Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie
Wydział Socjologii i Pedagogiki

Kierunek: Socjologia

Fenomen „adulting" - jak młodzi dorośli interpretują i przeżywają proces dorastania oraz jakie wiążą z nim wyzwania.

Realizacja badań i opracowanie raportu:

Karolina Kaczyńska
Aleksandra Kowalska
Agata Krzyszewska
Dominika Mądra
Barys Mikhalchyk
Lena Pieszkow – Niedźwiecka

Raport przygotowany w ramach zaliczenia zajęć przedmiotu Projekt badawczy
pod kierunkiem dr hab. Emilii Paprzyckiej, prof. SGGW

Warszawa 2025

Spis treści

1. Wprowadzenie 3
2. Założenia metodologiczne badania 8
2.1. Przedmiot i cel badania 8
2.2. Problem badawczy ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
2.3. Operacjonalizacja pojęcia „adulting" ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
2.4. Metoda, technika i narzędzie badania 9
2.5. Strategia doboru próby 10
3. Analiza wyników badania 10
3.1. Charakterystyka ostatecznych respondentów 10
3.2. Identyfikacja działań i obowiązków kluczowych dla dorosłości 11
3.3. Wyzwania w pracy zawodowej i edukacji 15
3.4. Relacje międzyludzkie 18
3.5. Rola presji społecznej i różnice ze względu na płeć 20
3.6. Strategie radzenia sobie z wyzwaniami dorosłości 25
4. Wnioski ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
Bibliografia 34
Aneks 1. Narzędzie ..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wprowadzenie

Wielu socjologów niechętnie posługuje się terminem *wczesnej dorosłości*, wskazując, że charakterystyczne dla tej fazy rozwoju wyzwania, nie stwarzają płaszczyzny do mianowania go osobnym etapem (Côté, 2014). Mimo krytyki, pojęcie to bywa coraz częściej poruszane, z uwagi na brak granicy, która oddzielałaby dzieciństwo od dorosłości (Arnett, 2000).

Emerging adulthood po raz pierwszy zostało użyte przez amerykańskiego psychologa Jeffrey'a Jensena Arnetta (2000), który opisał stan jednostek przekraczających moment adolescencji, ale nie utożsamiających się jeszcze z dorosłymi. Jak twierdzi Arnett, okres rozwojowy obejmujący wiek od 18 do 25 lat jest kluczowym etapem życia, w którym jednostki przechodzą znaczące zmiany w różnych aspektach osobistych, zawodowych i społecznych (Arnett, 2000, 2004).

Jednym z głównych zadań etapu *emerging adulthood* jest osiągnięcie niezależności. Dotyczy się to zarówno odczucia subiektywnego, ale również stopniowego uniezależniania się ekonomicznego. Młodzi ludzie często opuszczają rodzinne domy, co wiąże się z podjęciem nowych obowiązków. Arnett opisuje ten etap jako pełen eksperymentowania, z uwagi na obieranie przez człowieka różnych dróg życiowych i testowania ich zgodności z indywidualnymi aspiracjami (Arnett, 2000).

Eksploracji podlega również sfera społeczna. Cechujące się labilnością relacje interpersonalne pełnią kluczową rolę w opisywanym stadium. Dorastający intensyfikują poszukiwania bliskich związków, bez konieczności składania trwałych deklaracji. Doświadczenia w relacjach, zarówno romantycznych, jak i przyjacielskich, często stają się fundamentem, na którym młodzi kształtują swoje wartości (Barry, Madsen, 2010).

Poruszany przez Arnetta etap przejściowy to lata, podczas których jednostki mogą przyjmować postawę względnego egoizmu. *Emerging adulthood* to czas koncentracji na sobie, ukierunkowany ku rozwijaniu potencjału. Z uwagi na możliwości, z którymi wiąże się młody wiek, podejmowane kroki często determinują przebieg dalszego życia (Arnett, 2000).

W porównaniu do innych etapów życia, jednostki znajdujące się w fazie wschodzącej dorosłości cechują się większym optymizmem oraz przekonaniem, że mają kontrolę nad swoją przyszłością (Lipska, Zagórska, 2011). Młodzi dorośli wierzą, że stoją przed nimi liczne

możliwości, a ich decyzje, choć czasem mogą prowadzić do niepowodzeń, są postrzegane jako sposób na kształtowanie życia według własnych pragnień. Opisywana faza bycia "pomiędzy" to czas intensywnego poszukiwania tożsamości, podczas którego człowiek stara się ustalić, kim naprawdę jest (Arnett, 2004). Krytycy teorii Arnetta wskazują, że wspomniana koncepcja może nie być w pełni adekwatna dla wszystkich społeczności, zwłaszcza w regionach mniej rozwiniętych, gdzie tradycyjne wzorce wchodzenia w dorosłość wciąż pozostają powszechne.

Badanie, którego wyniki zaprezentowano w tym raporcie dotyczyło analizy interpretacji oraz przeżyć związanych z wyzwaniami, z którymi spotykają się na co dzień młodzi dorośli w Polsce. Struktura raportu obejmuje dwie główne części. W pierwszej, zaprezentowano koncepcje i uwarunkowania osiągania dojrzałości społecznej. W części drugiej omówiono założenia metodologiczne badań - przedmiot i cel badania, sformułowano problem badawczy, przedstawiono operacjonalizację pojęcia „adulting" oraz opisano zastosowane metody, techniki i narzędzia badawcze, a także strategię doboru próby. Trzecia część raportu zawiera szczegółowe analizy wyników obejmujące charakterystykę respondentów, identyfikację kluczowych działań i obowiązków związanych z dorosłością, wyzwania w pracy zawodowej i edukacji, relacje międzyludzkie, wpływ presji społecznej i różnic płci oraz strategie radzenia sobie z wyzwaniami dorosłości. Całość kończą wnioski, podsumowujące kluczowe ustalenia badawcze.

1. Osiąganie dojrzałości społecznej – koncepcje, uwarunkowania

Margaret Mead w badaniach nad rozwojem człowieka i zróżnicowaniem kulturowym, zwraca uwagę na znaczenie kontekstu społeczno - kulturowego w kształtowaniu etapów życia. W swoich pracach, takich jak *Coming of Age in Samoa* (1928), autorka ukazuje, że przejście od młodości do dorosłości znacznie różni się w zależności od kultury (Mead, 1928). Dla amerykańskiej antropolożki w wielu wspólnotach czas wkroczenia w dorosłość jest narzucony przez społecznie zdefiniowane role. Owa faza pojawia się znacznie wcześniej i nie jest związana z wolnością wyboru i poszukiwaniem swojej drogi życiowej. Na archipelagu Samoa, w stronę młodych dziewcząt kierowane są ściśle określone oczekiwania, które wynikają ze stabilności kulturowej i wolnego od sprzecznych wartości społeczeństwa. W przeciwieństwie do ich rówieśniczek w Stanach Zjednoczonych, przedstawicielki polinezyjskiej kultury przechodzą przez okres dojrzewania znacznie stabilniej, bez intensywnych kryzysów

tożsamości (Mead, 1928). Od najmłodszych lat wykonują wiele obowiązków domowych, co sprawia, że ich przejście do dorosłości jest płynniejsze, niż opisywał to Arnett. Prekursor teorii *wczesnej dorosłości* wskazuje na różnice w kontekstach środowiskowych, jednak w wielu kulturach opisywany przez niego okres eksploracji i decydowania nie jest obecny.

Obok Arnetta znajdują się inni autorzy, którzy dostrzegają istotę wyróżnienia fazy, oddzielającej dorastanie od dorosłości. Erik Homburger Erikson w teorii rozwoju psychospołecznego wymienia szóste stadium, które obejmuje lata wczesnej dorosłości (1950, 1963, 1982). Jako główny cel przewiduje ono znalezienie własnego miejsca w systemie relacji społecznych. Młody człowiek, który ukończył już pięć poprzednich stadiów rozwoju i ma przed sobą dwa następne, zdążył już ukształtować swoją tożsamość i jest gotowy skonfrontować ją z *ja* innych (Jankowska, 2017). Tak jak Arnett, Erikson postuluje, że myśli adolescenta ukierunkowane są ku tworzeniu więzi społecznych. Kluczowe jest osiągnięcie równowagi między nawiązywaniem bliskich relacji a zachowaniem swojej niezależności i tożsamości (Erikson, 1968; Jankowska, 2017).

Poza skupieniem się na tworzeniu jakościowych relacji, Erikson podkreśla również wagę umiejętności skoncentrowania swoich zasobów we właściwym obszarze, prowadzącym do samorealizacji. Niezaspokojenie tej potrzeby może postawić, wchodzącą w życie jednostkę, przed kryzysem, który przyczynia się do zawahania procesu tworzenia tożsamości i utrudnia godzenie różnych ról społecznych (Erikson, 1968; Jankowska, 2017).

Narastające zmiany w zglobalizowanej rzeczywistości społecznej oraz kulturowej sprawiają, że obecnie stadium wczesnej dorosłości najczęściej przypisywane jest na przedział 18 - 35 roku życia. Dolna granica wynika z aspektów legislacyjnych. Górna, bardziej elastyczna, ukierunkowuje się wraz z upowszechniającą się koncepcją indywidualizacji przebiegu własnego życia, rozpowszechnieniem edukacji oraz pierwszych sygnałów starzenia się organizmu (Arnett, 2000; Oleszkowicz, Senejko, 2013).

Pierwotnie to właśnie biologiczny aspekt dojrzałości określał umowną granicę gotowości do podjęcia nowych ról. Prace Arnetta i Eriksona okazały się być kamieniem milowym w sposobie pojmowania problemu, gdyż zwracają uwagę na kwestie tożsamościowe człowieka, które przez wielu były i są pomijane (Arnett, 2000; Erikson, 1950). Erikson (1968) podkreśla dynamizm ludzkiego egzystowania, definiując proces tworzenia tożsamości, jako ciągły, formułujący się przez całe życie. Owy fakt ukazuje, że kondycja fizyczna nie zawsze wiąże się z przysposobieniem mentalnym (Erikson, 1950).

Millenialsi (pokolenie Y) i Gen Z (pokolenie Z) utworzyli nową fazę życia, w której dłużej odkrywają siebie i rozwijają swoje ambicje (Twenge, 2017). W porównaniu do

poprzednich pokoleń, opóźniają dążenie do osiągnięć, takich jak stabilne zatrudnienie, zakup domu czy założenie rodziny (Gurba, 2019).

Ten wydłużony okres przejściowy, zmusił do redefinicji tradycyjnego pojęcia dorosłości. Proces ten zyskał miano *adultingu*, czyli stawania się, bycia lub zachowywania się jak dorosły; szczególnie wykonywania prozaicznych lub codziennych zadań, które są niezbędną częścią dorosłego życia (Oxford English Dictionary, 2024). Ta zmiana podkreśla, że dorosłość nie tylko jest związana z formalnymi osiągnięciami i odtwarzaniem struktur kulturowych, ale również z autoidentyfikacją (Furlong, Cartmel, 2007).

Za największą przeszkodę, która pojawia się na wspomnianym etapie rozwoju człowieka, Erikson wskazuje izolację, która może zaburzać proces funkcjonowania (Jankowska, 2017). W dzisiejszym, zdigitalizowanym i nastawionym na indywidualizm świecie, osamotnienie jest zjawiskiem, które staje się coraz częstszym problemem (Mączyńska, Jankowska, 2022).

Współczesna rzeczywistość oferuje wiele nowych rozwiązań technologicznych, których zastosowanie ma miejsce prawie we wszystkich sferach życia. Przemiany w metodach pracy i funkcjonowania jednostek pociągają za sobą szereg zmian społeczno - polityczno - ekonomicznych, które stwarzają dla nowych pokoleń zupełnie inne warunki rozwoju, niż miało to miejsce w latach przed transformacją (Piotrowska, 1998).

Przemiany w strukturze społeczeństwa polskiego, mające miejsce po roku 1989 wiązały się nie tylko ze zmianami systemowymi, ale odcisnęły również piętno na codziennym życiu jednostek. Dotychczasowy system norm, regulujący zachowania jednostek w społeczeństwie uległ załamaniu, co doprowadziło do chaosu w sferze interakcji społecznych i wyznaczania zasad postępowania (Kubacka – Jasiecka, Passowicz, 2014).

