

Koncept spreminjanja skozi paradigmo vseživljenjskega razvoja

Concept of changing through life-span development paradigm

Mija Marija Klemenčič

Povzetek

Mija Marija Klemenčič, univ. dipl. soc. ped., Pedagoška fakulteta v Ljubljani, Kardeljeva ploščad 16, 1000 Ljubljana. *Prispevek predstavlja novejšo smer v razvojni psihologiji – paradigmo vseživljenjskega razvoja, katere začetki segajo v 60. oz. 70. leta prejšnjega stoletja, ter njen prispevek k razumevanju razvoja znotraj razvojne psihologije. Skozi teoretske koncepte njene paradigmatike podstati je predstavljen koncept spreminjanja ter strategije spoprijemanja s spremembami oz. stresnimi situacijami. Prispevek se zaključi z ilustrativnim prikazom spoprijemalnih strategij pri brezposelnih mladih odraslih, s katerimi se ti spoprijemajo z eno od razvojnih nalog tega obdobja – z vzpostavitvijo delovne kariere, in s težavami, s katerimi se soočijo, če jim ta vzpostavitev ne uspe.*

Ključne besede: paradigma vseživljenjskega razvoja, spreminjanje, razvoj, spoprijemalne strategije, brezposelnost, mladi odrasli.

Abstract

The article presents recent line in developmental psychology – life-span development paradigm, which emerged in 1960s and 1970s and it's contribution to understanding of development within developmental psychology. The concept of changing and strategies of coping with changes (stress situations) are presented through theoretical concepts of life-span development paradigm. The article ends illustrating unemployed young adults' coping strategies in the field of coping with one of developmental tasks in this age, namely establishing working career and difficulties they meet in case the establishment doesn't succeed.

Key words: *life-span development paradigm, changing, development, coping strategies, unemployment, young adults.*

1 Uvod

Vprašanje, kakšen je potek razvoja v odrasli dobi, v okviru razvojnopsiholoških teorij dolgo časa sploh ni obstajalo, saj je bil razvoj razumljen kot proces, ki se dogaja le do vstopa v odraslost. Pa vendarle so različni dejavniki prispevali k začetkom razmišljanja o tem, da razvoj poteka tudi v odrasli dobi (Žorga, 1999a, 1999b), a so zgodnji poskusi razlage razvoja kot vseživljenjskega procesa izključevali obdobje starosti z razlago, da v tem obdobju lahko govorimo zgolj o upadanju življenjskih funkcij (Demetriou, Doise in van Lieshout, 1998). Ko je bil med razvojnimi psihologi na osnovi raziskovanj in novih konceptov razvoja le dosežen nekakšen konsenz, da je razvoj prisoten skozi celoten življenjski potek, so se začele odpirati nove dileme, kako pojmovati razvoj skozi te nove koncepte. Vidimo, da je bila tudi sama razvojna psihologija podvržena zakonitostim osrednje teme, ki jo preučuje – razvoju (ibid.).

Paradigma vseživljenjskega razvoja opredeljuje razvoj v posameznikovem življenjskem ciklu kot nenehen proces, ki se zaključi šele s smrtjo. Glede pomembnosti in vpliva na celoten življenjski cikel posameznika ni nobeno starostno obdobje nadrejeno drugemu. Razvojne spremembe, ki se med seboj močno razlikujejo tako glede časovne dimenzije kot tudi po strukturi, se dogajajo v vseh razvojnih obdobjih (Berk, 1998). Kot pravita Lerner in Ryff (1978), gre za spremembo v kompoziciji teoretskih konceptov razvoja, ki pa jih vse bolj potrjujejo tudi ugotovitve empiričnih raziskav.

Namen prispevka je skozi teoretske koncepte paradigme vseživljenjskega razvoja predstaviti koncept razvojnih sprememb in strategije spoprijemanja s spremembami oz. stresnimi situacijami in to ilustrativno prikazati na primeru brezposelnih mladih odraslih, ki se spoprijemajo z eno od pomembnih razvojnih nalog tega obdobja, in sicer z vzpostavljanjem delovne kariere ter soočanjem s težavami, ki jih le-to prinaša.

2 Spreminjanje kot del koncepta razvoja

Pojem razvoja obsega tako stabilnost kot spreminjanje. Med psihologi so mnenja glede tega, koliko se lahko osebnost spremeni, dostikrat deljena. V splošnem velja, da je osebnost relativno stabilen konstrukt, kar je posledica kumulativnosti razvoja; stvari, ki so se zgodile v preteklosti, vplivajo na sedanje delovanje psihičnega ustroja. Vendar lahko zunanji vzroki, ki pri posamezniku povzročijo travmatično izkušnjo, popolnoma spremenijo posameznikov življenjski potek in tako lahko povzročijo izrazite spremembe osebnosti (Rice, 1998). Razvoj kot stalna dialektika med spreminjanjem in stabilnostjo torej vedno zastavlja vprašanje, kakšne bodo posledice sprememb in kako se spoprijeti s spremembami na način, da bodo nastopile zelene posledice. Vsaka sprememba terja od posameznika precej refleksije in emocionalnega ter kognitivnega napora, da situacijo redefinira in (aktivno) zavzame novo vlogo.

Kakšno je pojmovanje spreminjanja in njegovi možni izidi v okviru paradigme vseživljenjskega razvoja, je najbolj razvidno iz njenih teoretskih predpostavk o razvoju. Berkova (1998) jih po Baltesu, Lindenbergerju in Staudingerjevi (1998) zajame v

štiri predpostavke (tabela 1). Kot že omenjeno na začetku, je prva predpostavka, da se razvojne spremembe dogajajo v vseh obdobjih. Druga predpostavka večdimenzionalnosti razvoja se nanaša na posamezne dimenzije razvoja, kjer ni nujno, da se vse dimenzije razvijajo enako hitro, zagotovo pa se ne razvijajo kvalitativno enako. Večsmernost razvoja se nanaša na spremembe na celotni razvojni poti ter na spremembe znotraj posameznega področja razvoja. Tretja predpostavka plastičnosti razvoja zajema idejo, da je konkreten potek razvoja samo eden izmed mnogih možnih potekov. To pojmovanje je nezdružljivo s tradicionalnim pojmovanjem poteka razvoja, ki bi grafično ustrezal obrnjeni U-krivulji (prva polovica rast, druga polovica upad sposobnosti). Plastičnost sicer variira med posamezniki in s starostjo nekoliko upade, vendar pa razvoj ostaja zelo plastičen v vseh obdobjih.

