

Paradigma vseživljenjskega razvoja in spoprijemanje s spremembami

Life-span developmental paradigm and coping with changes

Zlatka Horvat

Povzetek

Zlatka Horvat, uni. dipl. soc. ped., Osnovna šola Center, Seidlova c. 7, Novo Mesto. *V današnjem času nenehnih sprememb strokovnjaki številnih področij vedno bolj poudarjajo, da odraslost ni obdobje predvidljivih dogodkov, temveč se posameznik vsakodnevno srečuje s spremembami, ki nepričakovano posegajo v njegov običajni tok življenja. Prispevek predstavlja paradigmo vseživljenjskega razvoja ter kontekstualni model razvoja, ki poleg normativnih dejavnikov poudarja tudi pomen nenormativnih oz. nepredvidljivih sprememb. Kako se bo posameznik soočil s procesom spreminjanja ter kakšen bo končni izid, je odvisno od številnih dejavnikov, predvsem od njegovih virov in načinov spoprijemanja.*

Ključne besede: vseživljenjski razvoj, kontekstualizem, spremembe, viri spoprijemanja

Abstract

Today, in the era of ongoing changes, scientists from many fields believe that adulthood is not a period of predictable events but rather a series of ongoing changes which unexpectedly interrupt the individual's usual flow of life. The article presents the life-span developmental paradigm and a contextual model of development which along the standard factors takes into account also the non-standard and unpredictable changes. How the individual copes with the process of change and the final outcome depend on a range of factors, notably on the individual's resources and his/her individual strategies.

Key words: *life-span development, contextualism, changes, sources of coping*

Uvod

Namen prispevka je predstaviti paradigmo vseživljenjskega razvoja (Life Span Development) in izpostaviti predvsem kontekstualni model razvoja, ki pojmuje razvoj kot posledico dinamične interakcije med stalno spreminjajočim se posameznikom in njegovim stalno spreminjajočim se okoljem.

Pristop vseživljenjskega razvoja sem izbrala predvsem zato, ker se mi zdi idealen za apliciranje na pojem spremembe in iskanje uspešnih načinov njenega obvladovanja. Predvsem bi se želela osredotočiti na razvoj in spreminjanje odraslega človeka, na njegovo spoprijemanje s spremembami in prehodi v življenju. Danes namreč strokovnjaki številnih znanstvenih področij vedno bolj poudarjajo, da odraslost ni obdobje predvidljivih in konstantnih dogodkov, temveč se ljudje v današnjem času hitrih in nepredvidljivih sprememb srečujemo s številnimi življenjskimi dogodki, ki posegajo v naš običajni tok življenja. Čeprav te spremembe na različnih posameznikih pustijo različne posledice in čeprav se nanje lahko odzovejo zelo različno, obstaja nek vnaprej predvidljiv proces dogajanja ob življenjskih

prehodih, ki bi ga rada predstavila.

Področje preučevanja je znotraj pristopa vseživljenjskega razvoja zelo široko. Opredelimo ga lahko kot opis, razlago in modifikacijo (optimizacijo) znotrajosebnostnih sprememb in stalnosti od rojstva (ali celo spočetja) do smrti in medosebnih razlik in podobnosti v znotrajosebnostni spremembi (Sugarman, 1986). Kot bomo videli v nadaljevanju, ta paradigma predpostavlja številnost in relativnost dejavnikov razvoja, kar pomeni, da je treba poznati številne teoretične razlage in koncepte, ki bi nam lahko pomagali dobiti vpogled v razvoj posameznika znotraj njegovega osebnega, kulturnega in zgodovinskega konteksta. Lerner in Ryff (1978) pravita, da ob tako kompleksnem gledanju na razvoj, lahko opišemo spremembe samo na podlagi konceptualnega in empiričnega *pluralizma*. Ker so spremembe vedenja tako odvisne od številnih dejavnikov, jih je nujno potrebno prikazati v njihovem času in prostoru.

Zato menita, da je treba različne teorije, njihova dognanja, nazore in metode združiti in dopolnjevati, da bi lahko razumeli kompleksen pojav spremembe. To pomeni, da moramo v okviru paradigme vseživljenjskega razvoja nujno sprejeti koncept *deskriptivnega relativizma*, kar pomeni, da mora biti vsaka razlaga postavljena v odnos do ustreznih osebnostnih, kontekstualnih in epohalnih vidikov. Da bi razložili kompleksnost in kulturno-zgodovinsko pogojenost procesa spreminjanja in njegovih izidov, moramo torej poznati številne različne teoretične razlage. Poznavanje različnih komponent spremembe, kot tudi njihovih medsebojnih povezav, nam namreč omogoča, da zajamemo ontogenetično spremembo v svoji resnični zapletenosti in kompleksnosti (Baltes, 1977, povzeto po Lerner & Ryff, 1998).

Paradigma predpostavlja tudi, da posamezne intervencije niso nujno pri vsakem posamezniku učinkovite, kar pomeni, da ni dovolj poznati eno samo teorijo ali metodo, ki bi jo bilo mogoče samo po sebi uspešno uporabiti v praksi. Lerner & Ryff (1978) pravita celo, da strokovnjak ne bi smel delovati izključno v okviru znanih, veljavnih teorij, modelov, konceptov, temveč bi moral znati njihove dele medsebojno povezovati in iz njih ustvarjati nove koncepte, ki bi bili učinkoviti pri delu z določenim posameznikom.

Namen tega prispevka je tako v okviru paradigme vseživljenjskega razvoja predstaviti nekaj različnih modelov, konceptov in teorij, ki

bi socialnemu pedagogu lahko koristili, ko profesionalno ali zasebno pride v stik s posameznikom, ki potrebuje pomoč.