W posttransformacyjnej Polsce zaczął dominować proces indywidualizacji, zgodnie z którym jednostki zaczęły przyjmować większą odpowiedzialność za swoje życie, wybory zawodowe i osobiste. W warunkach gospodarki rynkowej, gdzie nie istniały już centralnie zarządzane ścieżki kariery, ludzie musieli aktywnie tworzyć swoją tożsamość i podejmować decyzje dotyczące rozwoju (Piotrowska, 1998). Wartości kolektywistyczne, które były promowane w PRL, ustąpiły miejsca ideom indywidualnego sukcesu, przedsiębiorczości i samorealizacji (Giddens, 2001).

Jako istotne zjawisko należy wskazać upadek autorytetów. Zmniejszenie siły wpływów instytucji kontroli społecznych spowodowało, że załamał się system wyznaczający właściwy kierunek socjalizacji (Machel 2001; Kubacka – Jasiecka, Passowicz, 2014). Młodsze pokolenia

zaczęły kwestionować konserwatywne wzorce, poszukując nowych form tożsamości, często związanych z kulturą konsumpcyjną i globalnymi trendami (Giddens, 2001).

Jak pisze Urlich Beck (2002), społeczeństwo radykalnie odbiegające od tradycyjnego, charakteryzuje się również zmianami w sposobie funkcjonowania rodziny. Do poszczególnych członków gospodarstwa domowego często docierają sprzeczne komunikaty, co do ich roli i oczekiwań. Osłabiają się więzi rodzinne, a zwiększa się koncentracja na indywidualnych celach poszczególnych domowników (Beck, Beck-Gernsheim, 1995).

Powyższy opis społeczeństwa ponowoczesnego wpisuje się w szerzej rozumianą teorie *płynnej nowoczesności* Zygmunta Baumanna (2000). Obecne czasy, pomimo cechowania się dynamiką rozwoju społeczeństwa, kreują środowisko sprzyjające alienacji i osamotnienia. Społeczeństwo informatywne, pozornie kształtujące niezliczone możliwości interakcji, jednocześnie stwarza warunki sprzyjające alienacji (Baumann, 2000).

W *płynnej nowoczesności* okoliczności dorastania charakteryzują się brakiem stabilnych ram i nieustanną zmiennością. Młodzi ludzie dorastają w świecie, w którym normy społeczne i zasady życia uległy rozmyciu. Role, które dawniej dawały poczucie tożsamości, stają się niejasne i tymczasowe. Poprzez nadprodukcję ryzyka oraz zagubienie w ciągle zmieniającym się świecie w łatwy sposób popaść można w anomię (Beck, 2002).

Baumann konstatuje, że dorastanie w *płynnej nowoczesności* oznacza nieustanną konieczność dokonywania wyborów (Baumann, 2000). Wkraczający w dojrzałość mają przed sobą niezliczoną ilość możliwości, ale jednocześnie muszą brać odpowiedzialność za swoje działania. Decyzje, które podejmują, nie zawsze gwarantują sukces. W społeczeństwie posttransformacyjnym, gdzie przyszłość jest nieprzewidywalna, dorastanie staje się doświadczeniem nastręczonym trudnościami.

Zjawisko to współgra z wyzwaniami, które opisuje raport IRCenter *Piramida Dobrostanu Młodych Dorosłych* (2024), analizujący postawy młodych osób w Polsce, w ciągu ostatnich trzech lat (2021 - 2024). Współczesne pokolenia naznaczone są globalnymi kryzysami, takimi jak pandemia, wojna w Ukrainie czy kryzys gospodarczy. Charakteryzują się niejednorodnością postaw i doświadczeń (IRCenter, 2024).

Proces badawczy oparty na badaniu ilościowym, wywiadach etnograficznych oraz analizach netnograficznych wykazał, że młodzi dorośli dążą do niezależności. W sferze finansowej, mierzą się jednak z trudnościami, takimi jak inflacja i problemy związane z dostępem do mieszkań. Na polu zawodowym, rosnącą popularność zyskuje praca zdalna i hybrydowa, wynikająca z potrzeb elastyczności. Badanie wykazało, że osoby na progu dorosłości zmagają się z poczuciem braku sprawczości, boją się odmowy i popełniania błędów.

Mają potrzebę pewności sukcesu i sensu wykonywanej pracy. Technologie cyfrowe oraz media społecznościowe odgrywają kluczową rolę w ich życiu, wpływając na sposób komunikacji, Młodzi dorośli odczuwają odpowiedzialność za przyszłość świata, w którym żyją. Przez ostatnie lata zaangażowanie w kwestie ekologiczne i społeczne rośnie (IRCenter, 2024).

Twórcy raportu odnoszą się również do kwestii zdrowia psychicznego. Uwagę przykuwa fakt, że pomimo wielu przywilejów, rośnie poziom stresu. Zjawisko można rozpatrywać z perspektywy teorii Victora Turnera (1975, 1986), który wskazał na *liminalność* (przejściowość), jako jeden z procesów transformacji jednostki w społeczeństwie. Okres pomiędzy, charakteryzujący się niepewnością, presją czy samotnością, przypuszczalnie wywołuje napięcie i lęk. Wyzwania związane z kondycją psychiczną dodatkowo komplikują proces osiągania dojrzałości (Lipska, Zagórska, 2011).

Globalizacja upowszechnia różnorodność kulturową i nowe technologie, co prowadzi do bardziej złożonych form identyfikacji (Giddens, 2001). Tempo przeobrażeń w dzisiejszym społeczeństwie oferuje wiele możliwości, ale może też stwarzać trudności adaptacyjne.

2. Założenia metodologiczne badania

2.1. Przedmiot, cel i pytania badawcze

Przedmiotem badania jest fenomen „adulting" w społeczeństwie ponowoczesnym, to znaczy doświadczenia młodych dorosłych związane z procesem wchodzenia w dorosłość. Projektując badanie przyjęto, że pojęcie „adulting" odnosi się do procesu przejmowania odpowiedzialności za swoje życie, w tym podejmowania decyzji dotyczących kariery, finansów, relacji międzyludzkich, wyznawanych wartości i innych aspektów życia codziennego. Możemy wyróżnić kilka kategorii aktywności, które są wartościami zmiennej „adulting": sposób zarządzania finansami, utrzymywanie stałej pracy, umiejętność podejmowania decyzji, budowanie trwałych relacji międzyludzkich, przejęcie odpowiedzialności za własne życie oraz dążenie do niezależności. Badanie koncentruje się zatem na tym, jak młodzi dorośli przeżywają i postrzegają „dorastanie" oraz na związanymi z tym procesem wyzwaniami w kontekście zmian społecznych, ekonomicznych, jak i osobistych.

Celem badania jest opis, eksploracja oraz próba wyjaśnienia sposobów, w jaki młodzi ludzie definiują ten okres życia oraz ich doświadczeń w coraz to nowej, w szybkim tempie rozwijającej się rzeczywistości społecznej. Skupimy się na identyfikacji wyzwań oraz na tym, jak jednostki radzą sobie z potencjalnymi problemami.

Analizując procesy dorastania we współczesnym świecie nasuwa się wiele pytań. W głównej mierze, jak transformacja wartości i postaw, na drodze ku dojrzałości, wpłynęła na radzenie sobie z nieuniknionymi, codziennymi wyzwaniami i kryzysami młodych dorosłych. Chcemy poznać wyzwania psychiczne i emocjonalne związane z tym procesem, podejmowane strategie, jak i jego fundamentalne elementy. W ramach badania zostały sformułowane cztery pytania badawcze:

1. Czy młodzi dorośli identyfikują konkretne działania i obowiązki, jako kluczowe do osiągnięcia dorosłości?
2. Jakie określone trudności napotykają młodych dorosłych, w obszarach takich jak praca, edukacja i relacje międzyludzkie?
3. Czy poziom presji społecznej związanej z dorastaniem jest inaczej odczuwany przez młode kobiety a inaczej przez młodych mężczyzn?
4. Jakie strategie adaptacyjne stosują młodzi dorośli, w celu radzenia sobie z napotkanymi wyzwaniami i trudnościami?

2.2 Metoda, technika i narzędzie badania

W badaniu zastosowana została strategia ilościowa badań, metodą jest sondaż, która polega na zadawaniu pytań losowej (bądź innej) próbie osób i analizowanie otrzymanych odpowiedzi.[1] Zrealizowane będzie, poprzez kwestionariusze ankietowe [2] w wersji online, na platformie Google Forms. Kwestionariusze zawierają pytania zamknięte oraz jedno pytanie otwarte, w celu uzyskania subiektywnego postrzegania „dorosłości" przez młodych dorosłych. Zostały one rozesłane przez nas online, aby uzyskać dane ilościowe, które zostały zakodowane i poddane analizie.

[1] A. Sułek (2001), Sondaż polski, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa, s. 7.
[2] Anglosaski akronim pochodzi od zwrotu *computer assisted web interview.*

2.3 Strategia doboru próby, realizacja badań, strategie analizy

Do badania została wybrana celowa strategia doboru próby. Próba miała charakter okolicznościowy. Próba została dobrana z grupy młodych dorosłych w wieku 18-35 lat, zamieszkujących wielkie miasta, mniejsze miejscowości oraz wsie w Polsce. Kluczowymi kryteriami doboru próby są wiek, płeć, miejsce zamieszkania, wykształcenie, poziom niezależności finansowej oraz gotowość do wzięcia udziału w badaniu. Badania realizowano w okresie listopada oraz grudnia 2024 roku.

Dane zanalizowano z zastosowaniem zasad analizy jednozmiennowej. Zastosowano także porównanie grup.

3. Analiza wyników

3.1. Charakterystyka badanych

W internetowym badaniu ankietowym uczestniczyło 87 osób. Kobiety stanowiły większość, reprezentując 66,7% respondentów. Odsetek mężczyzn został określony jako 27,6%, natomiast 5,7% wskazało inną płeć lub zdecydowało się nie udzielać odpowiedzi na to pytanie.

Przeważająca część próby, tj. 85,1% mieściła się w przedziale wiekowym 18–24 lata. Rozkład wiekowy respondentów sugeruje, że wyniki ankiety odzwierciedlają przede wszystkim spojrzenie osób w początkowej fazie dorosłego życia, dla których typowe są decyzje dotyczące pracy, nauki czy samodzielności. Zaledwie 11,5% badanych było w wieku 25–30 lat, podczas gdy nieco ponad 3% wskazało na górny przedział, 31–35 lat. Taki rozkład wiekowy sugeruje, że analiza wyników może przede wszystkim odzwierciedlać perspektywy młodszych, co należy uwzględnić przy interpretacji uzyskanych danych.

Na pytanie dotyczące statusu zawodowego odpowiedzi udzieliło 100% respondentów. Dane zostały poddane analizie w celu zidentyfikowania powtarzających się kategorii oraz ich udziału procentowego. Uzyskane wyniki przedstawiają się następująco:

Wśród uczestników badania najliczniejszą kategorię stanowili uczniowie i studenci (66,7%). Drugie miejsce pod względem liczebności zajmowały osoby zatrudnione na pełen etat, stanowiące 12,6% wszystkich badanych. W tej grupie 11,5% deklarowało wyłączne

zatrudnienie na pełen etat, a dodatkowe 1,1% reprezentowała osoba łącząca tę formę pracy ze studiami.

Studenci pracujący na część etatu stanowili 5,7% ogółu. W tej kategorii uwzględniono 4,6% uczestników deklarujących zatrudnienie na część etatu, w tym dwie osoby wskazujące tę formę pracy w odrębnych odpowiedziach (2,3% każda), oraz 1,1% przypadające na osobę łączącą studia z pracą w niepełnym wymiarze godzin. Osoby pracujące wyłącznie na część etatu stanowiły 3,4% badanych. Taki sam odsetek dotyczył osób wykonujących wolny zawód.

Wyniki pokazały również, że 2,3% ankietowanych to studenci pracujący na zlecenie, a kolejne 2,3% stanowili samozatrudnieni. W tej kategorii uwzględniono osobę, która jednoznacznie wskazała samozatrudnienie jako formę swojej aktywności zawodowej (1,1%), oraz osobę określającą swoją działalność jako „własna sprawa" (1,1%).

Pozostałe odpowiedzi należały do osób bezrobotnych (1,1%), doktorantów (1,1%) oraz badanych łączących pracę i studia, lecz bez sprecyzowania formy zatrudnienia (1,1%).

