

Marta Laskowska

Instytut Nauk o Rodzinie

Akademia Wymiaru Sprawiedliwości

<https://orcid.org/0000-0003-3697-116X>

marta.laskowska@aws.edu.pl

Kształtowanie postaw prospołecznych a zapobieganie zachowaniom ryzykownym wśród dzieci i młodzieży

Shaping pro-social behaviour and preventing risky behaviour among children and young people

Streszczenie:

Problematyka prezentowanego artykułu koncentruje się na ukazaniu związku pomiędzy rozwojem postaw prospołecznych a ograniczaniem występowania zachowań ryzykownych wśród dzieci i młodzieży. Rozumienie innych ludzi i pomaganie im często związane jest z pewnymi wyrzeczeniami, i choć mogłoby się wydawać, że przynosi ono korzyści jedynie osobie otrzymującej pomoc, to w rzeczywistości udzielanie wsparcia może także pozytywnie wpływać na samego pomagającego. Dlatego w artykule skupiono się na tych zależnościach, jednak podjęte rozważania zawężono do okresu dzieciństwa i adolescencji, ujmując zagadnienie w sposób interdyscyplinarny – z perspektywy psychologicznej, socjologicznej i pedagogicznej – ze szczególnym uwzględnieniem ograniczania zachowań ryzykownych. Badania oparto na jakościowej analizie danych wtórnych obejmującej publikacje naukowe dotyczące postaw prospołecznych i zachowań ryzykownych.

Słowa kluczowe: postawy prospołeczne, zachowania ryzykowne, dziecko, czynniki ryzyka, czynniki ograniczające

Abstract:

The article focuses on the relationship between the development of prosocial behaviour and the reduction of risky behaviour among children and young people. Understanding other people and helping them often involves certain sacrifices, and although it might seem that this only benefits the person receiving help, in reality, providing support can also have a positive impact on the helper themselves. Therefore, this article focuses on these relationships, but the discussion is limited to childhood and adolescence, approaching the issue in an interdisciplinary manner – from a psychological, sociological and pedagogical perspective – with particular emphasis on reducing risky behaviour. The research is based on a qualitative analysis of secondary data, including scientific publications on prosociality and risky behaviour.

Keywords: prosocial behavior, risk behaviors, child, risk factors, protective factors

1. Wstęp

Janusz Korczak pisał: „Dziecko chce być dobre. Jeśli nie umie – naucz. Jeśli nie wie – wytłumacz. Jeśli nie może – pomóż”¹. Słowa te, wciąż aktualne i trafne, ukazują rolę dorosłych w procesie wychowania, która powinna polegać na kierowaniu dziecka ku dobru i na odkrywaniu jego potencjału, zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym. Wydaje się to szczególnie istotne, gdyż historia i nasza codzienność pokazuje, że my ludzie jesteśmy zdolni do pozytywnych działań na bardzo wielką skalę, ale w takim samym zakresie możemy też stać się egoistycznymi czy okrutnymi oprawcami. Tym większe znaczenie ma świadome i pozytywne wspieranie rozwoju dziecka, kształtowanie jego wrażliwości na potrzeby innych oraz poczucia odpowiedzialności za własne decyzje. Działania wychowawcze, które wspierają takie postawy, mają nie tylko wartość moralną, ale mogą również angażować dziecko w działania sprzyjające jego rozwojowi i bezpieczeństwu, stanowiąc alternatywę wobec zachowań zagrażających jego zdrowiu fizycznemu i psychicznemu.

¹ Janusz Korczak, cytata za: M. Pasterski, *Najlepsze cytaty Janusza Korczaka*, „Fundacja Świadoma Edukacja”, <https://swiadomaedukacja.pl/najlepsze-cytaty-janusza-korczaka/> [dostęp: 10 maja 2025 r.].

Podejmowanie działań, które przynoszą korzyści innym i wspierają ich, określane są jako postawy prospołeczne. Kluczowe cechy i zachowania, które są związane z funkcjonowaniem prospołecznym to: pomaganie, pocieszanie, dzielenie się, współpracowanie, przebaczenie, a także wdzięczność, nadzieja, empatia czy przyjmowanie perspektywy drugiej osoby². Wskazane działania nie zawsze muszą być złożone i obciążające, ale mogą być zwykłym „zrobieniem czegoś” dla drugiej osoby³. Maria Jarymowicz wskazywała, że właściwości, które warunkują zachowania ukierunkowane na dobro innych ludzi to⁴:

1. umiejętność dostrzegania problemów i stanów innych osób;
2. umiejętność zidentyfikowania się z celami innych osób oraz gotowością do zaangażowania się w rozwiązywanie ich problemów;
3. zdolność zaplanowania i zorganizowania działań „pomocowych”.

Według wskazanej autorki dwa pierwsze warunki są konieczne do wystąpienia zachowań prospołecznych, choć nie zawsze są one wystarczające. Natomiast warunek trzeci dotyczy działań, które są celowe, świadome i zorganizowane, a nie impulsywne czy przypadkowe. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że zachowania prospołeczne mogą być motywowane w różny sposób, na przykład z pobudek egoistycznych, tj. potrzeby pokazania się, poczucia winy czy wstydu oraz z powodów altruistycznych, czyli bez wyraźnej intencji uzyskania jakichkolwiek korzyści⁵. Wskazane rozważania stanowią oczywiście pewne uproszczenie przyjęte na potrzeby niniejszego artykułu. Szczegółowa analiza badań z tego zakresu pokazuje, że motywacja do podejmowania działań prospołecznych jest zależna od wielu różnych czynników, od ich współistnienia lub nie, od kontekstu, a także od przyjmowanej perspektywy badawczej.

Zachowania prospołeczne pojawiają się już we wczesnym dzieciństwie (od około 18 miesiąca), kiedy małe dzieci reagują na cierpienie

² A.T. Schmidt, J. Duron, A.C. Bergquist, A.C. Bammel, K.A. Maloney, A. Williams-Butler, G.R. Hanten, *Prosocial attributes relate to lower recidivism in justice-involved youth: preliminary evidence using a novel measure of prosocial functioning*, „Journal of Public Mental Health” 2023, vol. 22, no. 4, <https://doi.org/10.1108/JPMH-02-2023-0012> [dostęp: 18 czerwca 2025 r.]; N. Eisenberg, I.K. Guthrie, B.C. Murphy, S.A. Shepard, A. Cumberland, G. Carlo, *Consistency and Development of Prosocial Dispositions: A Longitudinal Study*, „Child Development” 1999, no. 70(6), s. 1363, <https://digitalcommons.unl.edu/psychfacpub/103> [dostęp: 20 maja 2025 r.].

