

Normalizacja życia dorosłych osób w spektrum autyzmu we wczesnej dorosłości - znaczenie relacji społecznych i wsparcia środowiskowego

Normalization of Life for Adults on the Autism Spectrum in Early Adulthood: The Significance of Social Relationships and Environmental Support

Amelia Stajek¹

¹ Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie; ORCID: 0009-0001-8414-9253

ABSTRAKT

Artykuł porusza kluczową problematykę normalizacji życia osób dorosłych ze spektrum autyzmu w okresie wczesnej dorosłości. W tekście podkreśla się szczególne znaczenie relacji społecznych i wsparcia środowiskowego w tym procesie. Omówione zostały takie kwestie, jak zaburzenia ze spektrum autyzmu w ujęciu terminologicznym oraz zjawisko normalizacji w literaturze naukowej. Autorka podejmuje również problematykę trudności, z jakimi mierzą się młodzi dorośli z diagnozą ASD, wykazujący znaczące deficyty w obszarze zdolności komunikacyjnych oraz kompetencji społecznych. W opracowaniu podjęto kluczowe wątki determinujące jakość życia, w tym aktywizację zawodową, która została ukazana jako fundament niezależności ekonomicznej i realnej integracji społecznej. Tekst porusza również ważną sferę seksualności, wskazując na konieczność edukacji oraz akceptacji dla dążeń osób z autyzmem do realizacji potrzeb intymnych i wchodzenia w relacje partnerskie. Przeanalizowano również rolę wsparcia rodzinnego, będącego często głównym zasobem osoby z niepełnosprawnością oraz wsparcia systemowego. Wnioski końcowe podkreślają, że adekwatne, wielowymiarowe oddziaływania środowiskowe i instytucjonalne są warunkiem niezbędnym dla pełnego uczestnictwa osób z ASD w życiu społecznym i zawodowym.

Słowa kluczowe: normalizacja życia, zaburzenie neurorozwojowe, spektrum autyzmu, wczesna dorosłość, aktywizacja zawodowa, relacje społeczne, system wsparcia, rodzina, samostanowienie

WPROWADZENIE

Etap wczesnej dorosłości obciąża człowieka do objęcia nowych ról społecznych, m.in. podjęcia pracy, znalezienia swojej tożsamości i miejsca w społeczeństwie oraz nawiązywania głębszych relacji międzyludzkich. W przypadku osób dorosłych ze spektrum autyzmu niewiele z nich jest w stanie prowadzić samodzielne, satysfakcjonujące życie, bez koniecznego wsparcia osób trzecich. Nieliczni są w stanie podjąć pracę zawodową lub założyć rodzinę (Stein-Szała, 2019).

W Polsce w 2022 roku alarmowano, że wskaźnik zatrudnienia osób w spektrum autyzmu w Polsce wynosi zaledwie ok. 2% (Czerw, 2022), nowsze analizy wskazują na kolejny problem - jakość tego zatrudnienia. Opublikowany w 2025 roku raport Fundacji JiM „Neuroatypowi na rynku pracy” sygnalizuje, że samo znalezienie etatu to nie koniec wyzwań. Aż 77% pracowników w spektrum autyzmu czuje się wykluczonych w środowisku zawodowym, a 91% napotyka bariery już na etapie nieczytelnych ogłoszeń rekrutacyjnych.

Pokazuje to, że polski rynek pracy wciąż traci ogromny kapitał - nie tylko finansowy, ale i intelektualny (Pikul i in., 2025).

Kwestia wchodzenia w dorosłość przez osoby neuroróżnorodne stanowi zjawisko coraz częściej podejmowane w badaniach naukowych. Ta uwaga pozwala na dokładniejsze przyjrzenie się sytuacji życiowej młodych dorosłych oraz sprzyja poszukiwaniu optymalnych form ich wsparcia. W kontekście zarysowanych wyzwań rozwojowych i barier systemowych, celem niniejszego artykułu jest wielowymiarowa analiza procesu normalizacji życia młodych dorosłych w spektrum autyzmu oraz wskazanie kluczowych uwarunkowań sprzyjających ich samodzielności. W opracowaniu podjęto próbę zidentyfikowania roli relacji społecznych, edukacji w obszarze seksualności oraz efektywnych form wsparcia środowiskowego i instytucjonalnego (takich jak Zakłady Aktywności Zawodowej czy mieszkalnictwo wspomagane) jako fundamentów pełnego uczestnictwa osób z ASD w życiu społecznym i zawodowym.