Pristop vseživljenjskega razvoja

Pristop vseživljenjskega razvoja se zadnja leta v razvojni psihologiji vedno močnejše uveljavlja. V nasprotju z večino tradicionalnih teorij, ki preučevanje razvoja zaključijo z doseženo zrelostjo in vstopom v odraslost, paradigma vseživljenjskega razvoja poudarja, da je razvoj proces, ki se nadaljuje še naprej v odraslost, starost in se konča šele s smrtjo. Eden izmed prvih teoretikov, ki je razvoj razširil na celotno življenjsko obdobje, je bil Erik Erikson (1902-1990), vendar se moderna paradigma vseživljenjskega razvoja od njegovega pojmovanja razvoja razlikuje. Ne izhaja namreč iz psihoanalitičnega modela razvoja, temveč sledi razlikam in podobnostim v razvoju med posamezniki, kot tudi stopnji in zmožnosti njihove »plastičnosti«, torej sposobnosti prilagajanja in spreminjanje razvoja (Hetherington, 1999). Razvojne naloge so serije novih in novih življenjskih problemov in situacij, na katere je treba ustrezno odgovoriti, se odzvati. Ker se te naloge s časom spreminjajo, se mora človek nenehno prilagajati in razvijati svojo sposobnost »plastičnosti« (Cajko, 1999).

Osrednje vprašanje plastičnosti razvoja so potenciali in njihove meje. V tem je implicirana ideja, da je vsak posamezni razvoj samo eden od možnih izidov, saj se lahko isti posameznik v različnih kontekstih razvije zelo različno. Baltes, Lindenberger in Staudinger (1998) pravijo, da je bilo za preučevanje plastičnosti pomembnih več razlogov, med njimi najbolj dva:

- Ker so se strokovnjaki paradigme vseživljenjskega razvoja ukvarjali s pojavom staranja, je bilo pomembno odpravljati stereotipe o starosti kot življenjskem obdobju, ki nima možnosti pozitivnih sprememb.
- V ospredje so tako postavili tezo, da se ljudje spreminjamo vse življenje, kar pomeni, da se izkušnje iz otroštva na podlagi kasnejših dogodkov kontinuirano spreminjajo. Na razvoj se tako ne gleda več tako omejeno in začrtano, temveč dosti bolj odprto. Pomembna razlika od Eriksonove teorije psihosocialnega razvoja

je tudi v tem, da pristop vseživljenjskega razvoja »ni teorija, temveč usmeritev in je specifični konceptualni in metodološki okvir za preučevanje spreminjajočega se vedenja. Je interdisciplinarni pristop, ki združuje spoznanja biološke, psihološke, sociološke in filozofske znanosti (Cajnkó, 1999). Sugarmanova (1986) pravi, da nam ne ponuja dokončne in nepreklicne slike življenjskega poteka, temveč se bolj ukvarja s stalno spreminjajočim se posameznikom in stalno spreminjajočim se okoljem. Vsako razlago sprejema kot začasno resnico. Najbolj trajne stvaritve so koncepti, modeli in teorije, ki razlagajo stalnost in spremembe, univerzalnost in posebnost razvoja. Lerner & Ryff (1978) tako pravita, da razlage ne veljajo enkrat za vselej, temveč so spremenljive in mnogostranske. Poudarjata tudi potrebo po kompleksnih, dinamičnih pristopih k preučevanju sprememb in razvoja

Sugarmanova (1986) izpostavlja predvsem štiri poglobitve značilnosti paradigme vseživljenjskega razvoja:

1. Paradigma predvideva, da so možnosti za razvoj razpete čez celotno življenjsko obdobje. Razvoj tako poteka *vse življenje* in ni nujno, da življenjska črta nekje doseže vrh in/ali začne s staranjem upadati.
2. Specifične poti, po kateri naj bi potekal razvoj, ni. Ravno nasprotno, razvoj je potencialno večsmeren. Baltes (1987, povzeto po Cajnkó 1999 in Baltes, Lindenberger, Staudinger, 1998) navaja, da prinašajo vsi razvojni procesi sočasno napredek in nazadovanje, dobitke in izgube. Pojava sta inherentna, torej neločljivo povezana. Noben pojav ne vsebuje samo rasti in napredka, ampak se ti razsežnosti od nastanka organizma pa vse do njegove smrti neprenehoma prepletata.
3. Razvoj poteka na več področjih hkrati, zato ločujemo npr. med intelektualnim, fizičnim, čustvenim, socialnim razvojem. Hkrati se razvija več različnih dimenzij in znotraj teh dimenzij imamo še več drugih dimenzij.
4. Pristop vseživljenjskega razvoja zagovarja model recipročnega vplivanja med okoljem in posameznikom. Drugače rečeno, tako individualne vplive kot vplive okolja šteje za možne dejavnike razvoja, ki sovplivajo tudi drug na drugega. Spreminjajoči se organizem postavlja v spreminjajoči se *kontekst*.

Baltes, Lindenberger in Staudinger (1998) pravijo, da je cilj

pristopa vseživljenjskega razvoja predvsem:

- (a) ponuditi urejeno sliko razvojnega zaporedja med celotnim življenjskim obdobjem (otročstvo, adolescenca, odraslost, starost);
- (b) ugotavljati medsebojne povezave med zgodnjimi in kasnejšimi razvojnimi dogodki in procesi;
- (c) opisati dejavnike in mehanizme, ki so pomembni za razvoj;
- (d) podrobno razložiti biološke možnosti in omejitve ter možnosti in omejitve okolja, ki oblikujejo razvoj posameznika v celotnem njegovem življenju.

S temi podatki si strokovnjaki za področje vseživljenjskega razvoja prizadevajo določiti obseg posameznikovega možnega razvoja z namenom, da mu omogočijo kar najbolj zaželen (in učinkovit) način življenja in mu pomagajo, da se izogne disfunkcionalnim in nezaželenim oblikam vedenja. To tudi pomeni, da dajejo prednost raziskovanju modelov in definicij, ki poudarjajo uspešen (in učinkovit) razvoj. Eden od takih pomembnih pristopov opredeljuje uspešen razvoj kot maksimizacijo dobičkov in minimalizacijo izgub. Ta pristop poudarja, da ni razvoja brez izgub in ni izgub brez dobička. Kaj je mišljeno s pojmom dobiček in kaj izguba pa se spreminja s starostjo posameznika in je pogojeno tako z objektivnimi kot subjektivnimi merili, teoretično usmerjenostjo, kulturnim kontekstom in zgodovinskim trenutkom (ibid).

