

Študij in stres

POLONA SELIČ

POVZETEK

V preglednem članku poročamo o rezultatih novejših raziskav o stresu v času študija. Opisali smo motnje razpoloženja, brezup, suicidalnost in zmanjšano študijsko učinkovitost ter načine (strategije) obvladovanja stresa. Med blažilci stresa smo izpostavili prijateljske in partnerske odnose in pojasnili vpliv primarne družine in sekundarne separacije.

ABSTRACT
STUDYING AND STRESS

In the survey article we report on the results of a recent investigation on study related stress. We describe disturbances in mood, despair, suicidal tendencies and diminished study efficiency, as well as strategies for mastering stress. We expose friendly and partner relationship as mitigators of stress and explain the influence of the primary family and secondary separation.

Tako malo vem.
 Kar so me naučili
 in kar sem iskusil,
 zadošča za nekaj resnic.
 Ponavljam jih med ljudmi,
 ki na videz enako mislijo,
 in jih postavljam
 med sebe in druge kot plot,
 za katerim se varno premikajo
 moje posebne misli.
 Ne bojim se javne besede,
 a povedati o stvareh
 prav tisto, kar so,
 terja moč.
 Biti moraš odprt
 kakor rana,
 ker pravo ime stvari
 je skrito
 pod prvo, drugo in tretjo
 plastjo besed
 ali še globlje.
 Ni moči nenehno
 kopati po sebi
 brez trajnih posledic
 in tudi brez haska je glave,
 ki tečejo v prazno,
 ali oddaljene tujce
 voditi skozi rudnik,
 katerega ruda je zanje
 mačje srebro.
 Le zato,
 da ne pozabim, kdo sem,
 in pa za tiste,
 ki brez hrane
 ne morejo,
 segam samoumevno
 kot pelikan
 v svoje temno srce.
 Tako razumem ta svet.
 In le tako
 znam živeti.
 Vse drugo je spanec
 in nič.

Kajetan Kovič, *Le tako*

Stres je katerikoli agens ali sprememba (v okolju in/ali interpsihičnem sistemu), ki z določeno intenziteto in trajanjem pretirano angažira posameznikove prilagoditvene sposobnosti (Goldner-Vukov, 1988). Pomembno vlogo pri stresu igrajo emocije, po drugi strani pa so emocije (npr. anksioznost, strah, veselje, ljubezen, jeza) že sama po sebi stresogene.

1 STRES IN MOTNJE RAZPOLOŽENJA

Raziskava Centra za razvoj univerze, ki je zajela 1275 študentov obeh slovenskih univerz, vpisanih v študijskem letu 1987/88 (Budihna-Požar in Umek, 1988) je pokazala, da je predvsem začetek študija zelo intenzivno in pogosto precej neugodno obdobje, ko se študenti privajajo na nov način dela, soočajo se s pomanjkljivostmi svojih delovnih navad, tehnik in predznanja, obvladati morajo zahteve drugačnega, neodvisnega načina življenja. Ob tem pogosto tožijo o utrujenosti, potrtosti, slabem počutju in podobnem. Vse to se povezuje z običajno identiteto zmedo in vprašanjem lastne vrednosti. Gotovo so najbolj ogroženi študenti z nizko samooceno.

Brown in McGill (1989) sta ugotovila, da pozitivni (zaželeni) dogodki negativno vplivajo na telesno zdravje oseb z nizko samooceno, kar se ujema z Brownovo teorijo stresa, da akumulacija dogodkov, ki odstopajo od človekove samoocene, vodi v bolezen. Avtorja menita, da so osebe z visoko samooceno vanjo tudi bolj prepričane in jih neprijetni dogodki manj prizadenejo. Samopodoba namreč določa sedanje in prihodnje ravnanje, zlasti pa obdelavo informacij. Neskladne informacije ogrozijo doživljanje samega sebe, njihova obdelava zato zahteva posebno pozornost, v tem času pa odpornost pade.

Hogan (1989) je opisal telesno počutje (physical fitness) kot večdimenzionalni konstrukt, ki zajema vzdržljivost, mišično moč in kvaliteto gibanja, osebni korelati dobrega počutja so optimizem, energičnost, tekmovalnost in perfekcionizem - tvorijo osebni sindrom dobrega telesnega počutja. Za osebni sindrom slabega telesnega počutja pa so značilne depresivnost, anksioznost in podredljivost.

Pri obvladovanju stresa je precej pomembna socialna podpora, čeprav mehanizmi delovanja še niso povsem jasni. Študije socialne podpore proučujejo zlasti model glavnega in model blažilnega učinka. Prvi je model socialnih mrež - medosebni odnosi omilijo stresne učinke, saj dobi človek občutek in potrditev sprejetosti v skupini, ki mu nudi pomoč ter sooblikuje stabilno, predvidljivo okolje. Takšne socialne mreže tvorijo prijatelji, sodelavci in družinski člani. Model blažilca opozarja na neposredno podporo enega sočloveka (zdravnika, duhovnika), ki mu nudi občutek osebne ustreznosti ter omili stanje nemoči. Težava empiričnega preverjanja obeh modelov je pomanjkljiva operacionalna definicija multidimenzionalnega konstrukta socialne podpore.

Rubio in Lubin (1986) sta primerjala skupino študentov, ki obiskujejo Svetovalni center za študente, s tistimi, ki tam nikoli niso iskali pomoči, in odkrila, da prvi poročajo o večjem številu nezaželenih dogodkov, ki so se jim pripetili v minulemu letu; ti dogodki so bili tudi bolj nepričakovani, študenti pa so menili, da nad njimi niso imeli dovolj nadzora. Z naraščanjem motenj razpoloženja, o katerih so poročali, pa je padala njihova pripravljenost zaupati drugim ljudem in jim dovoliti, da se približajo. Tako se oblikuje začarani krog vse večje izoliranosti, nižje odpornosti ter slabšega samovrednotenja.

Občutje brezupa se porodi v situaciji intenzivnega negativnega stresa pri študentih s šibkimi zmognostmi reševanja problemov, ki jim ne omogočijo odkrivanja učinkovitih alternativnih rešitev, s katerimi bi stres premagali. Brezup povečuje možnost suicidalnega izida in indirektnega suicidalnega vedenja, poročajo Dixon, Heppner in Anderson (1991), Schotte in Clum (1982; po Dixon). Heppner in Anderson, (1991) sta potrdila to ugotovitev v raziskavi o zvezi med spretnostmi v reševanju problemov, negativnim stresom, brezupom in razmišljanjem o samomoru pri študentih. Tisti, ki v situaciji negativnega stresa slabo rešujejo probleme, čutijo več brezupa in prej pomislijo na samomor, iz česar je mogoče zaključiti, da je brezup eden glavnih predi-

katorjev suicidalnih razmišljanj, namer in dejanj. Ali povedano drugače: študenti, ki sami sebe ocenijo kot nedorasle problemom, poročajo o večjem brezupu in številnejših suicidalnih mislih.

Po mnenju avtorjev brezup (kot posledica težav pri prilagajanju življenjskim zahtevam) ne rezultira zgolj iz delovanja stresorjev, ampak tudi iz ocene lastnih sposobnosti za reševanje problemov, ki določa študentove odzive na stresorje. Ocena lastne zmožnosti (doraslosti problemom) znaša 1,4% variance pri suicidalnih fantazijah in kar 15,2% variance brezupa. Potencial za reševanje problemov (samozavest, samozaupanje, stil približevanja-izogibanja, samokontrola) indirektno (preko brezupa) vpliva na suicidalnost. Najtesneje je z brezupom in suicidalnimi mislimi povezano samozaupanje.

Dixon, Happner in Anderson predlagajo trening reševanja problemov, kjer naj bi bila pozornost usmerjena predvsem na vrednotenje lastnih zmožnosti obvladovanja problemov, s poudarkom na samozavesti, pa tudi na veščine reševanja problemov. Stres in ocena učinkovitega reševanja delujeta neodvisno na brezup in suicidalne misli, zato morajo biti intervencije kompleksne in prilagojene vsakemu študentu iskalcu pomoči posebej.

Povezanost med uporabo aktivnih in izogibalnih strategij, stresom, družinsko podporo, samozaupanjem in doživljanjem (sprejemanjem) težav brez pretiranega trpljenja so ugotavljali Kirsch, Mearns in Cantazaro (1990). Nekateri študenti ohranijo psihično in fizično zdravje tudi v izjemno stresnih situacijah. Disfunkcije pri ostalih niso neposredna posledica stresa, ampak neuspeha pri obvladovanju le-tega, saj se učinki stresorjev prelomijo skozi strategije obvladovanja. Usmerjenost na problem in/ali emocije povzroči izboljšanje stanja (po neugodnem dogodku), izogibalne strategije in zanižanje pa ga poslabšajo.

Avtorji so odkrili povezanost med nižjo stopnjo disfunkcionalnosti in prizadevanji za rešitev problema (npr. iskanje pomoči) ali prevrednotenjem njegovega pomena (odkrivanje svetlih plati), medtem ko izogibanje očitno izvira iz večje disfunkcionalnosti osebnosti.

Stil obvladovanja stresa sooblikujejo sociodemografski vplivi, osebne dispozicije, stresni dogodki in družinska podpora. Izogibanje je negativno povezano z naštetimi variablami (razen s številom stresnih dogodkov). Stres vzpodbudi aktivno in/ali izogibalno delovanje, družinska podpora, demografske značilnosti in osebne variable pa določajo, kateri odgovori (coping responses) bodo izbrani.

Prepričanje osebe, da lahko uravnava svoje razpoloženje (mood regulation expectancy) je verovanje, prepričanje v zmožnost izboljšanja lastnega emocionalnega stanja in počutja. Študenti z nizko stopnjo prepričanja ne verjamejo, da bi njihova razmišljanja in prizadevanja mogla omembe vredno delovati na doživljanje stresa. Tovrstna naravnost je povezana z Lazarusovim (po Kirsch, Mearns in Cantazaro, 1990) konceptom sekundarne (naknadne) ocene, evalvacije delovanja, ki je odgovor na stresor iz okolja. Sekundarna ocena zajema dva tipa pričakovanj:

1. pričakovanje izida,
2. pričakovanje lastne učinkovitosti.

Pričakovanja izida so prepričanja o posledicah določenih delovanj, pričakovanja lastne učinkovitosti pa so posameznikova pričakovanja, da zmore realizirati te svoje zamisli. Pričakovanja uravnavanja razpoloženja se generalizirana pričakovanja izida - gre za prepričanja, da bodo kognitivni in vedenjski odgovori zmanjšali disforičnost. Prepričanje o možnosti vplivanja na lastno razpoloženje je povezano tudi z Rotterjevim (po Kirch, Mearns in Cantazaro, 1990) konceptom lokusa kontrole, percepcijo lastnega vpliva (kontrole) na izide v okolju.