Četrta predpostavka izpostavlja tri vrste vplivov na posameznikov razvoj: normativne starostno pogojene vplive, kamor sodijo biološki in socialni vplivi, ki so povezani s starostjo, od nje odvisni, in zato predvidljivi. Druga vrsta vplivov so normativni zgodovinsko pogojeni vplivi, kamor prištevamo tiste vplive okolja, zaradi katerih se ontogenetski razvoj razlikuje med zgodovinskimi kohortami in obdobji. Ti vplivi so torej lastni določenemu zgodovinskemu in kulturnemu obdobju. Nenormativni vplivi so nepredvidljivi biološki vplivi in vplivi okolja, ki ne sledijo predvidljivemu vzorcu pojavljanja, kar jim ne zmanjšuje pomembnosti. Razvoj je rezultat vseh teh vrst vplivov (ibid.). Ta model imenuje Baltes (1986, po Žorga, 1999b) trifaktorski model razvojnih vplivov. Ti vplivi so medsebojno povezani in tako ustvarjajo kontekst razvoja, znotraj katerega posamezniki delujejo, se odzivajo in ustvarjajo lasten razvoj ter prispevajo k razvoju drugih (Lerner in Busch - Rossnagel, 1981, po Baltes, Lindenberger in Staudinger, 1998; Featherman in Lerner, 1985).

Tabela 1: Predpostavke o značilnostih razvoja v paradigmi vseživljenjskega razvoja (privzeto po Berk 1998)

| PREDPOSTAVKE O RAZVOJU | OPIS |
|-------------------------------|---|
| VSEŽIVLJENJSKI | Nobeno razvojno obdobje v življenjskem ciklu ni pomembnejše od drugega. V vseh razvojnih obdobjih se dogajajo pomembne spremembe. |
| VEČDIMENZIONALEN IN VEČSMEREN | Na razvoj vpliva kompleksen preplet bioloških, osebnih in socialnih dejavnikov. V vseh razvojnih obdobjih je razvoj skupni izraz rasti in pojemanja. |
| ZELO PLASTIČEN | V vseh razvojnih obdobjih lahko posameznikov razvoj zavzame veliko oblik glede na to, kako se posameznikova biološka zgodovina in pretekli vplivi okolja skladajo s trenutnimi življenjskimi pogoji. Razvoj ostane spremenljiv skozi vse življenje. |
| VPET V RAZNOLIKE KONTEKSTE | Poti razvoja so izrazito raznolike, saj na razvoj vplivajo raznoliki konteksti. Vsak posamezni potek razvoja je rezultat treh vrst vplivov: starostno pogojenih, zgodovinsko pogojenih in nenormativnih. |

K zgornjim predpostavkam o značilnostih razvoja pa Baltes, Lindenberger in Staudinger (1998) dodajajo koncept ekvifinalnosti, ki pojasnjuje, da so različni razvojni izidi lahko doseženi na različne načine ali kombinacijo načinov. Ekvifinalnost je strukturno opredeljena v dveh oblikah: kot ekvifinalnost, povezana s kontekstualnim ujemanjem, ali ekvifinalnost, ki temelji na zamenljivosti (Kruglanski, 1996, po Baltes, Lindenberger, Staudinger, 1998). Več ko nosijo viri, pridobljeni skozi ontogenezo, potenciala za generalizacijo in uporabo v različnih kontekstih v smislu ekvifinalnosti, večji je njihov razvojni vpliv (ibid.).

3 Razvoj kot selektivna prilagoditev na spremembe

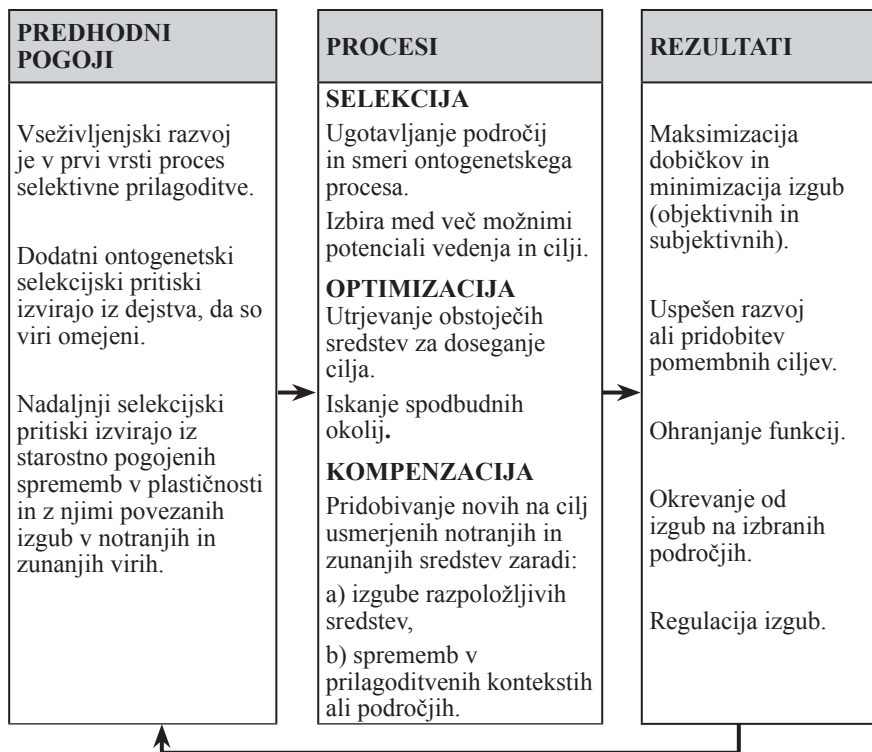
Sugarmanova (1986) polemizira, da je treba na novo opredeliti, kaj razvoj je, če govorimo o novem konceptu razvoja. Potrebni so novi kriteriji za tako novo opredelitev. Odgovor na to dilemo ponujajo Baltes, Lindenberger in Staudinger (1998), ko definirajo razvoj kot selektivno starostno pogojeno spremembo v

prilagoditvenih sposobnostih. Razvoj kot selekcija in selektivna prilagoditev razkriva več atributov razvoja, npr. je aktiven ali pasiven, zaveden ali nezaveden, notranji ali zunanji ... (Baltes, 1987; Featherman et al., 1990; Marsiske et al., 1995, vsi po Baltes, Lindenberger, Staudinger, 1998). Zagovorniki paradigme vseživljenjskega razvoja izhajajo iz predpostavke, da vsak razvojni proces vključuje selekcijo in selektivne spremembe v prilagoditvenih sposobnostih.