Paradigma vseživljenjskega razvoja torej ponuja razlago treh komponent posameznikovega razvoja:

- (a) podobnosti (zakonitost) v razvoju,
- (b) medosebne razlike v razvoju,
- (c) znotrajosebno plastičnost razvoja (Anastasi, 1970; P. Baltes, 1980; R. Lerner, 1984; Nesselroade, 1991; povzeto po ibid).

Kontekstualizem

Že v uvodu sem nakazala, da nameravam v prispevku nameniti posebno pozornost kontekstualizmu, zato mu namenjam posebno poglavje. Gre za koncept, ki predpostavlja, da je posameznik dejaven in pomemben del celotnega, kompleksnega in dinamičnega

sistema posameznik – okolje. Znotraj tega sistema se posameznik razvija in se vanj vključuje kot celovita, kompleksna in dinamična celota. Tako torej ni mogoče razumeti delovanja socialnega sistema brez možnosti vpogleda v delovanje posameznika in ni mogoče poznati delovanja posameznika, ne da bi poznali njegovo okolje (Magnusson in Stattin, 1998).

Batistič Zorec (2000) opisuje kontekstualni model kot novejši pristop k pojmovanju razvoja, za katerega je razvoj interakcija med spremembami v organizmu in spremembami v okolju. Razvojni proces znotraj tega modela zajema univerzalna načela in stopnje, ki so pod vplivom za posameznika specifičnega socialnega, zgodovinskega in osebnostnega konteksta. Model poudarja zlasti kontekst okolja, torej upoštevanje vloge družbe, kulture, družine in pomen zgodovinskega obdobja, v katerem se posameznik razvija. Pozornost je namenjena tako podobnostim med ljudmi kot tudi razlikam, ki so povezane s kontekstom okolja.

Magnusson in Stattin (1998) pravita, da je pomen socio-kulturnih dejavnikov v razvojnem procesu posameznika izpostavil že Tetens 1777. leta. Kot pomembne kasnejše zagovornike dejavnikov okolja v razvoju posameznika pa navajata Sterna (1927, 1935), ki je močno poudarjal vlogo okolja z izrazom »proksimalni prostor«, Vigotskega (1978), ki je v središče svoje teorije kognitivnega razvoja in razvoja govora postavil pojem »proksimalni razvoj«, Barkerja in njegovo »analizo setingov« ter Bronfenbenerja (1977, 1979, 1989) z njegovo analizo nivojev dejavnikov okolja. Pomembno pa je k temu pogledu razvoja prispeval tudi Baltes (1976, po Magnusson in Stattin) s svojo tako imenovano kontekstualno-dialektično paradigmo.

Pri preučevanju vloge okolja v razvoju posameznika Magnusson in Stattin (1998) ločita tri osnovne modele:

- model enosmerne vzročnosti
- model klasičnega interakcionizma
- model celostnega (holističnega) interakcionizma

Tradicionalni pogled na vlogo okolja v razvoju ima dve glavni značilnosti: (a) posameznika in okolje preučuje in obravnava kot dve ločeni entiteti; in (b) povezava med njima je označena kot enosmerna vzročnost. Posameznik je torej tarča vplivov okolja. Na tej ideji temeljijo predvsem klasične teorije učenja in klasične psihoanalitične teorije.

V nasprotju s tem modelom klasični interakcionizem poudarja, da (a) posameznik in njegovo okolje tvorita sistem, v katerem posameznik deluje in je pomemben posrednik in (b) značilnosti vzročnih povezav so recipročne in ne enosmerne (Magnusson in Stattin 1998). Tudi ta pogled upošteva oba dejavnika razvoja, vendar poudarja njuno interakcijo in medsebojno vplivanje. Kako se bodo dedni vplivi izrazili, je odvisno od vplivov specifičnega okolja, kar pomeni, da se isti genetski vplivi lahko pokažejo kot različno vedenje v različnih okoljih in narobe: isto okolje različno vpliva na ljudi z različno genetsko strukturo. Lefraconis (1989, povzeto po Batistič Zorec, 2000) meni, da dednost in okolje nista le v interakciji, ampak lahko geni in okolje vplivajo neposredno drug na drugega.

Za nas je najbolj zanimiv zadnji model (celostni interakcionizem), ki poudarja dva tipa razvojnih procesov: (a) nepretrgan obojestranski proces interakcij med posameznikom in njegovim okoljem in (b) nepretrgan proces recipročnih interakcij med kognitivnimi, biološkimi in vedenjskimi dejavniki znotraj posameznika.

Meja med klasičnim interakcionizmom in celostnim interakcionizmom ni povsem jasna. Celostni interakcionizem je zgrajen na klasičnem interakcionizmu, vendar pa ga razširja predvsem v dveh pogledih: (a) močnejše poudarja celostnost, dinamičnost delovanja posameznika in celostne interakcije med posameznikom in okoljem in (b) v model vključuje tako biološke procese kot tudi zunanje vedenje.

Celostni interakcionizem temelji predvsem na štirih tezah.

- Posameznik funkcionira in se razvija kot celostni, medsebojno povezan organizem.
- Posameznik funkcionira znotraj kognitivne, biološke in vedenjske strukture. Razvojne spremembe so del kompleksnega dinamičnega procesa.
- Posameznik deluje in se razvija znotraj stalne interakcije med kognitivnimi, vedenjskimi in biološkimi vidiki funkcioniranja in znotraj socialnega, kulturnega in fizičnega okolja.
- Okolje se nenehno spreminja in deluje znotraj recipročne interakcije med socialnimi, ekonomskimi in kulturnimi dejavniki.

Vidimo, da imata znotraj kontekstualnega modela velik pomen

pojma dinamična interakcija in recipročnost. Magnusson in Stattin (1998) poudarjata, da je pojem dinamična interakcija pomembna značilnost vseživljenjskega razvoja: od interakcije, ki poteka med posameznimi celicami fetusa, do medsebojnega delovanja med posameznikom in njegovim okoljem celotno življenjsko obdobje. Recipročnost se razlaga kot posebnost procesov na vseh nivojih posameznikovega funkcioniranja, tako kot tudi sistema posameznik-okolje; je torej posebnost odnosov med celicami in njihovim okoljem v maternici, je način, kako biološki in psihološki dejavniki delujejo med seboj znotraj posameznika, je način, kako posameznik deluje v odnosu do drugih ljudi v procesu socializacije, in je način, kako posameznik deluje v odnosu do ostalih področij okolja (Bell, 1971; Burgen, 1993; Caspi, 1987; povzeto po Magnusson in Stattin, 1998). Recipročnost med posameznimi dejavniki razvoja tako vpliva na spremembe v delovanju celotnega sistema.