³ D. Clarke, *Zachowania prospołeczne i antyspołeczne*, tł. M. Bianga, Gdańsk 2005, s. 13.

⁴ M. Jarymowicz, *Modyfikowanie wyobrażeń dotyczących „ja” dla zwiększania gotowości do zachowań prospołecznych*, Wrocław 1979, s. 26.

⁵ Zob. D. Clarke, *Zachowania prospołeczne...*, s. 16–17; M. Olmos-Gómez, F. Ruiz-Garzón, D. Azancot-Chocron et al., *Prosocial behaviour axioms and values: Influence of gender and volunteering*, „Psicologia: Reflexão e Crítica” 2023, no. 36(16), <https://doi.org/10.1186/s41155-023-00258-y> [dostęp: 16 czerwca 2025 r.].

innych albo spontanicznie dzielą się zabawkami i jedzeniem. Następnie pod wpływem czynników kulturowych, społecznych, biologicznych oraz indywidualnych cech rozwijają się, a taki wyraźny ich rozkwit zaczyna być widoczny w drugim roku życia dziecka. W wieku około 5–8 lat następuje dalsze różnicowanie zachowań prospołecznych, a ich utrwalanie i pogłębianie przypada na czas adolescencji oraz dorosłości⁶. Okres dorastania jest to również czas, w którym pojawia się wiele wyzwań. Badane, a nawet przekraczane są granice relacyjne i normatywne, nastolatek pozycjonuje też siebie w stosunku do innych i społeczeństwa oraz odkrywa własną tożsamość. W tym okresie następuje też szybki rozwój w obszarze społecznym, emocjonalnym, fizycznym i poznawczym, dlatego nastolatki mogą wykazywać silne emocje, a ich nastroje mogą wydawać się nieprzewidywalne⁷. Ponadto od około 10-11. roku życia następuje u dziecka koncentracja na sobie i wzrasta preferencja wartości umacniania siebie. Preferencje hedonizmu, stymulacji i kierowania sobą zmniejszają się około 15. roku życia, a w wieku 18 lat poczucie tożsamości nabiera bardziej refleksyjnego charakteru⁸.

Okres dorastania jest również czasem, kiedy w życiu dziecka może pojawiać się skłonność do zachowań ryzykownych, czyli działań niezgodnych z normami społecznymi i negatywnie wpływających na życie oraz zdrowie⁹. Zaliczyć do nich można: palenie tytoniu, picie alkoholu i upijanie się, używanie marihuany, przedwczesną aktywność seksualną, zachowania agresywne, przemoc, cyberprzemoc, drobne wykroczenia, wandalizm, zaniedbywanie obowiązków szkolnych, wagiary, hazard, nadmierne korzystanie z telefonu, seksting czy internetowe challenge¹⁰.

⁶ C.A. Brownell, *Early Development of Prosocial Behavior: Current Perspectives*, „Infancy” 2013, no. 18(1), <https://doi.org/10.1111/inf.12004> [dostęp: 15 maja 2025 r.]; M. Prada-Mateus, D. Obando, J. Sandoval-Reyes et al., *The Role of Parental Involvement in the Development of Prosocial Behavior in Young Children: An Evolutionary Model Among Colombian Families*, „Child Psychiatry and Human Development” 2024, vol. 56(3), <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01762-7> [dostęp: 15 czerwca 2025 r.].

⁷ N. Van Hecke, W. Vanderplasschen, L. Van Damme, S. Vandeveld, *The bumpy road to change: a retrospective qualitative study on formerly detained adolescents' trajectories towards better lives*, „Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health” 2019, vol. 13(10), <https://doi.org/10.1186/s13034-019-0271-6> [dostęp: 23 czerwca 2025 r.].

⁸ J. Ciecuch, *Kształtowanie się systemu wartości od dzieciństwa do wczesnej dorosłości*, Warszawa 2013, s. 325.

⁹ K. Pudelko, *Zachowania ryzykowne wśród osób młodych*, „Niebieska linia”, <https://www.niebieskalinia.pl/aktualnosci/artykuly/zachowania-ryzykowne-wsrod-osob-mlodych-1> [dostęp: 12 czerwca 2025 r.].

¹⁰ A. Dzielska, *Zachowania ryzykowne*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2017, s. 5; M. Tanaś, S. Galanciak, *Dziecko w sieci zagrożeń – ryzykowne zachowania internetowe dzieci i młodzieży jako wyzwanie dla edukacji*, https://www.frse.org.pl/storage/brepo/panel_repo_files/2021/05/17/vmwuam/104705065591777-40-67.pdf [dostęp: 22 czerwca 2025 r.]; S. Kania, *Nowe zachowania ryzykowne młodzieży – charakterystyka i tendencje rozwoju*, „Ogrody Nauk i Sztuk” 2017, nr 7, s. 376 i nast.

Niektóre ze wskazanych zachowań ryzykownych związane są z obecnością dziecka w świecie online, co wskazuje, że rozwój technologii prowadzi i będzie prowadził do pojawiania się nowych zachowań ryzykownych, do zmiany ich proporcji, nowych form, a nawet ich większego wyrafowania¹¹.

Celem opracowania jest zatem udzielenie odpowiedzi na następujące pytanie badawcze: W jaki sposób postawy prospołeczne mogą pełnić funkcję czynnika ochronnego przed podejmowaniem zachowań ryzykownych wśród dzieci i młodzieży? Dodatkowo postawiono następujące pytania szczegółowe:

1. W jaki sposób zachowania prospołeczne mogą wpływać na poszczególne aspekty życia dziecka?
2. Jakie są czynniki ryzyka zachowań ryzykownych i czynniki je ograniczające?
3. W odniesieniu do jakich zachowań ryzykownych – według dostępnych badań – zachowania prospołeczne mogą pełnić funkcję czynnika ochronnego?

