

dr Ewa Ziarek

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 3

w Lublinie

## **CELE ROZWOJOWE MŁODZIEŻY I DROGI ICH REALIZACJI**

(Opracowanie przygotowane do druku w materiałach pokonferencyjnych z konferencji zorganizowanej przez Urząd Miasta i Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną Nr 3 w Lublinie na temat: „Wychowanie młodzieży a mass media, subkultury i grupy destrukcyjne”, która odbyła się 29.03.2007 r. w Szkole Podstawowej nr 39 w Lublinie. Na konferencji autorka wygłosiła referat na powyższy temat.)

W procesie rozwoju człowieka szczególne znaczenie posiada okres przechodzenia od dzieciństwa do pełnej dojrzałości nazywany dorastaniem lub adolescencją (łac. adolescere oznacza wzrastanie ku dojrzałości). Zachodzące wówczas, w stosunkowo krótkim czasie, zmiany fizyczne i psychiczne, umożliwiają jednostce przygotowanie się do realizacji zadań życiowych dorosłego człowieka w podstawowych wymiarach: osobistym, rodzinnym, społecznym i zawodowym [Adelson 1980, Dąbek 1993]. Jest to bardzo wyjątkowy okres życia, rządzący się własnymi prawami i wymagający szczególnej uwagi i troski osób dorosłych, wychowujących młodzież [Kazdin, 1996]. Warto również pamiętać, że dla młodych ludzi adolescencja nie jest czasem biernego oczekiwania na dorosłość lecz okresem intensywnych systemowych przemian i ich wzajemnych oddziaływań, które wywierają znaczący wpływ na funkcjonowanie jednostki [John – Borys 1994, Gaś 1995].

W okresie tym mają też miejsce ważne zdarzenia życiowe. Spośród wyróżnionych w koncepcji Goulda [por. Tyszkowa 1990] dokonują się dwa: pojawienie się drugorzędnych cech płciowych oraz pierwsza miłość. Trwa również intensywne przygotowywanie się do kolejnego ważnego zdarzenia czyli podjęcia pracy zawodowej.

W literaturze polskiej [por. Obuchowska 2002] pojęciem adolescencja określa się zazwyczaj okres od 10-11 r. ż. do 19-20 r. ż. Podkreśla się też przełomowe znaczenie 16 roku życia, w którym najczęściej następuje kryzys tożsamości.

Interesujące jest ujęcie przemian charakterystycznych dla okresu adolescencji w perspektywie głównych celów i zadań rozwojowych jakie stoją przed jednostką. Taki sposób porządkowania zmian rozwojowych proponuje wielu badaczy [Havighurst 1981; Marcia 1980; Gaś 1995; 1997, Głuchowska-Bogucka 2002; Tyszkowa 1990; Zakrzewski 1991].

Zadania rozwojowe „łączą określone wymagania otoczenia społecznego z potrzebami, zainteresowaniami i celami jednostki” [Zakrzewski 1991, s. 386]. Wypełnienie tych celów i zadań prowadzi do szczęścia i sukcesu w realizacji zadań okresu dorosłości, niewypełnienie zaś przynosi brak szczęścia jednostki, dezaprobatę społeczną i trudności w realizacji dalszego życia [Tyszkowa 1990].

B. Varenhorst wyróżnia następujące cele rozwojowe okresu adolescencji [za: Gaś 1995, 1997]:

**1. Doświadczenie dojrzałości fizycznej, w tym seksualnej.** Jest to najbardziej uniwersalny ale i zasadniczy cel rozwojowy, właściwy niemal każdej jednostce. Wiąże się ze sferą fizyczną ale jego konsekwencje wpływają na funkcjonowanie intrapsychiczne i interpersonalne. Osiągnięcie tego celu wymaga zrealizowania takich zadań jak: akceptacja własnego ciała oraz nabycie umiejętności „posługiwania” się nim; osiągnięcie nowych i bardziej dojrzałych relacji z osobnikami obu płci; przyjęcie męskiej lub żeńskiej roli społecznej [Havighurst, za Ziarek, 2004]. Powoduje to zmiany w obrazie siebie, w sposobach kontaktowania się z dorosłymi i rówieśnikami, w oczekiwaniach stawianych młodemu człowiekowi przez innych ludzi ale też w jego własnych. Wpływa też na kształtowanie się nowych ról i obowiązków społecznych;

