

Nekateri psihološki vidiki mladostniškega obdobja

UDK 159.922.8

SOME PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ADOLESCENCE. ABSTRACT – *The article deals with those psychological aspects of adolescence which are manifested by turbulent reactions, presenting separately emotions and some social aspects of the adolescent's development. The latter are most important for their evoking intensive emotional reactions of adolescents to others and to themselves.*

IZVLEČEK – *V članku avtor obravnava tiste psihološke vidike, ki se navzven burno kažejo v reakcijah adolescentov, ob tem pa se ustavlja posebej pri emocijah v tej dobi ter socialnih vidikih v razvoju mladostnika. Ti so pomembni predvsem zaradi tega, ker vzbujajo v adolescentih različne in zelo intenzivne občutke, ki se nanašajo na druge in nanje.*

Uvod

Kadar poskušamo razumeti mladostnika, nas mora zanimati poleg telesnega še posebej njegov psihološki potencial: čustvovanje, mišljenje in reagiranje. Nikaikor nas pri tem ne sme prevzeti širok in raznolik spekter »kultur mladih«.

Adolescenco opredeljujejo avtorji različnih teorij o tem obdobju kot obdobje »viharjev in stresov«. Skrbne študije, posebno antropološke, nam več ne dovoljujejo takšnih poenostavitev. Kako viharno ali stresno more biti to obdobje, kažejo velikanske razlike od kulture do kulture narodov. Še več, spoznali smo lahko, kako velike morejo biti posamezne variacije znotraj ene same kulture. Ob iskanju osnovnih in enotnih zakonitosti, ki bi veljale za vse nam poznane kulture pri opredeljevanju adolescence, je jasno le to, da je edina stičnost med njimi biološki razvoj. Za naše razmere in kulturo jo je teoretično še bolj razumljivo pojasnil Erickson s svojo sociodinamično teorijo. Vendar tudi tej očitajo, da se bolj naslanja na razvoj moških in premalo upošteva razlike med spoloma (1). Na kratko bi po naše opisali adolescenco kot specifično obdobje prehoda biosocialnega statusa posameznika do zrele dobe. To je čas velikih sprememb, ki jih vidimo pri obveznostih, odgovornostih (tudi privilegijih) in odnosih do drugih. Ob tem je neizogibno spremenjen odnos mladostnikov do sebe, staršev, vrstnikov in drugih. To je doba oblikovanja in pripravljanja na naslednje, odraslo obdobje človekovega življenja in čas, ko se otroško vedenje in nagibi zamenjavajo z naravnostmi in vedenjem odraslega človeka (1, 2).

Mišljenje, emocije in socialna udeležba

Ustavimo se pri mišljenju. Mladostnik se postopoma znajde v novem svetu možnosti: svetu idej, teorij, hipotez, mnenj, vrednot, konceptov, vzrokov, analogij in primerjav s preteklimi izkušnjami. Osnovna značilnost njegovega mišljenja je povratno (reverzibilno) manevriranje med realnostjo in možnostjo. Rezultat tega je prožnost mišljenja, ki mu omogoča iskanje rešitve problema med različnimi možnostmi. Vzgoja, kulturna orientacija ter spoznavno-miselni stil lahko pospešujejo ali zavirajo ta razvoj. Sam spoznavni razvoj (kognitivni stil, proces) je odvisen

od različnih dejavnikov: zorenja, fizičnih in socialnih izkušenj. Za vse to pa je zelo pomemben dejavnik uravnoteženje. Ta je odločilen pri učenju, pridobivanju novih izkušenj in vrednotenju le-teh pri adolescentu. Ta »samoregulacija« je nujna za uravnavanje interakcije med maturacijo in izkušnjami, pridobljenimi z učenjem, ki ga sproža socialno okolje (3).

