

ANNA MISZTELA  <https://orcid.org/0000-0001-8906-4083>

Instytut Psychologii, Uniwersytet Wrocławski, Institute of Psychology, University of Wrocław
e-mail: anna.misztela2@uwr.edu.pl

SABINA BARSZCZ  <https://orcid.org/0000-0001-8324-9597>

Instytut Psychologii, Uniwersytet Wrocławski, Institute of Psychology, University of Wrocław
e-mail: sabina.barszcz2@uwr.edu.pl

ALEKSANDRA SŁOWIŃSKA  <https://orcid.org/0000-0002-9498-501X>

Instytut Psychologii, Uniwersytet Wrocławski, Institute of Psychology, University of Wrocław
e-mail: aleksandra.slowinska@uwr.edu.pl

Realizacja zadań rozwojowych a poczucie dorosłości i satysfakcja z życia młodych dorosłych

Developmental Tasks Implementation, Sense of Adulthood and Life Satisfaction in Young Adults

Abstract

The main goal of this research was to recognize the psychosocial consequences of undertaking the developmental tasks in early adulthood. We wanted to focus on verification of the influence of developmental tasks (undertaking them, their importance, satisfaction, and punctuality) on the sense of adulthood, and life satisfaction. The sample consisted of 343 people, 19–35 years old. The results showed that: (1) all studied aspects of developmental tasks have a positive influence on the sense of adulthood; (2) stronger sense of adulthood and (3) undertaking two developmental tasks (marriage/partnership, professional activity) result in a higher life satisfaction.

Keywords: sense of adulthood, life satisfaction, developmental tasks

Słowa kluczowe: wczesna dorosłość, zadania rozwojowe, poczucie dorosłości, satysfakcja z życia

WPROWADZENIE

Współcześnie często dyskutowanym i badanym zagadnieniem dotyczącym realizacji zadań rozwojowych w okresie wczesnej dorosłości jest ich systematyczne odraczanie. Najpopularniejszą i najbardziej uznaną koncepcją zadań rozwojowych jest ta autorstwa Roberta Havighursta (1972). Autor definiuje zadanie rozwojowe jako typowy dla danego okresu życia problem,

który jednostka powinna podjąć i rozwiązać. Potrzeba zmierzenia się z trudem realizacji poszczególnych zadań rozwojowych wynika, jego zdaniem, zarówno z uwarunkowań biologicznych, nacisków społeczno-kulturowych, jak i indywidualnych aspiracji i wartości podmiotu. Pomyślne rozwiązanie każdego z zadań prowadzi do poczucia zadowolenia oraz sprzyja sukcesowi w realizacji kolejnych zadań, podczas gdy niepowodzenie prowadzi do poczucia

dyskomfortu, wynikającego w głównej mierze z braku akceptacji ze strony otoczenia, i trudności z podjęciem kolejnych zadań rozwojowych. Wydaje się, że opisane powyżej zadania rozwojowe wciąż są podejmowane przez zdecydowaną większość młodych dorosłych. W tym sensie mają one charakter uniwersalny i ponadczasowy. Współcześnie obserwujemy jednak wyraźne zróżnicowanie co do czasu ich realizacji – część młodych ludzi podejmuje je „terminowo”, inni, przynajmniej niektóre z nich, wyraźnie odraczają. Zmienia się także sens i znaczenie owych zadań.

Problem ten nie jest specyficzny dla wczesnej dorosłości, albowiem od lat 90. również w adolescencji można zaobserwować wolniejsze tempo kroczenia ku dorosłości. Zaznacza się to m.in. w mniejszej aktywności wymagającej samodzielnych decyzji czy brania odpowiedzialności za siebie i innych (Twenge, 2018). Prawie we wszystkich społecznie ważnych obszarach życia łączą się wzorce zachowań młodych dorosłych i nastolatków. Niepewność, zarówno w życiu zawodowym, jak i relacjach społecznych, doświadczanie ograniczeń osobistej autonomii oraz ciągła potrzeba pracy nad niespójnościami statusu społecznego to dziś charakterystyczne cechy życia młodzieży i młodych dorosłych (Hurrelmann i Quenzel, 2013). Zjawisko odraczania zadań rozwojowych we wczesnej dorosłości dotyczy przede wszystkim małżeństwa, rodzicielstwa, a także (choć w nieco mniejszym stopniu) aktywności zawodowej czy samodzielnego prowadzenia gospodarstwa domowego (OECD, 2017; Eurostat, 2015; 2019). Jak dotąd liczne badania i rozważania teoretyczne dotyczyły głównie poszukiwania przyczyn tego zjawiska. Nie mniej interesujące wydaje się jednak poszukiwanie skutków późniejszego podejmowania zadań rozwojowych przez młodych dorosłych.

PODSTAWY TEORETYCZNE

W naukach społecznych przełomową propozycją w rozważaniach na temat uwarunkowań, kontekstów i konsekwencji odraczania realizacji zadań rozwojowych okresu wczesnej dorosłości