To pomeni, da moramo biti strokovnjaki zelo pozorni, kadar posredujemo v življenje posameznika, saj naše intervencije vplivajo na spremembe ostalih segmentov njegovega delovanja. Pozorni moramo biti torej na dolgoročne in daljnosežne posledice naših intervencij. To pa je za nas pravzaprav tudi dobrodošlo, saj ni nujno, da na posameznika vplivamo neposredno, temveč mu lahko pomagamo prek številnih oddaljenih segmentov, s katerimi je povezan, ter mu tako omogočimo optimalen razvoj .

Pojmovanja razvoja

Eno najširše sprejetih pojmovanj razvoja gleda na razvoj kot na serijo sprememb, ki v času tvorijo pravilen vzorec. Pravilnost oz. rednost se pri tem običajno kaže v stopnjah. Tako kot se pojem razvoj v psihologiji lahko tolmači na več načinov, nastopi podobna težava tudi pri definiciji pojma stopnja. Kohlberg (1973, povzeto po Sugarman, 1986) razlikuje med tremi različnimi koncepti uporabe tega izraza: biološkega, sociokulturnega in kognitivnega.

Drugi pomemben pristop v razvojni psihologiji je bolj osredotočen na stalnost kot na spremembe. Izogiba se prehodom in poskuša identificirati stalnost. Tradicionalno so razvojni psihologi pri otrocih poudarjali predvsem pričakovane spremembe, medtem ko so pri odraslih upoštevali predvsem stalnost. Klasičen primer je Freud.

Stalnost pa ne predvideva popolnega pomanjkanja sprememb. Tako kot teorije, ki na razvoj gledajo kot na diskontinuiteto, različno definirajo stopnje, tudi teorije, ki poudarjajo stalnost, razlikujejo različne vrste stalnosti (Sugarman, 1986).

Danes ni več dvoma, da obstaja določena kontinuiteta v razvoju, pri čemer pa je tudi jasno, da doživi človek na svoji razvojni poti vrsto prekinitev in nenadnih sprememb, poudarja Žorgova (1993). Kadar ugotavljamo vzroke za spreminjanje vedenja, se moramo hkrati zavedati tudi pomena dejavnikov, ki vplivajo na njegovo stalnost. Poznavanje obojega nam omogoča predvideti pogoje, v katerih lahko upravičeno pričakujemo kontinuiteto, in tiste, pri katerih tega ne moremo pričakovati (ibid).

Gergen (1977, povzeto po Žorga 1999 b, Sugarman, 1986) pa gleda na spremembe v razvoju iz precej drugačnega zornega kota in se osredotoča predvsem na naključne spremembe in meni, da je le malo tistega v človekovem razvoju, kar je »vnaprej programirano«. Tako naj bi prišli na svet z biološkimi značilnostmi, ki nam določajo meje oz. vrstni red naših dejavnosti, ne pa tudi njihovega natančnega značaja. Značilnosti poteka naše življenjske poti so torej v veliki meri odvisne od številnih dejavnikov okolja – ekonomskih, geografskih, socialnih, kulturnih, političnih itd. Specifični dejavniki okolja se razlikujejo glede na čas in kulturo, zato je treba vsako življenjsko pot umestiti v določeno kulturno-zgodovinsko obdobje.

Trifaktorski model razvoja

Paradigma vseživljenjskega razvoja upošteva vsa tri zgoraj navedena pojmovanja razvoja. Baltes (1980, povzeto po Sugarman, 1986; Žorga, 1999 b; Baltes, Lindenberger in Staudinger, 1998) v zvezi s tem ponuja razlago o trifaktorskem modelu razvojnih vplivov, ki prinašajo spremembe v življenje posameznika. Model združuje socialne in psihološke pristope k razumevanju razvojnih vplivov oz. sprememb ter tako predstavlja kontekstualni model razvoja.

Razlikuje med :

- normativnimi - starostno pogojenimi vplivi,
- normativnimi kulturno-zgodovinsko pogojenimi vplivi,
- nenormativnimi oz. nedoločenimi vplivi.

Normativni – starostno pogojeni vplivi so determinante razvoja,

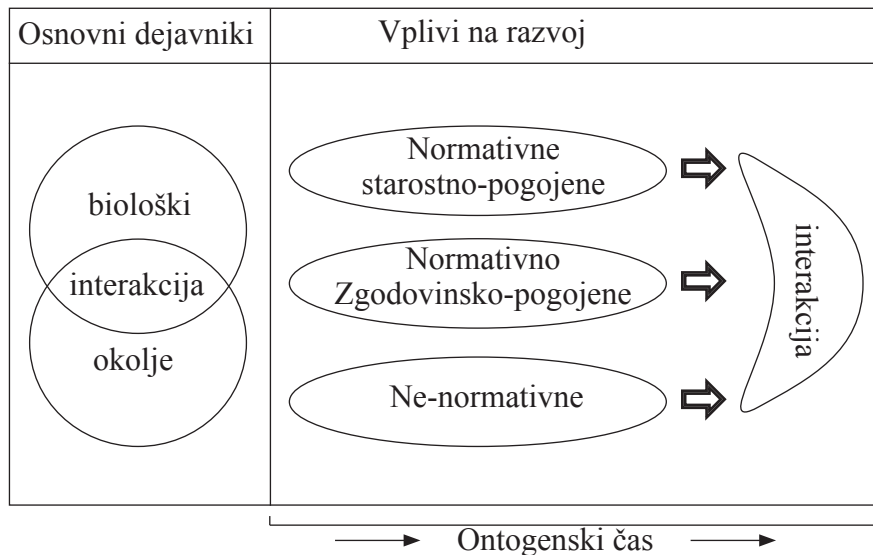
ki so biološko in kulturno pogojene in so močno povezane s kronološko starostjo posameznika. Lahko jih vnaprej predvidimo in jih pričakujemo glede na posameznikovo starost. Te vplive lahko razložimo s fizičnim zorenjem in s Havighurstovo teorijo razvojnih nalog.