Če adolescenco razdelimo na zgodnjo (okoli 13. leta starosti) in kasno (okoli 17. leta starosti), je »zgodnja« tisti čas, ki se kaže v krepkih konfliktih s starši, učitelji in prijatelji. Na kratko bi takšnega mladostnika označili kot človeka, s katerim je težko shajati in sodelovati. Nikakor ne moremo mimo tega, da se mladostniki zavedajo, kako jih odrasli kot skupino obsojajo, nenehno kritizirajo in jih pogosto razvrednotijo kot osebnosti. Zavedajo se stereotipa »najstnika« kot neurejenega, neodgovornega in nezanesljivega posameznika, ki je nagnjen k destruktivnosti in celo disocialnemu vedenju. Ta stereotip utrjujejo še različni članki in poročila o mladoletniških tolpah in posameznih prestopkih. Tako zakoreninjeno verovanje mladostnikov, da imajo odrasli o njih samo slabo mnenje, še večja pregrada med njimi in starši. Zato še manj želijo njihove pomoči ali nasveta (4).

V vedenju mlajšega adolescenta lahko opazimo več značilnosti. Hitro plane v solze in smeh. Poln samozaupanja nenadoma pade v brezup in samorazvrednotenje. Vidimo ga kot sebičneža, v naslednjem trenutku pa velikega altruista. Takoj se navduši in kmalu postane indiferenten. Skratka, je zelo nestanoviten: zdaj lebdi v oblakih, v naslednjem trenutku pa je že čisto obupan. Ta labilnost je posebno očitna v njegovih socialnih odnosih. Hitro menja prijatelje – posebno nasprotnega spola. Nestabilen je tudi v svojih željah (aspiracijah), posebno na področju dela – izbire poklica, tako da je pri njem zelo težko načrtovati prihodnost. Nestanovitnost precej izvira iz občutka negotovosti. Fiziološke in psihološke spremembe, ki spontano spremljajo spolno zorenje, prihajajo tako hitro, da povzročijo negotovost, dvom o svojih sposobnostih in interesih. Pri tem pride še do razhajanja med željami (aspiracijami) in dotedanjimi izkušnjami ter znanjem. Njegovi cilji so običajno visoko nad njegovim dosegom. In ko to ugotovi, je frustriran in nesrečen. Mnogo njegovih čustvenih napetosti, ki so reakcije na frustracije, izhaja iz njegove predstave o odraslem. Zdaj, ko se že vidi fizično odraslega, pričakuje, da bo sposoben igrati takšno vlogo na vsakem področju. Pričakuje, da drugi z njim ravnajo kot z odraslim, in je prizadet, ko uvidi, da mu ta status ni priznan.

Čeprav ima vsak človek skrbi, so te za mladega adolescenta številnejše in hujše. Prej, kot otroku, so mu pri težavah pomagali starši in bližnji, sedaj so problemi samo njegovi, saj ga »ta stari« ne morejo razumeti in mu pomagati. Raziskave kažejo, da med njegovimi problemi najbolj izstopajo tisti iz socialnega področja: njegovi odnosi doma in zunaj doma, odnosi z drugim spolom, v šoli itd. Zraven tega ga skrbi še zunanji videz, njegovo zdravje, načrti glede prihodnosti in izbira poklica (5). Število in intenziteta doživljanja takšnih problemov se od posameznika do posameznika razlikujeta. Adolescenti, ki ne poskušajo (ne zmorejo) razumeti sebe in razčleniti osnovnih težav ali ki čutijo, da so nerazumljeni, bodo imeli večje težave kot tisti, ki se s svojimi problemi soočajo. Če so imeli kot otroci strogo, avtoritativno vzgojo, se bodo težko sami odločili in se soočali z odgovornostjo. Tako bodo doživljali svoje probleme bolj boleče kot otroci iz