przedstawił Jeffrey Arnett (2004, 2006). Jest to koncepcja nowego stadium rozwojowego, która zakłada, iż przypada ono na czas pomiędzy późną adolescencją a wczesną dorosłością, czyli pomiędzy 18 a 25 (a nawet 30) rokiem życia. Arnett (2004) dowodzi, że młodzi ludzie w okresie wyłaniającej się dorosłości różnią się od starszych adolescentów statusem prawnym, są pełnoletni, a więc posiadają pełnię praw i obowiązków obywatelskich. Jednak w odróżnieniu od młodych dorosłych nie realizują jeszcze ról i zadań charakterystycznych dla okresu dorosłości, przede wszystkim tych związanych z małżeństwem, rodzicielstwem i samodzielnym prowadzeniem gospodarstwa domowego. Zamiast tego kształcą się, poszerzają swoje umiejętności i eksplorują własne możliwości. W ocenie Arnetta zjawisko to jest rozwojowo korzystne dzięki temu, że daje możliwość zatrzymania się, pochylenia nad własnym życiem, wypróbowania co najmniej kilku potencjalnych rozwiązań. Umożliwia dokonanie wyboru własnej drogi życiowej w sposób możliwie najbardziej trafny i dopasowany do indywidualnych potrzeb jednostki (Arnett, Tanner, 2011). Zdaniem przeciwników tej koncepcji odraczanie podjęcia zadań rozwojowych w okresie wczesnej dorosłości ma raczej negatywny wpływ na funkcjonowanie młodych ludzi. Prowadzi do dezorientacji, poczucia zagubienia wynikającego z braku wyraźnej przynależności społecznej (Zagórska i in., 2012). *Stający się* dorośli nie zaliczają się już do grona osób dorastających, ale też nie czują jeszcze przynależności do świata osób dorosłych (Kloep i Hendry, 2011). Istnieją pośrednie dowody, iż stan zawieszenia pomiędzy dorastaniem a dorosłością współwystępuje z obniżonym dobrostanem młodych ludzi, sprzyja stanom depresyjnym i zachowaniom ryzykownym (Nelson, Barry, 2005).

Pojęcie dorosłości było i jest rozpatrywane w kategoriach obiektywnych, poprzez pryzmat wieku chronologicznego, statusu prawnego oraz podjęcia nowych ról społecznych. Jednak od ponad 20 lat rozważania i analizy psychologiczne skupiają się także wokół dorosłości rozpatrywanej w kategoriach subiektywnych (Cote, 1997; Arnett, 2004; Gurba, 2008; Piotrowski, 2010; Oleszkowicz i Misztela, 2015; Wysota

i Bakiera, 2019). W tym podejściu badania koncentrują się wokół dwóch zagadnień. Pierwsze z nich dotyczy ogólnego poczucia dorosłości, czyli wewnętrznego przekonania podmiotu co do bycia osobą dorosłą. Poczucie to może być szacowane na kilka sposobów, np. poprzez odniesienie się badanego do kategorii opisowych (typu: *mam poczucie że jestem w pełni dorosły – nie jestem dorosły*) lub wskaźników procentowych (por. Arnett, 2004; Cote, 1997; Oleszkowicz i Misztela; 2015). Niezależnie od sposobu badania istnieje wiele danych wskazujących na to, iż młodzi ludzie w trzeciej dekadzie życia nie czują się osobami w pełni dorosłymi. Spostrzeganie siebie jako osoby dorosłej po osiągnięciu pełnoletniości nie jest wcale oczywiste mimo osiągniętego statusu metrykalnego i prawnego (por. Arnett, 1997; Lowe i in., 2013; Macek i in., 2007; Oleszkowicz i Misztela 2015; Sirsch i in., 2009). Najnowsze rezultaty badań pokazują także, że poczucie dorosłości młodych ludzi może być konstruktem niejednowymiarowym, zależnym od kontekstu – dorośli vs. rówieśnicy (Vosylis i in., 2019).

Drugi sposób rozpatrywania dorosłości w kategoriach subiektywnych dotyczy kryterialnego poczucia dorosłości, zwanego niekiedy dojrzałością psychospołeczną. Wyraża się ono w przekonaniu jednostki co do posiadania pewnych właściwości, cech, kompetencji charakterystycznych dla osób dorosłych. Badania Arnetta (1997) pokazały, iż wśród wyróżnionych wyznaczników dorosłości najwyższe frekwencje osiągnęły: *Branie odpowiedzialności za konsekwencje własnych działań, Podejmowanie decyzji w oparciu o własne przekonania i wartości, Uniezależnienie się od wpływu rodziców i innych dorosłych oraz Nawiązanie partnerskich relacji z rodzicami*. Kryteria związane z podejmowaniem nowych ról nie zostały wskazane nawet przez połowę badanych. Podjęcie roli małżonka czy rodzica wskazane było przez niespełna 30% badanych. Badania przeprowadzone ponad 10 lat później wśród młodych Europejczyków (Sirsch i in., 2009) pokazały dość zbliżone rezultaty. Jednak frekwencje wyznaczników dorosłości związanych z tradycyjnymi zadaniami rozwojowymi były już zdecydowanie niższe niż te, które pokazały badania Arnetta (1997). Za-

równo na *Małżeństwo* jako istotny wyznacznik dorosłości, jak i *Posiadanie co najmniej jednego dziecka i podjęcie opieki nad nim* wskazało jedynie około 9% badanych. Z kolei w badaniach polskich otrzymano znaczne rozproszenie odpowiedzi. Najwyższą frekwencję (58%) otrzymało kryterium *Branie odpowiedzialności za własne działania*. Na drugim miejscu wystąpiło *Podjęcie stałej pracy* (24%), a następnie *Wyznaczanie celów na przyszłość* (21%). Zadania rozwojowe: *samodzielne prowadzenie gospodarstwa domowego* (7%), *małżeństwo* (5%), *posiadanie dziecka* (9%) uzyskały niską frekwencję odpowiedzi (Oleszkowicz i Misztela, 2015).