ZABURZENIE ZE SPEKTRUM AUTYZMU- UJĘCIE TERMINOLOGICZNE

Współczesny model kliniczny definiuje zaburzenia ze spektrum autyzmu jako zaburzenia neurorozwojowe, objawiające się znacznymi trudnościami w interakcjach międzyludzkich oraz w obszarze kompetencji społecznych. Deficytom komunikacyjnym towarzyszą ograniczone, stereotypowe i powtarzalne wzorce zachowań, zainteresowań oraz aktywności. Symptomy te istotnie wpływają na jakość życia osób autystycznych, determinując ich funkcjonowanie zarówno w relacjach z innymi, jak i w czynnościach dnia codziennego. Atypowość rozwoju i funkcjonowania, zauważalna zazwyczaj już we wczesnej fazie ontogenezy, ma charakter trwały. Spektrum autyzmu cechuje się dużą heterogennością - nasilenie objawów jest determinowane przez czynniki środowiskowe oraz indywidualne właściwości jednostki, takie jak wiek, płeć, zasób słownictwa czy sprawność intelektualna (Danielewicz, 2022).

Obraz kliniczny autyzmu nie jest jednolity. Charakteryzuje się dużą złożonością, znacznym zróżnicowaniem objawów oraz zmiennym nasileniem deficytów. W związku z tym współcześnie stosuje się termin „zaburzenia ze spektrum autyzmu”, aby podkreślić, że każda osoba autystyczna jest inna, może przejawiać odmienne symptomy oraz prezentować różny stopień trudności. Kluczowe jest zrozumienie, że wspomniana różnorodność ma charakter indywidualny. Osoby w spektrum nie borykają się wyłącznie z trudnościami- mogą posiadać również liczne mocne strony, specyficzne zainteresowania oraz unikalne predyspozycje (tamże).

Jak wskazuje Danielewicz (2022), ASD zalicza się do tzw. niepełnosprawności ukrytych. Oznacza to, że choć zaburzenie rozwija się już w okresie niemowlęcym lub wczesnym dzieciństwie, może pozostać nierozpoznane ze względu na niskie wymagania społeczne na tym etapie życia lub kompensacyjne wsparcie ze strony opiekunów.

Od dekad naukowcy starają się zgłębić przyczyny autyzmu, wskazując na ich wieloaspektowy charakter. Współcześnie uważa się, że główną rolę odgrywają uwarunkowania genetyczne (liczne zidentyfikowane geny ryzyka, wysoka odziedziczalność) w synergii z oddziaływaniami środowiskowymi w okresie prenatalnym oraz okołoporodowym. Hipoteza sugerująca wpływ szczepień na występowanie autyzmu została całkowicie odrzucona przez środowisko medyczne po przeprowadzeniu rygorystycznych analiz na populacji (Czechowski, 2025).

Wymienia się wiele innych czynników, które mogą zwiększać prawdopodobieństwo rozwoju ASD. Badania naukowe potwierdzają, że dojrzały wiek obojga rodziców stanowi niezależny czynnik zwiększający prawdopodobieństwo wystąpienia autyzmu u dziecka. Dotyczy to w szczególności sytuacji, gdy matka ma 40 lat lub więcej, a ojciec ukończył 50. rok życia. Badacze zauważają, że na umiarkowany wzrost ryzyka wystąpienia autyzmu oraz opóźnień w rozwoju dziecka wpływa szereg czynników występujących w trakcie ciąży. Należą do nich rodzinna historia chorób autoimmunologicznych, a także hospitalizacja matki z powodu infekcji bakteryjnych lub wirusowych. Wskazane elementy powiązane z nieznacznym wzrostem prawdopodobieństwa współwystępowania zaburzeń ze spektrum autyzmu oraz deficytów rozwojowych (Lord, i in., 2018).

IDEA NORMALIZACJI SPOŁECZNEJ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

W literaturze przedmiotu pojęcie normy, kluczowe dla określania rozwoju i funkcjonowania człowieka, definiowane jest przez dyscypliny społeczne w sposób wieloznaczny. Uniwersalnie ujmuje się je jako schemat lub wzorzec, a w szerszym kontekście również jako nakaz i powinność (Głodkowska, 2014).

W odniesieniu do osób z niepełnosprawnościami, odpowiedzą na tak rozumianą normę jest koncepcja normalizacji. Określa się ją mianem powinności społecznej bądź politycznej (normy idealnej), która zakłada, że życie wśród ludzi o funkcjonowaniu odbiegającym od przyjętych wzorców należy uznawać za normalne zjawisko społeczne (tamże).