Najliczniej reprezentowaną kategorią okazali się być uczniowie i studenci, którzy stanowili 66,7% respondentów, co jest zgodne z naszymi pierwotnymi oczekiwaniami. Obecność reprezentantów tej kategorii w badaniu mogła wynikać z tematyki ankiety lub sposoby jej dystrybucji, skierowanego głównie do osób związanych z edukacją. Drugą najliczniejszą kategorią były osoby zatrudnione na pełen etat (12,6%), co świadczy o dużym odsetku osób aktywnych zawodowo.

Respondenci łączący status studenta z pracą (na część etatu lub umowę zlecenie) stanowili razem 8% badanych, co podkreśla popularność łączenia nauki z elastyczną pracą zarobkową, umożliwiającą godzenie obowiązków.

Warto zauważyć, że samozatrudnienie, praca w wolnym zawodzie oraz status doktoranta pojawiły się w niewielkich liczbach, tym samym wskazując na większą różnorodność, ale mniejszą reprezentatywność tych kategorii w badanej próbie.

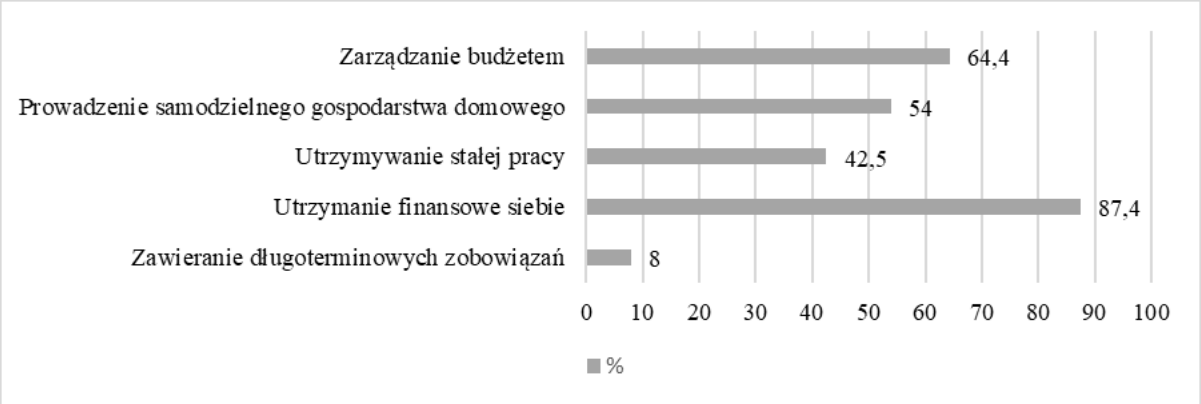
Wśród ankietowanych znalazł się jedynie jeden bezrobotny, co potwierdza specyfikę próby, skupiającej się na młodych i aktywnych osobach.

3.2 Identyfikacja działań i obowiązków kluczowych dla dorosłości

Analiza danych zebranych w ramach badań przeprowadzonych na grupie, opisanych wcześniej respondentów pozwala na wyodrębnienie najczęściej wskazywanych czynności oraz ich znaczenia w kształtowaniu poczucia dorosłości. W świetle danych przedstawionych na wykresie (Wykres 1), dotyczącym czynności kluczowych dla dorosłości, uczestnicy badania

najczęściej wskazywali na: utrzymanie finansowe siebie (87,4%), zarządzanie budżetem (64,4%), prowadzenie samodzielnego gospodarstwa domowego (54%), utrzymywanie stałej pracy (42,5%) oraz, w najmniejszym odsetku zawieranie długoterminowych zobowiązań (np. kredyt hipoteczny) (8%). Analiza ta wskazuje na jasno zarysowane wzorce działań, które są pojmowane, jako kamienie milowe w procesie dorastania. Odpowiedzi wskazują, że w największym stopniu respondenci uważają utrzymanie finansowe, jako główną, kluczową czynność do osiągnięcia dorosłości (87,4%). Na pytanie, czy te obowiązki pomagają w poczuciu się bardziej „dorosłym", odpowiedzi respondentów wykazały, że większość (81,6%) dostrzega zależność wskazanych wcześniej czynności i poczucia się bardziej „dorosłym", część osób nie jest w stanie jednoznacznie określić zależności, a na odpowiedzi raczej nie oraz zdecydowanie nie wskazuje 5,7% respondentów.

Wykres 1. Rozkład częstości na pytanie: Które z poniższych czynności uważasz za kluczowe dla osiągnięcia dorosłości? (pytanie wielokrotnego wyboru; N = 223). Dane w %



Źródło: opracowanie własne.

Analizując pytanie o moment, kiedy badani poczuli, że dorastają, czyli są za siebie odpowiedzialni, odpowiedzi ukazały, że najczęściej wskazywali na okres po rozpoczęciu pracy (28,7%), po ukończeniu szkoły średniej (25,3%) oraz w okresie nastoletnim (20,7%). Warto zauważyć, że istotny odsetek nadal nie czuje się dorosłym (12,6%).

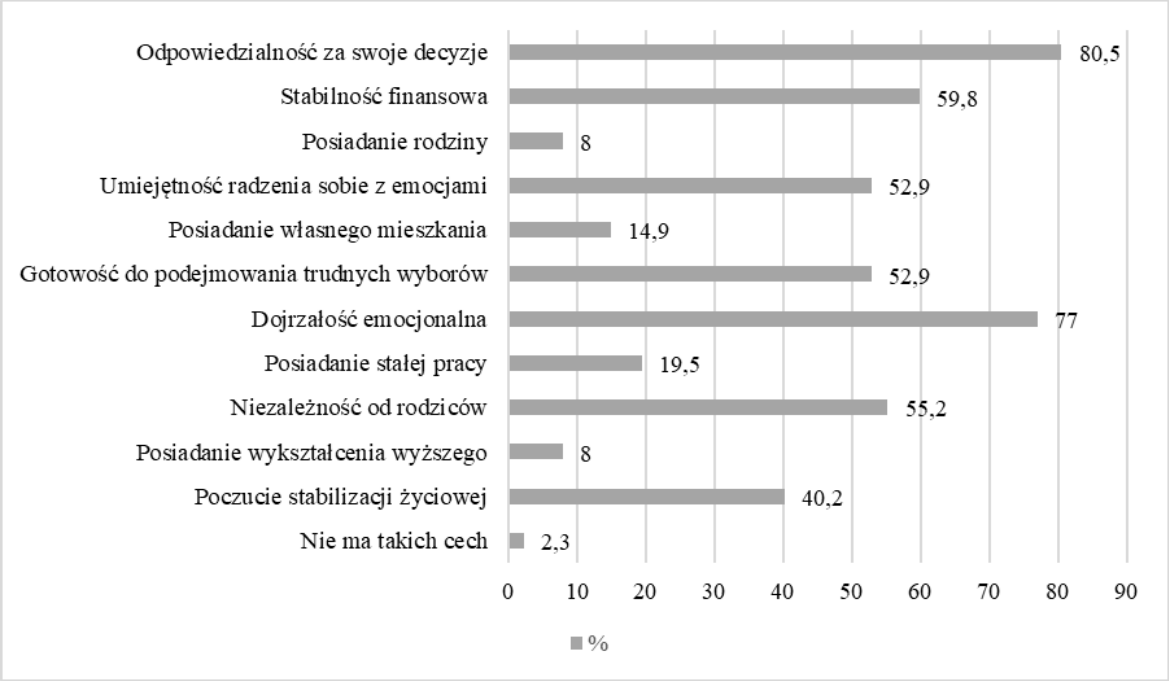
Respondenci zostali zapytani o wskazanie cech, które ich zdaniem wskazują, że ktoś jest dorosły. (Wykres 2) Uznali odpowiedzialność za swoje decyzje (80,5%) za najważniejszą cechę dorosłości, co wskazuje na postrzeganie dorosłości jako zdolności do podejmowania samodzielnych decyzji i ponoszenia za nie konsekwencji. Na drugim miejscu znalazła się dojrzałość emocjonalna (77%), znaczna grupa dostrzega wagę umiejętności związanych z

radzeniem sobie z wyzwaniami emocjonalnymi i stabilnością psychiczną. Stabilność finansowa została wskazana przez 59,8% osób, co świadczy o silnym związku dorosłości zniezależnością materialną. Podobny odsetek, 55,2%, zwrócił uwagę na niezależność od rodziców.

Umiejętność radzenia sobie z emocjami i gotowość do podejmowania trudnych wyborów, wskazane przez 52,9% respondentów, są również istotnymi aspektami, dorosłość jest postrzegana, jako zdolność do odpowiedzialnego reagowania na wyzwania i trudności. Poczucie stabilizacji życiowej, choć ważne, zostało wybrane przez 40,2% uczestników, co sugeruje, że jest ono mniej istotne od aspektów związanych z indywidualnymi kompetencjami i samodzielnością.

Znacznie niżej oceniono cechy materialne lub społeczne, takie jak posiadanie własnego mieszkania (14,9%), stałej pracy (19,5%), czy rodziny (8%). Podobnie niski wynik uzyskało posiadanie wykształcenia wyższego (8%), co wskazuje, że tradycyjnie postrzegane symbole dorosłości tracą na znaczeniu w porównaniu do psychologicznych i osobistych cech. Jedynie 2,3% respondentów uznało, że nie ma takich cech, co oznacza, że niemal wszyscy dostrzegają pewne konkretne kryteria, które świadczą o dorosłości.

Wykres 2. Rozkład częstości na pytanie: Jakie cechy Twoim zdaniem wskazują, że ktoś jest dorosły? (*N* = 351; pytanie wielokrotnego wyboru). Dane w %



Źródło: opracowanie własne.

Ankieta zawierała pytanie otwarte: "Najtrudniejsze w dorosłości jest..." , na które zdecydowało się odpowiedzieć 72 osób badanych. Odpowiedzi na pytanie ukazują szerokie spektrum wyzwań, które ludzie identyfikują jako najtrudniejsze aspekty dorosłego życia. Jednym z najczęściej wymienianych problemów jest odpowiedzialność, zarówno za podejmowanie decyzji, jak i za ich konsekwencje. Jak wskazują respondenci: *„Branie odpowiedzialności za swoje decyzje"* oraz *„Odpowiedzialność za podejmowanie samodzielnych decyzji i samotność"* jest jednym z najbardziej przytłaczających aspektów dorosłości. Świadomość konieczności radzenia sobie samemu oraz brak wsparcia w trudnych momentach często prowadzi do uczucia osamotnienia. W odpowiedziach padają słowa: *„To, że za każdą swoją decyzję ponosisz konsekwencje"* czy *„Przyjęcie odpowiedzialności za swoje życie i życie bliskich ci osób"*.

Samotność to kolejny kluczowy temat, który przewija się w odpowiedziach. Ludzie często podkreślają, że dorosłość wiąże się z poczuciem odosobnienia. Jak piszą: *„Bycie w tym samemu"*. W tym kontekście pojawia się także presja społeczna oraz oczekiwania otoczenia, które bywają trudne do pogodzenia z własnymi możliwościami. Jak zaznacza jeden z respondentów: *„To, że każdy oczekuje od ciebie, że wszystko będziesz wiedzieć, mimo tego, że robisz rzeczy po raz pierwszy."*.

Niepewność i nieprzewidywalność życia to kolejne trudności, które wiele osób uznaje za wymagające. Dorosłość zmusza do radzenia sobie z codziennymi problemami, presją finansową, koniecznością zarabiania na życie oraz jednoczesnego planowania przyszłości w niepewnych warunkach. Jeden z uczestników badania wskazuje: *„Wzrost cen mieszkań i w tym samym momencie brak wystarczających podwyżek inflacyjnych"*. Inna osoba podkreśla: *„Radzenie sobie z niepewnością co będzie jutro."*

Wiele osób wskazuje również na trudności w godzeniu wielu obowiązków jednocześnie. *„Pogodzenie wszystkich aspektów ze sobą – praca, relacje, edukacja"* oraz *„Znalezienie czasu dla samego siebie i swoich bliskich"* to wyzwania, które często prowadzą do poczucia przeciążenia. Jak, również pisze jeden z respondentów: *„Pogodzenie zdrowia psychicznego z życiem codziennym i trudnościami jakie stawia"*.

Niektórzy respondenci wskazują na rozczarowanie, jakie niesie ze sobą dorosłość. Podkreślają, że życie nie jest tak kolorowe, jak wydawało się w dzieciństwie. *„Zrozumienie, że życie nie jest tak kolorowe, jak początkowo wydaje się w dzieciństwie"*, zauważa jeden z nich. Inny dodaje: *„Udawanie, że wszystko jest okej, jak nie jest."* Pojawia się także refleksja na temat trudności w zachowaniu radości życia: *„Nie zapomnij cieszyć się życiem"* czy *„Znajdowanie swojej drogi do szczęścia i konsekwentne dążenie do wyznaczonych celów"*.