**2. Rozwijanie własnej indywidualności.** Jest to okres poszukiwania własnej tożsamości, głównie poprzez odpowiedź na pytanie „Kim jestem?”. Proces ten wiąże się ze sprawdzaniem siebie w różnych sytuacjach i prowadzi do stabilizacji koncepcji własnej osoby z uwzględnieniem roli życiowej. W efekcie tego procesu pojawia się u dorastającego świadomość ciągłości własnego rozwoju, następuje analiza i porządkowanie doświadczeń życiowych, koncentracja na teraźniejszości oraz świadome planowanie przyszłości;

**3. Kształtowanie zobowiązań społecznych.** W procesie wzrastania ku dorosłości młody człowiek poszukuje sensu własnego życia i dróg jego realizacji. Przygotowuje się do życia w społeczeństwie - do małżeństwa i życia w rodzinie, do roli zawodowej, do realizacji zobowiązań i oczekiwań społecznych. Planując swoje przyszłe miejsce w świecie nastolatek zdobywa wykształcenie, wybiera zawód, określa koncepcję życia rodzinnego i uczy się funkcjonowania w odpowiedzialny sposób w relacjach społecznych. Krystalizują się też jego postawy wobec obowiązujących norm i ról społecznych;

**4. Uzyskanie autonomii.** Jest to cel rozwojowy niezwykle trudny do zrealizowania zarówno dla nastolatka jak i jego otoczenia, ponieważ wiąże się z separacją od rodziców, którzy często nie chcą zgodzić się na niezależność emocjonalną dziecka. Również nauczycielom często trudno jest zaakceptować niezależność i własne poglądy dorastających.

Realizacja tego celu wiąże się z uwalnianiem się od autorytetu, systemu wartości i opinii dorosłych. Proces ten trwa długo i jest często źródłem konfliktów. Dążenie młodzieży do autonomii jest bardzo trudne dla rodziców i wychowawców również dlatego, że równolegle wzrasta znaczenie grupy rówieśniczej, która staje się bardzo ważnym punktem odniesienia oraz miejscem eksperymentowania z własną wolnością i odpowiedzialnością.

**5. Wyrastanie z egocentryzmu.** Wiąże się to z pożegnaniem dzieciństwa i jego przywilejów oraz przyjęciem zobowiązań dorosłości. W okresie adolescencji proces ten przejawia się w dwóch zjawiskach:

- poczuciu nieustającego „bycia na scenie”, gdzie w percepcji nastolatka inni ludzie jak „widzowie” w teatrze koncentrują się na nim i oceniają go; zjawisko to jest źródłem wielu przykrych doświadczeń i trudności rozwojowych dla młodego człowieka.
- doświadczaniu specyficznej psychologicznej samotności, polegającej na poczuciu braku zrozumienia przez innych; jest to uwarunkowane przeświadczeniem młodzieży o wyjątkowości doświadczanych przez nią przeżyć i procesów zachodzących w jej organizmie, których nikt inny nie jest w stanie zrozumieć.

Pozytywnym efektem tego procesu jest wzrost zainteresowania drugim człowiekiem, dostrzeganie jego problemów, szacunek dla jego odmienności a przede wszystkim ukształtowanie się poczucia wspólnoty z innymi ludźmi.

**6. Reorganizacja systemu wartości.** Zjawisko to występuje w ciągu całego życia człowieka ale w okresie dorastania przebiega najbardziej intensywnie. W tym czasie następuje usprawnienie procesów myślenia (pojawia się myślenie abstrakcyjne i duży krytycyzm), skłonność do idealizacji oraz oparcie się w grupie rówieśniczej, co sprzyja kwestionowaniu powszechnie uznawanego systemu wartości. Dorastający poddaje krytyce system wartości dorosłych, przewartościowuje normy i zasady oraz konstruuje własny system wartości. Wybrane wartości nadają sens jego życiu i wyznaczają kierunek rozwoju osobowego pod warunkiem, że zostaną wkomponowane strukturę osobowości w postaci sumienia. Odpowiedź na wezwanie wartości wiąże się z konkretnym działaniem i braniem odpowiedzialności za wprowadzanie ich w życie [Ziarek 2004]. Wokół nich rozwija się moralność, światopogląd i filozofia życiowa człowieka.