Głównym założeniem działań normalizacyjnych jest zatem zapewnienie osobom z niepełnosprawnościami warunków do podejmowania zwyczajnych, istotnych ról społecznych. Istotą tego procesu nie jest „naprawianie” jednostki, lecz umożliwienie jej realizowania tych ról w sposób satysfakcjonujący i akceptowany społecznie (tamże).

MŁODZI DOROŚLI Z DIAGNOZĄ ZE SPEKTRUM AUTYZMU- TWORZENIE RELACJI MIĘDZYLUDZKICH

Wchodzenie w dorosłość stanowi decydujący etap rozwoju każdego człowieka, wiążący się z licznymi wyzwaniami oraz koniecznością adaptacji do nowych ról społecznych. Celem niniejszego podrozdziału jest analiza specyfiki tego procesu w odniesieniu do nawiązywania więzi społecznych przez osoby ze spektrum autyzmu.

Relacje międzyludzkie stanowią ważny aspekt życia każdego człowieka, zyskując na znaczeniu szczególnie w okresie wkraczania w dorosłość. Jak wskazuje Szmania (2016), są one fundamentem, na którym opierają się osiągnięcia jednostki we wszystkich obszarach życia. W kontekście klasyfikacji objawów spektrum autyzmu, jednym z głównych kryteriów są znaczne trudności w nawiązywaniu relacji społecznych oraz ich późniejszym utrzymywaniu. Proces budowania więzi przez młodych dorosłych z ASD przebiega w sposób odmienny niż u osób neurotypowych. Nierzadko zdarza się, że osoby w spektrum autyzmu postrzegane są jako osoby zamknięte w swoim świecie lub w „szklanej kuli” oraz dążące do przebywania w samotności (Prokopiak, 2024).

Co istotne, nie każda osoba w spektrum autyzmu będzie dążyła do nawiązywania relacji przyjacielskich czy romantycznych. Niektórzy wybierają inną ścieżkę życiową, koncentrując się na przykład na karierze zawodowej. Często preferują oni pracę zamiast kontaktów towarzyskich, ponieważ zapewnia im ona komfort, przewidywalność i poczucie

bezpieczeństwa, podczas gdy przebywanie w towarzystwie bywa dla nich wyczerpujące i stresujące (Szmania, 2016).

Zdaniem Szczupał, okres dorastania dla osób w spektrum autyzmu to czas intensywnego poszukiwania oparcia w innych (za: Prokopiak, 2024). Z kolei Mikrut zauważa szereg czynników, które generują u nich poczucie osamotnienia, a niekiedy nawet lęk. Do najistotniejszych należą: czynniki emocjonalne (chroniczne poczucie straty i wyobcowania), kontekst społeczny (zaburzone relacje rodzinne, niezaspokojone podstawowe potrzeby oraz dotkliwe poczucie wykluczenia i stygmatyzacji), bariery wewnętrzne (problemy z komunikacją oraz trudności w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami) (tamże).

Ważną kwestią, na którą Mikrut zwrócił uwagę jest odmienna specyfika w obszarze budowania więzi w porównaniu do rówieśników o typowym rozwoju. Młodzi ludzie z zaburzeniami ze spektrum autyzmu znacznie częściej nawiązują relacje z innymi osobami z niepełnosprawnościami (36% w porównaniu do 9% u osób rozwijających się typowo). Osoby z ASD oraz ich przyjaciele są zgodni co do tego, że poziom bliskości i intymności w ich relacjach jest relatywnie niższy. Młodzi dorośli z ASD często wkładają ogromny wysiłek w opanowanie kompetencji społecznych, które dla osób neurotypowych są intuicyjne. Choć potrafią one wyuczyć się konkretnych zachowań („kroków tańca”), bez naturalnego wycucia społecznego „rytmu” ich interakcje mogą być odbierane jako odmienne. Z tego powodu sukces w relacji zależy od obustronnej akceptacji i otwartości na tę inność (tamże).