W poniższych rozważaniach zostanie podjęta próba udzielenia odpowiedzi na wskazane pytania oraz zostanie zweryfikowana hipoteza: Postawy prospołeczne, poprzez pozytywną korelację z różnymi aspektami funkcjonowania społecznego, emocjonalnego i psychologicznego, mogą pełnić funkcję czynnika ochronnego przed podejmowaniem zachowań ryzykownych przez dzieci i młodzież. W celu weryfikacji hipotezy oraz uzyskania odpowiedzi na postawione pytania posłużono się metodą analizy danych wtórnych (*desk research*), polegającą na przeglądzie oraz interpretacji publikacji naukowych z zakresu zachowań prospołecznych, oddziaływań wychowawczych oraz zachowań ryzykownych wśród dzieci i młodzieży. Dobór materiału badawczego obejmował zarówno artykuły empiryczne, przeglądowe, jak i monografie, które:

1. były zgodne tematycznie ze sformułowanym pytaniem badawczym;
2. prezentowały badania ze wskazanego zakresu oraz przeprowadzono je wśród dzieci i młodzieży;
3. opisywały różne podejścia badawcze i teoretyczne analizowanych zjawisk;
4. spełniały kryterium rzetelności naukowej.

¹¹ Por. E. Silecka-Marek, *Kontekstualny wymiar zachowań ryzykownych młodzieży* [w:] M. Muskała, H. Karaszewska (red.), *Profilaktyka zachowań ryzykownych - dobre praktyki i dowody naukowe*, Poznań 2023, s. 29 i nast.; S. Kania, *Nowe zachowania...*, s. 380.

Publikacje wyszukiwano w bazach czasopism naukowych, a także w katalogach bibliotek akademickich i cyfrowych. Wyszukiwanie opierało się na słowach kluczowych odnoszących się do zachowań prospołecznych oraz zachowań ryzykownych.

Zastosowane podejście miało charakter jakościowy, a uzyskane wnioski należy traktować jako eksploracyjne, dające możliwość podjęcia dalszych badań empirycznych. Ograniczeniem przyjętej metody jest opieranie wniosków na danych zastanych, różnych pod względem metodologicznym oraz prowadzonych w odmiennych kontekstach kulturowych.

2. Postawy prospołeczne a rozwój i funkcjonowanie dziecka

Jak zauważono na wstępie, zachowania prospołeczne pojawiają się we wczesnym okresie życia dziecka i mogą kształtować się oraz podlegać pewnym zmianom przez cały okres jego dorastania. Ponadto postawa prospołeczna, rozumiana jako gotowość do podejmowania działań, które przynoszą korzyści innym wskazuje, że nie dotyczy ona tylko i wyłącznie pojedynczych zachowań, ale odnosi się do wielu aspektów prawidłowego funkcjonowania dziecka. W niniejszym opracowaniu funkcjonowanie będzie dotyczyło ogólnego przystosowania dziecka do życia codziennego, do jego relacji koleżeńskich i rodzinnych, do jego aktywności, zobowiązań, podejmowanych wyzwań, umiejętności oraz postrzegania siebie, także w stosunku do innych osób i całego społeczeństwa.

Liczne badania wskazują, że zachowania prospołeczne mogą być pewnego rodzaju zasobem rozwojowym, który wspiera prawidłowy rozwój dziecka i sprzyja jego pozytywnemu funkcjonowaniu w świecie. Przede wszystkim możliwe jest to dzięki temu, że postawy prospołeczne mają istotne znaczenie dla nawiązywania relacji¹². Badania wykazują, że bardziej prospołeczne dzieci chętniej są wybierane na towarzyszy zabawy, chętniej współpracują¹³. Charakteryzują się również wysokimi umiejętnościami społecznymi i zdolnością do świadomego kierowania swoimi

¹² M. Costa Martins, C. Santos, M. Fernandes, M. Veríssimo, *Attachment and the Development of Prosocial Behavior in Children and Adolescents: A Systematic Review*, „Children” 2022, no. 9(6/874), <https://doi.org/10.3390/children9060874> [dostęp: 16 maja 2025 r.].

¹³ A. Lasota, *Empatia i zachowania prospołeczne małych dzieci w percepcji rodziców*, „Studia z Teorii Wychowania” 2023, t. XIV, nr 1(42), s. 259.

emocjami czy zachowaniem¹⁴. Ponadto zachowania prospołeczne wobec przyjaciół pozytywnie wpływają na więź i popularność w grupie, a wysokiej jakości przyjaźń w gimnazjum czy liceum związana jest z wysoką samooceną, czy ochroną przed zachowaniami internalizacyjnymi, takimi jak depresja, izolacja, samobójstwo¹⁵. Działania prospołeczne są więc istotne w utrzymywaniu pozytywnych i wartościowych relacji. Jest to szczególnie ważne współcześnie, kiedy samotność dotyka około 65% ludzi młodych, tj. w wieku od 13 do 28 lat¹⁶. Zachowania prospołeczne mogą być więc jednym z czynników ochronnych także w tym zakresie.

Pozostając w kontekście relacji, badania wykazują, że empatyczne i prospołeczne zachowania rodziców, zarówno wobec dziecka, jak i w relacjach z innymi, mogą sprzyjać internalizacji tych postaw przez dziecko¹⁷. W efekcie te internalizowane zachowania dziecko może podejmować wobec członków swojej rodziny, co będzie pozytywnie wpływać na więź rodzinną, a w szczególności na więź z matką. Jest to spowodowane tym, że matka, dostrzegając zaangażowanie i troskliwość swego dziecka, może również zwiększać swoje ciepło emocjonalne oraz wsparcie. Taka silna relacja może następnie stać się dla dziecka czynnikiem ochronnym przed jego przynależnością do dewiacyjnych grup rówieśniczych i przed angażowaniem się w zachowania antyspołeczne¹⁸. Jest to istotne tym bardziej, że grupy rówieśnicze wywierają różnego rodzaju obowiązki, pośredniczą w przyswajaniu norm i wartości, normalizują pewne wzorce zachowań oraz egzekwują ich przestrzeganie¹⁹.

¹⁴ Zob. C.M. Lam, *Prosocial Involvement as a Positive Youth Development Construct: A Conceptual Review*, „The Scientific World Journal” 2012, vol. 2012(1), <https://doi.org/10.1100/2012/769158> [dostęp: 20 czerwca 2025 r.]; L.M. Padilla-Walker, G. Carlo, M.G. Nielson, *Does Helping Keep Teens Protected? Longitudinal Bidirectional Relations Between Prosocial Behavior and Problem Behavior*, „Child Development” 2015, no. 86(6), s. 1760, <https://doi.org/10.1111/cdev.12411> [dostęp: 26 czerwca 2025 r.].

