

Ewa Wysocka

PORADNIK

“Kim jestem i kim mogę się stać”
- niektóre problemy okresu dorostania
związane z wyborem zawodu



Z serii: “Wybór Zawodu”
Dla szkół ponadgimnazjalnych

Seria wydawnicza: „Wybór Zawodu”

Koordynator serii: Joanna Aksman

Recenzent: prof. nadzw. dr hab. Renata Strojcka-Zuber

Korekta: Margerita Krasnowolska

Projekt okładki: Agencja Reklamy EURA7

Skład i łamanie: Agencja Reklamy EURA7

Wydawnictwo:

© Ministerstwo Edukacji Narodowej, Kraków 2011

Wszelkie prawa zastrzeżone, kopiowanie, przedruk i rozpowszechnianie całości lub fragmentów bez zgody wydawcy zabronione.

ISBN:

Poradnik opracowany został w ramach projektu: „Opracowanie narzędzi diagnostycznych i materiałów metodycznych wspomagających proces rozpoznawania predyspozycji i zainteresowań zawodowych uczniów” realizowanego przez Krakowską Akademię im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Ewa Wysocka

**Poradnik
Kim jestem
i kim mogę się stać**
– niektóre problemy okresu dorastania
związane z wyborem zawodu
z serii „Wybór Zawodu”

Poradnik dla licealistów

Kraków 2011

Spis treści

WSTĘP	5
CZĘŚĆ PIERWSZA: KIM JESTEM I KIM MAM SIĘ STAĆ?	8
1. Rozwój człowieka w ciągu życia – w jaki sposób i dlaczego człowiek się rozwija?	8
1.1. Jakie zmiany w Tobie zachodzą i dlaczego?	9
1.2. Co powoduje, że się rozwijasz?	11
1.3. Jaki charakter mają zmiany, które w Tobie zachodzą?.....	15
2. Ogólna charakterystyka rozwoju w okresie adolescencji – co zmienia się w młodym człowieku?	17
2.1. Zadania rozwojowe w adolescencji i powiązany z nimi sposób działania	20
2.2. Zmiany w różnych sferach rozwoju – soma, psyche i polis	25
2.2.1. Zmiany fizyczne i rozwój płciowy (soma)	26
2.2.2. Zmiany w psychice (psyche)	29
2.2.3. Rozwój społeczny (polis)	33
2.2.4. Krystalizowanie się tożsamości jako istota kryzysu adolescentyjnego	37
2.2.5. Kształtowanie się poglądu na świat i moralność	41
CZĘŚĆ DRUGA: JAKIE MAM PROBLEMY I JAK MOGĘ SOBIE Z NIMI RADZIĆ?	43
1. Zaburzenia łaknienia	45
2. Depresja młodzieńcza	49
3. Uzależnienie od środków psychoaktywnych	51
CZĘŚĆ TRZECIA: JAKA JEST MOJA PRZYSZŁOŚĆ? ZNACZENIE WYBORU KIERUNKU KSZTAŁCENIA I ZAWODU	54
1. Rola pracy zawodowej w życiu człowieka	54
2. Wybór zawodu a koncepcja inteligencji wielorakiej	56
3. Rozwój zawodowy i podstawowe wyznaczniki wyboru zawodu.....	76
BIBLIOGRAFIA – czyli, gdzie możesz znaleźć informacje o adolescencji oraz wyborze zawodu	83
ANEKSY	85
Aneks 1 – Instytucje wspomagające rozwój człowieka – do kogo i gdzie się zwrócić z różnymi problemami?	87
Aneks 2 – Inne instytucje oferujące pomoc młodym ludziom	116
Aneks 3 – Kwestionariusz Inteligencji Wielorakiej	118
Aneks 4 – Słowniczek ważniejszych terminów	121

Wstęp

Trudno jest pisać do kogoś o wiele młodszego o nim samym... W tym zdaniu mieszczą się dwa problemy: uprawnienia do pisania o kimś i pisania z perspektywy innego pokolenia. Przecież powszechnie wskazuje się, że młodzież i starsi należą do dwóch światów. Jednak z mojej osobistej perspektywy uważam, że światy te muszą się spotkać, zaś z tego spotkania powinny – i mogą – odnieść korzyści oba pokolenia. Żyjemy bowiem w czasach trudnych zarówno dla młodzieży, jak i osób starszych, choć z różnych powodów, które przewijają się w różnych fragmentach tego mini-poradnika.

Pisało mi się te słowa niezmiernie trudno, bo musiałam zmienić dwie perspektywy patrzenia na sprawy młodzieży: perspektywę osoby starszej i perspektywę naukowca, który inaczej nazywa i inaczej interpretuje pewne zjawiska. Mam nadzieję, że udało mi się jedno i drugie, czyli to, co piszę jest zrozumiałe i potrzebne, a ponadto trochę interesujące.

Czuję się uprawniona, a zarazem byłam zmotywowana do napisania tego poradnika, także z osobistego powodu. Moja córka, która jest w Twoim wieku – ma 16 lat, jest uczennicą szkoły średniej i przeżywa takie same problemy, o których piszę na kolejnych stronach. Chcę się z nią porozumieć i chcę dla niej być wsparciem w tych sytuacjach, które są dla niej trudne z powodów naturalnych – jest w wieku, który wiąże się z koniecznością przejścia odpowiedzialności za całe dalsze życie. To ogromnie trudne. Nie mogę jej niczego „nakazać”, ale mogę proponować, nie mogę za nią rozwiązywać jej problemów, ale mogę ją wspierać w ich rozwiązywaniu. Niezwykle jest to jednak niełatwe dla nas obu.

Pisałam ten poradnik z myślą o Tobie, bo do Ciebie jest skierowany, z myślą o mojej córce i z myślą o sobie. To wystarczająca motywacja, ale czy wystarczająco dobra realizacja?

Na pewno nie mogę powiedzieć wszystkiego, co jest dla Ciebie ważne, bo Jesteś jednostką, „indywiduum” – kimś niepowtarzalnym. Nie mogę tego też zrobić, bo ogranicza mnie liczba stron, na których mogę napisać to, co dla mnie subiektywnie wydaje się ważne. Wielu spraw nawet nie „dotknę”, ale możesz o nich przeczytać w literaturze, którą polecam (bibliografia). O wielu ważnych sprawach nawet nie wiem, że są ważne. Dlatego to, co Ci proponuję, ma skłonić Cię do refleksji i myślenia o sobie. Po co?

By to uzasadnić, posłużę się przykładami: literackim, literacko-muzycznym i filmowym.

Pierwszy, to fragment wiersza Roberta L. Frosta¹: Droga nie wybrana, mówiący o wędrowce przez życie widzianej z perspektywy człowieka młodego i starego: „Zdarzyło mi się niegdyś ujrzeć w lesie rano dwie drogi; pojechałem tą mniej uczęszczaną – reszta wzięta się z tego, że to ją wybrałem”. Zawiera on prostą i przejrzystą metaforę wyboru dokonywanego w młodości, gdy na początku dorosłego życia człowiek kontempluje dwie drogi w lesie, które prowadzą w dwie różne strony. Drogi te pozornie niewiele się różnią, ale jedna z nich jest „rzadziej używana”, bo zarośnięta trawą, a druga stanowi bardziej „wytarty szlak”. Wędrowiec Frosta wybiera jako bardziej atrakcyjną tę pierwszą, mniej uczęszczaną, choć właśnie dlatego trudniejszą. **To twoje zadanie – wybrać swoją własną drogę**, bowiem decyzji o wybraniu jednej lub drugiej drogi towarzyszy nieuchronne przekonanie, że wybór jest nieodwracalny: „nie zjawię się w tym samym miejscu po raz drugi”. Jeśli nie wybierzesz świadomie tego, kim chcesz być – możesz w dalszej perspektywie swojego życia mieć poczucie przegranej. Wybór drogi „mniej uczęszczanej” jest symbolem indywidualnego i refleksyjnego wyboru własnej drogi życia, co stanowi pewną (choć nie całkowitą) gwarancję odczuwanej satysfakcji i w rezultacie dokonanego później pozytywnego bilansu życia.

Drugi przykład to fragment piosenki zespołu dla old-boyów, czyli Kombi, którego co prawda zbyt nie cenię, ale słowa wydają mi się przydatne, by uzasadnić znaczenie tego, co warto w sobie rozwijać i w co inwestować:

Niektórzy stworzeni po to, by żyć w ognie

Pogoda dla bogaczy nie jest po ich stronie

Gdy mgła przesłania oczy i bywa chłodno

Zamarzną dłonie, nie zamarznie godność

Gdy zbudzi nas dźwięk potłuczonego szkła

Mamy coś, czego nie zabiorą nam

Gdy wzrok przesłoni gęsta mgła, mamy swoje skarby

Mamy coś, czego nie zabiorą nam.

1 R. L. Frost, Droga nie wybrana, [w:] Od Walta Whitmana do Boba Dylana. Antologia poezji amerykańskiej, tłum. S. Barańczak, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1998.

Dzisiaj zwykle budujemy swoją tożsamość i życie, opierając się na tym, co ulotne – ulotna jest nasza uroda, którą bezwzględnie niszczy biologia i czas; ulotne i nietrwałe jest życie zbudowane na wartościach materialnych, czyli budowaniu siebie i sensu własnego życia na podstawie tego, „co mam” (Erich Fromm nazywał to „modus posiadania”, socjologowie „somatyzacją tożsamości”). Zmieniasz się w różnych sferach – najmniej zależna jest od Ciebie sfera biologiczna – i zarazem najbardziej ulotna – ale to właśnie na nią zwykle zwracasz swoją uwagę, na niej się koncentrujesz. Rozwijając się w pozostałych sferach (psychicznej i społecznej, o czym piszę dalej) – doświadczenia tych zmian możesz zachować na zawsze i zawsze z nich czerpać.

I trzeci przykład, filmowy – słowa z filmu *Głową w mur*, którego reżyserem jest Faith Akin: „Nie musisz umierać, żeby twoje życie się skończyło”. Można je odczytać na wiele sposobów, ale dla mnie najważniejszym przesłaniem jest to, że jeśli nie podejmiesz trudu świadomego kształtowania siebie i własnego życia, to tak jakbyś już je przeżył, bo powielasz tylko wzory życia innych, a więc wzory, które nie są Twoje, więc nie masz szansy na samorealizację.

Młodość nie jest łatwa, na co wskazał Antoni Kępiński²: „Okres młodzieńczy jest szczególnie trudnym okresem życia. Trzeba nieraz dużego wysiłku woli, aby przejść zwycięsko przez wszystkie klęski i zawody młodości. Nierzadko więc zdarza się, że tendencje dezintegracyjne biorą górę. Młody człowiek ulega wewnętrznemu rozprzężeniu. Nie ma siły zmobilizować się do wysiłku, do pracy, nawet do zabawy”. Trud autokreacji często przekracza możliwości młodego człowieka, pozbawionego we współczesności jasných drogowskazów, których nie dostarcza mu świat (kultura) i ludzie dorośli (rodzice, nauczyciele i inni).

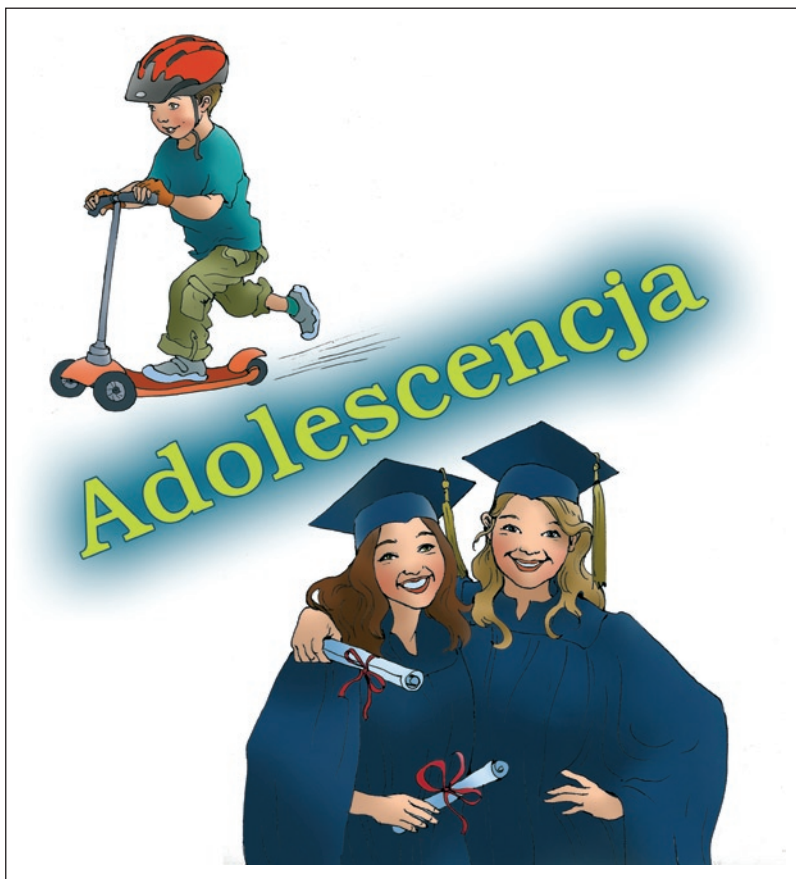
W poradniku tym znajdziesz informacje dotyczące problemów związanych z okresem rozwojowym, w którym się znajdujesz i wyborem zawodu, co jest jednym z ważniejszych konkretnych zadań życiowych, które teraz przed Tobą stoją. Ogólnie znajdziesz tu próbę odpowiedzi na pytania: **kim jestem i kim mam się stać, jakie mam problemy i jak mogę sobie z nimi radzić, oraz kto może mi pomóc w rozwiązywaniu różnych problemów rozwojowych, życiowych i zawodowych.**

2 A. Kępiński, *Melancholia*, PZWL, Warszawa 1985, s. 28.

CZĘŚĆ PIERWSZA: KIM JESTEM I KIM MAM SIĘ STAĆ?

1. Rozwój człowieka w ciągu życia – w jaki sposób i dlaczego człowiek się rozwija?

Człowiek rozwija się przez całe życie, choć może Ci się to wydać dziwne, bo potocznie myśli się, że tylko dziecko i człowiek młody zmieniają się w taki sposób, w jaki myśli się o rozwoju, czyli zmianach, które przynoszą coś nowego i pożądanego w życiu. Ale nawet jeśli tylko tak spojrzymy na rozwój człowieka, to i tak widać, że zmieniamy się przez całe życie. A ty, zmieniasz się w sposób dla Twojego wieku właściwy. Twój wiek nazywa się adolescencją, która jest okresem pomiędzy dzieciństwem a dorosłością.



1.1. Jakie zmiany w Tobie zachodzą i dlaczego?

Można powiedzieć, że zmiany te są ogromne i chyba najważniejsze w Twoim życiu. Spróbujmy przyjrzeć się im bliżej, ale najpierw określmy ich zakres. Doświadczasz teraz, jak to się mówi, „przełomowych” zmian we wszystkich sferach³:

1. w sferze biologicznej (soma), czyli w budowie ciała, ustalaniu się jego nowych proporcji, wielości doznań, które płyną z Twojego organizmu, związanych głównie z dojrzewaniem płciowym;
2. w sferze funkcjonowania psychicznego (psyche) – zmienia się Twój poznawczy i emocjonalny odbiór rzeczywistości; zmienia się sposób myślenia o sobie i otaczającym świecie, zwiększają się możliwości w zakresie myślenia, koncentracji uwagi i uczenia się. Skutkuje to zmianami w samoocenie (labilność), skłonnością do wyolbrzymiania problemów, drażliwością, wzmożonym krytycyzmem, ale też dużą wrażliwością i oryginalnością w myśleniu i zachowaniu;
3. w sferze funkcjonowania społecznego (polis) – zmieniają się Twoje relacje społeczne – większe znaczenie dla Ciebie zaczynają mieć rówieśnicy, zaś mniejsze rodzice, którzy przestają być „absolutnym” autorytetem. Dorośli mają też inne wobec Ciebie oczekiwania niż wcześniej. Silnie oddziałuje na Ciebie moda i tzw. kultura popularna, w nich poszukujesz wzorów do naśladowania, które pomogą Ci rozwiązać nadrzędny problem rozwojowy, z którym przyjdzie Ci się zmierzyć, a jest nim określenie własnej tożsamości (kim jestem i dokąd zmierzam);
4. sferze behawioralnej, czyli w Twoich zachowaniach – większego znaczenia nabiera dla Ciebie własna aktywność (kreatywność i twórczość), którą sam/a planujesz, zaczyna interesować Cię planowanie własnej przyszłości, projektujesz samodzielnie własne działania i zmieniasz jego sposoby. Ale nie jesteś do końca samodzielny, choć tak Ci się wydaje. Przyjmujesz też postawę reaktywną, czyli poddasz się wpływowi innych, głównie rówieśników i kultury popularnej, skąd czerpiesz wzory stylu życia, cele, które chcesz osiągnąć i wartości, które uznajesz. Nie zawsze też Twoje działanie jest konstruktywne, czyli nie zawsze jesteś tylko oryginalny, nowatorski, twórczy, ale możesz też działać destruktywnie, czyli zdarza Ci się łamanie pew-

3 J. Strelau, D. Doliński, Psychologia. Podręcznik akademicki, t. 2, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008.

nych norm, które wydają Ci się niesłusznie narzucone przez świat, o którego kształcie decydują dorośli (zob. schemat 1).

Zmiany te mają przygotować Cię do dorosłego życia, które z jednej strony jest upragnione, a z drugiej często niezbyt wysoko cenione. W każdym razie Twoim zadaniem jest świadome wejście w życie dorosłe i pełnienie ról, które realizują dorośli. Czy jest to zadanie trudne – na pewno tak... Czy nie doświadczasz z tego powodu negatywnych emocji?

Psychologia rozwojowa zajmuje się tym, w jaki sposób człowiek zmienia się (rozwija) w ciągu swojego życia, a także dlaczego się rozwija, czyli odpowiada na pytanie, co decyduje o tym, kim się stajesz i czy osiągasz to, co mógłbyś osiągnąć?

Schemat 1. Zmiany rozwojowe i ich źródła⁴



4 Opracowanie własne na podstawie: A. Brzezińska, M. Bardziejewska, B. Ziółkowska, Wprowadzenie, [w:] Szanse rozwoju w okresie dorastania, red. A. Brzezińska, M. Bardziejewska, B. Ziółkowska, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2002.

Nie wiem, czy jest to dla Ciebie interesujące, ale ważne jest, by uświadomić sobie, dlaczego jesteś tym, kim jesteś? Tylko wtedy możesz świadomie wpływać na to, kim w życiu się staniesz. Na powyższym schemacie opisuje to aktywność własna, która wiąże się z tym, co świadomie, planowo i celowo robisz, by stać się określonym człowiekiem. Ale, jak zauważyłeś/aś, znajdują się na nim także zachowania reaktywne. Są to zachowania, o których nie myślisz, że na Ciebie oddziałują, a powodują, że dokonujesz takich, a nie innych wyborów autokreacyjnych. Ważne jest, żeby wiedzieć, co może na Ciebie wpływać, by próbować to kontrolować, bo nie zawsze jest to dla Ciebie dobre, choć, być może, jeszcze o tym nie wiesz.

To prawda, że świat, w którym żyjesz różni się od tego, w którym dzisiejsi dorośli byli młodzieżą. I nie zawsze dorośli, którzy mówią Ci kim i jaki masz być, mają rację. Nie znają tak jak Ty, świata, w którym żyjesz. Jednak to, co mówią, wynika z doświadczenia i wiedzy, która uprawnia ich do tego, by wskazać Ci jedną, uniwersalną radę: „Staraj się kontrolować i rozumieć to, co się z Tobą dzieje i dokonywać świadomych wyborów”. Świadomy wybór to wiedza o tym, co dla Ciebie jest odpowiednie, a co nie. Ale to Ty musisz ją odkryć.

Pięknie tę sytuację opisała Margaret Mead⁵ – dorośli często mówią: „Posłuchaj, ja też byłem młody, a ty przecież nigdy nie byłeś stary”. Ty jednak masz prawo odpowiedzieć: „Nigdy nie byłeś młody w takim świecie, w którym ja jestem młody i nigdy już nie będziesz”. I będziesz miał/a rację, bowiem dorośli nie mogą oczekiwać, że będziesz taki/a, jak oni. Ty żyjesz w świecie, o którym starsi nie mają pojęcia, bo należysz do przyszłości, Twoim jednak zadaniem jest świadomie siebie tworzyć. By tego dokonać, musisz mieć świadomość tego, co decyduje o tym, kim się stajesz!!!

1.2. Co powoduje, że się rozwijasz?

W psychologii rozwojowej, która zajmuje się procesem rozwoju, na początku spierano się o tzw. czynniki rozwoju, czyli przyczyny tego, że jakieś zmiany w Tobie zachodzą – są zainicjowane i potem podtrzymywane. Pierwotnie sformułowano dwie koncepcje, które odnosiły się do **dzieźniczności i środowiska**, spierając się ostro, co ma decydujące znaczenie dla rozwoju. Czasami jest to nazywane sporem typu: „natura czy kultura”,

5 M. Mead, *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, tłum. J. Hołówna, PWN, Warszawa 2000, s. 94.

a więc o to, co ma bardziej decydujące znaczenie dla tego: kim jest i kim się staje człowiek.

A **Dziedzicnością** zajmowały się teorie biologiczne (przełom XIX i XX w.), które wskazywały, że człowiek przychodzi na świat „w postaci gotowej”, czyli z gotowym wyposażeniem psychicznym. Hołdowały tezie o wrodzonym charakterze natury ludzkiej, co przyjmowało formę odziedziczonych dyspozycji, właściwości i zdolności psychicznych. Rozwój polegał tu na stopniowym ich ujawnianiu się, w określonej kolejności, o której decydował wiek rozwojowy, czyli cechy te ujawniały się na skutek spontanicznego dojrzewania w poszczególnych okresach życia. Człowiek – jak widzisz – niewiele miał tu do zrobienia. Zdeterminowany był przez naturę i nic nie mógł zrobić, by samodzielnie siebie zmieniać.

B **Rolę środowiska** w rozwoju najsilniej podkreślały tzw. teorie behawiorystyczne, ale sięgały one w swym myśleniu o naturze człowieka do filozofii XVII-wiecznej, a głównie do myśli Johna Locke’a. Myśliciel ów zakładał, że umysł człowieka jest w momencie narodzin tzw. czystą kartą (tabula rasa), na której zapisywane są doświadczenia człowieka. Doświadczenia człowieka natomiast zależą od właściwości środowiska, w którym żyje. Człowiek był tu więc traktowany jako bierny odbiorca i „wytwór” swego środowiska. Jak widzisz, także ta koncepcja traktuje naturę człowieka jako niezależną od niego – tyle, że zmienia się źródło jego „zdeterminowania” – czyli staje się nim zewnętrzne środowisko życia. Także i tu dosyć pesymistycznie rysuje się los człowieka, bo uzależniony jest od środowiska, w którym ten się urodził (np. jeśli urodzisz się w rodzinie przestępczej, staniesz się przestępcą).

Na pewno nie zadowala Cię żadne z tych dwóch stanowisk – mnie także nie, bo nie chcę mieć poczucia, że nic nie mogę w życiu zrobić, by się zmieniać, czy kształtować wedle osobistych preferencji. I na pewno, ani jedno, ani drugie wyjaśnienie nie wydaje Ci się wystarczające. Późniejszy rozwój psychologii postępował zatem w kierunku poszukiwania innych czynników rozwoju, które wyjaśniałyby sytuacje sporne, czyli takie, w których człowiek pokonuje wewnętrzne lub zewnętrzne zdeterminowanie. Może zrobić coś, by zmienić swój los i aktywnie wpływać na to, kim się staje i jakie będzie jego życie.

W efekcie kilku wieków sporów o naturę człowieka, doszliśmy jednak do wniosku, że o ludzkim rozwoju decydują następujące grupy czynników:

- a. **zadatki biologiczne** – predyspozycje, natura jednostki, genotyp, wyposażenie genetyczne, cechy wrodzone,
- b. **środowisko** – środowisko fizyczne (materialne), środowisko społeczne (ludzie), czyli obcowanie z przedmiotami i ludźmi; sposób zorganizowania środowiska (przestrzeń i czas), stymulacja zewnętrzna, zewnętrzne wpływy niezamierzone,
- c. **wychowanie** – wpływy intencjonalne, kształcenie, nauczanie, ćwiczenie, instruktaż,
- d. **aktywność podmiotu** (człowieka) – własna, spontaniczna aktywność, wewnątrznie motywowana, czyli działanie celowe i ukierunkowane na zmianę.

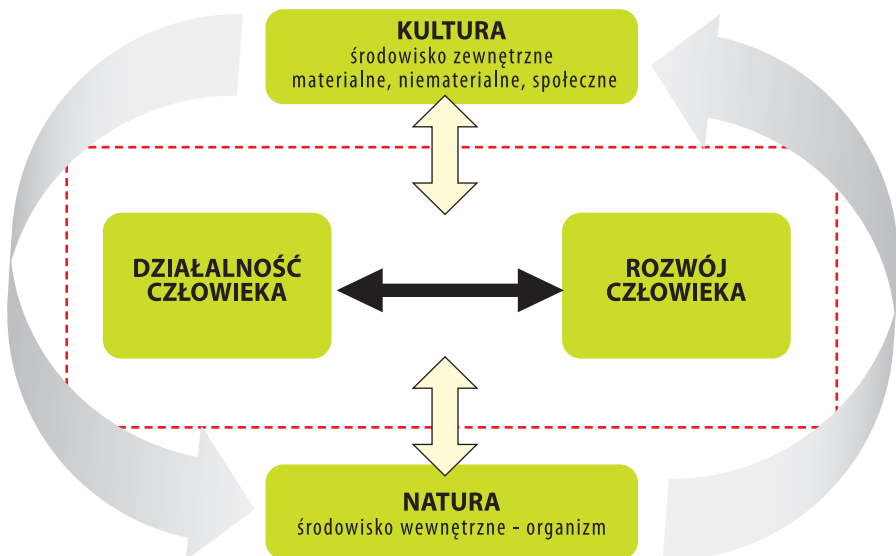
Wydaje się, że teraz wiemy już nieco więcej, czyli więcej możemy wyjaśnić i łatwiej nam się z taką koncepcją zgodzić. Musisz mieć przy tym świadomość, że czynniki te nie działają oddzielnie, ale są ze sobą powiązane. Te powiązania bywają bardzo skomplikowane i nie chodzi o to, byś do końca rozumiał naturę wzajemnych zależności między poszczególnymi czynnikami. Ważne jest to, że w myśl założeń tej koncepcji, masz osobisty udział w swoim rozwoju, ale zwróć też uwagę, że udział ten mają także Ci, którzy chcą Ciebie wychowywać. Koncepcja ta nie jest ostateczna, ale wystarczająco określa to, co decyduje o Twoim rozwoju.

Dwa dodane czynniki, a więc wychowanie i aktywność własna, przyczyniają się – jak na pewno się domyślasz – do bardziej optymistycznej wizji rozwoju człowieka, bowiem zakładają, że można coś zaplanować, zmienić, mieć na coś wpływ. Ale źródła tego wpływu są odmienne: w wychowaniu będą to różne grupy (np. rodzina, rówieśnicy) lub instytucje (np. szkoła, organizacje i stowarzyszenia), które tworzą pewne wizje człowieka (kim powinien lub może się stać) i próbują je różnymi metodami realizować. Nie zawsze musisz się z tymi wizjami zgadzać. Co więcej, jak później się dowiesz, jesteś w takim momencie swojego życia (rozwoju), w którym naturalnie kontestujesz te propozycje. Masz zatem do dyspozycji kolejny czynnik, czyli aktywność własną, która pozwala Ci weryfikować, modyfikować lub całkowicie je zmieniać, czyli tworzyć wizje własnej osoby wedle Twoich osobistych preferencji. Musisz tylko chcieć to zrobić...

Aktywność własna jest najbardziej optymistycznym czynnikiem rozwoju, zakłada bowiem, że możesz stać się tym, kim chcesz się stać, pod warunkiem

kiem jednak, że to odkryjesz i będziesz miał wystarczająco wiele siły i samozaparciu, by tę wizję zrealizować. Zresztą, co tu dużo mówić – gdyby człowiek nie działał aktywnie po to, by się zmieniać, na pewno nie osiągnąłby tego, co widać dookoła. Złośliwie można powiedzieć, że do tej pory „nie zszedłby z drzewa” lub „nie wyszedłby z jaskini”. Związki między poszczególnymi czynnikami rozwoju przedstawia schemat 2.

Schemat 2. Związki między czynnikami rozwoju⁶



Aktywność własną, tzw. autokreacyjną, jako czynnik rozwoju, bardzo mocno podkreśla kierunek w psychologii, którego twórcą jest Józef Koziński. Jest to transgresjonizm. To oczywiście nie jest jedyny kierunek, który silnie akcentuje rolę aktywności człowieka w jego rozwoju, ale przecież nie chodzi tu o to, byśmy prześledzili wszystkie koncepcje rozwoju człowieka, jakie pojawiały się w historii nauki (głównie w filozofii i psychologii).

Czym jest transgresjonizm i transgresyjna wizja człowieka? Aby Cię zbyt nie zanudzać, wskażę jedynie podstawowe założenie tej koncepcji, mają-

⁶ Za: A. Brzezińska, Społeczna psychologia rozwoju, Scholar, Warszawa 2000, s. 111.

ce znaczenie dla Ciebie. Jakie to znaczenie? Ano takie, że podkreśla się tu Twoją aktywność jako jednostki – podmiotu działającego aktywnie w tworzeniu siebie i własnego życia. Możesz stać się, kim chcesz, ale w sposób świadomy decydując o tym, co jest dla Ciebie możliwe..

Czy oznacza to, że Twoje możliwości są ograniczone? Niestety tak, choć słowo „ograniczenie” nie jest najlepszym określeniem, gdyż potocznie oznacza „zniewolenie”, niemożność wolnego wyboru, słowem – zdeterminowanie. Natomiast w psychologii często mówimy o ograniczeniach, ale nie przypisujemy im negatywnego znaczenia. Po prostu ludzie się różnią od siebie i jest to naturalne. Sam/a widzisz, że ludzie dookoła są różni, nie są stworzeni wedle jednej matrycy, nie stanowią „przekalkowanych” wersji tego samego. Różni ich rasa, narodowość, kultura, religia, którą wyznają, inteligencja, zdolności, które posiadają, wartości, które uznają za najważniejsze, zainteresowania, upodobania, preferencje, styl życia i spędzanie wolnego czasu.

Jakie ma to znaczenie dla Twojego działania podejmowanego w celu własnego rozwoju i jak się to ma to wskazanych wcześniej ograniczeń? Znowu odwołam się do problemu świadomego kształtowania siebie. Cóż to oznacza? Po prostu tyle, że musisz poznać siebie – swoje potencjały i własne deficyty, by podejmować działanie, które będzie dla Ciebie korzystne. Wyobraź sobie sytuację, gdy założysz, że zdobędziesz nagrodę Nobla w dziedzinie matematyki, ale nie masz zdolności matematycznych. Twoje działanie jest skazane na niepowodzenie. Ale czy to oznacza, że jesteś człowiekiem mniej wartościowym od genialnego matematyka? Nie..., bo na pewno masz inne potencjały, czyli zdolności, tylko musisz je odkryć i wówczas możesz je rozwijać. Masz wówczas szansę na sukces i na pewno będziesz zadowolony ze swojego życia i z siebie. Kwestia zasadnicza, którą musisz rozstrzygnąć, wiąże się z różnicami między ludźmi, określającymi Ciebie jako człowieka i kierunek Twojego świadomego rozwoju. Opisuję to wykorzystując koncepcję inteligencji wielorakiej (część 3).

1.3. Jaki charakter mają zmiany, które w Tobie zachodzą?

Specyfika adolescencji, czyli fazy rozwoju, w której się właśnie znajdujesz, wiąże się z dążeniem do niezależności. Często ten okres rozwoju nazywa się fazą dojrzałości potencjalnej, która powiązana jest z podejmowaniem części odpowiedzialności za własne życie – czyli za siebie, ale jeszcze nie za innych. Masz przy tym do wypełnienia podwójne zadania:

a) pierwsze wiąże się z koniecznością poradzenia sobie z wieloznacznością świata, bo świat jest złożony i skomplikowany, więc trudno się zorientować, co jest dobre, co złe, co Ci odpowiada, a co nie

b) drugie wiąże się z pokonaniem naturalnego kryzysu, który Cię dotyczy, a związanego z określeniem własnej tożsamości (kim jestem, kim chcę się stać)

Zmieniasz się, ale rezultat tych zmian zależy nie tylko od Ciebie. Zmiany w Tobie dokonują się też za sprawą świata, w którym żyjesz, choć może czasem przeciw temu się buntujesz. Psycholodzy mówią, że zmiany, które dokonują się w człowieku – także i w Tobie – mają różny charakter – są to⁷:

- a) **zmiany uniwersalne**, najbardziej powszechne, związane z wiekiem, uwarunkowane biologicznie i społecznie. Zmiany te wyznacza tzw. zegar biologiczny, a więc wynikają one z biologicznego dojrzewania organizmu, ale mogą być przyśpieszane bądź opóźniane przez zewnętrzne oddziaływania środowiska, w którym żyjesz. Z wiekiem związany jest też tzw. zegar społeczny, czyli uniwersalne doświadczenia społeczne. Są to specyficzne oczekiwania kierowane do Ciebie ze strony otoczenia społecznego. Prosto mówiąc: to, że się zmieniasz, zależy od Twojego organizmu (który dojrzewa) i od społeczeństwa, które określa, jaki powinieneś być, jak się zachowywać i jakie role pełnić w wieku, w którym się znajdujesz;
- b) **zmiany wspólne dla danej grupy** – każda grupa konstruuje pewne standardy zachowań, norm, wartości i oczekiwań wobec swych członków, które wpajane są Tobie i które musisz przyjąć, jeśli chcesz być członkiem określonej grupy. Na pewno wiesz, że musisz w określony sposób się zachowywać, by akceptowali Cię Twoi rówieśnicy. I na pewno obserwujesz, że jako grupa – pokolenie, różnicie się bardzo od pokolenia swoich rodziców. Zresztą rodzice nierzadko mówią: „Gdy ja byłem młody, to... było inaczej”;

7 bidem.