Badania nad obustronnym niedopasowaniem komunikacyjnym wskazują, że problem leży „pomiędzy” ludźmi, a nie „wewnątrz” osoby autystycznej. Bariery w porozumiewaniu się nie leżą wyłącznie po stronie osób w spektrum autyzmu. Trudności są obopólne: osoby neurotypowe również często nie potrafią właściwie odczytać intencji i zachowań osób autystycznych. W efekcie powstaje dwustronny deficyt zrozumienia, który utrudnia relacje między tymi grupami. Skuteczność komunikacji zależy od dopasowania neurologicznego: osoby autystyczne porozumiewają się między sobą równie sprawnie, co osoby neurotypowe w swoim gronie. Problemy pojawiają się dopiero w interakcjach mieszanych, gdzie następuje zerwanie przepływu informacji. Co więcej, osoby w spektrum wykazują wyższy poziom empatii, poczucia wspólnoty i autentyczności w kontakcie z innymi osobami autystycznymi niż w relacjach z osobami nieautystycznymi (Crompton, i in. 2025).

SEKSUALNOŚĆ OSÓB Z ASD W OKRESIE WCZESNEJ DOROSŁOŚCI

Analiza dotychczasowych badań wskazuje, że rozwój seksualny osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu w aspekcie biologicznym przebiega typowo. Jednak rozwój holistyczny, obejmujący sferę emocjonalną, psychiczną i społeczną jest często opóźniony lub zaburzony z uwagi na główne symptomy tego spektrum. Literatura naukowa wskazuje tu przede wszystkim na trudności w komunikacji i interakcjach społecznych, a także na schematyczne, ograniczone wzorce zainteresowań i aktywności (Czapla, Krzysztofik, 2019).

Przełomowym momentem, w którym osoby z ASD dotkliwiej odczuwają deficyty wynikające z zaburzenia, jest okres wczesnej dorosłości. Czas ten charakteryzuje się naturalną potrzebą nawiązywania głębszych relacji międzyludzkich - zarówno o charakterze erotycznym, jak i przyjacielskim. Osoby w spektrum autyzmu również odczuwają tę potrzebę, jednak jej realizacja wiąże się z trudnościami wynikającymi ze specyfiki zaburzenia. Młodzi ludzie z ASD mogą błędnie interpretować bodźce nieseksualne jako seksualne lub dokonywać ich nadinterpretacji. Konsekwencją tego bywa mechanizm wyparcia. Osoby te decydują się

zaprzeczać swoim odczuciom, traktując je jako nieistniejące. Co istotne, nasilenie tych trudności jest skorelowane z nasileniem objawów ASD oraz poziomem intelektualnym danej jednostki (tamże).

Powszechnym zjawiskiem są zachowania autoerotyczne; osoby autystyczne często preferują masturbację lub poszukiwanie treści internetowych o charakterze seksualnym zamiast relacji z drugim człowiekiem. Może to wynikać z braku pewności siebie w relacjach społecznych oraz deficytów w zakresie teorii umysłu (ang. *theory of mind*), czyli trudności w rozumieniu stanów psychicznych innych osób. Badacze zauważają, że osoby te przejawiają również trudności w respektowaniu i rozumieniu norm społecznych, co stanowi kolejną przeszkodę (Pisula, 2012).

Zasadniczą trudnością jest również wysokie ryzyko doświadczenia przemocy. Ze względu na naiwność społeczną oraz trudności w odczytywaniu intencji, osoby w spektrum autyzmu często padają ofiarami nadużyć seksualnych, a nawet gwałtów. Doświadczenia te mogą prowadzić do rozwoju wtórnych zaburzeń psychicznych, takich jak stany lękowe czy depresja (Czapla, Krzysztofik, 2019).

Warto przy tym wyraźnie zaznaczyć, że grupa ta jest silnie zróżnicowana - nie wszystkie osoby z ASD przejawiają opisane zachowania o jednakowym nasileniu (tamże)..

WDRAŻANIE AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ MŁODYCH DOROSŁYCH W SPEKTRUM AUTYZMU

Podstawą prawną wdrażania procesu aktywizacji zawodowej jest Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z 1997 r., która zawiera regulacje zobowiązujące do ochrony dorosłych osób z diagnozą ASD przed społeczną marginalizacją na rynku pracy. Istotnym instrumentem w tym procesie są Zakłady Aktywności Zawodowej (ZAZ) (Oksztulski, 2023).

Jak wskazuje Oksztulski, struktura zatrudnienia w tych placówkach jest ściśle regulowana, a osoby z niepełnosprawnościami, kierowane przez powiatowe urzędy pracy, stanowią trzon kadry. Ustawodawca wprowadził jednak precyzyjne limity: osoby z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności nie mogą stanowić więcej niż 35% ogółu zatrudnionych. Wymusza to systemowe włączanie osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, które muszą stanowić co najmniej 35% załogi.

