak łatwość w nawiązywaniu kontaktów, bezpośredniość, ufność, otwartość, swoboda, współpraca, wrażliwość, serdeczność, towarzyskość, przyjacielskość, zdolności adaptacyjne, zdolność do negocjowania, rozwiązywania konfliktów i problemów, zdolność do dostrzegania i rozumienia stanów psychicznych, mniej agresji i kłótności, zdolność do sygnalizowania potrzeb własnych i reagowania na potrzeby innych osób. U osób, u których we wczesnym dzieciństwie ukształtowane zostały **style pozabezpieczne** w dużym stopniu ukształtowane są właściwości osobowościowe niesłużące udanej komunikacji i budowaniu relacji z innymi. W największym stopniu ma na to wpływ niewłaściwe komunikowanie się z dzieckiem, wyrażane poprzez nieadekwatne reagowanie głównego opiekuna na sygnalizowane przez dziecko potrzeby związane z jego poczuciem dyskomfortu i z szukaniem przez nie potrzeby bezpieczeństwa. Opiekunowie kształtujący u dzieci **przywiązanie lękowo-ambiwalentne** budzą w dziecku niepewność dotyczącą poczucia dostępności dorosłego i jego gotowości do wrażliwego reagowania. Dużo jest w zachowaniach takiej matki wobec dziecka niekonsekwencji, niespójności, niestabilności, nieregularności, niezrównoważenia, nieprzewidywalności. Często, w zależności od nastroju, zmienia swoje reakcje od niedostępności i niewielkiego zaangażowania do nadmiernego stymulowania i kontrolowania, czy wręcz intruzywności. Rzadko jest w takim kontakcie ciepło, częściej zaś chłód, odrzucenie (także fizyczne) lub obojętność, mało zaangażowania i wrażliwości na potrzeby dziecka, dużo bezradności, niepewności i koncentracji na własnych potrzebach, a nie potrzebach dziecka. Takie zachowania matki wzbudzają w nim lęk i ambiwalencję do niej, polegającą na naprzemiennym lub jednoczesnym pozytywnym i negatywnym ustosunkowaniu do niej. W wyniku braku responsywności w relacjach matki z dzieckiem w pierwszych latach jego życia rozwija się u niego lęk przed opuszczeniem przez bliską osobę i brak zaufania do niej. Dziecko wzrasta z osłabionym poczuciem bezpieczeństwa, a ze wzmocnioną ostrożnością i czujnością. W każdym okresie swojego życia, już od wczesnego dzieciństwa, w relacjach z bliskimi silnie ujawnia potrzebę przywiązania i lęk przed rozstaniem. Ma niższy poziom kompetencji społecznych, w porównaniu do przywiązanych bezpiecznie. Ma zwykle mniej pewności siebie, niższą samoocenę, mniej zdolności do asertywności i do podejmowania decyzji, niższy poziom samokontroli emocjonalnej, co ujawnia się w ambiwalencji emocjonalnej i impulsywności oraz niższy poziom ugodowości ujawniający się w egocentryzmie, prowokacyjności, agresywności i antagonizmie. Ma skłonność do kontrolowania otoczenia, gorzej radzi sobie ze

stresem, z przystosowaniem i adaptacją, częściej ujawnia bezradność i wycofuje się. W relacjach z innymi częściej uaktywnia takie emocje, jak zazdrość, złość i smutek, niepokój, lęk, strach, niepewność. Z jednej strony pragnie nawiązywać kontakty, z drugiej boi się konsekwencji tych relacji, szczególnie odrzucenia. Komunikowanie się rodzica z dzieckiem, oddziałujące na ukształtowanie u dziecka **przywiązania unikowego** jest bardzo zaburzone. Jest on dla dziecka tak jakby „nieobecny”, niedostępny fizycznie i/lub psychicznie. Rzadko lub w ogóle nie reaguje na sygnalizowanie przez dziecko jego potrzeb bądź odwraca uwagę dziecka od jego potrzeb, przekierowując ją na inne osoby lub przedmioty. Jest to rodzic sztywny emocjonalnie, chłodny, mało zainteresowany dzieckiem, nieokazujący mu dobrych uczuć, zdystansowany i obojętny, a nawet niechętny, odpychający, odrzucający emocjonalnie, wycofujący się z kontaktów z nim, jednocześnie też może być arbitralny, nadmiernie kontrolujący i intruzywny. Często złości się, irytuje i gniewa na dziecko, nie daje mu wsparcia. Komunikacja z jego strony jest powściągliwa i zdawkowa, a kontakt z dzieckiem oparty jest głównie na działaniu wobec dziecka, a nie na interakcji z nim i nie na bliskości fizycznej. W konsekwencji wzrastania w takich relacjach dzieci przywiązane unikowo tworzą w sobie przekonanie, że ani rodzice, ani inne osoby nie będą wrażliwe na ich potrzeby. W związku z tym przyjmują postawę wycofującą się z relacji, by nie doświadczyć odrzucenia z ich strony. Dzieci te uczą się same radzić sobie z potrzebami i polegać tylko na sobie. Zarówno w dzieciństwie, jak i w kolejnych okresach rozwojowych ujawniają się w ich funkcjonowaniu takie właściwości, jak brak poczucia bezpieczeństwa, nieufność, powściągliwość, zdystansowanie, dyskomfort i napięcie w relacjach z innymi, unikanie kontaktu z innymi, problem z otwartością i swobodą. Cechuje ich zwykle niskie poczucie pewności siebie, introwersja, neurotyzm, niepokój, pozorna samowystarczalność, niski poziom ugodowości i inteligencji emocjonalnej, słaba ekspresja emocji i tłumienie ich, niski poziom empatii, a wysoki poziom wrogości, agresywności, mściwości. Mają trudności z radzeniem sobie ze stresem i z problemami (zob. Mikulincer, 1995; Brennan, Morns, 1997; Bylsma, Cozzarelli, Sumer, 1997; Stawicka, 2001; Czub, 2003; Plopa, 2003; Rostowski, 2003; Plopa, 2006; Bowlby, 2007; Holmes, 2007; Czapiga, 2007; Shaver, Mikulincer, 2007; Iniewicz, 2008; Stawicka, 2008; Słaboń-Duda, 2011; Plopa, 2014; Gueguen, 2015; Komorowska-Pudło, 2017a; Komorowska-Pudło, 2017b).

Z wielu badań wynika, że jakość stylów przywiązaniowych ma ścisły związek z jakością związków miłosnych (Feeney, Noller, 1990). Charakter relacji z osobami bliskimi w dorosłości ujawnia się w podobny sposób do tego, jaki miał miejsce we wczesnym dzieciństwie (zob. m.in. Rostowski, 2003; Plopa, 2003). Cindy Hazan i Philip Shaver (1987,

za: Shaver, Mikulincer, 2007) utożsamili wzorce przywiązania dzieci do rodziców z wzorcami przywiązania w intymnych związkach w dorosłości i wyróżnili te same trzy style: bezpieczny, lękowy i unikowy, po czym potwierdzili swoje hipotezy w badaniach. Style te nazywane są także „stylami miłości” (Plopa, 2006). Badania potwierdziły, że wysoki poziom **przywiązania** bezpiecznego małżonków korelował z satysfakcjonującą komunikacją we własnych związkach, natomiast przywiązania pozabezpiecznego z niskim poziomem komunikacji małżeńskiej (Komorowska-Pudło, 2019).

4. Komunikacja rodziców z dziećmi starszymi w aspekcie stylu wychowania i postaw rodzicielskich

Od momentu przyjścia dzieci na świat, przez około kolejnych 20 lat, ogrom uwagi i czasu poświęcany jest w komunikacji rodzinnej wychowaniu dzieci. Jakość tej komunikacji związana jest fundamentalnie z preferowanym stylem wychowania i postawami rodzicielskimi.

Najbardziej satysfakcjonujące komunikowanie się z innymi ma miejsce przy wyborze przez rodziców demokratycznego stylu wychowania i silnie korelującym z nim przejawianiu wobec dzieci postaw akceptacji i autonomii. Nieco mniej satysfakcjonująca komunikacja występuje w tych domach, w których preferowany jest w wychowaniu styl liberalny kochający oraz postawy rodzicielskie nadmiernie ochraniające. Najtrudniejsza atmosfera domu rodzinnego i utrudniająca komunikowanie się członków rodziny ze sobą jest ta, w której preferowane są autokratyczny lub liberalny niekochający styl wychowania oraz ujawniane wobec dzieci postawy rodzicielskie związane z nadmiernym wymaganiem i niekonsekwencją. Badania potwierdzają, że u badanych dorosłych bardziej udaną komunikację w zakresie wsparcia i zaangażowania w małżeństwie mieli respondenci wychowywani w sposób demokratyczny i liberalny kochający. Równocześnie osoby z obu tych grup rzadziej kierowały do swoich współmałżonków deprecjacją. Odwrotnie było w przypadku, gdy pochodzili z rodzin o stylach wychowania autokratycznym i liberalnym niekochającym. Częściej kierowali do siebie w małżeństwach deprecjonowanie, a rzadziej wsparcie i zaangażowanie (Komorowska-Pudło, 2019).

W rodzinach o **demokratycznym stylu wychowania** relacje członków rodziny oparte są na silnej i pozytywnej więzi, przyjaźni i współpracy. Każdy ma prawo do ujawniania swoich potrzeb i zaspokajania ich, każdy w domu jest traktowany z akceptacją, podmiotowo i z szacunkiem. Każdy ma też prawo do rozwijania własnej autonomii, do inicjatywy i aktywności. W porozumiewaniu się członków rodziny uwidacznia się wzajemne zaufanie, serdeczność, życzliwość, szacunek, troska, wsparcie, współdziałanie, sympatia i miłość.

Komunikacja w tych domach opiera się na przejrzystości i otwartym dialogu, dotyczącym m.in. rozmów o istotnych sprawach i rozwiązywaniu problemów, wspólnym podejmowaniu decyzji, wyjaśnianiu, przedstawianiu argumentów. Osoby wzrastające w takich domach częściej niż wychowywane w innych stylach cechują się właściwościami szczególnie ważnymi podczas procesu komunikowania się. Są to m.in. pewność siebie, poczucie własnej wartości, ufność, zdolność do samokontroli, cierpliwość, otwartość, większa sprawność intelektualna, ugodowość, spokój i poczucie bezpieczeństwa, asertywność (zob. m.in Dembo, 1997; Przetacznik-Gierowska, 1998; Ryś, 2004; Plopa, 2014; Liberska, Matuszewska, 2014; Mietzel, 2003).

W atmosferze wychowawczej opartej na **stylu autokratycznym** komunikowanie się rodziców z dzieckiem ma charakter jednostronny, w którym realizują oni władzę rodzicielską opartą na przymusie, nadmiernym wymaganiu i karach za niewykonane przez dziecko zadania lub popełnione błędy. W relacji między rodzicami a dziećmi zachowywany jest wyraźny dystans, niski poziom otwartości oraz ujawniania myśli i uczuć. W komunikowaniu jednych wobec drugich dominują polecenia, nakazy, rozkazy, pouczenia, poprawianie, kontrolowanie, ocenianie, krytykowanie, okazywanie surowości i wrogości, podporządkowanie sobie dzieci, podejmowanie za nich decyzji, egzekwowanie posłuszeństwa, a więc szeroko rozumiane bariery komunikacyjne. Dzieci wychowywane w takiej atmosferze mogą w konsekwencji mieć problemy rozwojowe w sferze emocjonalnej, społeczno-moralnej i poznawczej utrudniające proces komunikowania się z innymi. Takie wychowanie obniża u dzieci ich poczucie własnej wartości i prowadzi do częstszego uaktywniania takich emocji, jak lęk, nieufność, poczucie winy oraz zachowań takich, jak: podporządkowywanie się, uległość, zależność, skłonność do wycofywania się, problemy z samodzielnym myśleniem, podejmowaniem decyzji i przejawianiem inicjatywy (Dembo, 1997; Przetacznik-Gierowska, 1998; Ryś, 2004; Plopa, 2014; Liberska, Matuszewska, 2014; Mietzel, 2003; Łobocki, 2006; Kosiorek, 2007).

W **liberalnym stylu wychowania** rodzice pozwalają, bez szczególnej ingerencji, na swobodny rozwój dziecka (Ryś, 2004). W komunikacji rodziców wobec dzieci jest mało dystansu, nie ma restrykcji, norm i zasad. Jest ona zwykle kierowana przez dziecko do rodzica wtedy, gdy odczuwa ono taką potrzebę. Rodzice są bierni, ulegli, mało zaangażowani, pozwalają dzieciom na samodzielne wybory, zgadzają się niemal na wszystko, rzadko kontrolują. Uaktywniające się podczas komunikacji zdolności psychospołeczne, jakie kształtowane są u osób wychowywanych w takich domach, to m.in. impulsywność, problemy z samokontrolowaniem się, egocentryzm, egoizm, subiektywizm, trudności z dostosowaniem

się do norm społecznych, nieufność, nieśmiałość, niepewność, kłótniowość, lękliwość, zależność od innych (Dembo, 1997; Przetacznik-Gierowska, 1998; Ryś, 2004; Plopa, 2014; Liberska, Matuszewska, 2014; Mietzel, 2003; Łobocki, 2006; Kosiorek, 2007). Jeśli styl wychowania liberalny dotyczył kochających rodziców, ww. skutki dla zdolności komunikowania się z innymi są mniejsze, jeśli dotyczył niekochających rodziców skutki będą większe.

Postawy rodziców wobec dzieci, czyli ich ustosunkowanie do dzieci (w sferze poznawczej i emocjonalnej) w dużym stopniu są ujawniane właśnie poprzez komunikację. Są to sygnały niewerbalne, słowa i działania kierowane przez matki i ojców do dzieci w ich codziennych wzajemnych kontaktach. **Postawę akceptacji** rodzice wyrażają wobec dziecka w sposób fizyczny (niewerbalny), przytulając je, bawiąc się z nim, całując, uśmiechając się do niego. Można to czynić werbalnie, chwając, komplementując, mówiąc dobrze o dziecku, wyznając mu swoją miłość. Robią to też uznając jego prawa do ujawniania własnych myśli i emocji, okazując czułość, wrażliwość, zrozumienie, empatię, zaufanie, troskę. Zwykle też rodzice ci dbają o dobry kontakt, o partnerską i obustronną komunikację, o wzajemną otwartość z dziećmi, o wspólne spędzanie czasu wolnego, o godność i szacunek. Właściwości służące zdolnościom do komunikowania się z innymi ukształtowane w takich domach, to poczucie bezpieczeństwa, ufność, zdolność do odbierania od innych i okazywania innym uczuć i potrzeb, spontaniczność, empatia, refleksyjność, zdolność do koncentracji, zdolność do obiektywnego postrzegania rzeczywistości, umiejętność koncentracji na problemie, aktywność w rozwiązywaniu problemów i konfliktów, niższy poziom nerwowości i lękliwości, stabilność emocjonalna, zdolność do kontroli emocji i odraczania reakcji, mniejsza podatność na sytuacje stresowe, umiejętność przystosowania, odwaga, współdziałanie, życzliwość, towarzyskość, taktowne zachowania, lojalność (Przetacznik-Gierowska, 1998; Plopa, 2008; Ziemska, 2009; Plopa, 2015).

W domach, w których rodzice pozwalają dzieciom na rozwój **autonomii** dużo jest bliskości, wsparcia i otwartości w codziennych kontaktach. Przydatne do umiejętności komunikowania się zdolności kształtowane w tych domach, to m.in. życzliwość, taktowne zachowania. Przy braku dbałości rodziców o rozwój autonomii u dzieci i przy hamowaniu ich kreatywności bądź przy zawstydzaniu ich, może to prowadzić do ich niechęci do kontaktu ze światem, nieśmiałości i niepewności, nadmiernej samokontroli lub jej braku. Niski poziom autonomii może prowadzić do uległości, lękliwości, niezdolności do kontrolowania siebie lub nadmiernej samokontroli, dominacji, egocentryczności i egoizmu (Sęk, 1998; Erikson, 2004; Plopa, 2008; Plopa, 2015).

Dla kształtowania zdolności komunikacyjnych ważne jest też **wychowanie konsekwentne**, zapewniające stabilność, przewidywalność, spokój, poczucie bezpieczeństwa i prawidłową komunikację rodzinną. Przy braku konsekwencji ze strony rodziców dziecko ma problemy z ochroną granic własnych i innych osób. Brak stabilności i przewidywalności może wywoływać w nim lęk, niepewność, nieufność wobec innych, obawy przed ujawnianiem się, agresywność (zob. Przetacznik-Gierowska, 1998; Plopa, 2008).

Gdy rodzice ujawniają wobec dzieci **postawę odrzucania** komunikują dziecku swój chłód, niezadowolenie, obojętność, unikanie bliskości, wrogość, agresję słowną i fizyczną. Stosują bariery komunikacyjne, m.in. dystans, wymówki, pogrożki, dokuczanie, surowość, szorstkość, postawy dyktatorskie, ignorowanie, unikanie lub ograniczanie kontaktu, okazywanie dezaprobaty, krytykę, rozkazywanie, zastraszanie, niezauważanie potrzeb i pozytywów dziecka. Wzrastanie w takich domach skutkuje zakłóceniami w rozwoju poznawczym, emocjonalnym, osobowości i społecznym. To, co w konsekwencji wpływa na trudności komunikacyjne z innymi, to niskie poczucie własnej wartości, trudności w rozwoju lingwistycznym, problemy z koncentracją, niska refleksyjność, zniekształcenia poznawcze (nieadekwatne postrzeganie rzeczywistości i charakteru relacji z innymi), niezdolność do obiektywnych ocen. Wśród problemów w funkcjonowaniu emocjonalnym ujawnia się nieufność, lękliwość, depresja, bezradność, słabsze przystosowanie społeczne, zależność, podporządkowanie się innym, wysoka afektywność, niska kontrola emocji, impulsywność, nie zrównoważenie, skłonność do wybuchów złości i gniewliwość, niezdolność do nawiązywania trwałych więzi uczuciowych. Jedne osoby z tej grupy mogą unikać konfliktów, drugie mogą je wywoływać poprzez antagonizm, kłótniowość, kłamstwa, agresywność (Przetacznik-Gierowska, 1998; Plopa, 2008; Plopa, 2015; Ziemska, 2009; Browne, Herbert, 1999; Carson, Butcher, Mineka, 2003).

Rodzice przejawiający wobec dziecka **nadmierne wymagania** rządzą dzieckiem, kierują nim, ograniczają mu swobodę, stosują nagany, sztywne reguły, krytykę, ocenianie, gniew, dezaprobatę i kary. Kontrolują dzieci, nie akceptują popełnianych przez nie błędów. Nie chwala dzieci i nie nagradzają ich, nie uwzględniają ich potrzeb. Wychowywanie przez nadmiernie wymagających rodziców niesie za sobą ryzyko, że ich dzieci będą miały trudności w budowaniu relacji i komunikowaniu się z innymi. Brak jest im poczucia bezpieczeństwa, poczucia własnej wartości, zdolności do koncentracji, otwartości na innych, asertywności. Rozwijają się u nich skłonność do poczucia winy, frustracji, życia w napięciu, lękliwości, nadmiernej pobudliwości, niekontrolowania emocji, przewrażliwienia, depresji. Osoby wychowywane w takich domach częściej są uległe, zahamowane, podporządkowane, ale

jednocześnie mogą mieć potrzebę sprzeciwu i buntu. Mają problemy ze współdziałaniem z innymi i skłonność do agresji (Przetacznik-Gierowska, 1998; Ziemska, 2009; Plopa, 2008).

Przy postawach **nadmiernie ochraniających** można ukształtować w dziecku cechy utrudniające przystosowanie, aktywność, swobodę w komunikacji. Wiele dzieci pochodzących z takich domów, mimo wysokiej samooceny może cechować się nieśmiałością, niepewnością, lękliwością, podatnością na frustrację, pobudliwością. To samo może wiązać się z trudnościami komunikacyjnymi w dorosłości ze współmałżonkami i z wyższym poziomem deprecjonowania ich (Plopa, 2006; Kaźmierczak, Plopa, 2008; Przetacznik-Gierowska, 1998; Ziemska, 2009; Plopa, 2008).

Badania potwierdziły, że im wyższy był poziom akceptowania badanych kobiet i mężczyzn przez oboje rodziców i wyższy poziom uznania ich autonomii, w tym większym stopniu w komunikacji z własnymi współmałżonkami ujawniali oni wsparcie i zaangażowanie, a mniej komunikatów deprecjonujących ich. Wysoki poziom odrzucenia, wymagania i niekonsekwencji korelował z niższym poziomem wspierania małżonków i zaangażowania w budowanie satysfakcjonującej relacji, a wyższym poziomem deprecjonowania ich (Komorowska-Pudło, 2019).

5. Zakłócenia w komunikacji rodzinnej

W wielu rodzinach można zaobserwować zakłócenia komunikacji między poszczególnymi osobami lub też w całej rodzinie. Prowadzi to do nieporozumień i konfliktów, wzajemnej deprecjacji, rozczarowania wzajemnymi relacjami, a w wyniku tego wielu małżonków i partnerów decyduje się na rozwiązanie związku.

Przyczyny zakłóceń komunikacyjnych mogą być następujące: brak dbałości o prawidłowy przebieg komunikacji; stosowanie barier komunikacyjnych; nierozwiązywanie na bieżąco pojawiających się w rodzinie konfliktów; tzw. szumy zewnętrzne utrudniające słyszenie, skupienie się (np. za głośny dźwięk telewizora, płacz dziecka); szumy o charakterze fizjologicznym (np. choroby, ból, zmęczenie); szumy o charakterze psychologicznym (np. nieadekwatne poczucie własnej wartości, nadmierna wrażliwość na słowa i gesty, silne emocje uniemożliwiające adekwatny odbiór rzeczywistości); różnica poglądów, potrzeb, poziomu intelektualnego; napięcie emocjonalne (uaktywnienie się emocji nieprzyjemnych, np., żal, złość); nieprawidłowa interpretacja odbieranych komunikatów; różne błędy w komunikacji; odmienne style komunikacyjne; tzw. pseudosłuchanie; wybiórczość w odbiorze informacji; nierozumienie siebie nawzajem w wyniku różnic płciowych (różnice w procesach myślowych, emocjonalnych i działaniowych u kobiet i mężczyzn); unikanie konfliktu (niepodejmowanie trudnych tematów); malejąca liczba spraw łączących małżonków,

oddalanie się od siebie, prowadzenie rozmów tylko o sprawach bieżących; spadek otwartości poznawczej i emocjonalnej; narastanie problemów przy braku systematyczności w ich rozwiązywaniu; pojawianie się niedopowiedzeń; tłumienie emocji; obecna sytuacja relacyjna i postawa wobec współmałżonka; duże zróżnicowanie środowisk społecznych i kulturowych, z których pochodzą małżonkowie; trudne doświadczenia osobiste (zob. Nęcki, 2000; Rostowska, 2001; Rostowska, 2002; McKay, Davis, Fanning, 2005; Plopa, 2006; Rostowska, 2007; Harwas-Napierała, 2008; Kaźmierczak, Plopa, 2008; Ryś, 2008; Rostowska, 2008; Adler, Rosenfeld, Proctor II, 2011).

Szczególną rolę w powstawaniu zakłóceń komunikacyjnych odgrywają **bariery komunikacyjne**. Thomas Gordon (1994) wymienia dwanaście kategorii barier komunikacyjnych: rozkazywanie, zarządzanie i komenderowanie; ostrzeganie, upominanie i grożenie; perswadowanie, moralizowanie i wygłaszanie kazań; radzenie, dyktowanie lub proponowanie rozwiązania; robienie wyrzutów, pouczanie i przytaczanie logicznych argumentów; osądzanie, krytykowanie, sprzeciwianie się i obwinianie; chwalenie i aprobowanie; zwymyślanie, ośmieszanie i zawstydzanie; interpretowanie, analizowanie i stawianie diagnoz; uspokajanie, współczucie, pocieszanie i podtrzymywanie; badanie, wypytywanie i indagowanie; odciąganie uwagi, kierowanie jej w inną stronę, rozweselanie i zabawianie. Kenneth Wenning (2001) dodaje do ww. barier takie, jak: stawianie ultimatum, odgrzebywanie przeszłości, ataki personalne, czyli używanie obraźliwych słów, poniżanie i upokarzanie partnera, lekceważenie punktu widzenia współmałżonka, wywoływanie poczucia winy, zmienianie tematu, emocjonalna nieobecność, docinanie, czyli drobne złośliwości oraz uszczypliwe uwagi. Zbigniew Nęcki (2000) wśród barier komunikacyjnych wymienia: różnice kulturowe i społeczne partnerów, problemy percepcyjne, wybiórczość uwagi, stan psychofizyczny, koncentrację na sobie, a nie na partnerze, uciekanie od cudzych problemów, trudności z zaufaniem, niekontrolowanie emocji, brak zgodności komunikatów niewerbalnych i werbalnych. Inne bariery komunikacyjne, to wzajemne obwinianie siebie, wytykanie wad, ośmieszanie, łagodzenie lub tuszowanie oraz odwracanie uwagi od problemów (Ryś, 1999b) oraz metawiadomości wskazujące na ignorowanie współmałżonka, niedocenianie go i brak zainteresowania nim (Kaźmierczak, Plopa, 2008). To także porównywanie siebie i rozmówcy, domyślanie się (zakładanie, że rozmówca myśli co innego, a co innego mówi), słuchanie wybiórcze, przekonywanie o swojej racji (McKay, Davis, Fanning, 2005). Jeśli ww. bariery komunikacyjne są kierowane przez współmałżonków do siebie sporadycznie nie powinny wpływać negatywnie na ich relację, jeśli jednak są wyrażane przez nich codziennie mogą tę relację osłabić, a nawet zniszczyć (zob. Harwas-Napierała, 2008).

W wyniku stosowania wobec siebie barier komunikacyjnych członkowie rodziny doświadczają wielu konsekwencji oddziałujących na ich wzajemne relacje. Mogą pojawić się u nich myśli powodujące obniżenie poczucia wartości, poczucie krzywdy, a także powodujące przekonanie o niezrozumieniu, braku możliwości porozumienia, poczucie bycia manipulowanym. Temu towarzyszą często niewygodne emocje, takie jak napięcie, lęk, frustracja, rozdrażnienie, niechęć, niezadowolenie, gniew, wrogość, rozgoryczenie, uraza, poczucie winy. W następstwie tego może pojawić się u nich nieufność, dystans emocjonalny, oddalenie się od siebie, wycofanie się z kontaktu, poczucie osamotnienia, brak otwartości, nieprawidłowa interpretacja motywów zachowania drugiej osoby, kontratak, kłótnia i konflikty jawne lub ukryte, agresja, a nawet kryzys w związku (Rostowski, 1987; Ryś, 1998; Wenning, 2001).

6. Praktyczne zasady prawidłowej komunikacji małżeńskiej i rodzinnej

Udana komunikacja małżonków powinna opierać się na ujawnianiu siebie w obszarze perspektyw poznawczych i emocji, odkrywaniu siebie, także najsłabszych stron, zaufaniu, rezygnacji z postawy obronnej i lęku przed oceną. Najważniejsze **cechy prawidłowej komunikacji**, to przejrzystość, jednoznaczność, zrozumiałość i bezpośredniość komunikatów; jasność przekazu obejmującego wyrażanie myśli, przekonań, pragnień, emocji, uczuć, własnych przeżyć i doświadczeń oraz potrzeb i postaw; zgodność i czytelność komunikacji werbalnej i niewerbalnej; otwartość na przyjmowanie komunikatów zwrotnych od partnera komunikacji; stosowanie zasad tzw. aktywnego słuchania; stosowanie komunikatów *Ja*, pytań wyjaśniających, parafraz; trzymanie się faktów; wzajemne potwierdzanie odbioru komunikatów (ich aprobata lub jej brak); uwzględnianie w rozmowie faz: otwarcia, postawienia tematu i zamknięcia; tzw. przezroczystość – ujawnianie się - ujawnianie prawdziwych myśli, sądów i opinii; wzajemność tematyczna (zob. Grzesiuk, Trzebińska, 1978; Rostowski, 1987; Fischaleck, 1990; Janicka, Niebrzydowski, 1994; Ryś, 1998; Ryś, 1999b; Nęcki, 2000; Wenning, 2001; Grzesiuk, Jakubowska, 2005; McKay, Davis, Fanning, 2005; Harwas-Napierała, 2008; Kaźmierczak, Płopa, 2008; Rostowska, 2008).