Dążąc do realizacji celów i zadań rozwojowych młodzi ludzie są bardzo aktywni, poszukują nowych ról, eksperymentują z ciągle nowymi zachowaniami. Potrzebują konstruktywnych doświadczeń, nieustannego dialogu i konfrontowania osobistych doznań z ogólnoludzkimi wartościami. Muszą również nabyć wiele ważnych umiejętności życiowych

takich jak: umiejętność nawiązywania relacji interpersonalnych, dokonywania wyboru i podejmowania decyzji, radzenia sobie z trudnościami, obrony własnych interesów, realizacji zainteresowań czy pełnienia różnych ról społecznych.

Adoleścenci mogą realizować cele i zadania rozwojowe różnymi drogami. Mogą zdobywać nowe doświadczenia w konstruktywnym środowisku – rodzinnym, rówieśniczym czy szkolnym. W swojej wędrówce ku dojrzałości szczególnie poszukują bliskości innych, pełnego zrozumienia i pomocy w poradzeniu sobie z trudnymi sytuacjami i mają szczęście, jeśli uda im się to uzyskać w sposób satysfakcjonujący dla siebie i akceptowany społecznie.

Nie wszyscy jednak mają szansę na rozwój w sprzyjającym środowisku. Niektórzy młodzi ludzie zostają pozostawieni sami sobie ze swoimi problemami i samotnością. Jeżeli zbiegnie się to z brakiem kompetencji społecznych, stresem czy negatywną presją rówieśniczą wówczas kumulacja niekorzystnych czynników może doprowadzić do pojawienia się zachowań ryzykownych. Z perspektywy osób dorosłych zachowania te odbierane są jako szkodliwe i naganne i wywołują pokusę etykietowania nastolatka. Jednak zdaniem wielu badaczy zachowania te są działaniami ukierunkowanymi na cel, pełniącymi ważne funkcje rozwojowe dla adolescenta [Gaś 1995,1997; Jessor 1992; Kazdin, 1996].

Z.B. Gaś wyróżnia kilka podstawowych zachowań tego rodzaju. Są to:

- **Działania instrumentalne**, ukierunkowane na osiągnięcie celu, który został zablokowany lub wydaje się nieosiągalny przy innej formie działania.

Tego rodzaju zachowaniem może być na przykład ucieczka z domu, która często kończy się wejściem w grupy destrukcyjne czy subkultury młodzieżowe. Może być ona sposobem uzyskania autonomii, podkreślenia swojej niezależności i wolności od wpływów zewnętrznych, zwłaszcza rodzicielskich, której młodzi nie mogą osiągnąć przebywając w domu. Podobne znaczenie może mieć psychiczne wyalienowanie się ze środowiska rodzinnego - spędzanie każdej wolnej chwili przed telewizorem, przy komputerze lub słuchaniu muzyki; jeśli nastolatek nie może uzyskać rzeczywistej niezależności próbuje ją osiągnąć w wymiarze psychicznym.

Innym przykładem mogą być działania zmierzające do zdobycia akceptacji i miłości, odkrycia własnej indywidualności czy odnalezienia sensu w życiu poprzez uczestnictwo w grupach destrukcyjnych.

- **Działania manifestujące opozycję** wobec autorytetu dorosłych i konwencjonalnego społeczeństwa, którego normy i wartości kwestionuje młode pokolenie.

Przykładem tego rodzaju zachowań mogą być przejawy funkcjonowania polskich subkultur młodzieżowych, które są formą symbolicznego protestu przeciwko zjawiskom społecznym akceptowanym przez szerokie społeczeństwo a które wywołują frustracje, niezadowolenie i bunt niektórych grup młodzieży.

- **Działania ukierunkowane na redukcję lęku, frustracji i obaw** uwarunkowanych niepowodzeniami szkolnymi, niemożnością spełnienia oczekiwań rodziców czy poradzenia sobie z innymi trudnymi wyzwaniami życia.

Przejawami tego typu zachowań jest picie alkoholu, używanie środków odurzających jako sposobu uwalniania się od lęków związanych z percepcją niezadowolenia rodziców czy obaw dotyczących własnej przyszłości; innym sposobem radzenia sobie z frustracją może być słuchanie specyficznej muzyki, członkostwo w wybranych subkulturach młodzieżowych, angażowanie się w gry komputerowe czy porozumiewanie się przy pomocy internetowych komunikatorów z nieznanymi osobami.