Pričakovanja odgovorov se nanašajo na izid, oblikujejo pa se sama. Tudi stopnja prepričanja študenta, da lahko uravnava svoje razpoloženje, je generalizirano pričakovanje odgovora (oseba verjame, da bo sposobna omiliti, izboljšati negativno emocionalno stanje (placebo)) in predstavlja pomemben delež variance odzivov na stres. Že samo zaupanje študenta, da se bo počutil boljše, povzroči takšno počutje, medtem ko prepričanje o nezmožnosti vplivanja na lastno disforično stanje, utrjuje disforijo.

Opisano se ujema z Beckovo kognitivno teorijo disforije in Seligman-Abramson-Teasdaleovim konceptom naučene nemoči. V obeh teorijah je depresija povezana s pričakovanjem odklonilnega, neugodnega izida. Če opredelimo disforična stanja kot izide te vrste, je razumljivo, da jih lahko že samo prepričanje, da se bodo ponavljala in/ali nadaljevala (da ne bo nikoli boljše) enostavno vzdržuje (npr. pri depresiji je verjetje osebe, da bo ostala depresivna, že samo po sebi zelo depresivna misel).

Rezultati Kirscha in sodelavcev so podprli hipotezo, da tovrstna prepričanja določajo načine spoprijemanja s stresom in neposredno vplivajo na disforično razpoloženje. Gre celo za najboljši samostojni prediktor aktivnih strategij in disforije - delež variance je večji kot pri stresu in družinski podpori. Bolj ko študent verjame, da lahko premaga negativno razpoloženje in manjkrat ko izbere izogibalne strategije, redkeje zdrsne v depresijo. Izboljšanje razpoloženja ni posledica dosledne uporabe aktivnih strategij, ampak vere v njihovo učinkovitost. Že prepričanje, da se bo boljše počutil, preoblikuje človekovo počutje, saj je razpoloženje vsaj delno določeno z afektivno vrednostjo pričakovanih izidov. Strategije obvladovanja stresa so še posebej neuspešne pri študentih, kateri le malo verjamejo v njihovo učinkovitost. Pozitivna naravnost poveča verjetnost, da bo izbrana aktivna strategija obvladovanja stresa in bo disforično stanje olajšano. Avtorji so odkrili tudi povezanost med disforijo in somatskimi simptomi (25% skupne variance) ter se s tem približali psihosomatskemu modelu.

Marx in Schultze (1991) sta ugotovili, da depresivni študenti slabše rešujejo probleme v medsebojnih odnosih - sicer znajo tako problem kot rešitev prav opredeliti, prikrajšani pa so na področju k akciji usmerjenih strategij. Slabše odkrivanje rešitev za medsebojne probleme lahko tvori ozadje nakopičenih stresov in neučinkovitega vedenja v stresnih situacijah, kar vodi v depresijo in je opazno pri depresivnih študentih. Njihova prizadevanja pri reševanju problemov so običajno neprijemna in napačno usmerjena. Ostaja pa nejasno, ali depresivni upravičeno ocenjujejo sebe kot učinkovite v reševanju problemov (to naj bi izviralo iz primarnega deficita na področju veščin za reševanje problemov) ali gre zgolj za še eno plat njihove negativne samopodobe.

Avtorici sta reševanje medosebnih problemov opredelili kot niz različnih aktivnosti:

1. usmerjenost k problemu (problematska orientacija),
2. določanje problema,
3. iskanje alternativnih rešitev,
4. odločanje in
5. rešitev.

Za depresivne je značilna negativna orientacija, izbor neustreznih informacij (kot osnove za opredelitev problema), nerealistično visoki cilji in premajhno število odkritih alternativnih rešitev.

Rezultati potrjujejo deficit depresivnih študentov v reševanju problemov na socialnem polju. Njihove strategije so manj učinkovite - ne poiščejo ustreznih poti, da bi problemsko situacijo spremenili, ampak ostanejo pasivni, resignirani, enostavno "obstanejo" in ne ukrenejo ničesar. Problem sicer jasno definirajo (enako velja za re-

šitev), ne vključijo pa strategije, ki bi pripeljala do cilja - za probleme so zelo občutljivi, vendar ne uporabljajo racionalizacije. Tako zaidejo v velik razkorak med aktualnim in željenim stanjem. Opisani primanjkljaj izhaja iz pomanjkljivega poznavanja ustreznih strategij ali pa iz nezmožnosti aktiviranja potencialno razpoložljivih strategij, kar je mogoče razložiti s pregloboko depresijo, oziroma z negativno problemsko orientacijo. Depresivni problemov ne vrednotijo z višjo oceno stresnosti, niti ne kažejo večje zunanje kontrole, vendar svojo zmožnost za obvladovanje situacije dosledno slabše ocenjujejo.

Ker pričakovanja vplivajo na vedenje in njegove učinke, se pri depresivnih občutek slabše učinkovitosti odraža kot pasivnost v procesu reševanja problemov. Zaradi občutka slabše učinkovitosti ne upoštevajo potencialnih strategij, s katerimi bi aktivno posegli v situacijo, kar se kaže tako na kognitivnem nivoju kot tudi na nivoju vedenja. Tako ne razvijejo k cilju usmerjenega vedenja, ampak se "prilepijo" na negativne vidike situacije in lastno nezmožnost.

Zato je pri depresivnih ali disforičnih študentih problemska situacija tisti sprožilni dejavnik, ki vzpodbudi negativno samovrednotenje in pasivno sprejemanje (namesto iskanja strategij za reševanje problema). Pri osebah z depresivnimi simptomi je mogoče opaziti očiten deficit v iskanju učinkovitih rešitev za socialne probleme, to pa povzroča kopičenje nerešenih težav ter predstavlja kronično stresno situacijo, zaključeta Marx in Schultze.

Študenti se v večji meri odločajo za relaksacijo, samonagrajevanje in situacijske spremembe in uporabljajo več tehnik za premagovanje disforije. Ko uvedejo določene spremembe v svoje življenje ter izboljšajo tehnike obvladovanja, postanejo tudi pomembno manj disforični. Študentke, ki verjamejo v lastni razvoj, nimajo prevelikih težav z disforijo. Pri obeh spolih pa je zadrževanje jeze povezano z večjo disforičnostjo, poročata McDanielova in Richards (1990). Večina študentov ne išče strokovne pomoči za svoje disforično počutje. Avtorja sta dokazala zvezo med obvladovanjem razpoloženskih težav in spolom, vendar nista našla razlik pri uporabi nekega določenega načina obvladovanja disforije.

Študentke pogosteje poročajo o disforiji (retrospektivno in v aktualni situaciji). Tiste, ki se depresivnosti ne zmorejo otresti same, navadno sicer opažajo svoje neustrezno vedenje, vendar takšne negativno obravnavane zaznave še dodatno zmanjšujejo zaupanje in vero v boljšo prihodnost. Študenti so bolj usmerjeni na problem (študentke na emocije), oboji pa se zavedajo, da zadrževanje jeze ne pomaga, poročata avtorja, ki sta zadrževanje jeze opredelila kot dober prediktor aktualne disforije za oba spola. Predlagata k emocijam usmerjene tehnike za ženske (npr. vzpodbujanje in razvijanje vere v izboljšanje), medtem ko moškim navadno bolj ustreza problemsko naravnano delovanje.

2 STRES, KRIZA DELA IN USTVARJANJA

Najpogostejše pritožbe študentov (po Jerotić, 1988) so nezmožnost koncentracije, zapomnitve in usmerjanja pozornosti, utrujenost, razdražljivost, glavobol, nespečnost, strah pred profesorji in pred izpiti; na izpiti pa blokade, nezmožnost preklica, znojenje in drhtenje (panika).

Študentsko življenje, katerega pomemben del je pridobivanje znanja, priprava za izpite in izpiti sami, je lahko zelo provokativno, stresogeno ter neredko povzroči pojavljanje (prej latentnih) nevrotičnih osebnostnih potez. Študij združi mlade ljudi iz različnih okolij, z neenakim predznanjem iz srednje šole, z neenakimi materialnimi

možnostmi in razmerami bivanja, vsem pa je skupno, da se srečajo kot pretežno že izoblikovane osebnosti, z nevrotičnimi ali nenevrotičnimi potezami, ki so posledica prejšnjega razvoja (interakcij s starši in širšim okoljem). Študijske težave (npr. podaljševanje študija, težave pri pridobivanju in ohranjanju znanja), ob izključenih objektivnih vzrokih, izvirajo večidel iz nerešenih konfliktov, "neplačanih dolgov" adolescence (Jerotić, 1988).

Neuspešnost v (ali po) prvem letu študija, kakor tudi spreminjanje študijske smeri, opozarja na precejšnjo emocionalno nezrelost, neodvisno od prejšnjih šolskih uspehov in doseženega nivoja intelektualnega razvoja. Zahteve, ki jih začetek študija postavlja pred bruce (relativno zadovoljiva separacija od staršev, relativno uspešno reševanje erotično-seksualnih problemov), nemalokrat presegajo njihovo osebnostno zrelost. Pogosta je tudi ambicioznost staršev, kar še posebej velja za starše nadarjenih, obetajočih srednješolcev, ki si od študija teh mladostnikov ogromno obetajo (da bodo otroci dosegli vse, česar sami niso, gotovo pa vsaj toliko, kot oni) in takšen odnos lahko povzroči hujše nevrotične motnje. Nekateri absolutenti, ki nikakor ne diplomirajo, dasiravno za to nimajo nikakršnega razumnega razloga, s tem izražajo nezaveden upor, trmo in maščevalnost do vsiljivih in ambicioznih staršev. V ozadju prenehanja ali podaljševanja študija je mogoče odkriti tudi strah pred uspehom, pred odgovornostjo in samostojnostjo, ki ga razloži izrinjena agresivnost ali pa nezavedna bojazen pred konkurenčnimi starši, dominantnimi ter nestrpnimi do vsakogar, ki je boljši, bolj uspešen od njih.

Pri nekaterih študentih se neaktivnost obarva s kopico intelektualizacij, s katerimi se branijo pred grožnjo anonimnosti in masovnosti bivanja. Tovrstna razmišljanja nekako zapolnijo dolgočasje in izpraznjenost, zaostrijo pa vprašanje smisla. Študent se dodobra zapre v začarani krog osamljenosti, ki ni samota, ta imanentni življenjski atribut, prepogosto neizrabljeno stanje prospektivnosti in priložnosti za individualizacijo. Osamljenost je temu nasprotna, patološka poteza, za nekatere večna past.