Normativni – zgodovinsko pogojeni vplivi so biološke determinante in determinante okolja, ki so močno povezane z zgodovinskim trenutkom, v katerem posameznik živi, in ne dajejo tolikšnega pomena kronološki starosti posameznika. Vplivajo na večino v določeni družbi v določenem časovnem obdobju, vendar ne (ali vsaj v manjši meri) tudi na člane naslednje generacije. Zaradi teh vplivov se nam zdi preteklost nezanesljiv in negotov napovedovalec prihodnosti, predvsem v času hitrih sprememb.

Nenormativni vplivi oz. sistemi sprememb pa so tisti biološki vplivi in vplivi okolja, ki jih vnaprej ne moremo predvidevati. Lahko se pojavijo v različnih razvojnih obdobjih, v različnih kulturah in zgodovinskih trenutkih, lahko pa se pri določenih posameznikih celo sploh nikoli ne pojavijo. Sem sodijo razni pomembni življenjski (ne)dogodki, kot so: izguba službe, (ne)napredovanje v poklicu, zamenjava delovnega mesta, dolgotrajna bolezen, ločitev, diagnoza neplodnosti in podobno. Baltes poudarja, da je možno, da sčasoma ti nenormativni vplivi postanejo normativni. Datan (1983, povzeto po Sugarman, 1986) ta proces razloži takole: »Izjema postane redkost, redkost postane nepogostost, nepogostost postane sprejemljivost in končno sprejemljivo postane norma.« Podobno lahko sčasoma tudi socialno pogojeni normativni dogodki postanejo nenormativni.

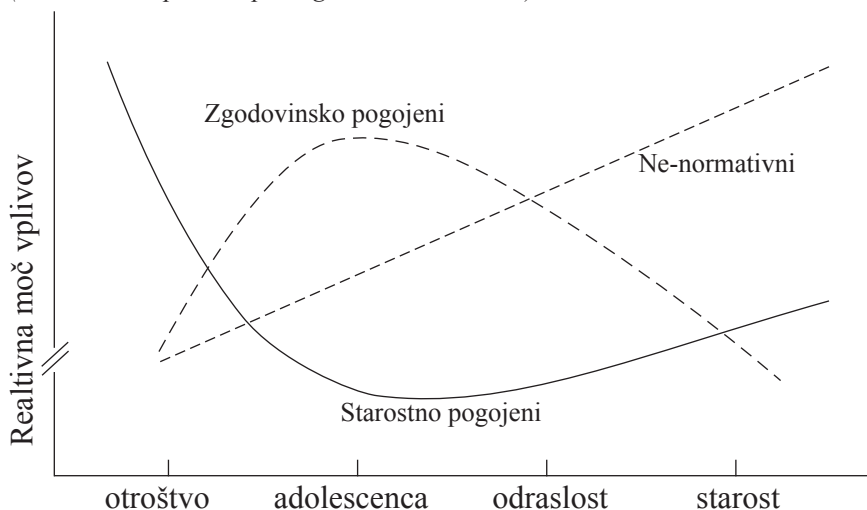
Če hočemo torej razumeti proces razvoja in spreminjanja, moramo upoštevati interakcijo med vsemi tremi dejavniki vplivanja. Baltes, Lindenberger in Staudinger (1998) poudarjajo, da ti trije viri vplivanja prispevajo k podobnostim v razvoju, hkrati pa tudi prispevajo k njihovim razlikam. Normativni vplivi dajejo okvir za nek splošni vzorec razvoja, vendar pa, ker se pojavljajo pri različnih posameznikih z npr. različnimi dispozicijami, iz različnih socialnih slojev ipd., ustvarjajo tudi razlike v razvoju.

Slika 1: Predstavitev delovanja treh sistemov vplivanja na razvoj med celotnim življenjskim obdobjem. Iz slike je razvidno, da vsi trije sistemi vplivanja združujejo tako biološke dejavnike razvoja kot tudi dejavnike okolja in da je pomembna predvsem njihova medsebojna interakcija (povzeto po Baltes, Lindenberger in Staudinger, 1998, str 1049).



Moč vplivanja omenjenih treh sistemov pa ni vse življenje enakomerna (slika 2). Normativni starostno pogojeni vplivi so bolj odločilni v času otroštva ter v manjši meri tudi v zadnjem življenjskem obdobju, medtem ko zgodovinsko pogojeni vplivi do adolescence naraščajo in začnejo upadati v obdobju odraslosti in staranja. Baltes (1980, povzeto po Sugarman, 1986) pravi, da je to povezano z dejstvom, da je prav prehod iz otroštva v odraslost še prav posebno odvisen od sociokulturnih dejavnikov. Nenormativne vplive je Baltes prav zaradi relativnosti označil kot premonaraščajoče med razvojem in jih označil za bolj odločilne za razvoj odraslega kot za razvoj otroka. Ta model vplivanja opozarja na to, da moramo strokovnjaki pri delu z otroki nameniti večjo pozornost starostno pogojenim vplivom in pri odraslih moči vplivanja življenjsko pomembnih dogodkov (Sugarman, 1986).

Slika 2: Relativna moč razvojnih vplivov med celotnim življenjskim obdobjem (Baltes, 1980, povzeto po Sugarman, 1986, s. 48)



Kot navaja Žorgova (1999a), je razvoj posameznika kompleksen, multideterminiran proces, ki poteka od spočetja do smrti. Pri odraslem lahko razumemo psihični razvoj zlasti kot napredovanje v smeri večje diferenciranosti in integriranosti nekaterih njegovih funkcij. Tudi pri odraslem lahko nastajajo razvojne spremembe oz. prihaja do psihičnega razvoja, vendar pa za razliko od otroštva, mladostništva in starosti, v tem obdobju razvojne spremembe nimajo tako jasnih bioloških korelatov. Zato pa v tem obdobju v razvojnem procesu toliko pomembneje sodelujejo številni drugi dejavniki, kot so npr. izkušnje in okolje, v katerem posameznik živi. Sodoben pogled na razvoj vse bolj poudarja pomen kontekstualnega modela razvoja, v katerem posameznik in okolje vzajemno, v medsebojni interakciji učinkujeta drug na drugega (ibid).