- **Sposoby manifestowania solidarności z rówieśnikami**, poszukiwania przynależności do grupy rówieśniczej lub doświadczenia identyfikacji z grupą młodzieżową

W tym celu nastolatek będzie włączał się w subkultury młodzieżowe, ubierał się i zachowywał jak rówieśnicy z grupy, przestrzegał norm w niej obowiązujących, zwłaszcza silnej solidarności grupowej. Podobne cele może realizować uczestnicząc w grach RPG, grając w określone gry komputerowe czy zaopatrując się w specyficzne gadzety, których posiadanie wyznacza we współczesnej rzeczywistości swoistą „przynależność plemienną”.

- **Działania zmierzające do zademonstrowania sobie i innym osobom znaczących ważnych atrybutów własnej tożsamości**

Przejawem tego typu działań może być angażowanie się w gry komputerowe czy gry RPG, w których młody człowiek może się sprawdzić, zademonstrować swoją inteligencję, kreatywność, refleks, pomysłowość, odwagę, bezkompromisowość czy umiejętność współpracy. Ale też bezwzględność, umiejętność manipulacji i wykorzystywania innych ludzi do osiągnięcia własnych celów. W młodzieżowych subkulturach chuligańskich może natomiast zaprezentować swoją odwagę, bojowość czy siłę fizyczną.

- **Działania pozwalające na pozornie osiągnięcie wyższego poziomu rozwoju** (szczególnie typowe dla „okresu przejścia”)

Przejawem takich tendencji jest oferowana w grach RPG możliwość doświadczenia poczucia znaczenia i mocy, prawo decydowania o losach innych osób, „rozdawanie życia i śmierci” dające poczucie władzy i budujące poczucie wyższości. W subkulturach nastolatek może

mieć szansę pełnienia roli przywódcy lub innej osoby znaczącej, które to role są typowe dla świata dorosłych.

Propozycja ujęcia zachowań ryzykownych jako działań ukierunkowanych na cel, pełniących ważne funkcje rozwojowe otwiera nowe perspektywy rozumienia funkcjonowania młodzieży.

Spragnieni miłości i zainteresowania a pozostawieni sami sobie młodzi poszukują swojego miejsca w grup destrukcyjnych i subkulturach młodzieżowych. Próbuje doświadczyć bliskości w rozmowach przez internet czy w przypadkowych kontaktach. Odpowiedzi na ważne pytania poszukują w mass mediach czy muzyce. Nie zawsze jednak mają świadomość niebezpieczeństw, jakie im zagrażają w tych obszarach aktywności.

Charakterystyczna dla komunikacji oferowanej w mass mediach czy muzyce jednokierunkowość i przewaga formy nad treścią sprawia, że nie ma tam przestrzeni na dialog, konfrontację czy ustosunkowania się do prezentowanych treści. Jeżeli młody człowiek poszukuje odpowiedzi na nurtujące go pytania o sens życia czy własną tożsamość w obszarze jednokierunkowej komunikacji to uzyskuje odpowiedzi raczej przypadkowe, często irracjonalne. Niosą one ze sobą ryzyko rzeczywistego oddalenia się od realizacji zdań związanych z własnym rozwojem i zobowiązaniami społecznymi. Proponują egoizm zamiast altruizmu, przekraczanie granic zamiast respektowania społecznych zasad postępowania. Promują unikanie aktywności i zaangażowania w realizację celów rozwojowych na rzecz konsumpcjonizmu i przenoszenia odpowiedzialności za własne życie na innych ludzi lub siły magiczne [Climati, 2001].

Pozbawieni życzliwego, mądrego przewodnika adolescenci stopniowo zaczynają wierzyć w możliwość szybkiego rozwiązania skomplikowanych sytuacji życiowych. Szukają ratunku w magii, okultyzmie, subkulturach młodzieżowych czy w grupach destrukcyjnych, które obiecują skuteczne rozwiązania ich problemów w cudowny sposób - bez wysiłku, zaangażowania, wytrwałości. W efekcie młodzi ludzie czują się coraz mniej odpowiedzialni za własny rozwój i efektywność podejmowanych działań.