Selekcija nastopa v povezavi z optimizacijo in kompenzacijo, pri čemer optimizacija označuje izbiro sredstev, ki so usmerjena na doseganje določenega cilja, kompenzacija pa nastopa v funkciji odgovora na določeno izgubo sredstev, pomembnih za doseg cilja. Njen fokus je lahko usmerjen na doseg istega cilja z drugimi sredstvi ali pa na spremembo cilja. Ravno zaradi kompenzacije je razvoj možen tudi, ko je biološko omejen, saj kultura nastopa v funkciji kompenzacije (Baltes, Lindenberger, Staudinger, 1998). Za ilustracijo procesov selekcije, optimizacije in kompenzacije navedimo primer košarkarja Michaela Jordana (Greene, 1993, po Baltes, Lindenberger in Staudinger, 1998). Selekcijo predstavlja njegova odločitev, da se je v mladosti usmeril le na košarko ter izključil plavanje in rolkanje, optimizacija je potekala skozi dnevne treninge, svojo kronično poškodbo stopala pa je kompenziral s posebnim obuvalom.

Model selektivne optimizacije s kompenzacijo sta razvila Baltes in Baltes (1990, po Baltes, Lindenberger in Staudinger, 1998) v okviru opredeljevanja narave uspešnega razvoja in staranja. Slika 1 prikazuje ta model, kjer so Baltes, Lindenberger in Staudinger (1998) integrirali spoznanja avtorjev Baltes in Baltes (1990) ter Marsiske in sodelavcev (1995). Glavne predpostavke tega modela avtorji opredeljujejo kot univerzalne, kakšen pa je vsakokratni izid oz. "specifična fenotipska manifestacija", je odvisno od področja razvoja, posameznika, sociokulturnega konteksta in teoretske perspektive.

Shema 1: Model selektivne optimizacije s kompenzacijo v paradigmi vseživljenjskega razvoja (privzeto po Baltes, Lindenberger in Staudinger, 1998)



4 Vrednostna opredelitev procesa spreminjanja

Osrednja tema ontogenetske analize v okviru paradigme vseživljenjskega razvoja je dinamika dobičkov in izgub v razvoju. Ta funkcionalističen pogled izpostavlja, da so spremembe v prilagoditvenih sposobnostih lahko pozitivne ali negativne in da določene spremembe v razvojnih kapacitetah glede na kriterije izida in pričujoči kontekst prilagoditev lahko implicirajo različne posledice (Dixon in Baltes, 1986, po Baltes, Lindenberger in Staudinger, 1998). Tako je v nasprotju s tradicionalnim načinom pojmovanja razvoja v paradigmi vseživljenjskega razvoja radikalno izpeljano pojmovanje dinamike dobičkov in izgub; ni dobička brez izgube in ni izgube brez dobička (Baltes, 1987, 1997, po Baltes, Lindenberger in Staudinger, 1998), kar bi lahko parafrazirali, da ni

pozitivne spremembe brez negativne in obratno.

Avtorji Baltes, Lindenberger in Staudinger (1998) izpostavljajo, da je definicija dobička in izgube na področju razvoja osebnosti kompleksna. Postavlja se namreč vprašanje, kaj lahko označimo kot "najboljšo" smer razvoja osebnosti in kakšno je najbolj zaželeno končno stanje tega razvoja. Kaj je dobiček in kaj izguba namreč ni moč enostransko opredeliti, saj je lahko opredeljeno s subjektivnega ali objektivnega vidika, za katera pa ni nujno, da se prekrivata. Gre torej za vprašanje, koliko je neka osebnostna značilnost sploh zaželena. Četudi se zdi, da je na področju kognitivnega razvoja precej lažje definirati dobiček in izgubo, kjer se dobiček lahko meri kot hitrejšo in boljše reševanje problemskih nalog itd., pa avtorji paradigme vseživljenjskega razvoja predlagajo, da bi tudi tu koncept dobičkov in izgub moral biti na novo premišljen, če vendarle ni preveč samoumevno uporabljati (ibid.).

Kaj je najboljše oz. kakšna je najboljša pot razvoja, se sprašuje tudi Hinde (1996), ko izpostavlja dilemo o biološko in kulturno optimalnem poteku razvoja. Ta dilema je zanimiva s stališča kontekstualizma, ki tvori teoretsko podlago paradigmi vseživljenjskega razvoja in katerega fokus je usmerjen na celostni (holistični) interakcionizem med posameznikom in okoljem (Magnusson in Stattin, 1998, po Horvat, 2003). Hinde (1996) pravi, da okolje, v katerem živimo, ni isto okolje kot tisto, v katerem se je odvijala naravna selekcija, in so zato načela sedanjega poteka razvoja lahko različna od načel razvoja skozi naravno selekcijo. Poleg tega biološko najbolj želen potek razvoja ni nujno tudi kulturno najbolj želen potek, in hkrati to, kar je kulturno najbolj zaželeno v eni kulturi, ni nujno najbolj zaželeno tudi v drugi.

Kako naj bi se torej glasil odgovor na vprašanje, kaj je uspešen razvoj? Baltes, Lindenberger in Staudinger (1998) v splošnem opredeljujejo uspešen razvoj kot združeno maksimizacijo dobičkov in minimizacijo izgub ali drugače – kot združeno maksimizacijo želenih izidov oz. pozitivnih sprememb ob minimalnih možnih neželenih izidih oz. negativnih spremembah. Narava dobičkov in izgub ter njihova dinamika sta pogojeni s kulturnimi in osebnimi dejavniki kakor tudi z življenjskim obdobjem posameznika. Nič manj pomembno pa ni dejstvo, da se trenutni razvojni izid lahko v kasnejšem ontogenetskem obdobju ali v drugem kontekstu izkaže kot disfunkcionalen. Prav tako omembe vredno je tudi opozorilo,

da je opredelitev, kaj sestavlja dobiček in kaj izgubo, odvisna od tega, ali so uporabljene metode raziskovanja subjektivne ali objektivne (Baltes in Baltes, 1990, po Baltes, Lindenberger in Staudinger, 1998).