Dla wielu młodych dorosłych ta grupa podmiotów stanowi pierwszą szansę na aktywność zawodową. Zakład Aktywności Zawodowej definiowany jest jako typowe przedsiębiorstwo społeczne, którego celem jest nie tylko tworzenie miejsc pracy, ale także budowanie realnych szans na integrację społeczną. Choć podmiot ten różni się od przedsiębiorstw komercyjnych, stanowi formę działalności gospodarczej realizującej misję społeczną, zawiera elementy innowacyjne i opiera się na kapitale społeczeństwa obywatelskiego. Mimo powstawania programów wsparcia, wdrażanie aktywizacji napotyka bariery ekonomiczne - działania te często postrzegane są jako mało opłacalne. Szacuje się, że zaledwie 2% osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu podejmuje zatrudnienie, zazwyczaj w niepełnym wymiarze godzin (Oksztulski, 2023).

W badaniach empirycznych z 2022 r. Oksztulski poddał analizie stan faktyczny zatrudniania osób z ASD w instytucjach typu ZAZ. Autor zauważył, że osoby w spektrum autyzmu dają się poznać jako rzetelni pracownicy, choć ich efektywność zależy od poziomu funkcjonowania jednostki. Osoby niżej funkcjonujące są znacznie bardziej narażone na wykluczenie, a dodatkowym czynnikiem hamującym proces aktywizacji są uprzedzenia i stereotypy. Wnioski płynące z analiz wskazują, że skuteczne wdrażanie osób z ASD na rynek

pracy wymaga zmian instytucjonalnych, w tym ewaluacji ZAZ w oparciu o dodatkowe kryteria jakościowe. Proces ten wymaga znacznych nakładów finansowych oraz systematyczności, aby nie dopuścić do regresu w rehabilitacji społecznej i zawodowej. Respondenci wskazywali właśnie na niedostateczne środki finansowe jako główną przeszkodę w zapewnieniu adekwatnego wsparcia. Autor konkluduje, że praca z osobą z ASD wymaga odpowiedniego przygotowania kadrowego. Prawidłowe wdrażanie aktywizacji obliuguje do spełnienia szeregu warunków: ścisłej współpracy z otoczeniem wewnętrznym, wsparcia instytucji rządowych (finansowanie, szkolenia) oraz tworzenia rozwiązań prawnych, które będą wspierać dorosłych w spektrum autyzmu nie tylko w teorii, ale przede wszystkim w wymiarze praktycznym (tamże).

Biorąc pod uwagę inne źródła naukowe, autorzy wskazują na wartość podejmowania działań ukierunkowanych na poprawę sytuacji zawodowej osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, należą do nich: ujednolicenie systemu monitorującego diagnozy autyzmu; rezygnację z wykluczającego z rynku pracy zasiłku pielęgnacyjnego; stworzenie regionalnych instytucji wspierających osoby z ASD, przede wszystkim w znalezieniu zatrudnienia; stworzenie systemu motywacyjnego do zatrudnienia osób autystycznych w sektorach prywatnych (Czerw, 2022).

Według zebranego materiału empirycznego, przedsiębiorstwa dostrzegają wysokie kompetencje pracowników w spektrum autyzmu, wskazują takie cechy jak: wrażliwość na detale, skrupulatność oraz doskonała analiza wzorców.

Poniższa tabela przedstawia wybrane atuty pracowników z ASD oraz przykładowe obszary ich wykorzystywania w pracy zawodowej w cyfrowym środowisku pracy (Tomczak, 2019).

Tabela 1. Wybrane kompetencje i predyspozycje zawodowe osób z ASD oraz przykłady ich zastosowania w środowisku pracy cyfrowej

Kompetencje osób z ASD użyteczne w z perspektywy pracy zawodowej	Unikalne predyspozycje osób z ASD i ich zastosowanie w praktyce.
umiejętność katalogowania informacji	projektowanie baz danych
umiejętność analizy danych	administrowanie bazami danych
potrzeba ładu i przewidywalności	administrowanie systemami telekomunikacyjnymi
zdolność do wykonywania przez dłuższy okres powtarzalnych zadań oraz odporność na męczące i monotonne czynności	testowanie programowania
umiejętność odzwierciedlania wzorców	administrowanie systemami komputerowymi i stronami internetowymi
skrupulatność, wrażliwość na detale	tworzenie programowania

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Tomczak (2019, s. 48).

Tomczak (2019) przedstawił propozycję rozwiązań technologicznych wykorzystujących konkretne narzędzia i odnoszących się do różnych obszarów aktywności osób z ASD w środowisku pracy (tabela. 2).