Usamodzielnienie się, zarówno w kontekście materialnym, jak i emocjonalnym, jest kolejnym wyzwaniem często podkreślanym przez respondentów. Wielu z nich zwraca uwagę na trudności związane z separacją od rodziców i samodzielnym funkcjonowaniem. *„Separacja od rodziców"* oraz *„Samodzielność"* to powtarzające się odpowiedzi, które wskazują, jak wymagająca bywa ta transformacja. W kontekście finansowym pojawiają się także wyzwania związane z zarobkami i kosztami życia, jak wskazuje jeden z respondentów: *„Zarabianie na samego siebie, samodzielność"*.

Warto podkreślić, że wielu respondentów zmaga się z pogodzeniem własnych aspiracji i marzeń z oczekiwaniami otoczenia. *„Spełnienie oczekiwań otoczenia z równoczesnym życiem w zgodzie ze sobą"* oraz *„Najtrudniejsze w dorosłości jest pogodzenie własnych potrzeb, marzeń i aspiracji z obowiązkami, odpowiedzialnością i oczekiwaniami innych"* to głosy, które pokazują, jak wymagające jest znalezienie równowagi między tym, czego chcemy, a tym, czego oczekują od nas inni. Wszystkie te odpowiedzi razem ukazują wielowymiarowość dorosłości oraz związanych z nią trudności, jakie napotykają i odczuwają młodzi ludzie.

3.3 Wyzwania w pracy zawodowej i edukacji

Analiza odpowiedzi na pytanie: *„Jakie trudności napotykasz w pracy zawodowej?"* pozwoliła zidentyfikować najczęstsze wyzwania, z jakimi mierzą się respondenci. Badane młode osoby wskazały na różnorodne problemy związane z wynagrodzeniem, organizacją pracy, obciążeniem zawodowym oraz rynkiem pracy.

Jednym z najczęściej pojawiających się problemów były niskie zarobki, na ten problem zwróciło uwagę 35,6% ankietowanych. Podkreśliło to, że wynagrodzenie respondentów nie jest adekwatne do wysiłku wkładanego w wykonywanie obowiązków, Podobnie wypowiadali się respondenci zwracający uwagę na brak stabilności zatrudnienia, co zgłosiło 18,4%. Częste umowy na czas określony, zlecenia czy kontrakty, które nie dają gwarancji długoterminowego zatrudnienia, mogą wprowadzić niepewność i obawy o przyszłość.

Kolejnym problemem był brak organizacji czasu pracy, na który wskazało 34,5% osób. Trudność w uzyskaniu efektywnej realizacji obowiązków może prowadzić do poczucia frustracji i przemęczenia.

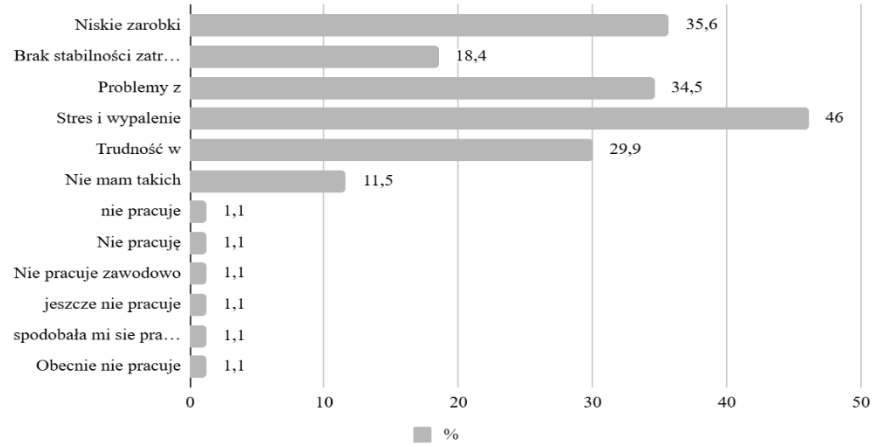
Największym wyzwaniem zgłoszonym przez uczestników badania był stres i wypalenie zawodowe, które wskazało aż 46%. Nadmierne obciążenie pracą i brak równowagi między życiem zawodowym a prywatnym to problemy, które wyraźnie górują wśród respondentów.

Istotnym wyzwaniem, zgłoszonym przez 31%, były trudności w znalezieniu pracy zgodnej z wykształceniem. Może to wskazywać na rynek pracy który często oferuje stanowiska, które nie odpowiadają ich kwalifikacjom zawodowy. To sprawia, że wiele osób wykonuje pracę poniżej swoich kompetencji.

Niektórzy respondenci, w liczbie 11,5%, przyznali, że nie napotykają żadnych trudności w swojej pracy zawodowej. Wypowiedzi te świadczą o tym, że istnieją sektory i stanowiska, które zapewniają pracownikom odpowiednie warunki zatrudnienia, organizacji pracy i wsparcia. Z kolei 5,5% osób przyznało, że w chwili wypełniania formularza nie pracuje, przez co nie odnoszą się bezpośrednio do trudności w miejscu pracy, lecz mogą wskazywać na szersze problemy związane z rynkiem pracy.

Analiza odpowiedzi pokazuje, że trudności w pracy zawodowej wpływają na różne aspekty życia zawodowego respondentów. Niskie zarobki, brak stabilności zatrudnienia, problemy organizacyjne, stres oraz niedopasowanie rynku pracy do kwalifikacji to najczęstsze wyzwania, które mogą negatywnie wpływać na satysfakcję z pracy oraz ogólną jakość życia.

Wykres 3. Rozkład częstości na pytanie: *Jakie trudności napotykasz w pracy zawodowej?* (N = 87; pytanie wielokrotnego wyboru) (Dominika Mądra)



Źródło: opracowanie własne.

Badanie mające na celu zidentyfikowanie najczęstszych trudności związanych z edukacją i rozwojem zawodowym przyniosło interesujące wyniki, które rzucają światło na główne bariery w tym obszarze. Większość badanych wskazała na różnorodne problemy zarówno finansowe, jak i dotyczace organizacji czasu oraz motywacji. Najczęściej zgłaszaną

trudnością był problem z pogodzeniem edukacji i pracy, które wskazało aż 58,6% osób. Taka sytuacja jest najczęściej widoczna wśród osób pracujących w pełnym wymiarze godzin, które mimo chęci rozwijania swoich kompetencji często napotykają na barierę w postaci ograniczeń czasowych.

Kolejną istotną przeszkodą okazał się brak motywacji, wskazany przez 46% respondentów. Odpowiedzi te sugerują, że nie tylko czynniki zewnętrzne, ale również wewnętrzne bariery odgrywają ważną rolę w procesie edukacji i rozwoju zawodowego. Brak motywacji może wynikać z wielu przyczyn, takich jak zniechęcenie spowodowane wcześniejszymi doświadczeniami edukacyjnymi, brak widocznych efektów zdobywanej wiedzy w pracy zawodowej czy po prostu zmęczenie codziennymi obowiązkami.

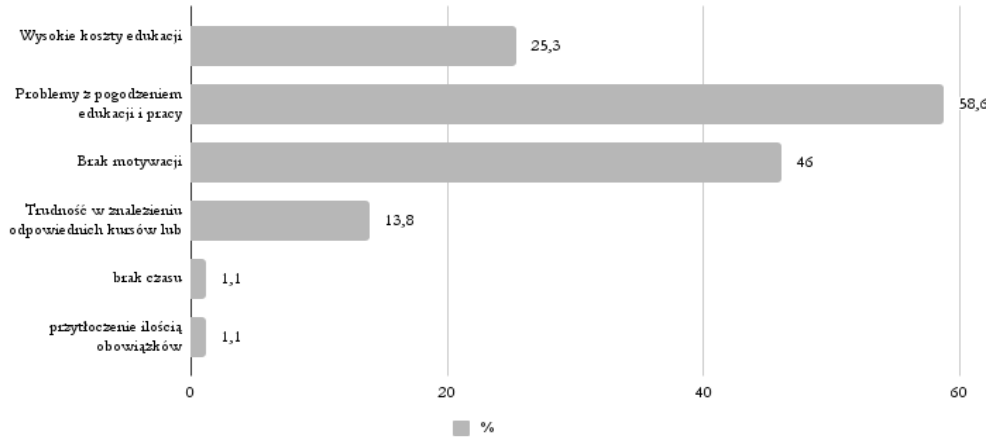
Wysokie koszty edukacji również okazały się istotną barierą, wskazaną przez 25,3 %. Prawdopodobnie finansowanie kursów, szkoleń czy studiów podyplomowych stanowi dla wielu osób poważny problem. Wzrost cen edukacji, brak dostępnych programów dofinansowania lub ograniczony dostęp do bezpłatnych szkoleń sprawiają, że wiele osób rezygnuje z dalszego kształcenia.

Część uczestników badania (13,8%) zgłosiła trudności w znalezieniu odpowiednich kursów i szkoleń. Ten wynik sugeruje, że mimo dostępności szerokiej oferty edukacyjnej, wielu osobom trudno jest odnaleźć kursy dostosowane do ich potrzeb. Problemem może być zbyt ogólna oferta szkoleń, ale teżi brak informacji o specjalistycznych programach edukacyjnych. Brakuje również wsparcia w doborze odpowiednich ścieżek rozwoju zawodowego, co prowadzi do poczucia zagubienia i utraty czasu na poszukiwania.

Dwie ostatnie trudności zgłoszone w badaniu były mniej powszechne. Jedna osoba wskazała brak czasu jako główną przeszkodę w edukacji, co pokazuje, że mimo stosunkowo niewielkiej liczby takich odpowiedzi, wyzwania związane z organizacją czasu są nadal obecne. Kolejna osoba wspomniała o przytłoczeniu ilością obowiązków, co może wynikać z konieczności pogodzenia edukacji, pracy zawodowej i życia prywatnego.

Analiza wyników pokazuje, że trudności w obszarze edukacji i rozwoju zawodowego są zróżnicowane, ale najbardziej powszechnymi barierami są problemy z pogodzeniem edukacji i pracy, brak motywacji oraz wysokie koszty nauki. Respondenci wskazali również na trudności w znalezieniu odpowiednich kursów, co świadczy o potrzebie większej elastyczności i dostępności oferty edukacyjnej. Aby złagodzić te problemy, warto byłoby wprowadzić rozwiązania takie jak dofinansowanie szkoleń, bardziej elastyczne programy edukacyjne oraz lepsze doradztwo zawodowe.

Wykres 4. Rozkład częstości na pytanie: *Z jakimi trudnościami spotykasz się najczęściej w obszarze edukacji i rozwoju zawodowego?"* (N = 87; pytanie wielokrotnego wyboru)
(Dominika Mądra)



Źródło: opracowanie własne.

3.4 Relacje międzyludzkie a dorastanie

Przeprowadzone badanie, pozwoliła zidentyfikować różnorodne trudności związane z budowaniem i utrzymaniem relacji. Wyniki wskazują na kilka głównych wyzwań, takich jak brak zaufania, problemy z organizacją czasu czy trudności ze znalezieniem partnera. Analiza odpowiedzi przedstawia pełniejszy obraz tych problemów, a także pozwala zrozumieć, w jaki sposób wpływają one na codzienne życie ankietowanych.

Najwięcej osób, bo aż 32,2%, wskazało na trudności ze znalezieniem partnera jako główny problem w obszarze relacji międzyludzkich. Wynik ten sugeruje, że wiele osób doświadcza samotności lub zmaga się z trudnościami w nawiązywaniu romantycznych relacji. Respondenci mogli odczuwać presję społeczną związaną z potrzebą posiadania partnera albo brak pewności siebie w podejściu do budowania nowych znajomości. Niektórzy z uczestników ankiety mogą mieć poczucie, że brakuje im odpowiednich umiejętności społecznych, by nawiązać głębszą więź, co powoduje frustrację i zniechęcenie.

Bardzo zbliżony odsetek, 31%, wskazał, że nie ma żadnych trudności z utrzymywaniem relacji międzyludzkich. Odpowiedzi te pokazują, że istnieje spora liczba osób, które nie odczuwają problemów w budowaniu i pielęgnowaniu więzi, co może być wynikiem zarówno ich doświadczeń, jak i środowiska, w którym funkcjonują.