Prawidłowa komunikacja może być realizowana przy spełnieniu podstawowych warunków: skupienie uwagi na współmałżonku lub dziecku; pozytywne nastawienie uczuciowe; empatia; szacunek; uznanie; akceptacja współmałżonka i dziecka; traktowanie partnera jako osoby wyjątkowej; wsparcie i troska o partnera (o dziecko); zainteresowanie potrzebami i problemami współmałżonka (i/lub dziecka); zaangażowanie; systematyczne rozwiązywanie konfliktów; systematyczność dialogu; partnerstwo; przekonanie o dobrej woli

partnera i/lub dziecka; mówienie o słabościach i obawach; respektowanie granic wzajemnej otwartości; asertywność; dostrzeganie punktu widzenia partnera i/lub dziecka; umiejętność wyrażania własnych i przyjmowania od partnerów interakcji właściwych intencji wypowiedzi; rozwiązywanie na bieżąco pojawiających się we wspólnym życiu problemów; koncentracja podczas rozmowy na osobie własnej i osobie partnera dialogu; tolerancja odmiennych przekonań i nie rezygnowanie z przekonań własnych; umiejętne słuchanie; ciepło, życzliwość i sympatia w relacji (zob. Grzesiuk, Trzebińska, 1978; Rostowski, 1987; Ryś, 1998; Ryś 1999b; Dziewiecki, 2000; Plopa, 2006; Harwas-Napierała, 2008; Kaźmierczak, Plopa, 2008; Rostowska, 2008).

Okolo 50% czasu przeznaczonego na porozumiewanie się zajmuje słuchanie. Zapamiętujemy jedynie okolo połowy z tego, co usłyszeliśmy, a po upływie ośmiu godzin pamiętamy już tylko jedną czwartą. Aby działanie słuchającego było skuteczne, musi on dysponować umiejętnościami komunikacyjnymi, które umożliwiają odbiór: przekazów werbalnych (treści poznawcze i afektywne), przekazów niewerbalnych (treści afektywne i behawioralne) oraz reagowanie werbalne i niewerbalne na oba ww. przekazy. Słuchać to jeszcze nie znaczy zrozumieć. Słuchający musi najpierw rozszyfrować zakodowaną treść wypowiedzi, aby zrozumieć, co naprawdę chce powiedzieć jego rozmówca. Treść wypowiedzi często zakodowana jest w: emocjach i odczuciach, przekonaniach, myślach i życzeniach oraz w zachowaniach (mimice, gestach) (Sujak, 1995).

Zasady aktywnego słuchania (za: Sakowska, 1999, Faber, Mazlish, 1996):

- Słuchaj dziecka (partnera) zawsze wtedy, gdy ma on problem.
- Czas na taką rozmowę musi się znaleźć zawsze.
- Każdy potrzebuje kogoś, kto jest blisko, znajduje czas, by wysłuchać i porozmawiać bez oceniania.
- Trzeba dbać o to, „aby kanały porozumienia były drożne”.
- Dobre słuchanie wymaga kontaktu wzrokowego z osobą mówiącą. Oznacza to przerwanie swoich zajęć, odłożenie telefonu, wyłączenie telewizora itp.
- Dobre słuchanie nigdy nie zakłada, że wie się, co druga osoba powie.
- Dobremu słuchaniu pomaga zadawanie mówiącemu pytań wyjaśniających i powtarzanie innymi słowami tego, co się zrozumiało, tzw. parafrazowanie (*słyszę, że jesteś zaniepokojona jutrzejszym spotkaniem, czy dobrze to rozumiałam?*)

- Dobre słuchanie zakłada brak przesadnej reakcji i natychmiastowego działania. Lepiej jest zakończyć całą rozmowę, a później po pewnym przemyśleniu podjąć działanie za zgodą dziecka (partnera).
- Cierpliwość jest kluczową sprawą w budowaniu zaufania i otwartości między rodzicami a dzieckiem (między partnerami).
- Dobre słuchanie oznacza akceptację i niewyśmiewanie tego, co mówi druga osoba.
- Należy słuchać całym ciałem, nie tylko oczami i uszami. Nie można dobrze słuchać, chodząc, przygotowując obiad, spoglądając czasem zza telefonu komórkowego. Podczas słuchamy najlepiej skierować ciało ku osobie mówiącej i pochylić jest w jej kierunku.
- Podczas słuchania warto zadbać jeszcze o bezwarunkowe oddanie się, zaplanowanie wspólnego czasu, dostępność, czułe odnoszenie się, częsty kontakt wzrokowy i słuchanie ze zrozumieniem.
- Ważne jest zaakceptowanie uczuć rozmówcy.

Przykłady technik aktywnego słuchania – typy reakcji werbalnych (za: McKay, Davis, Fanning, 2005):

1. Minimalne reakcje werbalne: „mhm”, „tak”, „rozumiem”, „aha”.
2. Parafrazowanie: polega na wyrażaniu za pomocą innych słów tego, co powiedział ktoś inny. Służy sprawdzeniu, czy dobrze usłyszeliśmy przekaz rozmówcy: „*Rozumiem, że twoim zdaniem sytuacja jest trudna*”, „*Rozumiem, że chciałbyś, aby Twoi bliscy częściej zachowywali się wobec ciebie w taki sposób*”, „*O ile dobrze cię zrozumiałem...*”, „*A więc twierdzisz, że...*”, „*Chcesz powiedzieć, że...*”
3. Sondowanie: próba uzyskania bogatszej informacji na jakiś temat: *Powiedz mi o tym więcej, Zastanawiam się nad...*
4. Odzwierciedlanie (treści i uczuć): polega głównie na uważnym słuchaniu treści wypowiedzi i obserwowaniu sposobu jej przekazywania (jak odbierasz jego stan emocjonalny):
 - „*Będę miał kłopoty z szefem, jeśli znów wezmę sobie dzień wolny*” – Informacje: a) Uczucie: niepokój rozmówcy. b) Treść: problem - reakcja szefa na kolejne zwolnienie z pracy
 - *Wydajesz się sfrustrowana (odzwierciedlenie uczucia). Naszukałaś się, ale niczego nie znalazłaś (odzwierciedlenie treści). Jesteś sfrustrowana, bo nie znalazłaś potrzebnych informacji (odzwierciedlenie treści oraz uczucia).*

5. *Klaryfikacja* – próba skoncentrowania się na podstawowej treści wypowiedzi rozmówcy lub jej zrozumienia, zwerbalizowanie najważniejszych myśli i odczuć, które pojawiły się w rozmowie: „*Najważniejszą sprawą jest więc...*”, „*Pogubiłem się w kwestii... Czy możesz do tego wrócić?*”

Zasady aktywnego komunikowania się są ściśle związane z wyżej opisanymi zasadami aktywnego słuchania. Można do dać tu jeszcze zasady kolejne (za: Sakowska, 1999, Faber, Mazlish, 1996, Dziewiecki, 2000; Harwas-Napierała, 2008; McKay, Davis, Fanning, 2005):

- Nie wykorzystuj czasu wypowiedzi drugiej osoby do przygotowania własnej wypowiedzi.
- Formułuj swoje reakcje z użyciem tego samego słownictwa, którego używa druga osoba.
- Mów na tyle powoli, by druga osoba rozumiała każde słowo.
- Stosuj wypowiedzi zwarte, a nie kwieciste.
- Mów bezpośrednio do drugiej osoby, a nie o niej.
- Przekazuj komunikaty typu „JA”, podkreślając, że to twoje osobiste uczucia, i pozwalaj drugiej osobie na odrzucanie, akceptację lub modyfikowanie twoich przekazów.
- Zachęcaj drugą osobę, by mówiła o swoich uczuciach.
- Dobieraj moment własnej wypowiedzi tak, by ułatwiać, a nie blokować komunikację, np. którąś z barier komunikacyjnych.
- Słuchaj podstawowego przekazu drugiej osoby.
- Odzwierciedlaj uczucia drugiej osoby z większą intensywnością, niż ona sama je wyraża.
- Odzwierciedlaj zarówno uczucia jawne, jak i niejawne i pomagaj drugiej osobie w odróżnianiu myśli od uczuć.
- Reaguj na niewerbalne zachowania drugiej osoby.
- Istnieje różnica między myślami i uczuciami. Np. „*Czuję, że się mylisz*” (ocena, że ktoś się myli, jest myślą, a nie uczuciem). Słowa *czuję* używaj tylko wówczas, gdy wyrażasz uczucie.
- Unikaj przesadnych określeń, takich jak: *zawsze, nigdy, niemożliwe, niewiarygodne*. Używa się ich głównie dla uniknięcia problemu lub odpowiedzialności za swoje zachowanie.

- Unikaj określeń obniżających pewność wypowiedzi, takich jak: *może, można by sądzić, można by powiedzieć*. Używaj ich tylko wtedy, kiedy naprawdę nie jesteś czegoś pewny.
- Bądź skoncentrowany. Daj poznać rozmówcy, że w czasie, który mu poświęcasz, jego sprawa jest najważniejsza. Niech cię nie rozpraszają inni ludzie ani telefony.
- Oddaj głos rozmówcy, daj mu się wypowiedzieć, nie stosuj monologu tam, gdzie powinien być dialog.
- Unikaj komentowania wypowiedzi drugiej strony.
- Wyrażenie uczuciowej solidarności (empatii) bardzo pogłębia rozmowę i zwiększa wzajemne zaufanie.
- Unikajmy dopytywania typu: *Co ci się stało? Dlaczego płaczesz? Skąd ten twój niepokój?*
- Rodzic musi uważać, aby nie „szufladkować” dzieci lub współmałżonka, nie stosować etykietek, np. *O, przyszedł spóźnialski*.
- Na treści wypowiedzi połączone z silnymi emocjami u dziecka lub współmałżonka reaguj empatią (*Widzę, że to było dla ciebie trudne; Rozumiem, że jest ci ciężko*). Nie zaprzeczaj, nie filozofuj, nie broń drugiej strony, nie użalaj się nad nimi. To może wzbudzać złość i frustrację, a nie pomoże w wyciszeniu u nich emocji.

Ważną umiejętnością komunikacyjną jest **asertywność**. To rodzaj postawy człowieka, który w relacjach z innymi kieruje się zasadą partnerstwa i wzajemnego szacunku. Osoba asertywna lubi siebie, lubi innych i traktuje siebie i innych z godnością. Asertywność to dojrzałe zachowanie, bez uciekania się do agresji, manipulowania czy uległości. Polega na respektowaniu własnych praw, samodzielnym ustanawianiu granic swej prywatności i ich obronie. Nie narusza granic określonych przez innych. U jej podstaw leży otwartość i szczerłość. Terytorium psychologiczne, którego granic nie należy przekraczać odnosi się do konkretnych praw każdej osoby: do bycia sobą i wyrażania siebie w sposób werbalny i niewerbalny, do własnych myśli, do własnych działań, do wyrażania siebie, do własnych tajemnic, do odczuwania i wyrażania własnych emocji i uczuć, do własnych potrzeb i pragnień. Powyższe prawa człowieka powinny być przestrzegane bez naruszania godności własnej i drugiej osoby. Asertywność to zachowanie leżące pomiędzy uległością i agresywnością. Konsekwencje uległości mogą być następujące: ludzie utrzymują z nami kontakt, bo wiedzą, że zawsze się na wszystko zgodzimy, poczucie wykorzystania, skrzywdzenia, braku szacunku dla nas, koncentracja na potrzebach innych osób, osiągnięcie

własnych celów z opóźnieniem lub w ogóle nie osiągnięcie ich. Kiedy ktoś zachowuje się w sposób uległy stosuje takie komunikaty, jak: *A może..., Czy dałoby się..., Czy mógłbyś..., Nie chcę przeszkadzać, ale..., Przepraszam, ale...*. Natomiast w zachowaniach agresywnych ujawniają się takie cechy, jak: czasem wysoka skuteczność (zanim inni się zorientują), nieszczerłość, brak szacunku dla potrzeb innych, przedmiotowe traktowanie ludzi dla osiągnięcia własnych celów. Konsekwencje agresywności, to wzbudzanie strachu u innych, osamotnienie – nikt nie chce z nami współpracować, postrzeganie nas jako egoistów, osiągnięcie własnych celów bez liczenia się z potrzebami innych. Komunikaty osób agresywnych: *Jak nie... to nie..., uważaj, bo..., Musisz..., Ty zawsze..., Ty nigdy...*. Komunikacja asertywna jest zdecydowana, ale jednocześnie respektuje godność rozmówcy. W asertywności stosowane są komunikaty JA (*Nie czuję się słuchana (moja reakcja), gdy patrzysz w telewizor (zachowanie drugiej osoby)*). Komunikat TY narusza granice określone przez osobę, do której mówimy, może być odebrane jako atak i rodzić konflikty, np. *koszmarnie wyglądasz..., to nieprawda, kłamiesz...*). Niektórzy stosują komunikaty „pseudo-JA”: *Ja uważam, że Ty jesteś nie odpowiedzialny* (Król-Fijewska, 1993; Faber, Mazlish, 1996; Rees, Graham, 2002; McKay, Davis, Fanning, 2005).

Asertywna pochwała opiera się na FUO [Fakt + Ustosunkowanie (uczucie) + Oczekiwanie], czyli na:

- a) faktach, np. *widzę na twoim rysunku... (a nie: och jaki cudowny..., za mało kolorów, powinno być więcej liści na tym drzewie...);*
- b) ustosunkowaniu się do zachowania rozmówcy, a nie do oceny jego osobowości, np. *podoba mi się, jak posprzątałeś pokój;*
- c) wyrażaniu oczekiwań: *oczekuję, że tak czysto będzie często;*
- d) konkretach: *widzę książki na półkach, kredki w pojemniku;*
- e) zawarciu kontraktu związanego z wypełnieniem oczekiwań (tamże).

Asertywna odmowa opiera się na:

1. „Nie” + opis, czego nie zrobimy (*Nie, nie pójdziesz dziś do kolegi*) + uzasadnienie (pochodzące z własnej decyzji lub wewnętrznych przekonań, np. *Taką podjąłem decyzję*).
2. Technika „zdartej płyty” (oparcie się o jedno prawdziwe uzasadnienie i parokrotne powtórzenie go): *Nie pójdziesz dziś do kolegi, gdyż wczoraj wróciłaś po ustalonej wspólnie godzinie swego powrotu. Nie. Nie.*

3. Wykorzystanie tzw. komunikatów podtrzymujących relację (np. *Chętnie ci pomogę, gdy tylko będę miała wolniejszą chwilę*). *Możesz pójść jutro. Dziś uzupełnij zaległości w lekcjach*.
4. Ujawnienie naszych emocji, jeśli namawianie trwa (*Źle się czuję, gdy mnie namawiasz do zmiany zdania*).
5. Przywołanie zaplecza (gdy ktoś dalej wywołuje presję zapowiedzmy, co zrobimy jeśli nie przestanie, ale ma to być nie groźba, a ochrona własnej osoby): *Jeśli dalej będziesz mnie namawiał do zmiany zdania, nie pójdziesz do kolegi przez kolejne 3 dni*.
6. Wykorzystanie zaplecza (zrobienie tego, o czym się mówiło w pkt. 5). Jeśli dziecko dalej namawia rodzic powinien wyciągnąć konsekwencje ustalone wcześniej razem z dziećmi.
7. Zakazane zwroty: *muszę..., powinienem..., nie mogę...* (brak tu mojej decyzyjności).
8. Wskazane zwroty: *decyduję się..., postanawiam..., planuję..., zamierzam..., mam takie zasady...* (zob. tamże).

Podstawą asertywności jest praca nad **monologiem wewnętrznym**. Polega ona na przekształcaniu własnych nawyków myślowych – zmianie narzucających się nam myśli negatywnych (np. *muszę...*) na myśli pozytywne, pełne szacunku dla siebie (*ja decyduję...*). Ponieważ siły rządzące aktywnością człowieka wiążą się z reakcjami zakodowanymi w *Dziecku* (siła osobistych potrzeb: *Nie chce mi się...*), *Rodzicu* (siła norm i powinności: *Muszę..., Powinnam..., Trzeba...*) i *Dorosłym* (siła własnej decyzji: *Ja decyduję, że...*), trzeba pracować nad wzmacnianiem siły własnej decyzji (zob. Berne, 2006).

Podstawowe założenia dotyczące komunikacji w rodzinie

1. Komunikacja jest fundamentalnym elementem budowania więzi pomiędzy poszczególnymi członkami w rodzinie.
2. Każde zachowanie jest komunikatem.
3. Ważne jest właściwe nadawanie i odbieranie komunikatów wysyłanych wzajemnie do siebie w rodzinie.
4. Komunikacja służąca budowaniu więzi w rodzinie ma charakter relacyjny i partnerski. Opiera się m.in. na zgodności komunikacji werbalnej i niewerbalnej, ujawnianiu siebie, współrozumieniu, wsparciu i zaangażowaniu.
5. Komunikacja w rodzinie jest uwarunkowana wieloma czynnikami, m.in. osobowościowymi, związanymi z poziomem dojrzałości poznawczej, emocjonalnej i społecznej oraz z płcią rozmówców, czy wynikającymi z transmisji międzypokoleniowych.
6. Komunikacja wobec dzieci we wczesnym okresie ich życia opiera się na zdolności rodziców do responsywności, oddziałującej na kształtowanie przywiązania bezpiecznego lub pozabezpiecznego.
7. Konstrukttywne sposoby komunikowania się z dziećmi opierają się na demokratycznym stylu wychowania oraz na postawach akceptacji, autonomii i konsekwencji, jakie rodzice kierują wobec nich w procesie wychowania.
8. Zaburzająca proces rozwoju psychospołecznego komunikacja między rodzicami a dziećmi ma miejsce w rodzinach, w których preferowany jest styl wychowania autokratyczny i liberalny niekochający oraz postawy rodzicielskie odrzucania, nadmiernego wymagania i niekonsekwencji.
9. Zaburzenia w komunikacji rodzinnej mogą wynikać z różnych przyczyn osobowościowych, relacyjnych, sytuacyjnych, itp.
10. Ryzykowne dla jakości komunikacji są stosowane przez członków rodziny wobec siebie bariery komunikacyjne.
11. Prawidłowa komunikacja powinna być oparta na zasadach aktywnego słuchania i komunikowania się.

Bibliografia:

- Adler R.B., Rosenfeld L.B., Proctor II R.F. (2011), *Relacje interpersonalne: proces porozumiewania się*, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Allport G.W. (1961), *Pattern and Growth in Personality*, Harvard University, New York: Holt, Rinehart and Winston, <https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.199562> (data dostępu: 18.02.2018).
- Aquilino W.S. (1997), *From Adolescent to Young Adult: a Prospective Study of Parent-child Relations During The transition to Adulthood*, „Journal of Marriage and Family”, 3(59).
- Bandura A. (2007), *Teoria społecznego uczenia się*, Warszawa: PWN.
- Bee H. (2004), *Psychologia rozwoju człowieka*, Poznań: Zysk i S-ka.
- Berne E. (2006), *W co grają ludzie? Psychologia stosunków międzyludzkich*, Warszawa: PWN.
- Bowlby J. (2007), *Przywiązanie*, Warszawa: PWN.
- Brannon L. (2002), *Psychologia rodzaju*, Gdańsk: GWP.
- Brennan K.A., Morns, K.A. (1997), *Attachment styles, self-esteem, and patterns of seeking feedback from romantic partners*, “Personality and Social Psychology Bulletin”, 1(23).
- Browne K., Herbert M. (1999), *Zapobieganie przemocy w rodzinie*, Warszawa: WSiP.
- Bylsma W.H., Cozzarelli C., Sumer N. (1997), *Relation between adult attachment styles and global self-esteem*, „Basic and Applied Social Psychology” 1(19).
- Carson R.C., Butcher J.N., Mineka S. (2003), *Psychologia zaburzeń*, Tom 1, Gdańsk: GWP.
- Clark M.S., Monin J.K. (2007), *Miłość jako responsywność społeczna*, [w]: R.J. Sternberg, K. Weis (red.), *Nowa psychologia miłości*, Taszów: „Biblioteka Moderatora”, Moderator.
- Czapiga A. (2007), *Wzorzec przywiązania matka-dziecko a proces kształtowania się osobowości w dzieciństwie*, [w:] J. Patkiewicz (red.), *Rola więzi w rozwoju dzieci i młodzieży niepełnosprawnej*, Wrocław: PTWK.
- Czub M. (2003), *Znaczenie wczesnych więzi społecznych dla rozwoju emocjonalnego dziecka*, „Forum Oświatowe”, 2 (29).
- Dembo M.H. (1997), *Stosowana psychologia wychowawcza*, Warszawa: WSiP.
- Dziewiecki M. (2000), *Psychologia porozumiewania się*, Kielce: Wydawnictwo Jedność.
- Erikson E.H. (2004), *Tożsamość a cykl życia*, Poznań: Zysk i S-ka.
- Faber A., Mazlish E. (1996), *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.
- Feeney J.A., Noller P. (1990), *Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 2(58).

- Fischaleck F. (1990), *Uczciwa kłótnia małżeńska*, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Goleman D. (2007a), *Inteligencja emocjonalna*, Poznań: Rebis.
- Goleman D. (2007b), *Inteligencja społeczna*, Poznań: Rebis.
- Gordon T. (1994), *Wychowanie bez porażek*, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Gottman J., Silver N. (2014), *Siedem zasad udanego małżeństwa*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Grzesiuk L., Jakubowska U. (2005), *Podjęcie komunikacyjne. Szkoła z Palo Alto i szkoła mediolańska*, [w:] L. Grzesiuk, H. Suszek (red.), *Psychoterapia. Teoria. Podręcznik akademicki*, Warszawa: Eneteia.
- Grzesiuk L., Trzebińska E. (1978), *Jak ludzie porozumiewają się?*, Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Grzybowski J. (2009), *Nas dwoje*, Kraków, Wydawnictwo M.
- Grzybowski, J. (2011), *Małżeńskie temperamenty*, Kraków, Wydawnictwo M.
- Gueguen C. (2015), *Wychowanie szczęśliwego dziecka w świetle rewolucyjnych odkryć naukowych*, Warszawa: Amber.
- Gurba E. (2012), *Wczesna dorosłość*, [w:] J. Trempała, (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa: PWN.
- Harrisswd T. (2009), *Ja jestem OK – ty jesteś OK*, Poznań: Rebis.
- Harwas-Napierała B. (2008), *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
- Holmes J. (2007), *John Bowlby*, Gdańsk: GWP.
- Iniewicz G. (2008), *Zaburzenia emocjonalne u dzieci i młodzieży z perspektywy teorii przywiązania*, „Psychiatria Polska”, 5(XLII).
- Ivy D.K., Backlund P. (2005), *Język kobiet i język mężczyzn*, [w:] J. Stewart (red.), *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, Warszawa: PWN.
- Janicka I., Niebrzydowski L. (1994), *Psychologia małżeństwa*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Kaźmierczak M., Płopa M. (2008), *Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej*, Warszawa: VIZJA Press&IT.
- Kořta M. (2007), *Przedmowa do wydania polskiego*, [w:] A. Bandura, *Teoria społecznego uczenia się*, Warszawa: PWN.
- Komorowska-Pudło M. (2017a), *Jakość stylu przywiązania a cechy osobowości młodych dorosłych*, [w:] K. Lubiewska (red.), *Przywiązanie*, Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.

- Komorowska-Pudło M. (2017b), *Wielowymiarowa analiza samooceny młodych dorosłych o różnych stylach przywiązaniowych*, [w:] K. Lubiewska (red.), *Przywiązanie*, Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Komorowska-Pudło M. (2019), *Środowisko wychowawcze domu rodzinnego a relacje małżeńskie w dorosłym życiu*, Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum.
- Kosiorok M. (2007), *Pedagogika autorytarna, Geneza, modele, przemiany*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Król-Fijewska M. (1993), *Trening asertywności. Scenariusz i wykłady*, Warszawa: PTP, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości.
- Lewis R.A., Spanier G.B. (1979), *Theorizing About the Quality and Stability of Marriage*, [in:] W.R. Burr, R. Hill, F.I. Nye, I.L., Reiss (eds.), *Contemporary Theories about the Family*, New York, The Free Press.
- Liberska H., Matuszewska M. (2014), *Modele funkcjonowania rodziny. Style wychowania*, [w:] I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny*, Warszawa: PWN.
- Łobocki M. (2006), *Teoria wychowania w zarysie*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Mandal E. (2008), *Miłość, władza i manipulacja w bliskich związkach*, Warszawa: PWN.
- Margasiński A. (2011), *Model Kołowy i skale FACES jako narzędzie badania rodziny. Historia, rozwój i zastosowanie*, Częstochowa: Akademia im. J. Długosza.
- Margasiński A. (2013), *Skale Oceny Rodziny. Podręcznik*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Matczak A., Knopp K.A. (2013), *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Stowarzyszenia Filomatów Liberi Libri.
- McKay M., Davis M., Fanning P. (2005), *Sztuka skutecznego porozumiewania się*, Gdańsk: GWP.
- Mietzel G. (2003), *Psychologia kształcenia. Praktyczny podręcznik dla pedagogów i nauczycieli*, Gdańsk: GWP.
- Mikulincer M. (1995), *Attachment style and the mental representation of the self*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 6 (69).
- Moir A., Jessel D. (1999), *Płeć mózgu*, Warszawa: PIW.
- Namysłowska I. (1997), *Terapia rodzin*, Warszawa: Springer PWN.
- Nęcki Z. (2000), *Komunikacja międzyludzka*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Antykwa.
- Oleś P. (2004), *Rozwój osobowości*, [w:] B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Rozwój funkcji psychicznych*, Warszawa: PWN.
- Oleś P.K. (2011), *Psychologia człowieka dorosłego*, Warszawa: PWN.

- Olson D.H. (2013), *Kwestionariusz FACES IV i Model Kołowy. Badanie walidacyjne*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Oppermann K., Weber E. (2000), *Język kobiet, język mężczyzn. Jak porozumieć się w miejscu pracy*, Gdańsk: GWP.
- Overbeek G., Stattin H. (2007), *Parent-child Relationships, Partner Relationships, and Emotional Adjustment: a Birth-to-maturity Prospective Study*, „Developmental Psychology” , 2(43).
- Plopa M. (2003), *Rozwój i znaczenie bliskich więzi w życiu człowieka*. [w:] B. Wojciszke, M. Plopa (red.), *Osobowość a procesy psychiczne i zachowanie*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Plopa M. (2006), *Więzi w małżeństwie i rodzinie*, Kraków, Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Plopa M. (2008), *Kwestionariusz stylów przywiązaniowych (KSP). Podręcznik*, Warszawa: VIZJA PRESS&IT.
- Plopa M. (2014), *Więzi małżeńskie i rodzinne w perspektywie teorii przywiązania*, [w:] I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny*, Warszawa: PWN.
- Plopa M. (2015), *Psychologia rodziny: teoria i badania*, Kraków, Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Przetacznik-Gierowska M. (1998), *Psychologia wychowania*, [w:] M. Przetacznik-Gierowska, Z. Włodarski, *Psychologia wychowawcza*, t. 2, Warszawa, PWN.
- Rees S., Graham R.S. (2002), *Bądź sobą. Trening asertywności*, Warszawa: Książka i Wiedza.
- Rostowska T. (1995), *Transmisja międzypokoleniowa w rodzinie w zakresie wybranych wymiarów osobowości*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Rostowska T. (2001), *Konflikt międzypokoleniowy w rodzinie: analiza psychologiczna*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Rostowska T. (2002), *Postawy rodzicielskie percypowane przez młodzież a style komunikacji wewnątrzrodzinnej*, [w:] T. Rostowska, J. Rostowski (red.), *Rodzina-rozwój-praca. Wybrane zagadnienia*, Łódź: Wyższa Szkoła Informatyki.
- Rostowska T. (2007), *Komunikacja w rodzinie jako uwarunkowanie jakości życia*, [w:] M. Plopa (red.), *Człowiek u progu trzeciego tysiąclecia. Zagrożenia i wyzwania*, t. 2, Elbląg: Wydawnictwo Elbląskiej Uczelni Humanistyczno-Ekonomicznej.
- Rostowska, T. (2008), *Małżeństwo, rodzina, praca a jakość życia*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Rostowski J. (1987), *Zarys psychologii małżeństwa*, Warszawa: PWN.