¹⁵ L.M. Padilla-Walker, G. Carlo, M.G. Nielson, *Does Helping...*, s. 1761, 1767–1768; A. Lasota, *Empatia i zachowania...*, s. 260.

¹⁶ Zob. *Badanie UMW: 68 proc. dorosłych Polaków odczuwa samotność*, <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news,106647,badanie-umw-68-proc-doroslych-polakow-odczuwa-samotnosc.html> [dostęp: 21 czerwca 2025 r.]; *Badania: samotność regularnie odczuwa 65 proc. osób z tzw. pokolenia Z, w wieku od 13 do 28 lat*, <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news,99537,badania-samotnosc-regularnie-odczuwa-65-proc-osob-z-tzw-pokolenia-z-w-wieku> [dostęp: 21 czerwca 2025 r.].

¹⁷ M. Prada-Mateus, D. Obando, J. Sandoval-Reyes, J. et al., *The Role of Parental...* [dostęp: 15 czerwca 2025 r.]; L.M. Padilla-Walker, M.G. Nielson, R.D. Day, *The role of parental warmth and hostility on adolescents' prosocial behavior toward multiple targets*, „Journal of Family Psychology” 2016, no. 30(3), s. 332, <https://doi.org/10.1037/fam0000157> [dostęp: 26 czerwca 2025 r.].

¹⁸ L.M. Padilla-Walker, G. Carlo, M.G. Nielson, *Does Helping...*, s. 1767–1768.

¹⁹ Zob. M. Laskowska, *Medialne lustra: jak media społecznościowe mogą odzwierciedlać i kształtować zachowania oraz postawy moralne dzieci*, „Law • Education • Security” 2014, nr 2, s. 347; M. Kokociński, *Rola grupy rówieśniczej w procesie socjalizacji młodzieży*, Poznań 2011, s. 64.

Wyniki badań wskazują również, że zaangażowanie prospołeczne służy jako czynnik, który sprzyja samodoskonaleniu, samoakceptacji i udanej adaptacji psychospołecznej²⁰. Szczególne znaczenie w tym zakresie mają wysokokosztowe zachowania prospołeczne, takie jak np. wolontariat. Pomaganie nieznanym lub niekrewnym wiąże się z umiejętnością przyjmowania perspektywy drugiej osoby, z wysokimi standardami moralnymi, większą empatią, a także optymizmem oraz pozytywnym nastawieniem do siebie i innych²¹. Badania nad zdrowiem psychicznym wolontariuszy pokazują, że wolontariusze są mniej podatni na depresję i czerpią większą satysfakcję z życia²². Ponadto działalność wolontarystyczna pozytywnie wpływa na rozwój społecznych wartości, na rozwój umiejętności życiowych i umiejętności radzenia sobie z różnego typu problemami oraz zwiększa samodyscyplinę²³.

Postawy prospołeczne mogą mieć także istotne znaczenie w kontekście resocjalizacji, ponieważ dzieci, które popełniły wykroczenia/przestępstwa i mają mniejszą liczbę cech prospołecznych, częściej powracają do zachowań przestępczych i osiągają gorsze wyniki w procesie resocjalizacji lub terapii²⁴. Zaangażowanie prospołeczne może więc pozytywnie wpływać na resocjalizację, gdyż zachowania prospołeczne są podatne na interwencję i modyfikację²⁵.

3. Zachowania ryzykowne: czynniki ryzyka i ochrony

Zachowania ryzykowne mają wieloczynnikowe podłoże i mogą wynikać z indywidualnych cech osobowości, uwarunkowań biologiczno-genetycznych, szerszego i bliższego otoczenia społecznego (np. rodzinnego, rówieśniczego, szkolnego) oraz występujących w nich interakcji. Do takich przykładowych czynników można zaliczyć: wzrost znaczenia rówieśników, w tym grup w których mogą być podejmowane zachowania problemowe, negatywne rodzicielstwo (nieprawidłowe wzorce, nieprawidłowa realizacja ról rodzicielskich, brak odpowiedniej opieki), wysoki poziom

²⁰ C.M. Lam, *Prosocial Involvement...*, [dostęp: 20 czerwca 2025 r.].

²¹ L.M. Padilla-Walker, G. Carlo, M.G. Nielson, *Does Helping...*, s. 1761.

²² C.M. Lam, *Prosocial Involvement...*, [dostęp: 20 czerwca 2025 r.].

²³ G. Piekarski, *Działania prospołeczne a troska o egzystencjalny wymiar wolontariatu*, Toruń 2022, s. 174–176.

²⁴ A.T. Schmidt, J. Duron, A.C. Bergquist, A.C. Bammel, K.A. Maloney, A. Williams-Butler, G.R. Hanten, *Prosocial attributes...*, [dostęp: 30 czerwca 2025 r.].

²⁵ C.M. Lam, *Prosocial Involvement...*, [dostęp: 20 czerwca 2025 r.].

zagrożenia w środowisku bycia (przestępczość, przemoc, uzależnienia), trudności w nauce, konflikty, doświadczenie przemocy, poczucie osamotnienia. Odnosząc się do cech osobowości, które mogą stanowić czynniki ryzyka można wskazać: skłonność do podejmowania ryzyka, niskie poczucie własnej wartości, niedostosowanie społeczne, brak umiejętności rozwiązywania problemów, brak umiejętności przeciwstawiania się presji grupy czy doświadczanie wysokiego poziomu stresu²⁶.

Natomiast do przykładowych czynników chroniących przed zachowaniami ryzykownymi należy: wysoka jakość edukacji szkolnej i zaangażowanie w naukę, indywidualna oraz środowiskowa nietolerancja przekraczania norm społecznych, wsparcie ze środowiska rodzinnego, wsparcie ze środowiska pozarodzinnego, poczucie bezpieczeństwa, konstruktywne wykorzystanie czasu, odpowiednia hierarchia wartości czy kompetencja społeczna²⁷.