Študenti svojo neaktivnost pogosto opravičujejo s kronično utrujenostjo, ki jo občutijo. Gotovo ni človeka, ki ne bi poznal občasne, kratkotrajne utrujenosti, v katero se umakne pred interpsihičnimi konflikti (po Jerotić, 1988) in najbrž je večini ljudi skupno, da raje gojijo nenevarno iluzijo razlage utrujenosti z objektivnimi dejstvi (spremembe atmosferskega pritiska, vrste v banki, preobilno kosilo) ter se izognejo prepoznavanju konflikta. Za mnoge študente pa se utrujenost spremeni v vsakdanji pojav in jih še dodatno ovira pri kakršnikoli dejavnosti, kar sklene ter utrdi začarani krog. Utrujenost je samo opozorilo, da nezavedni konflikti obstajajo in uničujoče delujejo, vendar to povzroča (med drugim) na ravni zavedanja strah pred izgubo kontrole, grožnjo nemoči in obet trpljenja, ki pa nikomur ni dobrodošel gost.

Horney (po Jerotić, 1988) je kronično utrujenost povezala z neustreznimi ego ideali, grandioznimi mislimi, nerealnimi pričakovanji, z ambicioznostjo in slavo-hleptjem ter s stalno prizadetim nevrotičnim ponosom, samoprezirom, odtujenostjo od sebe in s strahom pred odvisnostjo na drugi strani.

Študenti, ki se skrijejo za kronično utrujenost, so bolj ali manj nevrotično strukturirani, polni reparacijskih pričakovanj, njihove zahteve do sebe so popolnoma neuglašene tako z realnimi (osebnimi, psihičnimi in fizičnimi) možnostmi, kakor tudi z možnostmi, ki jih ponuja okolje. Razočaranja ob neuresničenih pričakovanjih se seštevajo ter rezultirajo v pogostih nevrotičnih prebojih - bodisi v smislu agresije in maščevalnosti v smeri okolja, bodisi kot sovraštvo, obrnjeno navznoter (omalo-važevanje ter preziranje samega sebe). V tem okviru predstavlja utrujenost skupno značilnost dekompenzirane nevroze.

Optimalni izhod iz opisanega stanja je mogoče prepoznati pri študentih, ki zberejo dovolj moči, da brez prizanašanja prepoznajo svoje lažne, izmišljene, slavo-ljubne, vsemogočne, maščevalne, domišljave, sadistične in mazohistične predstave in fantazme in da to storijo brez pretiranega inelektualiziranja (ki je lahko nevrotična obramba) ter prospektivno presežejo zastoj v svojem razvoju. To pa zahteva dovolj jasno zavedanje svoje identitete in pomeni tisto stopnjo zrelosti osebnostne organizacije, ki zmore ljubiti in biti ljubljena, zna pomagati in sprejemati potrebno pomoč, ki vzdrži tako v situacijah trpljenja, kot v situacijah sreče in zadovoljstva. Trpljenja seveda ne razumemo kot nujno koristen in dejaven pojav - marsikatero trpljenje je še kako neplodno in nekoristno, če prihaja iz nevrotičnega, nemočnega, trmastega oklepanja pretiranih, dosti preambicioznih ciljev.

Strah pred izpiti in na izpiti ne smemo omalovažujoče odpraviti kot prehodno težavo, ki z osebnostnimi lastnostmi študenta nima nikakršne zveze. Intenziven, dolgotrajen, kot nočne more ponavljajoč se strah je projekcija različnih nerešenih nevrotičnih konfliktov (Jerotić, 1988).

Gre lahko za:

1. strah pred avtoriteto
 - ko profesorjev lik predstavlja osovraženega očeta, ali pa očeta, ki vzbuja strah;
2. izpitna situacija spomni študenta na podobne situacije iz preteklosti, ko se je moral ustrezno uveljaviti in potrditi lastno vrednost, pa mu to ni šlo prav dobro od rok;
3. seksualno impotentna/frigidna oseba, ali oseba, ki se sploh še ni soočila z nerešenimi problemi erotično-seksualne narave, lahko izpitno situacijo nezavedno izenači s seksualno, ker pa ob kakršnihkoli seksualnih ponudbah odpove, se ji enako zgodi tudi na izpitu.

Multon, Brown in Lent (1991) so ugotovili, da stopnja prepričanja v lastne sposobnosti ter zmožnosti njihove realizacije določa stopnjo uspešnosti in stabilnosti uspehov. Pričakovanje lastne učinkovitosti je generalno povezano za akademsko uspešnostjo, kar pa ne velja za močno podcenjevanje ali precenjevanje svojih potencialov, saj oboje vodi v neuspeh in nezadovoljstvo.

Na emocije (zlasti ponos in sram) vpliva dimenzija lokusa. Več ponosa vzbuja uspeh, pripisan notranjim vzrokom. Če pa študent tu išče izvor svojega neuspeha, doživlja precej močan sram.

Perry in Panner (1991) sta v raziskavi o akademski učinkovitosti in atribucijah opredelila lokus (mesto) kontrole (internalna/eksternalna) kot posameznikovo zmožnost, da deluje v okolju (prediktabilnost, možnost vplivanja). Po mnenju avtorjev igra lokus kontrole pomembno vlogo v študijskem uspehu in prilagajanju (aktivnem poravnavanju) v splošnem. Občutek izgube kontrole, ki se lahko pojavi kot posledica študijskega neuspeha, osebnih težav ali finančne negotovosti, vodi od dolgočasje in apatije k absentizmu. Internalni lokus kontrole in uveljavitveno obremenjena osebnost (tip A) sta konstrukta, ki označujeta ljudi z relativno trajnim zavedanjem kontrole (stabilna kongnitivna shema). Eksternalni lokus je značilen za študente, ki se slabo zavedajo kontrole in menijo, da zunanji dejavniki v pretežni meri določajo izide, kar kontrolo še dodatno niža, ter odpira vrata občutkom nemoči.

Seligman, tvorec koncepta naučene nemoči, opisuje depresijo zgolj kot izkrivljen, napačen pogled na svet. Meni, da omogoča pravočasno odkrivanje depresivnega sloga preventivno delovanje; študente bi bilo potrebno odučiti napačnega stila ter jih naučiti ustrežnejšega, za kar priporoča avtor kognitivno terapijo.

Miller in Hom (1990) sta raziskovala reakcije študentov na neuspeh. Usmerjenost k cilju preoblikuje vpliv, ki ga ima doživljanje lastne učinkovitosti na trud, motivacijo in dosežke. Primerna orientacija ega (skrb za dosežke) določa reakcije ob neuspehu ter intrinzično motivacijo. Blizu konceptu intrinzične motivacije sta avtorja umestila koncept kontinuirane motivacije, ki pomeni nadaljevanje prizadevanj kljub prenehanju (ukinitvi) nagrade. Izkušnja ponavljajočega se neuspeha se odraža v slabših dosežkih in preko tega na študentovem občutku lastne neučinkovitosti. Avtorja sta opisala dva tipa poslabšanja dosežkov:

1. **naučena nemoč**

- se pojavi, ko človek oceni, da so njihova prizadevanja zaman in se neha truditi; nizka ocena lastne učinkovitosti je grožnja za ego;

2. **ogroženost ega**

- lahko povzroči anksioznost, ki zavre delovanje ega, osebnost pa se skuša na kar najhitrejši način izogniti opravljanju naloženih nalog, oziroma zmanjša trud, kar ji služi kot izgovor, da se ji ni treba soočiti z dokazi slabših sposobnosti.

Vrednost, ki jo ima uspeh za ego, je mediacijski dejavnik pri oblikovanju naučene nemoči in ogroženosti ega (kot odgovorov na neuspeh). Za ego je vrednost psihološka cena neuspeha in korist uspeha. Ob nižji oceni lastne učinkovitosti in majhni vrednosti, ki ga ima uspeh za ego, študent sklene, da naloga ne odtehta truda ali pa se zateče v naučeno nemoč. Če je naloga merilo sposobnosti, ki jo mlad človek visoko vrednoti, ocena nizke učinkovitosti ogroža ego in študent se boji, da bo videti neumen. V tem primeru zmanjša vztrajnost in kot posledica tega upade dosežek, kar je vse del prizadevanj, da bi se prekrila (omilila) nesposobnost.

Miller in Hom poročata, da lahko ekscentrične nagrade ojačajo občutek naučene nemoči, zmanjšajo pozornost na ego lastne cilje, vse naštetu pa razbremeni tudi ogroženost ega. Tu študentova visoka ocena težavnosti naloge prežene ogroženosti ega ter ponuja opravičilo za neuspeh. Raziskave dokazujejo, da pomeni ogroženost ega (prej kot naučena nemoč) razlago za slabše dosežke po doživiljenem neuspehu.

Vsakemu študentu se vsaj občasno zgodi, da se ne čuti primernega in doraslega zahtevam, ki jih predenj postavlja študij (po Karabencik in Knapp, 1991). Za tovrstne težave študenti navadno ne iščejo strokovne pomoči in posledice se neredko (dolgoročno) pokažejo v študijskem procesu. Ko se študent sooči z možnostjo neuspeha ali uspeha, ki je slabši od predvidenega, navadno vztraja, poveča prizadevanja ali pa se preusmeri na lažje naloge, oziroma (v najbolj skrajnih primerih) zapusti študijski proces.

Iskanje pomoči je proaktivna strategija reševanja problemov, ki jo oseba uporabi, kadar trdno želi osvojiti zastavljeni cilj. Ta strategija je direktno povezana s študentovimi storilnostnimi koginacijami. Avtorja opredeljujeta iskanje pomoči kot instrumentalno, opozarjata pa, da gre vendarle na račun samovrednotenja. Po principu ranljivosti doživljajo študenti z nizko samooceno iskanje pomoči kot bolj ogrožujoče, zato se mu v večji meri izogibajo kot tisti z višjo samooceno. Po principu konsistentnosti (Karabencik in Knapp, 1991) je obratno: informacije, ki se ne skladajo z mladostnikovo samopodobo, so ogrožujoče - če je iskanje pomoči (po študentovi oceni) posledica lastne neustreznosti in neučinkovitosti, ga oseba z višjo samooceno doživlja kot večjo grožnjo. Konsistentnost zato napoveduje obratno razmerje med iskanjem pomoči in aktualno samooceno. Raziskave potrjujejo ta koncept, vendar so rezultati manj uporabni v dolgoročnem instrumentalnem študijskem procesu, kjer so posledice zavračanja pomoči hude in je zagledelj bolj ustrezen koncept ranljivosti, kar pomeni, da pomeni iskanje pomoči večjo grožnjo za študente z nizko samooceno.

Karabencik in Knapp (1991) sta iskanje pomoči opredelila tudi kot adaptacijsko vedenjsko strategijo, za katero se odločijo študenti, ki tudi sicer uporabljajo tovrstne strategije, dasiravno z naraščanjem učinkovitosti drugih strategij usiha potreba po iskanju pomoči. Študenti, ki uporabljajo več kognitivnih strategij in tudi sicer bolj izkoriščajo svoje potenciale, prej poiščejo potrebno pomoč ($r=0,27$; $p<0,001$).