- Rostowski J. (2003), *Style przywiązania a kształtowanie się związków interpersonalnych w rodzinie*, [w:] I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Rostowski J. (2014), *Dobór partnerów do małżeństwa w świetle teorii psychologicznych*, [w:] J. Rostowski, T. Rostowska *Małżeństwo i miłość. Kontekst psychologiczny i neuropsychologiczny*, Warszawa: Difin.
- Ryś M. (1992), *Wpływ dzieciństwa na późniejsze życie w małżeństwie i rodzinie*, Warszawa: Akademia Teologii Katolickiej.
- Ryś M. (1998), *Konflikty w rodzinie niszczą czy budują?*, Warszawa: CMPPP.
- Ryś M. (1999a), *Dojrzałość psychiczna do zawarcia małżeństwa*, [w:] E. Ozorowski (red.), *Słownik małżeństwa i rodziny*, Warszawa–Łomianki: Wydawnictwo ATK.
- Ryś M. (1999b), *Psychologia małżeństwa w zarysie*, Warszawa: CMPPP.
- Ryś M. (2004), *Systemy rodzinne. Metody badań struktury rodziny pochodzenia i rodziny własnej*, Warszawa: CMPPP.
- Ryś M. (2008), *Rodzinne uwarunkowania psychospołecznego funkcjonowania Dorosłych Dzieci Alkoholików*, Warszawa: PWN.
- Sakowska J. (1999), *Szkoła dla rodziców i wychowawców*, Warszawa: CMPPP.
- Schaffer D.R., Kipp K. (2015), *Psychologia rozwoju. Od dziecka do dorosłości*, Gdańsk: Harmonia Universalis.
- Sęk H. (1998), *Wybrane psychodynamiczne teorie funkcjonowania jednostki i grupy oraz mechanizmy zaburzeń*, [w:] H. Sęk (red.) *Spoleczna psychologia kliniczna*, Warszawa: PWN.
- Shaver P.R, Mikulincer M. (2007), *Podejście behawiorystyczne do miłości romantycznej. Systemy: przywiązania, opieki i seksualny*, [w:] R.J. Sternberg, K. Weis (red.), *Nowa psychologia miłości*, Taszów: „Biblioteka Moderatora”, Moderator.
- Skreczko A. (1999), *Komunikacja*, [w:] E. Ozorowski (red.), *Słownik małżeństwa i rodziny*, Warszawa–Łomianki: Wydawnictwo ATK.
- Słaboń-Duda A. (2011), *Wczesna relacja matka-dziecko i jej wpływ na dalszy rozwój emocjonalny dziecka*, „Psychoterapia”, 2(157).
- Stawicka M. (2001), *Teoria więzi w wyjaśnianiu autodestruktywności*, „Forum Oświatowe”, 2(25).
- Stawicka M. (2008), *Autodestruktywność dziecięca w świetle teorii przywiązania*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.

- Sujak E. (1995), *Poradnictwo małżeńskie i rodzinne*, Katowice: Wydawnictwo: Księgarnia Św. Jacka.
- Szopiński J. (1980), *Skala Więzi Małżeńskiej*, [w:] Z. Ratajczak (red.), *Psychologia w służbie człowieka*, Warszawa: PWN.
- Tannen D. (2005), *Asymetrie: on swoje ona swoje*, [w:] J. Stewart (red.), *Mosty zamiast murów. Podręcznik komunikacji interpersonalnej*, Warszawa: PWN.
- Trzebińska E. (1993), *Komunikacja interpersonalna*, [w:] W. Pomykało (red.), *Encyklopedia pedagogiczna*, Warszawa: Fundacja Innowacja.
- Turner J.S., Helms D.B. (1999), *Rozwój człowieka*, Warszawa, WSiP.
- Wenning K. (2001), *Mężczyźni są z ziemi i kobiety są z ziemi*, Gdańsk: GWP.
- Zaborowski Z. (2001), *Problemy psychologii życia*, Warszawa. Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Ziemska M. (2009), *Postawy rodzicielskie*, Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Ziółkowska B. (2005), *Okres wczesnej dorosłości. Jak rozpoznać potencjał młodych dorosłych?*, [w:] A.I. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka*, Gdańsk: GWP.

Część IX

Modelowanie relacji dzieci i młodzieży do nowych technologii cyfrowych i cyfrowych sieci społecznych

dr hab. Mariusz Z. Jędrzejko, prof. uczelni

Akademia Piotrkowska, Centrum Profilaktyki Społecznej – Ośrodek Wsparcia dla Dzieci i Dorosłych z Zaburzeniami i Uzależnieniami w Józefowie

Wprowadzenie

Upowszechnienie się ogólnodostępnych technologii cyfrowych (TC) i cyfrowych sieci społecznych (CSS) doprowadziło do rewolucyjnych zmian w życiu jednostek, grup społecznych, społeczeństw, gospodarek, finansów i innych sfer aktywności człowieka. Zafascynowani ich możliwościami, sprzyjającymi nie tylko poznawaniu świata, ale także własnej autoprezentacji, nie zauważyliśmy (szczególnie na poziomie rodziców) wielopoziomowego oddziaływania TC i CSS na życie nas samych, dzieci i społeczno-edukacyjno-zawodowe funkcjonowanie (zob. Spitzer, 2022; Castels, 2007; Spitzer, 2015, s. 214-239). Wystarczy spojrzeć z boku na nastolatkę „wchłoniętą” w smartfona, aby szybko dostrzec iż nie dostrzega ona rodziców, rodzeństwa w domu, ludzi na ulicy, podobnie jak pobieżny przegląd jej social mediów daje dziesiątki autoprezentacyjnych zdjęć. W pierwszym i w drugim przypadku mamy do czynienia z pustym czasem, pseudo rozwojem oraz autodestrukcyjnym zaburzeniem rozwoju w homeostazie rozumianego jako bonum humanum.

Ponieważ TC i CSS stały się nie tylko trwałą częścią życia dorosłych i dzieci, ale mają na nich ogromny wpływ (m.in. zachowania społeczne, modele interakcji, modelowanie wyborów w obszarze konsumpcji i kultury) konieczne jest poznanie pożądaných (społecznie, psychologicznie i pedagogicznie), co ważne zweryfikowanych naukowo, modeli relacji dzieci do nowych technologii (Jędrzejko, Taper, 2021). Opracowanie jest próbą syntetycznego zdiagnozowania problemu oraz zaprezentowania zbioru praktycznych wskazówek zmniejszających ryzyko cyberchorób, w ujęciu jakie w literaturze naukowej od lat promują m.in. M. Spitzer (zob. Spitzer, 2015) i M.D. Griffiths (Griffiths, 1996, s. 32–36).

Prezentowane poniżej oceny, tezy, uwagi oraz sugestie wynikają z holistycznego i logoterapeutycznego (zob. Frankl, 2011, cz. 2) podejścia autora do analizowania i przekształcania profilaktycznego rzeczywistości społecznej, w tym obserwowanych w niej problemów. Artykuł został skonstruowany tak, aby zawierał jak najwięcej wskazówek

praktycznych możliwych do zrealizowania w działaniach profilaktycznych pracowników instytucji społecznych, jak i odbiorców końcowych, ze szczególnym naciskiem na rodziców.

1. Technologie i sieci cyfrowe jako czynnik rozwojowy i destrukcyjny

Dualizm podtytułu nie jest przypadkowy, bowiem współczesne badania i bogata literatura wskazują na absolutnie prorozwojowe znaczenie nowych technologii cyfrowych w chyba wszystkich sferach życia człowieka np. poprzez powszechny dostęp do zasobów wiedzy, transfer informacji oraz pogłębienie kontaktów interpersonalnych na duże odległości. Od czasu gdy Apple w 2007 roku wprowadził na rynek nowy wymiar telefonu komórkowego, smartfona, jesteśmy świadkami i uczestnikami rewolucji technologiczno-funkcjonalnej. Obecnie około 90% polskich dzieci w wieku ponad 10 lat dysponuje własnymi smartfonami, a ich łączna liczba w Polsce przekracza 45 milionów. Jest to niezaprzeczalny sukces ekonomiczno-technologiczny związany przede wszystkim z ekonomiczną dostępnością nowych technologii, ale nie zauważono zakresu i głębokości psychospołecznych konsekwencji „epidemii smartfonów”. Jest to druga „twarz” cyfrowej transformacji człowieka, społeczeństw i instytucji. Choć tezy dotyczące tego aspektu są na ogół znane i szeroko analizowane w literaturze fachowej oraz popularnej (zob. Zybortowicz, Piekutowski, 2023; Bigaj, 2023), to jednak ich enkulturowanie rozumiane jako głębokie uświadomienie połączone z równoległymi działaniami edukacyjno-profilaktycznymi, jest już tylko udziałem niewielkiej części społeczeństwa. Ponieważ celem artykułu jest nie utyskiwanie, lecz wskazanie na kluczowe aspekty omawianego tu problemu wskazać na leży na kluczowe predykatory oraz zaproponować skuteczne rozwiązania.

Cyber uwaga 1: *Istnieje fundamentalna i trudna do pokonania w realnej przyszłości sprzeczność pomiędzy właścicielami i „aktywistami” cyber-sieci a ich zwykłymi użytkownikami. Polega ona na nieskrępowanym dostępie do miliardów danych, które zamieniane w algorytmy służą do osiągnięcia celów komercyjnych (np. wzbudzanie zainteresowania jakimś produktem lub treścią) oraz kształtowania poglądów, opinii i postaw. W pracy edukacyjno-profilaktycznej koniecznym jest kształtowanie świadomości uczestników, że ich ruchy w sieci podlegają obserwowaniu i analizowaniu, stąd muszą być jak najbardziej świadome w aspekcie własnego bezpieczeństwa i zdrowia.*

Moje badania tego obszaru, szczególnie doświadczenia z ofiarami tzw. sieci oraz pacjentami, u których zdiagnozowałem cyberzaburzenia wskazują na niezwykłą siłę z jaką nowe technologie i cyfrowe sieci społeczne, poprzez treści i algorytmy oddziałują na końcowych odbiorców. Byłoby jednak błędem wyprowadzanie z tego wniosku o ogólnej szkodliwości cybertechnologii i cyberświata.

Prorozwojowe	Zaburzające rozwój
---------------------	---------------------------

1. Dostęp do informacji i wiedzy
2. Postęp wiedzy jako skutek jej szybkiej wymiany
3. Nieograniczone kontakty społeczne
4. Zwiększenie bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego jako wynik szybkiego transferu informacji
5. Wyrównywanie



1. Masowe przechodzenie na relacje zapośredniczone
2. Modelowanie zachowań konsumenckich, społecznych i innych. Masowe falsyfikacje
3. Cyberchoroby, zaburzenia psychosomatyczne oraz deharmonizacja relacji rodzinnych
4. Wysokie ryzyko

Rys. 1. Dualizm oddziaływania cyberswiata na cyber odbiorców. Opracowanie własne autora.

Zdjęcie: <https://pixabay.com/pl/photos/telefon-kom%C3%B3rkowy-smartfon-1917737/>, (data dostępu: 15.10.2023)

Pojawienie się a następnie zdiagnozowanie problemów jaki człowiek i grupy społeczne (szczególnie rodzina) mają z cybertechnologiami nastąpiło jeszcze w XX wieku. Przełomowe badania Young i Griffitha wskazały na wysoki potencjał jakim dysponują TC i CSS w zakresie „wchłaniania” uczestników. Jak się okazało ich różnorodność – cyfrowe telewizje, smartfony, gry sieciowe, social media, przeglądarki – zwielokrotniły oddziaływanie technologiczno-treściowe (szczególnie obrazowo-informacyjne) na mózg człowieka. Współczesne badania dobrze opisują skutki tego technologicznego progresu; nieustanne pobudzanie układu neuroprzekaźnikowego, obciążenie wzroku, zmniejszanie konieczności działania refleksyjno-analitycznego, atomizację człowieka (szczególnie nastolatków).

Cyber uwaga 2: *Znamy już dobrze „naturę” silnego oddziaływania TC i CSS na mózg człowieka – wywołują one długotrwałą i silną co do ilości ekspozycję ośrodkowego układu nerwowego na liczne neuroprzekaźniki, w tym dopaminę, endorfiny, noradrenalinę i serotoninę. Na skutek tego powtarzającego się codziennie procesu mózg uczy się funkcjonowania w stanie ciągłego pobudzenia i oczekuje powtarzania tego stanu.*

Ponieważ znacząca część cyber przekazów jest rzeczywiście prorozwojowa, pozwala uczestnikom na szybsze i sprawniejsze działanie, nierzadko wpływając na ekonomikę decyzji, skutki uboczne dostrzegane są dopiero po jakimś czasie, nierzadko w sytuacji wystąpienia głębszych zaburzeń i/lub znaczących strat. Dotyczy to szczególnie używania smartfonów przez dzieci i nastolatki (Bonecki, 2016). Istnieje zatem potrzeba wysoce refleksyjnego

korzystania z postępu technologicznego, także w obliczu dowiedzionych naukowo psychosomatycznych konsekwencji nadużywania niektórych form i treści cyberświata. Poniżej przedstawiam te, które zdefiniowaliśmy w naszej pracy diagnostyczno-profilaktycznej w „Oazie”¹⁵:

- ✓ Dzieci nadużywające TC i CSS w szybkim tempie obniżają zainteresowanie nauką, wyniki edukacyjne aż po drugoroczność;
- ✓ Silne pobudzenie układów neuroprzekaźnikowych, szczególnie tych odpowiedzialnych za *przyjemność* i *nagrodę* obniżają zainteresowanie dzieci do naturalnych interakcji społecznych w rodzinie;
- ✓ Przy głębszych stanach cyberzaburzeń obserwujemy wyraźne obniżenie higieny osobistej, nieadekwatną do potrzeb strukturę i jakość posiłków oraz zanik ruchu;
- ✓ Jedną z pierwszych konsekwencji rozwoju cyberuzależnień jest atomizacja dziecka (unikanie wspólnotowego funkcjonowania w rodzinie);
- ✓ Długie korzystanie z technologii cyfrowych w godzinach wieczorno-nocnych skutkuje trudnością w porannym wstawaniu, spóźnieniami na pierwsze lekcje i licznymi przypadkami unikania obowiązku szkolnego;
- ✓ W przypadku korzystania z TC przez małe dzieci, szczególnie w okresie wczesnodziecięcym jedną z pierwszych konsekwencji jest narastanie zachowań agresywnych dziecka w celu wymuszenia długiego korzystania z tych urządzeń;
- ✓ Dzieci, które samodzielnie wchodzą w obszary cyberprzestrzeni, szczególnie te bez domowej i szkolnej edukacji medialnej, częściej stają się ofiarami cyberprzemocy i sprawcami zachowań problemowych (zob. Jakubiak, Kowalewski, 2021 s, 14-34).

Nie są to jedyne obserwacje. Wśród naszych pacjentów ze zdefiniowanymi cyberzaburzeniami widzimy także obniżoną odporność fizyczną (skutek małej ilości ruchu i ograniczenia czasu przebywania w świecie przyrody), kompulsywne i szybkie spożywanie posiłków. Zjawiskiem masowym jest również odmowa przez te dzieci zrównoważonego korzystania z TC i CSS. Natomiast pośród nastolatków nadużywających cyfrowych sieci społecznych obserwujemy także próby „dopasowania się” do sieciowych wizerunków idolek lub rówieśniczek, zaniżoną samoocenę (ciała, zdolności, potencjałów), a także - skrajnych przypadkach – wchodzenie w obszary szczególnie ryzykowne np. powielanie wzorów anoreksji. Pamiętać bowiem trzeba, że zakres kontroli społecznej, będący jednym z trwałych

15 Zestawienie powstało na podstawie analizy kart pacjentów Ośrodka Wsparcia dla Dzieci i Dorosłych z zaburzeniami i Uzależnieniami „Oaza” w Józefowie z lat 2022-2023.

elementów wychowania oraz edukacji szkolnej jest w sieci cyfrowej znikomy (zob. Chmielnicka, 2017).

2. Delegacje dla domowej profilaktyki

Każde zachowania problemowe, ryzykowne czy destrukcyjne powinny spotkać się z adekwatnymi dla nich reakcjami edukacyjnymi, społecznymi, profilaktycznymi. Jak sugeruje w swoich publikacjach wybitny znawca omawianej tu problematyki Manfred Spitzer (2023, s. 14) nowe urządzenia cyfrowe są nie tylko zabawkami zagospodarowującymi czas wolny dziecka, ale przede wszystkim cyfrowymi centralami umożliwiającymi zarządzanie niemal wszystkimi obszarami życia człowieka. Ten wybitny psychiatra i ekspert od cyberproblemów cytując chińskie badania pisze tak „Blisko połowa wszystkich użytkowników smartfonów już pięć lat temu spędzała ponad pięć godzin na korzystaniu z tego urządzenia” (tamże s. 15). Wskazuje tym samym na niezwykle cechę nowych technologii cyfrowych – wchłaniania w nie człowieka i ograniczanie tym samym innych sfer aktywności np. sportowej, pobytu w świecie przyrody, czytania książek, realnych spotkań z innymi ludźmi, bezpośredniego kontaktu z przyrodą.

Cyber uwaga 3: *Nasze doświadczenia w pracy z pacjentami z cyberzaburzeniami sugerują, że pierwszym czasem samodzielnego posługiwania się smartfonami jest wiek 12 lat. Jednocześnie dzieci w wieku do 4-5 lat nie powinny w ogóle bawić smartfonami, korzystanie z telewizora może rozpocząć się po 4 roku życia.*

Warto także zwrócić uwagę na niezwykle istotny fakt. Otóż częste korzystanie z TC prowadzi do istotnych przekształceń w modelach społecznych relacji człowieka.

Cyber uwaga 4: *Dzieci i młodzież z cyberzaburzeniami preferują relacje zapośredniczone. Jeśli stanowią one uzupełnienie relacji interpersonalnych nie ma w tym problemu, gdy dominują będą skutkowały trudnościami w nawiązywaniu głębokich i trwałych relacji społecznych w dorosłym życiu. Ten wniosek ma mocne potwierdzenie w naszej pracy terapeutycznej, w wyniku czego pacjenci z cyberzaburzeniami wymagają nierzadko readaptacji społecznej.*

Jak zwraca uwagę badacz źródeł człowieka i jego natury Youval Harrari nasze mózgi przez setki tysięcy lat ostatniego etapu rozwoju człowieka utrwaliły naszą społeczną naturę (Harrari, 2011, s. 81-87). Tymczasem liczne CSS zmieniają modele kontaktu człowieka sprowadzając je do „skrótów myślowych”, znaków, ikon, dynamicznie zmieniających się obrazów, w których trudno jest odszukać cokolwiek rozwojowego. Wymaga to popularyzowania prohumanistycznych modeli interakcji społecznych oraz takiego korzystania z TC i CSS, który ogranicza ryzyko cyberzaburzeń.

Cyber uwaga 5: *Niemal wszyscy pacjenci naszej poradni sygnalizują, że kluczowym skutkiem nadużywania przez nie smartfonów, szczególnie korzystania z CSS oraz gier sieciowych, jest ich atomizacja w relacjach rodzinnych, zawężenie*

realnych spotkań z rówieśnikami oraz przejście na komunikację zapośredniczoną, nawet w sytuacji, gdy przebywają e znanymi osobami przebywają w bliskości fizycznej. Postulowanym maksymalnym czasem jaki dzieci w wieku 12-13 lat mogą spędzać w ciągu doby ze smartfonami jest 90-120 minut. Zasadnym jest jednak aby jeden dzień w tygodniu mózg dziecka doświadczał „moratorium cyfrowego”.

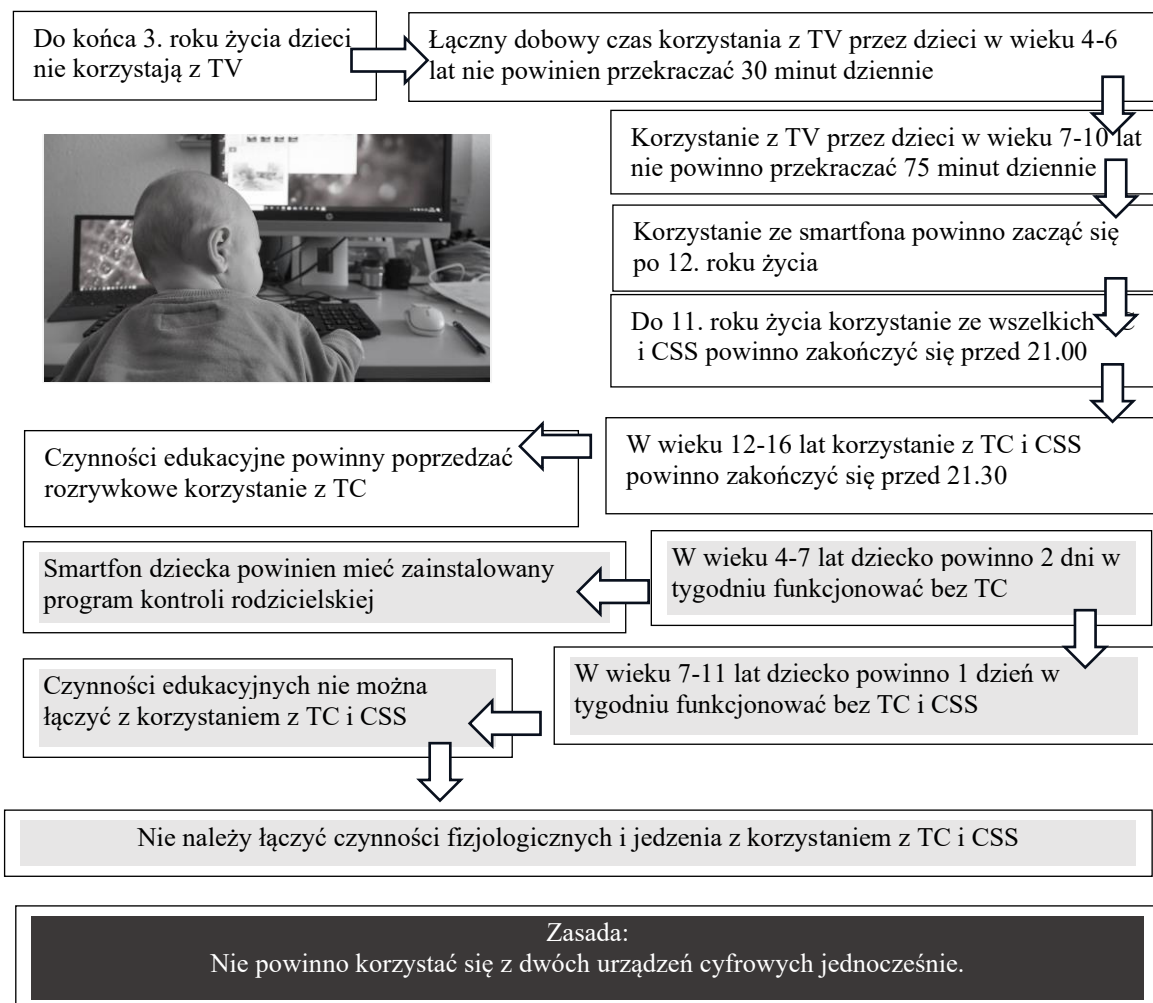
Domowa profilaktyka cyberproblemów jest zadaniem długofalowym, wymagającym spójnego działania rodziców (opiekunów). Jednolitość postaw wobec cyfrowej aktywności dziecka a także wskazywanie na inne niż cyfrowe formy aktywności stanowią kluczowe przesłanki jej skuteczności. Nasze doświadczenia w pracy z dziećmi z cyberzaburzeniami wskazują na liczne predykatory prowadzące do cyberzaburzeń. Do tych kluczowych zaliczyć należy:

- ✓ Udostępnianie małym dzieciom telefonów komórkowych do zabawy oraz długotrwałe oglądanie przez dzieci w wieku 0-4 lata telewizji;
- ✓ Wykorzystywanie urządzeń cyfrowych i TV jako „wspomagacza” w trakcie spożywania posiłków;
- ✓ Długotrwałe obciążenia ośrodkowych układów nerwowych dzieci emisją obrazów i treści cyfrowych;
- ✓ Dopuszczanie dzieci do tych sfer cyberswiata, które z jednej strony są silnie pobudzające, z drugiej zaś strony zbyt trudne poznawczo i emocjonalnie;
- ✓ Równoległe korzystanie z dwóch lub więcej urządzeń cyfrowych (np. oglądanie TV i korzystanie ze smartfona);
- ✓ Akceptowanie przez rodziców (opiekunów) aktywności małych dzieci w CSS;
- ✓ Używanie technologii cyfrowych w godzinach wieczorno-nocnych.

O ile nadużywanie TC i CSS przez dzieci i nastolatków jest już faktem w skali masowej, o tyle rzetelna profilaktyka jest udziałem tylko niewielkiej części młodego pokolenia. Wobec masowej już cyfryzacji świata oraz wprowadzania coraz to nowych urządzeń, technologii i aplikacji, a także używania przez zaawansowane technologie rozbudowanych algorytmów istnieje realne ryzyko „modelowania” dziecka przez treści i obrazy z TC i CSS. Nie chodzi zatem o „cofnięcie technologiczne”, lecz wprowadzenie takich modeli używania cybertechnologii, które sprzyjałyby rozwojowi dziecka w holistycznym ujęciu tego procesu. Poniżej prezentujemy taką ścieżkę, którą pozytywnie zweryfikowaliśmy w naszej pracy zawodowej. Jej wynikiem było nie tylko powstrzymanie problemowych zachowań dzieci i młodzieży, ale także pozytywne zmiany w procesie edukacyjnym oraz wyraźna poprawa relacji społecznych, tak rówieśniczych jak i rodzinnych. Działania podejmowane w okresie

diagnostyczno-terapeutycznym były realizowane według modelu logoterapii stworzonej przez Viktora Franka. Uwzględnia ona trzy etapowe podejście do dzieci z cyberproblemami, co bardzo łatwo jest wdrożyć w domowej profilaktyce cyberzaburzeń:

- (1) Etap pierwszy, czyli odpowiedź na pytanie „Kim jestem”. Przykład: skoro jesteś dzieckiem, bo masz 13 lat, to nie wszystkie obszary i treści cyberprzestrzeni mogą być dla ciebie dostępne; Skoro jesteś dzieckiem to nie możesz w nocy być aktywnym w social mediach, gdyż długość snu jest jednym z kluczowych czynników wpływających na układanie pamięci, regenerację, wzrost, spokój psychofizyczny.
- (2) Etap drugi: uczenie zrównoważonego korzystania z materialnych wytworów dobrobytu. Przykład: gry komputerowe mogą rozwijać i nie ma problemu abyś z nich korzystał, ale mając 12 lat twoje ciało i psychika potrzebują ruchu, zatem twoja aktywność powinna być tak podzielona aby starczyło go na jedno i drugie; nowe technologie są twoim prawem, ale powinieneś pamiętać, że prawa zawsze łączymy z obowiązkami – jeśli chcesz grać na konsoli najpierw pomóż mi w odkurzeniu korytarza; abyś mógł grać to rodzice musieli na komputer i aplikacje ciężko pracować, zatem powinieneś nam pomagać w pracach domowych lub w ogrodzie. Wyjaśniamy naszym dzieciom, z którymi pracujemy, że oczekując czegoś od swoich rodziców, powinni dać coś od siebie..
- (3) Etap trzeci „Poszukiwanie sensu”. Aktywność cyfrowa nie może być tylko skierowana na bodźcowanie mózgu informacjami i obrazami. Powinna być oparta o sens: co chcesz przez to osiągnąć, jak ma to ciebie rozwijać, co możesz, a czego nie powinnaś robić w sieci, jak wykorzystać TC i CSS do samorozwoju i samo edukacji.