Ponadto do indywidualnych czynników nasilających lub ograniczających zachowania ryzykowne można również zaliczyć: wiek (większa podatność występuje u nastolatków niż dzieci lub młodych dorosłych), płeć (mężczyźni częściej wykazują tendencję do działań ryzykownych)²⁸, stany emocjonalne (pozytywny lub negatywny nastrój), poczucie kontroli (większe poczucie kontroli nad sytuacją sprzyja podejmowaniu ryzyka), lęk (wysoki lęk działa hamująco), niski neurotyzm, ogólne nastawienie do życia, rodzaj podejmowanej aktywności oraz wcześniejsze doświadczenia związane z ryzykiem²⁹. Co ważne, czynniki chroniące – choć jest ich mniej – są zwyczaj bardziej uniwersalne i silniejsze niż czynniki ryzyka, ale jeśli czynniki ryzyka przeważają nad czynnikami chroniącymi, to prawdopodobieństwo przejawiania zachowań ryzykownych wzrasta³⁰.

²⁶ A. Dzielska, *Zachowania ryzykowne...*, s. 10–12; A.S. Baranowska, *Zachowania ryzykowne młodzieży*, „Journal of Education, Health and Sport” 2016, nr 6(6), s. 525, <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.56418> [dostęp: 15 czerwca 2025 r.].

²⁷ K. Ostaszewski, *Zachowania ryzykowne młodzieży w perspektywie mechanizmów resilience*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2014, s. 33–34; A.S. Baranowska, *Zachowania ryzykowne...*, s. 523; A. Dzielska, *Zachowania ryzykowne...*, s. 12–14.

²⁸ S. Kania zauważa, że współcześnie zmieniają się proporcje w podejmowaniu zachowań ryzykownych – coraz częściej dotyczą one także dziewcząt (zob. S. Kania, *Nowe zachowania...*, s. 380).

²⁹ E. Silecka-Marek, *Kontekstualny wymiar zachowań ryzykownych młodzieży* [w:] M. Muskała, H. Karaszewska (red.), *Profilaktyka zachowań ryzykownych - dobre praktyki i dowody naukowe*, Poznań 2023, s. 29–30.

³⁰ Zob. A.S. Baranowska, *Zachowania ryzykowne...*, s. 526; R. Solecki, *Profilaktyka zachowań ryzykownych młodzieży*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia De Cultura” 2018, nr 10(4), s. 52.

Zachowania ryzykowne wiążą się z różnymi negatywnymi konsekwencjami dla dzieci i młodzieży³¹, co sprawia, że przeciwdziałanie im lub niedopuszczanie do ich eskalacji jest bardzo ważne. Istotne znaczenie w tym zakresie ma profilaktyka, której celem powinno być wspieranie dzieci w radzeniu sobie z trudnościami, ograniczanie czynników ryzyka oraz wzmacnianie czynników ochronnych. Poszczególne jej działania powinny natomiast koncentrować się na rozwijaniu kompetencji osobistych dzieci, edukacji, zaspokajaniu istotnych potrzeb, pomocy specjalistycznej, pomocy w procesie wycofania się z zachowań ryzykownych oraz redukcji szkód³². Z powyższego wynika, że profilaktyka powinna obejmować działania zarówno uniwersalne (skierowane do ogółu), selektywne (skierowane do grup podwyższonego ryzyka), jak i wskazujące (skierowane do grup wysokiego ryzyka)³³. Dodatkowo może uwzględniać również indywidualne czynniki charakterystyczne dla danej grupy, na przykład wiek.

4. Wpływ zachowań prospołecznych jednostek na wybrane formy zachowań ryzykownych

Istnieje wiele badań, które koncentrują się na ukazaniu zależności między różnymi czynnikami a ich potencjalnym wpływem na ograniczanie występowania danych zachowań ryzykownych. Jednym z takich czynników są zachowania prospołeczne, które zgodnie z niektórymi wynikami badań, mogą pełnić funkcję ochronną lub ograniczającą zachowania ryzykowne, choć nie jest to zasada mająca zastosowanie wobec wszystkich badanych grup.

³¹ Ze względu na skalę konsekwencji można wskazać, że zachowania ryzykowne przynoszą ryzyko indywidualne, czyli dotyczące danej osoby lub ryzyko dotyczące większej liczby osób, a nawet pewnego zakresu społeczności (zob. W. Szkodny, P.M. Kaczor-Szkodny, *Wybrane aspekty zachowań ryzykownych wśród młodzieży*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 2018, t. 24, nr 4, s. 237). Skupiając się na ryzyku indywidualnym, zachowania ryzykowne mogą stwarzać zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa jednostki; utrudniać jej prawidłowe funkcjonowanie w społeczeństwie i przyjmowanie ról społecznych; negatywnie oddziaływać na rozwój osobisty, na rozwój tożsamości, na obraz samego siebie oraz mogą one utrudniać nabywanie odpowiednich, życiowych umiejętności oraz wykształcenia (zob. E. Silecka-Marek, *Kontekstualny wymiar...*, s. 27).

³² R. Solecki, *Profilaktyka zachowań...*, s. 52–53;

³³ R. Solecki, *Profilaktyka zachowań...*, s. 53; W. Szkodny, P.M. Kaczor-Szkodny, *Wybrane aspekty zachowań...*, s. 237–238.

Według przeprowadzonej analizy danych wtórnych zachowania prospołeczne mogą negatywnie oddziaływać na uzależnienie od³⁴:

1. tytoniu;
2. alkoholu;
3. konopi indyjskich;
4. kokainy.

Warto zaznaczyć, że nie we wszystkich badanych przypadkach zaobserwowano jednoznaczną ujemną korelację między zachowaniami prospołecznymi a wskazanymi powyżej uzależnieniami. W niewielu przypadkach wykazano, że osoby bardziej zaangażowane prospołecznie mogą być również bardziej skłonne do sięgania po substancje psychoaktywne (np. by zaimponować innym). Dodatkowo wykazano (w małym stopniu), że uzależnienie może obniżać poziom prospołecznych zachowań³⁵.

Korelacja negatywna zachowań prospołecznych została zaobserwowana również w odniesieniu do zachowań agresywnych. W przypadku agresji fizycznej zauważono, że obecność prospołecznych postaw u dzieci i młodzieży wiąże się z mniejszym ryzykiem angażowania w zachowania agresywne w późniejszych fazach rozwoju³⁶. Przykładowo 5-letnie badanie wykazało, że zachowania prospołeczne w wieku 14 lat przewidywały niższą agresję w wieku 19 lat³⁷. Inna analiza sugeruje natomiast, że takie postawy mogą ograniczać akceptację agresji wśród rówieśników. To istotne, ponieważ właśnie aprobata dla agresji w otoczeniu może sprzyjać nasileniu agresji indywidualnej. Tym samym osoby prospołeczne mogą częściej angażować się w działania pokojowe, a nie siłowe i mogą chętniej współpracować z innymi³⁸. Ponadto zachowania agresywne wydają się być niezgodne z przekonaniami i wartościami osób prospołecznych³⁹. Dzieci natomiast mogą być agresywne i mieć trudności z pozytywnym

³⁴ J. Esparza-Reig, M. Martí-Vilar, C. Merino-Soto, A. García-Casique, *Relationship between Prosocial Behaviours and Addiction Problems: A Systematic Review „Healthcare”* 2022, no. 10(1), <https://doi.org/10.3390/healthcare10010074> [dostęp: 15 czerwca 2025 r.].