Po drugi strani pa imajo študenti z boljšimi kognitivnimi strategijami in učnimi tehnikami ter tisti v z višjimi ocenami v splošnem manj potrebe po iskanju pomoči, kar je povezano še z vrsto strategij (organizacija, izraba časa in lastnih potencialov in podobno). Strategiji organizacije in poskušanja sta od iskanja pomoči neodvisni, boljša izraba časa pa se naslanja na iskanje pomoči, kar velja tudi za vse storilnostno usmerjene aktivnosti (učne strategije). Študenti z manj strategijami pa v večji meri poročajo o potrebi po iskanju pomoči, vendar je njihova usmerjenost k realizaciji te potrebe manjša. Tisti, ki se čutijo manj ogrožene ob prejeti pomoči, jo v situaciji ponovne potrebe tudi prej poiščejo.

Iskanje pomoči in uporaba strategij kovariirata kot funkciji študentovega generalnega pristopa k izpolnjevanju študijskih nalog (neodvisno od občutka ogroženosti). Avtorja povzemata, da se študenti enako pogosto odločajo za formalno in neformalno pomoč. Njuni rezultati kažejo, da je nesmiselno iskanje pomoči opredeliti kot instrumentalno in ne kot odvisno-podrejeno aktivnosti; kot dolgoročni proces in ne kot izolirano, trenutno odločitev. Dobri, aktivni študenti sicer lažje poiščejo pomoč, čeravno tega ne storijo pogosto (nujno).

3 STRES, BREZUP IN SUICIDALNOST

Connell in Meyer (1991) poročata o pomembni soodvisnosti depresivnosti in brezupa na eni strani ter suicidalnega vedenja na drugi. Na naraščanje pogostosti suicidalnega vedenja pa se navezuje še upad socialne zaželenosti. V ZDA 400.000 adolescentov letno poskusi narediti samomor, uspe jih približno 5000, in samo nesreče (npr. prometne) predstavljajo bolj izstopajoč vzrok smrtnosti med petnajst do štirindvajsetletniki. Študenti, ki so o samomoru že razmišljali, se pomembno razlikujejo od tistih, ki tega niso nikoli počeli. Slednji čutijo večjo odgovornost do svojih primarnih družin, bolj so prepričani v lastne zmožnosti obvladovanja stresa ter imajo v zvezi s samomoru večje moralne zadržke - gre za sistem prepričanj in vrednot, po katerem se razlikujejo resno suicidalni adolescenti od ostalih.

Rezultati kažejo obratno zvezo med brezupom, socialno zaželenostjo in suicidalnim vedenjem. Brezup je domala neznan študentom, ki o samomoru niso nikoli razmišljali. Zanje je značilna visoka socialna zaželenost, ki sta jo avtorja opredelila kot indikator duševnega zdravja in zmožnosti obvladovanja stresa.

Nevrotične depresivne motnje, ki vklenejo mladega človeka, da je kot v primežu in ne more več spontano delovati, gojiti zdravih odnosov z drugimi ljudmi, razvijati ter uveljavljati svojih sposobnosti, hromijo njegov duševni razvoj, saj se lahko raztegnejo čez celotno adolescenco, še posebej pa so težavne, če se naslonijo na depresivno nevrotično osebnostno kulturo (Žmuc-Tomori, 1983). V takšnih primerih so razmišljanja o samomoru precej pogosta, dasiravno se resnejših samomorilnih dejanj lotijo samo nekateri - gre za mladostnike, ki svoje globoke, dolgotrajne notranje stiske povežejo s kakšnimi filozofskimi razmišljanji v čvrste miselne sisteme nevrotičnih ideologij; nekaterim se nakopiči toliko problemov, da se (ohromljeni od občutkov nemoči in brezupa) zatečejo v samomor. Pri večini pa je samomor klic na

pomoč - pogosto so to demonstrativna in manipulativna dejanja, obarvana z agresivnostjo do ljudi, ki so adolescenta prizadeli ali ga za kaj prikrajšali.

Študijske težave, dvomi v lastne zmožnosti, občutki preobremenjenosti in utrujenosti, spori s starši, prijatelji, težave na erotično-seksualnem področju - vse to so le navidezni povodi za samomorilna dejanja, pravi vzroki zanje tičijo globlje, njihove korenine segajo v zgodnje otroštvo.

Samomorilci so ljudje, ki so odrasli z občutkom stalne prikrajšanosti za ljubezen (Jerotić, 1988). Pravzaprav ni odločilno, ali jih tisti "pomembni drugi", od katerih so si ljubezen najbolj želeli, jo potrebovali in pričakovali, res niso imeli radi, ali pa je šlo le za najbolj boleče prepričanje, ki ga more imeti majhen otrok. Če se v občutljivo otroško duševnost naseli občutek prikrajšanosti za ljubezen, poišče ta razlago v sebi (sebe krivi za zavračanje), iz česar se razvije potreba po samokaznovanju.

V adolescentu lahko najrazličnejši dogodki prebudijo občutek zavrnjenosti, kar povzroči silovito agresijo, ta pa krivdo, ki (ob morebitnih zadržkih) preusmeri agresijo navznoter, proti sebi. Mnogi adolescenti svojo avtodestruktivnost izražajo z indirektnim samodestruktivnim vedenjem, ki predstavlja zamenjavo za samomor. V to kategorijo vedenja uvrščamo številne samopoškodbe, kronično uničevanje zdravja s prekomernim kajenjem in/ali uživanjem drog (posebej velja izpostaviti alkohol), hazard, pa tudi trajne telesne poškodbe, ki so posledica neuspešnih poskusov samomora (po Jerotić, 1988). Takšni adolescenti svoje nezavedne težnje po samo-uničenju in samokaznovanju ne zadovoljijo z enim dejanjem popolne samodestrukcije, ampak vzpostavijo kompromis med željo po življenju in zadovoljevanjem potrebe po nepopolnem, vendar podaljšanem samokaznovanju.

4 BLAŽILCI STRESA V ČASU ŠTUDIJA

4.1 PRIJATELJI

Dunphy (1963; po Kapor, 1988) je opisal več stadijev v razvoju socialnega življenja adolescentov ter dve obliki njihovega druženja: manjše skupine ali klike, ki štejejo do šest članov; ti prebijejo skupaj dosti časa, med njimi pa vlada zaupanje; in večje skupine z do dvajset člani - gre za združitev do štirih klik, kar omogoča intimne kontakte z nekaj bližnjimi prijatelji in nudi obilo priložnosti za nova poznanstva.

Klika pomeni nadomestno družino (malo članov, intimni odnosi), zagotavlja varnost in oporo ter adolescentu olajša separacijo od primarne družine. V kliku je najpogostejša aktivnost pogovor, večja skupina pa omogoča široko paleto socialnih stikov in zabave.

Najprej se oblikujejo le istospolne izolirane klike, ki se postopno združijo v skupino, v kateri se tesno zblížajo heteroseksualne klike. V pozni adolescenci skupine razpadejo (navadno na dvojice) - obstoj klik in večjih skupin je v času študija vse manj potreben, ohranjajo pa se heteroseksualni pari.

Prijateljstvo omogoča varno izhodišče za ocenjevanje sebe in sveta, za pridobivanje novih spoznaj. V tem odnosu se adolescent uri v komuniciranju ter se pripravlja za avtonomno delovanje v odraslosti, ko dobi prijateljstvo nekoliko drugačen pomen, akoravno s prijateljem še vedno deli strahove, nasvete in iz tega odnosa črpa oporo.

Stres, socialna podpora in interakcija med njima predstavljajo 18-29% variance somatskih simptomov pri študentkah, za moške pa delež variance ni pomemben,

poročata Wohlgemuth in Betz (1991). Socialno podporo sta avtorici opredelili na treh dimenzijah:

1. strukturalna
 - število ljudi, število družinskih članov;
2. funkcionalna
 - emocionalna podpora, vodenje, pomoč;
3. zadovoljstvo s prejeto podporo;

in predstavlja tisto stanje (stopnjo), pri kateri oseba meni, da so njene potrebe po podpori, informacijah in povratnih informacijah zadovoljene.

Spol vpliva na odnos med stresom, socialno podporo in obremenitvijo (počutjem). Študenti obeh spolov različno zaznavajo in tolmačijo socialno podporo. Tudi napovedana vrednost somatskih simptomov je odvisna od spola. Pri študentkah pokrivajo navedeni delež variance, za študente pa je ključnega pomena samovrednotenje, elaborirano, utrjeno in potrjeno preko dosežkov (fizični in akademski) in storilnosti. Študentke sebe dosti bolj vrednotijo preko medosebnih odnosov (enako so ugotovili avtorji, ki so proučevali sekundarno separacijo v pozni adolescenci). Zanje je značilna povezava med zadovoljstvom, socialno podporo, prejeto emocionalno podporo v družini, strukturalno podporo in simptomi ter pogostejše pritožbe o večjem številu stresnih dogodkov in somatskih simptomov, menita avtorici.

Medosebni odnosi (s kvaliteto socialne podpore) so pomembni dejavniki psihične prilagoditve v stresni situaciji. Elliott in Gramling sta ugotovila, da študenti z manj številnimi in/ali kvalitetnimi medosebnimi odnosi kažejo v stresnih situacijah več depresivnosti in aksioznosti. Vendar tradicionalistično razumevanje socialnih interakcij kot blažilcev stresa in/ali izvora večje odpornosti na stresne dogodke poenostavlja vse socialne interakcije kot uniformno podpirajoče, dasiravno so tudi medosebni odnosi neke vrste stresor (npr. prekomerno vmešavanje, pretirana zaščita).

Interakcijske komponente medosebnih odnosov so podpirne in ogrožujoče, menita avtorja. Osebe z večjim občutkom lastne vrednosti in s širšo odprtostjo za sprejemanje pomoči so bolj zadovoljne s socialno podporo kakor tiste z manjšo izraženostjo obeh značilnosti. Problemsko bolj usmerjeni študenti, ki vzpostavljajo socialne interakcije z namenom reševanja problemske situacije, doživljajo stres manj intenzivno.

Elliott in Gramling sta opisala asertivnost kot interpersonalno variabla, ki pomeni učinkovito izmenjavo misli in občutkov v interpersonalnih situacijah na način, ki upošteva in dopušča mnenja in čustvovanja drugih. Asertivni adolescenti si krepijo samozaupanja in zadovoljstvo v ustreznih interakcijah z drugimi. Neasertivni doživljajo pomanjkanje zaupanja v lastni misli, občutke, prepričanja in mnenja ter se ne izpostavljajo v neprijetnih socialnih interakcijah. Manj asertivni študenti so tudi bolj osamljeni.

Asertivnost je bistvena pri optimalnih strategijah spoprijemanja s stresom ter povečuje učinke socialnih interakcij. Povezana je tudi z nižjo stopnjo depresivnosti. Asertivne osebe v stresnih situacijah očitno bolje izkoristijo prednosti medosebnih odnosov in najbrž upravičeno govorimo o osebnostni značilnosti, ki sproži posebne vrste podpore v stresni situaciji, ugodni učinki podpore pa se kažejo v kognitivni in emocionalni sferi (čeprav ne ublažijo dejstva, da stresna situacija kot takšna obstaja).

Avtorja poročata o blažilnem delovanju socialne integriranosti (vključenosti), vendar je to odvisno od asertivnosti, ki poveča pozitivne posledice specifičnih medosebnih odnosov in oseba zategadelj manj depresivno reagira. Socialna vključenost in doživljanje sprejetosti potrjujeta občutek lastne vrednosti, kar pojasni manjšo depresivnost. Zanimivo je, da študenti z višjo stopnjo asertivnosti in dodatnim ob-

čutkom odgovornosti za blagostanje neke druge osebe, v stresni situaciji reagirajo še bolj depresivno kot drugi. Razplet je ugoden, saj zadovoljiva, učinkovita skrb in pomoč drugim nujno povzročita pozitivne čustvene spremembe pri osebi, ki je nudila pomoč.

Asertivni študenti imajo boljše interakcije in tesnejši stik z vrstniki, medtem ko depresivni študenti poročajo o težavah v odnosih z vrstniki in sostanovalci. V stresnih razmerah asertivnosti manj večji študenti ne zmorejo učinkovito komunicirati in zato zdrsejo v izolacijo. Nesporno je asertivnost nadvse dragocena značilnost študentov, ki sebe doživljajo kot sposobne za reševanje vsakdanjih problemov, imajo večji občutek lastne vrednosti in samozaupanja, to pa so lastnosti, ki povečajo odpornost na stres. Elliott in Gramling predlagata asertivne treninge, ki bi povečali zmožnost študentov za izrabljanje obstoječih socialnih mrež, saj je potrjeno, da asertivnost pri študentih poveča učinkovitost socialne podpore.

4.1 PARTNERSKI ODNOSI

Heteroseksualne odnose lahko v splošnem opišemo na dveh dimenzijah (Kapor, 1988). Ekspresivna/instrumentalna orientacija temelji na skupni zabavi, z zvezo pa naj bi adolescent nekaj dosegel, pridobil (instrumentalnost) - ugled, status, materialne koristi, varnost in podobno. Druga dimenzija se razteza od emocionalne angažiranosti (zelo zaljubljeni) do neangažiranosti. Kratkotrajne, površne zveze so navadno instrumentalno orientirane in emocionalno neangažirane. Ekspresivna orientacija ob emocionalni angažiranosti običajno izzzveni v intenzivni, vendar kratkotrajni zvezi. Trajnejši odnosi so instrumentalni, spremlja pa jih emocionalna angažiranost.

Različnost orientacij ustvarja konflikte med partnerjema, ki imata občutno različne cilje - kot so zabava, nov način dokazovanja neodvisnosti, pridobivanja socialnih veščin, spolnih izkušenj in podobno.

4.1.1 LJUBEZEN IN SPOLNOST

Zdi se, da ni pretirana trditev, da se v odnosu, ki ga ima mlad človek do spolnosti, zrcali ves njegov odnos do sveta (Žmuc-Tomori, 1983) in obratno - adolescent gradi svoj odnos do sveta tudi preko doživljanja spolnosti. Področje spolnosti in razvoj spolne identitete je ravno zato tako občutljivo, saj se tesno dotika samospoštovanja in ocene lastne vrednosti (fantje razvijejo "moškost" ne le v sozvočju s spolnostjo v ožjem smislu, ampak tudi glede na lastnosti, ki jih kultura prepoznava kot "moške" - enako velja za dekleta, ki velik del svoje pozornosti usmerijo na vprašanje, ali bodo kot ženske ljubljene). Zdrava heteroseksualna spolnost je dobra in nadvse pomembna popotnica na poti skozi življenje, kajti partnerstvo z osebo drugega spola pomeni bogastvo ter plemenitenje čustvenih in erotičnih stikov.

Horney (po Jerotić, 1988) je najbrž pravilno ocenila, da mladi ne iščejo drug pri drugem spolnosti v najožjem pomenu, ampak varnost, ki je od staršev in družbe niso dobili dovolj.

Adolescenca je čas pretresov, bridkih srečanj s svojimi mejami, sencami, čas spogledovanja z lastno persono (kot jo je opisal Jung), čas uravnoveževanja odnosa med pravim in lažnim selfom. Pot v individuacijo je marsikdaj še kako naporna, posebej v svetu, ki ne podpira notranjih obračunov in zapira pesnike v geto njihovega "umetnikovanja", v svetu, ki s posmehom odpravi čustva kot nepotrebno sentimentalnost in bližino kot nadležno oviro. Gre za čas navidezne svobode, zvesto posnete po Frommovih (1986) razmišljanjih; svobode v spolnosti, dolgočasju, ko se

ljudje zatekajo v erotizem promiskuitete, "grupnih" zakonov in situacij, ki ponujajo privid zlitja z drugimi. V tem "našem" času stopa na plano princip zadovoljstva, s prevlado pasivnosti in indiferentnosti (kot okopom pred globljimi čustvi). Heteroseksualni odnosi pa že sami po sebi prinašajo - tako na duhovnem kot na telesnem nivoju - ogromno skrivnostnega in neznanega (pa če se še tako ogradimo proti vsakršnim mistificiranjem).

Neredko se mlad človek regresivno vrača na narcistično stopnjo malega otroka (po Jerotić, 1988) in v partnerju (če ta sploh predstavlja realni objekt) ljubi tisto "svoje" (kar je bilo ali bi želel, da je). Erotično se ne preplete s seksualnim, zato je erotizem premnogo mladih podoben tistemu, iz časa ko genitalno in negenitalno še nista bila združena, ob potrebi po absolutnem zadovoljstvu in zanikanju principa realnosti. Neredki adolescenti delujejo na polju čustev in čutnosti infantilno, akoravno dosežejo ustrezno intelektualno zrelost.

4. 1. 2 PARTNERSKI ODNOSI KOT IZVOR IN BLAŽILEC STRESA

Potreba po varnosti spremlja človeka od rojstva do smrti. Otrok je v svojem primarnem emocionalnem odnosu z materjo povsem neobglen in za njegov razvoj ni pomembno samo tisto, kar se zares dogaja, ampak tudi vse otrokove zavestne predstave in doživetja. V zgodnjem otroštvu, ko se ego šele oblikuje, je popolnoma odvisen od količine in kvalitete materine ljubezni - takrat se še ne diferencira naklonjenost, ki jo čuti do sebe in do matere. Ljubezen do sebe je gotovo eden bolj napačno razumljenih fenomenov. V sebi in drugih ljubimo idealni ego, poln zgodovinskega spomina razvoja človeštva. Mnogi težki nevrotiki so postali takšni zavoljo precenjevanja, izobličenja in/ali slepe zaljubljenosti v svoj ego ideal (Horney; po Jerotić, 1988). Pridružujemo se mnenju tistih, ki v ljubezni vidijo težnjo k idealnemu (sebe v drugem), saj se nam zdi Freudova misel o ljubezni kot bolj ali manj prikriti sebičnosti le preveč poenostavljena.

Freud (po Jerotić, 1988) je v izboru partnerja prepoznal približek enega od obeh najzgodnejših objektov v človekovem življenju (otrok sam in starš) in na osnovi tega opisal dve vrsti partnerskih izbir - tip naslanjanja (v partnerju išče starša) in narcistični tip (izbor partnerja po sebi, kamor je uvrstil še perverzne, homoseksualce in lepe ženske).

Jerotić (1988) opredeljuje nevrotično osebnostno organizacijo, negativne konstitucionalne lastnosti in moteče vplive okolja (zlasti staršev) kot tiste dejavnike, ki ogromno prispevajo k napačnemu izboru partnerja, ko se dva človeka navežeta drug na drugega zaradi prikrasnosti, nerešenih interpsihičnih konfliktov iz zgodnjega otroštva, katere potem projicirata v ta svoj psevdo-objektni odnos, prizorišče pone srečenega remakea nezavednih konfliktov.

Vsekakor je izbira partnerja determiniran proces, ni pa samo to, obstaja tudi svobodno odločanje (po Jerotić, 1988; Goldner-Vukov, 1988; Kapor-Stanulović, 1985), čeprav bi bilo iluzorno misliti, da je resna in (dolgo)trajna navezanost na partnerja nasprotnega spola v popolnosti posledica svobodne in zavestne odločitve. Sploh bi pri človeku težko govorili o čemerkoli povsem svobodnem (ali slučajnem). S tem seveda ne mislimo, da so vse izbire absolutno določene. Soigra determiniranosti in svobodne izbire je refleksija nevrotičnosti oziroma duševnega zdravja. Nevrotike v večji meri določajo nezavedne pobude, zrelejše, boljše intrigrirane osebnosti, manj podvržene bojaznim, agresiji in avtodestruktivnosti pa izbirajo bolj svobodno, zavestno ter zadovoljujoče.

Odnosi med partnerjema se v večini primerov kažejo bodisi kot simetrični, bodisi kot komplementarni (po Jerotić, 1988) - pri slednjih gre za dopolnjevanje pasivnega in aktivnega, agresivnega partnerja, za simetrične odnose pa je značilna enakopravna razdelitev dominantnosti in vodenja. Za kakršnekoli partnerske odnose že gre, velja, da je nezavedno igranje določene vloge pri enem ali obeh globoko nevrotično in *a priori* onemogoča oblikovanje lastne identitete. Menimo pa, da pomeni odkrivanje, oblikovanje in utrjevanje lastne identitete enega od ciljev, gotovo tudi enega od smislov zdravega partnerstva.

Pri študentih pogosto opažamo prav tragično nasprotovanje med obema temeljnima, občečloveškima energijama, med erotično-seksualno potrebo in potrebo po moči. Kadar prevlada slednja, je mogoče govoriti o mladem človeku, nezmožnem ljubezni. Adolescenti, ki dvomijo v svojo moškost, navadno pripadajo bolj "ženskemu" tipu, vendar se ženskimi vsebinam svoje psihe upirajo, se jih bojijo ter se osredotočajo na notranjo krepitev in utrjevanje svoje moškosti. Ob tem jih preganja zastrašujoča, grozeča ženskost (zunanja in notranja), pred čimer se nemalokrat zatečejo v cinizem, grobost, brezobzirnost in v golo, vsega osiromašeno seksualnost. Razburkana notranjost adolescentom običajno preprečuje, da bi mogli v spolnosti tudi zares uživati.

Nezmožnosti ljubiti (drugega) - prevlada agresije - se samo nasloni na siceršnjo zaposlenost s sabo (tudi v seksualnem smislu). Potreba po uveljavitvi seveda prisili takšne negotove, nevrotično strukturirane osebnosti v množico "podvigov", oropanih bližine in toplote. Marsikateri adolescent kaj slabo lovi ravnotežje v heteroseksualnih odnosih, ker v njegovi duševnosti potreba po vladanju, po potrjevanju svoje moči preglasi potrebo po ljubezni in predajanju: nekateri ostanejo v tem smislu žal večni adolescenti.

Ljubezen - ne kot inspiracija, trenutek čustvenih izlivov, lonec zlatih kovancev na koncu mavrice, ampak kot naloga zrele osebnosti, običajno še kako zahtevna, je eno zadnjih polj v mozaiku doseganja zrelosti. Mladi ljudje to, pogosto povsem narobe razumljeno, devalvirano, s cenenimi dodatki okičeno čustvo doživljajo zelo podobno tistemu, kar smo zapisali v naslovu (kot izvor in blažilec stresa). Na žalost pa niti ni mogoče zmeraj govoriti o ljubezni, še zlasti, kadar jo opredelimo kot Fenichel (po Jerotić, 1988), ki je dejal, da moramo o ljubezni govoriti šele takrat, ko doseže razmišljanje o objektu tisto stopnjo, ko lastno zadovoljstvo ni mogoče brez zadovoljstva objekta.

Mladi, ki ljubezni niso zmožni (ne zmorejo niti sprejemati niti dajati ljubezni), navadno niso bili ljubljani, nekateri so ljubezen do staršev pomešali s sovraštvom, grobstvo, krutostjo, ali pa težko ljubijo kogarkoli zato, ker tudi sebe ne. Vzrok za to tiči v poenostavljeni resnici, da se mnogi adolescenti ne marajo, ker so se v dosedanjem življenju pokazali takšni, kakršnih si se niso slikali v svojih predstavah, oziroma kakršni niso bili v predstavah pomembnih drugih. Pogosto je mogoče srečati mladostnike, ki sebe ljubijo narcisoidno, v odnosih z drugimi so sebični ter se zatakejo na poti individualizacije. Neredka težava v partnerskih odnosih je umetni razkol med erotiko in seksualnostjo (sledi nerešenega Ojdipovega kompleksa, navadno zaradi napačne ali pretirane identifikacije s staršem nasprotnega spola).

Vse naštetu seveda ne pomeni popolnega opustošenja in siromaštva v partnerskih odnosih pozne adolescence. Velja pa še enkrat poudariti, da so zdravi partnerski odnosi nadvse dragoceni za polno življenje zrele osebnosti, zategadelj jim je potrebno posvetiti mnogo skrbi, nege in pozornosti. Potreba po ljubezni, vtkana v človekovo naravo, potrebuje ustrezne razmere. Ljubezen mora pomeniti razumevanje, veliko-

dušnost in odpuščanje, odnos z Drugim, kakršen je v resnici, ter oporo na poti k tistemu, kar lahko postane.

5 DRUŽINA IN REAGIRANJE NA STRES

Najbolj značilno se na stres odzivajo tako imenovane psihosomatske družine (Goldner-Vukov, 1988) - strategija se transgeneracijsko prenaša (enako kot težave pri sekundarni separaciji-individuaciji), zanjo pa je značilno kanaliziranje anksioznosti po telesni poti. Psihosomatske motnje se zelo pogosto navežejo na vprašanje sekundarne separacije adolescenta in služijo zaščiti družinske homeostaze.

Najmočnejše namreč zavirajo separacijo transakcijske značilnosti psihosomatskih družin (Minuchin in sodelavci, 1975; po Goldner-Vukov, 1988) kot so:

1. pretirana emocionalna vpletenost
 - individualno identiteto nadomesti "družinska";
2. nagnjenost k preveliki zaščiti
 - mladostnikova potreba po samostojnosti predstavlja odpoved poslušnosti in "zvestobe" ter ruši sistem; ko mladostnik pobegne v bolezen, se homeostaza vrne na nižji nivo, sam pa se le še bolj zaplete z družino;
3. rigidnost
 - ko rešuje družina povišano anksioznost zaradi adolescentovih identitetnih iskanj s krepitvijo starih mehanizmov kontrole in/ali s spreminjanjem njegovega vedenja - gre za regresivno homeostazo, ki sloni na negativni povratni vezi;
4. slabo reševanje problemov
 - člani družine zanikajo kakršnekoli težave, edini problem je adolescent s svojim "nesprejemljivim" vedenjem in/ali boleznijo.

Študent se lahko umakne pred razvojno nalogo separacije preko psihosomatskih simptomov na infantilno raven obrambe pred "nevarnim" okoljem. Namesto v odkrito akcijo zdrzne v neučinkovito regresijo, znano družinsko zavetje pa ga "varuje" pred stiskami, ki grozijo v zunanjem, neprijaznem svetu.

V družini je mogoče odkriti mnoge stresogene dejavnike. Zelo običajno je stresogena dolgotrajnejša anksioznost, do katere privedejo prikrita nasprotja in spopadi med člani, pretirane zahteve (okostenela pravila in nesprejemljivi vrednostni sistemi), krize in tudi sam razvojni cikel.

Intenzivnost in dolžina delovanja, zlasti pa občutljivost tistega, ki mu je izpostavljen; določajo, kateri stres je patološki. Reakcije na kritične dogodke (npr. separacija v adolescenci) so odvisne od značilnosti družinskega sistema, predhodnih izkušenj in načinov obvladovanja stresa, njegove teže, količine anksioznosti znotraj družine in od psihofizičnega stanja članov.

Družine, za katere je značilna patološka homeostaza, dodatni stres kaj hitro spravi iz ravnotežja. Adolescenca pomeni krizo za celoten družinski sistem, saj prinaša obilo sprememb, ob tem pa gre še za skrajno občutljivo razvojno obdobje, obremenjeno s krizami identitete in potencialnim razvojem psihičnih bolezni in motenj (po Kapor-Stanulović, 1988). Tudi partnerski problemi staršev se prav lahko akumulirajo in rezultirajo v razvezi zakona. Kar prepogosto se družinska kriza pokaže skozi simptomatsko vedenje adolescenta, pa naj gre za krizo identitete, psihotične in psihosomatske reakcije ali pa za alkoholizem, narkomanijo in delikventno vedenje.

Kunce in Priesmeyer (1985) menita, da stres ob prihodu na univerzo ni samo odraz potreb po osebni neodvisnosti in prilagoditvi življenjskim spremembam, ampak

se dotika tudi temeljne razvojne naloge tega obdobja, sekundarne separacije. Podobno je ugotovila Wechter (1983) - ob adolescentovem dozorevanju in poskusih ločevanja od družine, pride znotraj tega sistema do rušenja ravnotežja, negotovosti in konfliktov, kar vse zahteva prestrukturiranje modela družinskih odnosov. Starši bi morali vzpodbujati avtonomnost, reducirati interakcije z mladostnikom, saj ga te nezavedno zavirajo v procesu individuacije, ter ugotoviti svoj partnerski odnos. Opisano se ujema s spoznanji teorije družinske strukture (Kleimann, 1981; Minuchin, 1974; Teyber, 1981), da so za optimalno družinsko strukturo značilne jasne interpersonalne meje in trden, stabilen zakon staršev z določeno hierarhično avtonomijo partnerske diade, kjer ni neprimernih koalicij z otroki. Nasprotno pa medsebojni odnosi s prekomerno vpletenostjo in slabo diferenciranostjo, skupaj z napačno usmerjeno navezanostjo in zakonskimi konflikti, ovirajo psihološko separacijo ter ogrožajo prilagojenost, meni Lopez (1986).

Rice, Cole in Lapsley (1990) so uporabili dva kriterija separacije-individuacije in sicer pozitivno doživljanje separacije ter neodvisnost od staršev. Prilagajanje na college je odvisno od kohezivnosti v primarni družini, pozitivnih separacijskih čustev in (ne)odvisnosti od staršev. Separacija-individuacija je ena osrednjih razvojnih nalog in njena uspešna izpolnitev omogoči ego obvladovanje množice prilagoditvenih izzivov. S pomočjo procesa separacije je mogoče razložiti marsikateri element prilagajanja na akademsko okolje.

Avtorji menijo, da je separacija-individuacija v adolescenci tesno povezana z razvojem ega, ki doživi po regresiji veliko reorganizacijo (pride do opuščanja infantilnih objektovnih reprezentacij (starševski introjekti) in reformulacijo predstav selfa). Odnosi s starši se oblikujejo na novo, potem ko se mladostnik otrese silovitih vplivov ponotranjenih starševskih likov ter ubere lastno pot osebnostnega razvoja. Individuacija poteče od deidealizacije staršev, katerih introjekti predstavljajo osnovo adolescentovega super-ega, in reorganizacije ravnotežja med egom in super-egom, do stopnje, ko ego prevzame adaptacijske funkcije, ki so jih prej opravljala internalizirana sporočila staršev. Separacija-individuacija je primarno interpsihični proces, ki se zaključi z utrjenim doživljanjem sebe kot ločene, enkratne osebe.

Rice s sodelavci tako separacijsko-individuacijo razume tudi kot interpersonalni proces v odnosu starši - adolescent. Mladostnikova adaptacija (razvoj identitete in sposobnost prevzemanja permanentne življenjske vloge) se razvija skozi ta odnos, seveda šele potem, ko se vzpostavi ravnotežje med individuacijo in navezanostjo na starše, ki nista izključujoča se pojava - mlad človek, ki se počuti varnega in ustrezno povezanega s starši, je psihično bolj opremljen za individuacijo in prilagajanje na nove situacije, kamor spada tudi začetek študija. Zatorej imajo interakcije v družini pomembno vlogo pri razvoju in prilagajanju. Bruci s travmatskimi separacijskimi izkušnjami (izguba starša zaradi ločitve ali smrti) doživljajo začetek študija kot zelo boleč.

Avtorji poročajo, da sta konfliktna in emocionalna neodvisnost povezani z osebnostno in akademsko prilagojenostjo, konfliktna odvisnost (problematična separacija) pa z emocionalnimi težavami študentov. Tako je logična tudi negativna korelacija med konfliktno neodvisnostjo in emocionalnimi problemi na eni strani, ter pozitivna korelacija te dimenzije z emocionalno in socialno prilagojenostjo. Zdi se, da negativna, jezna in konfliktna čustva ob psihološki separaciji najbolj ovirajo uspešno prilagajanje; stališčna, emocionalna in funkcionalna (ne)odvisnost imajo manjši vpliv.

Socialna zaželenost, ki so jo Rice in sodelavci opredelili kot konformnost s pričakovanji in normami akademskega okolja, je pozitivno nadaljevanje družinske

kohezivnosti in vpliva na prilagoditev novemu okolju bolj kot sama zmožnost prilagajanja.

Avtorji so PSI opisali z dvema med seboj odvisnima ($r=0,36$) dimenzijama:

1. neodvisnost od staršev (funkcionalna, emocionalna in stališčna) - mladostnikova sposobnost, da uravnava in usklajuje svoje dnevne obveznosti; odsotnost potrebe po stalnih, sprotnih potrditvah in privolitvah s strani staršev ter po njihovi emocionalni podpori; prepričanja in vrednote, ki so drugačne od starševskih;

2. pozitivna čustva, povezana s separacijo od staršev - optimističen odziv na separacijo, brez strahu in maščevalnosti.

Obe dimenziji različno vplivata na prilagajanje - v ospredju je čustveni odziv na separacijo in študenti, ki ob tem nimajo negativnih čustev, poročajo o dobri prilagoditvi na zahteve univerzitetnega okolja. Zmožnost tega, da obvlada vse te zahteve, ni toliko povezana z neodvisnostjo od staršev ali z interpsihično predelavo odnosa starši - adolescent. Zdi se, da je emocionalno izkustvo, povezano s separacijo-individuacijo dosti boljši prediktor prilagajanja. Študentova separacija povzroči preobrazbo družinskih odnosov, ki je nujna za ohranitev želene stopnje kohezivnosti sistema, adolescentu pa ustrezna razdalja od družine omogoča, da se razvija kot emocionalno in funkcionalno neodvisna oseba.

Študija Ricea in sodelavcev je opozorila na negativno povezanost med kohezivnostjo v družini in neodvisnostjo, vendar je vrednost korelacije dosti prenizka in premalo pomembna, da bi bilo upravičeno razmišljanje o psiholoških prednostih popolnega razhoda med mladostnikom in družino, saj ustrezen potek procesa separacije-individuacije spontano privede do zadovoljitve, produktivne razdalje, po drugi strani pa ohrani določeno podporo s strani družinskih članov. Zdrava predelava občutkov, povezanih z opisanim dogajanjem, izboljša psihično blagostanje pri vseh. Tako je upravičen sklep, da ima neodvisnost od staršev kaj malo opraviti s prilagoditvijo na akademsko okolje, medtem ko so pozitivna čustva v zvezi s separacijo pomemben prediktor kasnejše prilagoditve.

Richards (1991) poroča o povezavi med religioznostjo (v merah predanosti, depresivnosti, sramu, krivde in dobrega počutja) in duševnim zdravjem glede na stopnjo psihološke separacije od staršev. Religioznosti navadno pripisujemo najrazličnejše terapevtske učinke, dasiravno nekateri avtorji menijo, da je s svojimi normami in ortodoksno pomembno povezana z emocionalnimi težavami, vendar zveze med religioznostjo in psihopatologijo niso odkrili in/ali potrdili, pa tudi nobenih drugih dokazov ni, da bi močno religiozni poročali o večjem številu problemov v življenju.

Odnos do religije je lahko zdrav (intrinzična orientacija) ali nezdrav (ekstrinzična orientacija). Intrinzični verjamejo v svojo opredelitev, v veri najdejo najvišje motive ter si prizadevajo živeti po religioznih načelih ne glede na (zunanje) posledice. Religioznost te vrste ni obremenjena s predsodki, dogmatizmom, strahom pred smrtjo ali z nemočjo, povezana pa je z notranjim lokusom kontrole, življenjskim smislom ter odsotnostjo anksioznosti. Za ekstrinzične je religija predvsem "koristna" (varnost, status, samoopredelitev) in povezana z bolj primarnimi potrebami. Ta orientacija se naslanja na predsodke, dogme in anksioznost in pravzaprav meče senco na religioznost.

Ob obeh temeljnih orientacijah je Richards opisal še dve: proreligioznost (z vsebinami intrinzične in ekstrinzične) in antireligioznost (zavračanje kakršnekoli religioznosti). Intrinzični in proreligiozni študenti so manj neodvisni od staršev, prvi so tudi manj stališčno neodvisni od mater. Vendar religiozni (intrinzični in proreligiozni) izražajo enako mero eksistencialnega dobrega počutja kot ostali in s to platjo oblikovanja identitete očitno nimajo več težav, izražajo pa večja občutja krivde, kar ima

lahko za posledico dušenje agresivnih in antisocialnih impulzov ter krepitev moralnega in altruističnega vedenja. Pretirana krivda sicer lahko sooblikuje depresijo in druge emocionalne probleme, vendar pri religioznih ni disfunkcionalna.

Nereligiozni so emocionalno, funkcionalno in stališčno najbolj separirani, poroča Richards. Pri intrinzično in proreligiozno orientiranih pomeni večja nevarnost na starše dragocen izvor podpore, ki olajša odhod od doma, dasiravno ima morebitna prekomerna vpletenost negativne posledice (odvisnost, slaba diferenciranost), ki se kažejo kot emocionalne težave.

Predhodne raziskave so pokazale majhne, vendar negativne zveze med tremi dimenzijami psihološke separacije in prilagoditvijo na začetek študija, kar pa lahko za intrinzično in proreligiozno usmerjene študente predstavlja prednost. S prilagoditvijo na akademsko okolje je pozitivno povezana le konfliktna neodvisnost in za proreligiozne in ekstrinzične študente je značilna večja ogroženost v prilagajanju, ker so v odnosih s starši bolj konfliktni.

Blustein, Walbridge, Friedlander in Palladino (1991) so proučevali, do katere stopnje vplivata psihološka separacija oziroma navezanost na starše na izbiro študija ter načrtovanje kariere. Ugotovili so, da sta navezanost na starše in konfliktna neodvisnost pozitivno povezani z napredovanjem in negativno z nagibi po prenehanju študija pri adolescentkah. Pri študentih (moških) pa so prediktorji uspeha navezanost na starše, stališčna odvisnost in konfliktna neodvisnost od očeta. Struktura družine, socioekonomski status, poklic in zaposlitev staršev so potrjeni dejavniki, ki vplivajo na izbiro študija in načrtovanje kariere.

Blustein s sodelavci pojmuje proces separacije-individuacije kot ponovitev zgodnje separacije v smeri izgradnje stabilne in jasne identitete. Pri tem določena stopnja navezanosti na starše olajša razvoj avtonomnega in prilagojenega vedenja. Adolescentove percepcije separacije in navezanosti na družino so prediktorji za različna polja njegovega razvoja. Specifičen odnos do kariere lahko igra posebno vlogo na torišču interakcij v družinskem sistemu, ko se adolescent loti svojih temeljnih razvojnih nalog psihološke separacije in oblikovanja poklicne poti.

Stabilno izoblikovana identiteta je povezana s konfliktno neodvisnostjo študentov od matere, z odsotnostjo konfliktov med starši, manj pa s konfliktno neodvisnostjo od očeta. Ta dimenzija je tudi edini prediktor pri študentkah. Emocionalna neodvisnost se ni potrdila kot pomemben dejavnik za noben spol. Neodločnost adolescenta pri načrtovanju kariere lahko predstavlja homeosatski mehanizem v družini. Tudi za poklicno opredelitev je namreč nujna določena stopnja neodvisnosti, saj je nadvse ustrezno, da mlad človek sam zariše svojo poklicno pot. Disfunkcionalne družine, kjer je neodvisnost v mišljenju in čustvovanju grožnja integriteti sistema, neredko prikrito in/ali odkrito onemogočajo psihološko separacijo ter zavirajo adolescentovo samoopredelitev v zvezi s kariero. Tovrstna neodločnost je zlasti značilna za anksiozne, podredljive, pasivne, bolešno samokritične mladostnike, ki se spopadajo z identitetno zmedo in pretirano potrebo po potrditvi (posebej s strani staršev).

Blustein s sodelavci je ugotavljal odnos med težavami v sekundarni separaciji in opredelitvami v zvezi s kariero. Pri odločanju o bodočem poklicu so prepričanja o lastni učinkovitosti povezana z različnimi vidiki vrednotenja potencialne kariere. Stopnja pričakovanja o lastni poklicni učinkovitosti izrazito določa poklicno opredelitev, kar še posebej velja za samozaupanje in gotovost v zvezi s sprejetimi odločitvami. Pričakovanje osebne učinkovitosti izvira v prejšnjih dosežkih. Adolescenti z ugodnimi izkušnjami so zmožni neodvisnega mišljenja, odločanja in delovanja po lastnih vrednotah in prepričanjih, zato imajo tudi več izkušenj ter širše obzorje pri

preverjanju svojih zmožnosti. V svojih neodvisnih postopkih so bolj uspešni tudi tisti, ki niso imeli veliko separacijskih težav.

Adolescent, ki nima izkušenj z neodvisnim odločanjem, se ne more pohvaliti z uspešnimi samostojnimi podvigi, ki bi mu lahko služili kot osnova za pričakovanje lastne učinkovitosti. Zato ga pogosto preplavijo negativna čustva, ki škodijo objektivnosti razmišljanja in mladostnik sebe ne doživlja in/ali opisuje v terminih učinkovitosti.

Rezultati niso potrdili predvidevanj avtorjev o povezavah med štirimi komponentami psihološke separacije in neodločnostjo v zvezi s kariero, oziroma z učinkovitostjo odločanja. Pač pa se je psihološka separacija potrdila kot pomemben dejavnik v procesu formiranja identitete. Družine, ki zavirajo separacijo-individuacijo, lahko pretirano in/ali prezgodaj krepijo ali ovirajo poklicno odločanje in mladostniki, ki poročajo o problematični separaciji, se razporejajo na obeh polih kontinuuma (ne)opredeljenosti glede lastne kariere. Študenti, ki nagibajo k opuščanju (prenehanju uresničevanja) svojih poklicnih odločitev niti ne raziščejo dodobra vseh možnosti poklicnega udejstvovanja in se izogibajo vsem protislovnim, neugodnim spoznanjem o sprejeti (in kasneje verjetno opuščeni) odločitvi.

Težave v razvoju avtonomnih stališč ovirajo adolescenta pri izbiri poklicne poti ter vplivajo na opuščanje izbranega. Primerna, zdrava stopnja navezanosti na starše vzpodbuja raziskovanje prihodnjih možnosti in zdravo tveganje. Izkušnja emocionalne podpore staršev je pozitivno povezana z aktivnim prizadevanjem adolescenta pri načrtovanju kariere. Navezanost in podpora v družini sta tako tisto varno izhodišče, ki omogoča uspešno obvladovanje kompleksnega in izzivov polnega oblikovanja poklicne poti. Adolescentov občutek navezanosti na starše mu pomaga pri študijskem napredovanju in vztrajanju pri poklicni izbiri ter ga opremlja z večjo odpornostjo za morebitne težave, ki se pojavljajo v tem procesu. Zdi se, da navezanost ni ovira v sekundarni separaciji - izkušnja povezanosti in bližine je dobra popotnica pri raziskovanju lastne identitete. Konfliktna neodvisnost med člani družine je ugodna tako za oblikovanje kariere, kot tudi za druge sfere razvoja mladega človeka. Blustein in sodelavci menijo, da je optimalna družina družina primerno navezanih, vendar konfliktno neodvisnih ljudi.

Rezultati kažejo, da je proces separacije-individuacije tesno povezan z razvojem jasnega, dobro integriranega in s samozaupanjem obarvanega poklicnega odločanja. Konfliktna neodvisnost ob siceršnji navezanosti na starše se nadaljuje v ustrezne poklicne opredelitve, ko mladostnik nima občutkov krivde, strahu in jeze, ter ga odvrča od opuščanja začetega študija. Pri študentkah je optimalna navezanost na oba starša, utrjena s konfliktno neodvisnostjo in stališčna (ne)odvisnost nima pomena, medtem ko je za študente (moške) stališčna neodvisnost od očeta ključni rizični dejavnik, odnos oče - sin pa osnova za izbor in načrtovanje kariere, pri čemer sprejemanje očetovih stališč olajša izpolnjevanje študijskih obveznosti.

Avtorji povzemajo, da težave v psihološki separaciji na področju oblikovanja kariere nimajo napovedne vrednosti in ne vplivajo na adolescentovo prepričanje, da je kos tovrstnim nalogam. Pač pa je separacija-individuacija povezana z možnostjo in pripravljenostjo mladega človeka, da izpolnjuje zahteve na poklicnem področju. Doživljanje družinskih odnosov se pomembneje odraža na procesu separacije in na poklicnem odločanju. Doseganje avtonomije in sepiarnosti je rekapitulacija razvoja v zgodnjem otroštvu, zato je psihologično, da je tudi v tem obdobju določena stopnja navezanosti, bližine s starši nujno potrebno zavetje za polnjenje, obnavljanje energije potrebne za doseganje avtonomije. Tako navezanost kot avtonomija sta pri tem očitno enako pomembni. Poklicna izbira, eden največjih in najbolj kompleksnih izzivov

pozne adolescence, je najlažja za mladostnike, ki imajo izkušnjo neodvisnosti in hkrati navezanosti na starše.

Bilo bi nujno (po Goldner-Vukov, 1988), da družina ostane toplo okolje podpore in varnosti za adolescenta, da ga spodbuja pri iskanju poti v odraslost. Če je napetost v sistemu prekomerno visoka (posebej v starševski diadi), spremlja adolescentovo osamosvajanje bolesten strah, da bo s svojim "odhodom" povzročil razpad družine. Reakcije adolescenta (v obliki najrazličnejših simptomov) lahko služijo obrambi družine pred zlomom, ali pa so izraz upora proti disfunkcionalnemu sistemu - simptomatsko mladostnikova vedenje je tako mogoče razumeti tudi kot "pripravljenost" družine za spremembe (simptom je v tem smislu odraz zdravih gibal v mladem človeku) - preko enega člana se preobrazi celotni sistem.

Mladostnikom, ki se ne prilegajo v ustaljene, toge in dogmatske modele in norme, katerih se mnogi starši krčevito oklepajo, se lahko dogodi, da jih lastna družina zavrne in označi kot "črne ovce". Pri tem ne gre nujno za nevrotične študente, vsekakor pa takšno zavračanje, odtegotanje podpore in občutka sprejetosti, sproži valove strahu in osamljenosti. Pomanjkanje gotovosti in pripadnosti pomeni grožnjo, ki marsikaterega mladega človeka prisili v beg pred samoto (ki bi utegnila pomeniti prospektivno izhodišče), v zatekanje k neke vrste kolektivismu, konformizmu s skupino (npr. vrstnikov), k lažnemu, navideznemu podrejanju "nadomestni družini", cenenim razvedrilom, ki ponujajo iluzijo sprejetosti in prilagojenosti. Beg pred seboj in pred samoto lahko pelje v delno ali popolno osamljenost, skozi katero se zlahka prebijejo različne telesne in duševne bolezni.

Nujno se nam zdi slediti misli velikih avtorjev, kot so A. Freud, Fromm in Jung, da si je nemogoče predstavljati tako individualni kot obči razvoj brez prehoda skozi nevrozo. Ljudje se razlikujemo le v tem, da nekateri ostanejo nemočno, kot muhe ujeti v pajkovo mrežo, drugi pa jo premagajo, obogateni z marsikatero dragoceno izkušnjo in spoznanjem (po Jerotić, 1988). Izid tega procesa je v veliki meri odvisen ravno od situacije v primarni družini.

VIRI

- Amoff, D.N., McCormick, N.B.: Sex Role Identification, and College Students' Projective Drawings; *Journal of Clinical Psychology*, 1990, 46, 4, 460-466
- Blustein, D.L., Walbridge, M.M., Friedlander, M.L., Palladino, D.E.: Contributions of Psychological Separation and Parental Attachment to the Career Development Process; *Journal of Counseling Psychology*, 1991, 38, 1, 39-50
- Brown, J.D., McGill, K.L.: The cost Fortune: When Positive Life Events Produce Negative Health Consequences; *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57, 1103-1110
- Budihna-Požar, D., Umek, P.: Študijske posvetovalnice, poročilo o rezultatih vprašalnika, Projekt dolgoročni razvoj visokega šolstva v SR Sloveniji, Center za razvoj univerze, Ljubljana, 1988
- Connell, D.K., Meyer, R.G.: The reasons for Living Inventory and a College Population: Adolescent Suicidal Behaviors, Beliefs, and Coping Skills; *Journal of Clinical Psychology*, 1991, 47, 4, 485-489
- Dixon, W.A., Heppner, P.P., Anderson, W.P.: Problem-Solving Appraisal, and Suicide Ideation in a College Population; *Journal of Counseling Psychology*, 1991, 38, 1, 51-56
- Elliot, E.S., Dweck, C.S.: Goals: An Approach and Achievement; *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, 54, 5-12
- Elliott, T.R., Gramling, S.E.: Personal Assertiveness and the Effects of Social Support among College Students; *Journal of Counseling Psychology*, 1990, 37, 4, 427-436
- Flannery, R.B., Wieman, D.: Social Support, Life Stress and Psychological Distress: An Empirical Assessment; *Journal of Clinical Psychology*, 1989, 45, 867-871
- French, A.P., Berlin, I.N. (Ed.): *Depression in Children and Adolescents*, Human Sciences Press, New York, 1979

- Fromm, E.: *Bekstvo od slobode*, Naprijed, Zagreb, 1986
- Goldner-Vukov, M.: *Porodica u krizi*, Medicinska knjiga, Beograd, Zagreb, 1988
- Hogan, J.: *Personality Correlates and Physical Fitness*; *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56, 284-288
- Jerotić, V.: *Neurotične pojave našeg vremena*, Kolarčev narodni univerzitet, Beograd, 1981
- Jerotić, V.: *Čovek i njegov identitet*, Dođe novine, Medicinska knjiga, Gornji Milanovac, Beograd, 1988
- Kapor-Stanulović, N.: *Psihologija roditeljstva*, Nolit, Beograd, 1985
- Kapor-Stanulović, N.: *Na putu ka odraslosti*, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 1988
- Karabencik, S.A., Knapp, J.R.: *Relationship of Academic Help Seeking to the Use of Learning Strategies and Other Instrumental Achievement Behavior in College Students*; *Journal of Educational Psychology*, 1991, 83, 2, 221-230
- Kirsch, I., Mearns, J., Cantazaro, S.J.: *Mood-Regulation Expectancies as Determinants of Disphoria in College Students*; *Journal of Counseling Psychology*, 1990, 37, 3, 306-312
- Kurdek, L.A., Sinclair, J.R.: *Relation of Eight Graders' Family Structure, Gender and Family Environment with Academic Performance and School Behavior*; *Journal of Educational Psychology*, 1988, 80, 90-94
- Marx, E.M., Schultze, C.C.: *Interpersonal Problem-Solving in Depressed Students*; *Journal of Clinical Psychology*, 1991, 47, 3, 361-367
- McDaniel, D.M., Richards, C.S.: *Cooping with Disphoria: Gender Differences in College Students*; *Journal of Clinical Psychology*, 1990, 46, 6, 896-899
- Miller, A., Hom, H.L.Jr.: *Influence of Extrinsic and Ego Incentive Value on Persistence after Failure and Continuing Motivation*; *Journal of Educational Psychology*, 1990, 82, 3, 539-545
- Multon, K.D., Brown, S.D., Lent, R.W.: *Relation of Self-Efficacy Beliefs to Academic Outcomes: A Meta-Analytic Investigation*; *Journal of Counseling Psychology*, 1991, 38, 1, 30-38
- Perry, R.P., Penner, K.S.: *Enhancing Academic Achievement in College Students through Attributional Retraining and Instruction*; *Journal of Educational Psychology*, 1990, 82, 2, 262-271
- Peterson, C., Barrett, L.C.: *Explanatory Style and Performance Among University Freshmen*; *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 53, 603-607
- Platt, C.W.: *Effects of Causal Attributions for Success of First-Term College Performance: A Covariance Structure Model*; *Journal of Educational Psychology*, 1988, 80, 569-578
- Rice, K.G., Cole, D.A., Lapsley, D.K.: *Separation-Individuation, Family Cohesion, and Adjustment to College: Measurement Validation and Test of a Theoretical Model*; *Journal of Counseling Psychology*, 1990, 37, 2, 195-202
- Richards, P.S.: *Religious Devoutness in College Students: Relations with Emotional Adjustment and Psychological Separation from Parents*; *Journal of Counseling Psychology*, 1991, 38, 2, 189-196
- Ross, P.E., Cohen, L.H.: *Sex Roles and Social Support as Moderators of Life Stress Adjustment*; *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52, 576-585
- Rubio, C.T., Lubin, B.: *College Student Mental Health: A Person-Environment Interactional Analysis*; *Journal of Clinical Psychology*, 1986, 42, 205-212
- Russel, D.W., McAuley, E., Tarcio, V.: *Measuring Causal Attributions for Success and Failure: Comparison of Methodologies for Assessing Causal Dimension*; *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52, 1248-1257
- Tomori-Žmuc, M.: *Pot k odraslosti*, Cankarjeva založba, Ljubljana, 1983
- Wohlgemuth, E., Betz, N.E.: *Gender as a Moderator of the Relationships of Stress and Social Support to Physical Health in College Students*; *Journal of Counseling Psychology*, 1991, 38, 3, 367-374