Problemy z zaufaniem i otwartością zgłosiło 26,4% respondentów, co czyni tę kategorię jednym z najczęściej wskazywanych wyzwań. Brak zaufania utrudnia nawiązywanie trwałych relacji, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Respondenci, którzy wybrali tę odpowiedź, mogą mieć trudności z otwarciem się przed innymi lub obawiać się, że zostaną osądzeni, co prowadzi do izolacji emocjonalnej. Może to również wynikać z wcześniejszych doświadczeń, takich jak zawiedzione zaufanie czy trudne przeżycia w relacjach międzyludzkich.

Z kolei 16,1% osób wskazało na brak czasu dla bliskich jako istotny problem w utrzymywaniu relacji. Trudności z wygospodarowaniem czasu dla rodziny i przyjaciół mogą prowadzić do osłabienia więzi i poczucia dystansu w relacjach z bliskimi. Jedna osoba dodatkowo zaznaczyła, że brak czasu na relacje jest szczególnie dotkliwy w jej przypadku, co pokazuje, że problem ten może być odczuwany indywidualnie i różnie nasilać się w zależności od okoliczności.

Kolejną ważną trudnością, zgłoszoną przez 13,8%, były problemy z utrzymaniem stałych relacji. Odpowiedzi te mogą wskazywać na brak stabilności w relacjach zarówno romantycznych, jak i przyjacielskich, co może wynikać z brqku umiejętności budowania długotrwałych więzi, konfliktów lub różnic w oczekiwaniach. Część respondentów mogła odczuwać, że ich relacje są powierzchowne lub że brakuje im ciągłości i zaangażowania, co w dłuższej perspektywie prowadzi do poczucia osamotnienia.

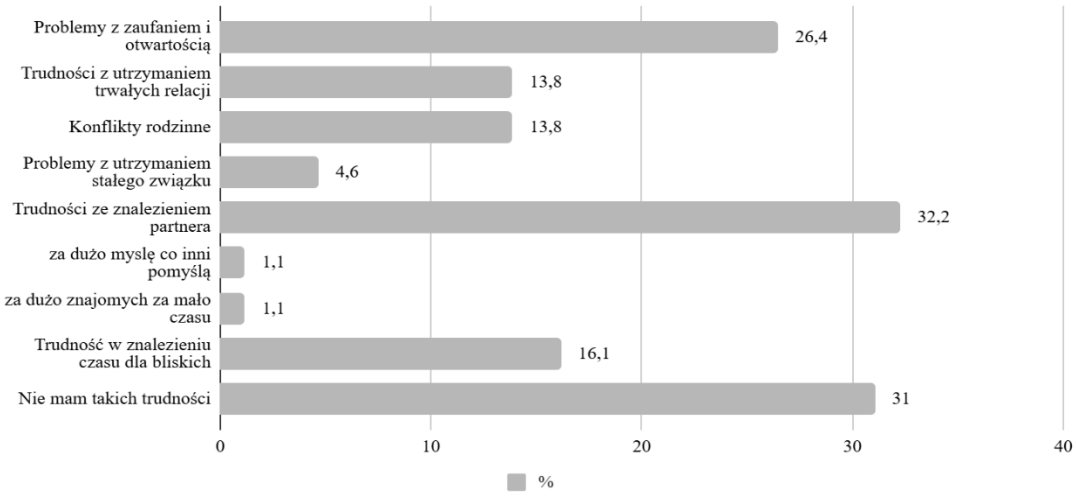
Ta sama liczba, 13,8% osób, zgłosiła konflikty rodzinne jako główną trudność w obszarze relacji. Wypowiedzi te wskazują na znaczenie relacji rodzinnych w życiu respondentów i ich wpływ na codzienne funkcjonowanie. Dla niektórych osób rodzina stanowi główny filar życia społecznego, dlatego problemy w tym obszarze mogą szczególnie mocno wpływać na ich samopoczucie i poczucie stabilności.

Problemy z utrzymaniem stałego związku zostały zgłoszone przez 4,6%. Choć liczba ta jest relatywnie niewielka, to odpowiedzi te mogą wskazywać na trudności z zaangażowaniem, różnice w oczekiwaniach partnerów lub brak umiejętności rozwiązywania problemów w relacji. Jedna osoba zgłosiła również, że przejmuje się tym, co inni o niej myślą, co może wpływać na sposób budowania relacji i utrudniać swobodną komunikację z otoczeniem.

Analiza odpowiedzi wskazuje, że trudności w relacjach międzyludzkich są bardzo zróżnicowane, od problemów z zaufaniem i otwartością, po konflikty rodzinne i brak czasu na bliskie relacje. Największym wyzwaniem wydaje się być samotność i trudności ze znalezieniem partnera, które dotknęły aż 28 respondentów. Jednocześnie znaczna część

ankietowanych nie odczuwa żadnych trudności w relacjach, co pokazuje, że dla części osób budowanie więzi społecznych nie stanowi problemu. Wyniki te wskazują na potrzebę lepszego wsparcia emocjonalnego, rozwijania umiejętności interpersonalnych oraz większego zrozumienia indywidualnych barier, które mogą utrudniać utrzymanie trwałych relacji międzyludzkich.

Wykres 8. Rozkład częstości na pytanie: *Czy czujesz, że istnieje presja społeczna na 'dorastanie'?* (N = 87; pytanie jednokrotnego wyboru) (Dominika Mądra)



Źródło: opracowanie własne.

3.5 Znaczenie pola presji społecznej w odczuciach kobiet i mężczyzn

Największa grupa, 39,1% ankietowanych, odpowiedziała „zdecydowanie tak", na pytanie dotyczące istnienia presji społecznej na dorastanie. Oznacza to, że odczuwają oni silną presję i jest ona zjawiskiem obecnym w codziennym życiu. Osoby te prawdopodobnie odczuwają nacisk związany z wypełnianiem społecznych oczekiwań w różnych obszarach życia, takich jak edukacja, kariera, zakładanie rodziny czy osiąganie niezależności finansowej.

Z kolei 31% ankietowanych odpowiedziało „raczej tak", co wskazuje na umiarkowane odczuwanie presji społecznej. Respondenci z tej grupy mogą zauważać nacisk ze strony otoczenia, ale niekoniecznie odbierają je jako dominujący wpływ na swoje życie. Odczuwana presja nie jest dla nich jednoznacznie negatywna i czasami działa motywująco, skłaniając do

działania czy podejmowania decyzji. Mimo to, w tej grupie istnieje świadomość istnienia społecznych standardów, które definiują, czym jest „dorosłość" i jak powinna być realizowana.

Interesującą grupę stanowią osoby, które wybrały odpowiedź „trudno powiedzieć" – takich odpowiedzi udzieliło 17,2% respondentów. Wynik ten może świadczyć o ambiwalencji wobec tego zjawiska lub o trudnościach w jednoznacznym określeniu, czy presja społeczna na dorastanie rzeczywiście istnieje w ich przypadku. Może to być związane z faktem, że presja społeczna jest nie zawsze bezpośrednia. Osoby te mogą odczuwać wpływ norm społecznych w sposób nieświadomy lub być w sytuacji, w której oczekiwania społeczne nie są jasno zdefiniowane.

Grupy, które nie odczuwają presji społecznej na dorastanie, są stosunkowo niewielkie. Tylko 11,5% osób ankietowanych zaznaczyło odpowiedź „raczej nie", a zaledwie 1,1% odpowiedziało „zdecydowanie nie". Wyniki te pokazują, że istnieje niewielki odsetek respondentów, którzy nie zauważają wpływu norm społecznych na swoje życie lub nie odczuwają ich jako presji. Osoby te mogą czuć się bardziej niezależne od społecznych oczekiwań lub funkcjonować w środowisku, które nie wywiera na nich dużego nacisku. Możliwe również, że ich wartości i cele życiowe są zgodne z ogólnie przyjętymi normami, co sprawia, że nie dostrzegają tych oczekiwań jako presji.

Wyniki ankiety wyraźnie wskazują, że większość respondentów odczuwa presję społeczną na dorastanie w różnym stopniu. W sumie aż 70,1% osób wybrało odpowiedzi „zdecydowanie tak" lub „raczej tak", co świadczy o silnym wpływie społecznych oczekiwań na codzienne życie. Presja ta często wiąże się z koniecznością spełniania określonych norm dotyczących sukcesu zawodowego, stabilności finansowej czy życia rodzinnego, co dla wielu osób może być źródłem stresu i poczucia przytłoczenia. Jednocześnie niewielka część respondentów, którzy nie odczuwają tej presji, wskazuje na to, że postrzeganie norm społecznych jako nacisku jest subiektywne i zależy od indywidualnych doświadczeń oraz wartości.

Większość respondentów zdecydowanie zgadza się lub raczej zgadza się, co sugeruje, że stereotypowe role płciowe są wciąż istotne w społeczeństwie. Najczęściej wskazywane są odpowiedzi "raczej tak" oraz "zdecydowanie tak". To wskazuje, że respondenci zauważają nierówny podział oczekiwań związanych z opieką nad rodziną, które częściej obciążają kobiety. Równocześnie odpowiedzi „raczej nie" i „zdecydowanie nie" są nieliczne, co świadczy o dużej zgodności z tym stwierdzeniem. W kwestii równości szans na realizację ambicji zawodowych odpowiedzi są bardziej podzielone. Widać wyraźny odsetek osób, które „trudno powiedzieć" oraz znaczną liczbę „raczej nie". Może to sugerować, że choć istnieje

postrzegana poprawa w zakresie równości szans, wielu respondentów dostrzega jeszcze nierówności lub ma wątpliwości co do pełnej równości. Mężczyźni odczuwają presję sukcesu zawodowego. Odpowiedzi są zróżnicowane, ale dominują „raczej tak" i „trudno powiedzieć". Może to oznaczać, że presja sukcesu zawodowego jest dostrzegana, ale nie wszyscy respondenci zgadzają się co do jej skali lub znaczenia. Jednocześnie odpowiedzi „raczej nie" są nieliczne, co sugeruje pewną świadomość problemu. Wyraźnie widać, że respondenci dostrzegają wpływ tradycyjnych ról społecznych na postrzeganie płci, co sugeruje, że stereotypy płciowe są nadal obecne w społeczeństwie. Zgodność z tezą o pogodzeniu życia zawodowego z opieką rodzinną pokazuje utrzymującą się nierównowagę oczekiwań wobec kobiet. Dostrzegalna jest także presja wywierana na mężczyzn, aby osiągać sukces zawodowy, choć jest to mniej jednoznaczne. Postrzeganie równości zawodowej jest podzielone, co może sugerować, że istnieją zarówno postępy, jak i bariery.

Wykres 9. Rozkład częstości na pytanie: W jakim stopniu zgadzasz się z następującymi stwierdzeniami (*N* = 87). Dane w %

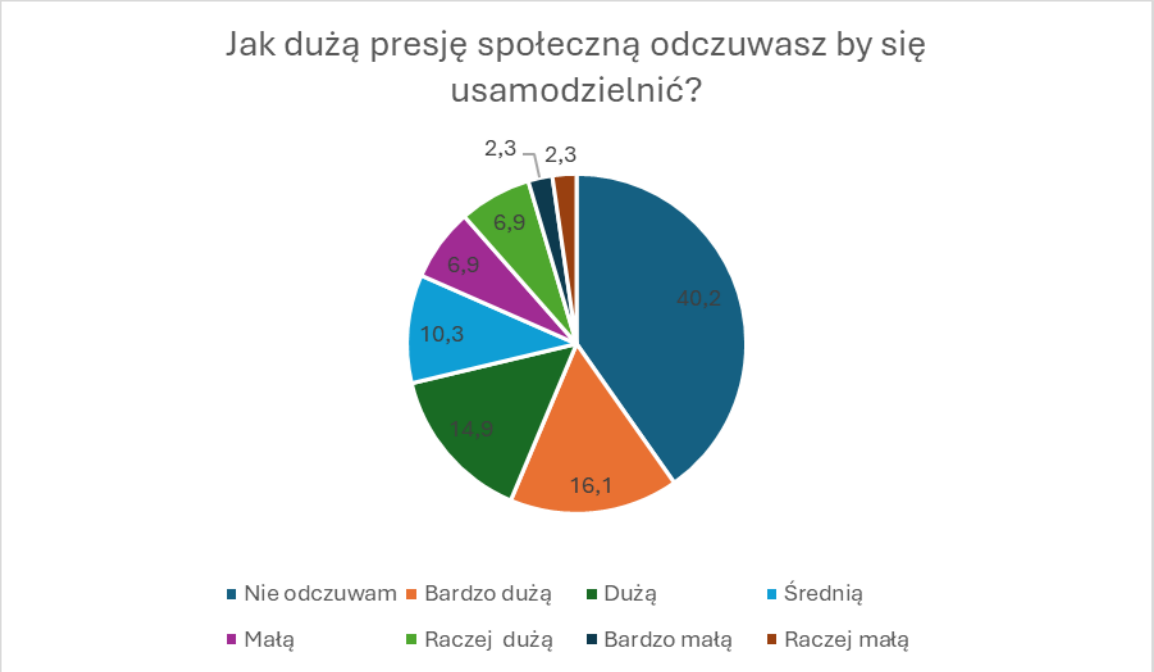
Źródło: opracowanie własne.