Teorija razvojnih nalog

Havighurstova teorija razvojnih nalog opredeljuje osebni razvoj posameznika z opravljanjem in izpolnjevanjem različnih življenjskih nalog, ki jih družba pričakuje od slehernika (Brečko, 1999). Koncept opisuje, kaj naj bi posameznik na določeni stopnji

razvoja osvojil, da bo ocenjen kot uspešen, pri tem pa predpostavlja dejavnega učečega se posameznika v interakciji s prav tako dejavnim socialnim okoljem (Žorga, 1999 b). Razvojne naloge posebne skupine ljudi izvirajo iz treh vrst virov: fizičnega zorenja, kulturnih pritiskov (pričakovanja družbe) ter osebnih želja in pričakovanj. Nekatero nalogo primarno izvirajo iz posameznega vira, medtem ko druge izvirajo iz interakcije in kombinacije fizičnih, kulturnih in psihosocialnih dejavnikov. Tako je npr. učenje hoje primarno rezultat fizičnega razvoja, učenje branja pa je odgovor na kulturne pritiske družbe. Ker pa se časovno usklajevanje in stopnja kulturnih pritiskov med različnimi kulturami razlikujeta, se med kulturami razlikuje tudi izpolnjevanje razvojnih nalog (Sugarman, 1986).

Havighurst je v vsakem od šestih življenjskih obdobjih opredelil šest do devet razvojnih nalog. Vsaka družba v svojem razvoju vzpostavi nekakšen življenjski urnik pomembnih nalog, ki naj bi jih opravil vsak izmed nas. Tak urnik pa slikovito opisuje zaporedje razvoja, ki ga določena družba pričakuje od posameznika. Prehod od izpolnjevanja ene življenjske naloge k izpolnjevanju druge v mnogočem odseva Eriksonovo teorijo življenjskih kriz, še bolj pa poudari vpliv družbe pri določanju življenjskih nalog v posameznih obdobjih človekovega življenja in s tem tudi vpliv socialnega okolja na osebnostni razvoj posameznika (povzeto po Brečko, 1999, Sugarman, 1986).

Ker je o razvoju otrok in mladostnikov že veliko napisanega in znanega, poleg tega pa sem že v uvodu napisala, da se nameravam osredotočiti predvsem na odraslost, sem se v prikazu Havighurstovih razvojnih nalog omejila samo na to obdobje.

Avtor ga razdeli na tri starostna obdobja, za katera so značilne posamezne razvojne naloge.

Tabela 1: Havighurstove razvojne naloge (1972, povzeto po Brečko, 1999, s. 31).

Starost	Razvojne naloge
18- 30 let	<i>prva zaposlitev</i> <i>izbira partnerja</i> <i>življenje v zakonski skupnosti</i> <i>oblikovanje družine</i> <i>upravljanje doma</i> <i>vzgojanje otrok</i> <i>prevzemanje družbene odgovornosti</i> <i>izbira kroga prijateljev in socialnih skupin</i>
30- 60 let	<i>vzgoja adolescenta</i> <i>doseganje večje socialne in družbene odgovornosti</i> <i>doseganje uspehov na izbranem področju</i> <i>razvoj pristočasnih dejavnosti</i> <i>intimni odnos z eno osebo</i> <i>prilagajanje psihološkim spremembam srednjih let</i> <i>sprejemanje vloge starajočih se staršev</i>
po 60 letu	<i>sprejemanje upadajočih fizičnih moči in zdravja</i> <i>navajanje na skromnejše življenje v pokoju</i> <i>sprejetje smrti zakonca</i> <i>vzpostavitev izrazitih povezav s starejšimi</i> <i>sprejetje socialnih vlog v razširjeni družini (vnuki, pravnuki...)</i> <i>sprejetje in soočenje s počasnim pešanjem vseh dejavnosti</i>

Medtem ko se Erikson v svojih raziskavah osebnostnega razvoja osredotoča na razreševanje življenjskih kriz, se Havighurstova teorija razvojnih nalog optimistično loteva raziskovanja individualnega soočenja s prihajajočimi in pričakovanimi življenjskimi nalogami (Brečko, 1999). Razlaga torej, da se s spremembami srečujemo vsi in da se je nanje mogoče ustrezno pripraviti.

Tudi Ivić (1985, povzeto po Žorga, 1999 a) poudarja, da razvojni problemi in razvojne naloge izhajajo iz dinamičnih odnosov z okoljem, zlasti iz obvladovanja novih socialnih vlog (poklicnih, družinskih, socialnih), zato se je treba zavedati, da zrela doba ne more biti brezkonfliktno življenjsko obdobje. Razvoj je namreč že v svojem bistvu neprekinjena konstrukcija novih socialnih situacij, novih prelomnih (kriznih) faz in novih izhodov iz teh (kriznih) situacij. Že Vigotski (povzeto po ibid) je v svojih delih poudarjal, da lahko naravo razvoja dosti bolj razumemo, če razvojnih kriz

ne obravnavamo kot bolezen razvoja, temveč kot faze, v katerih se razkriva narava razvojnih sprememb, kot normo in normalnost razvoja torej. Vloga razvojnih kriz je namreč v razgrajevanju starih vedenjskih struktur, pri čemer odmirajo manj zrele oblike vedenja in nastajajo nove. Vse to daje sicer vtis neravnotežja, neskladja in morda celo patologije, vendar pa prav v teh obdobjih nastajajo novosti v razvoju in prav to je bistvo razvoja (Žorga, 1999a).

Havighurst si je prizadeval razviti razvojno psihologijo celotnega življenjskega obdobja v uporabno in smotrno disciplino. Menil je, da morajo strokovnjaki preučevati pomembne in sporne probleme, kot so sprememba kariere, zaznavanje lastnega staranja, družina in skupnost, osebne spremembe v kontekstu pojemanja zdravja in moči ter odnos do smrti pri ljudeh različnih starosti (Sugarman, 1986).