W kontekście tych danych istotne wydaje się poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, jakie znaczenie dla funkcjonowania psychicznego i percepcji własnej sytuacji życiowej – metrykalnie dorosłych młodych ludzi – ma podejmowanie przez nich zadań rozwojowych przypisywanych temu okresowi życia. Szczególnie zaś interesuje nas zagadnienie wzajemnych relacji między realizacją zadań rozwojowych, poczuciem dorosłości i satysfakcją z własnego życia. Istnieją badania pokazujące, że młodzi dorośli, którzy podjęli się realizacji zadań rozwojowych, mają silniejsze poczucie dorosłości (Luyckx i in., 2008; Oleszkowicz i Misztela, 2015; Piotrowski, 2013). Można to wyjaśnić, odwołując się do mechanizmu behawioralnego. Wejście w określoną rolę i podjęcie wynikających z niej obowiązków zmienia percepcję siebie, ale też stwarza warunki dla rozwoju kompetencji oczekiwanych w dorosłości (Piotrowski, 2013). Istnieją również badania, z których wynika, iż podjęcie zadań rozwojowych związanych z małżeństwem i stałą pracą pozostaje w związku z poczuciem szczęścia i zadowoleniem z życia (Galambos i in., 2006; Martikainen, 2008). Z kolei, jak wskazano wcześniej, zdaniem niektórych autorów niepełne poczucie dorosłości, swoisty stan zawieszenia pomiędzy dorastaniem a dorosłością, sprzyja poczuciu zagubienia i dezorientacji (Coie i Bynner, 2008; Kloep i Hendry, 2011). Z badań Cote (1997) wynika, że już u progu dorosłości poczucie bycia osobą dorosłą stanowi ważny zasób, będący zarówno wskaźnikiem, jak i efektem satysfakcjonującego sposobu wkraczania w nowy

okres rozwojowy. Okazuje się więc, że te trzy elementy – zaangażowanie w realizację zadań rozwojowych typowych dla okresu wczesnej dorosłości, poczucie dorosłości oraz poczucie dobrostanu psychicznego – najprawdopodobniej pozostają ze sobą w ścisłym związku. W literaturze trudno jednak znaleźć dane potwierdzające systematyczne związki pomiędzy realizacją zadań rozwojowych, poczuciem dorosłości a satysfakcją z własnego życia (por. Nelson i Barry, 2005; Siedlecki i in., 2008; Yaremtchuk, 2014). Zależności te stały się głównym przedmiotem naszych badań, w których realizacja zadań rozwojowych została potraktowana jako zmienna wyjaśniająca zarówno poczucie dorosłości, jak i odczuwaną satysfakcję z życia.

Oczywiście opisany powyżej kierunek badanych zależności nie jest jedynym możliwym. Przeprowadzone przez nas dotąd badania wykazały również, że postrzeganie siebie jako osoby dorosłej (*ogólne poczucie dorosłości*) i przypisywanie sobie właściwości i kompetencji charakterystycznych dla osób dorosłych (*kryterialne poczucie dorosłości*), mogą być czynnikami wyjaśniającymi zaangażowanie w realizację zadań rozwojowych. Analizy kierunkowe owych zależności wykazały, że silniejsze ogólne poczucie dorosłości sprzyja realizacji większej liczby zadań rozwojowych. Z kolei silniejsze kryterialne poczucie dorosłości wyjaśnia ocenę ich jako ważniejszych (Misztela i Oleszkowicz 2021). Uzyskany kierunek zależności można wyjaśnić, odwołując się tym razem do mechanizmu poznawczego, w którym istotnym czynnikiem leżącym u podstaw podejmowanych decyzji jest autorefleksja, rozpoznanie własnych kompetencji, sformułowanie planów i oczekiwań. Mechanizm ten wydaje się być zgodny z ideą koncepcji wyłaniającej się dorosłości (Arnett i Tanner, 2011), gdzie poszukiwanie siebie jest traktowane jako ważny etap poprzedzający wejście w nowe, dorosłe role.

PYTANIA BADAWCZE

Zasadniczym celem przeprowadzonych przez nas badań było znalezienie odpowiedzi na pytanie,

jakie znaczenie dla funkcjonowania psychospołecznego młodych dorosłych ma podjęcie przez nich zadań rozwojowych. Cel ten zrealizowano, przeprowadzając badania ilościowe, w których postawiono następujące pytania:

1. Czy istnieje związek między realizacją zadań rozwojowych w okresie wczesnej dorosłości a poczuciem dorosłości i satysfakcją z życia?
2. Czy istnieje związek między poczuciem dorosłości a satysfakcją z życia?

Nowością naszych badań jest uwzględnienie w nich nie tylko samego faktu podjęcia lub niepodjęcia określonych zadań rozwojowych, ale również dodatkowych aspektów ich realizacji, tj. subiektywnej ważności, poczucia punktualności oraz satysfakcji z tempa i sposobu realizacji. Ostateczna analiza wyników została ujęta w modelu ścieżkowym. Do badań wybrano cztery zadania rozwojowe (Havighurst, 1972): wybór małżonka/stałego partnera; podjęcie stałej pracy, samodzielne prowadzenie gospodarstwa domowego, podjęcie roli rodzica (posiadanie co najmniej jednego dziecka).

METODA

Grupa badana

W badaniu wzięło udział 343 młodych dorosłych (61% kobiet), w wieku od 19 do 35 lat. Jedynie 4% badanych nie uczyło się. Pozostali to studenci Uniwersytetu Wrocławskiego, Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu oraz Politechniki Wrocławskiej. Większość osób badanych była jednocześnie w różny sposób aktywna zawodowo (72%). Najliczniejszą grupę stanowiły osoby pracujące na stałe w pełnym wymiarze godzin (42%), zaś najmniej liczną – osoby pracujących na stałe w niepełnym wymiarze godzin (13%). Większość osób badanych nadal dzieliła wspólne gospodarstwo domowe z rodzicami (42%), znacznie mniejsza grupa zamieszkiwała z partnerem/małżonkiem (24%) lub samotnie (8%). Większość osób badanych pozostaje w stałych związkach (66%), z których 8% to związki małżeńskie. Jedynie 6% osób badanych jest rodzicami.