Rys. 2. Modelowanie relacji dzieci-technologie cyfrowe w ujęciu profilaktycznym. Opracowanie własne autora. Zdjęcie: <https://pixabay.com/pl/photos/domowe-biuro-praca-w-domu-4994104/> (dostęp: 19.10.2023)

Jednym z ważnych problemów jakie zgłaszają rodzice dzieci z cyberproblemami są ich kompulsywne reakcje w przypadku prób modelowania kontaktu z TC i CSS. Przejawiają się one m.in. agresją słowną, oporem fizycznym, chowaniem urządzeń przed rodzicami, brakiem zgody na kontrolę rodzicielską. Za każdym razem jest to skutek popełnionych błędów w dopuszczaniu dziecka do cybersfery. Rozwiązaniem może być np. "Kontrakt cyfrowy"¹⁶ jaki nastolatek/a podpisuje z rodzicami, gdzie precyzyjnie określone są prawa dziecka do korzystania z cybernarzędzi, ale każdemu z tych praw towarzyszy jasno sformułowany obowiązek. Zdaniem autora te rozwiązania powinny być zero-jedynkowe i nie należy tego odbierać jako hamowanie dostępu dziecka do nowoczesnych technologii oraz powstrzymywania postępu. Wiemy bowiem, że silne pobudzenie układów

¹⁶ Przykładowy kontrakt cyfrowy można znaleźć na stronie: <https://rodzice.co/tag/kontrakt-cyfrowy/>

neuroprzekąźnikowych dzieci w trakcie cyfrowej aktywności (np. w social mediach lub gier sieciowych) ma destrukcyjny wpływ na ich inne formy aktywności, w tym rozwój psychiczny, kondycję fizyczną i edukację. Jest to związane z produkcją ogromnej ilości dopaminy, noradrenaliny i serotoniny, daleko wyższą niż przy innych czynnościach rozrywkowych, edukacyjnych i społecznych. Właśnie dlatego dzieci nadużywające np. social mediów, nie są zainteresowane systematyczną edukacją, gdyż ta druga nie jest tak „przyjemnościowa”. Mówimy zatem o zweryfikowanych naukowo następstwach nadużywania technologii cyfrowych i optymalnych z punktu widzenia progresu dziecka zasadach korzystania z cyberświata (Spitzer, 2023; Jędrzejko Taper, 2021). Nie bez znaczenia pozostaje także fakt bombardowania mózgowi dzieci ogromną ilością śmieciowych informacji i obrazów, które w przypadku ich nieustannego powtarzania będą utrudniały efektywne uczenie się.

Cyber uwaga 6: *Pamięć człowieka w ok. 80% tworzą obrazy. Świat cyfrowy bombarduje pamięć dziecka ogromną ilością obrazów, które nie są prorozwojowe i powodują w jego percepcji przebodźcowanie. To utrudnia skupianie się nad ważnymi zadaniami np. edukacyjnymi. W trakcie edukacji – jeśli nie jest to wymagane przez nauczyciela lub program zajęć – dzieci nie powinny korzystać ze smartfonów i komputerów oraz słuchać muzyki.*

Właściwe postępowanie wymaga także umiejętności diagnozowania cyberproblemów. Gdy mówimy o tych indywidualnych mnożna wskazać na powtarzające się cechy zachowań dziecka – nastolatka, które powinny być sygnałem ostrzegawczym dla rodziców o rodzących się cyberzaburzeniach. Określamy go jako *wchłanianie w sieć*:

- (1) „Przyspawanie” do smartfona/PC – dziecko/nastolatek potrzebuje nieustannego kontaktu ze smartfonem, a jego utrata wywołuje u niego napięcie/
- (2) Pojawienie się zaburzeń w relacjach wewnątrzrodzinnych (np. dziecko nie słyszy poleceń i próśb rodziców, a jeśli już je usłyszy odpowiada w stylu „Zaraz”)/
- (3) Przedkładanie relacji sieciowej (zapośredniczonej, ekranowej) nad relacje bezpośrednie w środowisku zewnętrznym (np. podwórko) – woli rozmawiać z rówieśnikami przez CSS niż realnie twarzą w twarz.
- (4) U dziecka obserwujemy kompulsywną aktywność w sieci (np. szybkie odpowiadanie na sygnały z sieci), nieustanne przeglądanie portali i CSS. Obserwujemy częste podwójne bodźcowanie TC (np. oglądanie TV z jednoczesnym przeglądaniem CSS na smartfonie).
- (5) Nieodzowność TC przy innych czynności, gdzie nie mają one zastosowania w tym edukacyjnych i fizjologicznych (np. lekcje, toaleta, posiłki).

- (6) Spory dziecka z rodzicami przy próbach modelowania relacji do TC, szczególnie w godzinach wieczorno-nocnych.
- (7) Powtarzające się zapominanie o ważnych zadaniach i czynnościach społecznych, edukacyjnych i porządkowych na skutek głębokiego „wchłonięcia w sieć:”

Podstawową odpowiedzią rodziców/opiekunów w przypadku takich zachowań powinno być modelowanie relacji dziecko-technologie cyfrowe na podstawie cytowanego już „Kontakt cyfrowego”. Powinien on określać:

- ✓ Zasady korzystania z TC i CSS, w tym zasady etykiety;
- ✓ Maksymalny czas korzystania z cybernarzędzia i cyber aplikacji, przy zachowaniu ogólnej zasady, że obecność TC i CSS w życiu dziecka nie powinna przekraczać 30% dobowej aktywności (mówimy o wszystkich technologiach łącznie np. TV + komputer + tablet + smartfon). Przy uśrednionej dobowej aktywności dziecka na poziomie 16 godzin, czas ten powinien oscylować pomiędzy 5 a 5,5 godziny;
- ✓ Sytuacje w których dziecko nie powinno korzystać z TC i CSS;
- ✓ Regułę, że jeden dzień w tygodniu jest czasem „moratorium cyfrowego”, czyli nie korzystania z TC i CSS;
- ✓ Konsekwencje łamania przyjętych zasad.

Stosowanie tych zasad przez rodziców/opiekunów radykalnie zmniejsza ryzyko cyberzaburzeń.

Cyber uwaga 7: *Nie technologie cyfrowe i cyfrowe sieci społeczne są czynnikiem generującym cyberuzależnienia, lecz problemowe i ryzykowne z nich korzystanie.*

Spoleczna natura człowieka a technologie cyfrowe

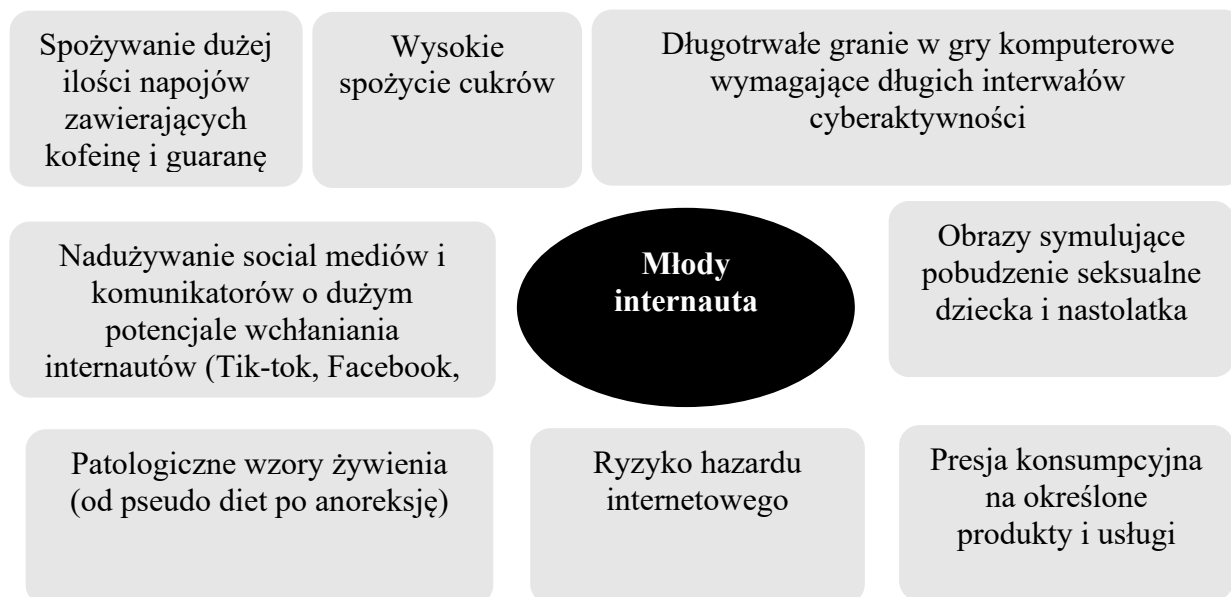
Diagnozowanie nienormatywnych sposobów wykorzystywania technologii cyfrowych wymaga także uwzględnienia jeszcze jednej kwestii, związanej z naturą człowieka. Jak wiemy jest ona przede wszystkim społeczna (Aronson, 2014), co oznacza, że ludźmi stajemy się dopiero w społecznych relacjach między innymi (spotkania, rozmowy, wspólne przebywanie, wspólne posiłki, zabawa w grupie itp.), Dlatego bezpośrednie relacje np. rodziców z dzieckiem, nauczyciela z uczniem, mają kluczowe znaczenie dla formowania się kompetencji społecznych, miejsca w strukturze społecznej, zrozumienia takich przekazów jak werbalne i niewerbalne. Relacje zapośredniczone, a więc oddalone mogą być tylko substytutem relacji człowieka do człowieka. Prawidłowe zrozumienie social mediów jest zatem takie – mają tobie ułatwiać kontakt z koleżanką i kolegą ale nie zastępować. Ważną wskazówką jaką otrzymują nasi pacjenci i ich rodzice jest teza „Skontaktuj się przez Messenger, ale spotykaj się w realu”. Ta zasada powinna być maksymalizowana a nie

minimalizowana. Jest związane m.in. z przyszłymi zdolnościami dziecka w tworzeniu i utrzymywaniu trwałych więzi społecznych, niezbędnych dla funkcjonowania grup i sieci społecznych oraz całego społeczeństwa, w tym jego trwałości kulturowej (Merton, 2002). Ta refleksja powinna być zakorzeniona w rodzicach, edukatorach, pracownikach systemu oświaty, bowiem TC i CSS są elementem globalnej „amerykanizacji”, „googlyzacji” oraz „screenizacji” kultury, procesów w których obecne są niemal powszechne, w wyniku czego tworzą nowe środowiska kulturowe oraz bardzo intensywnie oddziałują na postawy, zainteresowania, poglądy, a nawet wybory ekonomiczne i edukacyjne. Widzimy to np. w obszarach młodzieżowej mody, zainteresowań muzycznych a nawet projekcji własnych zawodów – nieprzypadkowo nastolatki deklarują jako idealne zawody youtuberów i influenserów, choć te deklaracje w skali masowej są nierealne. .

Nasze diagnozy wskazują na rewolucyjne przeobrażenia sfery kontaktów społecznych młodych ludzi, w których funkcjonowanie w podstawowych i najbliższych kręgach rodzinnych oraz rówieśniczych ulega istotnemu zawężeniu. Nakazuje to zastanawiać się nad wpływem obserwowanych zmian na funkcjonowanie przyszłych rodzin, zwłaszcza w relacjach rodzice – dzieci oraz zachowanie obecnych dzieci, kiedy staną się osobami dorosłymi i wejdą w wiek formowania rodzin. Czy będą posiadali zdolności do wchodzenia w bliskie i trwałe związki niezbędne do wchodzenia w role małżonków i rodziców. Mamy więc do czynienia z dodatkowym negatywnym czynnikiem wpływającym na kondycję współczesnej rodziny, która i tak przeżywa duży kryzys (zob. Szlendak, 2011). Cyfrowa „epidemia” nadużywania TC i CSS doprowadziła także do wielu ukrytych zmian, których wyniki są dostrzegane przez ciągle zbyt małe kręgi osób (Spitzer, 2021). Mówimy np. o manipulowaniu młodymi umysłami, modelowaniu ich decyzji konsumenckich, wywieraniu silnej presji na długotrwałą obecność w sieci, wulgaryzacji języka sieciowego i wszechobecnej patologii (np. patostreemerzy). Problemem budzącym szczególny niepokój jest następstwo tzw. ukrycia w sieci, co sprzyja aktywności osób wysoce narcystycznych, tłumiących na innych swoje kompleksy, emocje lub problemy. Jest to źródło sieciowej cyberprzemocy. Stosowanie przez rodziców i opiekunów opisanych wcześniej zasad, szczególnie zaś cyfrowa kontrola rodzicielska mają duże znaczenia dla ograniczania sytuacji, w której dziecko mogłoby stać się ofiarą lub sprawcą cyberprzemocy lub innych nagannych i niebezpiecznych zachowań.

Właściwe modelowanie relacji dzieci, nastolatki – technologie cyfrowe jest częścią szerszego zadania określanego jako profilaktyka zdrowotna. Pragnę zwrócić uwagę czytelników na inne problemy, bardzo często wiążące się z nadużywaniem TC i CSS:

nieregularne jedzenie, spożywanie dużej ilości słodyczy, stosowanie (przy nocnych aktywnościach cyfrowych) substancji energetyzujących, odbiór treści pornograficznych, ryzyko utraty danych osobowych lub wizerunku. Na podstawie diagnoz naszych pacjentów (tak dzieci jak i rodziców), można zbudować siatkę nowych zagrożeń, w które silnie „wplecione” jest nadużywanie TC i CSS.



Rys. 3. Wybrane czynniki o charakterze masowym pobudzające współczesnego człowieka, powiązane z nadużywaniem TC i CSS. Opracowanie własne autora.

Należy zwrócić także uwagę na nowe wyzwania jakimi są np. strategie rozwoju gier VR i sztucznej inteligencji, które zwiększą (przynajmniej w pierwszym etapie) kontakt człowieka z różnego typu ekranami (aktywnościami) oraz poszerzają możliwości poszukiwania nowych znanych form pobudzania mózgu. Niektóre z tych technologii będą coraz tańsze, a tym samym bardziej dostępne. Z jednej strony są one prorozwojowe i wtedy problemem nie są one same, z drugiej zaś strony mamy do czynienia z patologicznym lub ryzykownym ich wykorzystaniem. Mówimy więc o procesie, w którym brak profilaktyki i edukacji będzie zwiększał obszary ryzyka.

Podsumowanie

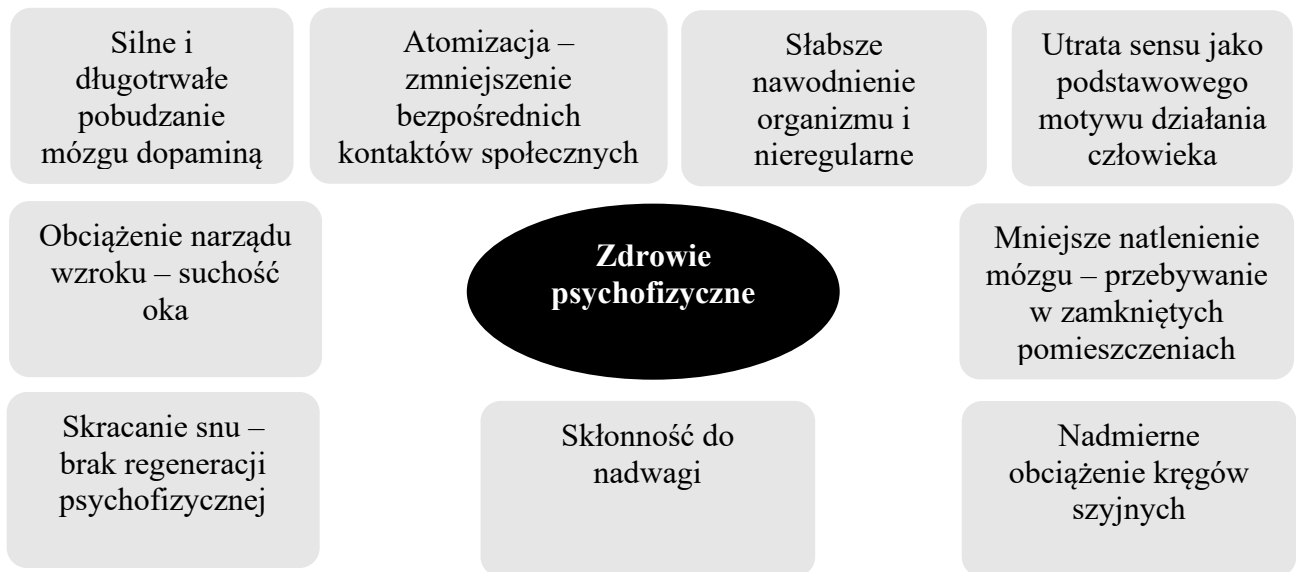
Przedstawione powyżej problemy związane z nadużywaniem i problemowym używaniem technologii cyfrowych i cyfrowych sieci społecznych nie prowadzą do wniosku o potrzebie powstrzymywania rozwoju nowych technologii. Chodzi raczej o społeczno-psychologiczny i moralny namysł nad wpływem TC i CSS na ograniczanie naturalnych modeli relacji społecznych oraz przebudzaniem człowieka nadmiarem obrazów i informacji. Jak zauważają badacze tej problematyki nowe technologie mogą być rozwojowe, gdy potrafimy

zastosować i rygorystycznie przestrzegać zasad ich używania (w tym czasu i przestrzeni oraz początku wprowadzania dziecka w cyberswiat). Jeśli myślimy o ograniczeniu ryzyka cyberuzależnień należy zwrócić uwagę na cztery współlistniejące czynniki ich rozwoju:

- (1) Dopuszczanie małych dzieci – już od wczesnego dzieciństwa – do nowych technologii cyfrowych, szczególnie zaś ich długotrwałe przebywanie przed TV oraz wykorzystywanie smartfonów jako cyfrowych „nianiek” (np. długotrwałe oglądanie filmów, które szybko przechodzi w samodzielne operowanie przez dziecko smartfonem – znamy przypadki takich 2-3 latków kończące się silnymi zaburzeniami zachowania);
- (2) Udostępnianie przez rodziców smartfonów dzieciom, bez stosowania zasad modelowania pobytu w sieci oraz braku w nich programów kontroli rodzicielskiej;
- (3) Słaba jakość więzi rodzinnych, brak wspólnotowości oraz atrakcyjnych (kultura, sport, rekreacja) wspólnych form spędzania czasu, jako pochodna nadmiernie konsumpcyjnych modeli życia;
- (4) Brak permanentnej, spokojnej ale jednocześnie konkretnej rodzinnej i szkolnej profilaktyki zachowań problemowych związanych z nadużywaniem technologii cyfrowych. Jest to powiązane z powszechnymi „telewizyjnymi” modelami domowego odpoczynku w godzinach popołudniowo-wieczornych i w czasie weekendów.

Cyber uwaga 8: *Kluczowymi predyktorami generującymi rozwój cyberzaburzeń – cyberuzależnień jest przebodźcowanie małych dzieci i nastolatków nadmierną ilością informacji i obrazów (Spitzer, 2021), w wyniku czego ich mózgi funkcjonują w wielkim „morzu” neuroprzekaźników przyjemności i nagrody (dopamina, serotonina) i nie są zainteresowane naturalnym środowiskiem funkcjonowania człowieka oraz realizowaniem czynności niezbędnych dla homeostazy.*

Podsumowując omawianą tematykę pragnę zwrócić uwagę czytelników na słowa wybitnego naukowca i badacza cyberproblemów Manfreda Spitzera wypowiedziane w czerwcu 2023 roku w Katowicach w trakcie konferencji „Uwaga smartfon!” (czerwiec 2023 r., Katowice): „*Nie mam żadnych wątpliwości, że tak skomplikowane i silnie oddziaływujące urządzenie jakim jest smartfon może być dostępne dopiero między 12. a 14. rokiem życia*”. Otwartym pozostaje pytanie: czy starczy nam na to odwagi aby działać z celem dobrostanu (psychofizycznego i społecznego) a nie tylko dobrobytu dziecka oraz jego zrównoważonego rozwoju Czy starczy nam na to odwagi, aby działać dla dobra dziecka, a nie tylko jego dobrobytu oraz stworzyć mu warunki integralnego rozwoju (zob. Rys. 4).



Rys. 4. Negatywne aspekty oddziaływania nowych technologii w aspektach zdrowia psychofizycznego dzieci i młodzieży. Opracowanie własne autora na podstawie praktyki zawodowej.

Smarton? Tak, ale z głową!

Smartfon jest najbardziej pożądanym urządzeniem cyfrowym wśród dzieci i nastolatków. Jednocześnie jest urządzeniem najbardziej zaburzającym sferę społecznych relacji dzieci. Warto zachęcać rodziców i opiekunów do upowszechniania zdrowych zasad korzystania z tego typu urządzeń i uczenia ich młodych ludzi.

Nie należy łączyć używania smartfona z nauką – chyba że jest niezbędny dla edukacji

W trakcie snu smartfon powinien być poza pokojem dziecka lub w trybie samolotowym. Jakakolwiek aktywność cyfrowa zaburza sen dziecka i utrudnia regenerację.

Należy uczyć dzieci do minimalizowania udostępnianych informacji o sobie – gdy tego nie robią tracą swoją prywatność co może im przynieść szkody społeczne

Nadużywanie aktywności w sieci i zaniedbywanie naturalnych relacji z rówieśnikami może prowadzić do depresji

Nadużywanie smartfonów obniża aktywność fizyczną dziecka, a tam ma wpływ na obniżenie kondycji psychofizycznej

Najbardziej optymalnym wiekiem pierwszego smartfona dla dziecka jest 12 lat

Jeśli dzieci mają już smartfony, to optymalny czas dobowego korzystania z nich wynosi: 7-12 lat – do 1,5 h, 13-16 lat do 2h

Nadaktywność w sieci prowadzi do zaniku zainteresowań i obniżenia wyników w nauce

Dzieci do 4 klasy SP nie powinny zabierać smartfonów do szkoły

Należy uczyć dzieci aby nie łączyły używania smartfonów z czynnościami fizjologicznymi oraz jedzeniem

Nadmierna aktywność w social mediach może być czynnikiem zwiększającym zaniżoną samoocenę, jako skutek presji innych osób lub niezrozumienia przez dziecko swojej odmienności i indywidualności, w wyniku czego chce się ono upodabniać do innych



15 podstawowych zasad modelowania relacji dzieci – technologie cyfrowe (TC) i cyfrowe sieci społeczne (CSS)

1. Podstawowym kryterium dostępu dziecka do TC i CSS są jego potencjały rozwojowe – emocjonalne, psychiczne, poznawcze i moralne
2. Dzieci do końca 3 roku życia nie powinny oglądać telewizji
3. Optymalnym wiekiem pierwszego smartfona dla dziecka jest nie mniej niż 12 lat
4. Dzieci w wieku 4-6 lat nie powinny oglądać telewizji dłużej niż 30 minut dziennie, nie później niż do 20.00. 2 dni w tygodniu powinny być wolne od TV
5. Wszelki kontakt dzieci z TV i TC w wieku do 7-11 roku życia powinien zakończyć się do godz. 21.00. Co najmniej jeden dzień w tygodniu powinien być wolny od TC
6. Wszelki kontakt dzieci z TV, TC i CSS w wieku 12-16 lat powinien zakończyć się do 21.30. Jeden dzień w tygodniu powinien być wolny od TV, TC i CSS
7. Smartfony podczas nauki powinny być poza pokojem dziecka
8. Słuchanie muzyki i oglądanie TV zaburza proces uczenia się dziecka
9. Korzystanie z komputerów w trakcie nauki powinno być powiązane z uczeniem się
10. Smartfony używane przez dzieci powinny posiadać aktywne programy kontroli rodzicielskiej
11. Przy jedzeniu rodzinnych posiłków nie należy oglądać TV i używać smartfonów. Dotyczy to także rodziców
12. W trakcie lekcji w szkole smartfony powinny być w trybach samolotowych, chyba że są używane do edukacji
13. Rodzice mają prawo dostępu do cyfrowych aktywności dzieci, bowiem odpowiadają prawnie za ich wychowania i postępowanie
14. Obowiązkiem rodziców jest uczenie dziecka zasad zachowania się w sieci, w tym zasad netykiety
15. Dobrym modelem relacji dziecko – TC i CSS są kontrakty cyfrowe.

Bibliografia:

- Aronson E. (2014), *Człowiek istota społeczna*, Warszawa: Warszawa.
- Bigaj M. (2023), *Wychowanie przy ekranie*, Kraków: WAB.
- Bonecki J. (2016), *Smartfonowy zawrót głowy*, Warszawa: Edipress Polska.
- Castels M. (2007), *Spółeczeństwo sieci*, Warszawa: PWN.
- Chmielnicka J. (2017), *Internet złych rzeczy*, Bielsko Biała: Pascal.
- Frankl V. (2011), *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Warszawa: Czarna Owca.

- Griffiths M.D., *Internet addiction: An issue for clinical psychology?*, Clinical Psychology Forum. 1996/97, s. 32–36.
- Harari Y.N. (2011), *Sapiens. Od zwierząt do bogów*, Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Jakubiak M., Kowalewski M., *Cyberprzemoc szczególnym zagrożeniem społeczeństwa informacyjnego*, Warszawa: Oficyna Wydawnicza Politechniki Warszawskiej.
- Jędrzejko M., Taper A., Kozłowski T (2021)., *Cyberzaburzenia – cyberuzależnienia*, Ostrowiec Świętokrzyski: Wydawnictwo WSBiP.
- Pyżalski, J., Zdrodowska, A., Tomczyk, Ł., Abramczuk, K., *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2019.
- Smartfon? Tak ale z głową*, Warszawa 2023: Instytut Pokolenia.
- Spitzer M. (2015), *Cyberchoroby*, Słupsk: Wydawnictwo Dobra Literatura.
- Spitzer M., *Epidemia smartfonów. Czy jest zagrożeniem dla zdrowia, edukacji i społeczeństwa?*, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk/Warszawa 2021.
- Szlendak T., (2011), *Socjologia rodziny*, Warszawa: PWN
- Zybertowicz A., Piekutowski T. (2023), *Cyber kontra real*, Warszawa: Wydawnictwo Nowej Konfederacji.

Źródła internetowe:

- <https://pixabay.com/pl/photos/telefon-kom%C3%B3rkowy-smartfon-1917737/>, (data dostępu: 15.10.2023)
- <https://pixabay.com/pl/photos/domowe-biuro-praca-w-domu-4994104/> (dostęp: 19.10.2023)
- https://cdn.pixabay.com/photo/2020/07/21/10/52/girl-5425872_960_720.jpg (dostęp: 1.12.2023)

Część X

Osoby starsze w rodzinie

dr hab. Beata Szluz prof. UR

Uniwersytet Rzeszowski, Kolegium Nauk Społecznych, Instytut Nauk Socjologicznych
Zakład Socjologii Rodziny i Problemów Społecznych

Wprowadzenie

W rodzinie, jak i poza nią, jednostka poznaje przekonania i opinie na temat osób starszych, obserwuje życzliwe nastawienie wobec nich oraz wobec starości. Dostrzega także postawę dystansu, obojętności, a nawet wrogości. W konsekwencji tego, jak również pod wpływem osób znaczących oraz samodzielnego myślenia i krytycyzmu, powstaje obraz wiedzy i kształtuje się odniesienie do starości i osób starszych.