permissivnih družin, ki so sedaj bolj pripravljeni na spopad in soočenje z lastnimi težavami. Še več, mladostniki, ki so imeli bolj demokratično vzgojo, se bodo z manj zadržki obrnili za pomoč k odraslim in tako rešili svoje probleme hitreje in bolj zadovoljivo. Resnost problemov bo za adolescente blažja, če čutijo, da se o njih lahko pomenijo s starši ali drugimi ljudmi. Večina pa tega ni pripravljena storiti, saj se bojijo, da jih ne bodo razumeli, da bi se jim posmehovali, ker tega sami ne zmorejo, jih kritizirali in odklonili. Bojijo se celo, da bi z razkritjem svojih težav drugim izgubili neodvisnost. Čim bolj resen je mladostnikov problem, tem manj bo pripravljen iskati pomoči pri drugih! Toda dokler ne razreši svojega pomembnega problema, bo preokupiran s seboj, lahko se mu nacepijo občutki manjvrednosti, ki jih bo, kot je znano, skrival za krčevito fasado »samozavestnosti«. Kadar je sposoben in zmore rešiti kak svoj problem (na tak ali drugačen način) brez hujskih notranjih viharjev, bo lahko razvijal vse večje samozaupanje, občutke ustreznosti, v nasprotnem primeru pa občutke frustracije in manjvrednosti (2, 6, 7).

Najbolj dramatičen izraz v tej dobi je **trmoglavost**. Nikakor nas mladostnik ne bo želel poslušati, temveč bo storil vse prav nasprotno, kar ga prosimo, ali pa bo samo »renčal« naokoli. Do tega pride vedno v tistem trenutku, ko nastane močan konflikt med tem, kar sam želi, in kar je zahteval v socialni skupini. Rad bi bil sprejet v rastočem krogu prijateljev, pri čemer odkriva, da kakršnokoli vedenje tam ne bo sprejeto. Pri njem zelo naraste število socialnih interesov, ti pa nosijo s seboj tudi nove odgovornosti, ki jih mora prevzeti na svoje rame. In tu so še konflikti med njegovo željo po neodvisnosti na eni strani in potrebo po podpori staršev na drugi strani. Seveda to pripelje do hudih konfliktov, na katere reagira z upornostjo in trmoglavostjo, ko ugotovi, kaj drugi pričakujejo od njega, in istočasno, kaj bi sam želel. Dasi mladostnik želi, da ga gledamo kot osebnost, ne kot »problem«, ga je težko razumeti, če ga sodimo s standardi odraslih, ne pa z merili adolescenta (5, 8). Pogosto je nesrečen, čeprav je to (ko se ozremo nazaj) zelo srečno in konstruktivno obdobje v življenju. Velikokrat mu mladost zagrenijo odrasli, ki zaradi svojih bojazni naredijo iz te dobe več problemov in konfliktov, kot je potrebno. Bojijo se, da njihov mladostnik (zaradi vedenja, ki ga kaže navzven) ne bo odrasel v vodljivega, sodelujočega človeka. Mladostnik doživlja velike trenutke sreče, vendar jih prekrivajo ekstremna doživetja nezadovoljnosti. Zelo je zaskrbljen zaradi zunanjega videza, posebno če se ta ne sklada z njegovo predstavo o sebi. Mori ga njegova telesna nespretnost, okornost, ki se pokaže v tem obdobju. Svojo povsem normalno, pospešeno rast prepoznava kot nekaj, kar bo ostalo in se ne bo več »popravilo«. Zaradi takšnega ali drugačnega ekonomsko-socialnega statusa se čuti nesrečnega. Vendar, kot že rečeno, je ta faza zgodnje adolescence prehodna in jo kasneje prekrijejo tista obdobja, ki so bila za mladostnika srečna.

Mladostnikova čustva, ki so pogosto zelo močna, nekontrolirana v izrazu in iracionalna, se z vsakim letom blažijo in postajajo v izrazu bolj kontrolirana in stabilnejša. Čustvena doživljanja so v zgodnji adolescenci podobna tistim iz otroštva. Od njih se razlikujejo le v tem, da jih vzbujajo drugačni dražljaji in da so drugačna v izrazu.

Jezo, na primer, pri adolescentu izzovejo pretežno dražljaji v socialnih situacijah: če se mu posmehujejo, ga kritizirajo, ko začuti, da je kdo do njega pokroviteljski, da ravna z njim kot z otrokom, in če mu stvari ne gredo tako od rok, kot si je

zamislil. Čustvo jeze izrazi običajno kot **kljubovanje**. Kljubovalni mladostnik se ne bo želel pogovarjati z odraslimi ali narediti, kar od njega pričakujemo. Besedno bo jezo izrazil z nerganjem, žaljivkami ali ekstremnimi stališči o tem, kako sovraži nekoga, samega sebe in življenje nasploh. Pri njem je manj odkrite agresivnosti kot pri otroku, saj jo sam ocenjuje kot znak nezrelosti, zato jo prične kontrolirati. Bolj ko se bliža koncu obdobja adolescence, bolj je sposoben kontrolirati svojo agresivnost. Šestnajstletnik bo le redkoma »vzkipel«, kričal, treskal z vrati in jokal, če bo jezen. Izražanje jeze pa je ševeda odvisno od vzorcev, ki so pogosto v njegovi ožji okolici (5).

V dobi zgodnje adolescence izginjajo **strahovi**, ki so značilni za predhodno obdobje, na njihovo mesto pa prihajajo novi. Ker postajajo zanj vse bolj pomembne socialne situacije in odnosi, se pojavlja več strahov iz tega področja. Ob širjenju socialnih horizontov pride do novih različnih izkušenj, ki mu lahko povzročajo neugodne občutke strahu. Ti občutki, ki so najbolj živi čisto v začetku adolescentnega obdobja, se s starostjo izgublajo. V zgodnji dobi je mladostnik zelo sramežljiv v odnosu do drugih, razen do najboljših prijateljev. Na druge bi rad naredil čimboljši vtis, kar mu zaradi pomanjkanja samozavesti ne uspeva in se kaže v zadregljivosti in sramežljivosti. To je splošna značilnost zgodnje adolescence. Tipične reakcije strahu se kažejo v telesni rigidnosti, ki jo spremlja zardevanje, tresenje in potenje. Ne bo zbežal in se skril v varno zavetje kot otrok, ker bi ga imeli za strahopetca. Zato se ponavadi že vnaprej izogne situacijam, ki bi utegnile pri njem povzročiti takšno reakcijo strahu.

Velikokrat vidimo mladostnika zaskrbljenega. To je prav tako oblika strahu, ki je prej plod njegove imaginacije kot pa posledica realnih ovir. Tako s starostjo izginevajo strahovi, na njihovo mesto pa stopijo skrbi v zvezi s stvarmi, ljudmi in situacijami, ki so v osnovi plod adolescentove domišljije. Občutek strahu predela v sebi v vprašanje: »Kaj se lahko zgodi?« Njegova zaskrbljenost se spet nanaša pretežno na socialne situacije: kako bo govoril pred skupino ljudi, odgovarjal na izpitu, kako ga sprejemajo, kakšne so njegove sposobnosti, kakšno je njegovo telesno in duševno zdravje.

V otroštvu je **čustvo ljubosumnosti** zelo očitno, v zgodnji adolescenci pa je zelo prikrito. Ljubosumen mladostnik se čuti negotovega pri svojem odnosu do ljubljenih oseb. Zanimati se začne za drug spol in se začne primerjati z istospolnimi vrstniki v priljubljenosti glede na reagiranje drugega spola do njega. Če ni opažen, postane ljubosumen. To izrazi običajno verbalno na zelo subtilen način: s posmehom, cinizmom, opravljanjem »za hrbtom«. Večkrat na čisto neprepoznaven način.

Kot ljubosumnost je tudi **zavist** direktno usmerjena na posameznika, le da zavist porajajo pretežno materialne dobrine. Adolescent jo večkrat izrazi v preobleki občutkov manjvrednosti, ker pač nima takšnih ali toliko stvari kot njegov vrstnik. Zna pa se norčevati iz tistega, ki ima nekaj, kar bi si sam želel imeti.

Čustvena naklonjenost je usmerjena na ljudi, s katerimi ima prijetne, polne odnose in ki mu dajejo občutek gotovosti in ljubljenosti. Naklonjenost je čustvo, ki žene adolescenta h konstantnemu prijateljstvu posameznika in posameznikov, do katerih je njegova naklonjenost najmočnejša. Kadar je ločen od njih, jim bo stalno telefoniral in jim pisal pisma. Zanje bo naredil vse: jim pisal šolske naloge, pomagal pri različnih stvareh in jim dajal darila. Zaradi sramežljivosti v tem

obdobju bo naklonjenost redko pokazal s poljubom, držanjem za roko itd. Tak način izkazovanja postane značilen za pozno adolescentno obdobje.

Ker ima adolescent v začetnem obdobju sorazmerno veliko izkušenj, je manj stvari, ki bi pri njem povzročile radovednost (kot npr. prej v otroški dobi). Seveda vstopajo v njegovo življenje stvari, ki vzbujajo njegovo radovednost. Nasprotni spol mu pomeni novo izkušnjo in postane središče njegovega zanimanja. Odnosi med spoloma stimulirajo njegovo radovednost. Tudi nova znanja, ki jih dobiva ob izobraževanju in različnih dejavnostih, mu odpirajo širši pogled na socialno skupnost in vzbujajo v njem željo, da jih bolje spozna.

Zelo pomembno in vedno prisotno je njegovo **zanimanje za lastno telo**. Spremembe v telesnem razvoju vzbujajo radovednost, posebno še, če je bilo (ali je) informacij s tega področja premalo. Nove telesne senzacije, ki spremljajo maturacijo telesnih organov, so vir zanimanja mlajših adolescentov, posebno fantov (2).

Spremembe v socialnem vedenju in socialne udeležbe niso samo posledica vplivov skupine. S spolnim zorenjem pride namreč tudi do sprememb na tem področju. Adolescenti pričnejo postajati vse bolj pozitivno socialno naravnani. V začetku nepotrpežljivi zaradi različnih omejitev, vse bolj simpatizirajo s šibkimi, težijo k družabnosti, kažejo interes za širša socialna dogajanja. V začetku adolescence težijo k številnejšim prijateljskim stikom z različno stopnjo intimnosti. Čutijo, da je to pomembno za njihovo priljubljenost in samopotrjevanje. Bolj ko se nagibajo v pozno adolescenco, bolj se to število zmanjšuje. Začnejo izbirati »prave« prijatelje. Pojem »pravega« prijatelja je zaradi številnih različnih medsebojnih izkušenj z vsakim naslednjim letom drugačen. Odvisen je predvsem od skupin, v katere se vključujejo. Na splošno želijo imeti take prijatelje, ki imajo podobne interese, jih razumejo in jim dajejo občutek varnosti.

Sklep

V pozni adolescenci se nestanovitnost, ki je bila tako značilna za predhodno obdobje, umakne večji stabilnosti na vseh področjih življenja in doživljanja. Na starejšega adolescenta se lahko prej zanesemo kot na mlajšega, pa tudi on sam se lahko in lažje opre na lastne sile. Te spremembe so posebno opazne pri večji stabilnosti interesov, načina oblačenja, hobijev ali izbora (odločitve) glede poklica. To se kaže tudi v odnosu do nasprotnega spola. Na čustvenem področju so adolescenti bolj trdni v lastnem prepričanju in zato manj sugestibilni za druge vplive. Zaradi vsega tega se starejši adolescenti lažje prilagajajo toku življenja. Kako hitro in uspešno bodo dosegli večjo stabilnost, je precej odvisno od okolja, v katerem so odraščali. V splošnem so njihovi problemi zelo podobni tistim iz zgodnje adolescence. Razlika je le v načinu in bolj zrelem reševanju teh problemov. Na splošno se njihovi problemi nanašajo na osebno privlačnost, socialno in družinsko prilagajanje, ekonomske probleme, na uspešnost pri študiju in delu ter odnos do spolnosti. Pri fantih je bolj v ospredju problematika na spolnem in ekonomskem področju, medtem ko pri dekletih bolj telesna privlačnost ter družinski odnosi. Ko sčasoma odkrijejo, da imajo drugi podobne probleme, najdejo in izberejo druge poti, ki jim omogočijo, da se intenzivneje spoprimejo s svojimi težavami. Vsak uspeh pri tem jim pomaga, da so bolj prožni, srečni in živijo lažje

kot mlajši adolescenti, ki tega še ne zmorejo in so zato tako nerazpoloženi, razdražljivi in uporniški. Starejšim adolescentom je tudi lažje, ker so si pridobili več neodvisnosti in doživljajo manj frustracij. So bolj realistični glede svojih zmožnosti in si postavljajo bolj dosegljive cilje. V tem obdobju so že pridobili večje samozaupanje, zgrajeno na izkušnjah preteklih uspehov, ki odkrivajo občutke neadekvatnosti.

Pozna doba adolescence je bolj umirjena, ker so spet vzpostavljeni boljši odnosi s starši in drugimi. Odnosi z nasprotnim spolom so bolj zadovoljujoči kot nekaj let nazaj, ko so bili ob spoznavanju tega področja negotovi v smislu, kako bodo uspeli na tem področju.

Literatura:

1. Erickson EH. Identity, youth and crisis. New York: Norton; 1968: 102.
2. Hurlock EB. Developmental psychology. 2nd ed. New York: McGraw-Hill, 1959: 262.
3. Ginott HG. Between parent and teenager. New York: Aron Books, 1971: 54.
4. Tomori M. Problemi adolescencije i porodica. Beograd: Anali Zavoda za mentalno zdravje, 1974: 2.
5. Balis GU et al. Dimensions of behavior. London: Butterworth, 1978: 481.
6. Loevinger J. Ego development. San Francisco: Joosey – Baas, 1976: 198.
7. Kostić M. Psihološki aspekti adolescencije. Psihijatrija danas 1976; 245–259.
8. Erić L. Zaštita i napredjenje mentalnog zdravlja mladih. Psihijatrija danas 1976; 218–221.

SPREMINJANJE ZDRAVSTVENE NEGE

Z uvajanjem procesa zdravstvene nege spreminjamo način svojega strokovnega dela. Spremembe so lahko majhne ali pa zelo velike; to je odvisno od obstoječe organizacije zdravstvene nege. Spreminjanje je dinamičen proces in nujen vir razvoja posameznikov in organizacij. Načrtovanje inovacij in izboljšav vedno prinaša spremembe. Spremembe so tiste, ki vzbujajo zanimanje ljudi, njihovo pozornost, jih izzivajo in so zato najbolj dobrodošle tistim, ki najbolje delajo, kadar dobivajo nove ideje.

Pomanjkanje strokovnega izziva zelo lahko postane ovira za rast in razvoj ter omejuje inovacije v strokovnem delu. Za nekatere spremembe je potrebno veliko časa, da jih lahko uresničimo. In ko novo uveljavimo, bomo morda morali spet spreminjati. Lažje in hitreje je skleniti, da bomo začeli nekaj novega, kakor pa to potem izpeljati. Uvajanje sprememb terja čas, strokovnost, prilagodljivost, potrpljenje in razumevanje človeškega obnašanja. Veliko je ljudi, ki imajo odpor do vsake spremembe in se čutijo ogroženi ob vsaki novosti. Zato moramo spremembe kot del razvoja načrtovati previdno, postopno in v sodelovanju z drugimi. Uvajanje procesa zdravstvene nege prav tako lahko pomeni prizadetim ljudem strokovni izziv ali pa grožnjo. Medicinska sestra, ki je prevzela odgovornost za uvajanje sprememb, mora biti sposobna spoznati, kako okolje predvidene spremembe sprejema in mora temu primerno ravnati.

- Proces zdravstvene nege. Priročnik. Ljubljana: Zveza društev medicinskih sester Slovenije, 1984: 33.

ČLOVEKOVO PRAVO ŽIVLJENJE JE POGOSTO ŽIVLJENJE, KI GA SPLOH NE ŽIVI.

Wilde