- c) **zmiany indywidualne, dotyczą tylko Ciebie**, bo wynikają z niepowtarzalnych, indywidualnych doświadczeń, które są tylko Twoje, a nie dotyczą innych. Różne wydarzenia w Twoim życiu, spotkania z ludźmi, przeczytane książki, obejrzone filmy i to, jaka jest Twoja rodzina – wszystko to powoduje, że zmieniasz się (rozwijasz) w sposób indywidualny. Ludzie bowiem są do siebie podobni (o tym decydują zmiany uniwersalne i wspólne), ale też i bardzo się od siebie różnią (o czym decydują zmiany indywidualne). Każdy z nas przecież chce być podobny do innych (choć nie zawsze świadomie), ale zarazem też i różnić się.

2. Ogólna charakterystyka rozwoju w okresie adolescencji – co zmienia się w młodym człowieku?

ADOLESCENCJA to okres intensywnych przemian biologicznych, psychicznych i społecznych człowieka, które z dzieciństwa prowadzą go w dorosłość. Okres ten, ze względu na dokonujące się w Tobie przemiany (**procesy i kryzys tożsamości**), jest NAJTRUDNIEJSZYM etapem w całym życiu człowieka. Czas trwania adolescencji określane bywa różnie, ale najczęściej przyjmuje się, że trwa od ok. 10–12 do 18–20 roku życia. Czasem nawet mówi się, że w przypadku młodzieży studiującej, ten czas trwa dłużej. Podsumowując to, co mówi się o dorastaniu (adolescencji):

1. okres dorastania to czas **przygotowania do odpowiedzialnego wejścia w życie społeczne** i efektywnego pełnienia różnorodnych ról społecznych, w każdej grupie, której jesteś i będziesz członkiem;
2. adolescencja to czas, w którym doświadczasz określonych trudności, które Erik H. Erikson⁸ nazwał **kryzysem tożsamości**. W zależności od tego, w jaki sposób go pokonasz, staniesz się jednostką, która ma szansę samorealizować się, bo określi dobrze: kim jest, co jest dla niej ważne i co chce w życiu osiągnąć, bądź nie będzie potrafiła tego dokonać, doświadczając poczucia niespełnienia;
3. mówi się też, że dla młodzieży właściwy jest bunt, nazywany **buntem dorastania**, a przejawiający się w negacji, oporze, czyli w różnych formach przeciwstawiania się, kwestionowania tego, co dostrzega w świecie

8 E. H. Erikson, Tożsamość a cykl życia, tłum. M. Żywicki, Zysk i S-ka, Poznań 2004.

cie. Bunt jednak jest ważny dla zaznaczenia własnej odrębności i indywidualności⁹;

4. jako główne Twoje zadanie wskazuje się konieczność: a) świadomego określenia siebie – kim jestem, b) dokonania wyboru i realizowania wartości, które uznasz za pozytywne – kim chcę być i co jest dla mnie ważne, c) odrzucenia tych wartości, które uznasz za negatywne – kim nie chcę być i co nie ma dla mnie znaczenia.

Wszystko to, co do tej pory osiągnęłaś lub osiągnęłaś, czyli Twoje kompetencje, wiedza o sobie i świecie, wiedza szkolna, umiejętności – teraz przechodzi „czas wielkiej próby”. Musisz określić siebie i własne miejsce w świecie na nowo, czyli odpowiedzieć na pytania:

a. Czy jesteś osobą autonomiczną i co ogranicza Twoją autonomię?

b. Jakie możesz podjąć decyzje odnośnie do dalszej nauki i pracy zawodowej?

c. Jakie masz potencjały i w jakiej aktywności życiowej możesz je najlepiej wykorzystać?

Wszystko to mieści się w procesie, któryzy naukowcy nazywają formowaniem się własnej tożsamości, a to wymaga wiele wysiłku, refleksji i Twojego osobistego zaangażowania. Nie jesteś już dzieckiem, które przyjmowało „wszystko na wiarę” i było taką osobą, którą chcieli widzieć dorośli (rodzice, nauczyciele, inne dorosłe osoby). Jesteś adolescentem – dorosteś lub dorastasz do podejmowania samodzielnych decyzji związanych z tym, kim będziesz i jak będziesz żył.

Nie od razu odkryjesz, co jest dla Ciebie ważne, dlatego też często będziesz ryzykował/a i popełniał/a błędy. I jest to naturalne, choć dorośli nie zawsze to rozumieją. Na pytanie o to, kim będziesz, w pełni odpowiadasz teraz po raz pierwszy, ale musisz zrobić to do końca samodzielnie i odpowiedzialnie, by nie mieć w przyszłości poczucia niespełnienia. Stoisz na rozdrożu, wiele dróg możesz wybrać, ale sam/a musisz ocenić, która jest dla Ciebie najbardziej odpowiednia. Żadna z tych dróg nie jest łatwa, ale

⁹ A. Oleszkowicz, Bunt dorastania – jego mechanizmy i funkcje, „Psychologia Wychowawcza” 1996, nr 5; eadem, Bunt młodości. Uwarunkowania – formy – skutki, Scholar, Warszawa 2006.

też nie wszystkie są dla Ciebie dobre, bo – jak mówiłam wcześniej – ludzie różnią się od siebie wieloma cechami i specyficznymi zdolnościami. Twoja droga musi być do nich dopasowana. Nie możesz iść „pod prąd”, bo nie uzyskasz poczucia satysfakcji z własnego życia. Musisz świadomie ocenić swoje potencjały (tzw. mocne strony) i ograniczenia (tzw. słabe strony), by zgodnie z tym projektować własne życie. Twoje życie bowiem będziesz przeżywał sam, nie możesz zatem dokonywać wyborów według tego, co innym wydaje się dobre – bo może być dobre, ale tylko dla tych, którzy „coś Ci proponują”.

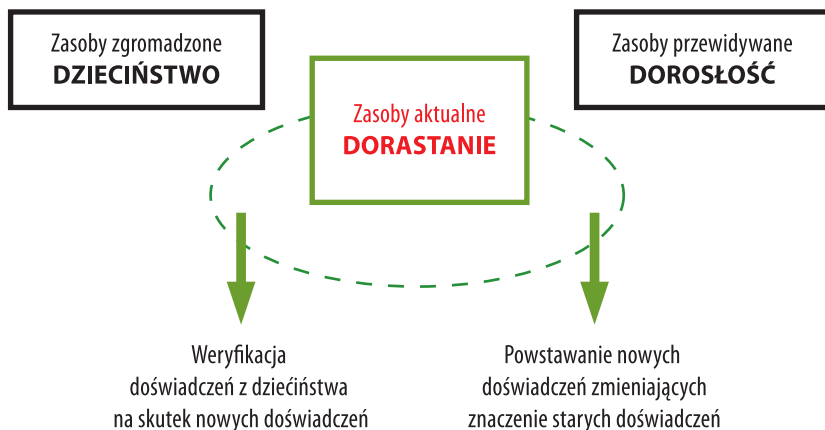
Adolescencja to okres najtrudniejszy w twoim życiu, bo, jak wspomniałam, musisz po raz pierwszy samodzielnie odpowiedzieć na następujące pytania, co na pewno nie jest łatwe (schemat 3).

Schemat 3. Proces uczenia się i utrwalania działań świadomie kontrolujących własne życie



Okres rozwojowy, w którym jesteś, jest ważny też z innego powodu, bo stanowi swoisty pomost między dzieciństwem a dorosłością – czsto określa się go jako „okres przejściowy”. Jest to etap najważniejszych zmian, ważnych dla całego Twojego życia (Schemat 4).

Schemat 4. Przeszłość, terażniejszość i przyszłość z perspektywy adolescencji¹⁰



Znajdujesz się w okresie przejściowym, przygotowującym Cię do wejścia w dorosłość, stąd musisz odnieść się do: przeszłości – dzieciństwa, która jakoś Cię ukształtowała; terażniejszości – adolescencji, w której oceniasz aktualne swoje zasoby – potencjały i słabe strony oraz zagrożenia i możliwości, które występują w Twoim środowisku życia; przyszłości – dorosłości, w której musisz się znaleźć, a więc musisz określić, kim i jaką osobą chcesz być, jakie plany w przyszłości chcesz realizować.

2.1. Zadania rozwojowe w adolescencji i powiązany z nimi sposób działania

Zakreślmy zatem obszary Twojego rozwoju, określając je jako zadania rozwojowe, które dotyczą Ciebie indywidualnie (indywidualny wymiar adolescencji) i Twojej relacji ze światem (społeczny wymiar adolescencji). Każdy z etapów życia stawia przed człowiekiem określone zadania, dlatego też mówimy o rozwoju przez całe życie. Człowiek podejmuje bowiem w ciągu życia różne role, do których pełnienia musi się przygotować (co nazywane jest adaptacją społeczną), po to, by z ich pełnienia mógł czerpać satysfakcję, radość i mieć poczucie realizowania siebie (co można nazwać trans-

¹⁰ Na podstawie: J. Strelau, D. Doliński, op. cit., s. 233.

gresją). Skąd się owe zadania biorą, już wspominałam wcześniej, mówiąc o czynnikach rozwoju. Przypomnę jednak, że zależą one zarówno od Ciebie (czynniki wewnętrzne – Twoje potrzeby, uznawane wartości), jak i od wymagań otoczenia (czynniki zewnętrzne – społeczne i kulturowe).

Najważniejsze zadania, jakie stoją przed Tobą, wiążą się z dojrzewaniem intelektualnym, emocjonalnym i społecznym, budowaniem własnej filozofii życia, poszukiwaniem osobistej i społecznej autonomii, tożsamości płciowej, tożsamości osobistej i grupowej oraz akceptacją „zmieniającego się siebie”¹¹. Mówiąc prosto, okres adolescencji wiąże się z osiągnięciem dwóch zdolności: **dawania nowego życia**, co uzależnione jest głównie od rozwoju biologicznego (który mniej jest od Ciebie zależny), oraz **samodzielnego kształtowania własnego życia**, co uzależnione jest od rozwoju psychicznego i społecznego (na co masz niewątpliwie większy wpływ). Konkretnie – w wymiarze **indywidualnym** Twojego rozwoju – zachodzą kolejno zmiany związane z: dojrzewaniem fizycznym, rozwojem emocjonalnym, kształtowaniem się tożsamości związanej z rolą seksualną, uczeniem się akceptowania swojej fizyczności i zmieniającego się ciała, rozwojem umysłowym, który pozwala Ci na dokonywanie refleksji, rozwojem moralności i systemu wartości, rozwojem zawodowym, związanym z wyborami dotyczącymi nauki, pracy i dalszej kariery zawodowej, osiągnięciem niezależności ekonomicznej dzięki własnej aktywności, kształtowaniem się systemu wartości, który wyznacza Twoje zachowania. W wymiarze **społecznym**, również kolejno pojawiają się następujące zmiany: osiągnięcie emocjonalnej niezależności od rodziców, budowanie autonomii w stosunku do rodziców, uczestnictwo w grupach rówieśniczych, tworzenie związków z płcią przeciwną, opanowywanie roli społecznej związanej z płcią, przygotowanie do małżeństwa i życia rodzinnego, osiągnięcie społecznie odpowiedzialnego zachowania, rozwijanie się sprawności intelektualnych niezbędnych do bycia obywatelem. Zadania te można ująć w cztery grupy, których znaczenie w czasie trwania adolescencji się zmienia:

11 R. J. Havighurst, *Developmental Tasks and Education*, Longman and Green, New York 1981; za: J. Strelau, D. Doliński, op. cit., s. 235.

- zadania związane z odkryciem i akceptacją własnej płci (które określa soma, ale też społeczne wymagania i oczekiwania, różnicujące kobiety i mężczyzn),
- zadania związane z funkcjonowaniem społecznym – zdobywanie niezależności emocjonalnej od rodziców, wchodzenie w związki partnerskie przygotowujące do założenia rodziny i związki przyjacielskie,
- zadania związane z przygotowaniem się do podjęcia pracy, a wcześniej wyboru zawodu,
- zadania związane z przygotowaniem się do życia społecznego, publicznego, co wiąże się z przyjęciem określonych norm etycznych i kształtowaniem się systemu wartości.

Musisz wiedzieć, że Twoje życie staje się inne także dlatego, że zmieniają się osoby, które dotąd były dla Ciebie autorytetami: dorośli, czyli rodzice i nauczyciele, stają się mniej ważni, coraz częściej zaś kierujesz się we własnych wyborach i kształtowaniu siebie tym, co proponuje Ci grupa rówieśnicza, a także kultura popularna, która dociera do Ciebie za pośrednictwem mediów – telewizji, Internetu i pism młodzieżowych. Proponują Ci wersje życia, wybrane przez innych, których zwykle nazywamy idolami. Ktoś, kto staje się idolem, musi mieć pewne cechy, które zapewnią mu sukces. Zwykle musi czymś szokować: zachowaniem, ubiorem, wyglądem. Musi być inny, niż ci, którzy Ciebie otaczają, po to, by budził Twoje zainteresowanie i motywował do takiego życia, „bycia”, zachowania i wyglądu, jakie on prezentuje. Idol to także ktoś, kto odniósł sukces, a któż nie chce odnosić sukcesów. Tyle tylko, że to jest jego sukces, a nie Twój, to jego życie, a nie Twoje. Ty także możesz sukces odnieść, ale w sferze, która wynika z Twoich osobistych kompetencji i zdolności, które musisz odkryć.

To naturalne, że poszukujesz wzorów, które ułatwią Ci kreowanie siebie. Poszukiwanie to może być jednak niebezpieczne, choć nie musi. Zastanów się jednak nad tym, czym kierują się Twoi rodzice i nauczyciele, a czym kierują się media, proponując Ci różne wizje własnej osoby. Nawet jeśli wydaje Ci się, że rodzice i nauczyciele Cię nie rozumieją, stawiają wymagania i ograniczenia, które wydają Ci się bezsensowne – pamiętaj, że z pewnością kierują się Twoim dobrem, chcą pomóc w uzyskaniu odpowiedzi na pytania, które sobie stawiasz. Może tylko nie zawsze mają wystarczające kompetencje i umiejętności, by wejść w Twój świat. To ich „wina”, jeśli tego

nie potrafią. Natomiast media na pewno nie kierują się Twoim dobrem, ale po prostu zyskiem – sprzedają Ci to, co zwiększa ich zysk: liczba wejść na strony internetowe, liczba egzemplarzy sprzedanych czasopism, tzw. oglądalność. Dają Ci to, co najlepiej się sprzedaje, a co więcej – aby sprzedaż rosła, w ofercie muszą być dokonywane nieustanne zmiany, które utwierdzają Cię w przekonaniu, że jest to dla Ciebie korzystne – choć oczywiście nie dłużej niż do chwili sprzedaży określonego produktu. Przecież nie mogą sprzedawać Ci ciągle tego samego, bo już to masz. Twoi rówieśnicy są w podobnej sytuacji, więc chcąc się do nich „dopasować”, stajesz się „niewolnikiem mód” promowanych przez kulturę popularną, nastawioną na maksymalizację zysków, a nie na to, by wspierać Cię w pokonywaniu Twoich problemów – naturalnych, bo wynikających z rozwoju.

Zmienia się też Twój sposób działania – potrafisz sobie **wyznaczać odległe cele**, umiesz organizować i **planować aktywność**, która jest podporządkowana ich osiągnięciu. Stajesz się też osobą **twórczo myślącą**. To nowe zdolności, wynikające z większej świadomości siebie i wiedzy o otaczającym świecie, czyli z rozwoju intelektualnego¹². Potrafisz bowiem patrzeć na własne życie w odległej perspektywie (przyszłość) i w szerokim kontekście społecznym (różne role, które będziesz pełnić w różnych grupach).

Poszerzają się także **poła działalności**, czyli podejmujesz różne rodzaje działań, ponieważ wchodzisz w nowe sytuacje i nowe środowiska społeczne (np. pozaszkolne), zwiększa się także zakres Twojej wiedzy o świecie, która motywuje Cię do podejmowania nowych działań. Początkowo podejmujesz je jakby „na próbę”, bo jeszcze nie wiesz, czy będą dla Ciebie satysfakcjonujące, stąd często zmieniasz kierunek swoich zainteresowań i tym samym działania. Dorośli wówczas mówią, że masz „słomiany zapal” i nie potrafisz skoncentrować się na jednym działaniu. Musisz jednak wiedzieć, że nie ma w tym nic złego. Musisz po prostu sprawdzić w działaniu, czy dana sfera aktywności Ci odpowiada.

Zmienia się **rodzaj i kierunek** Twojej działalności – w dzieciństwie i na początku adolescencji bardziej interesował Cię świat zewnętrzny (przyrodniczy i materialny), teraz kierujesz się ku swemu życiu wewnętrznemu,

12 I. Obuchowska, *Adolescencja*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, t. 2: *Charakterystyka okresów życia człowieka*, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, PWN, Warszawa 2000, s. 179–180.

a później zaczną Cię interesować sprawy społeczne czy polityczne. Jesteś też bardzo wrażliwy na piękno i masz potrzebę nowości (stymulacji), stąd mówi się, że adolescencja jest okresem romantyzmu. Dążysz zatem do osiągnięcia przeżyć wzruszających i pięknych, tajemniczych i zarazem ryzykownych.

Twoje działania i przeżycia im towarzyszące są też bardzo **intensywne**, co oznacza, że jeśli coś Cię zainteresuje, oddajesz się temu bez reszty, całkowicie, nie patrząc na przeszkody i zmęczenie. Obudziła się w Tobie potrzeba czynu i wyczynu, co wiąże się z dążeniem do osiągnięcia silnych wrażeń i wzbudzania podziwu innych. To naturalne, bo chcesz być – jak każdy – kimś wyjątkowym. Czasem jednak, jeśli nie znajdziesz właściwego pola działania (społecznie cennego i dla Ciebie rozwijającego), ta potrzeba może spowodować, że zechcesz swoją wyjątkowość pokazać w sposób społecznie nieakceptowany, czyli w czynach chuligańskich lub przestępczych. Jeśli widzisz wśród swoich rówieśników osoby, które właśnie tak się zachowują, oznacza to, że wyrażają tak swoją odrębność i wyjątkowość, a także własne znaczenie, bo po prostu inaczej nie potrafią.

Poszerza się krąg Twoich **zainteresowań**, dlatego podejmujesz różną aktywność indywidualną i w grupie: słuchanie muzyki młodzieżowej, kino, wideo, dyskoteki, komputer (gry komputerowe), ale rzadziej czytasz – sięgasz po literaturę, choć zdarza się, że czytasz autorów tzw. kultowych, którzy popularni są wśród młodzieży. Zwykle nie przekonuje Cię teatr, muzyka poważna, malarstwo, czyli tzw. kultura wyższa, a zwracasz się do kultury popularnej. Czy to źle? Nie, bo każde pokolenie ma prawo do własnej odrębności. Jednak warto się zastanowić, dlaczego odrzucasz pewne zainteresowania. Czy aby robisz to świadomie?

Różnisz się w swoich działaniach od pokolenia swoich rodziców. To naturalne. Mówi się, że Twoja aktywność w grupie jest inna niż Twoich rodziców: Ty wolisz wspólne wycieczki, imprezy, koncerty, gry i zabawy, czasem sport (choć częściej go oglądasz, niż uprawiasz), Twoi rodzice nieco częściej wybierali bardziej zorganizowane i formalne aktywności, w ramach różnych organizacji młodzieżowych i stowarzyszeń (np. ZHP). Dzisiaj ta forma aktywności zanika, czasem organizowana jest mniej formalnie, np. szkolne grupy organizowane przez księży. Jesteś większym indywidualistą niż Twoi rodzice, dokonujesz (lub chcesz) bardziej samodzielnie różnych wyborów. A to jest trudniejsze.

Twoja **aktywność społeczna** jest mniejsza niż była u dzisiejszych dorosłych. Pewnie różne są tego powody – i te wskazywane przez naukowców, i te jeszcze nieodkryte. Często jednak mówi się, że jest to konsekwencja tego, iż coraz bardziej absorbuje Cię **aktywność szkolna**, czyli uczenie się. Zwiększa się Twoja zdolność do uczenia się planowego i celowego, bo planujesz swoją przyszłość, a ta zależy od Twoich sukcesów szkolnych, na których się koncentrujesz. Ponieważ osiągnąłeś/ęłaś już zdolność do abstrakcyjnego myślenia, stąd wiesz, jaki jest cel nauki, co zwiększa Twoją motywację do zdobywania wiedzy. Czasem jednak masz wrażenie, że doświadczasz teraz większych trudności w uczeniu się (problemy z koncentracją uwagi), co wynika ze zmian w Twoim organizmie i ma charakter przemijający (więc się tym nie martw).

Wszystko to prowadzi Cię do podjęcia decyzji o dalszej karierze szkolnej, związanej z wyborem zawodu, czyli w przyszłości jednej z ważniejszych form Twojej działalności. Wyboru tego musisz dokonać świadomie, bo zarówno Twój rozwój, jak i poczucie satysfakcji i zadowolenia, a także możliwość samorealizacji w tej sferze, zależy od tego, czy będziesz w przyszłości robił to, do czego masz największe predyspozycje (zdolności) i co jest zgodne z Twoimi preferencjami (zainteresowaniami). Aktywność zawodowa zajmować będzie dużą część Twojego życia. Dobrze byłoby, gdyby sprawiała Ci radość, a nie była czynnością trudną do zniesienia, motywowaną jedynie materialnie (koniecznością zarabiania, by przeżyć).

2.2. Zmiany w różnych sferach rozwoju – soma, psyche i polis

Proces Twojego dojrzewania dokonuje się równolegle we wszystkich sferach: psyche, polis i soma. Jednak zakres tych zmian jest różny we wczesnej adolescencji (do lat 16–17) i później. Najpierw dominują zmiany o charakterze biologicznym (soma), później zmiany w Twojej psychice (psyche), zaś ich konsekwencją są zmiany w relacjach społecznych (polis). Irena Obuchowska¹³ poetycko nazwała wczesną adolescencję „fazą poczwarki”, zaś późną adolescencję „fazą motyla”. Można więc powiedzieć, że zaczynasz być „motylem”.

Jeśli pewnych zmian, o których będzie mowa, w sobie nie zauważasz, nie oznacza to, że jest coś z Tobą nie tak – dorastanie młodych ludzi jest bardzo zróżnicowane. Nie przyjmuj także potocznego wytłumaczenia, że je-

13 I. Obuchowska, op. cit., s. 166.

steś „osobą trudną” – owszem, masz trudności ze sobą, ale stereotyp „trudnej, złej młodzieży” w „dobrym świecie” jest mitem, stworzonym przez dorosłych, którzy nie potrafią wejść w świat młodego człowieka. Pomimo trudności, których możesz doświadczać – czas, w którym żyjesz jest najpiękniejszym etapem Twojego życia: zaczynasz świadomie je przeżywać i... „smakować”.

Adolescencja to okres, w którym stajesz się sobą, indywidualną jednostką, człowiekiem niepowtarzalnym – dokonujesz świadomie wyboru: kim i jaki chcesz być.

2.2.1. Zmiany fizyczne i rozwój płciowy (soma)



Twoje ciało się zmienia, bo dojrzewa biologicznie, a Ty jesteś zaskoczona/y tym, w jaki sposób ono funkcjonuje i jak wyglądasz. Ciało, które do tej pory było „znane”, przewidywalne, zaczyna żyć własnym rytmem. Zmieniają się proporcje jego poszczególnych części, pojawiają się nowe procesy fizjologiczne (u dziewcząt miesiączka, u chłopców polucje). Największe zmiany w tej sferze masz już za sobą. Teraz powoli procesy dojrzewania biologicznego zaczynają się stabilizować. Symptomy rozwoju płciowego, które możesz zaobserwować u siebie, charakterystyczne dla późnego stadium adolescencji (faza młodzieńcza), w którym właśnie jesteś, zestawiam w tabeli, odrębnie dla dziewcząt i chłopców (tab. 1).

Tabela 1. Symptomy rozwoju płciowego w fazie młodzieńczej¹⁴

Dziewczęta	Chłopcy
<ul style="list-style-type: none">• dalszy rozwój piersi, owłosienia łonowego i pachowego• ustalenie się regularnych miesiączek• zwolnienie tempa przyrostu ciężaru ciała• zaznaczają się kobiece kształty, co wiąże się z topografią podściółki tłuszczowej• następuje wysubtelnienie rysów twarzy	<ul style="list-style-type: none">• zakończenie rozwoju narządów płciowych• ustalenie kształtu owłosienia łonowego i pachowego• zakończenie rozwoju krtani powoduje, że głos staje się męski• pojawia się owłosienie na twarzy i innych częściach ciała• zwalnia się tempo przyrostu wysokości ciała

Twój rozwój biologiczny powoli zmierza do osiągnięcia celu, jakim jest gotowość do dawania nowego życia oraz ustalenie proporcji ciała właściwych dla człowieka dorosłego. Tempo rozwoju płciowego zależy nie tylko od procesów biologicznych, ale też jest uwarunkowane jakością środowiska życia. Wiele jest czynników społecznych, które mogą opóźniać lub przyspieszać Twój rozwój płciowy, który także biologicznie nie postępuje w tym samym czasie (jedni osiągają dojrzałość płciową później, inni wcześniej). Jeśli Twoi rówieśnicy szybciej osiągają dojrzałość płciową, nie należy się tym martwić. Podam jeden ciekawy wniosek z obserwacji i badań psychologicznych: Bruce Ellis i jego współpracownicy odkryli, że jakość środowiska rodzinnego wpływa na tempo rozwoju płciowego. Zapewne jednak w inny sposób, niż przypuszczasz – choć może się mylę, myśląc za Ciebie. Okazało się, że środowiska rodzinne tzw. stresogenne powodują przyspieszenie rozwoju płciowego (szybciej stajesz się dorosłym biologicznie), zaś w środowiskach o tzw. pozytywnym klimacie, dojrzewanie płciowe jest opóźnione (dłużej pozostajesz „biologicznym dzieckiem”).

Zmiany w Twoim wyglądzie i czynnościach ciała powodują, że mienia się obraz samego siebie, czemu towarzyszą różne emocje: niektóre zmiany

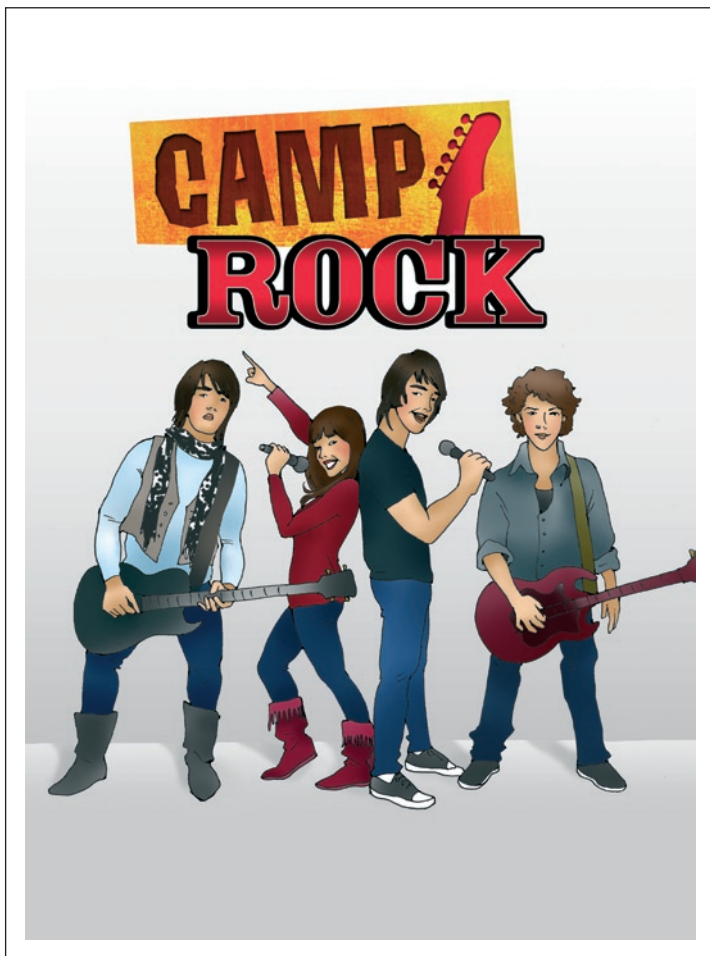
¹⁴ Za: I. Strelau, D. Doliński, op. cit., s. 237–238.

mogą Cię cieszyć, niektóre powodują „mieszane uczucia”, jeszcze inne martwią. Dlaczego tak się dzieje? Zwykle porównujesz siebie do jakiegoś ideału: sprawności, sylwetki i urody, szczególnie tych lansowanych przez środki masowego przekazu, czyli tzw. kulturę popularną. Ponieważ ludzie pod tym względem też się różnią, nie każdy może być taki, jak w reklamach. Nie możesz jednak mieć poczucia „życiowej klęski”, jeśli Twoje ciało i uroda odbiegają od reklamowanych standardów. Jest wiele rodzajów piękna fizycznego, a liczba kilogramów, którą sprawdzasz na wadze nie jest ani miarą Twojej wartości, ani też nie wyznacza urody.

Twoje ciało jest dla Ciebie ważne, choć powoli zaczniesz zauważać, że stopniowo coraz mniej, bo bardziej istotne zaczyna być dla Ciebie coś innego – cechy osobowości, charakteru, itp. To właśnie na nich możesz budować swoje życie – Twoje ciało tu nie wystarczy.

W tym okresie rozwija się też potrzeba seksualna, co powoduje, że poszukujesz partnera, ale możesz to robić w różny sposób. Niektórzy młodzi ludzie czekają na wielką miłość, inni realizują tę potrzebę w sposób „hedonistyczny”, co bywa przyczyną zawodu, a takie zachowania są wynikiem liberalizujących się postaw wobec seksu. Musisz wybrać dla siebie odpowiedni sposób realizacji tej naturalnej potrzeby, czyniąc to odpowiedzialnie. Choć przyznaję, jest to bardzo trudne, bo mentalność naszego społeczeństwa, dosyć „zakłamanego” w sprawach seksu, nie ułatwia Ci wyboru i podjęcia decyzji. Jedno jest pewne – to Twoja decyzja i Ty poniesiesz jej konsekwencje, stąd musisz starać się działać w taki sposób, jaki Tobie odpowiada, ze świadomością konsekwencji, jakie podjęta decyzja może spowodować. To powoli już potrafisz ocenić, zaś na pewno nie możesz kierować się tu zachowaniami i naciskami ze strony innych. Jest to bardzo ważna sfera Twojego życia i bardzo łatwo można Cię zranić

2.2.2. Zmiany w psychice (psyche)



W Twojej psychice także zachodzą bardzo wyraźne zmiany, co ujawnia się głównie w zakresie czynności poznawczych, czyli w sposobie myślenia, oraz w sferze afektywnej, czyli sposobach przeżywania. Zaczynasz inaczej spozstrzegać i interpretować siebie, ludzi i świat (różne zjawiska w nim zachodzące). Twoje otoczenie to dostrzega i nierzadko budzi to jego niepokój, bowiem nie rozumie zmian, jakie w Tobie zaszły. Często dlatego, że stajesz się bardziej krytyczny wobec siebie, innych i świata. Zmiany, jakie w Tobie teraz zachodzą, zestawiałam w tabeli (tab. 2), krótko je też komentuję.

Tabela 2. Zmiany w sferze poznawczej i afektywnej¹⁵

Sfera	Charakterystyka – cechy
Poznawcza	<ul style="list-style-type: none">• zainteresowanie problemami niezwiązanymi z realiami życia• myślenie formalne – dedukcja, planowanie, tworzenie abstrakcyjnych teorii• myślenie refleksyjne, wyjaśnianie, wyprzedzanie doświadczenia, przewidywanie konsekwencji działań• poszukiwanie rozwiązań problemów w sposób systematyczny i metodyczny• początkowo „intelektualny egocentryzm” – przekonanie, że to świat ma się podporządkować „jednie słusznym” poglądom nastolatka, a nie odwrotnie• później zdolność do przyjmowania perspektywy innych ludzi w ocenie różnych zjawisk• pryncypializm i autorytaryzm• znacznie zawyżone lub zaniżone poczucie własnej wartości• idealizm (np. idealna miłość)
Afektywna i motywacyjna	<ul style="list-style-type: none">• labilność (chwiejność) emocjonalna, wahania nastroju, depresyjność• nadmiernie silne reakcje emocjonalne w stosunku do wywołującej je sytuacji• buntowanie się przeciw zastanym zasadom i aktualnej sytuacji• egocentryzm afektywny (uczuciowy)• negacja• uleganie naciskom grupy rówieśniczej• konflikty z rodzicami• „słomiany zapał” – niestałość motywacji

15 Za: J. Strelau, D. Doliński, op. cit., s. 240.

Zmiana w sposobie spostrzegania i interpretowania rzeczywistości wynika z osiągniętej przez Ciebie zdolności do tzw. myślenia formalnego, hipotetyczno-dedukcyjnego, co oznacza, że potrafisz dokonywać refleksji, która jest oderwana od rzeczywistości (czyli od konkretnych przejawów różnych zjawisk), a także w sposób systematyczny i planowy umiesz rozwiązywać różne problemy (np. znajdować różne argumenty „za i przeciw”). Umiesz wyobrazić sobie różne sytuacje i „stany rzeczy”, których nie przeżyłeś, lub które nigdy nie zaistniały (tzw. problemy abstrakcyjne). Dzięki temu możesz projektować siebie i własne życie, swoją przyszłość, karierę edukacyjną lub zawodową – wyobrażać sobie siebie w różnych rolach: partnera życiowego, rodzica, pracownika, obywatela. Dzięki tej umiejętności możesz, jeśli zechcesz, realizować główne zadanie adolescencji, czyli przygotowanie do wejścia w dorosłość.