Starzenie się ludzi jest zjawiskiem uniwersalnym. W ostatnich kilkudziesięciu latach intensywność tego zjawiska wzrosła, szczególnie w państwach wyżej rozwiniętych. Spadek przyrostu naturalnego w tych krajach prowadzi do tego, że odsetek ludzi starych w społeczeństwie rośnie. Jest to konsekwencja także wydłużania się trwania ludzkiego życia przez postęp cywilizacyjny oraz poprawę jakości życia. Polska znajduje się w pierwszej trzydziestce krajów demograficznie starych na świecie. W 1967 roku przekroczyła próg starości demograficznej, zaś próg zaawansowanej starości demograficznej w 1980 roku. Z prognoz demograficznych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że liczba osób w wieku emerytalnym zwiększy się do 9,6 mln w roku 2030 (Dragan, 2011, s. 3-4). Z kolei wyniki „Prognozy ludności na lata 2023-2060” wskazują na wyraźny ubytek ludności do roku 2060. W scenariuszu głównym przewiduje się spadek do 30,4 mln osób. Będzie postępował proces starzenia się ludności, co oznacza wzrost odsetka osób w wieku 65 lat i więcej oraz duży spadek liczby dzieci i młodzieży (0–17 lat). W roku 2022 na 100 osób w wieku produkcyjnym (kobiety 18–59, mężczyźni 18-64) przypadało 70 osób w wieku nieprodukcyjnym (0–17, 60+/65+). W 2060 r. będzie to już 105 osób (GUS, 2023, s. 13). Niepokój budzi zatem **wzrost udziału starszej populacji w strukturze ludności, spadek zaś udziału najmłodszych grup wiekowych w strukturze demograficznej społeczeństwa.** Spadek liczby urodzeń jest spowodowany (Szluz, 2020, s. 179) przede wszystkim: (1) wzrostem liczby rozwodów i separacji; (2) niechęcią do posiadania dzieci; (3) odkładaniem decyzji o zawarciu małżeństwa i posiadaniu dzieci; (4) tzw. niepewnością jutra; (5) niskimi

zarobkami (Gwiazda, 2015, s. 372-390); (6) zmianą modelu rodziny; (7) większym zainteresowaniem zdobywania wykształcenia; (8) obniżeniem współczynnika umieralności i wydłużaniem się przeciętnego trwania życia człowieka; (9) lepszą kondycją zdrowotną; (10) propagowanym zdrowym stylem życia i odżywiania; (11) promowaniem ograniczenia palenia (Błędowski, 2010, s. 16); (12) saldem migracji (emigracja osób młodych) (Czekanowski, 2012, s. 29). Mając na uwadze przywołane dane i prognozy oraz pojawiające się problemy – przyjęto, że celem jest poznanie funkcjonowania osób starszych w rodzinie (w wybranych obszarach). Postawiono kilka problemów: jaka jest specyfika okresu starości, potrzeb i możliwości ich zaspokajania u osób starszych, ponadto troski o budowanie przez dziadków pozytywnych relacji ze swoimi dorosłymi dziećmi i z wnukami; jakie znaczenie mają więzi międzypokoleniowe i wzajemna wymiana usług. Zwrócono uwagę na to jakie są możliwości w polu wypracowania równowagi pomiędzy pracą zawodową, opieką nad dziećmi i osobami starszymi w rodzinie, a także aktywizowania osób starszych w ramach życia rodzinnego z uwzględnieniem ich psychofizycznych możliwości i potrzeb. W tym rozdziale nie pominięto również kontekstu, jakie są możliwości przekazu przez dziadków / osoby starsze wartości, norm moralnych i społecznych oraz tradycji rodzinnych, lokalnych i narodowych. Zastosowano metodę *desk research*¹⁷.

1. Poznanie specyfiki okresu starości, potrzeb i możliwości ich zaspokajania u osób starszych

Zgodnie z ustawą z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych (Dz.U. 2015, poz. 1705, art. 4, pkt 1) – **osoba starsza jest to jednostka, która ukończyła 60 rok życia**. W obecnym porządku prawnym próg wiekowy starości wyznacza także ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (t.j. Dz.U. 2018, poz. 1270 z późn. zm.) stanowiąca, że emerytura przysługuje po osiągnięciu wieku emerytalnego wynoszącego co najmniej 60 lat dla kobiet i co najmniej 65 lat dla mężczyzn (art. 24 ust. 1). **Starość** określono natomiast jako: nieunikniony efekt starzenia się, w którym procesy biologiczne, psychiczne i społeczne zaczynają oddziaływać względem siebie synergicznie, prowadząc do naruszenia równowagi biologicznej i psychicznej, bez możliwości przeciwdziałania temu (Zych, 2001, s. 202). W definicjach starości wybrzmiewa wieloaspektowość tej fazy życia i łączące się z nią definiowanie w aspekcie wieku, jako podstawowego kryterium.

¹⁷ *Desk research* jest to: „metoda badawcza polegająca na kompilacji, analizowaniu oraz przetwarzaniu danych i informacji pochodzących z istniejących źródeł, a następnie formułowaniu na ich podstawie wniosków dotyczących badanego problemu” (Sygut, 2023).

Według ustaleń Światowej Organizacji Zdrowia przyjmuje się **podział na: fazę wieku starszego** od 60 do 75 lat, **fazę wieku starego** od 75 do 90 lat oraz **fazę głębokiej starości** – ponad 90 lat (Wolański, 1979, s. 79-80). Wojciech Pędich (1996, s. 7) wyróżnił z kolei: **wczesną starość** od 60 do 74 roku życia, **późną starość** od 75 do 89 roku życia i **starość sędziwą**, a także **długowieczność** powyżej 90 roku życia. W literaturze anglosaskiej stosuje się natomiast podział starości na trzy fazy: **młodzi starzy** (*young-old*) – osoby w wieku 60/65–74 lat; **starzy starzy** (*old-old*) – osoby w wieku 75–84 lat; **najstarsi starzy** (*the oldest old*) – osoby w wieku 85 lat i więcej (Szweda-Lewandowska, 2012, s. 16). Progi starości można określać pod względem: biologicznym, społecznym, chronologicznym, psychologicznym i ekonomicznym (Szluż, 2020, s. 178). Różnorodność w zakresie klasyfikowania i opisywania faz starzenia się wynika z ujęcia autorów, wiąże się m.in. z wydłużaniem się ludzkiego życia. Specyficzną kategorię stanowią **stulatki**, których liczba zwiększa się każdego roku (INFOR, 2023). Starość jako faza życia ewoluowała zatem pod względem długości trwania. Warunkowało to zmiany w zakresie pełnionych ról społecznych oraz zadań rozwojowych przypisywanych człowiekowi w tym okresie życia.

Do fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu człowieka w starszym wieku odnosi się **model pomyślnego starzenia się Paula Baltesa** (1984, cyt. za Schulz, Heckhausen, 1996, s. 702-713). Autor wskazał siedem cech wpływających na rozwój człowieka, który: (1) odbywa się przez całe życie; (2) jest wielowymiarowy; (3) jest plastyczny; (4) można go określić zarówno jako zysk, jak i stratę; (5) zdolność do zmian jest procesem trwającym całe życie; (6) istnieje związek między indywidualnym rozwojem a zmianami społecznymi i kulturowymi; (7) bilans między zyskami i stratami pogarsza się wraz z wiekiem. Elżbieta Dubas (2013, s. 144-145) podkreśliła, że: „utrata autorytetu i marginalizacja osób starszych w rodzinie, odrzucanie tradycyjnych wartości i przekazu międzypokoleniowego, powierzchowność relacji rodzinnych, brak czasu dla wspólnotowego życia, egocentryczne postawy poszczególnych członków rodziny, tendencje indywidualizacyjne, mała liczebność rodzin, coraz częstsza bezdzietność małżonków, częste jedynactwo i brak rodzeństwa, życie w oddaleniu przestrzennym, trudności materialne w rodzinie, także jako pochodne transformacji ustrojowej niewątpliwie tworzą niekorzystne tło dla życia rodzinnego”. Stosunki w rodzinie opierają się bowiem na wymianie wartości, dóbr i usług. Relacje pomiędzy starszymi a młodszymi pokoleniami osadzone są na emocjach, obopólnej trosce i opiece.

Poczucie wzajemnej odpowiedzialności wobec osób przynależących do innych generacji jest to **solidarność międzypokoleniowa. Z więzi międzypokoleniowej wynika bowiem**

gotowość, która zostaje pobudzona, przekształcając się w uwzględnianie w działaniach potrzeb i opinii innych generacji. Solidarność międzypokoleniowa odnosi się do kilku elementów określających: (1) emocjonalną spójność (uczucia), (2) kontakty (siła i częstość związków), (3) odległość geograficzną (struktura), (4) nawyki wspierania (funkcje), (5) zobowiązania wewnątrzrodzinne (normy) oraz (6) umiejętność i chęć porozumienia się (zgodność wewnątrzrodzinna). Skonstruowano typologię, w której wyróżniono: (1) **solidarność związku** – określającą wzorzec i częstość interakcji w rodzinie, w zależności od typu aktywności, w której uczestniczą członkowie rodziny; mierzy się ją np. częstością kontaktów, typem wspólnie wykonywanych aktywności; (2) **solidarność uczuciową** – opisującą typ i stopień pozytywnych uczuć ukierunkowanych na innych członków rodziny oraz stopień odwzajemniania tych uczuć; wskaźnikami są: poczucia bliskości, zrozumienia, szacunku wobec innych członków rodziny oraz samoocena stopnia odwzajemniania wymienionych powyżej uczuć w ramach rodziny; (3) **solidarność zgodności** – mówiącą o stopniu zgodności wartości, postaw i zachowań w rodzinie; mierzonej za pomocą: sprawdzania podobieństw odpowiedzi członków rodziny na pytania o wartości, postawy i zachowania oraz samooceny stopnia podobieństwa w tym względzie; (4) **solidarność funkcjonalną** – opisującą stopień udzielanej pomocy i wymiany zasobów; mierzy się ją za pomocą pytań o częstość międzypokoleniowej wymiany wsparcia (materialnego, emocjonalnego) oraz pytań o ocenę występowania wzajemności w tym względzie; (5) **solidarność normatywną** – mówiącą o sile zobowiązania do wypełniania ról rodzinnych oraz o stopniu wypełniania innych zobowiązań; mierzy się ją poprzez: ocenę ważności rodziny i ról „pokoleniowych” (tj. ról związanych z zajmowaniem w stosunku do innych członków rodziny pozycji przypisanej osobom z innego pokolenia) oraz poprzez ocenę siły zobowiązań wobec rodziców lub dzieci; (6) **solidarność strukturalną** – opisuje strukturalne możliwości relacji międzypokoleniowych, odzwierciedlonych w liczbie i charakterystykach członków rodziny czy wynikające z ich miejsca zamieszkiwania; wskaźnikami są te mówiące o liczbie osób wchodzących w skład każdego pokolenia, ich stanie zdrowia, poziomie wykształcenia oraz bliskości zamieszkiwania (Katz, Lowenstein, 2010, s. 29-56; Szukalski, 2010b, s. 78-79).

Wyróżniono kilka typów przystosowania się, czyli postaw ludzi starszych w stosunku do świata, do siebie i do własnej starości (Reichard cyt. za Bromley 1969, s. 132-139; Wiśniewska-Roszkowska 1989; Szatur-Jaworska, Błędowski, Dzięgielewska 2006; Steuden, 2009). Pierwsza z nich to **postawa „konstruktywna”**, charakteryzuje się tym, że człowiek ma pogodny nastrój i jest wewnętrznie zrównoważony, posiada satysfakcjonujące go kontakty międzyludzkie, potrafi cieszyć się życiem, jest tolerancyjny. Akceptuje własną starość i fakt

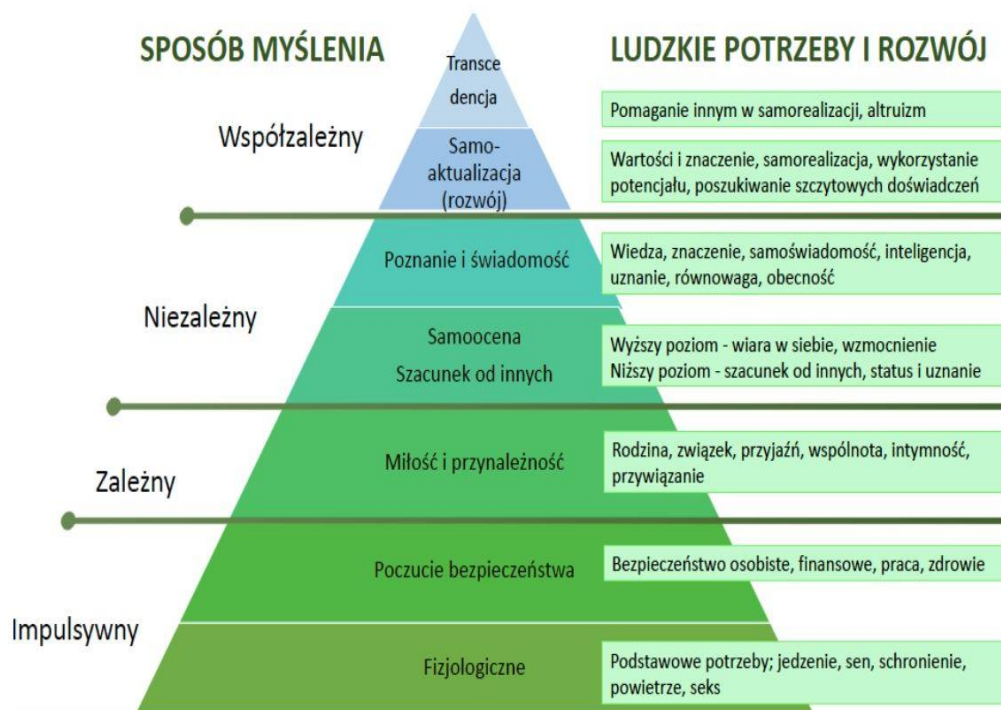
przejścia na emeryturę. Ewentualność śmierci traktuje jako naturalne zdarzenie. Taka osoba jest optymistycznie zorientowana na przyszłość, może liczyć na pomoc ze strony otoczenia społecznego. **Postawa „zależności”** natomiast cechuje osoby wykazujące bierność i zależność od innych, niemające wysokich aspiracji życiowych, wycofujących się z roli zawodowej. Utrzymanie harmonii wewnętrznej, poczucie bezpieczeństwa jest zaspokajane w i przez rodzinę. **Postawa „obronna”** jest charakterystyczna dla osób przesadnie opanowanych, pochłoniętych aktywnością zawodową. Ich poglądy i postawy są konwencjonalne, wystrzegają się wypowiedziania własnych sądów. Odczuwają lęk przed śmiercią, który starają się maskować zintensyfikowaną aktywnością. Kolejną jest **postawa „wrogości do otoczenia”**, charakterystyczna dla „starych – gniewnych”, którzy są agresywni, wybuchowi i podejrzliwi, a także mają „tendencję do przerzucania na innych własnych pretensji oraz przypisywania im winy za wszelkie niepowodzenia”. Cechuje ich brak realizmu oraz traktowanie starości jako okresu wyrzeczeń i ubóstwa, zniedołężnienia i utraty sił. Nie mogą się pogodzić ze starością, buntują się, odczuwają lęk przed śmiercią. Ostatnią jest **postawa „wrogości do siebie”**, charakteryzująca osoby o wyraźnie ujemnym bilansie życiowym. Unikają one powracania do wspomnień, gdyż w ich życiu było wiele trudności. Reprezentują ją ludzie nieaktywni, którzy nie buntują się przeciwko swojej starości, ale biernie ją przyjmują. Niemożność zaspokojenia potrzeby miłości staje się źródłem depresji. Towarzyszy tej postawie poczucie osamotnienia i zbędności, a śmierć traktują te osoby jako wyzwolenie od nieszczęśliwej egzystencji.

W ujęciu Anny Kotlarskiej-Michalskiej (2000, s. 155) **na obraz człowieka starego składa się cały „bagaż doświadczeń życiowych”**. Osoby starsze zadowolone z właściwego pełnienia ról społecznych w okresie czynnego życia zawodowego i społecznego, przede wszystkim osoby z „dodatnim bilansem” w zakresie życia małżeńsko-rodzinnego, są reprezentantami postawy „konstruktywnej” wobec świata zewnętrznego i własnej starości. Dla tych z kolei, które wykazywały bierność życiową, starość jawi się jako okres szczególnej zależności od innych osób, mają zmniejszone poczucie bezpieczeństwa.

Potrzeby osób starszych nie różnią się znacząco od tych odczuwanych w poprzednich etapach życia. Wszystkie wymieniane w klasyfikacji Abrahama Masłowa (rysunek 1) mają znaczenie, także w fazie starości (Susłowska, 1986, s. 329). Została ona skonstruowana w formie piramidy. Na najniższym poziomie zostały uwzględnione potrzeby podstawowe (fizjologiczne), natomiast na wierzchołku pojawiła się potrzeba samorealizacji. W pierwszej kolejności muszą być zaspokojone potrzeby, które znajdują się na najniższym poziomie

piramidy. Na każdym etapie życia zaspokajanie potrzeb jest istotnym elementem w funkcjonowaniu człowieka.

Rysunek 1: Piramida potrzeb Abrahama Maslowa



Źródło: (Brain Mastery Coaching, 2023).

Poziom potrzeb jest jednak inny – mając na uwadze poszczególne fazy starzenia się człowieka – niż w przypadku osób młodych. Na pierwszy plan wysuwają się te dotyczące bezpieczeństwa oraz zrozumienia i pomocy ze strony innych ludzi. **W okresie starości zmieniają się istotność oraz intensywność poszczególnych potrzeb.** Do potrzeb, odczuwanych dojmująco, należą następujące: **bezpieczeństwa** (w starszym wieku nasilają się niepokoje); **przynależności** (nasila się poczucie osamotnienia, maleje liczba kontaktów międzyludzkich); **niezależności** (zagrożona przez czynniki biologiczne i ekonomiczne) **i jej przeciwieństwo, potrzeba uzależnienia** (wymaganie opieki, także jako spełnianie obowiązku wobec starszego człowieka); **użyteczności** (zagrożona we współczesnym, szybko modernizującym się świecie); **prestżu** (zanikający szacunek dla osób starszych) (szerzej zob. Staręga-Piasek, 1975, s. 133-138).

Opracowano **klasyfikację stylów życia, które człowiek wiezie po przejściu na emeryturę** (Czerniawska, 1998, s. 19-26). Autorka wyróżniła następujące **style**: (1) **rodzinny** – występujący przy znacznym zaangażowaniu w życie bliskich i sprawy rodzinne, powiązany jest ściśle z uprawianiem roli dziadka i babci, z rozszerzoną opieką nad wnukami oraz z

pomocą w prowadzeniu gospodarstwa domowego dzieciom i wnukom. Działania te dominują nad innymi formami aktywności i są postrzegane, jako pierwszoplanowe i satysfakcjonujące; (2) **społeczny** – opierający się na działalności w różnego rodzaju stowarzyszeniach i organizacjach (np. związkach emerytów, organizacjach charytatywnych, działkowców, hobbystów itd.); (3) **związany z pobożnością** – wynika ze światopoglądu i przekonań osób starszych; aktywność tego rodzaju stwarza możliwość uczestniczenia w życiu społeczności lokalnej oraz nawiązywania kontaktów społecznych (np. udział w wycieczkach i pielgrzymkach, wolontariacie, w działaniach pomocowych i integracyjnych); (4) **działkowca / ogrodnika** – wiąże się z wysiłkiem fizycznym, edukacją w zakresie ogrodnictwa, kontaktami towarzyskimi i rekreacją na łonie natury; (5) **domocentryczny** – charakteryzuje się z kolei koncentracją na sprawach gospodarstwa domowego; ze względu na niewielki zakres aktywności oraz obszar ich realizowania, styl ten lokuje się na pograniczu aktywnego i biernego; (6) **całkowicie bierny** – uznawany za negatywny, prezentują go osoby wycofane z życia społecznego, osamotnione lub doświadczające choroby czy niepełnosprawności, które przybierają postawę zgodną z sytuacją życiową/zdrowotną. Najczęściej same decydują o własnej izolacji i sytuacji społecznej. Olga Czerniawska (2011, s. 158-159) dodała jeszcze następnie style: (7) **rekreacyjny**, polegający na konsumowaniu czasu wolnego na wybrane, ulubione formy aktywności, które pozwalają na wzbogacenie życia duchowego oraz edukację i rozwój, a także (8) **przedłużania aktywności zawodowej** – opierający się na podejmowaniu lub kontynuowaniu zajęć związanych i dostarczających satysfakcji oraz dochodu. Sposób spędzania czasu przez osoby starsze wiąże się ze stylem życia wiedzionym w poprzednich etapach życia.

Osoby starsze – **przystosowane do starości** – potrafią korzystać z jej zalet, do których należą między innymi: (1) dysponowanie dużą ilością wolnego czasu, (2) możliwość wykonywania ulubionych zajęć, (3) uwolnienie się od konieczności rywalizacji społecznej, (4) możliwość realizacji planów i zainteresowań oraz (5) podejmowanie działań w trosce o własny rozwój i satysfakcję. **Nieodpowiednie przystosowanie do starości** prowadzi natomiast do poczucia osamotnienia, cierpienia czy obawy przed zależnością od innych osób (zob. Szatur-Jaworska, 2000, s. 58). **Stopniowa utrata różnych ról społecznych** – przez osoby starsze, niekiedy niesamodzielne – wywołuje wzrost ważności członków rodziny. Badani zaakcentowali: „aspekt informowania znaczących innych o problemach opiekuna rodzinnego (w który wpisana jest prośba o pomoc), jak również postulowali moderowanie kontaktu międzypokoleniowego (wzajemne uczenie się od siebie), co ma na celu budowanie dialogowego kontekstu wspólnego działania, uwzględniającego potrzeby osób

przynależących do różnych pokoleń” (Szłuz, 2021b, s. 331). Widoczna jest zatem nie tylko spontaniczna aktywność członków rodziny, również negocjowanie i zawieranie umów, a nawet pojawienie się konfliktów. Wystąpienie niesamodzielności osoby np. starszej w rodzinie może powodować zacieśnianie bądź dekonstruowanie więzi.

2. Troska o budowanie przez dziadków pozytywnych relacji ze swoimi dorosłymi dziećmi i z wnukami. Znaczenie więzi międzypokoleniowych. Wzajemna wymiana usług

Z procesem starzenia się populacji wiąże się zmiana struktur gospodarstw domowych, a także modelu rodziny. W odniesieniu do rozważań w skali mikro należy mieć na uwadze prawdopodobieństwo posiadania żyjących przodków, to znaczy rodziców i dziadków. **Wielopokoleniowości** – zdaniem Piotra Szukalskiego (2010a, s. 8) – **towarzyszy zmniejszanie się liczby jednostek należących do młodszych pokoleń** i konsekwencje: (1) **demokratyzacja więzi rodzinnych**, wynikająca z dłuższego przebywania w każdym statusie rodzinnym i z wzrostu ważności młodszych pokoleń; (2) **wzrost obciążeń opieką nad najstarszymi osobami w rodzinie**, w której pojawiają się dwa pokolenia osób starszych (rodzice i dziadkowie). W skali makro następuje zatem **zmiana relacji międzypokoleniowych, utrzymywaniu się bowiem reprodukcji poniżej poziomu prostej zastępowalności pokoleń i starzeniu się ludności** towarzyszy **wzrost ważności osób starszych i wzrost obciążenia osób w wieku pełnej samodzielności**.

Zdaniem Krystyny Szafraniec (2011, s. 38-39) współczesne **młode pokolenie doświadcza: „rozczarowania dorosłością, która nieodwołalnie zmusza do podjęcia wiążących decyzji życiowych**. Poczucie, że nie można popełnić błędu, wywołuje strach przed porażką (która może okazać się porażką »totalną«) i niechęć do podejmowania ważnych decyzji życiowych. Dom rodzinny staje się gwarantem bezpieczeństwa i formą azylu zdejmując część odpowiedzialności za własne życie. Ciągłe porównywanie się z rówieśnikami, którzy już podjęli zobowiązania przypisane dorosłości, założyli rodzinę i rozpoczęli karierę zawodową, czyni ich życie jeszcze trudniejszym. **Niepewność przyszłości i wrażenie niegościnniej terażniejszości skłaniają do budowania strategii życiowych o moratoryjnym (odraczającym i ucieczkowym) charakterze w stronę rozwiązań prowizorycznych, tymczasowych lub w stronę samotności**”. Rosnące wymagania potrzebne do wykonywania ról zawodowych przyczyniają się do wydłużania czasu przeznaczonego na proces edukacji. Poszukiwanie pracy, zmiany miejsca zatrudnienia czy bezrobocie, brak mieszkania („za biedni na mieszkanie, za mądrzy na kredyt”), powodują że na drodze do stabilizacji dostrzegane są różnorodne bariery. Konsekwencją jest między

innymi **odroczenie decyzji o założeniu rodziny czy narodzinach dziecka. Pojęcie dorosłości odroczonej:** „[] opisuje młodych ludzi, niezdolnych do realizowania zadań rozwojowych związanych z dorosłością. Badacze tłumaczą to zjawisko kultem młodości i zabawy, niedojrzałością emocjonalną młodych ludzi” (Wnuk, 2007, s. 24). Brak możliwości usamodzielnienia skutkuje tym, że część (coraz więcej) młodych ludzi mieszka nadal ze swoimi rodzicami (**„gniazdownicy”**) (Szluż, 2017, s. 73-77). Za główną przyczynę opóźniającą opuszczenie domu rodzinnego młodzi podają: złą sytuację ekonomiczną, wygodę oraz fakt nieposiadania rodziny własnej (Halińska, 2013, s. 36). Witold Wrzesień (2009, s. 156) dostrzegł, że **pokolenie „bumerangów”** musi mieszkać w domu rodzinnym lub wraca tam po studiach, ponieważ nie stać go na niezależność. Sytuacja emocjonalna przeżywana w rodzinie, która powodowana jest nieoczekiwanym powrotem do domu dorosłego dziecka lub uporczywym przebywaniem w nim pomimo upływających lat, określona została **syndromem „zagraconego gniazda”** (przepełnienie domu rodzinnego). Można wskazać pewne przeciwieństwo, którym jest **syndrom „pustego gniazda”**, będący reakcją rodziców na opuszczenie przez ich dzieci rodzinnego domu.

Lucjan Kocik zauważył, że za **kształtowanie się postaw antyprokreacyjnych** odpowiedzialne są następujące czynniki socjologiczne: „(1) zanik tradycyjnej rodziny wielopokoleniowej skupionej przestrzennie; (2) brak odpowiedzialnej polityki pronatalistycznej; (3) możliwość dostatniego życia oraz awansu poza małżeństwem i rodziną; (4) zanik misji prokreacyjnej jako powołania i obowiązku wobec Boga, ludzkości i narodu i koncentracja na doznaniach zmysłowych; (5) szybko postępujący proces prywatyzacji życia rodzinnego, macierzyństwa i prokreacji; (6) swoista międzynarodowa moda na bezdzietność” (Kocik, 2002, s. 167-177). Obawa przed wchodzeniem w rolę, niepokoje, niepewność – wskazywanie problemów, niedostrzeganie natomiast aspektów pozytywnych np. miłości dziecka – łączą się z rezygnowaniem czy odraczaniem zakładania rodziny. **Rodzicielstwo, obok małżeństwa i pracy zawodowej, może być pojmowane jako źródło i faza socjalizacji dorosłych.** Okoliczności, związane z rodzicielstwem lub dzieckiem, pozwalają na **oczekiwanie od rodzicielstwa szczególnego efektu socjalizacyjnego** (Herlyn, 1987-88, s. 90): (1) stosunek rodzice-dziecko jest szczególnie intymny; (2) stosunek rodzice-dziecko jest związkiem nie tylko relatywnie długotrwałym, lecz także z reguły prawie niezrywalnym; (3) w stosunek rodzice-dziecko, pomimo naturalnego długotrwałego przygotowania, dorosły zostaje jakby nagle wtłoczony, gdyż nie otrzymuje on żadnego, społecznie zinstytucjonalizowanego przygotowania do swych zadań; (4) można przypuszczać, że stosunek rodzice-dziecko wpływa także na inne interakcje rodziców: (a) na skutek

szczególnego statusu dziecka, znajdującego swój wyraz w wielu uregulowaniach instytucjonalnych, również osoby trzecie będą wyrażały oczekiwania co do zachowania się rodziców wobec dziecka; (b) rodzicielstwo będzie z reguły wpływało także na pozostałe układy stosunków, co może przejawiać się w tym, iż podjęte zostaną nowe stosunki, stare ulegną zmianie lub zaniechaniu.