Tabela 2. Proponowane rozwiązania technologiczne wspierające funkcjonowanie osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu w środowisku pracy

Charakter ograniczenia/bariery	Proponowane rozwiązania	Rezultat
nadwrażliwość sensoryczna	pomiar poziomu stresu, zintegrowany z siecią kontrolerów i czujników dynamicznie dostosowujących parametry otoczenia, takie jak: poziom hałasu, wilgotność, temperatura, poziom nasłonecznienia, intensywność zapachu	ograniczenie czynników obciążających, rozpraszających, obniżających komfort i wydajność pracy
trudności w kontrolowaniu emocji i stresu	pomiar poziomu stresu za pomocą czujników rezystancji tętna, skóry i temperatury ciała oraz informowanie na bieżąco o jego wzroście przez dedykowaną aplikację	usprawnianie radzenia sobie ze stresem, ograniczanie sytuacji konfliktowych
trudności w obszarze komunikacji i relacji interpersonalnych	szersze wykorzystywanie elektronicznych form komunikowania się niewymagających werbalnego i bezpośredniego kontaktu (np. chaty, komunikatory, poczta elektroniczna, chat boty, fora dyskusyjne)	usprawnianie procesu komunikacji

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Tomczak (2019, s. 49).

Analiza materiału źródłowego wskazuje na konieczność holistycznego podejścia do aktywizacji zawodowej osób ze spektrum autyzmu. Kluczowe wnioski można ująć w trzech filarach:

- *Filar systemowy* - niezbędne jest wdrożenie reform strukturalnych, obejmujących m.in. ujednolicenie systemów diagnostycznych oraz stworzenie mechanizmów motywacyjnych dla sektora prywatnego, które zastąpiłyby obecny, często wykluczający system zasiłkowy,
- *Filar technologiczny* - współczesne środowisko pracy, dzięki rozwiązaniom z zakresu *assistive technology* (np. czujniki stresu, inteligentne zarządzanie mikroklimatem biura), pozwala na skuteczną niwelację barier sensorycznych i komunikacyjnych, co bezpośrednio przekłada się na stabilność zatrudnienia i dobrostan pracownika,
- *Filar kompetencyjny* - osoby z ASD wykazują unikalny zestaw „cyfrowych” predyspozycji. Ich szczególna wrażliwość na detale, zdolność do długotrwałej koncentracji nad zadaniami monotonnymi oraz biegłość w analizie wzorców czynią ich wysoko wykwalifikowanymi specjalistami w obszarach takich jak: programowanie, testowanie systemów czy administracja bazami danych.

Właściwe wykorzystanie potencjału osób z ASD, możliwe dzięki rozwiązaniom technologicznym i prawnym, pozwala na pełniejsze wykorzystanie ich talentów, co przynosi konkretne korzyści dla funkcjonowania współczesnych systemów gospodarczych.

ROLA WSPARCIA RODZINNEGO W PROCESIE KSZTAŁTOWANIA SIĘ NIEZALEŻNOŚCI MŁODYCH DOROSŁYCH Z DIAGNOZĄ ASD

Rodzina stanowi fundament oddziaływań wychowawczych, determinując kształtowanie się norm i wartości oraz sposób percepcji rzeczywistości (Grochowska, Stajek, 2025). Jej wsparcie jest kluczowe dla osób z diagnozą ASD wkraczających w okres wczesnej dorosłości. Jak wskazuje literatura, rodzice dzieci z ASD doświadczają silnego stresu. Jest to związane

zarówno z trudami opieki nad dzieckiem z niepełnosprawnością, jak i licznymi wyzwaniami w pełnieniu ról rodzicielskich (Barłóg, 2020).

Badania wykazały, że rodzice dzieci z niepełnosprawnościami oraz chorobami przewlekłymi wykazują wyższy poziom stresu i są bardziej podatni na stany lękowe, depresyjne oraz poczucie smutku niż opiekunowie dzieci rozwijających się typowo. Zjawisko to przypisuje się obciążeniu wynikającemu z konieczności łączenia standardowej opieki z wymagającym procesem leczenia, większym wysiłkiem fizycznym oraz potrzebą psychicznej akceptacji sytuacji, w której rozwój dziecka odbiega od wcześniejszych wyobrażeń (Dzielińska i in., 2023).

Wraz z upływem czasu pojawia się kolejne wyzwanie - konieczność usamodzielnienia się dorosłego dziecka. Wiąże się to z opuszczeniem strefy komfortu i adaptacją do nowej sytuacji życiowej.