Vendar pa je njegov pristop predvsem bolj opisen kot pojasnjevalen. Pojasnjuje fizične, kulturne in individualne izvore razvojnih nalog, ne razloži pa bolj podrobno, katere njihove lastnost in pogoji spodbujajo oz. ovirajo njihovo izpolnjevanje (Sugarman, 1986). Brečkova (1999) poudarja tudi, da je koncept nekoliko poenostavljen, saj nekritično in nepremišljeno predvideva, da ima vsak posameznik približno enake življenjske naloge; vsi naj bi se npr. poročili, imeli otroke, in to v točno določenem življenjskem obdobju. Prav izpolnjevanje specifičnih nalog v točno določenem starostnem obdobju je glavna pomanjkljivost in hkrati kritika teorije življenjskih nalog. Za današnjo družbo pač ni več značilno izpolnjevanje življenjskih nalog v določenih obdobjih, ampak postaja družba vse bolj nepomembna in neobčutljiva za leto starosti. Kronološka starost ne more več biti merilo za izpolnjevanje pričakovanih življenjskih nalog in pričakovanega vedenja. Človeška življenja se med seboj razlikujejo, tako da je nemogoče predvideti življenjski urnik posameznikov. To ne velja le za ljudi različne generacije, temveč tudi za ljudi iste generacije na skupnem kulturnem področju.

Ne glede na kritike pa menim, da je dobro poznati naloge, s katerimi se ljudje v življenju srečujemo, in prepoznati njihovo kulturno in zgodovinsko ozadje, pri tem pa lahko seveda upoštevamo tudi njihovo relativnost glede na kronološko starost posameznika. Menim, da lahko socialni pedagogi veliko naredimo na tem področju, predvsem na področju preventive. Posameznike lahko namreč pripravimo na srečanje s temi nalogami, jim nudimo ustrezne informacije, veliko pa je že samo ozaveščanje ljudi, da te naloge ne

prinašajo samo zadovoljstva, temveč tudi krize in obratno – krize, ki nastajajo ob izpolnjevanju življenjskih nalog, ne prinašajo samo negativnih posledic, temveč nam lahko pomagajo rasti, prepoznati svoje potrebe, učijo nas o lastni ranljivosti in nam omogočajo boljše spoznati sam sebe.

Razvoj vedno sestavljajo tako pridobitve kot izgube. Tako lahko npr. na poroko gledamo z romantičnega stališča, kot na nekaj lepega, nepozabnega, pozabljamo pa na njeno stresno plat. Tako z vidika priprav, kot tudi in predvsem zaradi nadaljnje organizacije in prilagajanja življenja v dvoje. Tudi rojstvo otroka je navadno prikazano predvsem s pozitivne plati, čeprav se danes že kar veliko govori o tem, kako ta dogodek spremeni življenje mladih staršev. Vsaka od razvojnih nalog torej zahteva od posameznika prilagajanje na nov način življenja, od številnih drugih dejavnikov pa je odvisno, kako se bo posameznik na to odzval. V nadaljevanju bi zato rada predstavila, kako različni življenjski dogodki prinesejo v življenje posameznika različno stopnjo spremembe in tako zahtevajo prilagoditev posameznika na spremembo, kot taki pa pomenijo različno stopnjo stresne obremenitve.

Življenjski dogodki

Hopson (1981, povzeto po Sugarman, 1986) poroča, da se odrasli do tridesetega leta starosti srečajo s 30 do 40 prehodi oz. pomembnimi življenjskimi dogodki. Nekateri od njih so starostno pogojeni, drugi so nenormativni, nekateri pa so zgodovinsko pogojeni. Ker naša življenja veliko bolj prekinjajo razni pomembni življenjski dogodki, kot se je to dogajalo našim starim staršem in celo staršem, bi lahko rekli, da jih je veliko med njimi zgodovinsko pogojenih. Ljudje se moramo danes spoprijemati tako s tehnološkimi spremembami, večjo geografsko mobilnostjo, z bolj pogostimi in bolj drastičnimi zamenjavami službe, z bolj pogostimi ločitvami in ponovnimi porokami, vse to pa prispeva k javnemu mnenju o družbeni nestalnosti in dramatičnemu povečanju obsega sprememb, s katerimi se moramo posamezniki spoprijeti v življenju. Zato ni presenetljivo, da je vedno več raziskav o pomembnih življenjskih dogodkih in o načinih spoprijemanja z njimi (ibid).

Holmes in Rahe (1967, povzeto po Sugarman, 1986; Lamovec,

1994) sta izdelala lestvico življenjskih dogodkov, ki vključuje tudi stopnjo njihove stresne obremenitve. Triinštirideset življenjskih dogodkov sta tako razvrstila v tako imenovano »lestvico socialne prilagoditve«.

Medtem ko se Erikson v svojih raziskavah osebnostnega razvoja osredotoča na razreševanje življenjskih kriz, se Havighurstova teorija razvojnih nalog optimistično loteva raziskovanja individualnega soočenja s prihajajočimi in pričakovanimi življenjskimi nalogami (Brečko, 1999). Razlaga torej, da se s spremembami srečujemo vsi in da se je nanje mogoče ustrezno pripraviti.

Tudi Ivić (1985, povzeto po Žorga, 1999 a) poudarja, da razvojni problemi in razvojne naloge izhajajo iz dinamičnih odnosov z okoljem, zlasti iz obvladovanja novih socialnih vlog (poklicnih, družinskih, socialnih), zato se je treba zavedati, da zrela doba ne more biti brezkonfliktno življenjsko obdobje. Razvoj je namreč že v svojem bistvu neprekinjena konstrukcija novih socialnih situacij, novih prelomnih (kriznih) faz in novih izhodov iz teh (kriznih) situacij. Že Vigotski (povzeto po *ibid*) je v svojih delih poudarjal, da lahko naravo razvoja dosti bolj razumemo, če razvojnih kriz ne obravnavamo kot bolezen razvoja, temveč kot faze, v katerih se razkriva narava razvojnih sprememb, kot normo in normalnost razvoja torej. Vloga razvojnih kriz je namreč v razgrajevanju starih vedenjskih struktur, pri čemer odmirajo manj zrele oblike vedenja in nastajajo nove. Vse to daje sicer vtis neravnotežja, neskladja in morda celo patologije, vendar pa prav v teh obdobjih nastajajo novosti v razvoju in prav to je bistvo razvoja (Žorga, 1999a).