5 Sprememba – ekvivalent stresni situaciji – in njeni učinki

Horvatova (2003) pravi, da različni življenjski dogodki zaradi sprememb, ki jih vzpostavijo, zahtevajo prilagoditev posameznika na spremembo, zaradi česar pomenijo različno stopnjo stresne obremenitve. Ne glede na to, kako se posamezniki odzovejo na stresno situacijo in se z njo spoprimejo, rezultat tega spreminjanja vedno vodi do 'nove' osebnosti (Hendry in Kloep, 2002), torej do razvoja. Stres in spoprijemanje z njim v odrasli dobi¹ Aldwinova (1992, po Hendry in Kloep, 2002: 46, prevod avtorice) pojasnjuje na naslednji način:

- »Stresni dogodki določajo kontekst, v katerem se lahko odvija razvoj odraslih.
- Izkušnja stresa je univerzalna, četudi se vsebina stresne situacije lahko glede na kulture razlikuje.
- Spoprijemanje s stresom lahko posameznike opremi z novimi spretnostmi in sposobnostmi, z drugimi besedami, posamezniki razvijajo svoje praktično znanje.
- Splošno zaporedje razvoja ne obstaja, saj je razvoj stvar volje; izbire, za katere se odločimo, ko se soočimo s problemom (npr. da se z njim spoprime ali ne), vplivajo na prilagoditvene procese.«

V terminih paradigme vseživljenjskega razvoja vsi vplivi v trifaktorskem modelu razvojnih vplivov vzpostavljajo stresno situacijo, vendar imajo s slednjo še največ skupnega nenormativni vplivi (Hendry in Kloep, 2002). Kljub temu da so tudi normativni zgodovinsko pogojeni vplivi lahko zelo travmatični, npr. vojna,

¹ Na tem mestu govorimo zgolj o stresu v odrasli dobi zaradi kasnejšega ilustrativnega prikaza spoprijemanja s spremembami pri brezposelnih mladih odraslih.

pa je Elder (1980, 1994, po Baltes, Lindenberger in Staudinger, 1998) v raziskavah ugotovil, da zgodovinski dogodek sam po sebi še ne determinira razvojnega izida. Slednji je odvisen od starosti posameznika in od tega, katere posebne okoliščine zgodovinskega dogodka nanj pomembno vplivajo.

Lamovčeva (1990) pravi, da je bila v večini raziskav ugotovljena statistično pomembna zveza med izrazitostjo stresa in kasnejšo patologijo tako v telesnem kot psihičnem pogledu, a so korelacije ponavadi dokaj nizke. Vendar pa se učinki stresa od osebe do osebe zelo razlikujejo. To poudarjajo tudi Baltes, Lindenberger in Staudinger (1998), podobno pa tudi Brody in Ehrlichman (1997) ter Berger (1994), saj osebnost z mehanizmi samoregulacije lahko pripomore k prilagoditvi na spremembo (Baltes, Lindenberger in Staudinger, 1998). Vendar pa Lamovčeva (1990) poudarja, da je osebnost le eden od dejavnikov, ki v specifični interakciji z drugimi deluje kot varovalni dejavnik pri spoprijemanju s stresom. Učinki stresa so poleg slabega psihičnega počutja in duševnih bolezni (Berger, 1994) opazni tudi pri fizičnem stanju posameznika (Berk, 1998).

Učinek stresa je torej lahko negativen, ni pa nujno. Razvojni poteki, ki so rezultat posameznikovih spoprijemanj s spremembami, lahko zavzamejo tri možne oblike; posameznik lahko postane bolj krhek in šibek, lahko se vrne v stanje homeostaze, lahko pa razvije dodatne vire spoprijemanja (Hendry in Kloep, 2002). Pomemben je vidik, s katerega ocenjujemo, kakšen rezultat je sprožila določena stresna situacija. Vpliv priložnosti in ovir na razvoj selfa in osebnosti denimo ne gre razumeti zgolj z vidika trenutne življenjske točke posameznika. Postavlja se namreč vprašanje, ali in kako vplivajo priložnosti in ovire v neki točki posameznikovega življenja na kasnejši razvoj posameznikovega selfa in osebnosti (Baltes, Lindenberger in Staudinger, 1998). Morda je sicer stresna situacija izzvala tako stanje, da je posameznik občutil nemoč, vendar je lahko kljub temu v okviru svojega odziva pridobil nove sposobnosti, ki jih morda sam na zavestni ravni še ne zmore reflektirati, mu bodo pa vsekakor koristile v prihodnji podobni situaciji. V tem primeru lahko trdimo, da je stres vodil do pozitivne spremembe. Da je slednja res pozitivna, utemeljujemo z dejstvom, da posameznik v prihodnji podobni situaciji že obvlada strategije za spoprijemanje z njo.

Tudi raziskave o psihološki kompenzaciji so pokazale, da so

lahko deficiti pravzaprav katalizatorji za pozitivne spremembe v prilagoditvenih sposobnostih (Bäckman in Dixon, 1992; Baltes in Baltes, 1990; Dixon in Bäckman, 1995; Klix, 1993; Marsiske et al., 1995; vsi po Baltes, Lindenberger in Staudinger, 1998). Podobno zaključuje tudi Aldwinova (1992, po Hendry in Kloep, 2002), ko pravi, da je z razvojnopsihološkega vidika stres lahko pozitiven faktor, saj lahko vodi do učenja in pridobivanja novih sposobnosti. Po modelu razvojnih vplivov je uspešnost spoprijemalnih strategij s stresom odvisna od posameznikovih virov. Ruth in Coleman (1997, po Hendry in Kloep, 2002) jih razvrščata v naslednje kategorije osebnih in strukturnih kapacitet: zrelost, optimizem, koherentnost, lokus nadzora, spoprijemalne strategije, socialna podpora, višja izobrazba in socialno-ekonomski status.

Kakšen je vpliv stresnih situacij, razlaga Rutter (2000, po Hendry in Kloep, 2002) s pogostostjo pojavljanja stresnih situacij in njihovo kombinacijo. Večina enkratnih kratkotrajnih stresnih situacij ima pičle in omejene vplive. Največji oz. dolgoročni vpliv se pojavi pri kombinaciji tveganj, ki rezultirajo v kroničnem stresu. Večina sprememb niso dogodki, marveč procesi, ki združujejo veliko različnih izzivov oz. stresnih situacij. Zaradi tega razloga tudi večina sprememb ne vodi do posameznega rezultata, temveč do serije pozitivnih in negativnih, kratkoročnih in dolgoročnih posledic na različnih področjih razvoja (Hendry in Kloep, 2002).