Osoby starsze mogą przyczyniać się do wzrostu dzietności, a przez to łagodzenia problemów demograficznych poprzez: wsparcie młodych w podejmowaniu decyzji o formowaniu rodziny (np. pokazywanie zagrożeń związanych z odkładaniem decyzji o założeniu rodziny, konkubinacie jako związku mniej trwałym, itp.); wsparcie rodziców w opiece nad dziećmi, szczególnie małymi; przekazywanie pozytywnych wzorców i norm dotyczących życia rodzinnego i posiadania dzieci; akceptację dzietności swoich dzieci; pomoc materialną. W fazie prokreacyjnej rodziny, osobami najbardziej znaczącymi przy podejmowaniu decyzji odnośnie dzietności, są, poza współmałżonkiem (Thomson, 1997, s. 343-354) i przyjaciółmi (East, Felice, Morgan, 1993, s. 953-963), rodzice badanych (Barber, 2000, s. 319-348). Akceptacja przez rodziców dzietności swoich dzieci, również wielodzietności, pozwala na łatwiejsze podejmowanie decyzji dotyczących urodzenia kolejnego dziecka. Natomiast niechęć przyszłych dziadków do prokreacji ich dzieci, w tym prokreacji rozszerzonej, może wpływać hamująco na dalsze urodzenia w rodzinie. Stosunek osób starszych w rodzinie, do dzietności rodzin znajdujących się w fazie prokreacyjnej, może mieć wpływ na wspomnianą dzietność (IPSOS, 2015).

Wzrost znaczenia wspomnianej **wielopokoleniowości** (wspomaganie więzi rodzinnych) pociąga za sobą wiele różnorodnych konsekwencji dla życia rodzinnego: (1) począwszy od możliwości dłuższego korzystania z doświadczenia życiowego osób wchodzących w skład pokolenia rodziców i dziadków, a także ich wsparcia emocjonalnego i materialnego; (2) przez zdecydowanie rzadsze doświadczenie pólsieroctwa – a tym bardziej pełnego sieroctwa – przez osoby niepełnoletnie, aż do (3) konieczności przygotowania się przez pięćdziesięcio-, sześćdziesięciolatków do pełnienia roli opiekuna swych sędziwych rodziców (Szukalski, 2006, s. 182). Ten ostatni temat jest obecny w dyskusji nad wewnątrzrodzinnymi relacjami międzypokoleniowymi, w kontekście udzielania i otrzymywania wsparcia, pomocy i opieki w rodzinie (prywatność rodziny – należy ją poszanować i pomimo niedoskonałości, jej nie zaburzać, chyba że z perspektywy dobra dziecka czy osoby dorosłej jest to nieuniknione).

Osoby w wieku 50 lat i więcej są źródłem wsparcia, zarówno instrumentalnego, jak i emocjonalnego, które jest dostarczane wszystkim generacjom w rodzinie. Głównymi odbiorcami wsparcia, pomocy i opieki są rodzice, następnie współmałżonkowie i dalsi krewni

(Attias-Donfut, Ogg, Wolff, 2005, s. 161-173). Skonstruowano **typologię pełnienia roli babci** (Rybczyńska, 1976, s. 136-146), które uwzględniają typ zbliżony do tradycyjnie pojmowanego, nowoczesne wersje aktywności rodzinnej w tym polu i implikacje społeczno-psychologiczne w obszarze pełnienia nowej roli: (1) **babcia matkująca** – jest to połączenie ról babci i matki, z przewagą zachowań macierzyńskich; (2) **babcia obojętna** – jest to rola, w której realizacja potrzeb nie wiąże się z aktywnością związaną z wnukami; (3) **babcia wyemancypowana** – babcia, kocha swoje wnuki, lecz nie ma dla nich czasu z powodu innych atrakcyjniejszych dla niej aktywności; (4) **babcia w pretensjach** – ukrywa fakt bycia babcią, swój wiek, niechętnie patrzy na role rodzinne wynikające z tej fazy życia; (4) **babcia normalna** – przebywanie z wnukami, sprawia jej przyjemność i daje radość, poświęca im wiele czasu i uczuć, ale nie wchodzi w kompetencje rodziców; (5) **babcia entuzjastka** – rozpieszcza swoje wnuki, z oddaniem wypełnia swoją rolę, uznając ją za najważniejszą; (6) **babcia dyspozycyjna** – pełni głównie funkcje usługowe i pomocnicze względem dzieci i wnuków; (7) **babcia wszechmatka** – jej instynkt macierzyński dominuje nad innymi, zarówno dzieci, jak i wnuki obdarowuje miłością, zapewnia poczucie bezpieczeństwa; (8) **babcia męczennica** – chętnie opiekuje się wnukami, ale robi z siebie „męczennicę”; (9) **babcia dyktator** – decyduje w rodzinie, nie znosi sprzeciwu, często jest postrachem najbliższych. Z kolei **typologia stylów pełnienia roli dziadków** uwzględnia cechy specyficzne dla osób starszych, jaki psychospołeczne warunki realizowania danej roli (Szatur-Jaworska, Błędowski, Dziegielewska, 2006, s. 100): (1) **styl formalny** – ograniczenie w kontaktach z wnukami do tego, „co należy”; (2) **styl „zastępczych rodziców”** – polega na wypełnianiu wobec wnuków ról rodzicielskich; (3) **rola „krynicy mądrości rodzinnej”** – dziadkowie cieszą się autorytetem, edukują wnuki i przekazują tradycje rodzinne; (4) **rola rozbrykowa** – dziadkowie utrzymują z wnukami stosunki oparte na wspólnej zabawie i wzajemnej satysfakcji; (5) **rola „życzliwych św. Mikołajów”** – dziadkowie rzadko kontaktują się z wnukami, lecz obdarowują ich prezentami.

Osoby starsze, dziadkowie, są **źródłem opieki nad wnukami**. Rodzice decydują się niekiedy na oddanie potomstwa pod opiekę dziadków. **Specyfika relacji pomiędzy dziadkami i wnukami wynika z tego, że jest zapośredniczona przez środkowe pokolenie, tzn. rodziców**. Z jednej strony pojawia się oczekiwanie pomocy w wychowaniu i opiece nad dziećmi, z drugiej braku ingerencji w relację pomiędzy rodzicami i dziećmi. Negatywne interakcje rodziców z dziadkami są czynnikiem dezorganizującym rodzinę. Brak porozumienia jest źródłem sprzecznych oddziaływań, którym podlega dziecko w rodzinie

(szerzej zob. Abramowska-Kmon, Kalbarczyk-Stęclik, 2016, s. 28-32). Wszyscy aktorzy (dziadkowie, rodzice, dzieci) muszą sobie z taką sytuacją radzić.

Zauważono, że rola dziadka zawiera w sobie mniej oczekiwań i jest widziana jako bardziej dobrowolna, niż rola babci („babcia jest się z powołania, a bycia dziadkiem trzeba się nauczyć”). Dziadkowie zaangażowani są najczęściej w aktywności rekreacyjne. Babcie z kolei odpowiadają najczęściej za bezpośrednią opiekę, dlatego trudniej jest im zrezygnować z przyjętych zobowiązań. Mężczyźni opiekujący się wnukami, w krótkim wymiarze czasowym, mogą czerpać z tego więcej korzyści (wyższy poziom poczucia jakości życia). W sytuacji podjęcia długotrwałej opieki nad wnukami, obciążenie jest bardziej dotkliwe dla dziadków niż dla babć (Skałacka, 2018, s. 617-619, 624). Współcześnie w rolę dziadków wchodzi osoby sprawne fizycznie, niekiedy jeszcze pracujące zawodowo. Coraz rzadziej są one skłonne ograniczać swoją aktywność do ról rodzinnych. Pełnienie tej roli ma obecnie charakter bardziej nowoczesny, niż we wcześniejszych pokoleniach. Angażowanie się w zadania opiekuńcze i wychowawcze starszego pokolenia ma nie zawsze korzystny wpływ na atmosferę w domu, może łączyć się z: nadmiernym wpływem babci na dziecko, konfliktem autorytetów, próbami dominacji, nadmiernym krytykowaniem i pouczaniem płynącym ze strony obydwu pokoleń (rodziców i dziadków). Wzajemne stosunki rodzice-dziecko są wtedy zachwiane. **Życie w rodzinie wielopokoleniowej**, dostarcza dziecku więcej doświadczeń, a do rodziny wprowadza elementy tradycji (Wawrzyniak, 2011, s. 98-99). Badacze (Arpino, Bordone, Balbo, 2018, s. 337-351) wykazali, że posiadanie wnuków łączy się z istotnie wyższym poziomem satysfakcji z życia, w porównaniu do osób które nie posiadają wnuków. Ponadto, im wnuków jest więcej, tym poziom satysfakcji dziadków wzrasta. Wyniki tych badań dowodzą, że **do poprawy satysfakcji z życia nie wystarczy samo bycie babcia lub dziadkiem, zmiana pojawia się dopiero w sytuacji zaangażowania w opiekę nad wnukami.**

W niektórych krajach państwo wspiera rodziny wielopokoleniowe w celu poprawy sytuacji demograficznej. Egzemplifikacją mogą być węgierscy dziadkowie, którzy są uprawnieni do urlopu rodzicielskiego – w zastępstwie rodziców – w okresie od 1 do 3 roku życia dziecka oraz do otrzymywania w tym okresie dodatku w wysokości od 110 Euro do 70% średnich miesięcznych dochodów. Uprawnienia te przysługują, jeśli rodzice zrzekną się ich na rzecz dziadków. Dziecko musi jednak żyć z nimi w jednym gospodarstwie domowym, a natomiast dziadkowie nie mogą podejmować pracy zawodowej. Kolejnym przykładem jest Japonia, w której w sytuacji występowania chęci zamieszkiwania razem z osobami starszymi lub w pobliżu nich, istnieją preferencje w dostępie do mieszkań publicznych oraz możliwość

zwiększenia kwoty kredytu na remontowanie lub zakupu domu do wspólnego zamieszkiwania (szerzej zob. Park, Lee, 2007). Wykształcił się też specjalny model konstrukcji domu dla zamieszkania przez dwa pokolenia, obejmujący 2 kondygnacje, aby dziadkowie mogli mieszkać pod jednym dachem, ale z zachowaniem niezależności rodziców z dziećmi. Na zakup takiego domu można otrzymać tzw. dwupokoleniowe kredyty hipoteczne. Udostępnione zostały również dopłaty do zakupu mieszkań w pobliżu dorosłych dzieci lub przez dorosłe dzieci w pobliżu rodziców, na szczególnie dogodnych warunkach, jeśli osoby starsze przeprowadzały się do mniejszych lokali (Doling, Ronald, 2012, s. 471-490.).

Jakość stosunków pomiędzy bliskimi osobami zależy od przebiegu wcześniejszych faz życia rodzinnego. Według Leona Dyczewskiego: „Kto każdego dnia nie przekraczał siebie choć trochę, nie dawał siebie dzieciom, rodzicom, rodzeństwu, bliźnim, kto nie traktował i nie przeżywał swej pracy jako służby bliźniemu – i tego wszystkiego nie uczył swoich dzieci i wnuków – ten w ostatnim okresie życia będzie samotny. (...) **Więź rodzinna, na którą liczy w okresie starości każdy człowiek, musi być rozwijana i pielęgnowana we wszystkich poprzednich okresach życia**” (Dyczewski, cyt. za: Halicka, 2006, s. 248). Udzielanej pomocy, wymiany zasobów i wzajemności wsparcia w rodzinie dotyczy **solidarność funkcjonalna**, będąca jednym z rodzajów solidarności rodzinnej (Katz, Lowenstein 2010, s. 35). **Odnosi się ona do modelu opieki, szczególnie do jej organizacji i zaangażowania poszczególnych członków rodziny.** Współczesna rodzina ulega przemianom, dlatego widoczne jest zmienianie się tego modelu. Zwiększa się znaczenie polityki rodzinnej, jako organizatora wsparcia rodzin, w ich codziennym funkcjonowaniu (Szyszka 2017, s. 241). Współcześnie liczne potrzeby zaspokajane są poza rodzinnym gospodarstwem domowym (Brzyska, Tobiasz-Adamczyk, Ocetkiewicz, 2013, s. 16-20). Uwidacznia się to w rozwoju usług publicznych i niepublicznych, w tym komercyjnych. Stanowią one element, który integruje jednostkę ze społeczeństwem.

W obliczu niewystarczających zasobów opieki, władze publiczne niejako ponownie „odkrywają” rolę opieki nieformalnej. Tradycyjnie osadzona jest ona w obrębie gospodarstwa domowego. Utrzymuje się zatem **model opieki delegujący odpowiedzialność**, także finansową, **do rodzin** (Szluż, 2021b, s. 125). W polu **zadań ukierunkowanych na wspieranie opiekuna rodzinnego** (m.in. osoby starszej, niesamodzielnej) należy wymienić: (1) promowanie odpowiedzialności opiekuna rodzinnego za samego siebie i swoje życie oraz ułatwianie podopiecznemu zachowania samodzielności życiowej; (2) pomoc w wypełnianiu zadań rozwojowych (zrozumienie zmian, jakie zachodzą w organizmie: biologicznych, psychicznych) i w środowisku lokalnym, które związane są z zachodzącymi przeobrażeniami,

a także zaakceptowanie przemijania ludzkiego życia; (3) przeciwdziałanie samotności i osamotnieniu (izolacji społecznej) przez podtrzymywanie i rozwijanie kontaktów społecznych z rodziną, sąsiadami, społecznością lokalną; (4) kształtowanie sieci wsparcia opiekuna i osoby starszej w środowisku życia; (5) zapewnienie pomocy w rozwiązywaniu problemów, które napotykają osoby starsze, niesamodzielne i ich rodziny; (6) organizowanie pomocy wolontariatu; (7) pomoc w przystosowaniu mieszkania do specyficznych potrzeb osoby starszej, niesamodzielnej; (8) pomoc w uzyskaniu świadczeń i usług (np. zasiłków, usług opiekuńczych) czy miejsca w domu pomocy społecznej (Szczepan, 2021b, s. 128-129). W tym kontekście należy podkreślić, że **proces rozwoju usług społecznych, które są świadczone na poziomie społeczności lokalnych, ma na celu wyeliminowanie lub zmniejszenie konieczności opieki instytucjonalnej**. Osoba starsza pozostaje zatem w środowisku lokalnym i ma możliwość korzystania z coraz większej oferty usług, co podnosi jakość życia, nie tylko jej, także jej rodziny.

3. Wypracowanie równowagi pomiędzy pracą zawodową, opieką nad dziećmi i osobami starszymi w rodzinie

Problematyka starości oraz starzenia się jest tematem znaczącym w każdym społeczeństwie i państwie. Materia ta jest szczegółowo badana m.in. przez Główny Urząd Statystyczny, który na podstawie analiz podkreśla, że proces starzenia się społeczeństwa jest obecny oraz stale się nasila (GUS, 2016, s.1-8). Długowieczność ludzi wiedzie do tego, że wiele osób dożywa do 90-tego, 95 roku życia lub nawet dłużej, co prowadzi to tego, że ich organizmy mocno się starzeją i „eksploatują”. **Osoby starsze wymagają zatem szczególnego wsparcia, pomocy i opieki**. Duża ich część dożywa sędziwego wieku, w którym stają się coraz bardziej niesamodzielni i wymagają pomocy ze strony opiekunów, którymi zostają często ich dzieci.

Pojawiają się zatem sytuacje, kiedy to dziecko osoby starszej opiekuje się nią, będąc jednocześnie jeszcze pracownikiem. Ponadto taka osoba wspomaga dodatkowo swoje dorosłe dzieci, opiekując się wnukami. W literaturze temu pokoleniu nadano nazwę *kanapkowego (sandwich generation)*. P. Szukalski (2022, s. 191) określił tę generację jako: „osoby na tym etapie życia, gdy jednocześnie powinno się wspomagać własnych sędziwych i nie w pełni samodzielnych rodziców oraz własne dzieci w opiece nad ich dziećmi znajdującymi się w wieku wymagającym intensywnej opieki”. Do zakwalifikowania kogoś do *sandwich generation* potrzebne jest wystąpienie dwóch uwarunkowań jednocześnie: realizowania kariery opiekuna starszych rodziców (będąc samemu przed wejściem w okres starości) oraz realizowania kariery babci lub dziadka.

Generacja dzisiejszych 50-cio i 60-cio latków jest jednym z najmocniej zapracowanych pokoleń, ponieważ oprócz obowiązków opiekuńczych wobec swoich rodziców (również i teściów), wspiera także własne dorosłe dzieci, pomagając im finansowo i zajmując się wnukami oraz równocześnie pracuje zawodowo. Badania wskazują, że wśród niepracujących większość opiekunów stanowią emeryci i renciści (62,4%), zdecydowanie mniej jest wśród nich gospodyń domowych (17,3%) i osób bezrobotnych poszukujących pracy (14,5%). Okazało się również, że część opiekunów nie mogło podjąć pracy (8,1%) lub z niej zrezygnowało (4,7%), na skutek pełnienia roli jedyne go opiekuna osoby starszej (zob. Czekanowski, 2012, s. 272-273). **Pokolenie kanapkowe udziela pomocy trzem generacjom jednocześnie: swoim rodzicom, dzieciom oraz wnukom.** Znajduje się ono w wydłużonej fazie dorosłości, pracując jednocześnie zawodowo, a zbliżając się już do wkroczenia w pierwszą fazę starości. Skomplikowane jest połączenie roli pracownika, opiekuna osoby starszej, opiekuna małoletniego dziecka, męża/żony. Warto byłoby znaleźć balans życiowy, ale może stać się to trudne, będąc uwięzionym w wielu rolach społecznych jednocześnie.

Zakwalifikowanie się do wspomnianej generacji niesie za sobą poważne wady, polegające na **zapętlaniu w nadmiernej liczbie różnych zdań oraz obowiązków.** Balansuje się wówczas pomiędzy dbaniem o własne potrzeby i innych. Kumulowanie frustracji i nadmierne eksploatowanie siebie przez członków tego pokolenia nie służy budowaniu relacji międzypokoleniowych w rodzinach. Pełnienie roli opiekuna może mieć z drugiej strony zaletę, polegającą na pozytywnym wpływie na realizowanie kariery rodzicielskiej. Wiąże się to z wypełnianiem funkcji wychowawczej poprzez włączanie dzieci w wykonywanie zadań związanych z opieką nad osobą chorą. Jest to **socjalizacja do ról opiekuńczych oraz wpajanie norm dotyczących transferów międzygeneracyjny** (por. Szluz, 2021a, s. 106; Szluz, 2022, s. 142-146). Zatem choć rola opiekuna osoby starszej obarczona jest wieloma wyzwaniem czy trudami, to może przynieść pozytywne efekty w postaci przekazywania wzorców i przygotowania młodszych generacji do pełnienia ról w przyszłości (proces socjalizacji do ról społecznych).

Magdalena Witkowska (2016, s. 139-140) dostrzegła, że bliskie relacje i/lub zamieszkanie z dziadkami, sprzyja wspieraniu rodziców w opiece nad dziećmi, kiedy są małe lub kiedy jest ich kilkoro. W następnych latach natomiast, **powstałe wcześniej więzi międzypokoleniowe stają się podstawą solidarności z niesamodzielnymi dziadkami,** co prowadzi do sprawowania przez rodzinę długoterminowej opieki nad nimi.

Przywołany już P. Szukalski scharakteryzował i ukazał problemy *sandwich generation* wskazując po pierwsze, że długowieczność nie oznacza tylko dożywania do zaawansowanego wieku, ale zdecydowanie dłuższy okres przebywania na tym etapie życia. Pojawia się zatem sytuacja, kiedy to **osoby starsze coraz dłużej pozostają w warunkach niesamodzielności**. Skutkiem jest to, że rolę opiekunów pełnią to coraz starsze osoby, w wieku bardziej zaawansowanym. Po drugie P. Szukalski wskazał, iż **długowieczność prowadzi do pojawienia się w rodzinach dwóch pokoleń osób starszych, wymagających wsparcia**. Osoby w wieku 45-55 lat sprawują opiekę jednocześnie nad swoimi rodzicami oraz dziadkami. Takowe obciążenia znacząco utrudniają pełnienie innych ról w rodzinie, w tym roli babci czy dziadka. Po trzecie wskazał, że **obniżenie się diety prowadzi to tego, że zmniejsza się liczba potencjalnych opiekunów**. Może dojść do sytuacji, kiedy to para jedynaków będzie opiekować się czworgiem rodziców, co będzie dużym obciążeniem. Po czwarte stwierdził, że **etap opieki nad rodzicami przenosi się na coraz późniejszy okres życia**. Po piąte P. Szukalski wskazał, że **wsparcie rodziców może być utrudnione ze względu na proces migracji**. Osoby zamieszkujące z daleka od swoich bliskich napotykają na niemożności/trudności w udzielaniu wsparcia. Z drugiej zaś strony obserwuje się **tendencję do przenoszenia się osób starszych do miejsca zamieszkania swoich dzieci** (por. Szukalski, 2022, s. 192-194). *Pokolenie kanapkowe* napotyka zatem na różne wyzwania i problemy związane z byciem opiekunem osób starszych jednocześnie łącząc rolę bycia dziadkiem lub babcią, pracownikiem, ojcem lub matką.

W literaturze zwrócono uwagę, że **wchodzenie w rolę babci i dziadka ma swoje wady i zalety**. Do lepszej strony bycia w takiej sytuacji zalicza się: poczucie bycia źródłem miłości oraz zrozumienia dla wnuków (częściej odczuwają to babcie) i źródłem wiedzy, mądrości oraz doświadczenia (częściej dotyczy to dziadków). Dziadkowie i babcie mają poczucie bycia potrzebnym, są towarzyszami zabaw, opiekunami, czasami zastępują rodziców, mogą być mentorami i przewodnikami. Wejście w nową rolę buduje ich zadowolenie i powoduje wzrost własnej wartości. Do gorszej strony zostania babcią czy dziadkiem zalicza się spory związane z metodami wychowania dzieci. Inne konflikty mogą pojawić się, gdy dochodzi do rozdziewięku pomiędzy oczekiwaniami młodych rodziców oraz samych dzieci a aktywnością babci czy dziadka na polach zawodowych, towarzyskich czy społecznych. Ponadto dla niektórych osób pojawienie się wnuków to znak ich starzenia się (por. Brzezińska, 2001, s. 27-29). Wchodzenia w rolę dziadka i babci ma swoje dobre i złe strony, dla niektórych osób może być to rola długo wyczekiwania, do której się przygotowują. Inni zaś zostają dziadkami „z zaskoczenia”, nie będąc jeszcze dojrzałymi do nowej roli i uważając pojawienie się wnuka

jako oznakę wspomnianego starzenia się. Jednak *pokolenie kanapkowe* stoi przed szczególnym wyzwaniem łączenia ról społecznych (opiekunów rodziców i pełnienia ról babć oraz dziadków).

Długowieczność prowadzi do takich sytuacji, kiedy można dożyć do wieku tak zawansowanego, że ma się nie tylko wnuki (pierwsze i ostatnie), ale doczeka się ich dorosłości, staje się świadkiem zakładania przez nich rodziny i posiadania potomstwa. Dożywa się **bycia pradziadkiem** nawet kilku dzieci. Przy utrzymującej się tendencji w rodzinie, wczesnego zostawiania rodzicem, osoby w wieku 60-70 lat mogą zostać pradziadkami. Pojawia się też sytuacja, w której osoby nie zostaną babciami i dziadkami wskutek bezdzietności. **Pojawia się „bezwrukowość”**, która jest spowodowana brakiem własnych dzieci lub brakiem potomstwa u swoich dzieci. W Polsce w przypadku osób około 60-70-letnich można szacować, że około 8-10% nie mało własnych dzieci, zaś dodatkowe 10-15% spotyka się z bezdzietnością własnych dzieci. Zmniejsza się też liczba posiadanych wnuków. Ponadto podwyższa się też wiek stawania się babcią czy dziadkiem. Kolejnym trendem, który się pojawia jest **obecność „babć i dziadków przyszywanych” i „byłych dziadków”**, który spowodowany jest wzrostem liczby rozwodów. Pierwsza grupa powstaje w sytuacji zawarcia ponownego małżeństwa i pojawienia się w rodzinie zięcia oraz synowej, a także dzieci z poprzednich związków. W efekcie potomstwo partnera własnego dziecka nie zawsze traktowane jest jako pełnoprawny wnuk. Z kolei „byli dziadkowie” jest to kategoria tych dziadków biologicznych, którzy po rozpadzie małżeństwa własnych dzieci świadomie nie utrzymują kontaktów z wnukami, często wspierając w tym własne potomstwo niełożące na utrzymanie swoich „byłych dzieci”. Rozwody prowadzą także do zerwania więzi z wnukami, szczególnie wtedy kiedy rodzic sprawujący opiekę nad dziećmi utrudnia lub uniemożliwia kontakty, kiedy sytuacja rozstania była trudna. W dobie **pojawiania się alternatywnych form życia małżeńsko-rodzinnego**, zróżnicowanych form długotrwałych, intymnych związków pojawia się niekiedy konieczność oddzielenia roli rodzica od roli dziadka, a zatem świadomego nieodwoływania się do własnego potomstwa, jako naturalnego pośrednika w kontaktach z wnukami. Pojawia się realizowanie roli babci lub dziadka, przy jednoczesnym braku akceptacji dla wyborów własnego dziecka, np. życia w konkubinacie, bycia samotnym rodzicem. W dobie rozwoju medycyny spadła umieralność noworodków i niemowląt w pierwszych dniach, tygodniach i miesiącach życia, udoskonalono także metody podtrzymywania i wspomagania ciąży zagrożonych lub ciąży płodów ze znacznymi wadami oraz niedorozwojem organów. W rodzinach pojawiają się dzieci wymagające zatem wsparcia nawet przez całe ich życie. W takich przypadkach bycie dziadkiem mniej lub bardziej

intensywnie zaangażowanym w opiekę nad wnukiem, staje się zadaniem długookresowym, zdecydowanie przekraczającym zwyczajowy okres, a na dodatek trwa w praktyce aż do momentu utraty sił przez dziadków. W rodzinach pojawiło się osłabienie kontaktów dziadków z wnukami z powodu migracji. Życie poza granicami powoduje utrudnienia w bliskich relacjach. Kontakty przez komunikatory internetowe nie zastąpią bliskich i bezpośrednich kontaktów (por. Szukalski, 2022, s. 192-194).

Reasumując, wydłużająca się długość życia, upowszechnienie alternatywnych form życia małżeńsko-rodzinnego czy migracje powodują zmiany funkcjonowania *pokolenia kanapkowego*. W rodzinach o długich odstępach intergeneracyjnych pojawiać się mogą nawet nowe rodzaje *sandwich generation*, spowodowane stawaniem się ojcem lub matką w wieku 35 lat lub później. W wieku 35-40 lat trzeba opiekować się swoimi własnymi małymi dziećmi i własnymi rodzicami, jednocześnie jeszcze ciągle pracując.