Ta nowa zdolność jednak bywa też dla Ciebie „niewygodna”, bowiem zaczynasz zauważać, że świat, który widzisz (realny), nie przystaje do Twoich wyobrażeń: stwierdzasz, że miłość nie jest idealna (zawody miłosne), dorośli często łamią zasady, które głoszą, nauczyciele nie są tacy, jacy być powinni, zaś Ci, którzy byli lub są dla Ciebie autorytetami moralnymi, nie są doskonali. Generalnie świat nie jest doskonały, a czasem wręcz wydaje się, że jest po prostu zły. To musi być dla Ciebie trudne i może powodować przykre emocje.

Mówi się, że dla młodego człowieka charakterystyczne są gwałtowne reakcje emocjonalne. To sfera zmian afektywnych, wśród których najważniejszą cechą jest labilność (chwiejność) emocjonalna, a także duża dysproporcja między rzeczywistym znaczeniem sytuacji a emocjami, które te sytuacje wywołują. Po prostu reagujesz nadmiernie emocjonalnie na sytuacje, które nie powinny wywoływać tak dużych emocji. Powoduje to, że często nie potrafisz kontrolować swoich emocji (wybuchy emocji), co skutkuje tym, że masz trudności w kontrolowaniu własnych zachowań (nadmierne emocje nie pozwalają Ci na zachowanie spokoju). Często ujawniasz swój gniew i niezadowolenie lub sprzeciw, szczególnie w stosunku do osób tzw. znaczących – rodziców i nauczycieli. Jedną z form sprzeciwu jest bunt, który może ujawniać się w różnych sytuacjach: gdy masz poczucie, że coś lub ktoś Ciebie ogranicza; ktoś lub coś Ci zagraża; gdy uważasz, że coś nie jest takie, jak powinno, czyli jest niezgodne z Twoimi idealistycznymi oczekiwaniami i wyobrażeniami.

Buntować możesz się w różny sposób i z różnych powodów, ale zawsze przejawia się to w Twoich emocjach i zachowaniach, czyli może mieć:

- a. **formę zewnętrzną** (jawną, aktywną), gdy swój sprzeciw wyrażasz wprost, w sposób otwarty i zrozumiały dla otoczenia (np. zachowania agresywne, ekspresja emocji negatywnych, sabotowanie poleceń i wymagań, rozładowanie napięcia w sposób aprobowany społecznie, np. głośne słuchanie muzyki, manifestowanie własnych przekonań, zachowania konstruktywne, np. dyskusje, protesty),
- b. **formę wewnętrzną** (ukrytą, pasywną), gdzie nie ujawniasz swoich przeżyć wprost, tłumiąc je w sobie, ze względu na np. lęk przed dezaprobatą, poczucie bezsilności i bezradności („i tak nic się nie zmieni”), lub gdy uważasz, że ujawnienie Twoich reakcji może Ci w jakiś sposób zaszkodzić.

Bunt jest zjawiskiem naturalnym, człowiek młody musi się buntować, ale musisz dokładnie wiedzieć, przeciw czemu się buntujesz i po co się buntujesz. Nie może to być forma „nie, bo nie”, lecz „nie, bo...” – gdyż musisz znaleźć uzasadnienie i własną propozycję zmiany. Na tym też polega Twój rozwój, gdyż Twój bunt musi być świadomy. Jeśli coś Ci się nie podoba, musisz wiedzieć dlaczego i w jaki sposób chcesz lub można to zmienić.

Twój bunt jest ściśle związany z kryzysem młodzieńczym, czyli z okresem tworzenia tożsamości. Z tym wiąże się tzw. egocentryzacja osobowości, czyli kierowanie się we własnym postępowaniu egocentryzmem, który wyznaczają dwa zjawiska: a) pragniesz być różny od innych, b) masz poczucie nieograniczonych możliwości w ferowaniu własnych marzeń, pragnień, celów i myśli.

Buntujesz się, bo postrzegasz i doświadczasz rozbieżności między przyjętym idealistycznym światopoglądem a światem rzeczywistym. Często powodem tego jest fakt istnienia wojen, terroryzmu, biedy, ludzkiego cierpienia, zagrożeń ekologicznych czy poczucie bezsensu istnienia. Wywołuje to w Tobie poczucie dyskomfortu i niezadowolenia związanego i wynikającego z nieakceptacji zasad rządzących światem. Buntujesz się przeciw istniejącemu porządkowi świata. Ale czy potrafisz przedstawić konkretną kontrpropozycję?

Twój bunt może ujawniać się zewnętrznie np. przez ubiór, modę, działania opozycyjne, ale czy działania te zmieniają to, czego nie akceptujesz? Mówisz nie, ale czy wiesz, co ma być „**na tak**”? Jeśli już będziesz to wiedzieć i będziesz próbować to realizować, wówczas masz pełne prawo się bunto-

wać. Będzie to miarą Twojej dojrzałości.

Dla adolescencji, szczególnie na jej początku, charakterystyczna jest nie-stałość motywacji (czyli powodów działania) – podejmujesz wiele działań, ale równie szybko porzucasz realizację zadań, które zostały przez Ciebie podjęte („słomiany zapał”) – łamiesz obietnice i postanowienia związane z Twoim stylem życia, nauką czy innymi działaniami. Otoczenie zwykle ma o to do Ciebie pretensje, czasem i Ty winisz siebie za to. Jednak niepotrzebnie. Jest to naturalny proces dokonywania wyboru – musisz różnych rzeczy doświadczyć, by świadomie odrzucić to, co Ci nie odpowiada i przyjąć to, co uznasz za właściwe dla siebie. Tak kształtuje się Twoja tożsamość indywidualna. Powoli osiągasz dojrzałość uczuciową, czyli stajesz się niezależny emocjonalnie, kontrolujesz swoje uczucia i sposób ich wyrażania, potrafisz wczuwać się w emocje innych ludzi, nie myślisz tylko o sobie i własnym dobru, ale bierzesz pod uwagę także dobro innych.

2.2.3. Rozwój społeczny (polis)



Zmieniają się także Twoje relacje z innymi ludźmi, choćby dlatego, że większość czasu spędzasz teraz z rówieśnikami, a nie z rodzicami. Potocznie mówi się, że młody człowiek jest w konflikcie z dorosłymi (konflikt międzypokoleniowy), kontestując ich wskazania, a silnie identyfikuje się ze swoimi rówieśnikami, przyjmując od nich wzory zachowań.

Twoje relacje z rówieśnikami mają różny charakter – łączysz się w „paczki”,

różne grupy wspólnych zainteresowań, pojawiają się też w Twoim życiu związki przyjacielskie i intymne, w większym stopniu niż wcześniej. Twoi rówieśnicy stają się dla Ciebie ważniejsi i bliżsi niż rodzina (choć rodzice są dalej ważni, ale inaczej). Jeśli jakaś grupa staje się dla Ciebie atrakcyjna lub ważna dla budowania Twojej wizji świata – silnie się z nią jednoczysz i silnie manifestujesz przynależność do niej przez: przyjmowanie poglądów, które w niej są popularne, podobne zachowania, określony ubiór. Jest to Tobie potrzebne, by zaznaczyć, kim jesteś a kim nie jesteś. Silne opozycje pomiędzy różnymi grupami młodzieżowymi właśnie temu służą – określeniu, kto jest „przyjacielem” (jesteśmy do siebie podobni), a kto wrogiem (różnimy się od siebie). Jest to naturalne, bo potrzebujesz jeszcze potwierdzenia dla sensowności Twojego wyboru. Nie potrafisz, bo jest to trudne dla każdego człowieka: sam być inny niż inni ludzie. Twoi rówieśnicy dostarczają Ci czegoś bardzo ważnego dla Ciebie: akceptacji, wsparcia, poczucia bezpieczeństwa, potwierdzenia, że działasz słusznie, a Twoje wybory są sensowne. W grupie uczysz się także tego, jak być razem, jak współpracować, jak działać dla wspólnego dobra. To ważne umiejętności w życiu społecznym. Uczysz się także tego, jak być przyjacielem i w jaki sposób wchodzić w związki partnerskie (intymne).

Zastanawiając się krótko, dlaczego teraz są Ci potrzebni rówieśnicy – znacznie bardziej niż w innych okresach rozwoju – można powiedzieć, że:

- a. zastępują Ci częściowo rodzinę, z którą Twoje kontakty przejściowo się pogorszyły – czujesz się w grupie bezpiecznie i masz równorzędny status (czego rodzice Ci odmawiają),
- b. dają Ci wsparcie w trudnym procesie kształtowania siebie – mają podobne do Twoich problemy i próbujecie je wspólnie rozwiązać,
- c. podtrzymują Twoje poczucie wartości – bycie członkiem grupy, w której znajdujesz wspólnotę zainteresowań i poglądów, wzmacnia Twoją wiarę w siebie i dokonywane wybory,
- d. uzyskujesz od nich informację, jak zachowywać się w relacjach z innymi ludźmi, uczysz się współpracy i znajdujesz wzory, które chcesz naśladować,
- e. czujesz się bezpieczny i silniejszy, bo nie jesteś sam.

Jednak to, co uzyskujesz od rówieśników, nie może zwalniać Cię z podejmowania wysiłku refleksji, czy na pewno to, co proponuje Ci grupa, jest

dla Ciebie dobre, jesteś bowiem jednostką wyjątkową i unikatową – nie możesz być więc „taki sam”, a jedynie „podobny”.

Twoje związki partnerskie mają także pewne charakterystyczne cechy, bo dopiero uczysz się tego, w jaki sposób w nich być, rozwijać je i „utrzymać”. Tu często się zawodzisz, ale to także jest sposób uczenia się. Psycholodzy mówią, że związki te są nietrwałe, ale bardzo intensywne, czyli towarzyszą im gwałtowne uczucia, ale są bardzo silnie uzależnione od różnych zewnętrznych i wewnętrznych „czynników zakłócających”, a co więcej, jednocześnie chcesz je przed światem ukrywać i pokazywać światu¹⁶. Nietrwałość tych związków wynika też z braku prawdziwej bliskości, związanej ze zrozumieniem i akceptacją siebie, pomimo wad, które każdy z nas posiada. Jeśli idealizujesz partnera, to nie dostrzegasz go, takim jakim jest, ale jakim chcesz, żeby był... – więc nie akceptujesz go w pełni. Jednak uczysz się tego właśnie w takich związkach, powoli tworzysz realistyczny obraz partnera, uczysz się rozwiązywać konflikty wynikające z jego i Twoich niedoskonałości, uczysz się wspierać go w trudnych chwilach.

Często rodzice boją się Twojego bardzo dużego zaangażowania w związki partnerskie, bo zaniedbujesz przez to inne swoje zadania życiowe, np. naukę, innych przyjaciół. To także jest naturalne dla Ciebie w tym momencie, ale powoli uczysz się godzić różne zadania i różne relacje. Uczysz się tego, że realizowanie innych zadań życiowych i relacje z innymi ludźmi mogą współistnieć. Nie musisz zaniedbywać jednego, koncentrując się na drugim.

Twoje kontakty z dorosłymi są inne – początkowo wzrasta liczba konfliktów między Tobą a dorosłymi: rodzicami i nauczycielami. Mają one różny charakter. Pewnie wszystkich rodzajów konfliktów nie da się zliczyć – dotyczą one w sumie spraw błahych, choć dla Ciebie bardzo ważnych: obowiązków domowych i szkolnych, zmian w Twoim wyglądzie, sposobu spędzania wolnego czasu, ograniczania Twojej wolności (np. niepozwalanie na samodzielny wyjazd wakacyjny w grupie kolegów, niemożność powrotu do domu o późniejszej godzinie).

Walczysz o swoją samodzielność i niezależność, a rodzice i np. nauczyciele, chcą kontrolować Twoje zachowania. To trudna sprzeczność interesów, bo i Ty, i Oni chcą dla Ciebie dobrze. Twoja walka ma jednak sens, bo musisz

16 J. Strelau, D. Doliński, op. cit.

podejmować odpowiedzialność za własne działania, by się tego nauczyć i odkryć, co dla Ciebie ważne. Ich sprzeciw także ma sens, bo chcą ochronić Cię przed zbędnymi i niebezpiecznymi działaniami. Nie oznacza to, że Cię nie doceniają – po prostu boją się o Ciebie. Jednak to Ty masz rację, bo musisz oddzielić siebie od innych i musisz to zrobić samodzielnie. W psychologii nazywa się to procesem **indywiduacji i separacji** (oddzielenia się od wpływu innych w celu samodzielnego kreowania siebie). To natomiast jest ważne dla budowania poczucia autonomii (niezależności od innych), które jest niezbędnym warunkiem poczucia własnej wartości.

Zmienia się zatem charakter więzi, która łączy Cię z dorosłymi – słusznie żądasz większego niż dotychczas partnerstwa, ale obie strony, zarówno Ty, jak i dorośli – musicie potrafić wzajemnie siebie słuchać. Masz prawo oczekiwać od rodziców i nauczycieli, by Cię wysłuchali, ale także Ty musisz dać im prawo do mówienia i wysłuchać ich racji. Spokojnie, a nie w gniewie, gdyż w gniewie nie słyszy się drugiego człowieka. Wiem, że to trudne, ale jest trudne dla obu stron...

Problemy powoduje więc sytuacja, gdy dorośli tego nie akceptują, bo nie rozumieją, że musisz „tworzyć siebie samodzielnie”, by być odpowiedzialnym za to, kim się stajesz... Nie wspierają Cię wówczas w realizowaniu tego trudnego zadania. A Ty nie możesz bezrefleksyjnie powielać wzorów życia, które wiodą Twoi rodzice (czy inni dorośli), co nie oznacza, że nie możesz tego robić w ogóle... Musisz jednak wiedzieć, czy taki wzór życia osobście Ci odpowiada.

Spróbuj przyjąć perspektywę patrzenia dorosłych na tę sytuację – dla nich jest ona także trudna, bo mają większe doświadczenie życiowe i większą wiedzę o świecie, który nie jest wolny od zagrożeń. Chcą Cię przed nimi ochronić, ale nie zawsze wiedzą, że nie mogą, bo to Ty sam musisz odkryć, jaki jest świat i w jaki sposób możesz w nim działać.

Przy końcu adolescencji Twoje stosunki z dorosłymi staną się lepsze, pod warunkiem, że zarówno oni, jak i Ty, będziecie starali się siebie zrozumieć. Nowsze badania pokazują, że często nie stwierdza się tzw. konfliktu pokoleń, więc jeśli nie zauważasz u siebie pogorszenia się stosunków z dorosłymi, jest to jak najbardziej naturalne. Nie musisz być w konflikcie z rodzicami i innymi dorosłymi (np. nauczycielami, dziadkami), by dorosnąć, choć zależy to także od ich zachowania i zrozumienia Twojej trudnej sytuacji rozwojowej.

Pod koniec tego okresu rozwojowego odkrywasz coraz bardziej znaczenie więzi z innymi ludźmi, przyjaźni i związków partnerskich w gronie Twoich rówieśników, a także zaczynasz „zaprzyjaźniać się” z dorosłymi, których nie traktujesz już jako grupę opozycyjną, ale osoby, od których czegoś jednak możesz się nauczyć.

2.2.4. Krystalizowanie się tożsamości jako istota kryzysu adolescencyjnego

Kryzys adolescencyjny określany jest jako przełom w rozwoju, który wiąże się z określeniem własnej tożsamości. Formowanie się tożsamości jest najważniejszym zadaniem, jakie musisz wykonać, ale jest to zarazem zadanie najtrudniejsze, bo wymaga wiele wysiłku i decyduje o całym Twoim dalszym życiu. Tworzysz swoją tożsamość przez całe życie, ale po raz pierwszy świadomie dokonujesz samookreślenia teraz, musi to więc być proces trudny.

Wchodzisz w okres dorastania bardzo zaniepokojony różnymi zmianami, które u siebie obserwujesz. Pojawiają się wewnętrzne konflikty, których nie potrafisz rozwiązać. Na początku adolescencji (12–14 lat), co masz już za sobą, Twoja tożsamość jest jeszcze nieokreślona. James Marcia nazwał ją „tożsamością rozproszoną”, zaś jej cechy, rozpoznawalne przez Ciebie, wiążą się z: apatycznością, brakiem zainteresowania dalszym życiem, nadmierną koncentracją na sobie i na tym, co może Ci dać chwilowe zadowolenie i satysfakcję, a także szybkie „korzyści”, niezorganizowaniem działań, zmiennością w formach aktywności, co jest dla otoczenia niezrozumiałe (zapał, który szybko wygasa). Inni ludzie przestają Cię rozumieć, bo stajesz się dla nich nieprzewidywalny w swych zachowaniach. Dziś jesteś taki, a jutro już inny.

Ponieważ nie umiesz określić, co jest dla Ciebie ważne i kim jesteś, a to na pewno jest dla Ciebie emocjonalnie trudne, często chcesz szybko znaleźć jakieś rozwiązanie, czyli poszukujesz jakiejś idei, która nada sens Twoim poszukiwaniom, albo też ludzi, którzy Ci „podpowiedzą”, kim i jaki masz być. To zwalnia Cię z wysiłku dalszego samodzielnego poszukiwania. Jeśli komuś zaufasz, ktoś stanie się dla Ciebie autorytetem czy idolem, przejmujesz jego styl życia i określasz siebie jako osobę, która jest taka, jak on czy oni. Mówi się, że wówczas Twoja tożsamość ma charakter „tożsamości lustrzanej” (przybranej, przyjętej od osób, które są dla Ciebie ważne, tzw. osoby znaczące). Oceniasz siebie i świat, przejmujesz reguły postępowania

nia, dokonujesz wyborów zawodowych czy przekonań religijnych tak, jak osoba, która jest dla Ciebie ważna. Nie sprawdzasz, czy to jest dla Ciebie odpowiednie, a zasadność Twojego wyboru wynika jedynie stąd, że idealizujesz osobę lub grupę, z którą się identyfikujesz (przejmujesz ich sposób życia jako własny), zaś odrzucasz wszelkie inne propozycje. Co więcej, bardzo często sztywno się tego trzymasz i nie bierzesz pod uwagę żadnych argumentów, które mogłyby zagrozić (zmniejszyć wartość) dokonaniem przez Ciebie wyborowi. Manifestujesz mocno, głównie wobec dorosłych, wierność swoim wyborom, co może przyjąć następujące formy (zastanów się, czy tak właśnie się działo w Twoim życiu):

- a. noszenie charakterystycznych ubrań i fryzur, np. czarnych, militarnych, dresów, w stylu grunge, hip hop, długich lub bardzo krótkich włosów,
- b. konieczne posiadanie pewnych rzeczy, np. najnowszego modelu telefonu komórkowego, komputera, i-Poda, motoru, kolekcji płyt, najmodniejszych ubrań, butów czy torby – bezwzględnie określonej marki,
- c. zachowywanie się i mówienie w określony sposób, np. demonstrowanie własnej niezależności, ostentacyjne upodabnianie się do idola, co wiąże się z byciem takim, jak on – w najdrobniejszych szczegółach,
- d. sprzeciwianie się osobom znaczącym: rodzicom, nauczycielom, demonstrowanie niezależności i odrębności od innych w najmniej oczekiwanych momentach,
- e. odrzucanie wszystkiego i wszystkich, którzy żyją inaczej, czyli nie pasują do tej wizji świata, którą przyjąłeś za swoją.

Co więcej, bardzo chcesz, by wszyscy wiedzieli, jaki jesteś, czyli demonstrujesz, czy demonstrowałeś, bardzo mocno to: kim jesteś i to kim na pewno nie jesteś.

W pewnym jednak momencie odkrywasz, że nie do końca odpowiada Ci ta wersja siebie, którą przejąłeś lub przejęłaś od innych. Czasem idol lub jakaś grupa z jakiegoś powodu Cię rozczarowuje. Zaczynasz się zastanawiać nad sensownością swojego wyboru i wówczas masz szansę na samodzielne i aktywne poszukiwanie w swoim otoczeniu tego, co byłoby dla Ciebie najbardziej odpowiednie. Ten etap rozwoju Twojej tożsamości nazwany został „tożsamością moratoryjną” (odroczoną). Teraz naprawdę zaczynasz poszukiwać, jesteś otwarty na różne możliwości i propozycje znalezienia dla siebie czegoś wartościowego, ale zarazem jesteś wobec nich krytycz-

ny. Dlatego też często zmieniasz decyzje, dokonujesz kolejnych wyborów, nierzadko też angażujesz się w różne działania, które są ze sobą sprzeczne. Jest to naturalne, bo poszukujesz, próbujesz... i odrzucasz, jeśli nie do końca Ci to odpowiada lub znajdujesz coś nowego. Otoczenie zaś bywa coraz bardziej zdezorientowane i zaniepokojone, nie rozumie, że masz prawo do popełniania błędów i dokonywania kolejnych prób ich „naprawienia”, czyli zmiany...

Ostatnim etapem rozwoju tożsamości jest tzw. „tożsamość dojrzała”, którą wybrałeś z różnych wcześniej „czasowo obieranych” – może być zresztą zupełnie od nich inna. Teraz świadomie określasz, kim chcesz być, bo już wiesz, kim być nie chcesz. To odkryłeś wcześniej dokonując kolejnych prób samookreślenia. Podejmujesz zobowiązanie: kim chcesz być, w jaki sposób chcesz żyć, co chcesz w życiu robić. Przyznasz jednak, że nie jest to łatwe, jeśli chcesz to zrobić świadomie i odpowiedzialnie, czyli po określeniu własnych potencjałów i przyjęciu zobowiązania, że będziesz je rozwijał, bo warto. Jeśli jeszcze tego nie wiesz, nie myśl, że coś jest z Tobą „nie tak”. Psycholodzy i socjolodzy mówią, że etap ten nierzadko osiąga się dopiero około 30 roku życia, co oznacza, że jeszcze wiele czasu masz przed sobą, by odpowiedzialnie określić siebie. Jednak, im wcześniej określisz siebie, tym dla Ciebie lepiej, bo mniej niepokoju i rozczarowań doświadczysz. Nie należy jednak decyzji podejmować zbyt pochopnie, bo możesz wybrać niewłaściwą drogę, co odkryjesz zbyt późno, a czasem nawet w ogóle. Umysł ludzki i ludzkie emocje mogą bowiem „zwieść Cię na manowce” – człowiek ma bowiem tendencję do tego, by usilnie bronić tego, co uznaje za własne, stąd zamyka się na informacje, które mogłyby zakwestionować jego wybór. Staje się też coraz bardziej wygodny i „nie chce” mu się po raz kolejny dokonywać zmian, nawet za cenę poczucia braku satysfakcji z własnego życia, wynikającego z niewłaściwego określenia siebie.

Tożsamość dojrzała jest świadomym określeniem siebie, co wiąże się z racjonalnym wyborem tego, co dla Ciebie najważniejsze, bo odpowiadające Twoim potencjałom i preferencjom, ale ze świadomością, dlaczego odrzuca się inne wersje siebie i własnego życia.

Zanim jednak zobowiążesz się do bycia takim, a nie innym, musisz dokonać oceny tego, kim i jaki chcesz być, co wiąże się na Twoim etapie rozwoju (późna adolescencja) z określeniem wartości przyjętych idei i wzorów działania – musisz sobie odpowiedzieć na pytania: w co wierzyć, jaki to ma sens, czy jest to jedyny sens i czy jest to sens dla mnie jedyny?

Czego poszukujesz i jak się to przejawia? Eksperymentujesz z własnym ciałem, oceniasz własne możliwości działania i eksperymentujesz w relacjach z innymi ludźmi. Zobacz teraz, na ile prawdziwe jest to, co psycholodzy mówią o Twoich zachowaniach (tab. 3).

Tabela 3. Obszary eksploracji w procesie budowania tożsamości¹⁷

Obszar	Przykłady zachowań
Eksperymentowanie z własnym ciałem	<ul style="list-style-type: none"> • różnorodne zabiegi zmieniające wygląd ciała • eksperymentowanie ze strojem • tatuaże • specjalne diety • ekstremalne ćwiczenia fizyczne • samookaleczenie się • Sprawdzanie granic własnych możliwości działania • podejmowanie się wykonania trudnych zadań w ograniczonym czasie • sprawdzanie swojej wydolności intelektualnej, emocjonalnej (zgłaszanie się na ochotnika do wykonywania zadań nietypowych, np. konkursów, olimpiad) • sprawdzanie wydolności fizycznej w ekstremalnych sytuacjach (skoki na bungee, wspinaczki bez zabezpieczenia, obozy przetrwania, wyścigi samochodowe ulicami miasta, przeskakiwanie przed nadjeżdżającymi samochodami) • ryzykowne zachowania związane ze sprawdzaniem norm społecznych (np. zachowania seksualne, nadużywanie alkoholu, narkotyków, palenie papierosów)
Eksperymentowanie w relacjach z innymi ludźmi	<ul style="list-style-type: none"> • nawiązywanie kontaktów przez Internet bez ujawniania swej tożsamości lub z podawaniem nieprawdziwych informacji o sobie (wieku, płci, sytuacji rodzinnej) • - zachowania prowokacyjne wobec osób znaczących, w tym głównie wobec nauczycieli i rodziców • - zachowania prowokacyjne wobec osób płci przeciwnej • - używanie przemocy • - ostentacyjne łamanie reguł społecznych • - niewywiązywanie się z zawartych umów

17 Za: J. Strelau, D. Doliński, op. cit., s. 245.

Zdarza się, że niektórzy młodzi ludzie kształtują siebie w opozycji do tego, czego inni od nich oczekują, czyli przyjmują tzw. tożsamość negatywną, opozycyjną. Zwykle ma to charakter przejściowy i wiąże się z pewnymi dla nich korzyściami:

- a. radzą sobie w ten sposób z niemożnością określenia siebie (kim jestem i co jest dla mnie ważne) – co zmniejsza dyskomfort psychiczny związany z wewnętrznymi konfliktami
- b. mają poczucie autonomii wobec rodziców i szkoły, co daje możliwość oddzielenia się od dotąd znaczących osób i indywidualnego wyboru, bez narzucania go z zewnątrz
- c. kształtują w sobie gotowość do akceptowania „złych” i „innych”, co stanowi podstawę kształtowania do postaw tolerancyjnych, a przecież świat jest tak różnorodny, że musimy uczyć się akceptować te odmienności
- d. oceniają istniejące normy obyczajowe i prawne, co stanowi podstawę kształtowania się dojrzałych postaw angażujących w proces ich zmiany, bowiem nie zawsze są one doskonałe – świat trzeba doskonalić, podobnie jak siebie samego

Jest to przejaw nieakceptacji świata, który jest niedoskonały – masz prawo się przeciw temu buntować, pod warunkiem – jak powiedziałam już wcześniej – że służy to zmianie na lepsze i ostatecznie określisz, jaki ma być świat, aby był lepszy, a także zaangażujesz się osobiście w zmianę tego świata. Mówiąc prosto, masz prawo przyjmować postawy opozycyjne, negować coś pod warunkiem, że masz odwagę i pomysł, jak to zmienić.

2.2.5. Kształtowanie się poglądu na świat i moralność

Zdobywane przez Ciebie doświadczenia społeczne i rozwój w sferze psychicznej powodują, że kształtują się Twoje przekonania na temat świata (światopogląd). Mówi się, że światopogląd ludzi młodych jest burzliwy, ofensywny i zmienny, ale ściśle wiąże się z Twoimi postawami moralnymi¹⁸. Stajesz się osobą **autonomiczną moralnie**, co oznacza, że Twoje postępowanie uniezależnia się od opinii otoczenia, a rozwija się w Tobie potrzeba traktowania innych ludzi w taki sam sposób, w jaki Ty sam chciałbyś być traktowany. Na początku jeszcze kierujesz się w ocenie różnych zachowań tym, czy spotka się ono z aprobatą społeczną (bardzo często Twoich róż-

18 I. Obuchowska, op. cit., s. 181.

wieśników), ale później zaczynasz oceniać zachowania ludzi kierując się wskazaniem prawa i porządku, które stają się dla Ciebie swoistym autorytetem. Mówi się też, że młodych ludzi cechuje tzw. **rygoryzm moralny**, a więc przekonanie o bezwzględnym respektowaniu pewnych zasad, ale i to stopniowo się zmienia. Stajesz się coraz mniej rygorystyczny, bowiem świat, który Cię otacza okazuje się bardzo złożony, a Ty potrafisz już oceniać zachowanie ludzkie nie tylko według jego skutków, ale i intencji. Wiesz już, że niełatwo oceniać zachowanie ludzi, stajesz się bardziej „elastyczny” w swych ocenach, bowiem powody ludzkich zachowań mogą być w różny sposób oceniane i nierzadko człowiek musi się kierować zasadą „mniejszego zła” lub „większego dobra”. Uczysz się usprawiedliwiać ludzi, ale musisz też nauczyć się tego, że ma to pewne granice, które jednak niełatwo jest określić (np. zasada tolerancji, której granice są niełatwe do oceny).

Twój pogląd na świat cechuje też **idealizm** – co opisuje się jako potrzebę czynienia dobra. Niektórzy kwestionują tę prawdę, mówiąc, że młodzi ludzie już wiedzą, że np. „pieniądz rządzi światem” i dzięki niemu można osiągnąć wszystko. Mówi się, że młodzież cechuje pragmatyzm. Czy jednak wszystko, co ważne, to „mieć, posiadać”? Tego typu przekonanie jest złudne i często odkrywamy to wówczas, gdy tracimy dobra materialne. Jeśli nie masz nic innego niż właśnie owe dobra, to rzeczywiście życie może stracić sens, jeśli je stracisz. Jeśli zaś masz swoje zainteresowania, czyjaś przyjaźń, wówczas na pewno Twoje życie nie straci sensu, jeśli nie będziesz miał np. dobrej marki i wysokiej klasy samochodu.

Zmienia się także Twój stosunek do **wiary i religii** – zaczynasz poszukiwać świadomie przesłanek określających Twój stosunek do Boga i religii: Twoja wiara się uwewnętrznia lub buntujesz się przeciw tradycji religijnej, czasem szukasz alternatywnych rozwiązań, co nierzadko czyni Cię podatnym na wpływy różnych sekt religijnych.

Stajesz się osobą autonomiczną moralnie, bo właśnie pod koniec adolescencji zaczynasz kierować się własnymi zasadami, które musisz jakoś uzasadnić. Wcześniej było Ci łatwiej, bo mogłeś powiedzieć: zachowuję się w taki sposób, bo tak zachowują się inni. Teraz poszukujesz bardziej uniwersalnych uzasadnień. Najpierw poszukujesz ich w prawach społecznych, później zastanawiasz się, czy te prawa stanowią wystarczające ich uzasadnienie, czy nie należałoby ich udoskonalić i zmienić. Poszukujesz wartości, które są nadrzędne wobec Twoich zachowań i które mogłyby uzasadnić Twoje postępowanie. Można powiedzieć, że poddajesz refleksji zasadę, sformułowaną przez Niccolò Machiavellego – „cel uświęca środki”.

CZĘŚĆ DRUGA: **JAKIE MAM PROBLEMY I JAK MOGĘ SOBIE Z NIMI RADZIĆ?**

Z pewnością powiesz, że każdy doświadcza swego życia indywidualnie i nie można Cię porównywać do innych ludzi. Tak samo i Twoje problemy są odmienne od problemów innych ludzi. To prawda, bo jak pamiętasz, mówiłam, że ludzie są do siebie podobni jako gatunek i grupa społeczna (zmiany uniwersalne i wspólne w rozwoju), ale różnią się właściwościami indywidualnymi (zmiany indywidualne). Można jednak powiedzieć, że ze względu na to, w jakim momencie rozwoju się znajdujesz, jakie zadania rozwojowe masz do wypełnienia – możesz doświadczać podobnych problemów co Twój rówieśnicy. To naturalne prawa, które pozwalają wyjaśnić świat i ludzkie życie... Uczysz się o tym przez cały tok kariery szkolnej. Na pewno zgodzisz się, że dzieci i dorośli mają inne problemy niż Ty – osoba dorastająca. Młodzież ma specyficzne problemy i staje się młodzieżą – jak mówią socjolodzy – wówczas, gdy zaczyna postrzegać siebie jako grupę odrębną od dzieci i dorosłych.

Większość Twoich problemów bierze się stąd, że masz do wykonania najtrudniejsze zadanie w życiu człowieka, jakim jest określenie własnej osoby (tożsamości) i sensu własnego życia, co determinuje całe Twoje przyszłe życie... Może nie ostatecznie, bo rozwijamy się przez całe życie, więc możesz dokonywać zmian w sobie także i później, ale w dużym stopniu zakres i możliwości tych zmian, określasz już teraz. Najczęściej też trudno jest Ci znaleźć jakieś oparcie, drogowskaz, autorytety, ułatwiające dokonywanie wyborów (których jednak ostatecznie musisz dokonać sam/a), ale dobrze jest mieć jakiś punkt odniesienia. Nie ułatwia Ci procesu stawania się „indywidualnym sobą” także kultura popularna, o czym pisałam wcześniej, która „bombarduje” i kusci Cię różnymi pomysłami (wzorami), jak siebie wykreować. Rówieśnicy, którzy mają podobne problemy co i Ty, a stali się teraz dla Ciebie bardzo ważni, także stanowią tzw. grupę nacisku, która próbuje „wymusić” na Tobie, byś dostosował/a się do tego, co jest obecnie „na topie”.

Ta sytuacja jest dla Ciebie bardzo stresująca, nadmiernie obciążająca, a w takiej sytuacji często zachowujemy się w sposób, który nie prowadzi do konstruktywnego rozwiązania doświadczanych problemów. Zwykle bowiem albo uciekamy od nich, albo atakujemy źródło własnych niepokojów. Jak sądzą psycholodzy – może to prowadzić do sięgania po różne

środki psychoaktywne lub do ryzykownych zachowań, dostarczających „ulgi” i usuwających źródło cierpienia (ale na krótko), lub do pojawiania się zachowań agresywnych, które są naturalną reakcją na sytuację, z którą człowiek sobie nie radzi.

Na pewno obserwujesz takie zachowania u swoich rówieśników – jedni się wycofują, inni atakują – to dwa różne sposoby rozładowania własnych frustracji (sytuacji, których nie potrafisz rozwiązać).