Stres je torej stalni spremljevalec spoprijemanja s spremembami v posameznikovem življenju, spremembe pa so gradniki razvoja, zato velja, da je tudi stres pomemben del razvoja. Na vprašanje, kakšne so njegove posledice, pa je težko podati enoumen odgovor. To je odvisno od mnogih dejavnikov, ki botrujejo pri spoprijemanju s stresom, prav tako pa je odvisno od tega, s katere kronološke točke posameznikovega življenjskega poteka ocenjujemo pozitivnost oz. negativnost določene stresne situacije.

6 Spoprijemanje s spremembami

Spoprijemanje s spremembami v kontekstu paradigme vseživljenjskega razvoja zajema proces samoregulacije. Ta vključuje organizirane sposobnosti in veščine, ki jih ima posameznik in se nanašajo na nadzorovanje lastnega vedenja in izkušenj. Namen

tega nadzora je doseganje, ohranjanje in ponovno vzpostavljanje psihološkega ravnotežja (Baltes, Lindenberger in Staudinger, 1998). Kljub temu da torej sprememba prinese nove izzive, vpliva na pojmovanja in posameznikove vrednote, skladno s tem pa tudi na vedenje, naj bi končno stanje, ki je sicer novo (npr. nova spoznanja, nove sposobnosti itd.), temeljilo na psihološkem ravnotežju.

Načine spoprijemanja s stresom Bergerjeva (1994) deli na: preoblikovanje stresorja, zanikanje stresa, pobeg od stresne situacije in ponovno ocenitev stresne situacije. Vsaka posamezna spoprijemalna strategija se prilega nekaterim stresnim dejavnikom, drugim pa ne. Da bi se posameznik uspešno spoprijel s stresnimi situacijami, bi moral imeti razvite različne vrste spoprijemalnih strategij; z nekaterimi naj bi se neposredno soočil, druge ignoriral ali se jim izognil. Poleg tega bi moral vsak stresor oceniti v njegovem polnem kontekstu, da bi lahko izbral najuspešnejšo spoprijemalno strategijo. Seveda v praksi mnogokrat temu ni tako, saj so posamezniki velikokrat ujeti v določen vzorec spoprijemanja s stresno situacijo (Roth in Cohen, 1986, po Berger, 1994).

Nekoliko natančneje sta spoprijemalne strategije opredelila Pearlin in Schooler (1978, po Sugarman, 1986; podobno povzema tudi Horvat, 2003), in sicer glede na splošne funkcije posameznih strategij, ki jih delita v tri kategorije:

- usmerjenost na spreminjanje zahtev, ki jih prinaša situacija,
- usmerjenost na spreminjanje pomena situacije, ki jo ima ta za posameznika,
- usmerjenost na spreminjanje posameznikovih sposobnosti, da bi obvladal zahteve, ki jih prinaša situacija.

Prva kategorija spoprijemalnih strategij je najbolj neposredno usmerjena na spoprijemanje z zahtevami, ki jih prinaša situacija, oz. z viri življenjskih obremenitev, saj je namen teh strategij v spreminjanju ali odstranitvi obremenitev. Ta kategorija spoprijemalnih strategij naj bi predstavljala manjšino vseh spoprijemalnih odzivov, kar avtorja utemeljujeta z naslednjimi postavkami: a) posamezniki lahko situacije ne prepoznajo kot vir problema, b) četudi problem prepoznajo, lahko nimajo ustreznega znanja ali spretnosti za spremembo, c) lahko se uprejo spreminjanju situacije, ker bi bil rezultat lahko še slabši, poleg tega pa so lahko d) pogoji, ki ustvarjajo zahteve, rigidni in težko

spremenljivi, kar posameznikom hkrati manjša motivacijo za spoprijemanje z njimi (ibid.).

Druga kategorija spoprijemalnih strategij, za katero sta avtorja ugotovila, da je bila v njuni študiji najbolj prisotna, temelji na ponovni ocenitvi situacije, kar vodi do zmanjšane ocene glede stresnosti situacije. Ta način predstavlja nadzorovanje situacije. Tudi pri tretji kategoriji spoprijemalnih strategij gre za nadzorovanje situacije, le da je v tem primeru to izvedeno na drug način, in sicer s spreminjanjem lastnih sposobnosti za spoprijemanje s situacijo, kar posledično zmanjša stresne obremenitve, ki jih situacija prinaša. Seveda je popoln nadzor nad življenjskimi situacijami nemogoč (ibid.), zato sintagma *nadzorovanje življenja* v precejšnji meri pomeni nadzorovanje lastnih odzivov na stresno situacijo, in ne nadzorovanje situacije same (Brammer in Abergo, 1981, po Sugarman, 1986). Sugarmanova (1986) dalje pravi, da je spoprijemalne strategije moč razumeti tudi kot veščine. Na osnovi spoznanja, da se jih lahko privadimo oz. priučimo, sta Hopson in Scally (1981, po Sugarman, 1986) osnovala koncept življenjskih veščin. Razumeta jih kot nujne (a ne zadostne mehanizme) za to, da posameznik pridobi občutek suverenosti nad dogajanjem v lastnem življenjskem poteku.

Kot vidimo, so spoprijemalne strategije v kontekstu paradigme vseživljenjskega razvoja lahko različno opredeljene, vsem opredelitvam pa je skupno to, da naj bi za uspešno spoprijemanje s stresnimi situacijami posameznik imel na razpolago čim več različnih strategij. Druga značilnost spoprijemalnih strategij pa je, da je dejansko nemogoče opredeliti eno vrsto najbolj uspešnih strategij, saj je njihova uspešnost odvisna od vsakokratne stresne situacije, s katero se posameznik sooča. Da bi razvoj potekal v maksimalni možni meri, naj bi posameznik izbiral strategije spoprijemanja glede na posamezno situacijo. Tako bi bili dobički največji in izgube najmanjše.