Jak zaznacza Kosewska (2022), proces usamodzielnienia stanowi nieunikniony etap, bez względu na stopień nasilenia symptomów zaburzenia. Istotne, by rodzina uszanowała wybory dziecka, akceptując jednocześnie fakt, że ze względu na specyfikę objawów, niezależność ta często będzie miała charakter częściowy. Autorka podkreśla wagę budowania w sobie otwartości na nadchodzące zmiany i świadomego wdrażania ich w codzienność.

Jednym z omawianych rozwiązań są mieszkania wspomagane w ramach projektu „Azymut - Samodzielność”. Jak wskazuje Kosewska (2022), w projekcie tym chodzi przede wszystkim o umożliwienie rodzinom wyjścia z izolacji społecznej. Taka forma wsparcia stwarza okazję do nawiązywania relacji z osobami w podobnej sytuacji życiowej, a także - poprzez wspólne wyjazdy czy wydarzenia - pozwala na integrację i cenną wymianę doświadczeń.

Tworząc powyższy projekt, zwrócono uwagę na:

- zasady bezpieczeństwa mieszkalnictwa wspomagane;
- szczególne uwarunkowania dotyczące wyposażenia mieszkania (poziom oświetlenia, materiały, kolorystyka);
- organizację przestrzeni w mieszkaniu i jej oddziaływanie na proces usamodzielniania oraz dostosowanie do indywidualnych potrzeb mieszkańców;
- cechy preferowanej lokalizacji zamieszkania;
- rzetelne zasady postępowania: od intuicyjności użycia, poprzez zauważalność informacji i elastyczność użytkowania, aż po tolerancję błędu;
- różne warianty mieszkania, dostosowane do indywidualnych potrzeb jednostek (Ramik-Mażewska, 2023).

Warto zaznaczyć, że choć nie ma idealnego momentu na usamodzielnienie, to rozwiązania takie jak projekt „Azymut Samodzielność” oddziałują pozytywnie nie tylko na dorosłych z ASD, ale także na cały system rodzinny. Praca z rodzicami i wspieranie ich poczucia sprawczości sprzyjają normalizacji życia. Należy włączać rodzinę w ten proces, ponieważ to ona stanowi fundament przyszłej niezależności beneficjentów. Wspomniany projekt zyskał aprobatę zarówno wśród rodzin, jak i samych dorosłych z ASD (Kosewska, 2022).

PODSUMOWANIE

Normalizacja życia osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu to wciąż ewoluujący proces. W ostatnich latach obserwuje się znaczny wzrost wiedzy o tym zaburzeniu oraz poziomu świadomości społecznej. Wyzwaniem dla społeczeństwa pozostaje włączenie tych osób

w życie codzienne, unikając stygmatyzacji i otwierając się na nowe rozwiązania. Do kluczowych działań należą: zrozumienie specyficznych potrzeb, wsparcie systemowe oraz pomoc rodzinom. Okres wkraczania w dorosłość to przełomowy, choć trudny etap w życiu każdego człowieka, niezależnie od jego sprawności. Osoby ze szczególnymi potrzebami wymagają inkluzyjnego podejścia oraz poczucia normalności. Aspekt ten ma fundamentalne znaczenie także dla rodziców. Postępy naukowe w połączeniu z ewentualnym zwiększeniem wrażliwości społecznej stwarzają szansę na to, by rodzice zyskali większe poczucie bezpieczeństwa i nadzieję na lepsze jutro dla swoich dzieci.