Psycholodzy mówią o kształtowaniu się osobowości nałogowej (podatnej na uzależnienia) i osobowości przemocowej (agresywnej), a także osobowości makiawelicznej (manipulującej innymi) – co stanowi odpowiedź na sytuację, w której zablokowane są możliwości działania konstruktywnego, szanującego prawa wszystkich ludzi, z którymi się stykasz. Stanowią one odmianę osobowości ponowoczesnej, kształtowanej przez cechy współczesnego (ponowoczesnego) świata, w którym brakuje wyraźnie określonych norm i wartości, dominuje kult sukcesu i doświadczania pozytywnych przeżyć (hedonizm), a więc model oparty na braniu i zdobywaniu, ale zazwyczaj tylko rzeczy materialnych (konsumpcjonizm).

Jeden z wybitniejszych współczesnych polskich socjologów – Piotr Sztompka¹⁹ powiedział, że współczesną (ponowoczesną) kulturę można określić przez trzy najważniejsze cechy: cynizm, manipulację i obojętność, które są szczególnie trudne do przyjęcia i pokonania przez człowieka młodego, bowiem musi on w takich warunkach dokonywać prób określenia własnej tożsamości. Kultura cynizmu powoduje brak zaufania do innych, kultura manipulacji wyznacza tendencję do wykorzystania ich zaufania w celu realizacji własnych interesów, zaś kultura obojętności jest nośnikiem egoizmu i indyferentyzmu (obojętności), które pozbawiają jednostkę wsparcia ze strony innych i oparcia w trwałych i racjonalnie uzasadnionych systemach norm i wartości.

W takiej sytuacji czasem możesz wybierać strategię manipulacji, bo świat już taki jest i trzeba sobie z nim radzić „jego sposobami”, możesz też buntować się i reagować agresją na różne sytuacje, które są dla Ciebie trudne albo możesz uciekać w różne „znieczulacze”, które dają poczucie (złudne) szczęścia i zaspokojenia różnych, ważnych dla Ciebie, potrzeb.

19 Imponderabilia wielkiej zmiany: mentalność, wartości i więzi społeczne czasów transformacji, red. P. Sztompka, PWN, Warszawa–Kraków 1999, s. 265–282.

Z badań współczesnych wyłania się obraz młodego pokolenia, którego rozwój jest zagrożony, bowiem wzrasta liczba młodych ludzi, którzy podejmują różnego rodzaju zachowania ryzykowne i doświadczają różnych problemów psychicznych. Podejmując zachowania ryzykowne, próbują w ten sposób zaspokoić rozmaite swoje potrzeby, których w inny sposób (naturalny, konstruktywny) zaspokoić nie mogą. Zachowania ryzykowne stanowią dla Ciebie zagrożenie, bo nie pozwalają osiągnąć własnych potencjałów rozwojowych; są też społecznie niebezpieczne, bo powodują zwrotną reakcję otoczenia (zwykle negatywną), które nie rozumie ich podłoża.

Do zachowań ryzykownych w okresie adolescencji zalicza się: palenie tytoniu, picie alkoholu, używanie narkotyków i dopalaczy, okaleczanie się czy próby samobójcze; zaś do zaburzeń psychicznych: depresję, zaburzenia łaknienia, zaburzenia identyfikacji płciowej i preferencji seksualnych, zaburzenia osobowości. Oba rodzaje zaburzeń zwykle ze sobą współwystępują: np. osoba, która przejawia zaburzenia łaknienia, często uzależnia się od alkoholu lub innych środków odurzających, zaś osoba nadużywająca substancji psychoaktywnych, często ma skłonność do depresji i zachowań samobójczych czy okaleczania się.

Poniżej przedstawię najważniejsze problemy, których możesz doświadczać w okresie adolescencji: zaburzenia łaknienia, depresję młodzieńczą oraz uzależnienia od alkoholu i narkotyków.

1. Zaburzenia łaknienia

Problemy z określeniem siebie – zwłaszcza u dziewcząt – wiążą się z definiowaniem siebie przez własne ciało i sposób odżywiania (tab. 4). Mówiłam wcześniej o „somatyzacji tożsamości”, która może przyjmować formę zaburzeń związanych z odżywianiem. Najczęściej możesz zaobserwować u siebie: poczucie utraty kontroli nad własnym ciałem, konflikty dotyczące roli płciowej, trudne doświadczenia seksualne, trudności w osiągnięciu autonomii, stres związany z funkcjonowaniem w otoczeniu społecznym, hołdowanie normom kulturowym związanym z wyglądem (kultura masowa promująca określone wzory wyglądu fizycznego).

Zaburzenia związane z odżywianiem, pomimo, że należą do sfery biologicznej (soma), jednak wynikają zwykle z innych problemów: emocjonalnych i związanych z oceną siebie (psyche) oraz nieprawidłowych relacji społecznych (polis).

Tabela 4. Zburzenia łaknienia i ich charakterystyka²⁰

Zaburzenie	Charakterystyka objawów
Anoreksja	<ol style="list-style-type: none"> 1. odmowa utrzymania ciężaru ciała powyżej granicy wagi minimalnej dla wieku i wzrostu 2. intensywny lęk przed przybraniem na wadze lub otyłością mimo utrzymującej się rzeczywistej niedowagi 3. zaburzenie sposobu doświadczania własnej wagi i kształtu ciała, np. niemożność oceny własnej wagi i kształtu ciała, a także wpływania na nią; zaprzeczanie znaczeniu niskiej masy ciała 4. nieobecność przynajmniej 3 kolejnych cykli menstruacyjnych (u dziewcząt) 5. występują dwa typy anoreksji: <ol style="list-style-type: none"> a. ograniczający – brak niekontrolowanego naprzemiennego objadania się i zachowań wydalających (wymioty, używanie środków przeczyszczających lub moczopędnych) b. żarłoczno-wydalający – występuje niekontrolowane objadanie się i zachowania wydalające (wymioty, nadużywanie środków przeczyszczających i moczopędnych lub lewatyw)
Bulimia	<ol style="list-style-type: none"> 1. powtarzające się epizody gwałtownego objadania się (jedzenie w krótkim czasie, np. co dwie godziny, takiej ilości jedzenia, która dla większości osób jest zdecydowanie za duża) 2. poczucie braku kontroli nad jedzeniem (niemożność zaprzestania jedzenia, kontrolowania jego ilości i kontrolowania sposobu jedzenia) 3. zachowania mające na celu wyeliminowanie skutków objadania się – prowokowanie wymiotów, poszczenie, intensywne ćwiczenia fizyczne 4. objadanie się i zachowania eliminujące jego skutki występują przeciętnie co najmniej dwa razy w tygodniu przez trzy miesiące 5. samoocena wyznaczana jest głównie przez kształt i wagę ciała 6. występują dwa typy bulimii: <ol style="list-style-type: none"> a. przeczyszczający – regularne prowokowanie wymiotów, używanie środków przeczyszczających, moczopędnych i lewatyw b. nieprzeczyszczający – poszczenie i intensywne ćwiczenia fizyczne jako sposób likwidacji skutków objadania się

<p>Niespecyficzne zaburzenia jedzenia</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. podobny obraz jak w anoreksji, ale dziewczyna/kobieta regularnie miesiączkuje 2. podobny obraz jak w anoreksji, ale nie ma ubytku ciała 3. podobny obraz jak w bulimii, ale napady gwałtownego objadania się i zachowania eliminujące jego skutki występują rzadziej niż 2 razy w tygodniu lub trwają krócej niż 3 miesiące 4. pomimo normalnej masy ciała, pojawiają się zachowania eliminujące skutki jedzenia nawet małych ilości pożywienia, duże ilości pokarmów są regularnie żute i bez połykania wypluwane
<p>Jedzenie kompulsywne (przymus)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. brak kontroli nad ilością spożywanego pokarmu i możliwością zaprzestania jedzenia 2. jedzenie zdecydowanie szybsze niż normalne 3. objadanie się aż do wystąpienia przykrych stanów gastrycznych (żołądkowych) 4. pochłanianie dużej ilości pokarmów bez fizycznego uczucia głodu 5. jedzenie w samotności, aby ukryć przed innymi spożywane ilości pokarmu 6. objadanie się starannie przygotowywane, planowane, dokonuje się zwykle w samotności, rzadko w sytuacjach publicznych czy w towarzystwie innych osób 7. po jedzeniu występuje uczucie niezadowolenia z siebie, depresja lub poczucie winy 8. przeczyszczanie się lub ćwiczenia fizyczne w celu redukcji wagi są rzadkością, stąd skłonność do nadwagi i otyłości
<p>Ortoreksja</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. przedkładanie jakości potraw nad przyjemność jedzenia, choć pokarm jest wielokrotnie i powoli przeżuwany 2. przywiązanie obsesyjnej uwagi do tego, aby jadać właściwe produkty: zdrowe, typu fit, ekologiczne 3. organizowanie dnia wokół myśli i działań dotyczących jedzenia, staranne planowanie i dobieranie menu, często z kilkudniowym wyprzedzeniem 4. samodzielne wytwarzanie produktów przez pieczenie, uprawianie lub hodowlę 5. spożywanie posiłków w samotności

Ortoreksja cd.	<ol style="list-style-type: none"> 6. drobiazgowo analizowanie produktów w kategoriach przydatności zdrowotnej wszystkiego, co zostało zjedzone 7. złamanie zasad zdrowego odżywiania się powoduje wyrzuty sumienia, obawy i lęk przed przytyciem, co napędza reżim żywieniowy i wzmacnia nałogowe zachowania 8. odczuwanie wyższości nad tymi, którzy źle, niezdrowo i nie dbale się odżywiają, a w konsekwencji unikanie kontaktów towarzyskich z takimi osobami
Anarchia jedzeniowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. częściowe lub całkowite zaniechanie wspólnych posiłków na rzecz jedzenia małych porcji w nieregularnych odstępach czasu 2. ciągłe podjadanie, chrupanie, preferowanie produktów typu fast food 3. zastępowanie potraw gotowanych produktami niewymagającymi przygotowania 4. jedzenie w pośpiechu, palcami, w najróżniejszych miejscach – na stojąco, często w marszu albo nawet w łóżku 5. ten typ odżywiania może, lecz nie musi, przekładać się na nadmierną masę ciała – jest właściwy zarówno anorektykom, jak i niektórym osobom otyłym lub o wadze normalnej
Bigoreksja	<ol style="list-style-type: none"> 1. obsesyjne zaabsorbowanie wyglądem zewnętrznym i muskulaturą ciała 2. przekonanie, że ciało jest wciąż za chude, pozbawione tłuszczu, nieumięśnione i wątłe – poczucie niewłaściwego wyglądu fizycznego mimo wyrazistej i pełnej muskulatury 3. spędzanie długich godzin na wyczerpujących ćwiczeniach fizycznych 4. stosowanie odżywek proteinowych 5. zaburzenie opozycyjne w stosunku do anoreksji

2. Depresja młodzieńcza

Jesteś teraz także narażony/a na zaburzenia o charakterze depresyjnym (tab. 5), wiąże się to bowiem w części z gwałtownymi przemianami w okresie adolescencji: biologicznymi (burza hormonalna, zmiany w wyglądzie ciała) i psychologicznymi (niezależność, konieczność określenia siebie).

Tabela 5. Depresja młodzieńcza i jej charakterystyka²¹

Zaburzenie	Charakterystyka objawów
Zaburzenia emocjonalne	<ol style="list-style-type: none">1. w różnym stopniu obniżony nastrój, smutek, niestabilność emocjonalna, dysforia (zaburzenia nastroju ze skłonnością do drażliwości, agresji i wybuchowości nieadekwatnej do sytuacji)2. lęk przed przyszłością
Zaburzenia sfery poznawczej	<ol style="list-style-type: none">1. trudności w nauce szkolnej (trudność w skupieniu uwagi, brak wytrwałości w nauce, wycofywanie się w sytuacjach trudnych)2. poczucie niskiej wartości3. przekonanie o nieskuteczności własnych działań i nieuchronnym niepowodzeniu4. uczucie nudy i niedostrzeganie źródeł przyjemności
Zaburzenia aktywności	<ol style="list-style-type: none">1. wybuchy gniewu i agresji2. trudności w rozpoczęciu działania i szybkie męczenie się3. zaburzenie rytmów dobowych: trudności w rannym wstawaniu, późne kładzenie się spać, lepsze funkcjonowanie w godzinach wieczornych4. zaniedbany wygląd i brak dbałości o higienę osobistą
Zaburzenia zachowania	<ol style="list-style-type: none">1. niepodejmowanie czynności oczekiwanych od nastolatków (np. chodzenie do szkoły, obowiązków szkolnych, domowych i społecznych)2. zachowania łamiące normy i zakazy społeczne (eksperymentowanie ze środkami psychoaktywnymi, chaotyczna i przypadkowa aktywność seksualna)3. zachowania autodestrukcyjne, w tym zachowania samobójcze, samookaleczenia

21 Za: J. Strelau, D. Doliński, op. cit., s. 259.

1. skupianie się na funkcjonowaniu ciała
2. zgłaszanie różnorodnych objawów nieznanego potwierdzenia w badaniu lekarskim
3. spadek sprawności i złe samopoczucie

Wielkość zmian dokonujących się w Tobie powoduje, że nie nadążasz za nimi – trudno jest Ci radzić sobie z różnymi problemami. Nowe problemy wymagają zastosowania innych niż w dzieciństwie sposobów radzenia sobie – nie zawsze je znajdujesz i to może stanowić źródło Twoich niepokojów, obaw i lęków. Przed Tobą stają najtrudniejsze zadania, które w życiu musisz wykonać, musisz to zrobić samodzielnie i nie zawsze wiesz, w jaki sposób. Czasem doświadczasz niepowodzeń, co powoduje, że przestajesz wierzyć w siebie i własne możliwości. A przecież niepowodzenia w działaniach, które wykonujesz po raz pierwszy są naturalne. Nie należy poddawać się, jeśli nie poradziłeś sobie z czymś od razu.

Zmiany emocjonalne, które wynikają ze specyfiki Twojego rozwoju powodują, że łatwo zmieniasz stan swoich uczuć: pojawia się radość bądź smutek, euforia bądź rozpacz, które nie mają wyraźnej przyczyny, albo ich przyczyną mogą być Twoje przemyślenia na temat świata, ludzi, sensu życia.

Problemem dla Ciebie jest także nierzadko rozbieżność między tym, jaką osobą chcesz być, a jaką osobą jesteś – często idealistyczne wyobrażenie o sobie nie przystaje do obrazu realnego, co powoduje, że nie akceptujesz siebie i masz poczucie niskiej wartości. Pomyśl tylko – kształtowanie siebie nie jest procesem łatwym, masz na to całe życie... człowiek ponosi wiele porażek w tym bardzo trudnym dla niego procesie samodoskonalenia się.

Oddzielasz się też emocjonalnie od rodziców, co nie jest łatwe, często masz z tego powodu poczucie winy bądź krzywdy. Nawet, jeśli się do tego nie przyznajesz, nie jest to proces łatwy, bo musisz sobie radzić teraz bez nich. To osamotnienie i trudności, których doświadczasz, czasem mogą powodować myśli samobójcze przy braku wsparcia ze strony innych; czasem młodzi ludzie dokonują prób samobójczych, które wynikają z poczucia bezradności związanej z nieumiejętnością rozwiązania różnych problemów.

3. Uzależnienie od środków psychoaktywnych

W ostatnich latach mówi się o narastającej wśród młodego pokolenia fali uzależnień od alkoholu i innych środków odurzających, w tym rzadko wcześniej w Polsce spotykanych, takich jak: marihuana, haszysz, kokaina czy ecstasy. Środków tych zwykle używa się do poprawy samopoczucia, ale niebezpieczeństwo korzystania z takiego źródła przyjemności jest ogromne, szczególnie dla dzieci i młodzieży.

Badania mówią, że w adolescencji silnie ujawnia się i wzrasta podatność na uzależnienie od narkotyków i alkoholu, choć nie tylko, bowiem młodzież – nie znajdując zrozumienia w otoczeniu dorosłych, nie potrafiąc rozwiązać własnych przypisanych okresowi młodzieńczości dylematów – podejmuje także wiele różnych zachowań ryzykownych, które mogą uzależniać (np. ucieczka w świat wirtualnych relacji, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych, ryzykowne, nałogowe zachowania seksualne, ekstremalne sporty, wyścigi samochodowe lub motocyklowe). Używki i ryzykowne zachowania stanowią dla Ciebie źródło chwilowej przyjemności, satysfakcji, poczucia mocy, wiary w siebie, pobudzają lub uspokajają, odsuwają od problemów, których nie potrafisz rozwiązać, dają poczucie, że „naprawdę żyjesz”. Ale właśnie to stanowi o niebezpieczeństwie uzależnienia się od nich. Czasem myślisz, że dzięki takim zachowaniom uzyskujesz „wstęp do dorosłości”. Lubisz też eksperymentować z własnym życiem – poszukujesz sensu życia przez doświadczanie silnych emocji. Często jest tak, że zdobywasz dzięki nim podziw i szacunek rówieśników. Nic bardziej błędnego – rówieśnicy odwrócą się od Ciebie, gdy pojawią się problemy wynikające z uzależnienia. Dorosłość zaś wyznacza zdolność do konstruktywnego pokonywania i rozwiązywania problemów. Stan Twoich emocji, jeśli się uzależnisz, zmieni się niestety w przeciwieństwo tych emocji, których oczekujesz i chwilowo uzyskujesz dzięki nałogowym zachowaniom. Dobra zabawa zmieni się w cierpienie, choć w to na razie nie wierzysz (tab. 6).

Tabela 6. Uzależnienie od środków psychoaktywnych – podstawowe objawy, konsekwencje i czynniki zwiększające ryzyko uzależnienia²²

Wybrane czynniki ryzyka uzależnień	Ogólne objawy – sygnały alarmujące	Konsekwencje uzależnienia
<ol style="list-style-type: none"> 1. Przyzwolenie dorosłych: rodziców, nauczycieli i innych osób na spożywanie alkoholu przez osoby nieletnie 2. Brak stabilnej sytuacji rodzinnej, np. konflikty w rodzinie, rozwód rodziców, uzależnienie jednego lub obojga rodziców 3. Brak więzi łączących dorastającą osobę z rodziną - brak uwagi, zrozumienia i emocjonalnego wsparcia ze strony rodziców 4. Reklama alkoholu w mediach, zachęcająca do sięgania po alkohol, a także promująca „lekki” styl życia (hedonizm) 5. Niechęć do szkoły na skutek trudności w nauce, bądź poczucia niezrozumienia i braku akceptacji nauczycieli 6. Poczucie alienacji jako rezultat trudności w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zapach alkoholu w oddechu 2. Okresy utraty pamięci, wykonywanie czynności, których później się nie pamięta 3. Niewyraźna mowa 4. Niepewny krok, zataczanie się 5. Trudności ze skupieniem wzroku 6. Mówienie rozwlekłe, powtarzanie się 7. Wymiociny, które czuć alkoholem 8. Blizny (heroina) 9. Rozszerzone źrenice (kokaina) 10. Doniesienia osób trzecich o używaniu środków odurzających 11. Wdychanie, palenie, łykanie lub wstrzykiwanie środka odurzającego 12. Przedawkowanie (stan śpiączki po użyciu środka) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pogorszenie stanu zdrowia 2. Zahamowanie rozwoju fizycznego 3. Zanedbywanie własnego wyglądu 4. Zanedbywanie czynności higienicznych 5. Zaburzenia w zachowaniu – agresja lub wycofanie się z relacji 6. Zaburzenia emocjonalne (lęk, niepokój) 7. Trudności w szkole – pogorszenie ocen, wagarowanie 8. Pogorszenie relacji z rówieśnikami 9. Pogorszenie relacji z rodzicami

22 Za: J. Strelau, D. Doliński, op. cit., s. 261; Z. Juczyński, Narkomania. Podręcznik dla nauczycieli, wychowawców i rodziców, PZWL, Warszawa 2002, s. 73–75; R. Maxwell, Dzieci, alkohol, narkotyki. Przewodnik dla rodziców, tłum. J. Węgrowska, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk. 2001, s. 98.

Zawsze mamy wrażenie, że nic nas złego nie spotka, zło spotyka zawsze innych, ale jest to przekonanie złudne i zupełnie nieprawdziwe. Przeczytaj więcej na ten temat w polecanych przeze mnie książkach Carlo Climatego, Cesare Guerreschiego, Zygryda Juczyńskiego, Ruth Maxwell czy Abrahama Twerskiego. Jeśli chcesz poznać prawdziwą historię, przeczytaj książkę Christiane F., *My, dzieci z dworca ZOO* (sprawdź tytuły w Bibliografii).

Bezpieczne przejście przez okres adolescencji stanowi dla Ciebie wyzwanie, z którym niełatwo samemu sobie poradzić. Wielu dorosłych także potrzebuje pomocy, a więc nie ma w tym ani nic złego, ani „zmniejszającego Twoją wartość”, jeśli w sytuacjach różnych wątpliwości i problemów, zwracasz się do otoczenia po pomoc (dorosłych i rówieśników).

Pomocą mogą Ci służyć rodzice i różni profesjonaliści, a także instytucje zajmujące się poradnictwem psychologicznym i psychoterapią. Adresy i informacje o tych instytucjach znajdziesz na stronie internetowej Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w Warszawie. Możesz zwrócić się też do pedagoga lub psychologa szkolnego, który udzieli Ci więcej informacji. Może Ci także pomóc Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna, dostępna na terenie Twojego zamieszkania. O pomocy w zakresie wyboru zawodu piszę dalej i wskazuję instytucje, w których możesz uzyskać pomoc wybierając zawód, w taki sposób, by Twoja przyszła praca była dla Ciebie źródłem satysfakcji.

Przykładowe instytucje, w których możesz uzyskać bezpośrednio pomoc lub informację o tym, gdzie takiej pomocy szukać w Twoim miejscu zamieszkania, zamieszczam w aneksie (Załącznik 1). Ich adresy znajdziesz na stronach internetowych.

To oczywiście tylko niektóre instytucje, do których możesz się zwrócić z własnymi problemami, gdy coś Cię niepokoi lub masz jakieś wątpliwości. Jeśli te instytucje są dla Ciebie niedostępne, zawsze możesz się zwrócić z pytaniem do psychologa, pedagoga szkolnego lub poradni psychologiczno-pedagogicznej, w której możesz uzyskać pomoc.

CZĘŚĆ TRZECIA:

JAKA JEST MOJA PRZYSZŁOŚĆ?

WYBÓR KIERUNKU KSZTAŁCENIA I ZAWODU

1. Rola pracy zawodowej w życiu człowieka

Wybierając zawód musisz mieć na uwadze, jaka jest rola pracy zawodowej w życiu człowieka. Psycholodzy, mówiąc o pracy, wskazują na dwa jej znaczenia²³: wartość pracy samej w sobie, bądź wartość pracy jako tej sfery działania człowieka, która nadaje jego życiu sens. Wyznacza to różne postawy wobec pracy, które opisują socjolodzy:

- a. nastawienie punitywne – praca jako przymus, co wiąże się z traktowaniem jej jako niezgodnej z wolą jednostki, efekt przemocy fizycznej, moralnej lub ekonomicznej; takie nastawienie częściej wykazują osoby wykonujące proste prace fizyczne i posiadające raczej niskie wykształcenie
- b. nastawienie instrumentalne – człowiek traktuje pracę jako źródło zaspokojenia własnych potrzeb, które nie są związane bezpośrednio z wykonywanymi czynnościami
- c. nastawienie autoteliczne – praca jako wartość, cel sam w sobie, źródło rozwoju osobistego, służy wartościom wyższym; sposób życia i samorealizacja przez pracę zawodową

Ważne jest, aby dokonując wyboru zawodu, możliwa była Twoja samorealizacja przez pracę (nastawienie autoteliczne). Praca zajmuje bowiem dużą część życia, stąd nie tylko powinna przynosić korzyści materialne, ale i stanowić źródło satysfakcji i zadowolenia z życia.

Praca współcześnie traktowana jest bowiem jako świadomy i twórczy akt działania jednostki oraz źródło wartości i norm, które człowiek przyswaja, a przy tym przynosi korzyść zarówno jednostce, jak i społeczności, w której człowiek żyje²⁴. Oznacza to, że przez pracę się rozwijasz, praca nadaje Twojemu życiu sens (znaczenie indywidualne), a także stanowi ważny czynnik

23 A. Bańka, Jakość życia w psychologicznych koncepcjach człowieka i pracy, [w:] Psychologiczne i pedagogiczne wymiary jakości życia, red. A. Bańka i R. Derbis, Gemini, Poznań–Częstochowa 1994.

24 B. Klepajczuk, Etos pracy w przededniu transformacji systemu społecznego, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 1995, s. 17.

rozwoju świata, w którym żyjesz (znaczenie społeczne). Naukowcy opisują zatem pracę jako niezbywalny warunek ludzkiej egzystencji, wyznacznik statusu jednostki w społeczeństwie i czynnik kształtujący osobowość. Praca jest więc traktowana jako podstawowa potrzeba człowieka, jego prawo, ale i obowiązek wobec społeczeństwa.

W literaturze naukowej o pracy człowieka mówi się w trzech aspektach: czynnościowym – jako formie działania; podmiotowym – jako działaniu planowym i skutecznym, stanowiącym podstawę samorealizacji; oraz przedmiotowym – jako wyniku działania²⁵. Wybierając zawód musisz brać pod uwagę wszystkie te aspekty, a więc powinieneś/powinnaś zastanowić się, czy forma czynności, które będziesz wykonywać, Ci odpowiada (masz do tego kompetencje i lubisz wykonywać takie czynności), czy dzięki temu będziesz realizować swoje potencjały (rozwijać własne zdolności), czy będziesz odczuwać satysfakcję, wykonując daną pracę, a także, czy efekty Twojej pracy będą Cię zadowalały zarówno pod względem materialnym (zarobki), jak i pozamaterialnym (radość z wykonywanej pracy).

Sposób traktowania pracy zawodowej zmieniał się w historii rozwoju ludzkości. Praca współcześnie na pewno ma inny sens niż kiedyś. Dzisiaj częściej niż dawniej wskazuje się jej indywidualne znaczenie w życiu człowieka (w jego rozwoju), w mniejszym zaś stopniu akcentując jej znaczenie społeczne (wówczas, gdy zastanawiamy się nad tym, jaką pracę człowiek powinien wykonywać, co wiąże się z wyborem zawodu). Wiemy już dzisiaj, że człowiek może dobrze pracować tylko wtedy, gdy praca daje mu poczucie satysfakcji, której nie mierzy się tylko efektami materialnymi. Ponadto satysfakcja z wykonywanej pracy zależy też od jej „dopasowania” do indywidualnych zdolności i preferencji osobistych.

Charakter **pracy zawodowej** w ostatnich latach także bardzo istotnie się zmienił, bowiem szybki postęp technologii powoduje konieczność elastycznego przystosowania się do potrzeb gospodarki, więc zdolność przystosowania się człowieka do zmieniającej się sytuacji na rynku pracy staje się koniecznością. Na stanowiskach pracy bardziej liczy się opracowywanie i lansowanie pomysłów, niż masowa produkcja standardowych produktów²⁶. Ważniejsza staje się praca twórcza – którą może wykonywać tylko człowiek, niż praca odtwórcza – w której zastąpić mogą człowieka maszyny i urządzenia.

25 Z. Wiatrowski, Praca człowieka. Ujęcie filozoficzno-pedagogiczne, [w:] Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku, t. 4, red. T. Pilch, Żak, Warszawa 2005, s. 783.

26 H. Gardner, Inteligencje wielorakie. Teoria w praktyce, tłum. A. Jankowski, Media Rodzina, Poznań 2009, s. 286.

Współcześnie mówi się zatem o nieodwołalnym końcu pracy i wskazuje się alienację człowieka od pracy, ale w jej formie wytwórczej i fizycznej, zaś każda inna jej forma (twórcza, umysłowa) pozostaje w centrum zainteresowań człowieka, stanowiąc podstawę jego rozwoju i będąc podstawą jego samorealizacji.

Żyjemy w czasach, które coraz częściej w kontekście pracy określa się jako czas kultu fachowości, czyli tzw. profesjonalizmu, specjalizacji, zmienności na rynku pracy i gospodarki rynkowej, którą wyznacza relacja „popyt i podaż” – także w sferze zawodowej. Żyjemy też w czasach tzw. kultu sukcesu, który realizuje się głównie w sferze zawodowej. Wszystko to determinuje konieczność zdobywania wysokich kwalifikacji zawodowych, ale przede wszystkim konieczność własnego rozwoju – wszystkich swoich potencjałów – by móc elastycznie przystosowywać się do zmieniającego się szybko rynku pracy.

Problem pracy i rozwoju zawodowego związany jest z rozwojem cywilizacji informacyjnej, pojawianiem się nowych technologii, które determinują swoistą ewolucję zawodów i form pracy, a tym samym stanowią wyzwanie dla edukacji i dokonywanych przez Ciebie wyborów. Nie mogę opisać wszystkich tych procesów, ale jeśli chcesz dowiedzieć się o tym więcej, sięgnij do wymienionej w Bibliografii książki Waldemara Furmanka, który szczegółowo je opisuje.

2. Wybór zawodu a koncepcja inteligencji wielorakiej

Każdy z nas, myśląc o „uczeniu się”, odnosi to do sytuacji szkolnych i większość ludzi niemiło to wspomina. W szkole uczeń, który, przykładowo, dobrze sobie radzi z językiem polskim, a szczególnie z matematyką, uważany jest za osobę inteligentną. W życiu codziennym i zawodowym jest zwykle trochę inaczej: inteligencję kojarzy się z umiejętnością dostrzegania różnych możliwości działania i rozwiązywania problemów, z budowaniem dobrych relacji, z umiejętnością podejmowania ryzyka, co wiąże się też z odwagą. W szkole zazwyczaj ważne jest w uczeniu się to, czego się uczymy, a więc przyswajanie i posiadanie określonej wiedzy, zaś znacznie mniej zwraca się uwagę na to, w jaki sposób się uczy. A przecież to, czego się uczymy w dzisiejszym, szybko rozwijającym się świecie, równie szybko staje się nieaktualne, zaś zawsze potrzebne i ważne są sposoby uczenia się i nabywania nowych umiejętności, które są potrzebne w świecie zmienia-

jącym się jak w kalejdoskopie.

Muszę powiedzieć, że nie wszędzie w szkole jest tak, jak w Polsce, ale Polacy bardzo dumni są ze swojego systemu szkolnego, uważając, że w innych krajach uczeń osiąga bardzo niski poziom wiedzy. Ty w szkole średniej (liceum) uczysz się kilkunastu lub nawet więcej przedmiotów, podczas gdy Twój kolega np. z Wielkiej Brytanii, ma ich o wiele mniej i inaczej sprofilowanych. Może w tej chwili wie mniej niż Ty, ale czy w przyszłości ta wiedza będzie Ci potrzebna, na ile ją wykorzystasz i czy będziesz pamiętał to, czego się nauczyłeś, a także, czy nauczysz się, w jaki sposób zdobywać wiedzę, która będzie Ci potrzebna? Twój kolega zapewne nauczy się więcej tego, co będzie mu potrzebne przez całe życie, a nie tylko „tu i teraz” w szkole i później przez chwilę na studiach – czyli często tylko po to, by je podjąć.

Howard Gardner sformułował teorię wielorakiej inteligencji, która mówi najogólniej, że człowiek ma bardzo indywidualną drogę rozwoju, czyli uczenia się, poznawania i rozumienia świata. Powinien zatem rozwijać się zgodnie z własnymi potencjałami, uczenie się bowiem „wszystkiego” i „w ten sam sposób”, może być zwykłą stratą czasu, gdyż będzie nieefektywne ze względu także i na to, że każdy „uczy się inaczej” (zgodnie z posiadanymi zdolnościami – inteligencjami wielorakimi).

Jego definicja inteligencji jest bardzo klarowna i prosta, gdyż traktuje ją jako zdolność do rozwiązywania problemów lub tworzenia rzeczy nowych, ale także zdolność do rozumienia, uczenia się i myślenia. Jest to umiejętność rozwiązywania problemów lub tworzenia wytworu, który ma wartość ponadkulturową. Ludzie różnią się od siebie dlatego, że na ich własną, indywidualną inteligencję, składają się różne kombinacje jej typów – czyli różnicuje nas to, w jakim stopniu i zakresie posiadamy różne rodzaje inteligencji.

Gardner dowodził, że ludzie różnią się pod względem inteligencji, ale inaczej niż dotąd nauka nam mówiła, i inaczej, niż potocznie się myśli. Twoją inteligencję od inteligencji innych ludzi różni to, **jak jesteś mądry**, a nie **jaki mądry jesteś** lub **jak bardzo jesteś mądry**. Mówiąc prosto, nie różni Cię od innych poziom inteligencji, ale jej rodzaj. Nie należy więc mierzyć tzw. IQ (iloraz inteligencji), bo obrazuje on tylko pewne, ściśle określone zdolności.

Na pewno znasz kogoś, kto jest inteligentny w taki właśnie „akademicki

sposób” – czyli jest wykształcony, dużo wie, potrafi rozwiązywać zadania z matematyki, fizyki, itp., ale brakuje mu kompetencji w codziennym życiu, w którym sobie nie radzi. Bywa też przeciwnie – osoba, która nie jest „wykształcona akademicko”, posiada takie umiejętności, które pozwalają odnosić jej sukcesy w innych sferach życia, np. w sferze zawodowej. Wiesz przecież, że wielu z najbardziej cenionych i mądrych ludzi, nawet tych uznanych za geniuszy w różnych dziedzinach – jak Albert Einstein czy Ernest Hemingway – nie może pochwalić się w swojej biografii wybitnymi osiągnięciami w karierze szkolnej.