Narzędzia badawcze

Do pomiaru badanych aspektów realizacji zadań rozwojowych została wykorzystana *Skala Zadań Rozwojowych* w opracowaniu własnym. Zbadano następujące aspekty czterech zadań rozwojowych: (1) etap realizacji zadania, w tym ostateczne jego podjęcie (lub nie podjęcie), (2) ważność zadania, (3) poczucie punktualności realizacji zadania oraz (4) zadowolenie z tempa i sposobu jego realizacji.

Pierwszą zmienną – etap realizacji – mierzono za pomocą kafeterii odpowiedzi przygotowanych oddzielnie dla każdego zadania. Kafeteria powstała w wyniku analizy aktywności młodych dorosłych i obejmowała etapy poprzedzające pełną realizację danego zadania. Badani określali, na jakim etapie się znajdują, wybierając ten, który najbardziej odpowiadał ich aktualnej sytuacji życiowej. Na przykład w przypadku zadania *wyбір małżonka/stalego partnera* zaproponowano m.in. następujące etapy: *Jestem sam, jest mi z tym dobrze i nie szukam partnera*; (...) *Mam partnera, z którym spotykam się od pewnego czasu, jednak ze znajomością tą nie wiążę planów na przyszłość*; (...) *Mam żonę, męża, stalego partnera*. Ostatni etap odpowiadał ostatecznemu podjęciu danego zadania: samodzielne prowadzenie gospodarstwa, posiadanie stałej pracy czy bycie rodzicem. Zatem przyjętym przez nas wskaźnikiem podjęcia zadania rozwojowego (wejścia w nową rolę) było wskazanie ostatniego etapu z kafeterii odpowiedzi. Osoba badana zaznaczająca ostatni etap otrzymywała 1 punkt. Wskaźnikiem ogólnym przyjętym w analizach statystycznych była suma punktów uzyskanych ze wskazania ostatniego etapu w czterech badanych zadaniach (od 0 do 4 punktów).

Drugi badany aspekt dotyczył oceny ważności zadań rozwojowych. Osoby badane oceniały każde zadanie przy użyciu skali graficznej o długości 10 centymetrów, z opisanymi krańcami od *zupełnie nieważne* do *bardzo ważne*. Wynik po przeliczeniu mieścił się na 11-punktowej skali, od 0 do 10 punktów. W przypadku czterech zadań badanych łącznie każda osoba mogła uzyskać od 0 do 40 punktów. Podobnie mierzono zadowolenie z tempa i sposobu rea-

lizacji każdego zadania rozwojowego. Osoby badane oceniały swoje zadowolenie z etapu realizacji zadania, na którym się znajdowały, zaznaczając odpowiedź na skali graficznej z opisanymi krańcami od *zupełnie niezadowolony* do *bardzo zadowolony*.

Trzecim badanym aspektem była subiektywna ocena punktualności realizacji zadań rozwojowych, czyli tempa, w jakim było ono realizowane w porównaniu z grupą rówieśniczą. W tym celu użyto 5-stopniową skalę z opisanymi stopniami: *dużo szybciej od większości moich rówieśników*, *trochę szybciej od większości moich rówieśników*, *w podobnym czasie jak większość moich rówieśników*, *trochę później niż większość moich rówieśników* oraz *dużo później niż większość moich rówieśników*. Im wyższy wynik, tym silniejsze poczucie, że realizacja zadania rozwojowego przebiega później w porównaniu z rówieśnikami. Biorąc pod uwagę cztery zadania, badany mógł otrzymać od 4 do 20 punktów. Na konsekwencje poczucia punktualności dla funkcjonowania młodych dorosłych zwraca uwagę m.in. Seiffge-Krenke (2010).

Ogólne i kryterialne poczucie dorosłości zostały zmierzone przy użyciu **Kwestionariusza Kryteriów Dorosłości**, w opracowaniu własnym. Narzędzie to zostało przygotowane na wzór kwestionariusza wyznaczników dorosłości (Arnett, 1997), z uwzględnieniem różnic kulturowych.

Ogólne poczucie dorosłości badano przy użyciu skali graficznej o długości 10 centymetrów, z opisanymi krańcami od 0 do 100%. Badani zaznaczali na skali, na ile czują się osobami dorosłymi. Wynik po zmierzeniu wyrażany był w procentach.

Kryterialne poczucie dorosłości mierzono za pomocą 12 subiektywnych kryteriów dorosłości¹, wyodrębnionych we wcześniejszych badaniach (Oleszkowicz i Misztela, 2015), np.: *branie odpowiedzialności za konsekwencje własnych działań*; *akceptowanie norm i zasad społecznych*; *umiejętność panowania nad własnymi emocjami* itp. Osoby udzielały odpowiedzi na 3-stopniowej skali: (1) *nie spełniam*, (2) *częściowo spełniam*, (3) *spełniam*. Każdy z badanych mógł uzyskać od 12 do 36 punktów; im wyższy wynik, tym silniejsze kryterialne poczucie dorosłości. W badaniach wali-

dacyjnych kwestionariusza, przeprowadzonych w grupie młodych dorosłych, uzyskano wyniki: alfa Cronbacha – .74; średnia korelacja między kryteriami – .21. Konfirmacyjna analiza czynnikowa przeprowadzona dla poczucia dorosłości opartego na kryteriach obiektywnych i subiektywnych wykazała wystarczająco dobre dopasowanie modelu do danych: CMIN/DF = 3,38; RMSEA = .065; GFI = .88. Wszystkie pozycje osiągnęły zadowalającą moc dyskryminacyjną. W ogólnym poczuciu dorosłości średni wynik wyniósł: $M = 73,25$ i $SD = 17,34$; w kryterialnym poczuciu dorosłości – $M = 30,42$; $SD = 3,54$.