Nieco inne zagrożenie związane jest z reorganizacją systemu wartości, poszukiwaniem sensu istnienia i tworzeniem własnej filozofii życia. Pojawienie się myślenia abstrakcyjnego a zwłaszcza rozwój krytycyzmu powoduje istotną zmianę w percepcji otaczającego świata. Następuje konfrontacja wartości wyniesionych z domu rodzinnego, szkoły, harcerstwa czy grup religijnych z dostrzeganymi w życiu społecznym zjawiskami, gdzie uczciwość, sprawiedliwość, lojalność przegrywa często z niesprawiedliwością, fałszem, obłudą i nieuczciwością. Wywołuje to rozczarowanie, frustrację i bunt. Inspiruje to część

młodzieży do poszukiwania sposobów zmiany otaczającej rzeczywistości. Inna grupa nastolatków próbuje tylko odreagować duże napięcie psychiczne będące konsekwencją tych zjawisk. Taką możliwość daje muzyka, alkohol, narkotyki. Inną alternatywę stanowią gry komputerowe czy gry RPG, w których można diametralnie zmieniać świat dzięki posiadanej wirtualnej władzy. Można też rozładować frustrację pokonując lub wręcz eliminując wroga. W grze, w której wszystkie chwytaki są dozwolone zawarte jest przesłanie, że cel uświęca środki. Jest to poważny krok w kierunku relatywizmu moralnego.

Kolejne potencjalne zagrożenie to pomieszanie dobra ze złem z jakim mamy do czynienia w wielu programach telewizyjnych, w grach komputerowych czy grach RPG. Brak jednoznacznego określenia tego, co jest moralnie słuszne a co niedozwolone oraz niejednoznaczność postaw i poglądów bohaterów generuje przesłanie: „nie ufaj nikomu” czyli nie wierz nikomu, nie angażuj się w relacje. Prowadzi to do pustki emocjonalnej i egzystencjalnej a w konsekwencji do nihilizmu.

Brak wyrazistości i jednoznaczności aksjologicznej powoduje też zagubienie młodzieży i trudność w odpowiedzi na pytanie „czym kierować się w życiu?”. Którą drogę wybrać – czy drogę egoizmu, hedonizmu i konsumpcjonizmu, którą reprezentuje hasło „Rób co chcesz” A. Crowley`a, twórcy okultyzmu [Climati, 2001] czy drogę altruizmu, aktywności prospołecznej, zaangażowania i odpowiedzialności, którą wyznaczają słowa św. Augustyna „Kochaj i rób co chcesz”.

Nie należy jednak przesadzać z alarmami. Zło stanowi zagrożenie ale jeszcze większym złem jest propagowanie przekonania, że nie można przed nim uciec czy go pokonać. Życie jest niekończącym się labiryntem, z przygodami kryjącymi się za każdym rogiem ale też z koniecznością wyboru. Stosowanie zakazów, wyrzucenie telewizora czy komputera na niewiele się zda. Możemy natomiast zrobić wiele innych pożytecznych rzeczy.

Zadaniem dorosłych wspomagających rozwój młodzieży jest stworzenie warunków do konstruktywnego rozwoju i zaspokajania potrzeb w sposób akceptowany społecznie a poprzez to pomoc w wyborze właściwej drogi.

W tym celu, zdaniem B. Varenhorst (za: Gaś 1995), należy:

- **Okazywać młodym ludziom więcej szacunku**, zapraszać do współdecydowania w sprawach ich dotyczących, traktować jako osoby zdolne do uczestniczenia w podejmowaniu decyzji, współpracy zadaniowej i wykazujące poczucie odpowiedzialności osobistej za siebie i społeczność, w której funkcjonują (pozwala to

młodzieży budować poczucie własnej wartości i doświadczać odpowiedzialności właściwej ludziom dorosłym).