Gardner zidentyfikował pierwotnie siedem rodzajów inteligencji człowieka, a później dodał ósmy – inteligencję przyrodniczą i rozważał istnienie kolejnej, którą Thomas Armstrong²⁷ opisał jako – inteligencję egzystencjalną. Przy czym dla Gardniera nie było najbardziej istotne to, ile typów inteligencji może posiadać człowiek, ale ogólny biologiczny potencjał, jaki posiada każdy człowiek, co nazwał osobistym profilem zdolności, z którym człowiek się rodzi. Interesowało go także to, jakie posiada osobiste możliwości ich rozwijania. Dziewięć rodzajów inteligencji można określić jako naturalne talenty jednostki, którymi każdy człowiek jest obdarzony, choć w większym lub mniejszym stopniu. Wszystkie one jednak mogą być rozwijane i doskonalone, lub nie – jeśli nie zostaną rozpoznane.

Często na pewno spotykasz się z poglądem, że Twoje (lub innych osób) trudności w uczeniu się, są wynikiem braku zdolności (specjalista powie: deficytów rozwojowych). W myśl koncepcji Howarda Gardniera, nie jest to Twoja wina, ale wina szkoły i sposobu, w jaki się w niej uczysz. Można – używając specjalistycznego języka – powiedzieć, że jest to efekt niedostosowania stylu nauczania i uczenia się do Twoich indywidualnych możliwości jako ucznia. Szkoła i obowiązujący powszechnie system edukacji wymagają bowiem posiadania pewnych predyspozycji – głównie werbalnych (inteligencja lingwistyczna) i matematycznych (inteligencja logiczno-matematyczna), które jednak reprezentują jedynie dwa z dziewięciu wskazanych przez Howarda Gardniera i Thomasa Armstronga rodzajów inteligencji. Dlatego jeśli czasem odnosisz porażki lub nie osiągasz tak dużych sukcesów, jakie chciałbyś odnieść, nie jest to Twoja wina, nie zrażaj się więc tym. To nauczyciele bowiem powinni nauczyć się rozpoznawać zdolności swoich

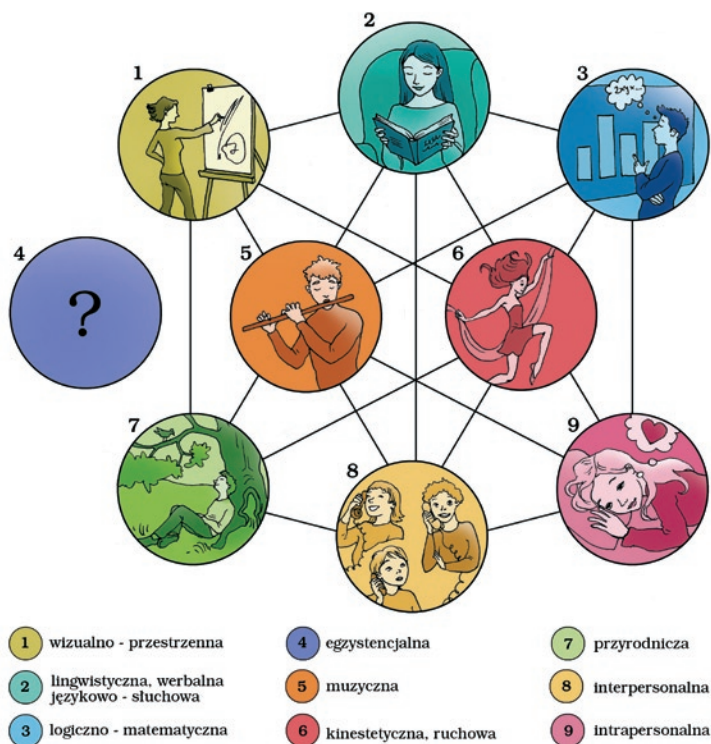
27 T. Armstrong, Siedem rodzajów inteligencji – odkryj je w sobie i rozwijaj, tłum. M. Witkowska, MT Biznes, Warszawa 2009.

wychowanków oraz dostosować do nich styl i metody nauczania.

Sądę, że masz świadomość lub możesz sobie wyobrazić, jak może boleć przyczepienie etykiety „niezdolny”, a przy tym – musisz też mieć świadomość, że jest to bardzo krzywdzące. Nie Twoim błędem, ale błędem nauczyciela jest nierozpoznanie, za pomocą jakiego rodzaju inteligencji przyswajasz sobie różne wiadomości.

Schemat, który zamieszczam poniżej, zaczerpnięty został z Internetu, zaś obrazuje – wyróżnione przez Howarda Gardnera – inteligencje wielorakie, które w każdym przypadku stanowią indywidualną kombinację zdolności, posiadanych i swoistych kompetencji, dominujących u poszczególnych ludzi (zob. schemat 5).

Schemat 5. Rodzaje inteligencji według Howarda Gardnera²⁸



28 H. Gardner, op. cit.

Powtórzę jeszcze raz, według Howarda Gardnera, każdy człowiek rodzi się posiadając wszystkie typy inteligencji. W trakcie naszego życia (rozwoju) niektóre z wyróżnionych przez niego typów rozwijają się silniej, niektóre słabiej, a pewne typy nie rozwijają się prawie w ogóle. Uzyskanie dostępu do każdej z inteligencji wielorakich – czyli samookreślenie własnych potencjałów, wymaga zrozumienia, z czym poszczególne typy się wiążą, co próbując przedstawić dalej.

Jeszcze jedno pytanie, związane z tym, czy jesteś inteligentny bo masz wysoki iloraz inteligencji. Testy mierzące IQ niekoniecznie odzwierciedlają Twoje zdolności, wysoki iloraz inteligencji bowiem nie musi przekładać się na zaradność w życiu codziennym i np. zdolności społeczne. Inteligencja nie może być wyrażona za pomocą liczby, zamykającej się w ilorazie inteligencji. Dowodem na to jest bezzasadność następującego pytania, na które nie można znaleźć odpowiedzi: kto był bardziej inteligentny – Albert Einstein, Wolfgang Amadeusz Mozart, Ernest Hemingway czy Ludwig van Beethoven?

ZANIM ZACZNIESZ CZYTAĆ NASTĘPNE STRONY – ROZWIĄŻ TEST ZAMIESZCZONY NA KOŃCU (Aneks, Załącznik 2).

Nie oszukuj, czyli nie rozwiązuj go po przeczytaniu tego, co znajduje się niżej, bo OSZUKUJESZ JEDYNNIE SIEBIE.

Thomas Armstrong skrótowo określił właściwości ludzi obdarzonych różnymi typami inteligencji:

Linguistic intelligence (inteligencja słów) – word smart (zdolny językowo)

Logical-mathematical intelligence – number/reasoning smart (zdolny logicznie i matematycznie)

Spatial intelligence (inteligencja obrazów) – picture smart (zdolny przestrzennie, myślenie za pomocą oczu)

Body-kinesthetic intelligence (inteligencja ciała) – body smart (zdolny ruchowo, manualnie)

Musical intelligence (inteligencja dźwięków) – music smart (zdolny muzycznie)

Interpersonal intelligence (inteligencja społeczna) – people smart (zdolny społecznie, korzystanie ze zmysłu relacji międzyludzkich)

Intrapersonal intelligence (inteligencja własnego „ja”) – self smart (zdolny osobowo, autoanaliza)

Naturalist intelligence (inteligencja przyrodnicza) – nature smart (zdolny przyrodniczo)

W książce Thomasa Armstronga znajdziesz wyczerpujące listy cech, za pomocą których zidentyfikujesz swoje najsilniej i najsłabiej rozwinięte rodzaje inteligencji; analizy, które pozwolą ci dopasować własne zdolności i zasoby do celów zawodowych; techniki i narzędzia, dzięki którym będziesz mógł rozwijać swoje wyjątkowe zdolności, a także strategie przewycięzania trudności w uczeniu się.

1. Inteligencja wizualno-przestrzenna stanowi zdolność rozumienia formy, kształtu, płaszczyzny, koloru, linii i wielkości; umiejętność graficznego i przestrzennego przedstawiania zjawisk. Konkretnie oznacza: myślenie obrazami, dobry odbiór świata wizualnego; myślenie w trzech wymiarach, zdolność transformacji własnej percepcji i odtwarzanie aspektów własnego doświadczenia przez wyobraźnię; skuteczną pracę z przedmiotami. Wiedza w tego typu inteligencji pochodzi od kształtów i wyobrażeń ze świata zewnętrznego i z Twojej wyobraźni. Jeśli myślisz używając wyobraźni i obrazów; jesteś wrażliwa/y na otaczające przedmioty, kolory i wzory, lubisz rysować, malować, rzeźbić i wytwarzać ciekawe prace, używając kolorów i różnego typu materiałów; lubisz układać puzzle, czytać mapy; masz zdecydowane poglądy na temat kompozycji kolorystycznych; lubisz czynności, które wymagają patrzenia oczami wyobraźni (tzw. wizualizacji) – masz dobrze rozwiniętą tego typu inteligencję. Inteligencja ta rozwija się w trakcie ćwiczeń związanych z zajęciami plastycznymi, projektowaniem i wykonywaniem kolorowych obrazów, gazetek ściennych, itp.

Zastanów się, czy:

- a. posiadasz zdolność do odtwarzania w pamięci obrazów oraz obiektów, a co za tym idzie, związanych z nimi skojarzeń emocjonalnych,
- b. lubisz wizualne pomoce dydaktyczne – różnego rodzaju diagramy, wykresy, graficzne odwzorowania różnych procesów i zależności,
- c. jesteś dobrym obserwatorem i widzisz różne szczegóły w otaczającej rzeczywistości,
- d. potrafisz wywoływać w wyobraźni zapamiętane i wymyślone obrazy,
- e. tworzysz mapy pamięci, czyli próbujesz przełożyć treści na kształty, przedmioty, wzajemnie powiązane,
- f. czerpiesz przyjemność z rozkręcania i składania różnych elementów w jedną całość,
- g. lubisz układać trójwymiarowe układanki, klocki, zabawy konstrukcyjne

- (np. składać modele),
- h. umiesz przywoływać wspomnienia za pomocą obrazów (wizualizacji),
 - i. łatwo interpretujesz plany i mapy (jesteś dobrym pilotem w czasie jazdy samochodem),
 - j. lubisz rysować i dużo rysujesz,
 - k. potrafisz w sposób graficzny przedstawić własne pomysły,
 - l. orientujesz się w trójwymiarowej przestrzeni.

Jeśli tak, to:

Masz następujące kompetencje zawodowe: rysowanie, malowanie, wizualizowanie, tworzenie prezentacji wizualnych, projektowanie, wyobrażanie sobie, praca wynalazcza, ilustrowanie, kolorowanie, szkicowanie, tworzenie grafik i map, fotografowanie, dekorowanie, filmowanie.

Możesz zastanowić się nad następującymi zawodami: inżynier, geodeta, architekt, architekt wnętrz – dekorator wnętrz, architekt ogrodów, planista terenów miejskich, artysta grafik, artysta plastyk – malarz (ale niekoniecznie „malarz pokojowy”), fotografik, nauczyciel przedmiotów artystycznych, rzeźbiarz, konstruktor, wynalazca, kartograf, projektant, strateg, nawigator, pilot. W zawodach tych bowiem potrzebna jest łatwość wyobrażania sobie trójwymiarowości przedmiotu, poruszania się w świecie przestrzeni i konstruowania otaczającej przestrzeni.

2. Inteligencja lingwistyczna (werbalna, językowa) oznacza umiejętność stosowania słów w mowie i w piśmie, zaś obejmuje umiejętność gromadzenia i zapamiętywania informacji. Konkretnie określa ją: myślenie słowami, używanie języka do wyrażania i rozumienia skomplikowanych znaczeń; wrażliwość na znaczenie słów i porządek między słowami, dźwiękami i rytmami; refleksja nad stosowaniem języka w codziennym życiu. Cechuje się dobrze rozwiniętymi zdolnościami do czytania, mówienia, pisanie i myślenia przy użyciu słów. Jeśli lubisz różnego typu literaturę, zabawę słowami, tworzysz poezję i historie, lubisz debaty, przemówienia, kreatywne pisanie, opowiadanie żartów, lubisz uczyć się nowych słów, dobrze radzisz sobie z pracami pisemnymi – jesteś inteligentny lingwistycznie. Inteligencja ta rozwija się w trakcie swobodnego wypowiedzania się, słuchania i opisywania elementów otaczającego świata, a także przez czytanie, pisanie opowiadań i prowadzenie pamiętników. Ta inteligencja najbardziej wpisuje się we współczesny model edukacji, wyznaczając sukces szkolny.

Zastanów się, czy:

- a. jesteś wrażliwy/a na słowa, ich porządek, brzmienie, rytm, modulację głosu,
- b. masz zdolność kształtowania nastroju, przekonywania i przekazywania informacji,
- c. wykazujesz zainteresowanie językiem i grą słów,
- d. uwielbiasz wiersze, rymowanki, zabawy słowne, czytanie książek, co wyrażasz za pośrednictwem ołówka i kartki papieru lub poprzez słuchanie opowiadań,
- e. lubisz czytać i pisać,
- f. używasz bogatego słownictwa,
- g. lubisz uczyć się języków obcych,
- h. łatwo zapamiętujesz, co ktoś mówi i robisz notatki na zajęciach,
- i. uważasz, że masz talent oratorski (potrafisz przemawiać),
- j. jesteś osobą czytaną,
- k. potrafisz w jasny i przejrzysty sposób spisać własne lub cudze myśli,
- l. doskonale rozumiesz słowo pisane i mówione.

Jeśli tak, to:

Masz następujące kompetencje zawodowe: mówienie, opowiadanie, przekazywanie informacji, wydawanie poleceń, pisanie, wyrażanie za pomocą słów, posługiwanie się językiem obcym, tłumaczenie, uczenie, prowadzenie wykładów, dyskutowanie, debatowanie, prowadzenie badań, słuchanie, pisanie tekstów, korekta, redakcja, edycja tekstów, katalogowanie, tworzenie raportów.

Możesz zastanowić się nad zawodami: w których ważne jest czytanie, pisanie, mówienie, tłumaczenie: bibliotekarz, archiwista, kurator, redaktor, tłumacz, logopeda, sekretarka, stenotypista, korektor, nauczyciel, w tym nauczyciel języka, polityk, pisarz, poeta, spiker radiowy lub telewizyjny, dziennikarz, nauczyciel, prawnik, asystent w kancelarii prawnej.

3. Inteligencja logiczno-matematyczna to zdolność rozumienia liczb, posługiwania się nimi, dostrzegania zależności pomiędzy różnymi zjawiskami, przyczyn zjawisk i ich skutków, zdolność do myślenia abstrakcyjnego. Konkretnie wyznaczają ją: myślenie o związkach przyczynowo-skutkowych, aby rozumieć relacje w ramach różnych działań, przedmiotów i pomysłów;

obliczanie lub rozważanie możliwości oraz przedstawianie całościowych matematycznych lub logicznych operacji. Angażuje indukcyjną i dedukcyjną umiejętność rozumowania, jak również krytyczne i kreatywne rozwiązywanie problemów. Jeśli lubisz używać liczb, matematykę, logiczne myślenie i schematy (myślowne, wzrokowe, liczbowe i kolorystyczne); masz tendencję do myślenia koncepcyjnego i abstrakcyjnego, dostrzegasz schematy i zależności; lubisz eksperymenty lub puzzle; interesują Cię sprawy związane z kosmosem; analizujesz okoliczności związane z ludzkim zachowaniem; lubisz pracę z liczbami, wzorami i operacjami matematycznymi; podejmujesz wyzwania związane z rozwiązywaniem problemów; jesteś systematyczny/a, dobrze zorganizowana/y i zawsze masz logiczne argumenty, by wyjaśnić co, w jaki sposób i dlaczego robisz lub myślisz – masz dobrze rozwinięty ten typ inteligencji. Rozwijać ją można w sytuacjach eksperymentowania z liczbami, przez używanie prostych mechanizmów lub też programów komputerowych.

Zastanów się, czy:

- a. lubisz porządek i denerwują Cię osoby niezorganizowane,
- b. dokładnie wykonujesz precyzyjne instrukcje,
- c. potrafisz rozwiązywać problemy w sposób niewerbalny (bez słów),
- d. zbierasz wszelkie informacje, by rozwiązywać określone problemy,
- e. potrafisz dokonywać szybkich kalkulacji w pamięci,
- f. lubisz gry i zagadki prowokujące do myślenia,
- g. lubisz, jeśli rzeczy są uporządkowane w pewnych ciągach, sekwencjach,
- h. potrafisz rozróżniać wzory i związki,
- i. umiesz myśleć dedukcyjnie (od ogółu do szczegółu) i indukcyjnie (od szczegółu do ogółu)²⁹,
- j. chętnie szukasz różnych rozwiązań problemów,
- k. fascynujesz się sylogizmami i analogami,
- l. lubisz posługiwać się kodami – symbolami alfabetycznymi lub numerycznymi,
- m. lubisz wykonywać ćwiczenia dotyczące porządkowania, liczb, pomiarów i szacowania,
- n. masz racjonalny pogląd na życie.

29 Zob. Słowniczek ważniejszych terminów, Aneks, Załącznik 3 (zawsze sprawdź w słowniczku, jeśli nie rozumiesz jakiegoś słowa).

Jeśli tak, to:

Masz następujące kompetencje zawodowe: zarządzanie finansami, budżetowanie, prowadzenie badań ekonomicznych, stawianie hipotez, szacowanie, prowadzenie księgowości, liczenie, dokonywanie obliczeń, posługiwanie się danymi statystycznymi, prowadzenie audytu, wnioskowanie logiczne, analizowanie, tworzenie systematyk, dokonywanie klasyfikacji, identyfikacja sekwencji.

Możesz zastanowić się nad następującymi zawodami: księgowy, audytor, specjalista ds. zakupów, agent ubezpieczeniowy, matematyk, naukowiec – uczony w zakresie nauk ścisłych, nauczyciel przedmiotów ścisłych, statystyk, analityk komputerowy, ekonomista, technik, planista, programator, detektyw, prawnik, itp.

4. Inteligencja muzyczna (słuchowa, rytmiczna) przejawia się w zdolności do rozróżniania rytmu, melodii, tempa, dźwięków dochodzących z otaczającego świata; umiejętności rozpoznawania i odtwarzania piosenek i melodii. Konkretnie oznacza: myślenie dźwiękami, rytmami, melodiami, rytmami i wysokością dźwięku; wrażliwość na wysokość dźwięku, rytm, tembr i ton; rozpoznawanie, tworzenie i odtwarzanie muzyki przez korzystanie z instrumentów lub głosu; aktywne słuchanie i silne powiązanie między muzyką i doświadczanymi emocjami. Wiedzę zdobywa się tu dzięki dźwiękom. Jeśli kochasz muzykę i rytm, jesteś wrażliwy na dźwięki ze środowiska (np. śpiew ptaków, dźwięki deszczu), uczysz się lepiej przy muzyce, potrafisz odtwarzać melodie i rytm po jednokrotnym ich usłyszeniu, jeśli dźwięki, tony i rytmy oddziałują na Ciebie silnie; lubisz tworzyć muzykę, słuchać i naśladować ją; masz zdolności językowe (łatwo przyswajasz sobie akcent); potrafisz z łatwością rozpoznawać brzmienie instrumentów muzycznych – masz dobrze rozwiniętą tę inteligencję. Inteligencja ta rozwija się przez słuchanie muzyki, śpiewanie, ćwiczenia rytmiczne i odtwarzanie dźwięków.

Zastanów się, czy:

- a. lubisz śpiewanie i słuchanie muzyki,
- b. łatwo uczysz się tekstów piosenek, wierszy, rymowanek,
- c. nie sprawia Ci trudności rapowanie,
- d. lubisz wspólne czytanie,
- e. dostrzegasz i słyszysz różne bezsensowne odgłosy,

- f. lepiej uczysz się przy akompaniamencie muzyki, rapując daną porcję materiału lub układając rymowanki, które podsumowują kluczowe treści,
- g. daty, formuły matematyczne i tablice okresowe pamiętasz dłużej, jeśli będą rapowane bądź odśpiewane w żywym rytmie, niż jeśli są wypowiedziane znanym, opanowanym głosem nauczyciela,
- h. śpiewasz lub grasz na instrumencie,
- i. łatwo rozpoznajesz rytm i różne melodie,
- j. wybijasz rytm, śpiewasz i nucisz, gdy odrabiasz lekcje lub gdy uczysz się nowych rzeczy.

Jeśli tak, to:

Masz następujące kompetencje zawodowe: śpiewanie, gra na instrumentach, odróżnianie dźwięków, strojenie, aranżowanie muzyki, analiza i krytyka stylów muzycznych, nagrywanie, dyrygowanie orkiestrą, improwizowanie, komponowanie, transponowanie.

Możesz zastanowić się nad następującymi zawodami: didżej, muzyk, lutnik, stroiciel fortepianów, muzykoterapeuta, sprzedawca instrumentów muzycznych, autor piosenek, inżynier w studio nagraniowym, kierownik chóru, kompozytor, dyrygent, instrumentalista, śpiewak, ale też i nauczyciel muzyki, kopista nut.

5. Inteligencja kinestetyczna (ruchowa) – wiąże się z umiejętnością wyrażania uczuć, pomysłów, zdolnością rozwiązywania problemów, czyli są to zdolności fizyczne: koordynacja ruchów, giętkość, poruszanie się. Konkretnie oznacza: myślenie ruchami i używanie ciała w wyćwiczony i skomplikowany sposób w działaniach ekspresywnych i skierowanych na cel; poczucie czasu; zdolność do koordynacji całego ciała i używania dłoni do manipulacji przedmiotami. Jeśli lubisz ruch i taniec, wykonujesz własnoręcznie różne prace; dobrze komunikujesz się za pomocą „języka ciała” i gestów; żeby dobrze coś zrobić, musisz zobaczyć, w jaki sposób robią to inni; lubisz gry ruchowe; nie potrafisz „usiedzieć dłużej w jednym miejscu”, czujesz się szybko znudzony, gdy nie jesteś zaangażowana/y w to, co wokół się dzieje – masz dobrze rozwinięty ten typ inteligencji. Inteligencja ta rozwija się w trakcie różnych ćwiczeń fizycznych, gdyż wiąże się z uczeniem się przez wykonywanie różnych czynności. Wiedza zdobywana jest przez ruch, bo nasze ciało wie, jak jeździć na rowerze, zaparkować równolegle sa-

mochód, tańczyć walca, złapać rzucony przedmiot, utrzymać równowagę podczas chodzenia. Czynności te wykonywane są odruchowo i nie są związane z logicznym myśleniem. Człowiek obdarzony tego typu inteligencją najlepiej uczy się za pośrednictwem ruchu i lubi wszelki ruch fizyczny: tańiec, zajęcia sportowe, bowiem łączy ruch i aktywność myślową.

Zastanów się, czy:

- a. lubisz różne ćwiczenia fizyczne, wymagające skomplikowanych działań,
- b. lubisz ćwiczenia z podziałem na role, wymagające gry aktorskiej i miki,
- c. lubisz ćwiczenia odprężające i zachęcające do działania (np. rozgrzewkę),
- d. najlepiej czujesz się w terenie na wycieczkach i zajęciach na wolnym powietrzu,
- e. przyjemność i zadowolenie sprawia ci możliwość grzebania w stercie rupieci (np. zgromadzonych na strychu lub w piwnicy), lubisz zabawy grupowe wymagające przemieszczania się w różne miejsca klasy,
- f. jesteś zręczny, elastyczny, gibki, także manualnie,
- g. potrafisz przy pomocy ciała wyrażać swoje stany psychiczne,
- h. lubisz zgłębiać tajniki biologii i zagadnienia ekologiczne,
- i. dobrze piszesz i liczysz,
- j. lubisz wymyślać nowe gry,
- k. nie potrafisz długo usiedzieć w jednym miejscu,
- l. lubisz wszystkiego „dotknąć” i jesteś wrażliwy na dotyk,
- m. masz poczucie panowania nad własnym ciałem (kontrolujesz ruchy własnego ciała i bez trudu posługujesz się różnymi przedmiotami).

Jeśli tak, to:

Masz następujące kompetencje zawodowe: porządkowanie, podnoszenie, przenoszenie, chodzenie, bieganie, prace rzemieślnicze, odnawianie, czyszczenie, przewożenie, dostarczanie, rękodzieło, naprawianie, montowanie, instalowanie, obsługa, dopasowywanie, ratowanie, występowanie na scenie, śpiewanie, gra twarzą, gra aktorska, modelowanie (prezentacja strojów), tańczenie, uprawianie sportów, organizowanie zajęć na świeżym

powietrzu, podróżowanie.

Możesz zastanowić się nad następującymi zawodami: fizjoterapeuta, specjalista ds. rekreacji, model/modelka, zawodowy sportowiec, gimnastyk, nauczyciel wychowania fizycznego, tancerz, choreograf, aktor, rzeźbiarz, chirurg, mechanik, rzemieślnik, stolarz, jubiler, rolnik, leśnik, robotnik fabryczny.

6. Inteligencja interpersonalna określana jest jako zdolność do rozumienia innych ludzi, przeżywanych przez nich nastrojów, uczuć i motywów ich zachowania. Konkretnie oznacza: myślenie o innych i próbę ich zrozumienia, zdolność empatii i rozpoznawania różnic pomiędzy ludźmi, docenianie perspektywy innych z wrażliwością na ich motywy, nastroje i intencje; efektywne angażowanie się w interakcje z jedną lub większą grupą osób w sytuacjach codziennych lub w sytuacjach szkolnych i pracy. Człowiek obdarzony tą inteligencją uczy się pracując z innymi, wchodząc z nimi w relacje. Jeśli lubisz być częścią zespołu i wchodzić w relacje interpersonalne, masz dużo przyjaciół; wykazujesz głębokie zrozumienie innych ludzi i potrafisz patrzeć na różne sprawy z ich punktu widzenia; zauważasz, że inni cenią Twoje pomysły; masz zdolności, które potrafisz wykorzystywać w rozwiązywaniu konfliktów – mediacjach; potrafisz znajdować rozwiązania kompromisowe – nawet w trudnych sytuacjach, gdy inni ludzie znajdują się w radykalnej opozycji względem siebie – masz dobrze rozwinięty ten typ inteligencji. Ten rodzaj inteligencji rozwija się przez działania mające na celu rozwiązywanie problemów i konfliktów między ludźmi, czy w trakcie działań, w których konieczna jest współpraca z innymi.

Zastanów się, czy:

- a. lubisz ćwiczenia prowadzone w parach bądź małych grupach,
- b. wolisz uczyć się z innymi, współpracując z nimi niż sam,
- c. lubisz ćwiczenia, które wymagają spojrzenia na pewne problemy z perspektywy innych osób,
- d. lubisz sytuacje, w których trzeba dokonać podziału ról i obowiązków w grupie, z którą pracujesz,
- e. lubisz konsultować swoje wątpliwości z dorosłymi lub z rówieśnikami,
- f. lubisz zabawy i zadania, w których celem jest rozwiązywanie różnych konfliktów,

- g. umiesz wypracować rozwiązania kompromisowe jakichś problemów,
- h. rozumiesz emocje i intencje innych ludzi,
- i. masz zdolności przywódcze (uważasz, że mógłbyś/abyś być dobrym politykiem),
- j. masz wiele zainteresowań i uczęszczasz na wiele dodatkowych zajęć,
- k. umiesz organizować pracę w grupie i tworzyć w niej dobrą atmosferę, sprzyjającą pracy i wykonywaniu wspólnych zadań,
- l. potrafisz przyjąć od innych konstruktywne uwagi i zmienić na tej podstawie własne postępowanie,
- m. potrafisz zadbać o siebie – własne potrzeby, w sytuacjach konfrontacji wykazujesz się asertywnością.

Jeśli tak, to:

Masz następujące kompetencje zawodowe: obsługiwanie, goszczenie, komunikowanie się, okazywanie empatii, handlowanie, wychowywanie i uczenie, coaching, doradztwo, mentorowanie, ocena innych, przekonywanie, motywowanie, sprzedawanie, rekrutowanie, inspirowanie, promowanie, zachęcanie, nadzorowanie, koordynowanie, delegowanie, negocjowanie, mediowanie, współpracowanie, konfrontowanie, prowadzenie rozmów kwalifikacyjnych.

Możesz zastanowić się nad następującymi zawodami: zarządca, kierownik, dyrektor szkoły (lub każdej innej placówki czy instytucji), pracownik kadr, arbiter, socjolog, polityk, antropolog, lekarz, nauczyciel, sekretarka, pielęgniarka, sprzedawca, agent biura podróży, animator kultury, psycholog, terapeuta, menedżer, doradca, w tym doradca zawodowy, specjalista ds. public relations – wszelkie zawody związane z kontaktem z ludźmi.

Ponieważ ludzi o takiej inteligencji cechują doskonałe zdolności komunikacyjne, kontaktowość, wrażliwość na relacje międzyludzkie, empatia, zainteresowanie innymi ludźmi, dlatego powinieneś wybrać zawód związany z nauczaniem i wpływaniem na innych, łagodzeniem konfliktów, współpracą, przewodzeniem. Cechuje ich ponadto bezpośredniość, zdolność do wzbudzania zaufania, stąd mogą stać się przywódcami politycznymi, społecznymi i religijnymi, bo są zwykle doskonałymi mówcami, potrafią negocjować i pomagać innym.

7. Inteligencja intrapersonalna – wyznacza zdolność do rozumienia siebie, swoich zalet, słabości, nastrojów, pragnień i intencji, co wiąże się z umiejętnością rozumienia różnic i podobieństw własnej osoby do innych ludzi oraz rozumienia swojego postępowania. Konkretnie określa ją: myślenie o sobie, rozumienie siebie; świadomość swoich mocnych i słabych stron; efektywne planowanie, by osiągnąć własne cele; refleksja i kontrolowanie własnych myśli i uczuć oraz efektywne ich regulowanie; umiejętność kontrolowania siebie – własnych emocji i zachowań – w relacjach interpersonalnych oraz działanie zgodnie z osobistą wydajnością. Jeśli masz tendencję do poszukiwania wewnętrznych emocji; lubisz pracę w samotności; jesteś czasem wstydliva/y; zawsze rozmyślasz na temat różnych spraw i zjawisk; posiadasz kreatywną mądrość i wewnętrzną intuicję; masz wewnętrzną motywację (nie potrzebujesz zewnętrznej motywacji, by coś zrobić); masz silną wolę; znasz swoją wartość; masz zdefiniowane opinie i myśli na temat większości zagadnień; inni ludzie chętnie przychodzą do Ciebie po radę – masz dobrze rozwinięty ten typ inteligencji. Rozwój tego typu inteligencji następuje przez dostarczanie możliwości ekspresji własnej.

Zastanów się, czy:

- a. uważasz, że jesteś zwykle świadomy swoich myśli, uczuć i emocji, analizujesz je,
- b. poszukujesz wyjaśnienia różnych Twoich nastrojów, poglądów, zachowań, sposobów reagowania,
- c. lubisz rozwiązywać i interesują się odpowiedzi na pytania filozoficzne (np. o sens życia i śmierci, ludzkiej natury, istoty dobra i zła),
- d. uważasz, że dokładnie wiesz, kim jesteś – potrafisz określić własne zalety i wady,
- e. starasz się żyć zgodnie z własnymi zasadami i przekonaniem,
- f. uważasz, że najważniejsze jest Twoje wewnętrzne doskonalenie się,
- g. lubisz poświęcać czas na refleksję nad sobą i własnym życiem,
- h. posiadasz wysoką motywację wewnętrzną (jesteś zaangażowany w swój rozwój),
- i. chętnie korzystasz z czasopism i dzienników,
- j. lubisz zapisywać różne myśli i wydarzenia oraz wnioski z dokonywanych obserwacji siebie i innych ludzi,

- k. lubisz pracę w samotności,
- l. lubisz wiedzieć, dlaczego i po co wykonujesz konkretne zadania.

Jeśli tak, to:

Masz następujące kompetencje zawodowe: podejmowanie decyzji, samodzielna praca, autopromocja, wyznaczanie celów, osiągnięcie założeń, inicjowanie, identyfikacja szans, ocenianie, chwalenie, organizacja, panowanie, analiza własnego wnętrza, zrozumienie siebie.

Możesz zastanowić się nad następującymi zawodami: duchowny, teolog, pedagog, psycholog, terapeuta, doradca, pracownik socjalny, nauczyciel, nauczyciel psychologii, artysta, specjalista ds. planowania, przedsiębiorca. Są to zawody, w których potrzebne jest „zagłębienie” w głąb siebie, by zrozumieć innych i naturę świata, co określa ludzi żyjących bardziej w sferze ducha niż ciała, obdarzonych bogatym życiem wewnętrznym. Potrzebne jest to pośrednio w różnych zawodach, związanych z pracą z ludźmi i dla ludzi. Jest to inteligencja samotników, pustelników, uczonych nieprzystosowanych do prozy życia i otaczającej rzeczywistości, autorytetów moralnych, także księży, ale też i filozofów czy osób przestrzegających prawa, zasad, kodeksów, reguł.

8. Inteligencja przyrodnicza (naturalistyczna) to zdolność do rozpoznawania i klasyfikowania roślin, minerałów, skał i zwierząt; ale także umiejętność rozpoznawania zjawisk kulturowych. Konkretnie oznacza: rozumienie świata przyrodniczego, łącznie z roślinami, zwierzętami i studiami przyrodniczymi; łatwe rozpoznawanie nazw, klasyfikowanie pojedynczych roślin, gatunków i ekosystemów; zdolność do efektywnej interakcji z żywymi istotami; zdolność do dostrzegania pewnych wzorów życia i sił natury. Jeśli potrafisz rozpoznawać, doceniasz i rozumiesz naturę; kochasz rośliny i zwierzęta; lubisz spędzać czas na wolnym powietrzu; jesteś zainteresowana/y wszystkim, co związane jest z naturą; lubisz zbierać różne okazy flory i fauny, kolekcjonować kamienie i muszle; jeśli miałaś/eś lub masz jakieś zwierzę w domu; okazujesz szacunek wobec wszystkich istot żywych – masz dobrze rozwinięty ten typ inteligencji. Można tę inteligencję doskonalić przez rozwijanie zainteresowania światem zewnętrznym – przyrodniczym, najlepiej na łonie natury.