Wyniki wskazują na zróżnicowane odczucia respondentów dotyczące presji społecznej związanej z usamodzielnieniem się. Dane przedstawiają, jak silnie jednostki odczuwają nacisk wynikający z norm społecznych oraz oczekiwań dotyczących dorastania i osiągania niezależności. Największa część badanych, czyli 35 osób, odczuwa presję społeczną w stopniu

umiarkowanym. Może to oznaczać, że dla tych osób nacisk związany z usamodzielnieniem się jest obecny, ale nie na tyle dominujący, by determinować ich codzienne życie. Presja ta może wynikać z ogólnie przyjętych oczekiwań społecznych, takich jak zdobycie pracy, osiągnięcie niezależności finansowej czy założenie rodziny. Osoby te mogą postrzegać presję zarówno jako motywującą, jak i obciążającą, w zależności od kontekstu i indywidualnych zasobów psychicznych. W sumie 27 osób (16,1% duża i 14,9% bardzo duża presja) wskazało na wyraźny i silny wpływ norm społecznych na ich życie. Respondenci ci prawdopodobnie doświadczają oczekiwań związanych z szybkim osiągnięciem niezależności i wpisaniem się w schemat „dorosłego" życia. Silna presja społeczna może prowadzić do: stresu i napięcia emocjonalnego wynikającego z obawy przed niespełnieniem oczekiwań, lęku przed porażką, szczególnie w kontekście porównań z rówieśnikami lub oczekiwań rodziny, frustracji związanej z brakiem możliwości osiągnięcia niezależności z powodów ekonomicznych lub sytuacji życiowej.

Wyniki ankiety pokazują, że większość respondentów odczuwa presję społeczną związaną z usamodzielnieniem się w różnym stopniu – od umiarkowanego po bardzo duży. Tylko niewielki odsetek osób deklaruje brak odczuwania presji.

Wykres 10. Rozkład częstości na pytanie: Jak dużą presję społeczną odczuwasz, by się usamodzielnić? (N = 87). Dane w %

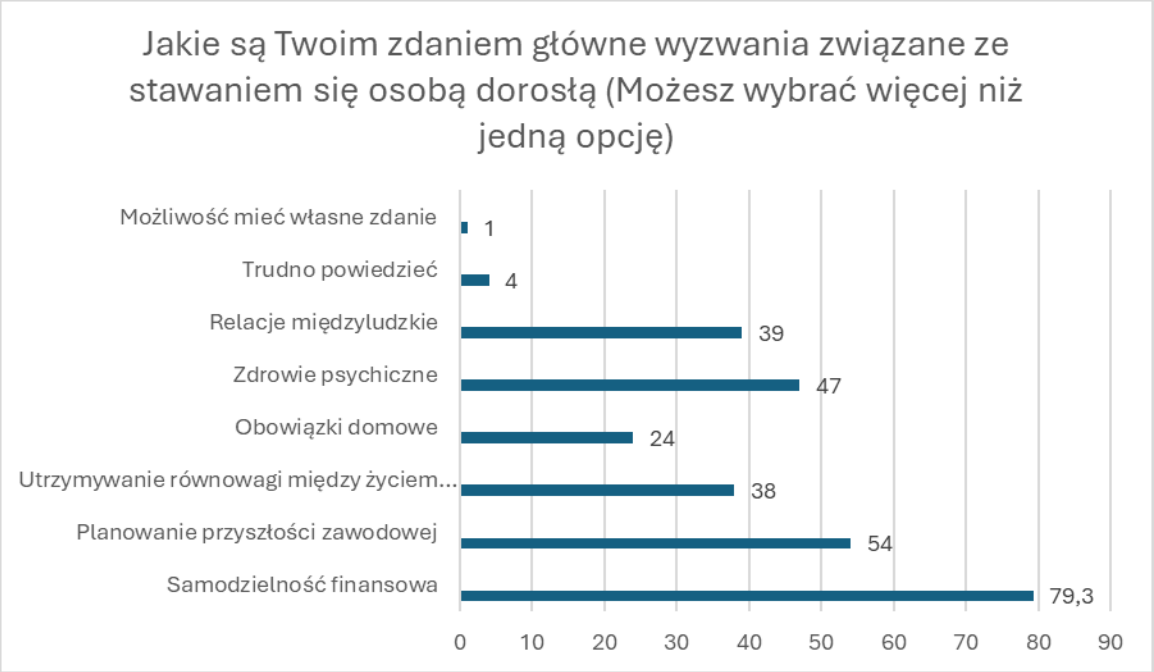


Źródło: opracowanie własne.

Najwięcej respondentów, wskazało samodzielność finansową jako kluczowe wyzwanie w dorosłości. To wynik, który nie zaskakuje, biorąc pod uwagę współczesne realia ekonomiczne, takie jak: Wysokie koszty życia związane z wynajmem mieszkania, utrzymaniem czy edukacją, Niepewność rynku pracy i trudności w znalezieniu stabilnego zatrudnienia, presja społeczna związana z koniecznością „stawania na własne nogi". Samodzielność finansowa często stanowi symbol dorosłości i jest powiązana z poczuciem niezależności oraz odpowiedzialności. Jednak jej osiągnięcie może być źródłem stresu i frustracji, zwłaszcza wśród młodych osób wkraczających na rynek pracy.

Młode osoby często muszą podejmować kluczowe decyzje dotyczące ścieżki kariery przy jednoczesnej niepewności co do rynku pracy. Wybór zawodu, kształcenie się czy przebranżowienie mogą być źródłem napięcia i lęku przed porażką. Zdrowie psychiczne, takie jak problemy emocjonalne, stres i wypalenie pojawiają się jako wyzwania coraz częściej związane z presją społeczną, oczekiwaniami wobec dorosłości oraz trudnościami w pogodzeniu wielu obowiązków. Wynik ten pokazuje, że młodzi ludzie zdają sobie sprawę z rosnącej potrzeby troski o własny dobrostan psychiczny.

Wykres 11. Rozkład częstości na pytanie: Jakie są Twoim zdaniem główne wyzwania związane ze stawaniem się osobą dorosłą? (pytanie wielokrotnego wyboru, *N* = 87). Dane w %



Źródło: opracowanie własne.

Relacje międzyludzkie (44,8%) i równowaga między życiem osobistym a zawodowym (43,7%): Wyważenie różnych sfer życia. Odpowiedzi te wskazują na trudności w budowaniu i utrzymywaniu relacji. Dorosłość często wiąże się z ograniczeniem czasu na życie towarzyskie i rodzinne, co może wpływać na jakość relacji z innymi. Relacje wymagają również dojrzałości emocjonalnej oraz umiejętności komunikacyjnych, które nie zawsze są łatwe do rozwinięcia. W obliczu licznych obowiązków zawodowych młodzi dorośli zmagają się z trudnościami w znalezieniu czasu dla siebie oraz na rozwój osobisty czy relacje. Wynik ten podkreśla rosnącą świadomość problemu wypalenia i braku harmonii w życiu codziennym. Niewielka grupa respondentów wyraziła trudność w określeniu wyzwań związanych z dorosłością. Może to wynikać z niepewności co do własnych doświadczeń lub braku jednoznacznych oczekiwań społecznych. Z kolei 1 osoba wskazała na „możliwość mieć własne zdanie" jako wyzwanie, co sugeruje trudności związane z autonomią i wyrażaniem siebie w obliczu nacisków otoczenia. Wyniki ankiety pokazują, że najważniejsze wyzwania związane ze stawaniem się osobą dorosłą koncentrują się wokół samodzielności finansowej – jako symbolu niezależności i podstawowego kroku w dorosłość, planowania przyszłości zawodowej i zdrowia psychicznego – wyzwań silnie związanych z presją społeczną, niepewnością rynku pracy oraz potrzebą dbania o dobrostan emocjonalny, balansu między życiem osobistym a zawodowym oraz relacjami – trudności w pogodzeniu różnych aspektów życia.

3.6 Strategie radzenia sobie z wyzwaniami dorosłości

Z badań wynika, że najczęściej wybieranym sposobem radzenia sobie ze stresem (Wykres 12) była rozmowa z przyjaciółmi lub rodziną (70,1%), wskazuje to, że wsparcie społeczne dla większości ankietowanych stanowi kluczowy element radzenia sobie z presją. Przeważająca ilość respondentów (80,5%) wskazała, że posiada osobę, do której może się zwrócić w trudnych momentach (Wykres 13), przy czym 55,2% wskazało bliskiego przyjaciela lub rodzinę a 25,3% partnera. Istotna ilość uczestników (17,2%) wskazała na brak posiadania osoby, do której mogą się zwrócić z pomocą i zazwyczaj radzi sobie sam/a, co może prowadzić do poczucia izolacji oraz pogorszenia negatywnych skutków stresu.

Drugim najpopularniejszym sposobem radzenia sobie z wyzwaniami dorosłości były zajęcia hobbistyczne (52,9%), pozwalają one zaangażować się w czynności przynoszące radość i satysfakcję jednocześnie oferując przerwę od codziennych obowiązków. Planowaniem

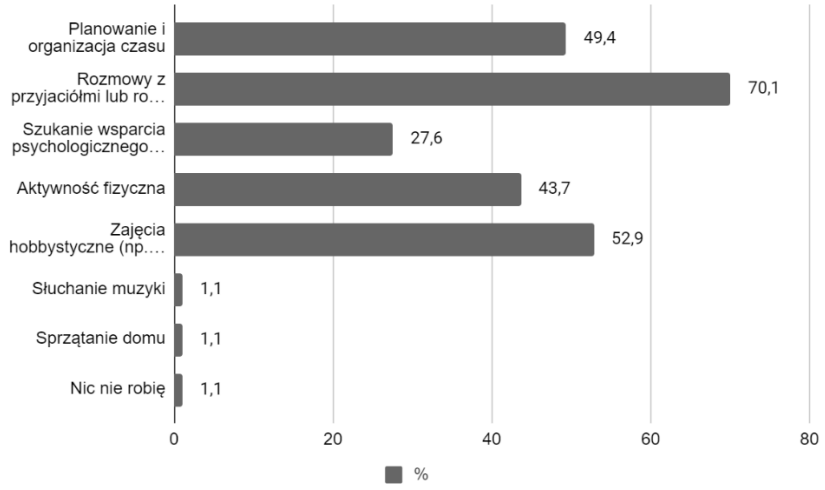
i organizacja czasu (49,4%) zostało wybrane jako trzeci w kolejności sposób radzenia sobie ze stresem. Wypracowanie harmonogramu zmniejsza uczucie przytłoczenia, co pomaga wielu respondentom zyskać większą kontrolę nad chaosem w codziennym życiu, jednocześnie zmniejszając stres z nim związany.

Aktywność fizyczna jest stosowana przez 43,7% uczestników ankiety, przez co zajmuje czwarte miejsce wśród preferowanych sposobów radzenia sobie ze stresem. Regularny ruch, nie zależnie od formy, wpływa pozytywnie nie tylko na ciało ale również umysł.

Najmniej popularnym rozwiązaniem, nie licząc odpowiedzi indywidualnych, było szukanie wsparcia psychologa (27,6%), może to wskazywać na istniejące w społeczeństwie bariery związane z korzystaniem z profesjonalnej pomocy oraz traktowanie jej jako ostateczną a nie pierwszą linię wsparcia.