³⁵ J. Esparza-Reig, M. Martí-Vilar, C. Merino-Soto, A. García-Casique, *Relationship between...*

³⁶ L.M. Padilla-Walker, G. Carlo, M.G. Nielson, *Does Helping...*, s. 1760; D. Quigley, S. Maggi, *Predicting substance use from childhood aggression and prosocial behaviour*, „Canadian Journal of Community Mental Health” 2014, vol. 33(3), <https://doi.org/10.7870/cjcmh-2014-011> [dostęp: 15 czerwca 2025 r.].

³⁷ L.M. Padilla-Walker, G. Carlo, M.G. Nielson, *Does Helping...*, s. 1760.

³⁸ J. Jung, M. Schröder-Abé, *Prosocial behavior as a protective factor against peers' acceptance of aggression in the development of aggressive behavior in childhood and adolescence*, „Journal of Adolescence”, vol. 74(1), pp. 151–152, <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.06.002> [dostęp: 20 czerwca 2025 r.].

³⁹ J. Jung, M. Schröder-Abé, *Prosocial behavior...*, s. 147.

zaangażowaniem się w relacje z innymi ludźmi, jeśli wykazują brak troski o innych i niedostatecznie rozumieją własne emocje lub emocje innych osób⁴⁰.

Jak już wcześniej wspomniano, dzieci, które angażują się w działania prospołeczne, są bardziej lubiani i atrakcyjni w oczach rówieśników. Badania wykazują jeszcze jedną zależność, a mianowicie taką, że mogą one również w mniejszym stopniu doświadczać cyberprzemocy. Ł. Nikel w swoich badaniach zaobserwował, że uczniowie, którzy podejmują działania prospołeczne, wykazują mniej agresji w sytuacjach konfliktowych, rzadziej doświadczają cyberprzemocy oraz częściej wykazują zachowania asertywne⁴¹.

Ponadto zgodnie z przeprowadzoną analizą danych wtórnych, działania prospołeczne mogą być powiązane negatywnie również z takimi zachowaniami jak⁴²:

1. ryzykowne kontakty seksualne;
2. wiktylizacja rówieśnicza;
3. przestępczość;
4. niezdrowe odżywianie;
5. depresja, stres, lęk;
6. izolacja;
7. hazard;
8. gry komputerowe.

Podsumowując, dostępne wyniki badań wskazują na zależność między postawami prospołecznymi a ograniczaniem zachowań ryzykownych, choć część badań nadal wymaga pogłębionej analizy, a niektóre zależności mogą pozostawać w niniejszym artykule nieopisane ze względu na ograniczenia dostępności źródeł.

⁴⁰ D.F. Hay, A.L. Paine, O. Perra et al., *Prosocial and Aggressive Behavior: A Longitudinal Study*, „Monographs of the Society for Research in Child Development” 2021, vol. 88, no. 2, <https://doi.org/10.1111/mono.12427> [dostęp: 20 maja 2025 r.].

⁴¹ Ł. Nikel, *Aggression and Assertiveness in Explaining Cyberbullying Victimization Among Youth*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2025, no. 22(760), <https://doi.org/10.3390/ijerph22050760> [dostęp: 25 czerwca 2025 r.].

⁴² J. Jung, M. Schröder-Abé, *Prosocial Behaviour...*, s. 147.; A. González Moreno, M. Molero Jurado, *Prosocial behaviours and emotional intelligence as factors associated with healthy lifestyles and violence in adolescents*, „BMC Psychology” 2024, no. 12(88), <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01559-2> [dostęp: 25 czerwca 2025 r.]; J. Esparza-Reig, M. Martí-Vilar, C. Merino-Soto, A. García-Casique, *Relationship between...*, [dostęp: 15 czerwca 2025 r.]; L.M. Padilla-Walker, G. Carlo, M.G. Nielson, *Does Helping...*, s. 1760.

5. Podsumowanie i refleksje końcowe

Rozwój prospołecznych zachowań u dzieci zależny jest od wielu czynników i aspektów – od indywidualnych cech, od środowiska rodzinnego i społecznego, od norm społecznych, a nawet od kontekstu sytuacyjnego. Wspieranie tego typu zachowań wydaje się jednak szczególnie istotne, gdyż przynosi wymierne korzyści, zarówno jednostkowe jak i społeczne. Dzieci, które mają wyższy poziom prospołeczności lepiej sobie radzą w relacjach społecznych, rozwijają swoją świadomość emocjonalną, dążą do rozwijania swoich kompetencji osobistych oraz bardziej świadomie kierują swoimi zachowaniami. Ponadto postawy prospołeczne mogą także wzmacniać relacje rodzinne dziecka, jego optymizm oraz odporność psychiczną.

Z przeprowadzonej analizy wynika również, że zachowania prospołeczne mogą wpływać zarówno na codzienne funkcjonowanie dziecka jak też mogą mieć wpływ długofalowy. W związku z tym można wskazać, że postawy prospołeczne mogą wpływać na ograniczanie zachowań ryzykownych jako:

1. czynnik bezpośredni – ponieważ wpływają na konkretne zachowania dziecka i jego reakcje w sytuacjach społecznych;
2. czynnik pośredni – ponieważ wspierają rozwój innych czynników ograniczających, np. rozwój umiejętności społecznych czy budowanie pozytywnych relacji rodzinnych i rówieśniczych.

Nie można jednak jednoznacznie stwierdzić, że zachowania prospołeczne – nawet te o wysokim nasileniu – stanowią gwarancję całkowitego uniknięcia zachowań ryzykownych. Można uznać natomiast, że mają one charakter ograniczający, a ich brak lub niski poziom może być czynnikiem ryzyka, gdyż współwystępuje z różnymi trudnościami i większą podatnością na wpływy środowisk sprzyjających zachowaniom problemowym. Przeprowadzone badania potwierdzają więc postawioną hipotezę, że postawy prospołeczne, poprzez pozytywną korelację z różnymi aspektami funkcjonowania społecznego, emocjonalnego i psychologicznego, mogą pełnić funkcję czynnika ochronnego przed podejmowaniem zachowań ryzykownych przez dzieci i młodzież.