- **Okazywać młodzieży więcej zainteresowania i zaangażowania** tak by ją lepiej rozumieć, konstruktywnie z nią współpracować i stwarzać warunki do rozwijania pełnej niezależności, adekwatnej do poziomu dojrzałości na danym etapie funkcjonowania.
- **Tworzyć młodym ludziom warunki do konstruktywnego eksperymentowania w życiu**, tak, by mieli okazję poznawania swoich możliwości i ograniczeń w bezpiecznym otoczeniu a zdobytą wiedzę i doświadczenie mogli wykorzystywać do dojrzałego planowania przyszłości.
- **Tworzyć młodzieży warunki do rozwijania kompetencji społecznych** takich jak współżycie z ludźmi, dostarczanie im opieki i wsparcia, pomagania w trudnych chwilach czy odpowiedzialnego wywiązywania się z ról społecznych. Współczesny nastolatek ma wiele okazji, by uczyć się obsługi komputera, korzystania z internetu, gier komputerowych czy RPG a nie umie nawiązywać bliskich, satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi, które prowadzą do budowania więzi, zaufania, wiary w ludzi i rzeczywistego zaangażowania w sprawy społeczne.
- **Zapewnić młodzieży możliwość korzystania z pomocy dorosłych wolontariuszy czy specjalistów**, którzy rozumieją młodych ludzi, akceptują ich niespójność, labilność i zagubienie; znają i akceptują potrzeby rozwojowe, aspiracje i możliwości młodzieży, okazują jej głęboki szacunek i zainteresowanie, wierzą w możliwości młodego człowieka i pozwalają mu uczestniczyć we wszystkim, co jego bezpośrednio dotyczy.
- **Stworzyć młodzieży więcej okazji do rozwoju moralnego**; ważne jest zwłaszcza by dorośli sami stanowili model godnego życia i zachowań moralnych; by nie uczyli relatywizmu moralnego i zasady „cel uświęca środki”.
- **Pomagać młodzieży w odnajdywaniu sensu życia**, promując twórcze i autentyczne poszukiwanie odpowiedzi na pytania o istotę życia i cele życiowe, unikając moralizowania, tanich dydaktyzmów czy negatywnej presji.

Nauczmy zatem nasze dzieci myślenia i wyboru słusznej drogi. I otoczmy je miłością. A wówczas potencjalne niebezpieczeństwa kryjące się w mas mediach, internecie, grach komputerowych, subkulturach czy grupach destrukcyjnych przestaną stanowić realne zagrożenie.



## **Literatura:**

- Adelson J., Handbook of adolescent psychology. A Wiley – Interscience Publication , New York 1980.
- Climati C., Młodzi i ezoteryzm. Magia, satanizm i okultyzm – oszustwo ognia, który nie spala, Wydawnictwo Jedność, Kielce, 2001.
- Dąbek A. (red.), Dorastanie. Zagrożenia i psychologiczne wsparcie. Wyd. Pełnomocnik d.s. Zapobiegania Narkomanii, Zielona Góra 1993.
- Dołęga Z., Autonomia w okresie dorastania, [w:] Czasopismo Psychologiczne, Tom 6, Nr 1 - 2, 2000, s. 77 – 85.
- Gaś Z.B.: Pomoc psychologiczna młodzieży. WSiP, Warszawa 1995.
- Gaś Z.B. Profilaktyka w szkole, [w:] Kamińska-Buśko B.(red.) Zapobieganie uzależnieniom uczniów. Wyd. CM PPP MEN, Warszawa 1997.
- Głuchowska-Bogucka O., Poziom realizacji zadań rozwojowych w okresie wczesnej adolescencji, [w:] Brzezińska A. i inni (red.): Szanse rozwoju w okresie dorastania, Fundacja Humaniora, Poznań 2002.
- Havighurst R.: Developmental tasks and education, Longmans, Green, New York, 1981.
- Jessor R., Risk Behavior in Adolescence: A Psychosocial Framework for Understanding and Action, Developmental Review, 1992, 12, 374-390.
- John-Borys M. (red.), Dorastający w relacjach ze światem. Wyd. U.Ś. Katowice 1994.
- Kazdin A. E., Zdrowie psychiczne młodzieży w okresie dorastania, [w:] Nowiny psychologiczne, nr 2, 1996, 39 - 74.
- Marcia J.E.: Identity in Adolescence. [w:] Adelson J.: Handbook of adolescent Psychology. A Wiley - Interscience Publication. New York 1980.
- Obuchowska I: Adolescencja. [w]: Harwas-Napierała B., Trempała J. (red.): Psychologia rozwoju człowieka, Tom 2, Wyd. Nauk. PWN Warszawa 2002.
- Tyszkowa M. (red.), Rodzina a rozwój jednostki. CPBP, Poznań 1990.
- Zakrzewski J., Zadania rozwojowe w okresie dorastania, [w:] Psychologia Wychowawcza, 1991, nr 5, 385-392.
- Ziarek E., Sukces życiowy matek w ocenie córek a ich wizja własnego rozwoju osobowego, praca doktorska, Lublin 2004.