Poczucie satysfakcji z życia badano przy użyciu *Skali Satysfakcji z Życia* (Diener, Emmons, Garson i Griffin, 1985), w polskiej adaptacji Zygrydy Juczyńskiego. Skala składa się z pięciu twierdzeń, do których badani ustosunkowywali się, używając 7-stopniowej skali szacunkowej, oceniając, w jakim stopniu twierdzenia te odnoszą się do ich dotychczasowego życia (np. *Pod wieloma względami moje życie jest zbliżone do ideału; Jestem zadowolony z mojego życia*). Ogólny wskaźnik satysfakcji z życia mieści się w przedziale od 5 do 35 punktów. Im wyższy wynik, tym wyższe poczucie satysfakcji z życia osoby badanej. Rzetelność określana współczynnikiem alfa Cronbacha wynosi .81. Badanie trafności teoretycznej skali poprzez eksploracyjną analizę czynnikową potwierdziło obecność jednego czynnika, wyjaśniającego 56,6% wariancji (Diener i in. 1985).

Procedura

Osoby badane otrzymywały zestaw kwestionariuszy, które wypełniały dobrowolnie i anonimowo. Badanie przeprowadzono na uczelniach lub w umówionych miejscach spotkań przez autorki lub specjalnie przeszkolonych ankieterów. Czas wypełniania kwestionariuszy wynosił około 30–40 minut. Większość wyników zebrano w badaniach grupowych, a 47 osób wypełniało kwestionariusze w badaniu indywidualnym. Ostatecznie do analiz nie włączono 23 kompletów kwestionariuszy ze względu na znaczne braki w udzielanych odpowiedziach.

WYNIKI

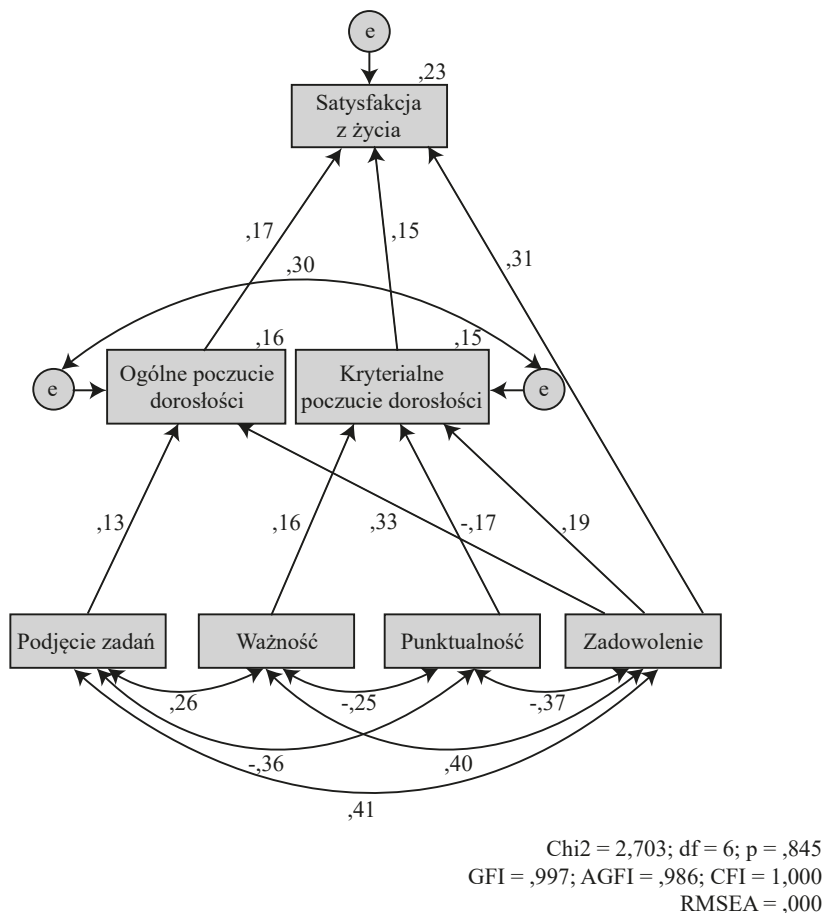
Związek pomiędzy zadaniami rozwojowymi a poczuciem dorosłości i satysfakcją z życia

Badając konsekwencje realizacji zadań rozwojowych dla funkcjonowania psychicznego młodych ludzi, w pierwszym kroku zbudowano model ujmujący w sposób całościowy możliwe zależności pomiędzy wybranymi aspektami realizacji zadań rozwojowych a poczuciem dorosłości i satysfakcją z życia osób badanych. Analizę przeprowadzono dla wszystkich czterech zadań rozwojowych łącznie. Do modelu włączono cztery aspekty realizacji zadań rozwojowych: podjęcie zadań, ocenę ważności, poczucie punktualności oraz zadowolenie z tempa i sposobu realizacji. Ogólne i kryterialne poczucie dorosłości oraz satysfakcja z życia zostały potraktowane jako konsekwencje realizacji zadań rozwojowych. W kolejnym kroku z modelu zostały usunięte te ścieżki, które okazały się nieistotne. W efekcie usunięto sześć zależności. Rysunek 1 przedstawia model będący końcowym efektem prowadzonych analiz. Cechuje go bardzo dobre dopasowanie do danych (wskaźniki dopasowania – por. legenda rysunku 1).

Okazuje się, że dla ogólnego poczucia dorosłości osób badanych znaczenie ma sam fakt podjęcia przez nich zadań rozwojowych ($\beta = .13$) oraz stopień zadowolenia z tempa i sposób ich realizacji ($\beta = .33$). Obydwa te aspekty zadań rozwojowych wyjaśniają 16% wariancji ogólnego poczucia dorosłości osób badanych.

Z kolei dla kryterialnego poczucia dorosłości istotne jest postrzeganie zadań rozwojowych jako ważnych ($\beta = .16$), poczucie realizowania ich o czasie, a nawet wcześniej w porównaniu z rówieśnikami ($\beta = -.17$), a także, ponownie, zadowolenie z tempa i sposobu ich realizacji ($\beta = .19$). Wskazane aspekty zadań rozwojowych wyjaśniają 15% wariancji kryterialnego poczucia dorosłości.