W związku z powyższym należy skupiać się na kształtowaniu zachowań prospołecznych u dzieci, zarówno w środowisku rodzinnym, jak i w szerszej społeczności, np. w szkole. Wówczas istnieje większe prawdopodobieństwo, że działania takie będą pozytywnie wpływały na zachowanie

dziecka, jego działania indywidualne oraz grupowe, a także jego interakcje z otoczeniem, co będzie miało również znaczenie profilaktyczne w kontekście zachowań ryzykownych. Działania wspierające powinny być więc włączane w codzienną praktykę wychowawczą i dydaktyczną. Ponadto biorąc pod uwagę liczne korzyści płynące ze wzmacniania działań prospołecznych, ich implementacja powinna obejmować także proces resocjalizacji czy grupy wysokiego ryzyka.

Istnieje potrzeba pogłębionych badań nad postawami prospołecznymi w kontekście aktywności online dzieci i młodzieży⁴³. Współczesna rzeczywistość cyfrowa funkcjonuje według trochę odmiennych reguł niż świat offline – pojawiają się w niej nowe formy interakcji, wyzwania, zagrożenia, ale też nowe możliwości zaangażowania w działania prospołeczne⁴⁴. Aktualnie działania profilaktyczne oraz wspierające zdrowy rozwój społeczny dzieci i młodzieży powinny również obejmować rzeczywistość cyfrową w wielu różnych aspektach.

⁴³ Przykładowo badania dotyczące promowania zachowań prospołecznych lub powstrzymania od zachowań antyspołecznych wskazują, że skutecznymi formami interwencji mogą być m.in. przypomnienia – czyli wyświetlające się użytkownikom komunikaty o zasadach obowiązujących np. na danym forum oraz działania proaktywne, takie jak usuwanie komentarzy niezgodnych z zasadami, wraz z wyjaśnieniem skierowanym do autora danej treści. Innym działaniem sprzyjającym zachowaniom prospołecznym może być także przycisk „dziękuję”, który pozwala wyrazić wdzięczność za czyjś wkład. Przycisk ten wskazuje, że odbiorca lubi nie tylko tę treść, ale docenia również twórcę i jego zaangażowanie (D.J. Grüning, J. Kamin, F. Panizza, T. Reuter, *A framework for promoting online prosocial behavior via digital interventions*, „Communications Psychology” 2024, no. 2(6), <https://doi.org/10.1038/s44271-023-00052-7>, dostęp: 30 czerwca 2025 r.).

⁴⁴ Jako przykładowe działania prospołeczne online można wskazać: wolontariat internetowy, altruizm internetowy (np. doradzanie osobom, których nie znamy) czy reagowanie na niewłaściwe zachowania innych użytkowników, np. zgłaszanie kont takich osób do administratora serwisu (J. Pyżalski, *Jasna strona – partycypacja i zaangażowanie dzieci i młodzieży w korzystne rozwojowo i prospołeczne działania*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2017, vol 16, nr 1, s. 295).

Bibliografia

Literatura

- Baranowska A.S., *Zachowania ryzykowne młodzieży*, „Journal of Education, Health and Sport” 2016, nr 6(6), s. 517–530, <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.56418> [dostęp: 15 maja 2025 r.]
- Brownell C.A., *Early Development of Prosocial Behavior: Current Perspectives*, „Infancy” 2013, no. 18(1), <https://doi.org/10.1111/infa.12004> [dostęp: 15 maja 2025 r.]
- Clarke D., *Zachowania prospołeczne i antyspołeczne* (tł. M. Bianga), Gdańsk 2005
- Cieciuch J., *Kształtowanie się systemu wartości od dzieciństwa do wczesnej dorosłości*, Warszawa 2013
- Costa M., Santos C., Fernandes M., & Veríssimo M., *Attachment and the Development of Prosocial Behavior in Children and Adolescents: A Systematic Review*, „Children” 2022, no. 9(6/874), <https://doi.org/10.3390/children9060874> [dostęp: 16 maja 2025 r.]
- Dzielska A., *Zachowania ryzykowne*, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2017
- Eisenberg N., Guthrie I.K., Murphy B.C., Shepard S.A., Cumberland A., Carlo G., *Consistency and Development of Prosocial Dispositions: A Longitudinal Study*, „Child Development” 1999, no. 70(6), pp. 1360–1372, <https://digitalcommons.unl.edu/psychfacpub/103> [dostęp: 20 maja 2025 r.]
- Esparza-Reig J., Martí-Vilar M., Merino-Soto C., García-Casique A., *Relationship between Prosocial Behaviours and Addiction Problems: A Systematic Review*, „Healthcare” 2022, no. 10(1), <https://doi.org/10.3390/healthcare10010074> [dostęp: 15 czerwca 2025 r.]
- González Moreno A., Molero Jurado M., *Prosocial behaviours and emotional intelligence as factors associated with healthy lifestyles and violence in adolescents*, „BMC Psychology” 2024, no. 12(88), <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01559-2> [dostęp: 25 czerwca 2025 r.]
- Grüning D.J., Kamin J., Panizza F., Reuter T., *A framework for promoting online prosocial behavior via digital interventions*, „Communications Psychology” 2024, no. 2(6), <https://doi.org/10.1038/s44271-023-00052-7> [dostęp: 30 czerwca 2025 r.]
- Hay D.F., Paine A.L., Perra O. et al., *Prosocial and Aggressive Behavior: A Longitudinal Study*, „Monographs of the Society for Research in Child Development” 2021, vol. 88, no. 2, <https://doi.org/10.1111/mono.12427> [dostęp: 20 maja 2025 r.]
- Jarymowicz M., *Modyfikowanie wyobrażeń dotyczących „ja” dla zwiększania gotowości do zachowań prospołecznych*, Wrocław 1979.
- Jung J., Schröder-Abé M., *Prosocial behavior as a protective factor against peers' acceptance of aggression in the development of aggressive behavior in childhood*