Pokolenie kanapkowe potrzebuje wsparcia, bowiem grozi mu wypalenie i długotrwały stres w związku z pełnioną rolą opiekuna (zespół opiekuna). Udzielający pomocy w takim przypadku sami jej wymagają. Bywa tak, że opiekun jest bardziej chory niż rodzic, któremu on pomaga. Niezbędne jest zatem stwarzanie warunków do wspierania opiekuna od samego początku, od chwili rozpoczęcia pełnienia przez niego nowej roli. Realizację tych celów należy rozumieć jako wykonywanie konkretnych zadań, które w sensie praktycznym są określane jako **praca socjalna z rodziną, z osobą starszą/chorą**. Do zadań należą: (1) promowanie odpowiedzialności za samego siebie i swoje życie oraz ułatwianie osobie starszej/chorej zachowania samodzielności życiowej (np. edukacja opiekuna w zakresie właściwego realizowania zadań – niewyręczanie osoby starszej, ale mobilizowanie do samodzielnego wykonywania czynności); (2) umożliwienie jednostce przejawiania różnych form aktywności, zachęcanie do aktywności; (3) zapoznawanie z istotnymi zagadnieniami dotyczącymi specyfiki procesu starzenia się (m.in. edukacja ukierunkowana do rodziny i osoby starszej/chorej/ z niepełnosprawnością); (4) pomoc w wypełnianiu zadań rozwojowych (zrozumienie zmian, jakie zachodzą w organizmie: biologicznych, psychicznych i w środowisku lokalnym, które związane są z przeobrażeniami, a także zaakceptowanie faktu przemijania ludzkiego życia); (5) pomoc w organizacji życia rodzinnego i towarzyskiego; (6) przeciwdziałanie samotności i osamotnieniu (izolacji społecznej) przez podtrzymywanie oraz rozwijanie kontaktów społecznych z rodziną, sąsiadami, społecznością lokalną (budowanie/podtrzymywanie **więzi ze społecznością lokalną**); (7) kształtowanie sieci wsparcia opiekuna i człowieka starszego/chorego w środowisku życia; (8) zapewnienie pomocy w rozwiązywaniu problemów, na które

napotykać osoby starsze i ich rodziny (np. wsparcie emocjonalne, informacyjne, materialno-finansowe, w rozwoju, w wykonywaniu czynności); (9) ułatwianie człowiekowi dostępu do instytucji zdrowia, edukacyjnych i kulturalnych oraz **organizowanie pomocy wolontariatu**; (10) pomoc w kontaktach z urzędami; (11) organizowanie czasu wolnego (np. aktywne formy spędzania czasu wolnego); (12) zapewnienie środków ułatwiających mobilność przestrzenną ze względu na narastające problemy m.in. w zakresie poruszania się i przemieszczania w przestrzeni fizycznej; (13) pomoc w przystosowaniu mieszkania do specyficznych potrzeb osoby; (14) pomoc w uzyskaniu gwarantowanych świadczeń (np. zasiłków, usług opiekuńczych czy pomocy instytucjonalnej w postaci miejsca w domu pomocy społecznej); (15) udzielanie informacji na temat praw osób starszych/chorych oraz działań realizowanych na ich rzecz (Szluż, 2021a, s. 113).

Z punktu widzenia godzenia ról, życia zawodowego, opieki nad wnukami i osobami starszymi istotna jest możliwość **skorzystania z opieki wytchnieniowej**, która może być realizowana przez centra usług społecznych, jak i przez ośrodki pomocy społecznej. Stanowi ona: „usługę stwarzającą opiekunom faktycznym możliwość zaspokojenia potrzeb związanych z samorealizacją i funkcjonowaniem w rolach zawodowych i społecznych, wspierającą opiekuna faktycznego w realizacji jego roli opiekuna” (Kuźniak, 2018, s. 141). Przytoczona definicja skupiona jest na potrzebach opiekuna (wypoczynek) oraz stworzeniu mu możliwości pełnienia ról społecznych. Biorąc pod uwagę miejsce realizowania opieki wytchnieniowej, może się ona odbywać: w placówce, w miejscu zamieszkania, na zasadach *homesharingu* (rozwiązanie analogiczne do idei rodzin zastępczych) i programu *shared lives* (realizowane w oparciu o zaplecze lokalowe osób prywatnych, profesjonalistów świadczących usługę). Uwzględniając czas wykonywania usługi wyróżniono natomiast opiekę pełnioną: całodobowo, kilkugodzinną, weekendową, interwencyjną. Może być ona realizowana w nocy lub w ciągu dnia (Kuźniak, 2018, s. 141-142). Opieka wytchnieniowa stanowi zatem szansę dla opiekunów na znalezienie czasu na wypoczynek, zadbanie o siebie i realizowanie różnych potrzeb, przy jednoczesnym zapewnieniu wsparcia starszego rodzica.

4. Aktywizowanie osób starszych w ramach życia rodzinnego z uwzględnieniem ich psychofizycznych możliwości i potrzeb

Aktywność stwarza jednostce możliwość zaspokojenia potrzeb bio-psycho społecznych, daje także poczucie satysfakcji. Jest ona warunkiem odgrywania ról społecznych, funkcjonowania w grupie i w społeczeństwie (Kaczmarczyk, Trafiałek, 2007, s. 116). Antoni Kępiński (2001, s. 1) napisał: „Nie można starości (...) uniknąć. Jednak „podobnie jak jesień może być „(...) najlepszym i najpiękniejszym okresem życia”, w którym „to co się w ciągu

życia przeżyło, daje poczucie rzetelnego dzieła”. Wśród **najważniejszych ról osób starszych** wskazano: role rodzinne, zawodowe, uczestnika grupy towarzyskiej, członka wspólnoty lokalnej, obywatela, członka wspólnoty religijnej i użytkownika czasu wolnego (Pikuła, 2013, s. 94-98). Wyodrębniono kilka **wizerunków starości** (Szarota, 2004, s. 5; Grabowska, 2007, s. 42-49): (1) „**Wzorowy dziadek**” – jest to obraz człowieka aktywnego, mądrego, szczęśliwego, zdrowego, zadowolonego, pełnego wyrozumiałości, otwartego, uczestniczącego w życiu rodzinnym, chętnie pomagającego innym oraz otoczonego młodymi ludźmi; (2) „**Mędrzec**” – jest to wizerunek osoby inteligentnej, kochającej, znającej dobrze historię, planującej przyszłość i interesującej się wieloma ważnymi zagadnieniami; (3) „**Liberalna głowa rodziny**” – jest to osoba dojrzała emocjonalnie i społecznie liberalna matka lub ojciec rodu, która przewodniczy życiu rodzinnemu i rozwiązuje problemy.

Aktywność jednostki zmienia się, ewoluuje wraz z wchodzeniem przez nią w kolejne fazy starości. Nawet zaawansowana starość może jednak być okresem dalszej twórczości, jeśli jednostka zachowa dobry stan zdrowia (D.J. Levinson, cyt za: Szatur-Jaworska, Błędowski, Dzięgielewska, 2006, s. 35; Szluz, 2016b, s. 106-108). Jeśli osoba przejawiała, preferowała pewne formy aktywności przed przekroczeniem progu starości, to najczęściej stara się je nadal kontynuować (jak najdłużej). Z kolei pasywne osoby (niski poziom aktywności we wcześniejszych fazach życia), najczęściej nie podejmują nowych form aktywności lub robią to w ograniczonym zakresie, jako osoby starsze. Istotne jest zatem odpowiednie przygotowanie osoby do starości (w procesie socjalizacji).

Wyodrębniono kilka **czynników mających wpływ na podejmowanie aktywności w środowisku**. W literaturze (Dzięgielewska, 2006, s. 162) wymieniono wśród nich: (1) **wykształcenie** – im wyższe wykształcenie, tym poziom aktywności wyższy; (2) **wpływ środowiska rodzinnego** – aktywność jest uzależniona od osobowości, rodziny, pochodzenia, a także od kontaktów w ramach bliższej i dalszej rodziny; (3) **stan zdrowia i poziom kondycji fizycznej**; (4) **pleć** – kobiety stanowią większość wśród emerytów i to one częściej podejmują aktywność; (5) **miejsce zamieszkania** (wieś, miasto), co wiąże się z proponowaną dla osób starszych ofertą; (6) **wpływ instytucji kulturalnych w miejscu zamieszkania**. Wyróżniono trzy **typy aktywności**: (1) **formalną** – działalność w różnych stowarzyszeniach, w obszarze polityki, w pracach na rzecz środowiska lokalnego, w wolontariacie; (2) **nieformalną** – polegającą na kontaktach z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi czy sąsiadami; (3) **samotniczą** – obejmującą oglądanie telewizji, czytanie, rozwijanie własnych zainteresowań i hobby (Dzięgielewska, 2006, s. 160-164). Z kolei Małgorzata Halicka i Jerzy Halicki (2002, s. 207) zaproponowali **typologię, obrazującą aktywność seniorów** w podziale

na trzy grupy: (1) **rekreacyjno-hobbystyczną** – spacerzy, ćwiczenia fizyczne, praca w ogrodzie czy na działce, zajęcia związane z zainteresowaniami i hobby (malarstwo, melomania, rękodzieło, wychodzenie do teatru, galerii, na koncert, do kina); (2) **receptywną** – aktywności podejmowane w warunkach domowych (oglądanie telewizji, słuchanie radia, czytanie gazet i książek); (3) **zorientowaną publicznie** – działalność społeczna, polityczna, parafialna, integracyjna. Są to różne działania o charakterze: towarzyskim, naukowym, szkoleniowym, non-profit czy podnoszącym konkretne umiejętności. **Formy aktywności jednostki** mogą mieć **charakter aktywny**, np. granie na instrumentach muzycznych, śpiew, taniec i **bierny (pasywny)**, np. słuchanie muzyki.

Pierwszy z wymienionych typów (aktywność formalna) przejawia się w **podejmowaniu aktywności zawodowej** (srebrna gospodarka jest to system ekonomiczny ukierunkowany na wykorzystanie potencjału osób starszych i uwzględniający ich potrzeby) i w ramach organizacji pozarządowych (stowarzyszeń i fundacji). Osoby starsze są zainteresowane aktywnym stylem życia, w związku z czym zakłady pracy powinny zwiększyć ofertę m.in. w zakresie kształcenia przez całe życie, usług rehabilitacyjnych oraz wspierać rozwój infrastruktury kulturalnej, oświatowej, rekreacyjnej i turystycznej. Istotne jest rozwijanie komunikacji miejskiej i wiejskiej, organizacja przestrzeni bez zbędnych barier architektonicznych. Wskazane pola mogą obejmować strategie społecznej odpowiedzialności biznesu i współpracę z interesariuszami (partnerami nieformalnymi, jak i organizacjami pozarządowymi oraz publicznymi). Wyzwania przedsiębiorstw wobec starzenia się społeczeństwa, można podzielić na (1) wewnętrzne – dotyczące zmian reguł organizacyjnych i form zarządzania i (2) zewnętrzne – uwarunkowania prawne, instytucjonalne i ogólne trendy rozwoju społeczno-gospodarczego, tabela 1 (Klimczuk, 2013).

Tabela 1. Wyzwania przedsiębiorstw wobec starzenia się społeczeństwa

Wewnętrzne	Zewnętrzne
<ul style="list-style-type: none"> ✓ wydłużanie czasu pracy w cyklu życia, opóźnienie wieku emerytalnego; ✓ stereotypy wieku pracowników – różne pokolenia, konflikty międzypokoleniowe; ✓ godzenie potrzeb osób starszych z 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ promocja dobrych praktyk, ambasadorów zmian – starszych pracowników jako osób: lojalnych, doświadczonych, kontaktowych, mających dobre relacje z innymi pracownikami i klientami; ✓ przekuwanie zagrożeń w szansę i

<p>oczekiwaniami pracodawców;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ dostosowanie miejsc pracy do potrzeb osób starszych; ✓ mniej wydajna praca – głównie fizyczna – starszych pracowników, zmiana stanowisk wraz ze starzeniem się; ✓ dostrzeżenie doświadczenia starszych pracowników; ✓ zarządzanie wiekiem w małych i średnich przedsiębiorstwach, które nie posiadają takich tradycji w tym zakresie jak duże firmy; ✓ odmienna motywacja do pracy i aktywność różnych pokoleń; ✓ dopasowanie oferty do zmian otoczenia i nowych potrzeb klientów; ✓ opracowanie sposobów docierania do osób starszych z usługami i produktami (np. z nowymi technologiami informatycznymi i telekomunikacyjnymi). 	<p>wyzwanie, walka z negatywnym stereotypem starości;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ dostosowanie firm do otoczenia, odpowiedzialności wobec starzejącego się społeczeństwa; ✓ dostrzeżenie odmienności nawyków i kultury poszczególnych pokoleń; ✓ zmiana zachowań i nawyków konsumenckich – produkty i usługi skierowane do niedostrzeganych wcześniej w dużym stopniu kategorii starszych klientów; ✓ przełamywanie barier dotyczących starzenia się i aktywności w starości, a także wobec korzystania z nowych produktów i usług; ✓ zmiana postaw roszczeniowych i biernych na aktywne i otwarte; ✓ zniwelowanie różnic regionalnych w dostępie do rozwiązań na rzecz optymalnego starzenia się, dostrzeganie różnic w wymiarze miasto-wieś.
--	---

Źródło: (Klimczuk, 2013).

Przykładem mogą być także **organizacje pozarządowe** np. **uniwersytety trzeciego wieku**, które obok kształcenia permanentnego stwarzają szerokie pole do bycia aktywnym (psychicznie, społecznie, intelektualnie i fizycznie) (szerzej zob. Szluz, 2009, s. 163-171; Szluz, 2016a, s. 163-169); organizacje pozarządowe (stowarzyszenia, fundacje), które umożliwiają realizowanie własnych pasji czy też wspieranie innych osób, które tego potrzebują (m.in. poprzez grupy samopomocowe, wolontariat); **dzienne domy pomocy społecznej, kluby seniora**, w których osoby starsze mogą spędzać czas (np. wychodzenie na spektakle do teatru, do opery, filharmonii, uczestniczenie w wycieczkach, szkoleniach np. w

zakresie obsługi komputera, kreowanie własnych przedstawień, tworzenie prac plastycznych itp.). Aktywność osób starszych może się przejawiać **w polu działań w społeczności lokalnej**, np. pełnienie roli sołtysa, samorządowca, ławnika itp. Z kolei aktywność nieformalna przejawia się m.in. w: **podejmowaniu nowych ról rodzinnych**, np. teścia, teściowej, dziadka, babci (pełnienie roli dziadków, jako wartość, przedłużenie roli rodzicielskiej), częstszych spotkaniach ze znajomymi czy przyjaciółmi (sieci seniorów). Aktywność samotnicza jest to np. uprawianie działki, czytanie książek, słuchanie muzyki, oglądanie telewizji itp. Ważnym elementem pomyślnego starzenia się jest **aktywność fizyczna**. Osoby starsze przejawiają niestety spadek aktywności fizycznej, ograniczając ją do codziennych czynności, takich jak: zakupy, gotowanie, sprzątanie (Kaczmarczyk, Trafiałek, 2007, s. 117). Aktywność fizyczna przyczynia się bowiem do poprawy jakości życia osób starszych, umożliwia im zachowanie zdrowia, sprawności i niezależności.

Prawidłowo funkcjonująca **rodzina stanowi czynnik mobilizujący aktywność osoby starszej**. Obecność dziadków wzmacnia więzi rodzinne, którzy poprzez uczestnictwo w życiu rodzinnym kreują wzorzec starzenia się i starości (**rola dziadków w życiu rodziny**, tabela 2)

Tabela 2. Rola dziadków w życiu rodziny

✓ integrują rodzinę, stanowią źródło „mądrości życiowej”, pokazują sens opierania swojego życia na istotnych wartościach, pomagają odkryć sens życia i formować tożsamość;
✓ ukazują ciągłość rodziny, powiązanie pomiędzy jej przeszłością a teraźniejszością, są oni źródłem poczucia zakorzenienia i ciągłości pokoleniowej, stają się naturalnymi nauczycielami historii, dbają o pielęgnowanie rodzinnych tradycji;
✓ zabiegają, aby zachować rodzinę jako całość;
✓ pomagają rodzicom w wychowaniu dzieci i opiece nad nimi, a także udzielają wsparcia instrumentalnego (dostarczają potrzebnych zasobów, pomagają w rozwiązywaniu zadań w życiu codziennym) i rzeczowego;
✓ są źródłem wsparcia, bliskości i bezwarunkowej akceptacji dla wnuków, negocjatorami w sporach z rodzicami, pomagają dzieciom zrozumieć zachowanie rodziców.

Źródło: (Chabior, Fabiś, Wawrzyniak, 2017, s. 148).

Aktywność dziadków w rodzinie polega na tym, że: „poświęcają swój czas i uwagę wnukom, odgrywają istotną rolę we wprowadzaniu ich w dzieje narodu i świat kultury, są dla wnuków, i nie tylko dla nich, źródłem wiedzy o rodzinie, są partnerami do rozmów, są opiekunami i wychowawcami najmłodszych pokoleń w rodzinie. Są też osobami, które przekazują wnukom wiele informacji o świecie, dają wsparcie w trudnych chwilach oraz często stanowią wzorzec osobowy i wzór życia” (Kucyper, Kucyper, 2005, s. 133-136).
Opieka nad wnukami, prawnukami umacnia więź osób starszych z rodziną.

Wsparcie dziadków w opiece nad dziećmi ma pozytywny wpływ na dzietność oraz przyczynia się do łagodzenia napięcia w konglomeracie pełnionych ról społecznych rodziców, np. pomiędzy rolą rodzica i pracownika. Pomoc osób starszych wpływa szczególnie na podejmowanie aktywności zawodowej przez matki (Arpino, Pronzato, Tavares, 2014, s. 369–390). W badaniach przeprowadzonych w Polsce, matki wracające do pracy twierdziły, że najchętniej pozostawiałyby dzieci pod opieką babci lub dziadka (37%). Jednocześnie 26% kobiet posiadających dzieci, mówiąc o problemach związanych z opieką nad nimi wskazywało, że znalazło się w sytuacji, w której nie miało nikogo z rodziny, kto mógłby zająć się dziećmi. Nierzadko rodzice spostrzegają osoby starsze w rodzinie jako najbardziej odpowiednie do powierzenia im opieki nad swoimi dziećmi. Przy większej liczbie dzieci, szczególnie w młodszym wieku, wsparcie otrzymywane od dziadków może przekładać się na planowanie kolejnego dziecka (CBOS, 2017). Z badań Centrum Badania Opinii Społecznej (2016) wynika, że 59% osób starszych powyżej 60 roku życia opiekuje się wnukami lub prawnukami, a 45% pomaga dzieciom lub rodzinie w prowadzeniu domu. Aktywność seniorów na rzecz nowego pokolenia okazuje się zatem w Polsce znacząca.

Funkcjonowanie osób starszych w środowisku rodzinnym i społeczności lokalnej łączy się ze stymulowaniem ich aktywności, a także otrzymywanym wsparciem, pomocą i opieką. W „Strategii rozwoju usług społecznych, polityka publiczna na lata 2021-2035” wskazano trzy ważne obszary: profilaktykę, rozwój usług społecznych na rzecz osób starszych i wsparcie tych osób w kryzysie, tabela 3.

Tabela 3. Osoby starsze w „Strategii rozwoju usług społecznych, polityka publiczna na lata 2021-2035”

Profilaktyka:
✓ wspieranie aktywności seniorów, m.in. poprzez ułatwienie dostępu do usług świadczonych przez instytucje kultury, rekreacji i edukacji, wspomaganie rozwoju podmiotów zrzeszających osoby starsze oraz promowanie idei wolontariatu świadczonego przez osoby należące do tej kategorii wiekowej;
✓ realizowanie programów skierowanych do seniorów niwelujących deficyty ekonomiczne tej grupy osób;
✓ upowszechnianie zrównoważonego wizerunku seniorów jako kategorii osób, które są zarówno odbiorcami wsparcia (osoby niesamodzielne), jak i jego dawcami (sprawowanie opieki nad wnukami, czy też nad swoimi sędziwymi rodzicami, samopomoc sąsiedzka);
✓ prowadzenie na poziomie regionalnym stałego monitoringu sytuacji demograficznej oraz działań prowadzonych na rzecz osób starszych;
✓ prowadzenie stałego monitoringu sytuacji ekonomicznej seniorów.
Rozwój usług społecznych na rzecz osób starszych:
✓ wspieranie rodzin pełniących funkcje opiekuńcze nad seniorami;
✓ dostosowanie systemu wsparcia osób starszych do potrzeb starzejącego się społeczeństwa, m.in. poprzez rozwój dobrej jakości i przystępnych cenowo usług opiekuńczych, świadczonych w środowisku zamieszkania przez profesjonalnie przygotowany personel;
✓ rozwijanie klubów samopomocy (w tym klubów seniora), sieci mieszkań wspomaganych, sieci dziennych domów pomocy, gospodarstw opiekuńczych oraz sieci rodzinnych domów pomocy;
✓ rozwój mieszkalnictwa wspomaganego;
✓ rozwój alternatywnych form wsparcia, takich jak: usługi sąsiedzkie czy teleopieka;
✓ rozwój działalności wolontarystycznej w środowiskach lokalnych;
✓ wsparcie opiekunów osób wymagających intensywnego wsparcia, chorych m.in. przez rozwój opieki wytchnieniowej, w tym placówek środowiskowych oraz instytucji całodobowej opieki krótkoterminowej;
✓ działania na rzecz ukazania roli osób starszych w przekazywaniu wartości, tradycji i

doświadczenia życiowego dla młodego pokolenia oraz znaczenia seniorów dla odnowy demograficznej.
Wsparcie osób starszych w kryzysie:
✓ koordynacja usług zdrowotnych z usługami społecznymi, szerszy rozwój opieki środowiskowej;
✓ utrzymanie poziomu zasobów instytucji opieki całodobowej na poziomie niezbędnym i adekwatnym do liczby osób, których stan zdrowia i sytuacja rodzinna uniemożliwiają zapewnienie jej w środowisku zamieszkania;
✓ umieszczenie osoby w instytucji całodobowej powinno być ostatnim, najmniej pożądanym, ogniwem wsparcia;
✓ dostosowanie systemu opieki długoterminowej do stale rosnących potrzeb związanych ze starzeniem się społeczeństwa.

Źródło: (Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, 2021).

Realizowanie zadań wskazanych w przywołanej strategii ma prowadzić do przechodzenie od opieki o charakterze instytucjonalnym do **budzenia aktywności (aktywizowania), udzielania wsparcia, pomocy i opieki świadczonej w środowisku rodzinnym i społeczności lokalnej.**

5. Organizowanie możliwości przekazu przez dziadków / osoby starsze wartości, norm moralnych i społecznych oraz tradycji rodzinnych, lokalnych i narodowych

W związku z wydłużającą się długością życia starsze pokolenia doczekują narodzin coraz to młodszych generacji. Osoby starsze mogą posiadać bagaż doświadczeń życiowych oraz ogromną wiedzę, którymi są w stanie podzielić się z młodszymi pokoleniami. Dziadkowie, babcie, ciotki, wujkowie, a nawet starsi sąsiedzi są nieocenionymi przekazicielami wartości, norm, a ponadto mogą opiekować się najmłodszymi. Osoby te często są mentorami, przewodnikami udzielającymi wielu wartościowych wskazówek i powiernikami. Uczenie się „od Innego może przybierać różne postacie i kierunki. W kontekście perspektywy czasowo-biograficznej przyjmuje ono dwa główne wymiary: jest uczeniem się z doświadczeń i uczeniem się biografii Innego” (Dubas, 2011, s.7). Innym może być osoba starsza, która przygotowuje młodsze pokolenia na różne sytuacje oraz próbuje uchronić je przed podejmowaniem błędnych decyzji życiowych.

W celu przekazania norm, wartości czy tradycji należy budować relacje międzypokoleniowe, które stanowią podstawę funkcjonowania społeczeństwa. Jednym ze sposobów ich budowania jest **dialog między pokoleniami**, który może być sposobem przeciwdziałania oraz zapobiegania współczesnym problemom społecznym. Wymaga to jednak aktywnego udziału w dialogu zarówno osób starszych, jak i młodych (por. Wiśniewska, 2017, s. 27). Dzięki międzypokoleniowemu dialogowi możliwy jest przekaz wartości młodszym generacjom. Taką drogą poznaje się historię oraz tradycję, nie tylko z podręczników, ale także z kontaktów ze starszymi ludźmi, świadkami wielu zdarzeń, nosicielami tradycji narodowych, religijnych i rodzinnych. Uwidacznia się to, że osoby starsze, dziadkowie nie tylko i wyłącznie oczekują oraz wymagają pomocy, ale też służą swoim wsparciem. Wiedza czy też doświadczenia życiowe osób starszych mogą stać się inspiracją do odpowiedzi na pytania nurtujące większość ludzi, szczególnie młodych: jak żyć szczęśliwie? co jest w życiu najważniejsze? (por. Wiśniewska, 2017, s. 43). Dziadkowie stają się zatem nośnikami wartości i norm, pokazują to co jest najważniejsze w życiu.

Teresa Kukołowicz (2001, s. 345-352) wskazał na **wartości wnoszone do rodziny przez dziadków:**

- (1) dziadkowie są wyrazicielami wspólnych ideałów, wartości stanowiących podstawę oraz regułę życia społecznego;
- (2) dziadkowie kształtują u wnuków ich tożsamość rodzinną, regionalną i narodową;
- (3) dziadkowie przekazują historię swego życia, podtrzymują kulturę wyrażającą się w pewnych prawdach życiowych;
- (4) babcie przyczyniają się do zachowania różnych obyczajów w rodzinie;
- (5) babcie przyczyniają się do utrzymywania wiary w rodzinie.

W literaturze podnosi się, że **kształtowanie systemu wartości jest wyjątkowo istotnym zagadnieniem w procesie wychowania dzieci oraz młodzieży oraz stwarzania im warunków do prawidłowego rozwoju.** Rodzina w procesie wychowania:

- (1) wprowadza jednostkę w świat wytworów kultury materialno-technicznej oraz symbolicznej, rozpoznawania przedmiotów, ich znaczeń, ich roli oraz przeznaczenia;
- (2) formułuje i określa elementarne wartości, idee, jakie winny być przedmiotem dążeń i aspiracji młodego pokolenia;
- (3) kształtuje postawy wobec określonych obiektów, dokonuje ich hierarchizacji, selekcji, ocen, a także preferencji, uczy stosunku do najbliższego otoczenia;
- (4) ukazuje i wpaja wzorce postępowania: rzeczywiste, normatywne, uzasadnione doktrynalnie, środowiskowo lub ideologiczne (por. Turowski, 1998, s. 15-16).

Zbudowanie oraz wypracowanie prawidłowej oraz trwałej hierarchii wartości stanowi kapitał na przyszłość, fundament podejmowania świadomych i odpowiedzialnych decyzji, czy dokonywania wyborów życiowych, a także przejmowania określonych zachowań. **Wychowanie należałoby zatem odnosić do przygotowywania dzieci oraz młodzieży do pełnienia ról społecznych** – bycia matką, żoną, ojcem, mężem, pracownikiem. Każdy człowiek w ciągu całego swojego życia pełni wiele ról (konglomerat ról społecznych). Role te formułowane są w postaci oczekiwań i tym samym określonych wymagań względem jednostki (por. Szczutowska, 1993, s. 14-21). Osoby starsze przygotowują młodszą do wejścia w różnorodne role społeczne, w tym role rodzicielskie przekazując wartość jaką jest posiadanie własnej rodziny, dzieci. Uczą młodszą generację chociażby prowadzenia gospodarstwa domowego.

Badania Centrum Badania Opinii Społecznej wskazują, iż w Polsce **wnukowie zawdzięczają dziadkom**: wychowanie i opiekę (65%) oraz poczucie bycia kochanym (64%). Ponad połowa zawdzięcza im znajomość dziejów rodziny (57%), wpojenie zasad moralnych (57%) i wiarę religijną (54%). Nieco mniej wnuków zawdzięcza swoim dziadkom takie cechy, jak: obowiązkowość, pracowitość, samodyscyplina czy silna wola (48%). Około dwie piąte uznało, że dzięki dziadkom zdobyło praktyczne umiejętności (44% – takie jak opieka nad najbliższymi czy umiejętności prowadzenia domu) i znajomość niektórych wydarzeń historycznych (43%). Ponadto starsze pokolenie wpajało młodym miłość do ojczyzny (38%) i przekazywało hobby oraz zainteresowania (24%). Badania ukazały, że najmniej badanych wskazało na: wdzięczność dziadkom za dary materialne. Niewielu badanych odziedziczyło mieszkanie (10%) lub otrzymało spadek (6%) od dziadków (CBOS, 2012, s. 4-5). Analiza danych pozwala wysnuć wniosek, że **najistotniejsze jest zaangażowanie dziadków w opiekę nad wnukami**. Stała obecność osób starszych w wychowaniu i opiece nad dziećmi scala pokolenia (integruje), które powinny się wzajemnie uzupełniać.