Jedynym aspektem zadań rozwojowych, który ma znaczenie dla poziomu satysfakcji z życia osób badanych, jest zadowolenie z tempa i sposobu ich realizacji ($\beta = .31$). Wygląda więc na to, że nie sam fakt podjęcia zadań roz-



Rysunek 1. Model ścieżkowy, obrazujący wpływ wybranych aspektów realizacji zadań rozwojowych na ogólne i kryterialne poczucie dorosłości oraz satysfakcję z życia

Źródło: opracowanie własne.

wojowych, ale stopień zadowolenie z tego, jak i kiedy zostało to zrobione, przekłada się bezpośrednio na poziom zadowolenia z życia osób badanych. Chcąc dokładniej rozpoznać związek pomiędzy etapem realizacji zadań rozwojowych a poczuciem satysfakcji z życia, przeprowadzono analizy korelacyjne osobno dla każdego z nich. Okazuje się, że w przypadku dwóch spośród czterech badanych zadań rozwojowych obserwujemy pozytywny związek pomiędzy etapem jego realizacji a poczuciem satysfakcji z życia. Są to: *wybór małżonka/partnera* ($r = .24$) i *ak-*

tywność zawodowa ($r = .21$). Im bardziej zaawansowany etap przygotowania do podjęcia zadania rozwojowego wskazywała osoba badana, tym większe odczuwała zadowolenie z życia.

Bezpośrednie znaczenie dla odczuwanej satysfakcji z życia ma także poczucie dorosłości osób badanych, zarówno to ogólne ($\beta = .17$), jak i kryterialne ($\beta = .15$). Poczucie dorosłości pełni więc rolę mediatora pomiędzy badanymi aspektami realizacji zadań rozwojowych a zadowoleniem z życia (łącznie, wszystkie te zmienne wyjaśniają 23% wariacji w satysfakcji z życia).

DYSKUSJA

Realizacja zadań rozwojowych, poczucie dorosłości i satysfakcja z życia

Jak wynika z badań, wraz z wiekiem u młodych ludzi nasila się poczucie bycia osobą dorosłą (Arnett, 2004; Oleszkowicz i Misztela, 2015). Zaprezentowane wyniki badań pokazują, że wzmacnia się ono także wraz z podjęciem przez nich zadań rozwojowych. Rezultat ten jest spójny z wynikami uzyskanymi przez Piotrowskiego (2013), który wykazał, że liczba podejmowanych nowych ról społecznych wyjaśnia większą dojrzałość psychospołeczną młodych dorosłych, oraz Luyckx'a i in. (2008), którzy wykazali, że podjęcie zadania (praca) sprawia, że u młodych dorosłych osłabiają się procesy eksploracyjne (chodzi tu zarówno o eksplorację szeroką, głęboką, jak i ruminacyjną), nasila się zaś proces podejmowania zobowiązań. Można więc sądzić, że – przynajmniej w przypadku badanych tu konstruktów – potwierdza się mechanizm behawioralny: to sposób życia warunkuje przekonania na własny temat (por. Dixon i Rehfeldt, 2020). Również Roberts i Wood (2006) wykazali, że podjęciu ról typowych dla osób dorosłych sprzyja zmiana w osobowości: wzrost sumienności, stabilności emocjonalnej i dominacji społecznej (jednego z aspektów ekstrawersji), będących przejawami dojrzałości. Wydaje się, że zmiany w cechach osobowości odzwierciedlają adaptację do wymagań wynikających z realizacji zadań rozwojowych (Hutteman i in., 2014), a więc podjęcie nowych ról będzie sprzyjać zmianom w myśleniu o sobie w stronę przekonania o własnej kompetencji, a te przekonania będą z kolei sprzyjały dalszemu skuteczniejszemu realizowaniu owych ról. Możemy więc zaobserwować swoiste sprzężenie zwrotne – robiąc coś, dowiadujemy się, że potrafimy, a myśląc, że potrafimy, bardziej angażujemy się w działanie. Okazuje się, że mechanizm wykorzystywany w pracy psychoterapeutycznej z trudnościami depresyjnymi (jeśli nie masz chęci, to rób z niechęcią) oraz lękowymi (jeśli boisz się działać, to działaj pomimo obecności lęku), sprawdza się również w przypadku zjawisk normatywnych (Davies i Craske, 2020; Martell, 2020). Unikanie podjęcia

działań okazuje się zatem jednoznacznie nieefektywne, zarówno z perspektywy obiektywnych rezultatów potencjalnych działań, jak i kondycji psychicznej osoby, która je wybiera. Również inne badane aspekty zadań rozwojowych, tj. ich ważność, poczucie realizowania ich nie później niż rówieśnicy i zadowolenie z tempa i sposobu ich realizacji, sprzyjają silniejszemu poczuciu dorosłości, przede wszystkim kryterialnemu. Oznacza to, że jednostka, która przypisuje duże znaczenie podejmowanym rolom i spostrzega, że wykonuje je o czasie, skłonna jest wyżej oceniać swoje kompetencje psychospołeczne. Uchwycenie tych zależności pozwala wysunąć wnioski, że mobilizowanie młodych ludzi do podejmowania zadań rozwojowych ma sens nie tylko z punktu widzenia interesów społecznych (większy ruch na rynku mieszkaniowym, napływ rąk do pracy, większy przyrost naturalny), ale niesie za sobą także korzyści osobiste, np. myślenie o swojej dorosłości w kategoriach adekwatnych do wieku. Z kolei wyższe poczucie dorosłości ma pozytywny wpływ na formowanie się tożsamości osobistej (Luyckx i in., 2008) oraz, jak pokazują przedstawione tu wyniki badań, na wyższy poziom satysfakcji z życia. To, czy młodzi ludzie podejmą zadania rozwojowe, jest więc ważne nie tylko dlatego, że dzięki tym działaniom wzrosnie ich przekonanie o własnej dorosłości, ale przede wszystkim dlatego, że owo przekonanie będzie sprzyjać postrzeganiu swojego życia jako bardziej satysfakcjonującego.