Zastanów się, czy:

- a. lubisz hodować różne zwierzęta i dbasz o roślinki, które posadziłeś,
- b. miałeś lub masz zwierzę, z którym spędzasz dużo czasu,
- c. jesteś zainteresowany światem przyrody – obserwujesz życie zwierząt, obserwujesz ich ślady i odgadujesz do jakiego stworzenia należą,
- d. tworzysz kolekcje złożone z owadów, suszonych liści i innych elementów przyrodniczych,
- e. lubisz lub lubiłeś/aś obserwować ptaki lub inne zwierzęta (analizujesz ich nawyki i gromadzisz wiedzę o ich życiu),
- f. lubisz obserwować zjawiska naturalne i obiekty przyrodnicze, np. chmury, drzewa, słońce, góry,
- g. podnosiłeś/aś w dzieciństwie duże kamienie, by przekonać się, co pod nimi żyje,
- h. poznawanie zagadnień przyrodniczych w szkole daje Ci dużą radość,
- i. masz lub miałeś/aś ś akwarium, terrarium lub... farmę mrówek,
- j. lubisz podróżować i zwiedzać świat,
- k. zajmujesz się lub uznajesz za bardzo ważną ochronę środowiska naturalnego,
- l. interesuje Cię otoczenie człowieka, w którym żyje – dbasz o nie,
- m. uważasz, że człowiek powinien żyć zgodnie z rytmem natury i prawami przyrody (denerwuje Cię cywilizacja i automatyzacja życia),
- n. lubisz pracę i przebywanie na świeżym powietrzu,
- o. chcesz lub chciałeś/aś zostać weterynarzem, leśnikiem, botanikiem albo interesuje Cię inny zawód, który pozwoliłby Ci utrzymywać kontakt z przyrodą.

Jeśli tak, to:

Masz następujące kompetencje zawodowe: rozpoznawanie, obserwowanie, spostrzegawczość, analizowanie, syntetyzowanie, klasyfikowanie zjawisk, zaangażowanie, rozumienie i odczuwanie świata, katalogowanie zjawisk, roślin i zwierząt, systematyzowanie.

Możesz zastanowić się nad następującymi zawodami: przyrodnik, biolog ewolucyjny, biolog morski, botanik, entomolog, ornitolog, zoolog, hodowca zwierząt, hodowca winorośli i sadów, weterynarz, leśnik, rolnik, agro-

nom, ogrodnik, ekolog, podróżnik, reporter, dietetyk, propagator naturalnej medycyny.

9. Inteligencja egzystencjalna – wiąże się z zainteresowaniem istotą życia – czym jest życie, jaki jest jego sens, dlaczego istnieje zło, dokąd zmierza ludzkość, czy Bóg istnieje. Gardner wyróżnił dwie podstawowe kompetencje charakterystyczne dla tego rodzaju inteligencji: ustalenie relacji własnego „ja” wobec kosmosu oraz ustosunkowanie się do najbardziej egzystencjalnych aspektów ludzkiego istnienia, czyli znaczenia życia i śmierci, ostatecznego losu świata fizycznego i psychicznego, doświadczania miłości do drugiego człowieka czy totalne zanurzenie się w dziele sztuki.

Zastanów się, czy:

- a. lubisz lub lubiłeś/aś rozmyślać o życiu i śmierci,
- b. medytujesz lub szukasz spokojnych miejsc dla Twoich rozważań,
- c. masz poczucie odmienności od innych ze względu na rozmyślenia, jakie są Twoim udziałem,
- d. angażujesz innych (rodziców, autorytety religijne) w poważne dyskusje na tematy religijne, duchowe lub filozoficzne,
- e. doświadczasz czasem czegoś wyjątkowego, co skłania Cię do odrywania się od codziennych trosk i powoduje, że analizujesz i poddajesz refleksji istotę świata,
- f. spędzasz dużo czasu w samotności, zastanawiając się nad sensem życia i egzystencji, Boga, śmierci i innymi kwestiami natury egzystencjalnej,
- g. miewasz sny związane z dylematami egzystencjalnymi, sensem życia, celem indywidualnej egzystencji itp.,
- h. zetknąłeś/ęłaś się ze śmiercią, co skłoniło Cię do spojrzenia na życie z innej perspektywy,
- i. masz poczucie, że prowadzenie rozważań egzystencjalnych różni Cię od Twoich rówieśników,
- j. czytasz wiele książek poruszających sprawy filozoficzne i religijne, a także opisujące egzystencjalne aspekty nauki (np. istota i źródło życia na Ziemi),
- k. doświadczasz czasem czegoś tak niezwykłego i niecodziennego, o czym nie możesz rozmawiać z nikim z Twojego otoczenia.

Jeśli tak, to:

Masz następujące kompetencje zawodowe: zdolność do głębokiej refleksji nad sprawami ostatecznymi, egzystencjalnymi, analizowanie, intuicja, przeżywanie stanów ekstatycznych, doznań mistycznych, zadawanie sobie trudnych pytań, zdolność do poszukiwania informacji, głęboka emocjonalność, wrażliwość na problemy różnej natury, dostrzeganie różnych zjawisk i problemów.

Możesz zastanowić się nad następującymi zawodami: teolog, pastor, rabin, szaman, kaznodzieja, ksiądz, jogin, lama, imam, artysta, pisarz, naukowiec. Inteligencja ta przenika do wszystkich zawodów związanych ze sztuką i z działaniem na rzecz innych ludzi, bądź działań o charakterze społecznikowskim.

Howard Gardner³⁰ stwierdził, że inteligencja językowa oraz inteligencje personalne (intrapersonalna i interpersonalna) są ważniejsze w zawodach związanych ze sferą socjalną – przedsiębiorczością, i nastawionych na ludzi; inteligencja logiczno-matematyczna w zawodach ukierunkowanych na zbieranie i opracowywanie danych, wymagających siedzenia przy biurku; inteligencje cielesno-kinestetyczna, przyrodnicza i przestrzenna w zawodach nastawionych na rzeczy; a inteligencje – językowa, logiczno-matematyczna, muzyczna i przestrzenna – w zawodach artystycznych i badawczych, nastawionych na pomysły i idee.

PAMIĘTAJ TAKŻE!!! Człowiek posiada nie tylko jeden rodzaj inteligencji. Często równie dobrze ma rozwiniętych kilka jej typów. Te indywidualne predyspozycje do określonego zestawu kilku inteligencji są obrazem naszych osobistych inklinacji, zainteresowań i obieranej drogi zawodowej. Musisz określić zespół tych uzdolnień, które posiadasz w największym stopniu, a także osobistych preferencji, zainteresowań i możliwości, by wybrać swoją drogę rozwoju.

Teoria wielorakiej inteligencji zyskała dużą popularność, zaś jej główne tezy przedstawił Thomas Armstrong w książce, którą warto przeczytać (Siedem rodzajów inteligencji – odkryj je w sobie i rozwijaj, Warszawa 2009):

30 H. Gardner, op. cit., s. 285.

- a. każdy człowiek wykazuje wszystkie rodzaje inteligencji, ale w nierównym stopniu, czyli funkcjonują one w każdym przypadku w indywidualny, niepowtarzalny sposób,
- b. człowiek może mieć dobrze rozwinięte wszystkie rodzaje inteligencji lub tylko kilka,
- c. większość ludzi przejawia kilka różnych zdolności, ale też niektóre z nich mogą jeszcze nie być przez nich odkryte,
- d. człowiek odkrywa własne zdolności stopniowo,
- e. wszystkie rodzaje inteligencji współpracują ze sobą, żadna nie występuje indywidualnie,
- f. człowiek może być inteligentny na wiele sposobów, stąd nie ma żadnego standardu, który określałby jednoznacznie atrybuty (cechy), które potwierdzają inteligencję danego człowieka.

Teoria wielorakiej inteligencji Howarda Gardnera wskazuje, że każdy człowiek jest indywidualnością, która w różny sposób rozwija swoje potencjały. W planowaniu własnego rozwoju należy też uwzględnić własne zdolności i wrodzone predyspozycje – zgodnie z nimi dokonywać wyboru własnego kształcenia, wyboru zawodu i sposobu życia, który jest dla nas odpowiedni i może stanowić podstawę satysfakcji życiowej.

Własny rozwój musi być zatem **świadomym i indywidualnie dokonywanym wyborem, a nie przypadkiem lub sposobem rozwoju narzuconym przez innych.**

Analizując wybór zawodu w kontekście koncepcji inteligencji wielorakiej, ważne jest także obserwowanie zmian na rynku pracy. Zmieniają się bowiem pożądane na rynku pracy profile inteligencji. Praca biurowa i praca przy komputerze wymaga inteligencji językowej, telewizja i graficzne interfejsy użytkownika (programowanie pozwalające na interakcję między aplikacjami i użytkownikiem), wymagają inteligencji przestrzennej. Miejsca pracy związane z działalnością w przestrzeni elektronicznej i przez Internet zwiększyły zapotrzebowanie na inteligencję językową, logiczno-matematyczną i przestrzenną. Zawody związane ze świadczeniem usług zwiększają zaś zapotrzebowanie na inteligencję interpersonalną.

3. Rozwój zawodowy i podstawowe wyznaczniki wyboru zawodu

Rozwój zawodowy jest procesem przebiegającym równoległe z Twoim rozwojem w innych sferach życia. Teorie rozwoju zawodowego podkreślają, że proces ten rozpoczyna się w dzieciństwie i trwa do wieku dojrzałego. Jest zatem ciągiem decyzji uwarunkowanych różnymi czynnikami: biologicznymi, psychologicznymi, ekonomicznymi i społecznymi.

Na temat rozwoju zawodowego powstało wiele teorii, przy czym na uwagę zasługują te, które dotyczą cech, satysfakcji, potrzeb, wydatkowania energii, wyboru i decyzji, zachowań zawodowych, ciągłości zawodowej oraz miejsca i przestrzeni, w której wykonuje się pracę. Nie ma tu miejsca na omówienie wszystkich koncepcji, jednak w większości z nich wskazuje się, że sukces zawodowy, którego miarą jest indywidualnie pojmowana satysfakcja, jest wynikiem skomplikowanych wyborów, o których decyduje wiele czynników.

Eli Ginzberg³¹ stwierdziła, że rozwój zawodowy wiąże się z trzema etapami dokonywania wyborów:

- a. etap fantazji (do ok. 11 roku życia), gdy możliwości w tym zakresie wydają się nieograniczone,
- b. etap próbny (do ok. 17 roku życia), w którym przechodzi się od kierowania się zainteresowaniami, potem zdolnościami, aż do podążania za wartościami,
- c. etap realizmu (do ok. 20 roku życia), gdy poszukuje się korzystnego dla siebie zawodu, poznaje różne zawody i selekcjonuje konkretny rodzaj pracy w ramach wybranego zawodu.

Thomas Armstrong³² stwierdził, że przy wyborze pracy powinno uwzględniać się własne talenty (uzdolnienia) i zainteresowania, a więc musisz zastrzymać się na drugim etapie wyborów. Praca może bowiem stać się dla Ciebie „więzieniem” bądź „rajem”, a zależy to od tego, czy znajdziesz pracę, dzięki której będzie możliwe zarabianie „na życie” wykonując czynności

31 E. Ginzberg, Toward a Theory of Occupational Choice: a Restatement, „Vocational Guidance Quarterly” 1972, nr 20(3).

32 T. Armstrong, op. cit., s. 194.

zgodne z Twoimi naturalnymi skłonnościami i preferencjami. Musisz więc odpowiedzieć sobie na pytanie, co możesz dobrze robić i co chcesz robić?

Ludzie wykonują pracę, z której nie są zadowoleni i która ich stresuje z różnych powodów: bo rodzina tak chciała, bo muszą zarabiać jakoś na życie, bo chcą wykonywać zawód ciesząc się większym społecznym uznaniem, bo chcą osiągnąć sukces za wszelką cenę, albo po prostu nie wiedzą, jaka praca jest dla nich odpowiednia.

Jeśli będziesz poszukiwać odpowiedzi na pytanie, co robić, by dobrze zarabiać – prędzej czy później będziesz odczuwać niezadowolenie z dokonanego wyboru. Pieniądze nie są w stanie wynagrodzić Ci tego, że będziesz się męczyć wykonując czynności, których nie lubisz. Praca zabiera Ci przynajmniej jedną trzecią czasu, który masz do dyspozycji w ciągu doby... Warto zatem zadbać o to, by czas ten nie był postrzegany przez Ciebie jako „ciężki do przeżycia”. Nietrudno wówczas o tzw. wypalenie zawodowe³³, o którym coraz więcej się mówi, a które stanowi podłoże wielu zaburzeń i problemów w życiu człowieka.

Jeśli będziesz kierować się w wyborze zawodu jego społecznym prestiżem i chęcią osiągnięcia spektakularnego (efektownego, na pokaz) sukcesu, praca taka też nie będzie sprawiała Ci przyjemności, choć możesz odczuwać satysfakcję z powodu społecznego uznania, ale czy to wystarczy i czy tak naprawdę można osiągnąć sukces, jeśli robi się coś, czego się nie lubi i nie ma do tego predyspozycji (zdolności)? Jest to dosyć trudne i także prowadzi do wypalenia zawodowego.

Praca powinna być jednym z najważniejszych źródeł poczucia satysfakcji, a nie, jak to określił Studs Terkel, „czymś w rodzaju konania od poniedziałku do piątku”. Nawet Biblia definiuje pracę jako karę, którą Bóg nałożył na człowieka za nieposłuszeństwo Adama i Ewy. Greckie słowo określające pracę (ponos) oznacza także „ból”. Ludzie zwykle cierpią mówiąc o tym, że muszą pracować... Czy zależy to od rodzaju pracy, jaką wykonujesz? Nie do końca. Czy tak być musi, że człowiek cierpi pracując? Nie wówczas, gdy dokonasz dobrego wyboru. Czy masz możliwość wyboru? Myślę, że zawsze...

33 Sprawdź w słowniczku.

Nasze zadowolenie z pracy nie zależy tylko od jej rodzaju, ale Twojego do niej stosunku, ten zaś zależy od tego, czy masz odpowiednie predyspozycje do jej wykonywania, co dobrze znowu opisuje wspomniany wyżej Thomas Armstrong³⁴, przywołując historię trzech murarzy, których poproszono o wyjaśnienie, w jaki sposób zarabiają na życie:

- pierwszy odpowiedział: *Układam cegły,*
- drugi powiedział: *Stawiam ścianę,*
- trzeci wykrzyknął: *Buduję katedrę!!!*

Która odpowiedź podoba Ci się najbardziej? Nie wiem, ale powinna ta trzecia, bowiem po pierwsze, wskazuje sens Twojej pracy, przypisywane jej znaczenie i zaangażowanie w jej wykonywanie, a to wynika z Twoich zainteresowań i predyspozycji. To właśnie nimi, a nie wielkością zarobków czy przypisywanym społecznie prestiżem danej pracy, powinieneś lub powinnaś się kierować wybierając własny zawód, który zapewne będziesz wykonywać przez większą część własnego życia – choć na pewno nie w jednym miejscu pracy.

Można pisać wiele i wiele koncepcji przytaczać na potwierdzenie tej prostej prawdy, zaś na pewno może Ci praktycznie pomóc przedstawiona w tym poradniku koncepcja inteligencji wielorakiej. Mając dobrze rozwiniętą inteligencję muzyczną, możesz być nie tylko kompozytorem lub wokalistą, ale także doskonałym stroicielem fortepianów... Wykazując dobrze rozwiniętą inteligencję przestrzenną i kinestetyczną możesz dobrze radzić sobie w pracy z ciężkim sprzętem i w wielu innych czynnościach, ale na pewno nie będziesz dobrym wokalistą. Smutne jest natomiast życie człowieka, który próbuje wykonywać pracę, do której nie ma żadnych predyspozycji i zdolności.

Dokonując wyboru zawodu należy z pewnością zastanowić się nad tym, czego Ty osobiście oczekujesz od swojej pracy, czyli jakie wartości chcesz przez nią realizować, a więc zastanowić się, czy kierunek kształcenia i praca, którą będziesz potem wykonywać, dają szansę na ich realizację. Wartości, które uznajesz za najważniejsze wpływają bowiem na Twoje oczekiwania

34 T. Armstrong, op. cit., s. 195.

związane z pracą oraz karierą zawodową. Są one – obok zainteresowań zawodowych i potrzeb – motorem rozwoju zawodowego oraz różnicowania się preferencji zawodowych, aspiracji i celów.

W psychologii ważną teorią opisującą kryteria wyboru zawodu i miejsca pracy jest teoria dopasowania „osoba – środowisko”, która mówi, że bardzo ważna jest Twoja ocena szans realizacji preferowanych przez Ciebie wartości oraz prognozowanie sukcesów związanych z ich realizacją. Innymi słowy – wybór zawodu zależy jednocześnie od wartości, które dana praca pozwala Ci realizować i postrzeganego przez Ciebie prawdopodobieństwa ich realizacji w wybranym przez Ciebie zawodzie.

Wartości zawodowe odgrywają ważną rolę w momencie dokonywania wyborów zawodowych, gdyż człowiek dokonuje na ich podstawie selekcji potencjalnych zawodów, a potem wyboru konkretnego zawodu, a także miejsca pracy.

Badania wskazują także, że orientacja na wartości zawodowe wpływa na relacje między pracą, karierą a pozycją zawodową. Mówiąc po prostu – osoby, których rozwój zawodowy jest zgodny z preferowanymi przez nie wartościami zawodowymi, osiągają wyższą pozycję zawodową oraz zadowolenie z pracy, niż ludzie, którzy oceniają własny rozwój zawodowy jako niezgodny z własną orientacją na wartości zawodowe.

Ocena własnej hierarchii wartości, związanych z zawodem, jest ważnym czynnikiem dokonywanych przez Ciebie wyborów życiowych, służy rozwinięciu samoświadomości, ważnej w kształtowaniu motywacji do pracy – czyli sposobu jej traktowania jako np. przymusu, wartości instrumentalnej (zarobek) lub wartości autotelicznej (samorealizacja).

Edgar H. Schein³⁵ na podstawie własnych badań sformułował wniosek, że istnieje ścisły związek między wyznawanym systemem wartości, potrzebami, kompetencjami a obranym rodzajem kariery (rodzaju pracy). Wyodrębnił osiem grup takich wartości i nazwał je metaforycznie „kotwicami” kariery zawodowej.

35 E. H. Schein, *Career Anchors. Discovering Your Real Values*, Jossey-Bass–Pfeiffer Printing, San Francisco 1990.

1. kompetencje zawodowe – profesjonalizm, związane z dążeniem do „bycia fachowcem” w konkretnej, wybranej przez siebie dziedzinie, chęć potwierdzenia własnego mistrzostwa, co wiąże się z tzw. awansem poziomym (brak zainteresowania stanowiskami kierowniczymi, doskonalenie sposobu wykonywania własnej pracy)
2. kompetencje menedżerskie – przywództwo, celem zawodowym jest zdobycie nowych doświadczeń w zakresie zarządzania, podejmowania decyzji, zwiększania zakresu władzy, dążenie do sukcesu finansowego
3. autonomia i niezależność, która związana jest z dążeniem do poszerzenia marginesu własnej swobody, uwolnienia się od krępujących więzów i ograniczeń wynikających np. z biurokracji i autokratyzmu przełożonych. Osoby takie nie poszukują stanowisk kierowniczych, ale też nie chcą być tylko wykonawcami poleceń zwierzchników, stąd dążą do stanowisk np. samodzielnych specjalistów i związanej z nimi odpowiedzialności
4. bezpieczeństwo i stabilizacja, gdzie głównym motywem działania jest emocjonalny związek z firmą i poczucie lojalności. Osoby o stosunkowo silnej potrzebie bezpieczeństwa mogą aspirować do stanowisk kierowniczych, ale najczęściej w ramach tej samej jednostki, stąd zazwyczaj nie interesuje ich zmiana środowiska pracy, np. nie są zainteresowane karierą międzynarodową
5. kreatywność i przedsiębiorczość, która przejawia się w poszukiwaniu wiedzy o sobie, organizacji, która ich zatrudnia i różnych jej podsystemach, dostrzegają problemy i rozwiązują je, dążą do wprowadzania zmian, innowacji, są zwykle mobilne i pozytywnie nastawione do zmian jako drogi podwyższania kwalifikacji oraz do awansu poziomego. Większość z nich satysfakcjonuje stanowisko doradcy szefa, są przedsiębiorcze
6. usługi i poświęcenie dla innych – celem w życiu takich osób staje się realizacja wartości humanistycznych, rozwiązywanie problemów politycznych, pomaganie innym, leczenie, nauczanie. Osoby uznające takie wartości chętnie angażują się w różne akcje społeczne, podejmują prace jako wolontariusze (z chęci pomagania, a nie zdobycia pracy, czy dodatkowych punktów na studia
7. wyzwania – podstawą działania osób jest chęć przeciwwstawiania się trudnościom, możliwość i umiejętność podejmowania ryzyka. Osoby takie chętnie podejmują pracę w środowisku dającym okazje do walki i rywalizacji. Wyzwania, którym chcą sprostać, są zróżnicowane np. ratowanie firmy od bankructwa, handel, sport i inne

8. styl życia – nastawienie na tę wartość wynika z pragnienia zachowania proporcji i harmonii między różnymi sferami i aspektami życia, ale głównie między pracą a życiem osobistym, stąd gotowość do rezygnacji z wyższych dochodów na rzecz spędzania większej ilości czasu z osobami bliskimi. Sukces dla takich osób oznacza znacznie więcej, niż sukces na polu zawodowym

Później Edgar H. Schein³⁶ nieco zmodyfikował swoją koncepcję, wskazując pięć podstawowych „kotwic”: kompetencje zawodowe, menedżerskie, niezależność, bezpieczeństwo i stabilizację oraz kreatywność. Niezależnie jednak od tego, wybierając własną ścieżkę kariery zawodowej, musisz zastanowić się nad tym, co jest w pracy i w życiu dla Ciebie najważniejsze, a więc także udać się po pomoc w określeniu zawodu i miejsca pracy, które pozwolą Ci realizować to, co dla Ciebie jest najważniejsze.

DOKONAJ ANALIZY różnych czynników decydujących o wyborze kariery zawodowej:

1. wewnętrznych, związanych z Twoimi cechami: mocne strony (S-STRENGTHS) i słabe strony (W-WEAKNESSES),
2. zewnętrznych, związanych z obiektywnymi możliwościami realizacji swoich zamierzeń zawodowych: O-OPPORTUNITIES (szanse) i zagrożenia (T-THREATS).

36 Ibidem.

szansa	zagrożenia	zewnątrzne
1	1	
2	2	
3	3	
4	4	
5	5	
mocne strony	słabe strony	wewnętrzne
1	1	
2	2	
3	3	
4	4	
5	5	
pozytywne	negatywne	

Jeśli myślisz o przyszłości zawodowej – sprawdź też najpierw, co jest dla Ciebie najważniejsze i jak oceniasz własne cechy oraz jakie są możliwości realizacji Twoich planów zawodowych.

Po bardziej profesjonalną i specjalistyczną pomoc w wyborze zawodu, a najpierw kierunku kształcenia, możesz zgłosić się do różnych instytucji zajmujących się doradztwem zawodowym (zob. Aneks, Załącznik 1). Na stronach tego poradnika nie mogę bowiem powiedzieć tego wszystkiego, co jest w tym zakresie i dla Ciebie ważne – nie ma na to miejsca.

BIBLIOGRAFIA,

czyli gdzie możesz znaleźć informacje o adolescencji oraz wyborze zawodu

Armstrong Thomas, *Siedem rodzajów inteligencji – odkryj je w sobie i rozwijaj*, tłum. M. Witkowska, Akademia Rozwoju Osobistego, MT Biznes, Warszawa 2009.

Bańka Augustyn, *Jakość życia w psychologicznych koncepcjach człowieka i pracy*, [w:] *Psychologiczne i pedagogiczne wymiary jakości życia*, red. A. Bańka i R. Derbis, Gemini, Poznań–Częstochowa 1994.

Brzezińska Anna, *Spółeczna psychologia rozwoju*, Scholar, Warszawa 2000.

Brzezińska Anna, Bardziejewska Mariola, Ziółkowska Beata, *Wprowadzenie*, [w:] *Szanse rozwoju w okresie dorastania*, red. A. Brzezińska, M. Bardziejewska, B. Ziółkowska, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2002.

Christiane F. [właśc. Ch. V. Felscherinow], *My, dzieci z dworca 200*, oprac. K. Hermann i H. Rieck, Iskry, Warszawa 1990.

Climati Carlo, *Dzieci nocy. Dyskoteki, ekstazy i alkohol: nowe rodzaje samotności czy ciemność wymagająca rozjaśnienia?*, Jedność, Kielce 2003.

Erikson Erik H., *Tożsamość a cykl życia*, tłum. M. Żywicki, Zysk i S-ka, Poznań 2004.

Frost Robert, *Droga nie wybrana*, [w:] *Od Walta Whitmana do Boba Dylana. Antologia poezji amerykańskiej*, tłum. S. Barańczak, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1998.

Furmanek Waldemar, *Zarys humanistycznej teorii pracy*, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2006.

Gardner Howard, *Inteligencje wielorakie. Teoria w praktyce*, tłum. A. Jankowski, Media Rodzina, Poznań 2009.

Gardner Howard, Kornhaber Mindy L., Wake Warren K., *Inteligencja. Wielorakie perspektywy*, tłum. M. Groborz, M. Śmieja, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne SA, Warszawa 2001.

Ginzberg Eli, *Toward a Theory of Occupational Choice: a Restatement*, „Vocational Guidance Quarterly” 1972, nr 20(3).

Guerreschi Cesare, *Nowe uzależnienia*, tłum. A. Wieczorek-Niebielska, Salwator, Kraków 2006.

Havighurst Robert J., *Developmental Tasks and Education*, Longman and Green, New York 1981.

Juczyński Zygfryd, *Narkomania. Podręcznik dla nauczycieli, wychowawców i rodziców*, PZWL, Warszawa 2002.

Kępiński Antoni, *Melancholia*, PZWL, Warszawa 1985.

Klepajczuk Bolesław, *Etos pracy w przededniu transformacji systemu społecznego*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 1995.

Maxwell Ruth, *Dzieci, alkohol, narkotyki. Przewodnik dla rodziców*, tłum. J. Węgrowska, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2001.

Mead Margaret, *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, tłum. J. Hołówna, PWN, Warszawa 2000.

Obuchowska Irena, *Adolescencja, [w:] Psychologia rozwoju człowieka, t. 2: Charakterystyka okresów życia człowieka*, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, PWN, Warszawa 2000.

Oleszkowicz Anna, *Bunt dorastania – jego mechanizmy i funkcje*, „Psychologia Wychowawcza” 1996, nr 5.

Oleszkowicz Anna, *Bunt młodości. Uwarunkowania – formy – skutki*, Scholar, Warszawa 2006.

Schein Edgar H., **Career Anchors**. *Discovering Your Real Values*, Jossey-Bass–Pfeiffer Printing, San Francisco 1990.

Strelau Jan, Doliński Dariusz, *Psychologia. Podręcznik akademicki, t. 2*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008.

Sztompka Piotr (red.) *Imponderabilia wielkiej zmiany: mentalność, wartości i więzi społeczne czasów transformacji*, PWN, Warszawa–Kraków 1990.

Twerski Abraham J., *Uzależnione myślenie. Analiza samooszukiwania*, Jacek Santorski and Co, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2001.

Wiatrowski Zygmunt, *Praca człowieka. Ujęcie filozoficzno-pedagogiczne, [w:] Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku, t. 4*, red. T. Pilch, Żak, Warszawa 2005.

ANEKSY

OPIS ZAŁĄCZNIKA

Aneks, który dołączamy do poradnika składa się ze schematu obrazującego podział instytucji polskiego poradnictwa zawodowego³⁷ oraz z opisu wybranych instytucji sektora publicznego.

Zadania instytucji rynku pracy, w tym publicznych służb zatrudnienia, do których należą wybrane opisane w aneksie instytucje określone zostały przede wszystkim w Ustawie z dnia 20 kwietnia 2004 roku o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy, Dz.U. Nr 99, poz. 1001 z późniejszymi zmianami, rozdział 4: Publiczne służby zatrudnienia, art. nr 8 i 9.

Mamy nadzieję, że poczyniony przez Autorów opis instytucji posłuży Czytelnikom w lepszej orientacji w zadaniach i funkcjach jednostek zajmujących się doradztwem i poradnictwem zawodowym.

Z życzeniami dobrej i pożytecznej lektury
Joanna Aksman
koordynator ds. poradników
z cyklu „Wybór zawodu”

³⁷ Schemat podziału przytaczamy za czasopismem „Doradca zawodowy” nr 2 (7)/2009, 22-23.

Spis załączników:

Schemat podziału instytucji polskiego poradnictwa zawodowego

Instytucje Samorządowe:

Gminne Centra Informacji (przygot. M. Piekarski)

Centra Kształcenia Ustawicznego (przygot. J. Biłko)

Centra Kształcenia Praktycznego (przygot. J. Biłko)

Resort Edukacji

Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne (przygot. M. Kliś)

Szkoły (Szkolne Ośrodki Kariery) (przygot. M. Piekarski)

Akademickie Biura Karier (Ogólnopolska Sieć Biur Karier)
(przygot. E. Wysocka)

Resort Pracy

Wojewódzkie Urzędy Pracy (przygot. K. Grzesiak, B. Zinkiewicz)

Powiatowe Urzędy Pracy (przygot. K. Grzesiak, B. Zinkiewicz)

Centra Informacji i Kariery Zawodowej (przygot. K. Grzesiak,
B. Zinkiewicz)

Ochotnicze Hufce Pracy (przygot. A. Mirski)

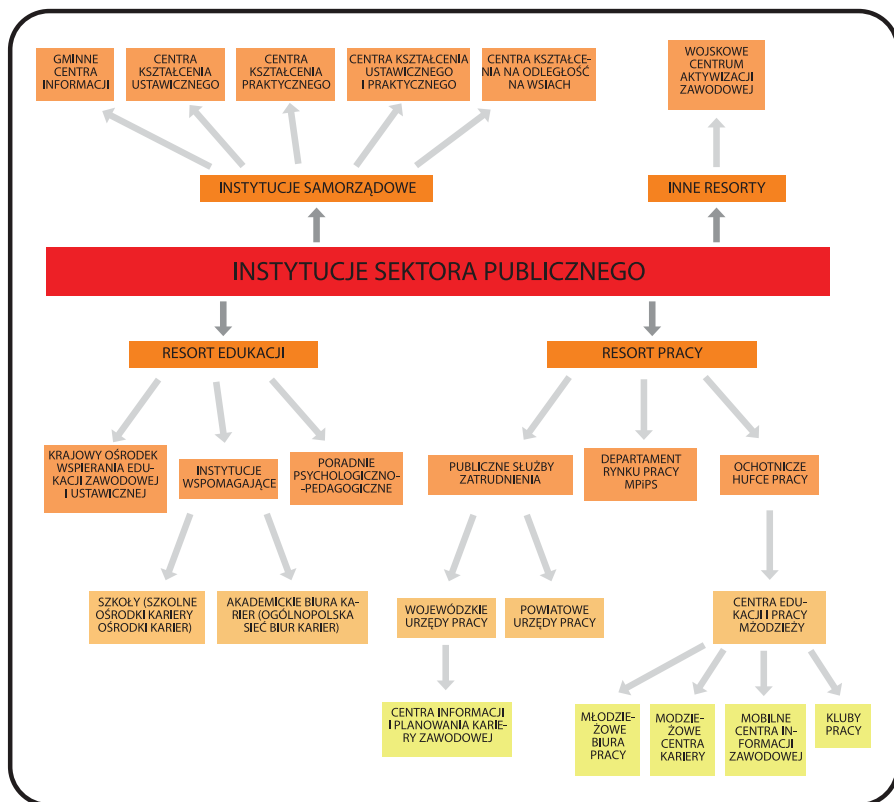
Centra Edukacji i Pracy Młodzieży (przygot. A. Mirski)

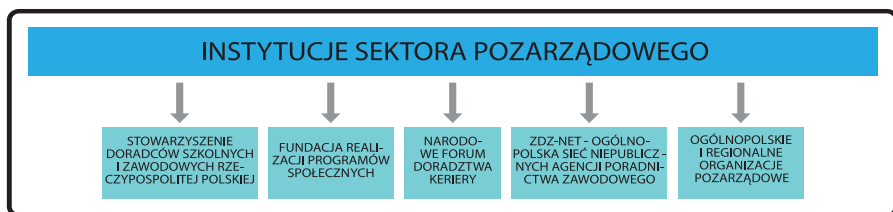
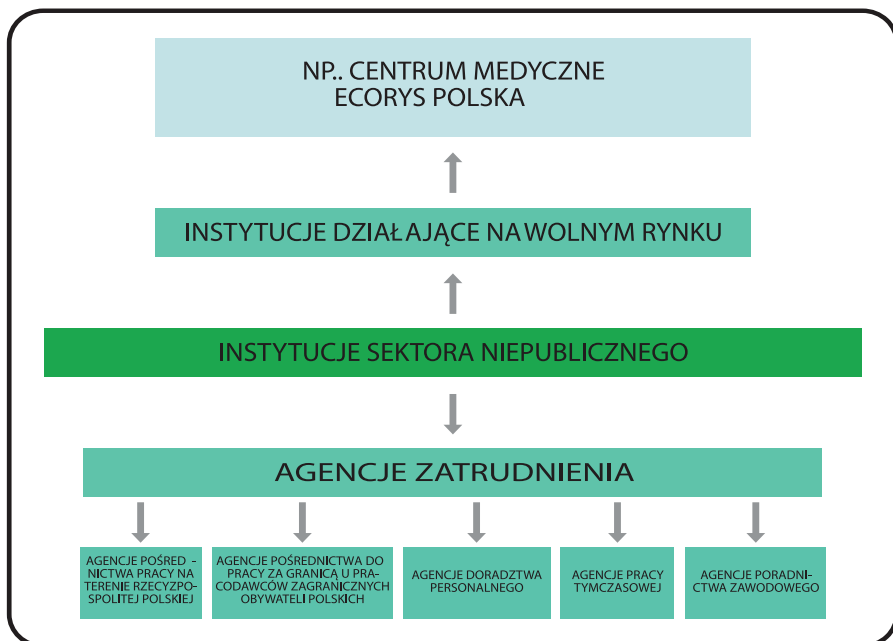
Młodzieżowe Biura Pracy (przygot. A. Mirski)

Mobilne Centra Informacji Zawodowej (przygot. A. Mirski)

Młodzieżowe Centra Kariery (przygot. A. Mirski)

PODZIAŁ INSTYTUCJI POLSKIEGO PORADNICTWA ZAWODOWEGO ZE WZGLĘDU NA PRZYNALEŻNOŚĆ DO SEKTORA





GMINNE CENTRA INFORMACJI - GCI

Gminne Centra Informacji powstały w ramach Programu Aktywizacji Zawodowej Absolwentów „Pierwsza Praca”. Są to placówki ukierunkowane na aktywizację ludzi młodych i całej społeczności lokalnej oraz ożywienie lokalnego rynku pracy przez zapewnienie łatwego dostępu do nowoczesnych technologii przekazu informacji.