- and adolescence, „Journal of Adolescence”, vol. 74(1), pp. 146–153, <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.06.002> [dostęp: 20 czerwca 2025 r.]
- Kania S., *Nowe zachowania ryzykowne młodzieży – charakterystyka i tendencje rozwoju*, „Ogrody Nauk i Sztuk” 2017, nr 7, s. 373–382
- Kokociński M., *Rola grupy rówieśniczej w procesie socjalizacji młodzieży*, Poznań 2011
- Lam C.M., *Prosocial Involvement as a Positive Youth Development Construct: A Conceptual Review*, „The Scientific World Journal” 2012, vol. 2012(1), <https://doi.org/10.1100/2012/769158> [dostęp: 20 czerwca 2025 r.]
- Laskowska M., *Medialne lustro: jak media społecznościowe mogą odzwierciedlać i kształtować zachowania oraz postawy moralne dzieci*, „Law • Education • Security” 2014, nr 2, s. 343–362
- Lasota A., *Empatia i zachowania prospołeczne małych dzieci w percepcji rodziców*, „Studia z Teorii Wychowania” 2023, t. XIV, nr 1(42), s. 245–264
- Nikel Ł., *Aggression and Assertiveness in Explaining Cyberbullying Victimization Among Youth*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2025, no. 22(760), <https://doi.org/10.3390/ijerph22050760> [dostęp: 25 czerwca 2025 r.]
- Olmos-Gómez M., Ruiz-Garzón F., Azancot-Chocron D. et al., *Prosocial behaviour axioms and values: Influence of gender and volunteering*, „Psicologia: Reflexão e Crítica” 2023, no. 36(16), <https://doi.org/10.1186/s41155-023-00258-y> [dostęp: 16 czerwca 2025 r.]
- Ostaszewski K., *Zachowania ryzykowne młodzieży w perspektywie mechanizmów resilience*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2014.
- Padilla-Walker L.M., Carlo G., Nielson M.G., *Does Helping Keep Teens Protected? Longitudinal Bidirectional Relations Between Prosocial Behavior and Problem Behavior*, „Child Development” 2015, no. 86(6), pp. 1759–1772, <https://doi.org/10.1111/cdev.12411> [dostęp: 26 czerwca 2025 r.]
- Padilla-Walker L.M., Nielson M.G., Day R.D., *The role of parental warmth and hostility on adolescents' prosocial behavior toward multiple targets*, „Journal of Family Psychology” 2016, no. 30(3), pp. 331–340, <https://doi.org/10.1037/fam0000157> [dostęp: 26 czerwca 2025 r.]
- Piekarski G., *Działania prospołeczne a troska o egzystencjalny wymiar wolontariatu*, Toruń 2022
- Prada-Mateus M., Obando D., Sandoval-Reyes J. et al., *The Role of Parental Involvement in the Development of Prosocial Behavior in Young Children: An Evolutionary Model Among Colombian Families*, „Child Psychiatry and Human Development” 2024, vol. 56(3), <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01762-7> [dostęp: 15 czerwca 2025 r.]
- Pyżalski J., *Jasna strona – partycypacja i zaangażowanie dzieci i młodzieży w korzystne rozwojowo i prospołeczne działania*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2017, vol. 16, nr 1, s. 289–303

- Quigley D., Maggi S., *Predicting substance use from childhood aggression and prosocial behaviour*, „Canadian Journal of Community Mental Health” 2014, vol. 33(3), <https://doi.org/10.7870/cjcmh-2014-011> [dostęp: 15 czerwca 2025 r.]
- Schmidt A.T., Duron J., Bergquist A.C., Bammel A.C., Maloney K.A., Williams-Butler, A., Hanten G.R., *Prosocial attributes relate to lower recidivism in justice-involved youth: preliminary evidence using a novel measure of prosocial functioning*, „Journal of Public Mental Health”, vol. 22, no. 4, pp. 202–215, <https://doi.org/10.1108/JPMH-02-2023-0012> [dostęp: 18 czerwca 2025 r.]
- Silecka-Marek E., *Kontekstualny wymiar zachowań ryzykownych młodzieży* [w:] Muskała M., Karaszewska H. (red.), *Profilaktyka zachowań ryzykownych – dobre praktyki i dowody naukowe*, Poznań 2023
- Solecki R., *Profilaktyka zachowań ryzykownych młodzieży*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia De Cultura” 2018, nr 10(4), s. 51–63
- Szkodny W., Kaczor-Szkodny P.M., *Wybrane aspekty zachowań ryzykownych wśród młodzieży*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 2018, t. 24, nr 4, s. 234–240
- Tanaś M., Galanciak S., *Dziecko w sieci zagrożeń – ryzykowne zachowania internetowe dzieci i młodzieży jako wyzwanie dla edukacji*, https://www.frse.org.pl/storage/bre-po/panel_repo_files/2021/05/17/vmwuam/104705065591777-40-67.pdf [dostęp: 22 czerwca 2025 r.]
- Van Hecke N., Vanderplasschen W., Van Damme L., Vandeveldel S., *The bumpy road to change: a retrospective qualitative study on formerly detained adolescents' trajectories towards better lives*, „Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health” 2019, vol. 13(10), <https://doi.org/10.1186/s13034-019-0271-6> [dostęp: 23 czerwca 2025 r.]

Źródła internetowe

- Pudełko K., *Zachowania ryzykowne wśród osób młodych*, „Niebieska linia”, <https://www.niebieska linia.pl/aktualnosci/artykuly/zachowania-ryzykowne-wsrod-osob-mlo-dych-1> [dostęp: 12 czerwca 2025 r.]
- Pasterski M., *Najlepsze cytaty Janusza Korczaka*, „Fundacja Świadoma Edukacja”, <https://swiadomaedukacja.pl/najlepsze-cytaty-janusza-korczaka/> [dostęp: 10 maja 2025 r.]
- Badanie UMW: 68 proc. dorosłych Polaków odczuwa samotność*, „Nauka w Polsce”, <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news,106647,badanie-umw-68-proc-doroslych-polakow-odczuwa-samotnosc.html> [dostęp: 21 czerwca 2025 r.]
- Badania: samotność regularnie odczuwa 65 proc. osób z tzw. pokolenia Z, w wieku od 13 do 28 lat*, „Nauka w Polsce”, <https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news,99537,badania-samotnosc-regularnie-odczuwa-65-proc-osob-z-tzw-pokolenia-z-w-wieku> [dostęp: 21 czerwca 2025 r.]