Spośród badanych aspektów zadań rozwojowych jedynie zadowolenie z tempa i sposobu ich realizacji pozostawało w bezpośrednim związku z satysfakcją z życia. Podkreślając złożoność badanego problemu, warto przypomnieć, że jednak w przypadku dwóch spośród badanych zadań (*małżeństwo/partnerstwo* i *podjęcie pracy*) wystąpił pozytywny związek między bardziej zaawansowanym etapem ich realizacji a satysfakcją z życia. Przyczyn tego możemy upatrywać przede wszystkim w różnej treści analizowanych zadań. Tworzeniu bliskiego związku towarzyszy silny ładunek emocjonalny związany z wysokim, na tym etapie budowania relacji, poziomem namiętności (Sternberg, 1986), zaś rozpoczęcie kariery zawodowej często jest równoznaczne z realizacją osobistych ambicji i szansą dalsze-

go samorozwoju. Co więcej, istnieją dowody świadczące o tym, że zarówno wejście w związek intymny, jak i podjęcie pracy, prowadzi do zmian w obszarze osobowości: pierwsze skutkuje spadkiem neurotyczności, wzrostem ekstrawersji oraz wzmocnieniem poczucia własnej wartości (Neyer i Lehnart, 2007), zaś drugie – znaczącym wzrostem sumienności, ekstrawersji i stabilności emocjonalnej (Scollon i Diener, 2006; Specht i in., 2011). Nieco inaczej jest w przypadku pozostałych dwóch zadań rozwojowych. Rodzicielstwo, wbrew oczekiwaniom większości młodych ludzi, wiąże się z całkowitą zmianą dotychczasowych przyzwyczajień, rezygnacją z wielu przyjemności dnia codziennego na rzecz opieki i wychowania dziecka (por. Lehnart i in., 2010). Z kolei prowadzenie własnego domu sprowadza się do zbioru dość prozaicznych obowiązków, często wywołujących zmęczenie i znużenie.

KONKLUZJE

Opisane tu badanie pokazało jaśniejszy obraz związków pomiędzy podejmowaniem zadań

rozwojowych, poczuciem dorosłości a odczuwaną przez młodych ludzi satysfakcją z życia. Okazuje się, że podjęcie zadań rozwojowych sprzyja silniejszemu poczuciu dorosłości, a ono z kolei skutkuje poczuciem wyższej satysfakcji z życia. Ujawniony więc został behawioralny mechanizm generowania silniejszej satysfakcji z życia u młodych dorosłych: podjęcie zadań sprawia, że czują się bardziej dorośli, a to z kolei prowadzi do większego zadowolenia z własnego życia. Uzasadnione więc wydaje się wspieranie młodych dorosłych we wszelkich decyzjach związanych z podejmowaniem zadań rozwojowych. Wykazano też, że istnieją takie zadania rozwojowe, których podjęcie wprost skutkuje silniejszą satysfakcją z życia (małżeństwo, aktywność zawodowa), a są i takie, których realizacja nie niesie za sobą tego rodzaju konsekwencji (rodzicielstwo i samodzielne prowadzenie gospodarstwa domowego). W przyszłości należy bardziej zróżnicować grupę badanych pod względem wykształcenia – chodzi o to, by w badaniu wzięli udział nie tylko studenci i absolwenci uczelni wyższych, ale także osoby kończące edukację z wykształceniem średnim i zawodowym.

BIBLIOGRAFIA

- Arnett, J. J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth & Society*, 29(1), 3–23.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood. A winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2006). The psychology of emerging adulthood: What is known, and what remains to be known? W: J. J. Arnett i J. L. Tanner (red.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (s. 303–330). Washington: American Psychological Association.
- Arnett, J. J., Tanner, J. (2011). In defense of emerging adulthood as a life stage: Rejoinder to Kloep's and Hendry's chapters 4 and 5. W: J. J. Arnett, M. Kloep, L. Hendry i J. Tanner (red.), *Debating Emerging Adulthood. Stage or Process?* (s. 121–134). New York: Oxford University Press.
- Cote, J. (1997). An empirical test of identity capital model. *Journal of Adolescence*, 20, 577–597.
- Coie, J., Bynner, M. (2008). Changes in the transmission to adulthood in the UK and Canada: the role of structure and agency in emerging adulthood. *Journal of Youth Studies*, 11(3), 251–268.
- Davies, C., Craske, M. (2020). Strategie ekspozycji. W: S. Hayes i S. Hofmann (red.), *Terapia poznawczo-behawioralna oparta na procesach. Wiedza i kluczowe kompetencje*, (s. 353–368). Sopot: GWP.
- Diener, E., Emmons, R., Garson, R., Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Dixon, M., Rehfeldt, R. (2020). Podstawowe procesy behawioralne. W: S. Hayes i S. Hofmann (red.), *Terapia poznawczo-behawioralna oparta na procesach. Wiedza i kluczowe kompetencje*, (s. 137–157). Sopot: GWP.
- Eurostat, (2015). *Being young in Europe today – labour market – access and participation*. Pobrane 19 sierpnia 2017 z: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Being_young_in_Europe_today_-_labour_market_-_access_and_participation.