Do głównych zadań statutowych GCI należy:

1. aktywizacja edukacyjna i zawodowa młodzieży szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych;
2. poradnictwo zawodowe;
3. ożywienie lokalnego rynku pracy;
4. doradztwo prawne;
5. pomoc osobom bezrobotnym i poszukującym pracy;
6. wsparcie pracodawców w doborze kadr;
7. zacieśnienie współpracy z organizacjami pozarządowymi;
8. promocja regionu;

Gminne Centra Informacji świadczą szeroki wachlarz usług mających na celu nie tylko ograniczanie bezrobocia, ale także tworzenie klimatu do rozwoju przedsiębiorczości i aktywności własnej na rynku pracy.

Podstawowe usługi GCI dla młodzieży to:

1. zapewnienie dostępu do Internetu;
2. udostępnianie nowoczesnego sprzętu komputerowego oraz urządzeń biurowych;
3. umożliwianie korzystania ze zgromadzonych baz danych dotyczących ofert pracy, pracodawców, instytucji świadczących pomoc bezrobotnym;
4. popularyzacja i udostępnianie zasobów i danych dotyczących lokalnego rynku pracy;

5. propagowanie informacji edukacyjnej i zawodowej;

6. poradnictwo zawodowe - indywidualne i grupowe dla młodzieży i absolwentów poszukujących pracy;

7. organizacja specjalistycznych kursów mających na celu podniesienie kwalifikacji zawodowych i ogólnych umiejętności osób poszukujących pracy np. kursy językowe czy obsługa specjalistycznych programów komputerowych;

8. doradztwa prawne np. w zakresie zakładania i prowadzenia własnej działalności gospodarczej;

Opracowano na podstawie strony internetowej : www.katalog.onet.pl/10174,gminne-centra-informacji (stan na dzień 30.09.2010)

CENTRUM KSZTAŁCENIA USTAWICZNEGO – CKU

Centrum Kształcenia Ustawicznego to placówka oświatowa tworzona w celu kształcenia, doksztalcania i doskonalenia młodzieży i osób dorosłych. CKU działa w oparciu o rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 20 października 1992 r. w sprawie centrów kształcenia ustawicznego.

Oferta Centrum Kształcenia Ustawicznego dla młodzieży jest następująca:

1. kształcenie, doksztalcanie i doskonalenie w formach szkolnych i pozaszkolnych;
2. realizowanie zadań związanych z przyznawaniem tytułów kwalifikacyjnych zgodnie z odrębnymi przepisami;
3. organizowanie egzaminów eksternistycznych z zakresu programów nauczania szkół i kursów;
4. opracowywanie i wydawanie skryptów, poradników oraz materiałów metodycznych dla potrzeb słuchaczy;

5. organizacja poradnictwa zawodowego dla młodzieży i rodziców.

Profesjonalna pomoc doradcy zawodowego w CKU pozwala uczniowi:

1. poznać własne zasoby i swoje predyspozycje zawodowe;
2. zaplanować optymalną drogę rozwoju zawodowego;
3. poznać metody i techniki aktywnego poszukiwania pracy;
4. przygotować do rekrutacji pracowników;
5. sporządzić dokumenty aplikacyjne;
6. odpowiednio przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej z przyszłym pracodawcą;
7. skorzystać z porad z zakresu prawa pracy.

Opracowano na podstawie strony internetowej: www.cku.krakow.pl
(stan na dzień 30.09.2010)

CENTRUM KSZTAŁCENIA PRAKTYCZNEGO – CKP

Centrum Kształcenia Praktycznego to publiczna placówka oświatowo-wychowawcza działająca na podstawie rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej nr 192 z dnia 2 kwietnia 1996 roku.

Centrum Kształcenia Praktycznego realizuje zadania z zakresu przygotowania praktycznego młodzieży i dorosłych wynikające z programów nauczania zajęć praktycznych, a także inne zadania zlecone przez szkoły i organ prowadzący oraz inne jednostki organizacyjne i podmioty gospodarcze.

CKP oferują młodzieży następujące formy kształcenia praktycznego:

1. zajęcia praktyczne dla uczniów i słuchaczy szkół zawodowych zasadniczych, średnich i policealnych w pełnym zakresie programowym bądź w zakresie wybranych treści programowych;
2. przeprowadzanie egzaminów z nauki zawodu i przygotowania zawodowego dla uczniów i słuchaczy szkół zawodowych;
- 3. pomoc doradcy zawodowego w zakresie profesjonalnych usług poradnictwa zawodowego w formie indywidualnych rozmów doradczych oraz zajęć warsztatowych;**
4. kształcenie w zakresie przysposobienia do pracy dla uczniów szkół podstawowych, uczących się w klasach przysposabiających do zawodu;
5. kursy podwyższające kwalifikacje lub przekwalifikowujące;
6. kształcenie praktyczne młodocianych zatrudnionych przez zakłady pracy w celu przygotowania zawodowego;
7. stwarzanie możliwości zdobycia państwowych certyfikatów potwierdzających zdobyte uprawnienia i kwalifikacje;

Opracowano na podstawie strony internetowej: www.ckp.krakow.pl
(stan na dzień 30.09.2010)

PUBLICZNE PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE

PODSTAWOWE ZADANIA I FUNKCJE

(w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 11 grudnia 2002. Dz. Ust. Nr 5 Poz. 46 - skrót)

W oparciu o paragraf 1.1 wspomnianego Rozporządzenia można stwierdzić, że publiczne poradnie psychologiczno-pedagogiczne, w tym publiczne poradnie specjalistyczne, udzielają dzieciom i młodzieży pomocy psychologiczno-pedagogicznej, w tym pomocy logopedycznej, **pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu**, a także udzielają rodzicom i nauczycielom pomocy psychologiczno-pedagogicznej związanej z wychowaniem i kształceniem dzieci i młodzieży.

W szczególności **do zadań poradni** należą:

1. wspomaganie wszechstronnego rozwoju dzieci i młodzieży, efektywności ich uczenia się, nabywania i rozwijania umiejętności negocjacyjnego rozwiązywania konfliktów i problemów oraz innych umiejętności z zakresu komunikacji społecznej;
2. profilaktyka uzależnień i innych problemów dzieci i młodzieży, udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej dzieciom i młodzieży z grup ryzyka;
3. terapia zaburzeń rozwojowych i zachowań dysfunkcyjnych;
4. pomoc uczniom w dokonywaniu wyboru kierunku kształcenia, zawodu oraz planowania kariery zawodowej;
5. prowadzenie edukacji prozdrowotnej wśród uczniów, rodziców i nauczycieli;
6. pomoc rodzicom i nauczycielom w diagnozowaniu i rozwijaniu potencjalnych możliwości oraz mocnych stron uczniów;
7. wspomaganie wychowawczej i edukacyjnej funkcji rodziny.

Poradnie psychologiczno-pedagogiczne prowadzą m.in. dział orientacji i poradnictwa zawodowego, w ramach którego proponują m.in.:

1. Badania psychologiczne i pedagogiczne uczniów niezdecydowanych w wyborze kierunku kształcenia i przyszłego zawodu, b) uczniów kierowanych do gimnazjum uzawodowionego, a także c) uczniów z ograniczonymi możliwościami wyboru kierunku kształcenia i zawodu ze względu na stan zdrowia.
2. Cykl spotkań grupowych dla uczniów klas I, II, III gimnazjum, przygotowujących się do podjęcia decyzji edukacyjno-zawodowej.
3. Grupowe zajęcia aktywizujące dla uczniów liceum, które mogą pomóc tym uczniom w przygotowaniu świadomego planowania kariery zawodowej i podjęcia roli zawodowej.
4. Udzielają indywidualnych porad zawodowych w Punkcie Poradnictwa Zawodowego (po wcześniejszym telefonicznym ustaleniu terminu spotkania).
5. Udostępniają uczniom materiały informacyjne z utworzonej Bazy Informacji Edukacji i Zawodowej.

Adresy Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych można znaleźć na stronie: http://www.pkt.pl/firmy/-/q_poradnia + psychologiczno-pedagogiczna /1/

oraz w wyszukiwarce Google po wpisaniu hasła: poradnia psychologiczno-pedagogiczna oraz nazwy miasta, w którym poszukujemy takiej poradni.

SZKOLNE OŚRODKI KARIERY - SZOK

Szkolne Ośrodki Kariery w szkołach gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych o uprawnieniach szkół publicznych zostały utworzone wyniku grantu w ramach Programu Aktywizacji Zawodowej Absolwentów „Pierwsza Praca” organizowanego przez Ministerstwo Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej oraz Komendę Główną OHP w latach 2003 - 2005.

SzOK jest miejscem, w którym praca z młodzieżą może przybierać różne formy: wykładów, prelekcji, treningów, szkoleń, kursów umiejętności i warsztatów grupowych, porad indywidualnych i samodzielnej pracy pod opieką doradcy zawodowego.

Szkolny Ośrodek Kariery przygotowuje młodzież do właściwego i trafnego wyboru dalszej ścieżki kształcenia oraz wejścia na rynek pracy poprzez:

1. poradnictwo zawodowe w formie indywidualnej i grupowej;
2. diagnozę najbardziej optymalnej ścieżki rozwoju zawodowego ucznia;
3. gromadzenie i udostępnianie informacji o rynku edukacji i rynku pracy.

Uczniowie i absolwenci na terenie szkoły mogą:

1. samodzielnie korzystać z bazy i zasobów SzOK-u;
2. uczestniczyć w indywidualnych konsultacjach i rozmowach z doradcą zawodowym;
3. brać udział w spotkaniach grupowych - szkoleniach, ćwiczeniach, treningach i warsztatach.

Szkolne Ośrodki Kariery oferując swoją pomoc młodzieży są wyposażone w:

1. Książki i poradniki z zakresu doradztwa zawodowego: (m.in. Informator dla maturzystów, Sposób na Karierę, Jak przygotować swoje CV, żeby zdobyć wymarzoną pracę, Rozmowa kwalifikacyjna, Informator o zawodach wyd. Perspektywy itp.);
2. Specjalistyczne programy komputerowe: (m.in. e-SzOK, Gawrosz-

młodzieżowe vademecum poszukiwania pracy, Piramida Kariery, Potęga rozumu, Własna firma, Absolwent);

3. Szkolenia na CD: (m.in. Sztuka wystąpień, Kierowanie zespołem, Projekt management, Profesjonalna obsługa klienta, Mowa ciała, Profesjonalna sprzedaż, Trening umysłu, Szybkie czytanie, Zarządzanie czasem);
4. Filmy na CD: (m.in. Lider – jak przewodzić ludziom, Psychologia obsługi klienta, Skuteczny negocjator);
5. Filmy na kasetach video: (m.in. Jak pokonać stres, Autoprezentacja, Asertywność, Poczucie własnej wartości),
6. Licencjonowane testy badające predyspozycje i skłonności zawodowe np: „Test Obrazkowy Zawodów BBT” M. Achtniccha czy „Wielowymiarowy Kwestionariusz Preferencji”

Ponadto Szkolne Ośrodki Kariery posiadają informacje dotyczące systemów kształcenia i możliwości staży i praktyk w państwach Unii Europejskiej. Dzięki tym zasobom i przy stałej pomocy doradcy zawodowego młodzież zdobywa wiedzę o rynku pracy i kształtuje swoje umiejętności zawodowe i pozazawodowe na tyle skutecznie, aby konkurować o swoje miejsce w życiu zawodowym z młodymi ludźmi z innych państw Unii Europejskiej.

Opracowano na podstawie strony internetowej Zespołu Szkół Łączności w Krakowie: www.tl.krakow.pl (stan na dzień 30.09.2010)

AKADEMICKIE BIURA KARIER (OGÓLNOPOLSKA SIEĆ BIUR KARIER)

Cele działania: dostarczanie informacji i udzielanie pomocy w aktywnym wejściu na rynek pracy i w efektywnym funkcjonowaniu na nim, studentom i absolwentom danej uczelni (zawodowa promocja); ograniczenie bezrobocia; pomoc w nawiązywaniu kontaktów między nauką a praktyką (promocja uczelni, zarówno wobec przyszłych studentów, jak i firm).

Główne obszary działania

A. Działania doradcze i szkoleniowe: szkolenia i seminaria dla studentów (otwarte i wpisane w program studiów), poradnictwo indywidualne (testy psychologiczne, rozmowy doradcze, pomoc w przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych i do rozmowy z pracodawcą). Cykliczny projekt Akademia Kariery, którego celem jest przygotowanie do efektywnego poszukiwania pracy oraz umożliwienie spotkania z praktykami konkretnych branż (bezpłatne wykłady, szkolenia, warsztaty aktywizujące, treningi specjalistyczne).

B. Działania informacyjne: własne publikacje i poradniki, bezpłatna dystrybucja poradników, dostęp do bazy danych firm, informacje o ofertach pracy dla absolwentów.

C. Działania badawcze: badania ankietowe studentów, badania preferencji pracodawców.

D. Kontakty z pracodawcami: prezentacje firm na uczelni, targi pracy, sesje rekrutacyjne.

Zadania Akademickich Biur Karier³⁸

- a) doradztwo zawodowe (indywidualne i grupowe) dla studentów i absolwentów;
- b) pomoc w podjęciu decyzji związanych z życiem zawodowym (wybór specjalizacji, ustalenie predyspozycji zawodowych, planowanie ścieżki kariery, umiejętność autoprezentacji);
- c) dostarczanie informacji o rynku pracy (firmy, procedury kwa-

38 Zadania te określa Ustawa o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy z 20.04.2004r. (Dz.U.Nr 99, poz. 1001 z późn. zm.). Akademickie Biuro Karier wg Ustawy jest jednostką działającą

- lifikacyjne i plany rekrutacyjne) i możliwościach podnoszenia kwalifikacji (zawodowe, językowe, stypendia w kraju i za granicą, studia podyplomowe);
- d) promowanie przedsiębiorczości i przygotowywanie absolwentów do zakładania własnych małych przedsiębiorstw (organizacja kursów i szkoleń w tym zakresie, Akademickie Inkubatory Przedsiębiorczości);
 - e) aktywne poszukiwanie, klasyfikowanie i udostępnianie oferty pracy stałej, czasowej, wolontariackiej, propozycji odbycia staży i praktyk zawodowych w kraju i za granicą;
 - f) prowadzenie bazy danych studentów i absolwentów szukających pracy (selekcjonowanie osób o określonych predyspozycjach i umiejętnościach w celu udostępnienia ich danych pracodawcom, prowadzącym rekrutację pracowników);
 - g) aranżowanie spotkań studentów i absolwentów z pracodawcami (wizyty informacyjne w przedsiębiorstwach, targi pracy, prezentacja firm w uczelni, seminaria, konferencje, itp.);
 - h) badanie losów i monitorowanie karier zawodowych absolwentów oraz informowanie władz wyższych uczelni o tendencjach na rynku pracy, w celu dostosowania profilu kształcenia);
 - i) umożliwianie korzystania z potencjału naukowego polskich wyższych uczelni w zakresie ekspertyz i technologii;
 - j) dbanie o dobry wizerunek wyższych uczelni, zarówno wewnątrz środowiska akademickiego, jak i na zewnątrz.

Akademickie Biura Karier pomimo, iż zadania nie obejmują orientacji zawodowej młodzieży ponadgimnazjalnej, mogą stanowić dla niej źródło informacji o rynku pracy, o uczelniach wyższych i proponowanych kierunkach kształcenia.

www.biuarakier.net - oficjalna strona Ogólnopolskiej Sieci Biur Karier (OSBK).

TECZKA INFORMACYJNA. Akademickie Biura Karier, Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie, Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej, Warszawa 2008.

WOJEWÓDZKIE URZĘDY PRACY

Zadania:

- organizowanie i koordynowanie oraz świadczenie usług poradnictwa zawodowego i informacji zawodowej, a także ich rozwijanie na terenie województwa;
- Opracowywanie, gromadzenie, aktualizowanie i upowszechnianie informacji zawodowych na terenie województwa
- realizowanie zadań zakresie międzynarodowej wymiany ofert pracy i kierowania polskich obywateli do pracy za granicą
- organizowanie i współfinansowanie lokalnych programów mających na celu tworzenie nowych miejsc pracy i likwidację skutków bezrobocia,
- wspieranie rządowych programów restrukturyzacyjnych,
- pozyskiwanie pracodawców wykazujących gotowość zatrudnienia poborowych odbywających służbę zastępczą.

Wojewódzki Urząd Pracy zajmuje się również:

- koordynowaniem działań w zakresie kształcenia ustawicznego, szkolenia bezrobotnych i poszukujących pracy,
 - a) współdziałaniem z właściwymi organami oświatowymi w harmonizowaniu kształcenia zawodowego z potrzebami rynku pracy,
- realizowaniem wojewódzkich programów promocji zatrudnienia i badaniem efektywności projektów lokalnych,
- inicjowaniem i współfinansowaniem szkoleń, prac interwencyjnych, zatrudnienia absolwentów i programów specjalnych,
- koordynowaniem wydatkowania środków Europejskiego Funduszu Społecznego w regionie.

Więcej informacji na temat poradnictwa zawodowego i planowania kariery można znaleźć na stronie: www.doradca-zawodowy.pl

CENTRA INFORMACJI I PLANOWANIA KARIERY ZAWODOWEJ **- funkcjonują w ramach wojewódzkich urzędów pracy**

Zadania:

1. Wspomagają powiatowe urzędy pracy w prowadzeniu poradnictwa zawodowego dorosłych i młodzieży wchodzącej na rynek pracy, w zakresie planowania rozwoju zawodowego, usług dotyczących umiejętnego poszukiwania zatrudnienia, adaptacji zawodowej oraz dostosowywania się do zmian zachodzących na rynku pracy
2. We współpracy z powiatowymi urzędami pracy opracowują i aktualizują informacje zawodowe oraz inne zasoby informacji pomocne w aktywnym poszukiwaniu pracy i upowszechniają je na terenie województwa;
3. Prowadzą zajęcia aktywizacyjne na rzecz bezrobotnych i poszukujących pracy;
4. Współpracują przy świadczeniu usług EURES;
5. Współdziałają z powiatowymi urzędami pracy w opracowywaniu i realizowaniu indywidualnych planów działania;

Więcej informacji na temat poradnictwa zawodowego i planowania kariery można znaleźć na stronie: www.doradca-zawodowy.pl

POWIATOWE URZĘDY PRACY

Zadania:

1. opracowanie i realizacja programu promocji zatrudnienia oraz aktywizacji lokalnego rynku pracy;
2. pozyskiwanie i gospodarowanie środkami finansowymi na realizację zadań z zakresu aktywizacji lokalnego rynku pracy;
3. udzielanie pomocy bezrobotnym i poszukującym pracy w znalezieniu pracy, a także pracodawcom w pozyskaniu pracowników przez pośrednictwo pracy i poradnictwo zawodowe;
4. rejestrowanie bezrobotnych i poszukujących pracy;
5. inicjowanie i wdrażanie instrumentów rynku pracy;
6. inicjowanie, organizowanie i finansowanie usług i instrumentów rynku pracy;
7. inicjowanie i wspieranie tworzenia klubów pracy;
8. inicjowanie, organizowanie i finansowanie projektów lokalnych i innych działań na rzecz aktywizacji bezrobotnych;
9. opracowywanie analiz i sprawozdań, w tym prowadzenie monitoringu zawodów deficytowych i nadwyżkowych, oraz dokonywanie ocen dotyczących rynku pracy na potrzeby powiatowej rady zatrudnienia oraz organów zatrudnienia;
10. inicjowanie i realizowanie przedsięwzięć mających na celu rozwiązanie lub łagodzenie problemów związanych z planowanymi zwolnieniami grup pracowników z przyczyn dotyczących zakładu pracy;
11. współdziałanie z powiatowymi radami zatrudnienia w zakresie promocji zatrudnienia oraz wykorzystania środków Funduszu Pracy;
12. współpraca z gminami w zakresie upowszechniania ofert pracy, upowszechniania informacji o usługach poradnictwa zawodowego i szkoleniach, organizacji robót publicznych oraz zatrudnienia

socjalnego na podstawie odrębnych przepisów;

13. przyznawanie i wypłacanie zasiłków oraz innych świadczeń z tytułu bezrobocia;
14. realizowanie zadań wynikających z prawa swobodnego przepływu pracowników między państwami, w szczególności realizowanie zadań z zakresu udziału w sieci EURES;
15. organizowanie i finansowanie szkoleń.

Na zamówienie szkoły wyżej wymienione instytucje mogą zorganizować dla młodzieży szkolenia lub prelekcje na temat wyboru zawodu.

Więcej informacji na temat poradnictwa zawodowego i planowania kariery można znaleźć na stronie: www.doradca-zawodowy.pl

OCHOTNICZE HUFCE PRACY

Ochotnicze hufce pracy to państwowa jednostka budżetowa wykonująca zadania Państwa w zakresie zatrudnienia oraz przeciwdziałania marginalizacji i wykluczeniu społecznemu młodzieży, a także zadania w zakresie jej kształcenia i wychowania. Ochotnicze Hufce Pracy nawiązują w swojej działalności do tradycji Junackich Hufców Pracy, które zostały powołane do życia dekretem – z dnia 22 września 1936 roku – Prezydenta Rzeczypospolitej Ignacego Mościckiego. Natomiast same Ochotnicze Hufce Pracy powstały 13 czerwca 1958 roku - Uchwałą Rady Ministrów Nr 201/58. Obecnie Ochotnicze Hufce Pracy to państwowa jednostka, do której głównych zadań należy: wspomaganie systemu oświaty poprzez aktywizację społeczną, zawodową i ekonomiczną młodzieży, podejmowanie działań zmierzających do podwyższania kwalifikacji zawodowych lub przekwalifikowania, wspieranie inicjatyw służących przeciwdziałaniu bezrobociu i wychowaniu w procesie pracy, w tym organizowanie zatrudnienia oraz organizowanie międzynarodowej współpracy młodzieży. Adresatami oddziaływań OHP są trzy grupy młodzieży w wieku 15-25 lat.

Pierwszą grupę stanowi młodzież zaniedbana, o zmniejszonych szansach życiowych, pochodząca ze środowisk niedostosowanych społecznie, w dużej części patologicznych, czasem kryminogennych, mająca trudności w szkole. Każdego roku młodzież ta – w liczbie ponad 32 tysięcy – jest rekrutowana do ponad 200 jednostek organizacyjnych o charakterze opiekuńczo-wychowawczym. Młodzież z pierwszej grupy kierowana jest do placówek OHP przez kuratorów, poradnie pedagogiczno-psychologiczne, ośrodki pomocy społecznej, pogotowia opiekuńcze, sądy dla nieletnich, policję i domy dziecka. Jednak przyjęta do OHP może być tylko na zasadzie dobrowolności.

Drugą grupę stanowią absolwenci szkół ponadgimnazjalnych (bądź uczniowie ostatnich klas tych szkół), absolwenci wyższych uczelni – młodzież wykształcona i z pewnymi już kwalifikacjami zawodowymi – zagro-

żona jednak bezrobociem. Dla tej młodzieży w OHP przewidziane są działania z obszaru rynku pracy.

Trzecią grupą są uczniowie szkół ponadgimnazjalnych i studenci, którzy w czasie wolnym od nauki chcą pracować za pośrednictwem OHP, zdobyć doświadczenie zawodowe i przy okazji poprawić własną sytuację materialną.

W zakresie wychowania młodzieży – uczestników OHP – najważniejszymi obszarami działalności są: profilaktyka społeczna – w tym profilaktyka uzależnień, profilaktyka negatywnych zachowań oraz profilaktyka zdrowotna, edukacja i aktywizacja w różnych dziedzinach życia społecznego (ekologicznej, obywatelskiej, międzykulturowej, itp.). Oddziaływania wychowawcze są realizowane przede wszystkim poprzez organizowanie przedsięwzięć edukacyjnych, kulturalno-oświatowych, rekreacyjno-sportowych i turystycznych, a także różnych form pomocy psychologicznej i specjalistycznej. W jednostkach organizacyjnych na terenie całego kraju funkcjonuje jednolity „System wychowania”, który stanowi swoiste vademecum dla kadry oraz źródło inspiracji do wyboru i wypracowania efektywnych treści i form działalności na rzecz powierzonej OHP młodzieży. W praktyce wychowawczej instytucji wiodącą rolę odgrywa wychowanie przez pracę i dla rynku pracy. Praca jest wykorzystywana jako skuteczna metoda wychowawcza.

Ochotnicze Hufce Pracy są instytucją nowoczesną, wykorzystującą najnowsze rozwiązania i metody pracy z młodzieżą, reagującą na bieżąco na zmieniające się uwarunkowania i potrzeby społeczne młodzieży, a także aktualne wymogi rynku pracy. Są instytucją aspirującą do roli lidera w kraju w dziedzinie aktywizacji zawodowej i społecznej młodego pokolenia

Opracowano na podstawie strony internetowej OHP: www.ohp.pl

CENTRA EDUKACJI I PRACY MŁODZIEŻY

Powyższe zadania są realizowane poprzez Komendę Główną OHP oraz podległe jej 16 Wojewódzkich Komend OHP wraz z 49 Centrami Edukacji i Pracy Młodzieży oraz 9 Centrami Kształcenia i Wychowania. Ze względu na charakter realizowanych zadań podstawowe jednostki OHP dzielą się na dwie grupy:

- jednostki o charakterze opiekuńczo-wychowawczym, których jest 216 w tym: 9 Centrów Kształcenia i Wychowania, 28 Ośrodków Szkolenia i Wychowania, 101 Hufców Pracy oraz 78 Środowiskowych Hufców Pracy. W jednostkach tych jest zorganizowanych obecnie ponad 33,5 tys. młodzieży,
- jednostki realizujące zadania na rzecz rynku pracy, tworzące sieć blisko 430 podmiotów, a wśród nich: Centra Edukacji i Pracy Młodzieży, Mobilne Centra Informacji Zawodowej, Młodzieżowe Biura Pracy i ich filie, Młodzieżowe Centra Kariery, Punkty Pośrednictwa Pracy, Kluby Pracy.

Wszystkie wymienione wyżej jednostki organizacyjne OHP, w mniejszym lub większym stopniu mają charakter placówek otwartych – realizują zadania na rzecz miejscowej społeczności, przy współpracy i współdziałaniu z lokalnymi władzami samorządowymi, pracodawcami, stowarzyszeniami i fundacjami działającymi na określonym terenie.

Rokrocznie do OHP zgłasza się blisko ćwierć miliona młodzieży, z czego ponad połowa podejmuje pracę – w większości sezonową, krótkoterminową. Jednostki, do których może się zgłaszać, to: Hufce Pracy, Środowiskowe Hufce Pracy, Ośrodki Szkolenia i Wychowania oraz Centra Kształcenia i Wychowania. Młodzi ludzie, którzy są w najtrudniejszej sytuacji rodzinnej i materialnej mają zagwarantowane w tych placówkach bezpłatne miejsca w internacie i pełne żywienie.

Zdobywanie wykształcenia na zasadzie uczestnictwa w OHP jest jedną z dróg uzyskiwania wiedzy ogólnej i przygotowania zawodowego w ramach polskiego systemu oświaty. Uczestnik OHP uzupełnia wykształcenie ogólne w zakresie szkoły podstawowej lub gimnazjum z jednoczesnym przy-

uczeniem do wykonywania określonej pracy albo zdobywa kwalifikacje zawodowe na poziomie zasadniczej szkoły zawodowej. Kształcenie ogólne jest realizowane w szkołach publicznych. Praktyczne przygotowanie zawodowe odbywa się u pracodawców zewnętrznych (np. rzemieślników) lub też w gospodarstwach pomocniczych OHP. Nauka zawodu trwa 2 lub 3 lata – w zależności od programu nauczania. Absolwent OHP otrzymuje świadectwo ukończenia szkoły, a po zdaniu egzaminu z przygotowania zawodowego – tytuł zawodowy lub zaświadczenie o ukończeniu przygotowania do wykonywania określonej pracy. Zatrudnienie i przygotowanie zawodowe uczestników OHP odbywa się na podstawie indywidualnych umów o pracę zawartych pomiędzy pracodawcą a uczestnikiem OHP – na zasadach dotyczących pracowników młodocianych. Zgodnie z tym uczestnicy OHP otrzymują wynagrodzenie za czas pracy i nauki, korzystają z przysługujących im świadczeń socjalnych, a okres przygotowania zawodowego zaliczany jest im do stażu pracy. Świadectwo ukończenia zasadniczej szkoły zawodowej umożliwia podjęcie dalszej edukacji np. na poziomie szkoły średniej. Oferta OHP w zakresie szkolenia zawodowego jest bardzo różnorodna i umożliwia młodzieży wybór interesującego ją zawodu spośród 78 profesji.

Przez niemal pięć lat – od 1 maja 2009 r. do końca grudnia 2013 r. – Ochotnicze Hufce Pracy będą realizować projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego – Priorytet I Działanie 1.3. Nazwa projektu to „OHP jako realizator usług rynku pracy”.

Opracowano na podstawie strony internetowej OHP: www.ohp.pl

MŁODZIEŻOWE BIURA PRACY

Do Młodzieżowych Biur Pracy (MBP) OHP zaprasza:

- młodzież bezrobotną i poszukującą pracy stałej oraz krótkoterminowej (np. wakacyjnej),
- młodzież powyżej 15 roku życia uczącą się, studentów,
- pracodawców dysponujących wolnymi miejscami pracy.

Oferta pośrednictwa pracy realizowana jest poprzez:

- pozyskiwanie i gromadzenie ofert pracy zarówno dla przyszłych pracowników, jak i pracodawców,
- pozyskiwanie pracodawców i stałą współpracę z nimi,
- prowadzenie ewidencji osób zgłaszających się do Biura,
- udzielanie osobom poszukującym pracy pomocy w uzyskaniu odpowiedniego zatrudnienia oraz pracodawcom w pozyskaniu pracowników poprzez odpowiedni dobór ofert pracy,
- kierowanie młodzieży do pracy stałej, sezonowej i krótkoterminowej,
- cykliczne organizowanie giełd i targów pracy,
- organizowanie praktyk zawodowych,
- rozpowszechnianie informacji o działalności i możliwościach przyjęcia do hufców pracy,
- prowadzenie działalności informacyjnej dla bezrobotnej młodzieży oraz pracodawców na temat lokalnego rynku pracy, zmian zachodzących na tym rynku, praw i obowiązków osób bezrobotnych, praw pracy wynikających z kodeksu pracy,
- popularyzację elastycznych form zatrudnienia,
- współpracę przy realizacji programów rynku pracy.

Do MBP i ich filii zgłasza się corocznie około 170 tys. młodzieży, z czego

każdego roku ponad 100 tys. młodych osób podejmuje pracę.

Aktualne oferty pracy dostępne są na stronie www.mbp.ohp.pl

Kluby Pracy to miejsce spotkań osób poszukujących zatrudnienia, w którym podstawową formą pracy są zajęcia indywidualne i grupowe. Celem tych zajęć jest nabycie umiejętności poszukiwania i uzyskania zatrudnienia poprzez poznanie swoich mocnych i słabych stron, sposobów prezentacji swojej osoby, zainteresowań. Działalność klubu stanowi jedną z form aktywnej walki z bezrobociem i łagodzenia jego negatywnych skutków. Kluby Pracy OHP realizują zadania z zakresu aktywnego poszukiwania pracy przede wszystkim w stosunku do uczniów, absolwentów i młodzieży bezrobotnej nie posiadającej doświadczenia w poszukiwaniu pracy lub napotykającej trudności w uzyskaniu zatrudnienia. Szkolenia prowadzone przez liderów klubów pracy nie tylko uczą technik poszukiwania pracy, ale nastawione są na zmianę sposobu myślenia o własnej sytuacji zawodowej oraz wzbudzenie w uczestnikach motywacji do podjęcia działań zmierzających do zmiany tej sytuacji.

Podczas szkolenia uczestnicy klubu pracy mogą:

- poznać procesy i tendencje zachodzące na rynku pracy,
- poznać swoje mocne strony i ocenić ich atrakcyjność na rynku pracy,
- dokonać bilansu umiejętności, możliwości i predyspozycji zawodowych,
- przygotować się do skutecznej autoprezentacji i rozmowy kwalifikacyjnej,
- poznać aktywne metody poszukiwania pracy,
- nauczyć się właściwego analizowania ofert pracy,
- poznać zasady pisania dokumentów aplikacyjnych,
- opracować strategie pokonywania barier w zatrudnieniu,
- tworzyć sieć kontaktów pomocną w zatrudnieniu,

- zapoznać się z podstawami prawa pracy.

Osoby odwiedzające klub pracy mogą nieodpłatnie korzystać z wszelkich form pomocy grupowej i indywidualnej, a w szczególności wziąć udział w warsztatach aktywnego poszukiwania pracy, których celem jest nabycie umiejętności efektywnego poruszania się po rynku pracy.

Opracowano na podstawie strony internetowej OHP: www.ohp.pl

MOBILNE CENTRA INFORMACJI ZAWODOWEJ

Mobilne Centra Informacji Zawodowej powstały we wrześniu 2004 r. w 49 miastach w ramach II edycji rządowego programu „Pierwsza Praca”.