7 Ilustracija koncepta spreminjanja na primeru brezposelnih mladih

7.1 Vstop na trg dela kot sprememba oz. eden od prehodov v odraslost

Danes je doba zgodnje odraslosti zaznamovana s prehodom iz pozne adolescence v novo življenjsko obdobje, a hkrati ni več tako enoznačno določena kot v preteklosti (služba, poroka), zato je ta prehod lahko precej kompleksen in tudi stresen (Rice, 1998). Vse stopnje ali ovire, s katerimi so se posamezniki morali spoprijeti in je zanje veljalo, da se pojavijo ob bolj ali manj točno določeni starosti, se danes lahko pojavijo v različnih obdobjih, posamezniki pa se jim lahko celo izognejo. Paradigma vseživljenjskega razvoja vključuje ta spremenjen pogled na razvoj² s tem, ko razvoja ne pojmuje linearno in rigidno, ga ne končuje v obdobju odraslosti, ga pojmuje kot različno hitrega na različnih področjih razvoja ter s tem, ko prepoznava vpliv nenormativnih dejavnikov, med katere lahko v nekaterih primerih uvrščamo tudi normativne zgodovinsko pogojene razvojne dejavnike. Kljub temu da normativni zgodovinsko pogojeni razvojni vplivi niso več tako normativni, pa lahko posamezniki čutijo normativne pritiske s strani starejših generacij, ki življenjskega poteka odraslosti ne pojmujejo tako destandardizirano (Featherstone in Hepworth, 1991, po Hendry in Kloep, 2002; podobno tudi Evans in Poole, 1991).

Staudingerjeva (1996, po Baltes, Lindenberger in Staudinger, 1998) je preučevala, kakšne so stopnje osebnih investicij v posamezna področja življenja oz. katera področja posameznikovega delovanja so prioriteta pri mladih odraslih. V presečni študiji je ugotovila, da med prvimi štirimi področji po pomembnosti zaseda najvišje mesto delo, sledijo prijatelji, družina in neodvisnost. Dejstvo, da je delo najvišji cilj mladih odraslih, navaja k misli, da ima vzpostavitev delovne kariere izrazit pomen prehoda v odraslost v življenjskem poteku posameznika. Vstop na trg dela kot pomemben cilj mladih

² Morda ni napačna domneva, da jih vključuje ravno zato, ker je tudi sama proizvod konceptov postmoderne Zahodne družbe.

odraslih prinaša določene koristi. Sarchielli (1984, po Durkin, 1995) ter West in Newton (1984, po Durkin, 1995) so v svojih študijah med poznimi adolescenti, ki so vstopili na trg dela in s tem v zgodnjo odraslost, ugotovili, da so vsi navajali dostop do denarja kot korist, ki jim jo ta prehod omogoča. Večina vprašanih je izpostavila tudi druge koristi kot npr., da se počutijo bolj odrasli, bolj samozavestni in da so pridobili širši pogled na svet.

Kot smo že omenili, v terminih paradigme vseživljenjskega razvoja velja, da ni dobička brez izgube in obratno. Izguba, ki jo posameznik doživi ob vstopu na delovno mesto, se kaže predvsem v prilagoditvi na novo delovno okolje ter spremembi od poznanih vlog, odnosov in spoprijemanja s stresnimi dogodki. Posameznik, ki je bil ob zaključevanju obdobja šolanja med starejšimi člani institucije, postane ob vstopu na delovno mesto eden izmed najmlajših (Durkin, 1995). Če je razvoj dovolj uspešen, je v primerjavi z dobičkom ta izguba manjša, kar slej ko prej vodi do zadovoljstva posameznika ob prehodu na trg dela, četudi so začetni trenutki lahko izrazito stresni in kot taki neprijetni.

Glede na tako visoko oceno pomembnosti dela se postavlja vprašanje, kako stresna sprememba je za mladega odraslega izguba delovnega mesta.³ Raziskovanja stresa in spoprijemanja s stresom so bila večkrat usmerjena v merjenje stopnje stresne obremenitve določenega življenjskega dogodka. Kljub temu da izdelane lestvice služijo zgolj za približno predstavo, saj zaradi metodoloških pomanjkljivosti, kot so neupoštevanje razlik med spoloma in medkulturnih razlik, niso najbolj veljavne in tudi ne povedo nič o socialni podpori, pa vseeno posredujejo orientacijske informacije (Lamovec, 1994, po Horvat, 2003). Holmes-Rahejeva (1967, po Sugarman, 1986) lestvica stresnih življenjskih dogodkov umešča izgubo dela na osmo mesto od zajetih 43 življenjskih dogodkov. Ta umestitev v prvo petino najbolj stresnih življenjskih dogodkov pomeni, da je izguba dela izrazito stresen dogodek v posameznikovem življenjskem poteku.

³ Tu je treba izpostaviti tudi dejstvo, da pri mnogih mladih niti ne pride do izgube delovnega mesta, temveč so brezposelni kot iskalci prve zaposlitve. Leta 2004 je bilo v Sloveniji iskalcev prve zaposlitve več kot četrtnina priliva med brezposelne, in sicer 25.988 oseb. To je 27,2 % vseh brezposelnih oseb oziroma 2,2 % več kot v letu 2003 (<http://www.ess.gov.si/slo/Predstavitev/LetnaPorocila/lp04/slovenija/Main.htm>).

Če se še nekoliko zaustavimo pri brezposelnosti kot stresnem dejavniku, bi ga glede na trifaktorski model razvojnih vplivov lahko uvrstili med nenormativne dejavnike, ki pa zaradi vse manjšega povpraševanja po kvalificirani delovni sili v postmodernejši dobi postaja normativni zgodovinsko pogojen dejavnik (Hendry in Kloep, 2002). Študija, ki sta jo izvedla Eden in Aviram (1993, po Brody in Ehrlichman, 1997), je pokazala, da je dolžina brezposelnosti na začetku njune študije korelirala z meritvami samoučinkovitosti $-0,74$, kar je izrazito veliko. Dalj ko so bili posamezniki brezposelni, pomembno bolj so se ocenjevali kot neučinkovite.

7.2 Načini spoprijemanja s spremembami pri brezposelnih mladih

Četudi Bergerjeva (1994) navaja, da starost sama po sebi še ne vodi do boljših spoprijemalnih strategij s stresnimi dogodki, pa raziskave kažejo, da se starejši ljudje psihološko uspešneje spoprimejo s stresom (Lazarus in DeLongis, 1983, po Berger, 1994). Podobno ugotavlja Aldwinova (1991, po Baltes, Lindenberger in Staudinger, 1998), da v primerjavi z mlajšimi odraslimi starejši odrasli pri spoprijemanju s stresno situacijo delujejo bolj prožno in znajo svojo reakcijo prilagoditi značilnostim situacije. Prav tako znajo starejši odrasli bolje prilagoditi svoje napore pri spoprijemanju s spremenjenimi okoliščinami, mlajši odrasli pa se znajo trdno držati zastavljenih ciljev, četudi ti niso več uresničljivi (Brandstädter in Renner, 1990, po Baltes, Lindenberger in Staudinger, 1998).