- Eurostat, (2019). *When are they ready to leave the nest?* Pobrane 25 października 2020 z: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/EDN-20190514-1>.
- Galambos, N., Barker, N., Krahn, H. (2006). Depression, self-esteem and anger in emerging adulthood. Seven-year trajectories. *Developmental Psychology*, 42, 350–365.
- Gurba, E. (2008). The attributes of adulthood recognised by adolescents and adults. *Polish Psychological Bulletin*, 39(2), 129–137.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: Longman.
- Hurrelmann, K., & Quenzel, G. (2013). Lost in transition: status insecurity and inconsistency as hallmarks of modern adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth*, 20(3), 261–270. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.785440>.
- Hutteman, R., Bleidorn, W., Keresteš, G., Brković, I., Butković, A., Denissen, J. J. A. (2014). Reciprocal associations between parenting challenges and parents' personality development in young and middle adulthood. *European Journal of Personality*, 28, 168–179.
- Kloep, M., Hendry, L. (2011). Critical comments on Arnett's and Tanner's approach. W: J. J. Arnett, M. Kloep, L. Hendry i J. Tanner (red.), *Debating emerging adulthood. Stage or process?* (s. 107–120). New York: Oxford University Press.
- Lehnart, J., Neyer, F. J., Eccles, J. (2010). Long-term effects of social investment: The case of partnering in young adulthood. *Journal of Personality*, 78, 639–670.
- Lowe, S. R., Dillon, C. O., Rhodes, J. E., & Zwiebach, L. (2013). Defining Adult Experiences: Perspectives of a Diverse Sample of Young Adults. *Journal of Adolescent Research*, 28(1), 31–68. <https://doi.org/10.1177/0743558411435854>.
- Luyckx, K., Schwartz, S., Goossens, L., Pollock, S. (2008). Employment, sense of coherence, and identity formation. *Journal of Adolescent Research*, 23, 566–591.
- Macek, P., Bejcek, J., Vanickova, J. (2007). Contemporary Czech emerging adults. Generation growing up in the period of social changes. *Journal of Adolescent Research*, 22, 444–475.
- Martell, C. (2020). Aktywizacja behawioralna. W: S. Hayes i S. Hofmann (red.), *Terapia poznawczo-behawioralna oparta na procesach. Wiedza i kluczowe kompetencje*, (s. 369–380). Sopot: GWP.
- Martikainen, L. (2009). The many faces of life satisfaction among finish young adults'. *Journal of Happiness Studies*, 10, 721–737.
- Misztela, A., Oleszkowicz, A. (2021). *W poszukiwaniu czynników sprzyjających realizacji zadań rozwojowych we wczesnej dorosłości*. Warszawa: Difin.
- Nelson, L., Barry, C. (2005). Distinguishing features of emerging adulthood. The role of self-classification as an adult. *Journal of Adolescent Research*, 20, 242–262.
- Neyer, F. J., Lehnart, J. (2007). Relationships matter in personality development: Evidence from an 8-year longitudinal study across young adulthood. *Journal of Personality*, 75, 535–568.
- Lowe, S., Dillon, C., Rhodes, J., Zwiebach, L. (2013). Defining adult experiences perspectives of a diverse sample of young adults. *Journal of Adolescent Research*, 28, 31–68.
- OECD, (2017). *Fertility rates*. Pobrane 21 sierpnia 2017 z: https://www.oecd.org/els/family/SF_2_1_Fertility_rates.pdf.
- Oleszkowicz A., Misztela A. (2015). How do young Poles perceive their adulthood? *Journal of Adolescent Research*, 30, 476–503.
- Piotrowski, K. (2010). *Wkraczanie w dorosłość. Tożsamość i poczucie dorosłości młodych osób z ograniczeniami sprawności*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Piotrowski, K. (2013). *Tożsamość osobista w okresie wkraczania w dorosłość*. Wielichowo: Wydawnictwo TIPI.
- Roberts, B. W., Wood, D. (2006). Personality development in the context of the neo-socioanalytic model of personality. W: D. K. Mroczek i T. D. Little (red.), *Handbook of personality development*. Mahwah: Erlbaum.
- Scollon, C. N., Diener, E. (2006). Love, work, and changes in extraversion and neuroticism over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 1152–1165.
- Seiffge-Krenke, I. (2010). Predicting the timing of leaving home and related developmental tasks: Parents' and children's perspectives. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 495–518.

- Siedlecki, K., L., Tucker-Drob, E. M., Oishi, S., Salthouse, T. A. (2008). Life satisfaction across adulthood: different determinants at different ages? *The Journal of Positive Psychology*, 3, 153–164.
- Sirsch, U., Dreher, E., Mayr, E., Willinger, U. (2009). What does it take to be an adult in Austria? Views of adulthood in Austrian adolescents, emerging adults and adults. *Journal of Adolescent Research*, 24, 275–292.
- Specht, J., Egloff, B., Schmukle, S. C. (2011). Stability and change of personality across the life course: The impact of age and major life events on mean-level and rank-order stability of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 377, 1–68.
- Sternberg, R. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119–135.
- Twenge J. M. (2018). *iGen. Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood — and What That Means for the Rest of Us*. New York City: Simon & Schuster.
- Wysota, M., Bakiera, L. (2019). Kwestionariusze do badania psychicznych atrybutów dorosłości – podstawy teoretyczne, konstrukcja narzędzi i ich psychometryczna wersyfikacja. *Polskie Forum Psychologiczne*, 24(3), 271–291.
- Yaremtchuk, S. V. (2014). Age, gender and life satisfaction in early adulthood in the far east of Russia. *Life Science Journal*, 11, 161–165.
- Vosylis, R., Klimstra, T., Raiziene, S. (2019). Context-related sense of adulthood: Unveiling peer and adult contexts and developing a new measure. *European Journal of Psychological Assessment*, 35(2), 255–265.
- Zagórska, W., Jelińska, M., Surma, M., Lipska, A. (2012). *Wydłużająca się droga do dorosłości*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.