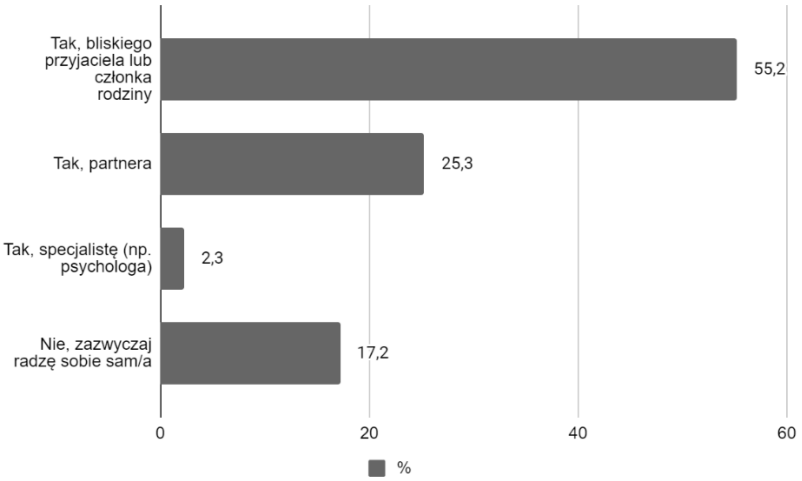
Odpowiedź "inne" została zaznaczona przez 3,3% respondentów, którzy wymienili słuchanie muzyki (1,1%) oraz sprzątanie domu (1,1%) jako inne niż podane metody radzenia sobie ze stresem. Jedynie jeden ankietowany odpowiedział, że nic nie robi (1,1%). (Wykres 12)

Wykres 12. Rozkład częstości na pytanie Jakie strategie stosujesz, aby radzić sobie ze stresem związanym z obowiązkami dorosłości? (pytanie wielokrotnego wyboru, N=215) Dane w %



Źródło: Opracowanie własne

Wykres 13. Czy masz kogoś, do kogo możesz się zwrócić w trudnych momentach? (N=87) Dane w %

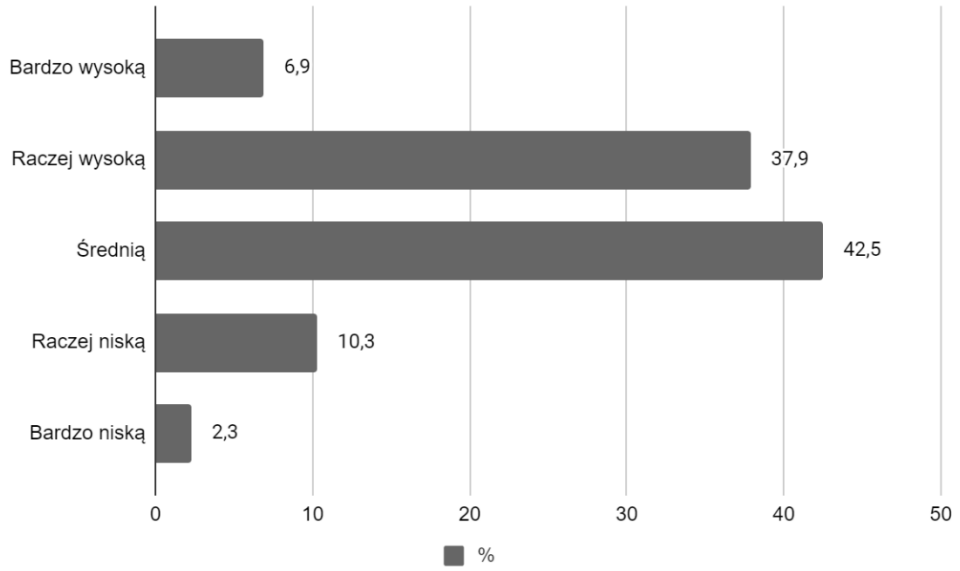


Źródło: Opracowanie własne

W badaniach ustalono, że większość respondentów ocenia swoją skuteczność w radzeniu sobie z trudnościami związanymi z dorosłością (Wykres 14) na poziomi przynajmniej dostatecznym. Większość oceniło ją jako średnią (42,5%), następnie raczej wysoką (37,9%) oraz niewielki odsetek badanych określił ją jako bardzo wysoką (6,9%). Można założyć, że u respondentów oceniających swoją skuteczność jako średnią (42,5%), najprawdopodobniej różni się ona w zależności od tego z jakimi wyzwaniami się mierzą. Respondenci mogą się czuć kompetentni w pewnych dziedzinach oraz zupełnie nie przygotowani na inne.

Relatywnie niska ilość badanych określiła swoją skuteczność w radzeniu sobie z trudnościami jako raczej niską (10,3%) i bardzo niską (2,3%). Mogą to być osoby, które mają ograniczony dostęp do strategii wspomagających takich jak wsparcie społeczne, hobby, aktywność fizyczna oraz pomoc profesjonalna. Natomiast osoby z wyższą oceną skuteczności mają możliwość oraz częściej korzystają ze strategii, które pomagają im przezwyciężać stres związany z obowiązkami dorosłości.

Wykres 14. Na ile oceniasz swoją skuteczność w radzeniu sobie z trudnościami związanymi z dorosłością? (N=87)

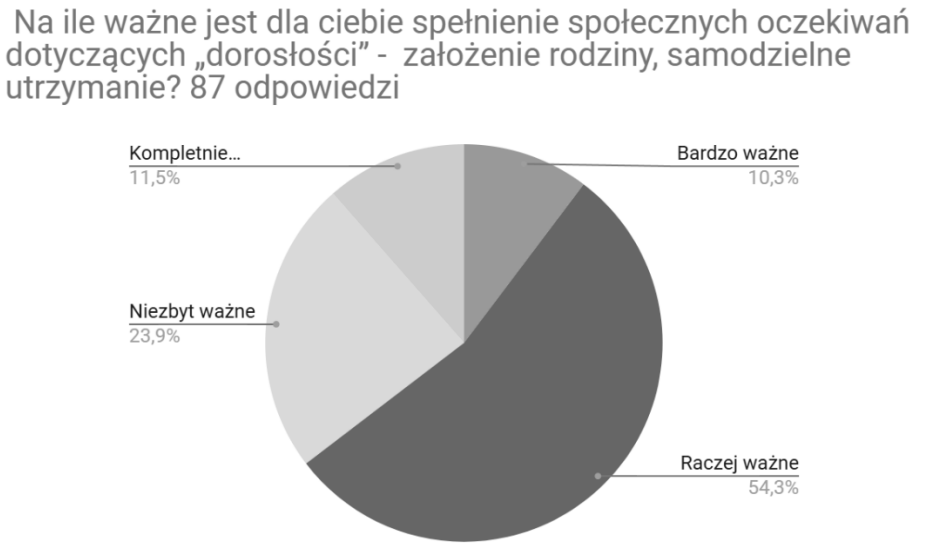


Źródło: Opracowanie własne

3.7 Znaczenie spełnienia społecznych oczekiwań dorosłości

Wyniki badania dotyczące znaczenia spełnienia społecznych oczekiwań, takich jak założenie rodziny i samodzielne utrzymanie, ukazują wyraźne podziały w opiniach młodych ludzi. Na podstawie odpowiedzi (Wykres 16) można zauważyć, że 10,3% respondentów uznało te oczekiwania za bardzo ważne, 11,5% określiło je jako raczej ważne, 54% stwierdziło, że są one niezbyt ważne, a 24,1% oceniło je jako kompletnie nieważne. Wyniki te obrazują złożoność postrzegania tradycyjnych wymagań dorosłości wśród młodego pokolenia.

Wykres 16. Na ile ważne jest dla Ciebie spełnienie społecznych oczekiwań dorosłości? (N = 87)



Źródło: opracowanie własne.

Zmienia się podejście do dorosłości. Dla większości respondentów spełnianie tradycyjnych oczekiwań społecznych nie stanowi priorytetu. Kluczowymi czynnikami wpływającymi na takie podejście są zmiany w modelu życia, kontekst ekonomiczny oraz rosnący priorytet indywidualnych wartości. Młodsze pokolenie coraz częściej odrzuca presję społeczną związaną z zakładaniem rodziny i tradycyjnymi rolami, skupiając się na realizacji własnych celów oraz samorozwoju. Jednocześnie trudności związane z osiągnięciem stabilności finansowej, takie jak wysokie koszty życia i problem z zakupem mieszkania, utrudniają realizację tradycyjnych oczekiwań dorosłości. Dla wielu osób dorosłość zaczyna być utożsamiana nie z posiadaniem rodziny czy osiągnięciem niezależności materialnej, lecz z umiejętnością podejmowania odpowiedzialnych decyzji i zarządzania własnym życiem.

Wyniki badań pokazują, że mimo dominującego przekonania o mniejszym znaczeniu spełniania tradycyjnych oczekiwań społecznych, dla około 21,8% respondentów (łącznie „bardzo ważne” i „raczej ważne”) wartości te wciąż odgrywają istotną rolę. Można to powiązać z potrzebą stabilizacji i bezpieczeństwa, jakie daje założenie rodziny, silnym wpływem wartości wyniesionych z domu rodzinnego oraz postrzeganiem dorosłości jako odpowiedzialności za innych.

Coraz częściej jednak młode pokolenie zmienia swoje podejście do dorosłości. Indywidualizm, samorozwój oraz niezależność decyzji stają się ważniejsze, podczas gdy tradycyjne normy społeczne, takie jak zakładanie rodziny czy osiąganie materialnej samodzielności, tracą na znaczeniu. Tendencja ta wynika z dynamicznych zmian w realiach

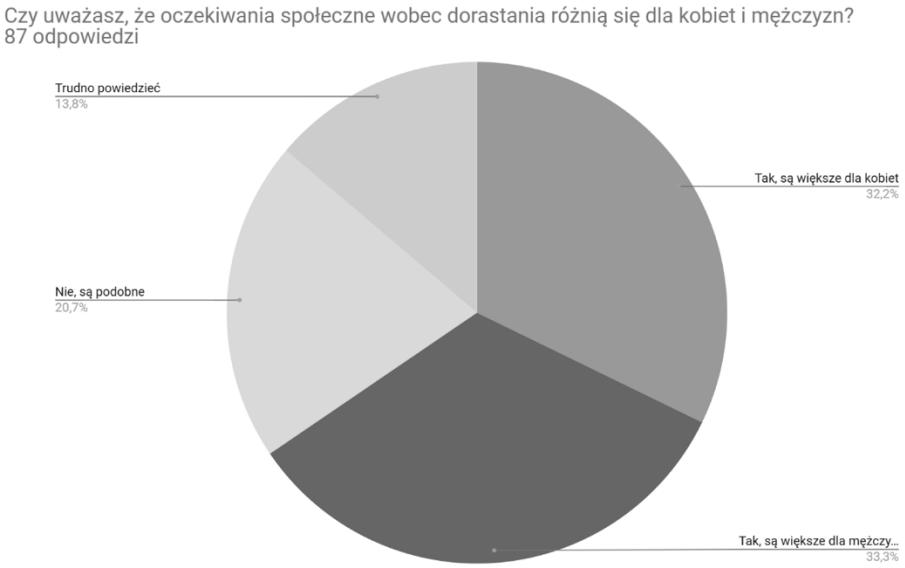
ekonomicznych, kulturowych i społecznych, które przekształcają współczesne postrzeganie dorosłości.

3.8 Różnice w oczekiwaniach społecznych wobec kobiet i mężczyzn

Wyniki badań ukazują różnice w oczekiwaniach społecznych wobec dorastania kobiet i mężczyzn. Respondenci udzielili następujących odpowiedzi: 32,2% badanych uważa, że oczekiwania są większe wobec kobiet, 33,3% wskazuje, że są one większe wobec mężczyzn, 20,7% respondentów twierdzi, że oczekiwania są podobne, 13,8% nie potrafi jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie.