Kaj te ugotovitve pomenijo za mlade odrasle, ki se soočajo z izkušnjo brezposelnosti?⁴ V kontekstu paradigme vseživljenjskega razvoja je pri tej ciljni skupini moč opaziti različne oblike spoprijemalnih strategij v življenjski situaciji brezposelnosti. Študija, s katero sta Hendry in Raymond (1983, po Hendry in Kloep, 2002) identificirala življenjske sloge brezposelnih mladih odraslih, ponuja dober vpogled v možne odzive na brezposelnost. V splošnem se je pokazalo, da ni moč enoznačno opredeliti dejavnikov, ki bodo

⁴ Skupni priliv v brezposelnost v letu 2004 je znašal 95.565 oseb, kar je za 1,4 % več kot v letu 2003. Med brezposelnimi so ob koncu leta 2004 največjo skupino predstavljale osebe, stare od 18 do 25 let, ki jih je bilo 22,5 % vseh brezposelnih, oseb med 25 in 30 leti pa je bilo 16,3 % vseh brezposelnih (<http://www.ess.gov.si/slo/Predstavitev/LetnaPorocila/lp04/slovenija/Main.htm>).

pri posamezniku gotovo privedli do uspešnega spoprijemanja z brezposelnostjo. Seveda vsak od dejavnikov, kot npr. dolžina brezposelnega staža in različni psihosocialni faktorji, prispevajo svoj delež, toda kakšen bo izid, je odvisno od interakcije vseh dejavnikov v situaciji brezposelnosti kot tudi od posameznikovih kapacitet, da se spoprime s pozitivnimi oz. negativnimi značilnostmi tega procesa.

V omenjeni študiji so se pokazali štirje različni odzivi na situacijo brezposelnosti med mladimi odraslimi. Prva strategija spoprijemanja z brezposelnostjo bi bila lahko označena kot moratorij pri prehodu v zaposlenost. Ta se je pojavljala med mladimi odraslimi, ki niso imeli izdelane strategije glede lastne kariere ali pa niso imeli izkušnje z delom, vendar so večinoma ta čas izkoristili za razmišljanje o prihodnji delovni kariери in so tako izkušnji brezposelnosti pripisali pozitiven pomen. Četudi zanje avtorja pravita, da jih ne moremo označiti kot aktivne "razvijalce", pa so se nekateri izmed njih pripravljali na dosežke v prihodnosti, ki bi jim omogočili rešitev iz stagnacije.

Drugi način, ki je precej manj produktiven za posameznika, se je pokazal pri mladih moških, ki so se zbirali v skupinah na ulici (street-corner groups) brez virov, da bi si lahko poiskali zadovoljivo in izpopolnjujoče preživljanje prostega časa ali da bi si poiskali službo. To strategijo spoprijemanja z brezposelnostjo avtorja imenujeta nesrečna stagnacija, za katero je bilo značilno, da se je pojavljala predvsem znotraj neperspektivne ekonomske klime. Tretji način spoprijemanja z brezposelnostjo je bil prisoten med mladimi odraslimi (pretežno moškimi), ki so svoj čas preživljali doma, gledali TV ali video ter redko zapustili svoj dom in se družili z drugimi. Pri njih je bil prisoten vzorec pasivnosti, vdaje v situacijo in samotarskega načina življenja ter izrazito negativna naravnost do izkušnje brezposelnosti. Ta način je označen kot nesrečna stagnacija na robu propada, katere glavna značilnost je apatija, ki je bila posledica zavrnjenih prošenj za službo, pomanjkanja strukture vsakodnevnega življenja ter vseskozi prisotnega dolgočasje. Doživljanje take apatije je posamezniku preprečevalo kakršnokoli aktivno pozicijo za spoprijemanje s situacijo (ibid.). Po Featherju (1983, 1986, po Durkin, 1995) bi ti dve strategiji spoprijemanja lahko opisali s simptomi naučene nemoči. Avtor poudarja, da je naučena nemoč v visoki korelaciji s predhodnimi izkušnjami in drugimi dejavniki, kot so: način vzgoje in dejavniki družinskega okolja, vključujoč socialni sloj ter brezposelnost staršev.

Četrti, najbolj konstruktiven način spoprijemanja z brezposelnostjo, se je pokazal pri posameznikih, ki jih Hendry in Raymond (1983, po Hendry in Kloep, 2002) imenujeta "razvijalci" oz. "podjetniki". Zanje je bilo značilno, da so vse svoje moči in vire usmerili v iskanje zaposlitve. Njihova želja po aktivni spremembi trenutnega stanja se je kazala v tem, da so se udeleževali kratkotrajnih usposabljanj in se dodatno kvalificirali, da bi povečali možnost lastne zaposljivosti. Pripravljene so bile sprejeti alternativne zaposlitve, se zaposliti tudi za polovični delovni čas, s čimer so pridobili dodatne izkušnje z delom in povečali obseg iskanja nadaljnjih možnosti.

Evans in Poole (1991) pravita, da so glavne omejitve, ki jih prinaša brezposelnost, poleg finančne negotovosti, pridobivanja znanja ter intelektualnih in poklicnih veščin predvsem pomanjkanje priložnosti za razvoj občutka notranjega nadzora nad dejanji, pomanjkanje socialnih interakcij in kohezije. Baltes, Lindenberger in Staudinger (1998) pa poudarjajo, da je od časa, ko je izšla publikacija *Limits of Growth* (meje rasti, opomba avtorice), naraslo zavedanje javnosti, da znotraj razvoja več ni vedno najboljše in da je napredek možen celo v kontekstu omejitev in ovir. Nekoliko parafrazirano: manjši deficit je potreben za pospešitev posameznikovega razvoja oz., kot je bilo že povedano, lahko deficiti nastopajo v funkciji katalizatorjev za pozitivne spremembe v prilagoditvenih sposobnostih.

S tem v zvezi se postavlja vprašanje, ali je možno, da posameznikova brezposelnost vpliva na osebnostno rast. Če se posameznik spoprime s stresno situacijo brezposelnosti kot z izzivom, če je to kratkotrajna situacija s pozitivnim izidom in če so prisotni tudi drugi dodatni varovalni dejavniki, mu ta situacija lahko služi kot potencial za razvoj. Vendar pa Durkin (1995) opozarja, da izredno malo ugotovitev raziskav priča o pozitivnih izkušnjah brezposelnosti. Če pa je brezposelnost dolgotrajna, kar žal v realnosti velikokrat je,⁵ je torej kronični stresni dejavnik. Kadar jo spremljajo še dodatni ogrožajoči dejavniki kot npr. pomanjkanje podpore s strani družine, potem je rezultat tega procesa slabljenje posameznikovega občutka lastne vrednosti ter druge možne oblike duševnih stisk ali celo patologij.

⁵ V Sloveniji je bilo leta 2004 nad 1 leto brezposelnih kar 44,5 % vseh brezposelnih oseb

(<http://www.ess.gov.si/slo/Predstavitev/LetnaPorocila/lp04/slovenija/Main.htm>)

8 Zaključek

Prikazana paradigma pojmovanja razvoja ter koncept spreminjanja znotraj nje spreminja aspekt, s katerega opazujemo, ocenjujemo in poskušamo vplivati na razvojni potek življenjske poti posameznika. Glede na to, da je deloma eklektična, ko integrira poglede različnih teoretskih razvojnopsiholoških smeri, je hkrati izvirna ravno v segmentu, ko postavi glavni temelj svojega teoretskega koncepta v ideji, da je razvoj večsmeren, večdimenzionalen, plastičen in vpet v različne kontekste. Nekoliko poenostavljeno rečeno je razvoj pri vsakem posamezniku samosvoj in drugačen kljub nekaterim vnaprej predvidenim normativnim razvojnim dejavnikom, ki zaradi svoje lastnosti normativnosti omogočajo določeno napovedovanje razvojnega poteka.

Ravno to razumevanje vsakokratne samosvojsosti razvoja je postalo predmet kritik raznih avtorjev, češ da so uporabljeni pojmi, ki tvorijo strukturo paradigme vseživljenjskega razvoja, preohlapni in preveč široki. Možna špekulacija vzrokov takih kritik bi bila negotovost, ki jo pomanjkanje eksaktnih kategorizacij prinaša strokovnjakom, ki delajo s posamezniki. Seveda so strokovnjaku potrebna znanja in veščine, saj je to pravzaprav točka distinkcije med laičnim in strokovnim delovanjem. Pa vendar je gotovost, ki izvira iz tako pridobljenega znanja, problem, kadar postane sama sebi namen, kar je prisotno v primerih, ko se ne upošteva konteksta konkretnega posameznika in njegove ocene lastnega položaja, temveč se ga poskuša zriniti v kalup ene od poznanih kategorij.

Zaradi izpostavljenih značilnosti lahko opazimo precejšnjo podobnost med paradigmo vseživljenjskega razvoja ter socialno pedagogiko. Obe kot precej novi teoretski usmeritvi namreč poskušata razumeti (razvoj) posameznika v njegovem vsakokratnem spreminjajočem se kontekstu, pri čemer se odmikata od normiranih pojmovanj pravilnih in napačnih potekov posameznikove življenjske poti. Seveda ne smemo vehementno spregledati možnih pasti, ki jih kritiki navajajo. Nevarnost, ki preti tako široko koncipiranim teoretskim pojmovanjem, je, da zaradi širine preidejo v arbitrnost, čemur se lahko izognejo le z dovolj konsistentno in utemeljeno (meta)teoretsko podstatjo.

9 Literatura

Baltes, P. B., Lindenberger, U., in Staudinger, U. M. (1998). Life-span theory in developmental psychology. V W. Damon & R. M. Lerner (eds.), *Theoretical Models of Human Development*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Berger, K. S. (1994). *The Developing Person Through the Life Span*. New York: Worth Publishers.

Berk, L. E. (1998). *Development through the lifespan*. London: Allyn and Bacon.

Brody, N., in Ehrlichman, H. (1997). *Personality Psychology: The Science of Individuality*. New Jersey: Prentice Hall, Upper Saddle River.

Demetriou, A., Doise, W., in van Lieshout, C. (1998). *Life-Span Developmental Psychology*. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.

Durkin, K. (1995). *Developmental Social Psychology: From Infancy to Old Age*. Cambridge: Blackwell Publishers Inc.

Evans, G., in Poole, M. (1991). *Young Adults: Self-Perceptions and Life Contexts*. London: The Falmer Press.

Featherman, D. L., in Lerner, M. R. (1985). Ontogenesis and sociogenesis: Problematics for Theory and Research about Development and Socialization across the Lifespan. *American Sociological Review*, 50, 659–672.

Hendry, L. B., in Kloep, M. (2002). *Lifespan development: resources, challenges and risks*. London: Thomson Learning.

Hinde, R. A. (1996). The interpenetration of biology and culture. V D. Magnusson (ed.), *The lifespan development of individuals: behavioral, neurobiological and psychosocial perspectives*. Cambridge: Cambridge University Press.

Horvat, Z. (2003). Paradigma vseživljenjskega razvoja in spoprijemanje s spremembami. *Socialna pedagogika*, 7 (3), 275–314.

Lamovec, T. (1990). Načini spoprijemanja s stresom (coping). *Anthropos*, 2 (5/6), 217–230.

Lerner, M. R., in Ryff (1978). Implementation of the Life-Span View of Human Development: The Sample Case of Attachment. V P. B. Baltes, *Life-Span Development and Behavior*. New York: Academic Press.

Letno poročilo 2003 (b. d.). Pridobljeno 1. 7. 2005 s svetovnega spleta: <http://www.ess.gov.si/slo/Predstavitev/LetnaPorocila/lp04/slovenija/Main.htm>.

The Sample Case of Attachment. V P. B. Baltes, *Life-Span Development and Behavior*. New York: Academic Press.

Rice, F. P. (1998). *Human Development: A Life-Span Approach*. New Jersey: Prentice Hall, Upper Saddle River.

Sugarman, L. (1986). *Life-span development: Concepts, Theories and Interventions*. London and New York: Routledge.

Žorga, S. (1999a). Kako se razvijamo odrasli? *Socialna pedagogika*, 3 (3), 299–317.

Žorga, S. (1999b). Pojmovanje razvoja. *Socialna pedagogika*, 3 (3), 207–214.

Pregledni znanstveni članek, poslan januarja 2006.