Każde centrum posiada mikrobus, który umożliwia doradcom zawodowym dotarcie tam, gdzie dostęp do doradztwa zawodowego i zasobów informacji zawodowej jest utrudniony. Centra to zespoły specjalistów – doradców zawodowych wyposażone w sprzęt komputerowy, urządzenia techniczne oraz biblioteki. Każde MCIZ ma także swoją stacjonarną jednostkę, działającą niezależnie od wyjazdów w teren.

Głównym celem Mobilnych Centrów Informacji Zawodowej (MCIZ) jest przełamanie bariery dostępu do informacji zawodowej i zapobieganie wykluczeniu społecznemu młodzieży wchodzącej na rynek pracy zamieszkałej na terenach małych miast i wsi.

Trzy podstawowe zadania stawiane przed Mobilnymi Centrami Informacji Zawodowej to:

- prowadzenie zajęć grupowych - spotkań informacyjnych i warsztatów,
- udzielanie informacji zawodowych,
- prowadzenie porad indywidualnych.

MCIZ oferują nowoczesną multimedialną informację o zawodach, szkołach zawodowych, jednostkach szkolących, kursach. Świadczą usługi dla młodzieży poszukującej pracy, zagrożonej wykluczeniem społecznym, uczącej się oraz absolwentów. Udzielają porad w formie stacjonarnej

i mobilnej z dojazdem do zainteresowanych placówek. Współpracują z powiatowymi urzędami pracy, jednostkami administracji samorządowej, placówkami oświatowymi, w tym ze szkolnymi ośrodkami kariery, instytucjami pozarządowymi funkcjonującymi na lokalnym rynku pracy.

Dzięki działalności MCIZ młodzi ludzie mają znacznie ułatwiony dostęp do:

- informacji edukacyjno-zawodowej,
- multimedialnych programów komputerowych,
- informacji o rynku pracy,
- specjalistycznych szkoleń, treningów interpersonalnych,
- metod planowania kariery zawodowej oraz poszukiwania pracy,
- testów, między innymi Kwestionariusza Zainteresowań Zawodowych,
- tworzenia „Indywidualnego Projektu Kariery – Portfolio dla młodzieży”.

Każdy, kto zgłosi się do MCIZ, może bezpłatnie skorzystać z porad doradców zawodowych, wziąć udział w warsztatach aktywizacji zawodowej, planowania ścieżki kariery zawodowej, orientacji zawodowej, zostanie poddany testom predyspozycji zawodowych.

Opracowano na podstawie strony internetowej OHP: www.ohp.pl

MŁODZIEŻOWE CENTRA KARIERY

Pierwsze Młodzieżowe Centra Kariery powstały we wrześniu 2005 roku. Ich budowa stanowiła ważny etap tworzenia przez Ochotnicze Hufce Pracy sieci profesjonalnych placówek poradnictwa i informacji zawodowej dla młodzieży. Kolejne tego typu jednostki tworzone są w ramach projektu „OHP jako realizator usług rynku pracy” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Do października 2010 roku utworzono 80 nowych MCK, zaś docelowo, do 2013 roku w ramach unijnego projektu planuje się powstanie 150 tego typu placówek. MCK kierują swe usługi do młodzieży z lokalnych środowisk chcącej skorzystać z usług doradców zawodowych oraz zasobów informacji edukacyjno-zawodowej, a także do uczestników oraz absolwentów OHP. Charakter tworzonej sieci Młodzieżowych Centrów Kariery uwzględnia potrzeby lokalnych społeczności oraz nowe uwarunkowania wynikające z tendencji europejskiego poradnictwa zawodowego. Szczególny nacisk kładzie się na realizację zagadnień związanych z przedsiębiorczością i samozatrudnieniem oraz umiejętnością kierowania i kreowania własnej przyszłości zawodowej, stąd **program Młodzieżowych Centrów Kariery zawiera się w czterech podstawowych obszarach tematycznych:**

- informacja i poradnictwo zawodowe zarówno indywidualne, jak i grupowe,
- pomoc w identyfikacji zasobów młodego człowieka istotnych dla jego funkcjonowania zawodowego,
- projektowanie indywidualnych planów działania,
- przedsiębiorczość i samozatrudnienie.

Oferta MCK to przede wszystkim:

- prowadzenie zajęć indywidualnych i grupowych z dziedziny szeroko pojętego poradnictwa zawodowego,
- udzielanie indywidualnych i grupowych informacji o możliwościach

kształcenia, szkolenia, poszukiwanych zawodach na lokalnym i europejskim rynku pracy,

- przygotowywanie młodzieży do planowania kariery zawodowej poprzez tworzenie wraz z klientem Portfolio Indywidualnego Projektu Kariery,
- nauczenie technik autoprezentacji,
- przybliżanie zagadnień związanych z przedsiębiorczością i zakładaniem własnej firmy oraz kreowanie postaw przedsiębiorczych,
- badanie preferencji zawodowych, ocena własnych mocnych i słabych stron,
- wykonywanie testów zainteresowań i uzdolnień zawodowych (m. in. Kwestionariusza Zainteresowań Zawodowych).

Ponadto Młodzieżowe Centra Kariery gromadzą, opracowują i aktualizują szeroko rozumianą informację edukacyjno-zawodową i kontynuują działania w ramach utworzonej Platformy Programowej „OHP dla Szkoły” ze Szkolnymi Ośrodkami Kariery oraz innymi instytucjami i organizacjami wspierającymi poradnictwo zawodowe. Zasoby metodyczne MCK to bogaty zestaw książek i czasopism pomocnych przy zakładaniu i prowadzeniu własnej firmy oraz cały pakiet informacji zawodoznawczych. W siedzibach MCK można również skorzystać z programów multimedialnych, gier szkoleniowych oraz filmów pomagających nabyć umiejętności niezbędne przy poszukiwaniu zatrudnienia lub zakładaniu własnej firmy.

Koordynacją i rozwojem sieci Mobilnych Centrów Informacji Zawodowej i Młodzieżowych Centrów Kariery zajmuje się Centralny Ośrodek Metodyczny Informacji Zawodowej (COMIZ) usytuowany przy Komendzie Głównej OHP.

Do jego zadań należy:

- tworzenie założeń i wdrażanie założeń MCIZ i MCK,
- badanie, rozwój i tworzenie metod stosowanych w poradnictwie

zawodowym,

- koordynowanie aktualizacji i rozbudowy systemu informacji edukacyjno-zawodowej,
- budowa systemu kształcenia i doskonalenia doradców zawodowych,
- inicjowanie projektów współfinansowanych ze środków Unii Europejskiej.

Opracowano na podstawie strony internetowej OHP: www.ohp.pl

Aneks 2

INNE INSTYTUCJE OFERUJĄCE POMOC MŁODYM LUDZIOM

(oprac. Ewa Wysocka)

Towarzystwo Pomocy Młodzieży – Warszawa: do TPM zgłasza się młodzież z różnymi trudnościami życiowymi. Towarzystwo oferuje pomoc psychologiczną, szkolenia i warsztaty dla młodzieży i rodziców.

- 1. Fundacja „Masz Szansę”:** działa na terenie całej Polski i skoncentrowana jest na zadaniach profilaktycznych, terapeutyczno-rehabilitacyjnych i konsultacyjno-doradczych. Głównymi celami Fundacji są: stymulowanie prawidłowego rozwoju psychicznego i społecznego dzieci i młodzieży; korygowanie zaburzeń w funkcjonowaniu intrapsychnym, interpersonalnym i społecznym dzieci i młodzieży; zapewnianie rodzicom, wychowawcom, nauczycielom itp. wszechstronnej pomocy w prawidłowej realizacji procesu wychowawczego.
- 2. Ośrodek Psychoterapii IPZ** – Warszawa: ośrodek udziela profesjonalnej pomocy psychologicznej w postaci konsultacji psychologicznych, porad psychologicznych, psychoterapii indywidualnej, psychoterapii grupowej, psychoterapii małżeńskiej, konsultacji rodzinnych, treningów psychologicznych, zajęć tematycznych.
- 3. Gabinet psychologiczny „Fenix” w Toruniu:** oferuje pomoc psychologiczną zespołu specjalistów, prowadzących m.in. terapie osób dorosłych, par małżeńskich/partnerskich, młodzieży, dzieci.
- 4. „Intra” Ośrodek Pomocy i Edukacji Psychologicznej – Warszawa:** ośrodek zajmuje się konsultacjami psychiatrycznymi i psychologicznymi, psychoterapią grupową oraz treningami i warsztatami psychologicznymi mającymi pomóc w życiu i rozwoju osobistym.
- 5. Centrum Zdrowia Psychicznego – Warszawa:** centrum udziela pomocy osobom z problemami emocjonalnymi, depresją, stanami lękowymi, bezsennością, zaburzeniami nerwicowymi, zaburzeniami seksualnymi, problemami alkoholowymi, zaburzeniami pamięci, problemami okresu dojrzewania.
- 6. Instytut Psychiatrii i Neurologii – Warszawa:** psychoterapia prowadzona jest w Klinice Nerwic, Klinice Psychiatrii Dzieci i Młodzieży oraz w Przyklinicznej Przychodni – Poradni Zdrowia Psychicznego.

- 7. Helpline.org.pl:** celem projektu Helpline.org.pl jest pomoc dzieciom i młodzieży w przypadkach, gdy ich bezpieczeństwo w Internecie jest zagrożone, a także wprowadzanie zmian systemowych, które pozwolą skuteczniej chronić najmłodszych użytkowników nowych technologii.
- 8. CPP – Centrum Pomocy Profesjonalnej – Warszawa:** ośrodek udziela pomocy psychologicznej, psychiatrycznej i seksuologicznej dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Prowadzi diagnostykę psychologiczną, konsultacje i leczenie psychiatryczne, psychoterapie indywidualne, małżeńskie i rodzinne, a także treningi i warsztaty psychoedukacyjne.
- 9. Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Uniwersytet dla Rodziców”:** poradnia świadczy bezpłatną pomoc w sprawach wychowawczych, rodzinnych i osobistych, przede wszystkim dla rodziców, ale także dla małżonków oraz dorosłych i dorastających dzieci.
- 10. Centrum Psychoprophylaktyki i Psychoedukacji – Wrocław:** koncentruje się głównie na nerwicach, depresjach, psychozach, uzależnieniach, od alkoholu i środków psychoaktywnych, zaburzeniach okresu dojrzewania i przekwitania.
- 11. Ośrodek Profilaktyki Środowiskowej – Łódź:** ośrodek prowadzi grupy wsparcia, grupy terapeutyczne, spotkania indywidualne, zajęcia klubowe dla młodzieży w wieku 14–19 lat, na terenie Łodzi.
- 12. „Empatia” Ośrodek Psychoterapii dla DDA i DDD – Wrocław:** ośrodek prowadzi konsultacje psychologiczne, psychoterapię indywidualną i grupową dla osób z syndromem DDA (osoby pochodzące z rodzin z problemem uzależnienia od alkoholu) i DDD (osoby pochodzące z dysfunkcyjnych rodzin). Oprócz tego prowadzi warsztaty rozwoju kobiecości.
- 13. Poradnia Pedagogiczno-Psychologiczna „Dialog” – Warszawa:** świadczy usługi edukacyjne, psychologiczne i pedagogiczne dla dzieci, młodzieży i dorosłych (pedagog, psycholog, logopeda, ADHD, terapia sensoryczna, reedukacja, doradztwo zawodowe, grupy wsparcia, badania diagnostyczne).

Aneks 3

KWESTIONARIUSZ WIELORAKIEJ INTELIGENCJI³⁹

Wypełnij poniższy kwestionariusz, przypisując wartość liczbową każdemu stwierdzeniu, które twoim zdaniem jest prawdziwe w odniesieniu do ciebie. Jeśli w pełni się z nim zgadzasz, wpisz cyfrę 5. Jeżeli sądzisz, że nie masz z nim nic wspólnego – wpisz 0. Użyj cyfr od 5 do 0, aby określić stopień prawdziwości poszczególnych stwierdzeń. Wyniki wpisz w odpowiednie pola dla każdego typu inteligencji, a następnie wypełnij koło wielorakiej inteligencji.

1. Posiadam uzdolnienia manualne
2. Posiadam dobre wyczucie kierunku
3. Posiadam naturalną umiejętność rozwiązywania sporów między przyjaciółmi
4. Łatwo zapamiętuję słowa piosenek
5. Potrafię wyjaśniać w prosty sposób trudne zagadnienia
6. Robię wszystko krok po kroku
7. Dobrze znam samego siebie i rozumiem, dlaczego postępuję tak, a nie inaczej
8. Lubię ćwiczenia grupowe i spotkania towarzyskie
9. Dobrze uczę się, słuchając wykładów i wywodów innych ludzi
10. Słuchając muzyki, doznaję zmian nastroju
11. Lubię krzyżówki, łamigłówki i problemy logiczne
12. Tablice, zestawienia i pomoce wizualne odgrywają dla mnie ważną rolę podczas uczenia się
13. Jestem wrażliwy na nastroje i uczucia otaczających mnie ludzi
14. Najlepiej uczę się, kiedy muszę wziąć się w garść i zrobić coś samemu
15. Zanim zechcę się czegoś nauczyć, muszę zobaczyć, jaką będę miał z tego korzyść
16. Podczas nauki i rozmyślań lubię spokój i samotność

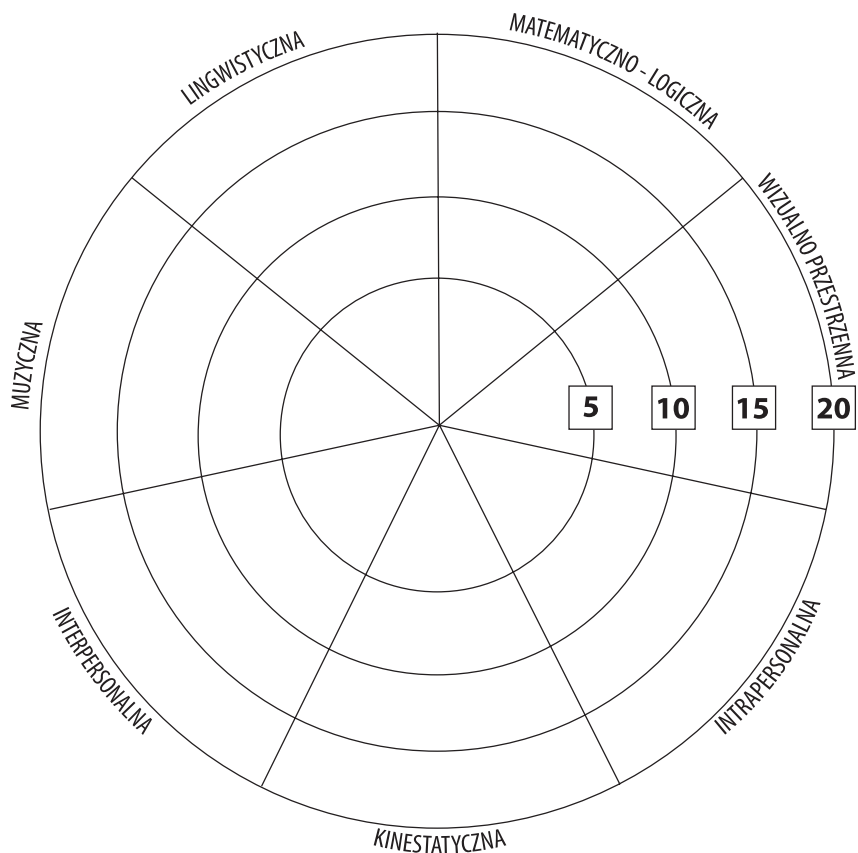
³⁹ Kwestionariusz zaczerpnięto ze strony internetowej: www.ko.rzeszow.pl/zalaczniki/dokumenty/0202200702.doc.

17. Potrafię usłyszeć poszczególne instrumenty w złożonych utworach muzycznych
18. Łatwo przychodzi mi wywołanie w wyobraźni zapamiętanych i wymyślonych obrazów
19. Posiadam bogaty język i potrafię się nim posługiwać
20. Lubię robić notatki
21. Posiadam dobre poczucie równowagi i lubię ruch fizyczny
22. Potrafię dostrzegać strukturę przedmiotów i związki między różnymi rzeczami
23. Potrafię pracować w zespole i korzystać z cudzych doświadczeń
24. Jestem dobrym obserwatorem i często zauważam rzeczy uchodzące uwadze innych
25. Często bywam niespokojny
26. Lubię pracować lub uczyć się niezależnie od innych
27. Lubię komponować muzykę
28. Potrafię radzić sobie z liczbami i problemami matematycznym

KLUCZ DO KWESTIONARIUSZA WIELORAKIEJ INTELIGENCJI

Typ inteligencji	Stwierdzenia				Suma punktów
Lingwistyczna	5	9	19	20
matematyczno-logiczna	6	11	22	28
wizualno-przestrzenna	2	12	18	24
Muzyczna	4	10	17	27
Interpersonalna	3	8	13	23
Intrapersonalna	7	15	16	26
Kinestetyczna	1	14	21	25

Koło wielorakiej inteligencji



Wpisując na okręgach uzyskane wyniki w polach odpowiadających poszczególnym typom inteligencji i zaciemniając pola o najwyższych wynikach, otrzymasz graficzny obraz rozkładu swoich typów inteligencji według teorii Howarda Gardnera.

Aneks 4

SŁOWNICZEK WAŻNIEJSZYCH TERMINÓW

Adolescencja – słowo pochodzące od łacińskiego czasownika *adolescere* – „dorastać, wzrastać, rosnąć, wzmacniać się, przybierać”. Okres dorastania, między dzieciństwem a dorosłością, przypadający między 10–12 a 18–22 rokiem życia, charakteryzujący się nasilonymi zmianami fizycznymi i psychologicznymi, które mają charakter dynamicznego procesu, uwarunkowanego w dużym stopniu sytuacją socjokulturową i ekonomiczną.

Allocentryzm – stawianie w centrum nie siebie, lecz innych, bliskich sobie ludzi. Ludzie o silnej motywacji allocentrycznej nie dążą do dominacji i siły, ale starają się realizować wspólne cele, cechuje ich troska o innych.

Analog(on) – odpowiednik; analogia – odpowiedniość, podobieństwo pewnych cech między odmiennymi skądinąd przedmiotami, zjawiskami; wiąże się z orzekaniem o pewnych cechach przedmiotu (rzeczy, osoby, pojęcia itp.) na zasadzie jego podobieństwa do innego przedmiotu (dla którego odpowiednie cechy są określone i znane) lub równoległości występujących pomiędzy nimi innych cech. Uważa się dosyć powszechnie, że metoda wnioskowania w drodze analogii jest naturalna dla umysłu człowieka, który posługuje się nią na co dzień, często sobie tego nawet nie uświadamiając. Porównywanie np. różnych spraw w celu podjęcia decyzji życiowych, wydania wyroku sądowego czy oszacowania wartości nieruchomości, są tu przykładem analogii. W medycynie czy w biologii mówi się np. o analogicznych funkcjach narządu, który ma różne pochodzenie (skrzydło ptaka i skrzydło owada).

Asertywność – oznacza posiadanie i wyrażanie własnego zdania i emocji oraz własnych postaw w granicach nienaruszających praw i psychicznego terytorium innych osób, bez zachowań agresywnych; to także obrona własnych praw w różnych sytuacjach społecznych. Przejawia się w: umiejętności wyrażania opinii, krytyki, własnych potrzeb i życzeń, odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych, przyjmowania krytyki, ocen i pochwał; a zarazem autentyczności, stanowczości, elastyczności własnego zachowania, świadomości siebie (wad, zalet, opinii), wrażliwości na innych

ludzi. Osoba asertywna ma jasno określony cel i potrafi kontrolować własne emocje, nie poddaje się zbyt łatwo manipulacjom i naciskom emocjonalnym ze strony innych osób. Asertywność nie oznacza ignorowania emocji i dążeń innych ludzi, ale zdolność do realizacji założonych celów, pomimo negatywnych nacisków otoczenia. Jest to racjonalna dbałość o własne interesy, ale z uwzględnieniem interesów innych ludzi.

Audyt – ocena danej osoby, organizacji, systemu, procesu, projektu lub produktu, której celem jest wyrażenie opinii na temat osoby, organizacji, systemu itd. w oparciu o przeprowadzone testy. Polega na ocenie przez kompetentny i niezależny zespół, czy przedmiot audytu spełnia określone wymagania, czy wyznaczony cel został osiągnięty lub czy określone działania są zgodne z przyjętymi standardami.

Coaching – pomoc i kierowanie rozwojem umiejętności oraz kompetencji osoby, w określonej dziedzinie prowadzone indywidualnie przez trenera; istotnym elementem coachingu jest partnerska relacja i wzajemne zaufanie między osobistym trenerem (ang. coach) a jego uczniem, klientem, sportowcem, pracownikiem; zaś zasadniczym zadaniem jest wsparcie go w osiągnięciu ustalonych celów.

Dedukcyjne rozumowanie – „od ogółu do szczegółu” – dedukcja to rodzaj rozumowania logicznego (www.wikipedia.org/wiki/Logika), mającego na celu dojście do określonego wniosku na podstawie założonego wcześniej zbioru przesłanek. Rozumowanie to nie wymaga tworzenia nowych twierdzeń czy pojęć, lecz jest prostym wyciąganiem wniosków. Jeśli jest przeprowadzone poprawnie, a zbiór przesłanek nie zawiera zdań fałszywych, wyciągnięte wnioski są nieodparcie prawdziwe i nie można ich zasadnie zakwestionować.

Dojrzała osobowość – pojęcie z dziedziny psychologii humanistycznej, które dotyczy harmonii psychicznej człowieka z samym sobą i jego otoczeniem. Twórcą tego pojęcia jest Gordon Willard Allport, który wskazał, że na dojrzałą osobowość składają się następujące cechy: posiadanie dobrze rozwiniętego i rozbudowanego obrazu siebie, zdolność rozumienia siebie, umiejętność opanowania potrzeb wewnętrznych bez konfliktów, poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego, optymizm, naturalny entuzjizm, zdolność obiektywizacji samego siebie – umiejętność widzenia siebie w kate-

goriach zewnętrznych (krytykowanie siebie, poczucie humoru), posiadanie jasnej filozofii życia (skryształowany światopogląd, umiejętność patrzenia na wszystkie dziedziny życia, integrowanie się człowieka w świecie).

Empatia – zdolność odczuwania stanów psychicznych innych istot (empatia emocjonalna), umiejętność przyjęcia ich sposobu myślenia, spojrzenia z ich perspektywy na rzeczywistość (empatia poznawcza). Brak empatii wiąże się z niską wrażliwością emocjonalną, nieumiejętnością dostrzegania i oceny stanów emocjonalnych innych osób. Silna empatia objawia się np. uczuciem bólu, gdy przyglądamy się cierpieniu innej osoby, zdolnością współodczuwania i wczuwania się w perspektywę widzenia świata innych ludzi. Dzięki empatii człowiek zdolny jest do głębokich i pozytywnych kontaktów interpersonalnych, rozumienia kłopotów innych ludzi, okazuje współczucie i chęć pomocy innym, potrafi nawiązywać szczere i trwałe przyjaźnie.

Grupa społeczna – element zbiorowości społecznej, stanowiący zbiór co najmniej trzech osób, którego członkowie współdziałają ze sobą na zasadzie odrębności od innych, w celu zaspokajania własnych potrzeb; charakteryzuje się trwałą strukturą i względnie jednolitym systemem norm i wartości, uznawanych przez członków grupy.

Identyfikacja – mechanizm socjalizacji polegający na akceptacji lub trwałym uwewnętrznieniu wartości, norm i wzorów zachowania innych jednostek lub grup społecznych. Spełnia podstawową rolę w rozwoju osobowości, moralności i tożsamości płciowej jednostki. Wyróżnia się np. identyfikację z grupą etniczną, której jest się członkiem, z klasą społeczną, z agresorem – spowodowaną strachem (identyfikacja obronna). Zmiana zachowania motywowana chęcią upodobnienia się do podziwianej osoby; swoisty rodzaj konformizmu stanowiący o trwalszej zmianie zachowania.

Indukcyjne rozumowanie – typ wnioskowania „od szczegółu do ogółu”, tj. wnioskowanie z prawdziwości racji (wniosków) o prawdziwości następstw (przesłanek); indukcja stanowi rozumowanie zawodne, tj. takie, w którym prawdziwość przesłanek nie gwarantuje pewności wniosku. Rozumowania indukcyjne są uważane za główne narzędzie nauk empirycznych – indukcyjnych, przeciwstawianych z tego powodu naukom dedukcyjnym (głównie matematyka i logika).

Inteligencja – definiowana jest bardzo różnie, jako zdolność do twórczego przetwarzania informacji, czyli tworzenia zupełnie nowych pojęć i ich nieoczekiwanych połączeń; zespół zdolności umysłowych umożliwiających sprawne korzystanie z nabytej wiedzy oraz skuteczne zachowanie się wobec nowych zadań i sytuacji; zdolność ogólna do celowego działania, racjonalnego myślenia i skutecznego radzenia sobie z trudnościami; umiejętność adaptacji do warunków środowiska, dopasowania środowiska do potrzeb jednostki i wyboru kontekstu najbardziej odpowiedniego dla satysfakcjonującego działania; zdolność przystosowania się do okoliczności, dzięki dostrzeganiu abstrakcyjnych relacji, korzystaniu z uprzednich doświadczeń i skutecznej kontroli nad własnymi procesami poznawczymi.

Inteligencja wieloraka – naturalne talenty, które posiada każdy człowiek, choć w większym lub mniejszym stopniu, jednak wszystkie one mogą być rozwijane i doskonalone. W latach 80. XX w. Howard Gardner opracował teorię inteligencji wielorakiej, która zakłada funkcjonowanie 8–9 rodzajów inteligencji oraz możliwość ich rozwoju na przestrzeni życia jednostki. Zgodnie z tą teorią, każdy człowiek ma wiele wrodzonych umiejętności i zdolności, które wykorzystuje do poznania, rozumienia i kształtowania świata. Każdy człowiek posiada zatem własny profil intelektualny, własny styl uczenia się oraz własną drogę rozwoju.

Internalizacja – przyswajanie kodów kulturowych, przyjmowanie za własne norm i wartości obowiązujących w danym społeczeństwie, co stanowi o trwałości wpływu na zachowanie człowieka.

Motywacja – stan gotowości istoty rozumnej do podjęcia określonego działania, czyli wzbudzony potrzebą zespół procesów psychicznych i fizjologicznych określający podłoże zachowań i ich zmian. Procesy motywacyjne ukierunkowują zachowanie jednostki na osiągnięcie określonych, istotnych dla niej stanów rzeczy, kierują wykonywaniem pewnych czynności tak, aby prowadziły do zamierzonych wyników. Motywem nazywa się przeżycie pobudzające człowieka do działania, powstrzymujące od działania lub przeszkadzające w działaniu.

Poczucie sprawstwa – nazywane też poczuciem skuteczności, oznacza wewnętrzne przekonanie człowieka, że to, co robi, ma sens, że ma wpływ na swoje życie, że może nim kierować. Poczucie sprawstwa/skuteczności

determinuje to, jak człowiek kształtuje swoje życie, jakie podejmuje decyzje i jak o sobie myśli.

Prospołeczność – termin powiązany z takimi pojęciami, jak: altruizm, pomoc materialna lub duchowa, dzielenie się z innymi, zaangażowanie społeczne, solidarność, orientacja na dobro wspólne. Wspólną cechą tych pojęć jest bezinteresowność i poświęcenie na rzecz innych osób, grup, społeczności. Postawa prospołeczna jest pozytywnym nastawieniem człowieka do społecznych obiektów. Bodźcami skłaniającymi człowieka do bycia prospołecznym są np. empatia, normy moralno-społeczne i dostrzeganie podobieństw między sobą a innymi ludźmi.

Samorealizacja – w psychologii oznacza stałe dążenie do realizacji swojego potencjału, rozwijania talentów i możliwości; proces stawania się „tym, kim się chce być” (a nie tym, kim się jest), dążenie do wewnętrznej spójności, jedności z samym sobą, spełnienia swojego przeznaczenia lub powołania. Osoba samorealizująca się jest spontaniczna, ma dystans wobec różnych zdarzeń, wchodzi w bliskie związki z innymi ludźmi, jest niezależna i ma poczucie humoru. Pojęcie to zostało wprowadzone do humanistyki w XIX w. przez Sørensa Kierkegaarda, dla oznaczenia kategorii ludzkiej egzystencji przeciwstawionej poczuciu przemijania i pustki w obliczu śmierci.

Samowychowanie – to termin wieloznaczny, ogólnie utożsamiany z aktywnością własną jednostki, pracą człowieka nad sobą, doskonaleniem samego siebie, kształtowaniem samego siebie, samourzeczywistnieniem czy samorealizacją. W pedagogice stanowi element wychowania, polegający na samorzutnej pracy człowieka nad ukształtowaniem własnego poglądu na świat, własnych postaw, cech charakteru i własnej osobowości, stosownie do założonych kryteriów, celów i ideałów. Aktywność własna jednostki, praca człowieka nad samym sobą, doskonalenie, kształtowanie siebie i samorealizacja. Wiąże się z przejściem odpowiedzialności za kształt własnego człowieczeństwa i życia, samodzielnym określaniem celów, do których dąży się we własnym rozwoju, samodzielnym doбором metod ich osiągnięcia. Doprowadzenie wychowanka do procesu samowychowania jest celem i zwińczeniem dążeń każdego wychowawcy.

Socjalizacja – to proces wrastania jednostki w społeczeństwo i jego kulturę przez internalizację wyznawanych w nim norm oraz wartości. Socja-

lizacja trwa przez całe życie człowieka, lecz w największym nasileniu występuje, gdy dziecko rozpoczyna życie w społeczeństwie. Największą rolę na tym etapie odgrywają jego rodzice, później wychowawcy i rówieśnicy oraz instytucje (np. szkoła, Kościół).

Sylogizm – schemat logiczny uprawniający do wnioskowania z dwóch przesłanek (zdań kategorycznych) zdania trzeciego, kategorycznego (wniosku rozumowania), przy czym obie przesłanki zawierają jeden wspólny element (P). Każdy element wniosku zawarty jest dokładnie w jednej przesłance. Wniosek rozumowania nie zawiera tego wspólnego elementu (P). Przykładem może tu być sylogizm Arystotelesa: Jeżeli każde M jest P oraz każde P jest S, to każde M jest S. Zdanie to jest prawdziwe niezależnie od tego, czy za każdy M jest P lub każdy P jest S podstawi się prawdę czy fałsz. Jeśli się powie: Jeżeli każdy człowiek jest kwiatem i każdy kwiat jest rośliną, to każdy człowiek jest rośliną, całość będzie zdaniem logicznie prawdziwym, pomimo że np. przesłanka każdy człowiek jest kwiatem jest jak najbardziej fałszywa.

Transgresja – przekraczanie granic; problematyką transgresji i działań transgresyjnych w Polsce zajmuje się i rozwija wybitny psycholog Józef Kozielecki. W ramach psychotransgresjonizmu sformułował koncepcję człowieka transgresyjnego, czyli człowieka wielowymiarowego, który posiada zdolność przekraczania granic materialnych, społecznych i symbolicznych.

Więź społeczna – pojęcie socjologiczne określające ogół stosunków społecznych, instytucji i środków kontroli społecznej wiążących jednostki w grupy i kręgi społeczne i zapewniających ich trwanie. Zdaniem klasyków socjologii, na różnych etapach rozwoju społeczeństw dominują różne rodzaje więzi społecznych. Więź społeczną można zdefiniować jako fakt uzależnienia się bądź zjednoczenia członków danego zbioru ludzi wokół określonych wartości czy pełnionych funkcji społecznych. Więź społeczna może mieć charakter: naturalny – wspólne pochodzenie, pokrewieństwo; stanowiony – narzucony przez społeczeństwo; zrzeczeniowy – w wyniku dobrowolnego zrzeszania się ludzi.

Wychowanie – jedna z form działalności społecznej; na działalność wychowawczą składa się wiele zabiegów i procesów, mających na celu wpływanie na fizyczny, umysłowy i moralny rozwój młodych pokoleń, przeka-

zywanie im doświadczeń społeczeństwa, przygotowywanie do twórczego rozwoju dorobku kulturalnego, a tym samym zapewnienie ciągłości życia społecznego między pokoleniami. Wychowanie definiuje się jako całość zamierzonych oddziaływań środowiska społecznego, kulturowego i przyrodniczego na jednostkę, trwające całe życie. W zakres tego pojęcia wchodzi: wychowanie naturalne pod wpływem środowiska, w którym jednostka żyje (np. rodzina, kontakty społeczne, obyczaje, religia); wychowanie instytucjonalne – celowe, czyli planowe oddziaływanie instytucji wychowujących (np. przedszkola, szkoły, internaty, domy dziecka). Oddziaływanie to ma wpływ na stosunek jednostki do otaczającego świata, kształtowanie się systemu wartości, norm, celu życia.

Wypalenie zawodowe – stan wyczerpania cielesnego, duchowego lub uczuciowego, który ma ogromny wpływ na życie zawodowe, czas wolny od pracy, relacje ze znajomymi, związki partnerskie i funkcjonowanie jednostki w rodzinie. Wypalenie jest rezultatem długotrwałego lub powtarzającego się obciążenia w wyniku długoletniej intensywnej pracy dla innych ludzi. Wypalenie się wynika z braku efektywności zawodowej przy jednoczesnej niemożności stosowania skutecznej strategii radzenia sobie ze stresem zawodowym.

„...poradnik dla licealistów napisany przez Ewę Wysocką (...) jest pracą pozwalającą adolescentowi na poznanie wiedzy, umożliwiającej zrozumienie jego własnych procesów rozwojowych i przygotowanie się do podejmowania racjonalnych decyzji życiowych, w tym i zawodowych. (...) Zapewne dobrze będzie, jeżeli licealista szukający pomocy w wyborze zawodu natknie się na poradnik, w którym znajdzie również informacje pozwalające mu zrozumieć siebie. (...) Treści napisane są bardzo kompletnie w oparciu o szeroką, właściwie dobraną literaturę polską i obcojęzyczną”

Z recenzji prof. nadzw. dr hab. Renaty Stojekkiej-Zuber



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPOJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego