

PSIHOLOŠKE KARAKTERISTIKE MLADOSTNIKOV

V članku želim prikazati nekaj psiholoških karakteristik in procesov, ki so značilni za veliko večino mladostnikov. Tem pravimo **razvojne značilnosti** in to pomeni, da je njihovo pojavljanje v tem obdobju nekaj normalnega. Moj namen je, da bi tako trenerji ob svojem delu z mladostniki lažje razumeli nekatera njihova vedenja, potrebe in razpoloženja.

DEFINICIJA MLADOSTNIŠTVA

Vsak posameznik se zaradi **dednega zapisa** v genih razvija in raste. Hkrati **okolica** v vsakem življenjskem obdobju postavlja pred njega določene zahteve in pričakovanja. Oba dejavnika (genetika in okolje) torej prispevata k temu, da posameznik napreduje in prehaja iz enega **življenjskega obdobja** v drugo. Eno od teh je tudi mladostništvo, ki je obdobje med otroštvom in odraslostjo. Velikokrat srečamo tudi izraz **adolescenca**. Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) adolescenco delimo na tri obdobja:

1. zgodnja: od 10. do 14. leta
2. srednja: od 15. do 19. leta
3. pozna: od 20. do 24. leta

Značilnosti otrok so, da še niso zmožni poskrbeti za lastno preživetje in zato so odvisni od drugih, zaščiteni in navezani na svoje starše. Odrasli ljudje, vsaj večina, poskrbi za lasten obstoj, zato so eksistenčno neodvisni ter se za svoje delovanje samostojno odločajo. Niso več tako močno navezani na svoje starše, bolj so navezani na svoje življenjske partnerje in odgovorni so tudi za življenje drugih – lastnih otrok.

Kaj pa mladostniki? So zmožni poskrbeti za svoj obstoj? So odgovorni, samostojni? Na koga so bolj navezani: partnerje ali starše? Na ta vprašanja je zelo težko odgovoriti. V bistvu moramo na vsa vprašanja reči: da in ne. Mladostništvo zaznamuje ravno prehod med otroštvom in odraslostjo, kjer imajo mladostniki še vedno nekaj značilnosti otrok in že nekaj značilnosti odraslih. V tem obdobju posameznik postopno duševno in socialno **dozoreva** v odraslo osebo.

Potrebno je omeniti še izraz **puberteta**, ki ga včasih zamenjujemo z adolescenco. Če smo za adolescenco rekli, da je proces **duševnega** in **socialnega** dozorevanja, je puberteta proces pospešenega **telesnega** razvoja. Poteka predvsem od desetega do trinajstega leta pri dekletih in od dvanajstega

do petnajstega leta pri fantih. To pomeni pretežno v zgodnjem obdobju mladostništva. Puberteta se konča s t.i. **biološko zrelostjo** posameznika.

Adolescenca pa traja še več let po doseženi biološki zrelosti. Do izoblikovane odrasle osebnosti, ki je sposobna popolnoma skrbeti zase in za svoje otroke je še dolga pot. Zanimivo je, da marsikateri avtorji poudarjajo, da je adolescenca "proizvod" hitrega razvoja naše civilizacije. V nobeni drugi kulturi ni toliko velike razlike med biološko in psiho-socialno zrelostjo. Samo pomislimo na to, kako dolgo se moramo danes izobraževati, da smo sposobni za opravljanje nekega poklica. Še samo 100 let nazaj so npr. dekleta v povprečju dobile prvo menstruacijo pri 16-tih (biološka zrelost) in približno v istem obdobju so se poročile, znale skrbeti za otroke, delati na polju in podobno (psiho-socialna zrelost). Danes dekleta v povprečju dobijo prvo menstruacijo pri 12-tih; med približno 23-tim in 28-tim letom pa se v povprečju poročijo, dobijo službo, prvo stanovanje itd. In kaj je vmes? Mladostništvo. Obdobje **postopnega** dozorevanja, odraščanja.

RAZVOJNE NALOGE V MLADOSTNIŠTVU

Vsako življenjsko obdobje prinese posamezniku nove naloge in izzive, s katerimi se mora soočiti. V mladostništvu ni nič drugače. Tem nalogam rečemo **razvojne naloge**, saj uspešna razrešitev prinese možnosti za nadaljni razvoj. Mladostništvo je celo tisto obdobje, v katerem sprejemamo nekatere **življenjsko pomembne odločitve**. Na primer: izbira življenjskega partnerja, izbira primernega šolanja za željen poklic, ki ga bomo opravljali pretežni del življenja. Hkrati pa mnogi prav temu obdobju pravijo obdobje "zmedenosti in iskanja sebe".

Poglejmo si na kratko s katerimi najpomembnejšimi razvojnimi nalogami se morata soočiti mladostnik in mladostnica.

- Ustvariti drugačne in zrelejše odnose z vrstniki
- Oblikovati žensko ali moško vlogo
- Sprejemati in učinkovito uporabljati lastno telo
- Doseči in oblikovati čustvene neodvisnosti od staršev
- Oblikovati lastno hierarhijo vrednot in etičnih načel
- Pripravljati se na poklic (šolanje!) in odgovorno vlogo v družbi
- Pripravljati se na zakon in družinsko življenje

TELESNI RAZVOJ

To področje sicer ni domena psihologov, vendar je za razumevanje psiholoških značilnosti mladostnikov zelo pomembno. Tako **hitrih in burnih sprememb** v telesu, kot jih doživlja pubertetnik, jih ni niti prej niti kasneje v življenju. Pospešena rast, razvoj spolnih znakov, povečano delovanje nekaterih hormonov, poraščenost, nenavadna razmerja med različnimi deli telesa itd. - vse to brez dvoma vpliva na mladostnikovo psihično razpoloženje.

Predvsem v zgodnjem mladostništvu mladostnik **usmerja veliko pozornosti** na svoje fizično dogajanje (izgled, nerodnost, spolni občutki). So zelo **občutljivi in kritični** do svoje telesne podobe, merilo pa je ponavadi idealna postava ženske ali moškega, kot jo prikazujejo mediji. Predvsem dekleta so **zaskrbljena** zaradi telesnih sprememb in zato kažejo **nižje samospoštovanje in večjo razdražljivost**. Tudi fantje doživljajo podobno, vendar tega ne pokažejo v toliki meri kot dekleta.

Zaradi hitre in neusklanjene rasti mladostnik ne obvlada več dobro svojega telesa, zgleda neroden, včasih že pri enostavni hoji. Takšne **težave s koordinacijo** so dobro vidne v športu, predvsem v košarki, ko, že tako veliki fantje, samo čez počitnice, lahko zrastejo za pet centimetrom. In trener ima občutek, da ga mora vse učiti na novo.

Tudi **velike individualne razlike** v hitrosti telesnega zorenja vplivajo na psihično razpoloženje mladostnikov. Na slabšem so seveda ekstremi: dekleta in fantje, ki se razvijajo hitreje ali počasneje kot njihovi vrstniki. Ti so velikokrat tarča posmeha in negativnih stereotipov vrstnikov in tako odrinjeni na rob.

ČUSTVENI RAZVOJ

V tem obdobju se izrazito poveča čustvenost. To se zgodi predvsem zaradi velikih sprememb v hormonalnih tokovih v telesu ter zaradi vse intenzivnejšega osamosvajanja posameznika.

Povečana čustvenost pomeni:

- večjo občutljivost (mladostnik se vznemiri v situacijah, ki jih prej sploh ni opazil);
- večjo pestrost in barvitost čustev (nekaterih čustev prej sploh ni poznal, čustva so bolj diferencirana);
- bolj izražena čustvena labilnost (mladostnik hitro menjuje razpoloženja);
- veliko nasprotujočih si čustev (mladostnik lahko npr. isto osebo hkrati sovraži in jo ima rad).

Čustvo, ki zasluži posebno obravnavo je **anksioznost, tesnoba**. Anksioznost je **neopredeljen strah**, zelo nedoločena, neprijetna napetost nepoznanega izvora. Velikokrat jo spremljajo razni telesni znaki: tresenje, potenje, hladni prsti,

glavoboli, slabost, bolečine v želodcu, stalno napete mišice itd. Tako stanje se lahko pojavlja občasno za kratek čas (**trenutna** anksioznost); če pa se ponavlja pogosto lahko preide v **kronično** anksioznost. V vsakdanjem pogovornem jeziku anksioznost opisujemo z različnimi izrazi: nervoza, živčnost, zaskrbljenost, bojazljivost, sekiranje, zmedenost, neodločnost, nezbranost, vase zaprtost itd.

Zakaj je mladostnik anksiozen? V njegovo življenje je vstopilo veliko razlogov za zaskrbljenost, strah in posledično anksioznost. Verjetno je pri vsakem mladostniku **hkrati prisotnih** več razlogov, ki ga delajo anksioznega:

- nerazjasnjene nove spolne potrebe,
- dvom o svojih sposobnostih za doseg neodvisnosti,
- skrbi ga njegov status, ugled in sprejetost med vrstniki,
- sprejemanje nove telesne podobe,
- vprašanja o tem, kdo sem in kaj bom postal,
- pritiski šole in staršev.

RAZVOJ PSIHOLOŠKIH POTREB

Na področju psiholoških potreb moramo razumeti dva pojavi: **večjo izraženost** že obstoječih potreb in **porajanje novih**. Nekatere potrebe se v mladostništvu močneje izrazijo. Njihovo zadovoljevanje postane mladostniku pomembnejše, kot je bilo to v otroštvu. V osprednje pa pridejo tudi marsikatero popolnoma nove potrebe, ki jih mladostnik v otroštvu sploh ni poznal. Oglejmo si nekaj najpomembnejših potreb mladostnika in mladostnice.

- Potreba po pripadnosti in enačenju z neko skupino, predvsem s skupino vrstnikov.
- Potreba po samostojnosti, doseganju lastnih ciljev brez pomoči drugih, biti nekaj posebnega, unikatnega.
- Potreba po sprejetosti in čustveni podpori (od vrstniške skupine, staršev, partnerja...).
- Potreba po potrjevanju lastnih vrednot, stališč, mnenj.
- Potreba po spolnosti.

PSIHO-SOCIALNI RAZVOJ

Na mladostništvo lahko gledamo kot na proces **osamosvajanja**. Zato se mladostnik vse bolj **ločuje** od staršev in se vse bolj **vkjučuje** v skupine vrstnikov. Ta dva procesa tečeta hkrati, vzporedno. Ločevanje od staršev je tako psihično (manjša čustvena navezanost), socialno (manj skupnih aktivnosti) in materialno (veča se verjetnost, da se sam preživlja). Podobno lahko razdelimo tudi vključevanje. Proti koncu mladostništva se bo mladostnik

postopoma ločeval tudi od vrstnikov in se navezal na izbranega življenjskega sopotnika in kasneje še na svoje otroke. Tako bo dosegel popolno samostojnost. Zato nekateri pravijo, da so nam vrstniške skupine v **pomoč pri osamosvajanju** in odraščanju.

VRSTNIKI

Mladostniki se s svojimi vrstniki zbirajo v skupine glede na različne skupne interese (sošolci, soigralci, prijatelji v okolišu, mopedisti, rolnarji, plesalke itd.). Posamezen mladostnik hkrati pripada več skupinam. Vrstniška skupina postane mladostniku **referenčna skupina**. To pomeni, da je nanjo močno čustveno navezan, da v njej zadovoljuje veliko svojih potreb ter se z njo identificira, enači. V zgodnjem mladostništvu prevladujejo istospolne skupine, kasneje pa mešane po spolu.

Z vključitvijo in preživljanjem časa v takšni skupini pridobiva ogromno **novih izkušenj**. Predvsem izkušenj glede odnosov med ljudmi, npr. kako plodno sodelovati, učinkovito voditi druge, kako se prilagajati potrebam drugih, kako se pogajati, zavzemati za svoje interese itd. V skupinah vrstnikov tako preizkuša veliko novih vlog (prijatelj, sodelavec, nasprotnik, vodja, ljubimec, opazovalec) in jih počasi vedno bolj samozavestno prevzema. Ta pojav imenujemo **“eksperimentiranje”**.

Vrstniške skupine na mladostnika ne gledajo kot na otroka, pa tudi zahtev po pretirani odraslosti in odgovornosti ne postavljajo. To je za mladostnika v tem obdobju zelo pomembno in zato v njih dobiva občutek varnosti in bližine. V njih ima mladostnik **status enakovrednega** – pomanjkanje tega ga pri starših in v šoli velikokrat moti. Če imamo v mislih, da postaja odrasla oseba, je to povsem razumljivo.

V skupinah pridobiva ogromno novih vrednot, stališč in prepričanj. Začenja se tudi obnašati po nekih novih normah. Tako mu skupina “pomaga” pri izgradnji lastne identitete in samopodobe.

DRUŽINA IN STARŠI

V odnosu do družine želi biti samostojen, neodvisen ter enakovreden družinski član. Še vedno je družina zelo pomemben dejavnik njegovega življenja, vendar si vse bolj postavlja **meje svoje intimnosti** in trga **nekatero** čustvene veze z družino.

Od drugod prinaša nove načine življenja, mišljenja ter nove vrednote. To povzroča različne konflikte v družini in vzpostavlja drugačna razmerja med starši in mladostnikom. Pomembno je, da starši (pa tudi druge odrasle osebe: učitelji, trenerji) to opazijo in da mu **postopoma dopuščajo** vse večjo samostojnost. To pomeni, pravico do lastnih prepričanj in drugačnega

vrednostnega sistema ter da sprejmejo navezanost na ljudi izven ožjega družinskega kroga.

Zaradi vse boljših mentalnih sposobnosti mladostniki postajajo vse bolj **kritični** do sveta okrog sebe. Tako starši v njegovih očeh niso več trdni in popolni - imajo napake. Opažajo tako njihove dobre in slabe strani. Predvsem pa **opažajo neskladje** med moralnimi načeli in vrednotami, ki jih starši "propagirajo" in njihovim dejanskim vedenjem. Podobno opazijo tudi pri učiteljih, trenerjih, političnih voditeljih... Tudi od tod izvira veliko družinskih in šolskih sporov – pa tudi vsem znano "**upornišvo**" v mladih letih. Saj poznate zgodbo, ko starši svojim odraščajočim otrokom prepovejo pitje in kajenje. Kaj mladostniki tako za tem predrzno vprašajo svoje starše? "Zakaj pa jaz ne smem, če ti lahko?"