BIBLIOGRAFIA

- Barłóg, K. (2020). Systemy rodzinne z dzieckiem z ASD wyzwaniem dla rodziców i opiekunów. W: J. Kawa (red.), *Wyzwania współczesnego świata* (T. 5, s. 13-27). Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph.
- Crompton, C., i in. (2025). Information transfer within and between autistic and non-autistic people. *Nature Human Behaviour*, 9(7), 1488–1500. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02163-z>
- Czapla, K., Krzysztofik, K. (2019). Seksualność a przebieg procesów integracji sensorycznej u młodych osób z ASD – wzajemne relacje i implikacje praktyczne. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis Studia Psychologica*, 12, 200–217. <https://doi.org/10.24917/20845596.12.10>
- Czechowski, K. M. (2025). Zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD) - kompleksowy przegląd procesu diagnostycznego i chorób współistniejących. *Niepełnosprawność -Zagadnienia, Problemy, Rozwiązania*, 54(1), 97-109. <https://doi.org/10.61531/141n1r>
- Czerw, M. (2022). Osoba ze spektrum autyzmu na rynku pracy. *Homo et Societas*, 7, 107-119. <https://doi.org/10.4467/25436104HS.22.008.17351>
- Danielewicz, D. (2022). Dorośli w spektrum autyzmu - specyfika funkcjonowania, potrzeby, ograniczenia, możliwości. *Psychologia Wychowawcza*, 66(24), 23-35. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0016.0962>
- Dzielińska, M., Lasota, M., Piotrowski, K. (2023) Wypalenie rodzicielskie wśród rodziców dzieci z niepełnosprawnościami i chorobami przewlekłymi. *Psychologia Rozwojowa*, 28(2), 115–133. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.23.019.19856>
- Głodkowska, J. (2014). Autorstwo życia a niepełnosprawność - ponawiane odczytywanie idei normalizacji. *Człowiek - Niepełnosprawność - Społeczeństwo*, 1(23), 75-96. <https://doi.org/10.5604/17345537.1116718>
- Grochowska, M., Stajek, A. (2025). Postawy rodzeństwa względem brata lub siostry z niepełnosprawnością intelektualną. *Zeszyty Naukowe Pedagogiki Specjalnej*, 18, 49-63. <https://doi.org/10.24917/znps.2025.18.05>
- Kosewska, B. (2022). Osoba z ASD i jej rodzina w procesie usamodzielniania. *Mieszkalnictwo wspomagane. Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 613(8), 17–22. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0016.0741>
- Lord, C., Elsabbagh, M., Baird, G., Veenstra-Vanderweele, J. (2018). Autism spectrum disorder. *Lancet (London, England)*, 392(10146), 508–520. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31129-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31129-2)
- Oksztulski, M. (2023). Między ideałem a realiami - zakłady aktywności zawodowej a zatrudnienie osób ze spektrum autyzmu. *Białostockie Studia Prawnicze*, 28(4), 235-252. <https://doi.org/10.15290/bsp.2023.28.04.14>

- Pikul, D., Tomczak, M., Zieliński, A., Pyrkowski, M. (2025). *Neuroatypowi na rynku pracy*. Fundacja JiM.
- Pisula, E. (2012). *Autyzm. Od badań mózgu do praktyki psychologicznej*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Prokopiak, A. (2024). Potrzeby rozwojowe osób ze spektrum autyzmu w zakresie budowania relacji - zasoby wolontariatu rówieśniczego. *Chowanna*, 1(62), 1–17. <https://doi.org/10.31261/CHOWANNA.2024.62.02>
- Ramik-Mażewska, I. (2023). O poszukiwaniu dróg wolności i godnego życia osób ze spektrum autyzmu - działania i efekty. *Niepełnosprawność i Rehabilitacja*, 89(1), 122-131.
- Stein-Szała, K. (2019). Osoby ze spektrum autyzmu w drodze ku dorosłości na podstawie działań i doświadczeń Stowarzyszenia Pomocy Osobom Autystycznym „Dalej Razem”. *Niepełnosprawność - zagadnienia, problemy, rozwiązania*, 3(32), 41- 62.
- Tomczak, M. (2019). Osoby ze spektrum zaburzeń autystycznych w cyfrowym środowisku pracy - przegląd rozwiązań technologicznych wspierających integrację. *Edukacja Ekonomistów i Menadżerów*, 52(2), 45 - 54. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0013.2346>

ABSTRACT

The article addresses the key issue of normalizing the lives of adults on the autism spectrum during early adulthood. The text emphasizes the particular importance of social relationships and environmental support in this process. Issues discussed include autism spectrum disorders from a terminological perspective and the phenomenon of normalization in scientific literature. The author also addresses the difficulties faced by young adults diagnosed with ASD who exhibit significant deficits in communication skills and social competence. The study explores key themes determining quality of life, including vocational activation, which is portrayed as the foundation of economic independence and real social integration. The text also touches upon the important sphere of sexuality, pointing out the necessity for education and acceptance regarding the aspirations of people with autism to fulfill intimate needs and enter into partner relationships. The roles of family support - often the main resource for a person with a disability - and systemic support are also analyzed. Final conclusions highlight that adequate, multidimensional environmental and institutional interventions are a necessary prerequisite for the full participation of persons with ASD in social and professional life.

Keywords: normalization of life, neurodevelopmental disorder, autism spectrum, early adulthood, vocational activation, social relationships, support system, family, self-determination

zgłoszone: 14.01.2026; zaakceptowane: 12.02.2026; opublikowane: 20.08.2026