Analiza wyników badania ukazuje różne aspekty presji społecznej, jakiej doświadczają kobiety i mężczyźni. Wynik wskazujący, że 32,2% badanych dostrzega większe oczekiwania wobec kobiet, odzwierciedla istnienie ugruntowanych stereotypów kulturowych. Społeczeństwo często wymaga od kobiet łączenia ról zawodowych z rodzinnymi. Muszą one sprostać presji związanej z wychowywaniem dzieci, prowadzeniem domu, a także osiąganiem sukcesów zawodowych. Dodatkowo, oczekiwania dotyczące osiągnięcia stabilizacji życiowej, w tym założenia rodziny i macierzyństwa, pojawiają się u kobiet szybciej niż u mężczyzn. Spełnianie społecznych standardów wyglądu i zachowania dodatkowo wzmacnia presję związaną z dorosłością Z kolei 33,3% respondentów uważa, że presja jest większa wobec mężczyzn. W ich przypadku największe znaczenie mają kwestie odpowiedzialności finansowej. Mężczyzn często postrzega się jako głównych żywicieli rodziny, co rodzi silną presję osiągnięcia sukcesu zawodowego oraz stabilizacji materialnej. Ważnym aspektem jest również niezależność emocjonalna – mężczyźni są często zachęcani do ukrywania emocji i radzenia sobie z problemami samodzielnie, co może prowadzić do wypalenia psychicznego. Dodatkowo, wysokie oczekiwania związane z karierą zawodową sprawiają, że osiągnięcie pozycji zawodowej staje się kluczowym elementem męskiego wzorca dorosłości. Każde niepowodzenie może być postrzegane jako słabość. Jednakże 20,7% respondentów uważa, że oczekiwania są podobne. Ten wynik świadczy o ewolucji ról społecznych i stopniowym odchodzeniu od stereotypowych podziałów. Coraz więcej kobiet realizuje się zawodowo, a mężczyźni aktywnie uczestniczą w życiu rodzinnym. Współczesna dorosłość staje się bardziej elastyczna i oparta na indywidualnych wyborach. 13,8% respondentów, którzy nie potrafili jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie, może świadczyć o skomplikowanym charakterze społecznych oczekiwań. Presja dorosłości jest różnie interpretowana w zależności od kontekstu kulturowego, wychowania oraz środowiska, w którym funkcjonują badani.

Wykres 17. Czy uważasz, że oczekiwania społeczne wobec dorastania różnią się dla kobiet i mężczyzn? (N = 87). Dane w %



Źródło: opracowanie własne.

Analiza wyników wskazuje, że społeczne oczekiwania dotyczące dorastania są wciąż zróżnicowane ze względu na płeć, jednak różnice te powoli ulegają zatarciu. Zauważalna presja wobec kobiet koncentruje się na łączeniu ról rodzinnych i zawodowych, a presja wobec mężczyzn skupia się na odpowiedzialności finansowej i sukcesie zawodowym. Postępujące zmiany społeczne pozwalają jednak na bardziej egalitarny podział ról, w którym dorosłość nie jest już definiowana przez płeć, ale przez indywidualne kompetencje i wybory.

3.9 Główne wyzwania związane z dorastaniem

Analiza wyników badania (Wykres 18) ukazuje, że młodzi ludzie dostrzegają wiele wyzwań związanych ze stawaniem się osobą dorosłą. Najczęściej wskazywane odpowiedzi to: samodzielność finansowa (79,3%), planowanie przyszłości zawodowej (54%), zdrowie psychiczne (54%), relacje międzyludzkie (44,8%) oraz utrzymanie równowagi między życiem osobistym a zawodowym – 43,7%. Nieco ponad jedna trzecia badanych wskazała, także obowiązki domowe – 27,6%.

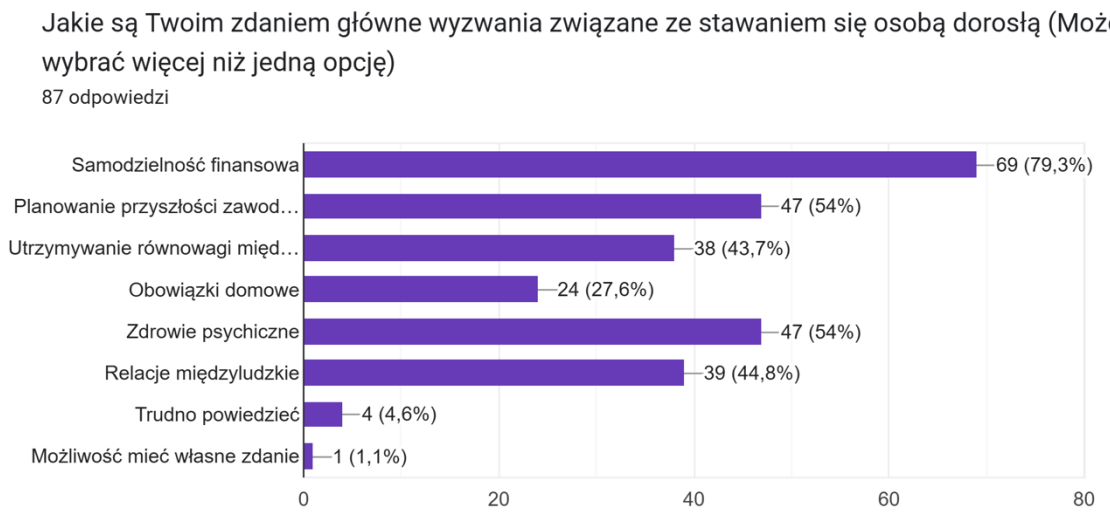
Najwyższy odsetek wskazań (79,3%) dotyczy samodzielności finansowej. Trudność w osiągnięciu niezależności materialnej wynikać może z: niestabilności rynku pracy – młodzi ludzie zmagają się z brakiem stałego zatrudnienia oraz niskimi wynagrodzeniami, które nie pozwalają na samodzielne życie; wysokich kosztów życia – rosnące ceny wynajmu mieszkań i podstawowych produktów stanowią barierę w osiągnięciu finansowej stabilizacji; presji związanej z oszczędzaniem – konieczność odkładania pieniędzy na przyszłość, np. na zakup mieszkania czy edukację, jest dodatkowym źródłem stresu.

Drugim istotnym wyzwaniem wskazanym przez 54% respondentów jest planowanie przyszłości zawodowej oraz zdrowie psychiczne. Wynikać to może z miepewność ścieżki kariery – dynamiczne zmiany na rynku pracy sprawiają, że młodzi ludzie nie zawsze wiedzą, jaką drogę zawodową wybrać. Brak perspektyw i stabilności prowadzi do frustracji i lęku przed przyszłością. Wpływ mogą mieć także problemy ze zdrowiem psychicznym – stres związany z dorastaniem, presja sukcesu i łączenie wielu obowiązków przyczyniają się do wzrostu problemów psychicznych, takich jak wypalenie zawodowe czy stany lękowe.

Blisko 44,8% respondentów wskazało relacje międzyludzkie jako wyzwanie, a 43,7% zauważyło trudności z utrzymaniem równowagi między życiem zawodowym a osobistym. Wydaje się, że wyzwania wynikające z intensywnego trybu życia, rozwoju kariery oraz presji osiągnięć sprawiają, że młodzi ludzie mają mniej czasu na budowanie bliskich więzi. Balans między pracą a życiem prywatnym młodym osobom wydaje się trudny. Dorosłość wymaga umiejętności pogodzenia obowiązków zawodowych z życiem osobistym, co dla wielu jest źródłem frustracji i przeciążenia.

27,6% badanych uznało obowiązki domowe za jedno z głównych wyzwań dorosłości. Zarządzanie codziennymi obowiązkami, takimi jak gotowanie, sprzątanie czy dbanie o finanse, jest dla wielu młodych ludzi nowym doświadczeniem, które wymaga odpowiedzialności i organizacji.

Wykres 18. Jakie są Twoim zdaniem główne wyzwania związane z dorastaniem? (N = 87)



Źródło: opracowanie własne.

Wnioski

Badanie pokazuje, że dorosłość to czas pełen złożonych wyzwań związanych z ekonomią, zdrowiem psychicznym i relacjami międzyludzkimi. Największym wyzwaniem pozostaje samodzielność finansowa, co podkreśla znaczenie wsparcia młodych ludzi w osiąganiu stabilności ekonomicznej. Jednocześnie problemy takie jak zdrowie psychiczne oraz utrzymanie równowagi życiowej wskazują na potrzebę lepszego zarządzania stresem i rozwijania umiejętności radzenia sobie z codziennymi obowiązkami.

Na podstawie analiz można stwierdzić, że badani dokonują **redefinicji dorosłości**. Młodzi coraz mniej przywiązują wagę do tradycyjnych oczekiwań, takich jak zakładanie rodziny czy samodzielne utrzymanie. Większość badanych określa je jako nieważne - dla połowy badanych są one „niezbyt ważne", a dla jednej czwartej „kompletnie nieważne".

Rozpoznano także odczuwanie odmiennej presji społecznej na dorosłość przez kobiety i mężczyzn. W opiniach badanych w przypadku kobiet większe oczekiwania dotyczą ról rodzinnych i zawodowych, a wobec mężczyzn odpowiedzialności finansowej i sukcesu zawodowego.

Największym wyzwaniem dla większości badanych młodych osób jest samodzielność finansowa, dla ponad połowy zdrowie psychiczne i planowanie kariery .

Bibliografia

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469-480.

Arnett, J.J. (2004). *Emerging adulthood. The winding road from the late teens through the twenties.* Oxford University Press.

Barry, C. M., Madsen, S. D. (2010). Friends and friendships in emerging adulthood. In J. J. Arnett (Ed.), *Emerging adulthood in a European context.*

Bauman, Z. (2000). *Płynna nowoczesność*. Warszawa: Wydawnictwo Literackie.

Beck U. (2002). *Społeczeństwo ryzyka*. *W drodze do innej nowoczesności*, tłum. S. Cieśla. „Scholar", Warszawa.

Beck, U., Beck-Gernsheim, E. (1995). *The normal chaos of love*. Polity Press.

Côté, J. E. (2014). The Dangerous Myth of Emerging Adulthood: An Evidence-Based Critique of a Flawed Developmental Theory. *Applied Developmental Science, 18*(4), 177-188.

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd Ed.). New York: Norton.

Erikson, E.H. (1968). *Identity, youth and crisis*, New York, Norton.

Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed.* New York: W. W. Norton & Company.

Furlong, A., Cartmel, F. (2007). *Young people and social change: New perspectives.* McGraw-Hill Education.

Giddens, A. (2001). *Nowoczesność i tożsamość: Ja i społeczeństwo w późnej nowoczesności*. Warszawa: PWN.

Gurba, E. (2019). Wczesna dorosłość W: Trempała, J. (Red.), *Psychologia rozwoju człowieka*. *Podręcznik akademicki* (287-312). Wydawnictwo naukowe PWN.

Jankowska, M. (2017). Sposoby rozwiązywania kryzysów w teorii psychospołecznego rozwoju E. H. Eriksona w aspekcie rozwoju człowieka i zdrowia psychicznego oraz zaburzeń rozwoju. *W trosce o zdrowie. Ujęcie integralne. Fides et ratio*, *4*(32), 45-64.

Kubacka-Jasiecka, D., Passowicz, P. (2014). Dorastanie we współczesności. Postawy, wartości i doświadczanie czasu a kryzysy rozwoju pokolenia po transformacji. *Czasopismo Psychologiczne*, *20*(2), 171–182. https://doi.org/10.14691/CPPJ.20.2.171

Lipska, A., Zagórska, W. (2011). „Stająca się dorosłość" w ujęciu Jeffreya J. Arnetta jako rozbudowana faza liminalna rytuału przejścia. *Psychologia Rozwojowa*, *16*(1), 9-21.

Machel, H. (2001). *Socjalizacja a osobowość.* Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.

Mączyńska, E., Jankowska, M. (2022). *Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków*. Instytut Pokolenia. [Raport].

Mead, M. (1928). *Coming of age in Samoa: A psychological study of primitive youth for Western civilisation* (195-196). William Morrow & Company.

Oleszkowicz, A, Senejko, A. (2013). *Psychologia dorastania*. *Zmiany rozwojowe w dobie globalizacji.* Wydawnictwo Naukowe PWN.

Oxford English Dictionary (OED), s.v. "adulting,". Pobrane 18 października 2024 z: https://www.oed.com/.

Piotrowska, D. (1998). Transformacja ustrojowa, a struktura społeczna. *Zeszyty naukowe Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Bydgoszczy, Studia z Nauk Społecznych, z. 13*, 81-104.

Turner, V. (2005). *Gry społeczne, pola i metafory. Symboliczne działanie w społeczeństwie.* Kraków: Wydawnictwo UJ (wyd. oryg. 1975).

Turner, V. (2005). *Od rytuału do teatru*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Volumen (wyd. oryg. 1986).

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy–and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.

(b.d.). (2024). *Młodzi Dorośli 2024 - Piramida dobrostanu.* IRCenter. [Raport z badań 2021-2024]. https://mlodzidorosli.ircenter.com/