IDENTITETA

Na mladostništvo gledamo kot na obdobje v razvoju posameznika, kjer se iz otroka razvija odrasli. To pomeni, da je tu oblikovanje lastne identitete **osrednji in najpomembnejši** proces tega obdobja. Posameznik si identiteto oblikuje sicer celo življenje, vendar je proces tu najbolj intenziven in morda tudi najusodnejši.

Identiteto najlažje definiramo s tipičnim vprašanjem, ki si ga postavlja vsak posameznik - predvsem v obdobju mladostništva: **Kdo sem?** Na to vprašanje si odgovarjamo s pomočjo podvprašanj, ki se nanašajo na različna področja življenja:

- članstvo v različnih skupinah (Komu pripadam?)
- poklicna usmerjenost (Kaj delam? Kaj znam? Kaj želim ustvariti?),
- ideološko-vrednostna naravnost (Kaj mi je pomembno, vredno? Hierarhija vrednot. V kaj verjamem?),
- sprejemanje različnih socialnih vlog: sošolec, brat, sin, igralec, partner (Kaj sem komu? Kaj želim narediti za drugega?),
- spolna usmerjenost (Kdo me spolno privlači?).

POTEK OBLIKOVANJA IDENTITETE

Identiteta se v mladostništvu oblikuje na več načinov.

1. **Modelno učenje:** Mladostnik **zavestno in nezavedno** opazuje druge ljudi in se od njih uči. Te ljudi imenujemo **modeli**. Mladostniku so modeli predvsem vrstniki in vzorniki iz medijev. Ne smemo pa zanemariti tudi starše, učitelje in konec koncev tudi trenerje, ki so mladostniku prav tako blizu in s svojim vedenjem ter pogledom na svet močno vplivajo na oblikovanje njegove identitete.

2. **Sporočila drugih:** Predstavo o tem, kdo smo, si v življenju ustvarjamo tudi na podlagi mnenj drugih ljudi o nas. V otroštvu si oblikujemo to predstavo predvsem na podlagi sporočil svojih staršev. "Ti si priden!" "Ti si moj!" "Ti si še majhen!" Takšnih in podobnih sporočil sliši otrok nešteto, že kar v enem samem dnevu. Tudi v mladostništvu ni nič drugače, vendar se tu pridružijo še sporočila učiteljev, trenerjev, vrstnikov. Prav sporočila vrstnikov, so za mladostnika vse bolj pomembna pri oblikovanju njegove identitete.

3. **Eksperimentiranje:** Tudi že omenjeno eksperimentiranje je pomembno "orodje" za oblikovanje identitete. S preizkušanjem različnih vlog se lahko mladostnik lažje odloča med tem, kaj bi postal, kaj mu je pomembno, komu pripada. S tem preizkušanjem naredijo tudi veliko napak, ki odrasle najbolj motijo: npr. menja tri športe v eni sezoni, bi treniral - ne bi treniral, bi šel na to ali ono šolo, menjuje partnerje... Pomembno je, da imajo čim širšo možnost izbire, da spoznajo več različnih vlog, ki jih je možno prevzeti v življenju. Tista odločitev, ki jo bo na koncu sprejel, bo tako bolj trdna.

ZAKLJUČEK

Mladostništvo je obdobje:

- odraščanja med otroštvom in odraslostjo;
- hitrega telesnega razvoja;
- burnih in pestrih čustev;
- kjer se pojavljajo nove potrebe;
- kjer imajo največji pomen vrstniki;
- eksperimentiranja;
- oblikovanja identitete.

LITERATURA

- Bayard, J. (1992). Na pomoč, najstnika imamo! Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Horvat, L. in Magajna, L. (1987). Razvojna psihologija. Ljubljana: DZS.
- Maksimović, Z. (1991). Mladinske delavnice: Psihološki primarno preventivni program, namenjen mladostnikom zgodnjega obdobja. Ljubljana: Sekcija za preventivno delo pri Društvu psihologov Slovenije.
- Tancig, S. (1987). Izbrana poglavaja iz psihologije telesne vzgoje in športa. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- Zupančič, M. (1994). Izbrane teme iz predmeta Razvojna psihologija II. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

- Zupančič, M., Justin, J. (1991). Otrok, pravila, vrednote: Otrokov moralni in socialni razvoj. Radovljica: Didakta.

Bibliografski podatki za članek:

Vičič, A. (2002). Psihološke karakteristike mladostnikov. *Trener ZKTS* 2, 3:79-86