Odrębne badania wskazują, że **do najbardziej cenionych wartości wynoszonych przez wnuki z kontaktów z dziadkami należą**: poczucie bycia kochanym, wiara religijna, zasady moralne, znajomość dziejów rodziny, silna wola, samodyscyplina, pracowitość, a także miłość do ojczyzny. Rola osób najstarszych jest nadal znacząca w wychowaniu wnuków. Więcej zawdzięczają im te osoby, wobec których pełnili oni funkcje opiekuńcze i wychowawcze aniżeli ci, którzy nie mieli z nimi bliskiego kontaktu (por. Dyczewski, 2003, s. 123).

Centrum Badania Opinii Społecznej, celem przedstawienia obrazu więzi między pokoleniami, zbadało **częstotliwość kontaktów z dziadkami w dzieciństwie**. Ponad połowa

badanych (51%) twierdzi, iż widywała swoich dziadków bardzo często, a co czwarty respondent (24%) dość często. Z kolei co ósmy dorosły Polak (12%) przyznaje, że w dzieciństwie rzadko spotykał się ze swoimi dziadkami, a niewielka grupa w ogóle ich nie widywała (6%) bądź wcale ich nie знаła (7%). Najczęściej z dziadkami spotykali się najmłodszy badani (poniżej 35. roku życia). Osoby mające 55 lat i więcej częściej niż pozostali deklarują, że nie znali swoich dziadków (CBOS, 2012, s. 1). Mając na uwadze to, że duże znaczenie w życiu ma rodzina, nie dziwi fakt, że znaczna część badanych miała częste kontakty ze starszym pokoleniem. Osoby starsze dzięki dysponowaniu większą ilością czasu, w przeciwieństwie do rodziców, którzy ze względu na prace zawodową mają go mniej, nierzadko stają się powiernikami i doradcami w sprawach trudnych dla dzieci i młodzieży. Przez to mogą zapobiegać wielu problemom, które może przeżywać młody człowiek, np. poczuciu osamotnienia, niezrozumienia, wycofania się, itp. Ważne jest zatem to, aby dziadkowie oraz wnuki mieli możliwość nawiązywania kontaktów interpersonalnych, spotykania się ze sobą, współpracy, spędzania wspólnego czasu, gdyż to jest owocne dla osób starszych i młodszych. Obecnie, w związku z migracjami z mniejszych miejscowości do dużych miast, coraz częściej zdarza się, że rodziny żyją w rozłączeniu od rodzin pochodzenia. Separacja oraz nieczęste relacje z bliskimi powodują to, że młode pokolenia mają mniejszą liczbę schematów zachowań w kontaktach z innymi, mniejszy dostęp do różnorodnych wzorów relacji, czy też sposobów regulacji emocji.

Bezpośrednie kontakty z dziadkami uczą dzieci rozumieć rozwój społeczeństwa, a także dzieje własnej rodziny. Dzięki mocnym więzom kształtuje się stosunek do osób starszych oraz buduje ich wizerunek. Wnuki od najmłodszych lat uczą się dostrzegać różne potrzeby innych, uczą się tolerancji oraz szacunku dla drugiego człowieka. Starsi mają także wpływ na kształtowanie się w nich poczucia obowiązku oraz odpowiednich postaw (por. Susłowska, 1998, s. 13-66). W stosunkach dziadków i wnuków dużą rolę odgrywają wspólne czynności takie jak: spacer, jazda na rowerze, oglądanie telewizji, przygotowywanie posiłków czy majsterkowanie. Ma to duży wpływ na rozwój osobowości.

Dziadkowie mogą dzielić się z wnukami swoimi doświadczeniami, przeżyciami, wskazywać drogi postępowania w różnych sytuacjach oraz zachęcać młodych do powiększenia rodziny. Szczególnie to ostatnie jawi się jako najbardziej istotne, kiedy to Główny Urząd Statystyczny alarmuje, że polskie społeczeństwo się starzeje. Prognozuje się, że w Polsce będziemy mieć do czynienia z deficytem pracowników, a co za tym idzie odbije się to na rozwoju krajowej gospodarki. Taka sytuacja spowoduje mniejsze wpływy podatków do budżetu państwa przy rosnących kosztach po stronie wydatków na rzecz osób starszych,

choćby na świadczenia emerytalno-rentowe, czy leczenie i rehabilitację. Niepokojąca jest perspektywa niewydolności systemu zabezpieczenia społecznego oraz kryzysu finansów publicznych, a także eskalacja niepokojów społecznych. Postuluje się podjęcie kroków w celu zachęcania młodych osób do powiększania rodziny. Jest to priorytetowy cel rządzących, którzy tworzą programy zadedykowane rodzinom (por. Dragan, 2011, s.10.), jednakże ważne jest też przedstawianie zalet posiadania potomstwa i promowanie wartości rodziny przez najbliższych młodszymi generacjom.

Rodzina wielopokoleniowa ma istotne znaczenie w przekazie wartości, kultury i tradycji. Nieobecność dziadków w jej funkcjonowaniu powoduje, iż przekaz tradycyjnych wzorów jest niepełny, a zasób przekazywanych treści zawiera zdecydowanie więcej wzorów współczesnych niż tradycyjnych (por. Szyfer, 2003, s. 22-23). Rodziny wielopokoleniowe jednak zanikają. Głównie funkcjonują one w środowiskach wiejskich oraz w małych miastach. Zanikanie tego typu rodzin generuje problemy w opiece nad osobami starszymi i niesprawnymi (szerzej zob. Walc, Szluz, Marczykowska, 2008). Przyczynia się też do tego zmniejszona dzietność, wzrastająca liczba rozwodów, która powoduje opuszczenia domu przez członka rodziny i w konsekwencji osłabienie lub zanik więzi emocjonalnych (por. Sygulska, 2016 s. 403-404). Wspólne mieszkanie kilku generacji pod jednym dachem powoduje też pojawianie się nieporozumień czy sporów między pokoleniami. Wadą takiego rozwiązania jest narażenie na konflikty, które mogą wynikać z braku akceptacji, zrozumienia, cierpliwości, różnic w przyzwyczajeniach czy sposobie działania i myślenia. W dobrze funkcjonującej rodzinie wielopokoleniowej między domownikami występuje tolerancja, szacunek i zrozumienie. Bazą jest oczywiście poczucie miłości wśród członków rodziny.

Babcie i dziadkowie pełnią również doniosłą funkcję strażnika tradycji i zwyczajów świątecznych. Marek Banach oraz Józefa Matejek stwierdzają, że: „ogromną bowiem rolę w tym procesie przekazywania doświadczeń, podtrzymywania tego, co daje pełny obraz naszej kultury, opisuje naszą rodzinę i pomaga się odnaleźć we współczesnym świecie pełnią seniorzy. Osoby starsze bogate swoim doświadczeniem są strażnikami rodzinnych, regionalnych czy narodowych tradycji. Niejednokrotnie to dzięki ich zaangażowaniu młodzi na nowo odkrywają swoje korzenie, swój rodowód, swoją tożsamość” (Banach, Matejek, 2013, s. 76). Nasuwa się wniosek, że starsze generacje przekazują tradycje, to jak obchodzić święta kościelne oraz świeckie, przekazują elementy kultury, uczą młodych z pokolenia na pokolenie różnych zwyczajów.

W trakcie edukacji kulturowej młodych pokoleń następuje przekaz tradycji, zwyczajów, a także obyczajów. Tradycja, w literaturze, określana jest jako ogół wierzeń, poglądów i

obyczajów, które przekazywane są pokoleniowo. Potrzeba zachowania tradycji powinna wynikać z natury i wychowania człowieka. W rodzinie nie chodzi o przekazywanie całości narodowego dziedzictwa, ale o **przekaz międzypokoleniowy, czyli proces transmisji elementów kultury, które są istotne dla pamięci członków danej zbiorowości** (por. Szacki, 2004, s. 491).

Reasumując, osoby starsze są strażnikami więzi rodzinnych, pamięci zbiorowej, kronikarzami historii, przekaźnikami wiary, moralności, tradycji oraz dziedzictwa kulturowego. Osoby starsze realizują funkcje opiekuńcze i zaspokajają potrzeby wnuków. Jednakże, w dobie intensywnych przemian społeczno-kulturowych oraz osłabieniu rodziny, nie wszystkie porady i wartości przekazywane młodą generacją stanowią uniwersalną receptę na szczęśliwe i satysfakcjonujące życie.

Okres starości może być dla wielu osób trudny ze względu na poczucie osamotnienia, „syndromu pustego gniazda”, przejście na emeryturę, gorszy stanem zdrowia. Jednym z wariantów poprawienia jakości życia w tym okresie są dobre relacje rodzinne. Więzy z wnukami są cenne zarówno dla tych młodszych, jak i dla osób starszych. Mogą wprowadzić w życie nową jakość, poczucie przydatności, satysfakcję, szczęście, a nawet poczucie nagrody za wychowanie ich rodziców.

Wskazania

1. Dla dobrostanu osoby starszej należy realizować model pomyślnego starzenia się;
2. Osoby starsze mogą przyczyniać się do łagodzenia problemów demograficznych przez wsparcie: młodych w podejmowaniu decyzji o formowaniu rodziny, rodziców w opiece nad dziećmi, przekazywanie pozytywnych wzorców i norm dotyczących życia rodzinnego i posiadania dzieci, akceptację dzietności swoich dzieci, pomoc materialną;
3. Rodzicielstwo, obok małżeństwa i pracy zawodowej, może być pojmowane jako źródło i faza socjalizacji dorosłych;
4. Poczucie wzajemnej odpowiedzialności wobec osób przynależących do innych generacji jest to solidarność międzypokoleniowa; z więzi międzypokoleniowej wynika gotowość, która zostaje pobudzona, przekształcając się w uwzględnianie w działaniach potrzeb i opinii innych generacji;
5. Potrzeby osób starszych nie różnią się znacząco od tych odczuwanych w poprzednich etapach życia, w okresie starości zmieniają się istotność oraz intensywność poszczególnych potrzeb;
6. Ważne jest zdiagnozowanie potrzeb osób starszych i odpowiednie zaplanowanie usług społecznych; w planowaniu usług społecznych dla osób starszych, szczególnie istotne jest zapewnienie odpowiedniego wsparcia osobom starszym niesamodzielnym i ich rodzinom (opiekunom rodzinnym) oraz osobom starszym niesamodzielnym w środowisku lokalnym, jeśli to możliwe;
7. W skali makro następuje zmiana relacji międzypokoleniowych, utrzymywaniu się reprodukcji poniżej poziomu prostej zastępowalności pokoleń i starzeniu się ludności towarzyszy wzrost ważności osób starszych i wzrost obciążenia osób w wieku pełnej samodzielności;
8. Powstałe wcześniej więzi międzypokoleniowe stają się podstawą solidarności z niesamodzielnymi dziadkami i prowadzą do sprawowania przez rodzinę długoterminowej opieki nad nimi; w celu przekazania norm, wartości czy tradycji w rodzinie należy zatem budować relacje międzypokoleniowe; jakość stosunków pomiędzy bliskimi osobami zależy od przebiegu wcześniejszych faz życia rodzinnego;
9. Długowieczność prowadzi do pojawienia się w rodzinach dwóch pokoleń osób starszych, wymagających wsparcia; z kolei obniżenie się dzietności prowadzi to tego, że zmniejsza się liczba potencjalnych opiekunów; etap opieki nad rodzicami przenosi się na coraz późniejszy okres życia; *pokolenie kanapkowe* potrzebuje wsparcia, bowiem grozi mu wypalenie i długotrwały stres w związku z pełnioną rolą opiekuna (zespół opiekuna); wsparcie rodziców może być utrudnione także ze względu na proces migracji, jednocześnie obserwuje się tendencję do przenoszenia się osób starszych do miejsca zamieszkania swoich dzieci;
10. Na podejmowanie aktywności przez osoby starsze mają wpływ różne uwarunkowania; rodzina stanowi czynnik mobilizujący aktywność osoby starszej.

Bibliografia:

- Abramowska-Kmon A., Kalbarczyk-Stęclik M. (2016), *Osoby w wieku 50 lat i więcej jako dawcy i odbiorcy wsparcia*, „Polityka Społeczna”, nr 7.
- Arpino B., Bordone V. (2014), *Does grandparenting pay off? The effect of child care on grandparents' cognitive functioning*, „Journal of Marriage and Family”, nr 2(76).
- Arpino B., Pronzato C.D., Tavares L.P. (2014), *The effect of grandparental support on mothers' labour market participation: An instrumental variable approach*, „European Journal of Population”, nr 30(4).
- Attias-Donfut C., Ogg J., Wolff F.-C. (2005), *European patterns of intergenerational financial and time transfers*, „European Journal of Ageing”, Vol. 2, Issue 3.
- Baltes P.D. (1984), *The Life-span Perspective in Developmental Psychology* [w:] M.H. Bornstein, M.E. Lamb (red.), *Developmental Psychology: An Advanced Textbook*, Hillsdale: Erlbaum.
- Banach M., Matejek J. (2013), *Seniorzy gwarantem rodzinnych tradycji i zwyczajów świątecznych* [w:] J. Matejek, E. Zdebska (red.), *Senior w rodzinie i instytucji społecznej*, Kraków: Iris Studio.
- Barber J.S. (2000), *Intergenerational influences on the entry into parenthood: Mothers' preferences for family and nonfamily behavior*, „Social Forces”, nr 79(1).
- Błądowski P. (2010), *Przesłanki demograficzne wprowadzenia nowej formy organizacji i finansowania opieki długoterminowej w Polsce* [w:] M. Augustyn (red.), *Opieka długoterminowa w Polsce. Opis, diagnoza, rekomendacje*, Warszawa: Klub Parlamentarny PO RP.
- Brain Mastery Coaching (2023), *Piramida potrzeb Masłowa*, <https://brainmasterycoaching.com/pl/piramida-potrzeb-maslowa/> (data dostępu: 25.11.2023).
- Bromley D.B. (1969), *Psychologia starzenia się*, tłum. Z. Zakrzewska, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Brzezińska A. (2001), *Niezbędność dziadków*, „Charaktery”, nr 5 (52).
- Brzyska M., Tobiasz-Adamczyk B., Oetkiewicz T. (2013), *Rekomendacje: środowiskowe formy opieki dla osób starszych mieszkających w gospodarstwach domowych*, „Polityka Społeczna”, nr 1.
- CBOS (2012), *Rola dziadków na naszym życiu*, Komunikat z badań BS/8/2012, Warszawa: Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej.
- CBOS (2016), *Sposoby spędzania czasu przez seniorów*, Komunikat z badań nr 163/2016, Warszawa: Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej.

- Chabior A., Fabiś A., Wawrzyniak J.K. (2017), *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Czekanowski P. (2012), *Społeczne aspekty starzenia się ludności w Polsce. Perspektywa socjologii starości*, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Czerniawska O. (1998), *Style życia ludzi starszych* [w:] O. Czerniawska (red.), *Style życia w starości*, Łódź: Wyd. Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej.
- Czerniawska O. (2011), *Nowe drogi w andragogice i gerontologii*, Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej.
- Doling J., Ronald R. (2012), *Meeting the income needs of older people in East Asia: using housing equity*, „Ageing and Society”, nr 32(3).
- Dragan A. (2011), *Starzenie się społeczeństwa polskiego i jego skutki*, Opracowanie tematyczne OT-601 Kancelarii Senatu, Warszawa: Kancelaria Senatu.
- Dubas E. (2011), *Uczenie się z biografii Innych – wprowadzenie* [w:] E. Dubas, W. Świtalski (red.), *Uczenie się z biografii Innych. Biografia i badanie biografii. t. 2*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Dubas E. (2013), *Starość znana i nieznaną – wybrane refleksje nad współczesną starością*, „Rocznik Andragogiczny”, nr 20.
- Dyczewski L. (2003), *Rodzina twórcą i przekazicielem kultury*, Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Dzięgielewska M. (2006), *Aktywność społeczna i edukacja w fazie starości* [w:] B. Szatur-Jaworska (red.), *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR.
- East P.L., Felice M.E., Morgan M.C. (1993), *Sisters' and girlfriends' sexual and childbearing behavior: Effects on early adolescent girls' sexual outcomes* „Journal of Marriage and the Family”, nr 55(4).
- Grabowska M. (2007), *Ageizm – źródła i przejawy we współczesnym świecie oraz metody przeciwdziałania* [w:] K. Kędziora-Kornatowska, M. Muszalik (red.), *Kompendium pielęgnowania pacjentów w starszym wieku*, Lublin: Wydawnictwo Czelej.
- Grabowska M., Omyły-Rudzka M., Rudzka B. (red.) (2017), *Rodzina PLUS. Sytuacja polskich rodzin i oceny polityki prorodzinnej*, Opinie i Diagnozy, Warszawa: Centrum Badania Opinii Społecznej.
- GUS (2016), *Prognoza ludności rezydującej dla Polski na lata 2015-2050*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/prognoza-ludnosci/prognoza-ludnosci-rezydujacej-dla-polski-na-lata-2015-2050,8,1.html> (data dostępu: 18.11.2023).

- GUS (2023), *Prognoza ludności na lata 2023-2060*, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/prognoza-ludnosci/prognoza-ludnosci-na-lata-2023-2060,11,1.html> (data dostępu: 20.11.2023)
- Gwiazda A. (2015), *Problemy demograficzne Polski*, <https://www.gov.pl/web/rodzina/emerytura-w-konsultacjach> (data dostępu: 15.05.2023)
- Halicka M. (2006), *Problemy rodziny w opiece nad człowiekiem starym niesprawnym* [w:] M. Halicka, J. Halicki (red.), *Zostawić ślad na ziemi*, Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Halicka M., Halicki J. (2002), *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych* [w:] B. Synak (red.), *Polska starość*, Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Halińska M. (2013), *Zagracone dzieciństwo*, „Charaktery”, nr 12.
- Herlyn I. (1987-88), *Socjalizacja dorosłych przez rodzicielstwo. Rozważania z perspektywy interakcjonistycznej*, „Roczniki Nauk Społecznych”, nr 2(15-16).
- INFOR (2023), *Coraz więcej stulatków – ile otrzymują z ZUS?*, <https://kadry.infor.pl/wiadomosci/4689044,Coraz-wiecej-stulatkow-ile-otrzymuja-z-ZUS.html> (data dostępu: 14.10.2023).
- IPSOS (2015), *Raport z badania dotyczący wielodzietności – ZDR „Trzy Plus” i „reszta świata”* – badanie przeprowadzone na zlecenie Stowarzyszenia Związków Dużych Rodzin „Trzy Plus” (mps).
- Kaczmarczyk M., Trafiałek E. (2007), *Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomyślne starzenie*, „Gerontologia Polska”, nr 4(15).
- Katz R., Lowenstein A. (2010), *Theoretical Perspectives on Intergenerational Solidarity, Conflict and Ambivalence* [w:] M. Izushara (red.), *Ageing and Intergenerational Relations. Family Reciprocity from a Global Perspective*, Bristol: Policy Press.
- Kępiński A. (2001), *Rytm życia*, Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Klimczuk A. (2013), *Srebrna gospodarka jako odpowiedź sektora prywatnego wobec starzenia się społeczeństwa*, <https://odpowiedzialnybiznes.pl/artykuly/srebrna-gospodarka-jako-odpowiedz-sektora-prywatnego-wobec-starzenia-sie-spoleczenstwa/> (data dostępu: 6.11.2013).
- Kocik L. (2002), *Wzory małżeństwa i rodziny: od tradycyjnej jednorodności do współczesnych skrajności*, Kraków: Wydawnictwo Krakowskiej Szkoły Wyższej im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego.
- Kotlarska-Michalska A. (2000), *Starość w aspekcie socjologicznym*, „Roczniki Socjologii Rodziny”, nr 12.

- Kucyper E., Kucyper K. (2005), *Wybrane zagadnienia polityki społecznej wobec osób starszych* [w:] Fabiś A. (red.) *Seniorzy w rodzinie, instytucji i społeczeństwie*, Sosnowiec: Wyższa Szkoła Zarządzania i Marketingu.
- Kukołowicz T. (2001), *Wartości wnoszone do rodziny przez dziadków* [w:] D. Kornas-Biela (red.), *Rodzina: źródło życia i szkoła miłości*, Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Kuźniak P. (2018), *Opieka wytchnieniowa – uwarunkowania rozwoju usług na poziomie lokalnym*, „Homo Politicus”, vol. 13.
- Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, *Strategia rozwoju usług społecznych, polityka publiczna na lata 2021-2035*, Warszawa 2021 (mps).
- Park B.H., Lee H.O. (2007), *A Comparative Research on Housing Welfare Policy for the Elderly between Korea and Japan – focused on the policy for home residence*, https://www.welfareasia.org/4thconference/papers/Park_Comparative%20study%20on%20housing%20policy.pdf (data dostępu: 24.11.2023).
- Pędich W. (1996), *Ludzie starzy*, Warszawa: Centrum Rozwoju Służb Społecznych.
- Pieńkos M. (2015), *Dziadkowie w wychowaniu wnuków na podstawie opinii osób młodych i starszych*, „Forum Pedagogiczne”, nr 2.
- Pikuła N. (2013), *Senior w przestrzeni społecznej*, Warszawa: Wydawnictwo BORGIS.
- Rybczyńska I. (1976), *Jak być (kochaną) babcią*, Warszawa: Wydawnictwo „Watra”.
- Schulz R., Heckhausen J. (1996), *A life span model of successful aging*, „American Psychologist”, nr 51(7).
- Skałacka K. (2018), *Wpływ zaangażowania w opiekę nad wnukami na poziom poczucia jakości życia dziadków*, „Psychological Journal”, nr 3(24).
- Staręga-Piasek J. (1975), *Niematerialne potrzeby ludzi starszych* [w:] J. Piotrowski (red.), *Starzenie się i starość w badaniach gerontologicznych w Polsce. Pamiętnik I Zjazdu Naukowego Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego*, Warszawa 2-3 grudnia 1974 r., Warszawa: Polskie Towarzystwo Gerontologiczne.
- Steuden S. (2009), *Szczęśliwi po pięćdziesiątce*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.
- Susułowska M. (1986), *Psychologiczne problemy człowieka starego* [w:] I. Borsowa i in., *Encyklopedia seniora*, Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Susułowska M. (1998), *Psychologia starzenia się*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Sygulska K. (2016), *Osoba starsza w rodzinie – wybrane zagadnienia* [w:] M. Halicka, J. Halicki, E. Kramkowska (red.), *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć*, Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Sygut M. (2023), *Encyklopedia zarządzania*, https://mfiles.pl/pl/index.php/Desk_research (data dostępu: 25.11.2023).
- Szacki J. (2004), *Tradycja* [w:] B. Szlachta (red.), *Słownik społeczny*, Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Szafranec K. (2011), *Młodzież 2011*, Warszawa: Kancelaria Prezesa Rady Ministrów.
- Szarota Z. (2004), *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej.
- Szatur-Jaworska B. (2000), *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JA.
- Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M. (2006), *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JA.
- Szczutowska K. (1993), *Psychospołeczne problemy niedostosowania społecznego*, Warszawa: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej.
- Szluz A. (2016a), *Umocowania prawne polskich uniwersytetów trzeciego wieku*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J”, nr 1(29).
- Szluz B. (2009), *Kreacyjne formy zagospodarowania czasu wolnego i aktywizowania osób starszych na przykładzie Uniwersytetu Trzeciego Wieku* [w:] J. Daszykowska, R. Pelczar (red.), *Czas wolny. Przeszłość – terażniejszość – przyszłość*, Stalowa Wola: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Szluz B. (2016b), *Praca socjalna w starzejącym się społeczeństwie*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J”, nr 1(29).
- Szluz B. (2017), *O dorosłych dzieciach mieszkających z rodzicami (na przykładzie wybranych państw)*, „Societas / Communitas”, nr 2(24).
- Szluz B. (2021a), *Problemy opiekunów rodzinnych osób z chorobą Parkinsona jako wyzwanie dla pracy socjalnej*, „Praca Socjalna”, nr 1(36).
- Szluz B. (2021b), *„Przez zamknięte okno ganku”. Opieka nad osobą z chorobą Alzheimera w biografjach opiekunów rodzinnych*, Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Szluz, B. (2022), *Nieoczekiwana zmiana miejsc. Opieka nad osobą z chorobą neurodegeneracyjną w biografjach opiekunów rodzinnych osób z chorobą Alzheimera*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, nr (1)18.

- Szluz K. (2020), *Pomoc osobom starszym – wybrane aspekty prawne*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J”, nr 1(33).
- Szukalski P. (2006), *Redukcja umieralności a wielopokoleniowość polskich rodzin*, „Roczniki Socjologii Rodziny”, nr 17.
- Szukalski P. (2010a), *Co łączy pokolenia? Więź międzypokoleniowa z perspektywy polityki społecznej*, „Polityka Społeczna”, nr 10.
- Szukalski P. (2010b), *Czym jest solidarność międzypokoleniowa?* [w:] D. Kałuża, P. Szukalski (red.), *Jakość życia seniorów w XXI wieku z perspektywy polityki społecznej*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Szukalski P. (2022), *Sandwich generation w warunkach przemian demograficznych* [w:] A. Kacprzak, M. Gońda, I. Kudlińska-Chróścicka (red.), *Problemy społeczne. Trwałość i zmienność w dynamicznej rzeczywistości. Księga jubileuszowa z okazji 45-lecia pracy naukowej i dydaktycznej Profesor Jolanty Grotowskiej-Leder*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Szweda-Lewandowska Z. (2012), *Starzenie się i starość – ogólna charakterystyka* [w:] P. Błądowski, B. Szatur-Jaworska, Z. Szweda-Lewandowska, P. Kubicki (oprac.), *Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*, Warszawa: Instytut Pracy i Spraw Socjalnych.
- Szyfer A. (2003), *Międzygeneracyjna transmisja dziedzictwa kulturowego w rodzinie i społeczności* [w:] J. Nikitorowicz, J. Halicki, J. Muszyńska (red.), *Międzygeneracyjna transmisja dziedzictwa kulturowego. Społeczno-kulturowe wymiary przekazu*, Białystok: Wydawnictwo „Trans Humana”.
- Szyszka M. (2017), *Polityka rodzinna dopełnieniem solidarności rodzinnej*, „Studia Socjologiczne”, nr 2(225).
- Thomson E. (1997), *Coupe childbearing desires, intentions and birth*, „Demography”, nr 34(3).
- Turowski J. (1998), *Rola rodziny w kształtowaniu kultury* [w:] L. Dyczewski, D. Wadowski (red.), *Kultura dnia codziennego i świątecznego w rodzinie*, Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Walc W., Szluz B., Marczykowska I. (red.) (2008), *Opieka i pomoc społeczna wobec wyzwań współczesności*, Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Wawrzyniak J.K. (2011), *Opiekuńczo-wychowawcza rola dziadków w rodzinie*, „Pedagogika Rodziny”, nr 1/2.

- Wiśniewska E. (2017), *Starsi i młodzi w dialogu międzypokoleniowym*, „Społeczeństwo – Edukacja – Język”, t. 6.
- Wiśniewska-Roszkowska K. (1989), *Starość jako zadanie*, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Witkowska M. (2016), *Osoby starsze w rodzinie – wpływ na demografię* [w:] P. Broda-Wysocki, A. Dylus, M. Pawlus (red.), *Dyskryminacja seniorów w Polsce. Diagnoza i przeciwdziałanie*, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- Wnuk M. (2007), *W poszukiwaniu dorosłości*, „Dyskursy Młodych Andragogów”, nr 8.
- Wolański N. (1979), *Rozwój biologiczny człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Wrzesień W. (2009), *Europejscy poszukiwacze. Impresja na temat współczesnego pokolenia polskiej młodzieży*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Zych A. A. (2001), *Słownik gerontologii społecznej*, Warszawa: Wydawnictwo Żak.

Wykaz źródeł prawa:

- Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (t.j. Dz.U. 2018, poz. 1270 z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych (Dz.U. 2015, poz. 1705).