Havighurst si je prizadeval razviti razvojno psihologijo celotnega življenjskega obdobja v uporabno in smotno disciplino. Menil je, da morajo strokovnjaki preučevati pomembne in sporne probleme, kot so sprememba kariere, zaznavanje lastnega staranja, družina in skupnost, osebne spremembe v kontekstu pojemanja zdravja in moči ter odnos do smrti pri ljudeh različnih starosti (Sugarman, 1986).

Vendar pa je njegov pristop predvsem bolj opisen kot pojasnjevalen. Pojasnjuje fizične, kulturne in individualne izvore razvojnih nalog, ne razloži pa bolj podrobno, katere njihove lastnosti in pogoji spodbujajo oz. ovirajo njihovo izpolnjevanje (Sugarman, 1986). Brečkova (1999) poudarja tudi, da je koncept nekoliko poenostavljen, saj nekritično in nepremišljeno predvideva, da ima

vsak posameznik približno enake življenjske naloge; vsi naj bi se npr. poročili, imeli otroke, in to v točno določenem življenjskem obdobju. Prav izpolnjevanje specifičnih nalog v točno določenem starostnem obdobju je glavna pomanjkljivost in hkrati kritika teorije življenjskih nalog. Za današnjo družbo pač ni več značilno izpolnjevanje življenjskih nalog v določenih obdobjih, ampak postaja družba vse bolj nepomembna in neobčutljiva za leto starosti. Kronološka starost ne more več biti merilo za izpolnjevanje pričakovanih življenjskih nalog in pričakovanega vedenja. Človeška življenja se med seboj razlikujejo, tako da je nemogoče predvideti življenjski urnik posameznikov. To ne velja le za ljudi različne generacije, temveč tudi za ljudi iste generacije na skupnem kulturnem področju.

Ne glede na kritike pa menim, da je dobro poznati naloge, s katerimi se ljudje v življenju srečujemo, in prepoznati njihovo kulturno in zgodovinsko ozadje, pri tem pa lahko seveda upoštevamo tudi njihovo relativnost glede na kronološko starost posameznika. Menim, da lahko socialni pedagogi veliko naredimo na tem področju, predvsem na področju preventive. Posameznike lahko namreč pripravimo na srečanje s temi nalogami, jim nudimo ustrezne informacije, veliko pa je že samo ozaveščanje ljudi, da te naloge ne prinašajo samo zadovoljstva, temveč tudi krize in obratno – krize, ki nastajajo ob izpolnjevanju življenjskih nalog, ne prinašajo samo negativnih posledic, temveč nam lahko pomagajo rasti, prepoznati svoje potrebe, učijo nas o lastni ranljivosti in nam omogočajo boljše spoznati sam sebe.

Razvoj vedno sestavljajo tako pridobitve kot izgube. Tako lahko npr. na poroko gledamo z romantičnega stališča, kot na nekaj lepega, nepozabnega, pozabljamo pa na njeno stresno plat. Tako z vidika priprav, kot tudi in predvsem zaradi nadaljnje organizacije in prilagajanja življenja v dvoje. Tudi rojstvo otroka je navadno prikazano predvsem s pozitivne plati, čeprav se danes že kar veliko govori o tem, kako ta dogodek spremeni življenje mladih staršev. Vsaka od razvojnih nalog torej zahteva od posameznika prilagajanje na nov način življenja, od številnih drugih dejavnikov pa je odvisno, kako se bo posameznik na to odzval. V nadaljevanju bi zato rada predstavila, kako različni življenjski dogodki prinesejo v življenje posameznika različno stopnjo spremembe in tako zahtevajo

prilagoditev posameznika na spremembo, kot taki pa pomenijo različno stopnjo stresne obremenitve.

Življenjski dogodki

Hopson (1981, povzeto po Sugarman, 1986) poroča, da se odrasli do tridesetega leta starosti srečajo s 30 do 40 prehodi oz. pomembnimi življenjskimi dogodki. Nekateri od njih so starostno pogojeni, drugi so nenormativni, nekateri pa so zgodovinsko pogojeni. Ker naša življenja veliko bolj prekinjajo razni pomembni življenjski dogodki, kot se je to dogajalo našim starim staršem in celo staršem, bi lahko rekli, da jih je veliko med njimi zgodovinsko pogojenih. Ljudje se moramo danes spoprijemati tako s tehnološkimi spremembami, večjo geografsko mobilnostjo, z bolj pogostimi in bolj drastičnimi zamenjavami službe, z bolj pogostimi ločitvami in ponovnimi porokami, vse to pa prispeva k javnemu mnenju o družbeni nestalnosti in dramatičnemu povečanju obsega sprememb, s katerimi se moramo posamezniki spoprijeti v življenju. Zato ni presenetljivo, da je vedno več raziskav o pomembnih življenjskih dogodkih in o načinih spoprijemanja z njimi (ibid).

Holmes in Rahe (1967, povzeto po Sugarman, 1986; Lamovec, 1994) sta izdelala lestvico življenjskih dogodkov, ki vključuje tudi stopnjo njihove stresne obremenitve. Triinštirideset življenjskih dogodkov sta tako razvrstila v tako imenovano »lestvico socialne prilagoditve«.

Tabela 2: Lestvica socialne prilagoditve (povzeto po Lamovec, 1994)

<i>Življenjski dogodek</i>	<i>Stresna vrednost</i>
• <i>Smrt zakonca</i>	100
• <i>Razveza</i>	73
• <i>Ločeno življenje</i>	65
• <i>Smrt družinskega člana</i>	63
• <i>Poškodba ali bolezen</i>	53
• <i>Poroka</i>	50
• <i>Izguba dela</i>	47
• <i>Obnovitev zakona</i>	45
• <i>Upokojitev</i>	45
• <i>Bolezen v družini</i>	44
• <i>Nosečnost</i>	40
• <i>Spolne težave</i>	39
• <i>Nov družinski član</i>	39
• <i>Poslovne spremembe</i>	39
• <i>Sprememba v finančnem stanju</i>	38
• <i>Smrt dobrega prijatelja</i>	37
• <i>Sprememba delovnega mesta</i>	36
• <i>Prepiri z zakoncem</i>	35
• <i>Večje posojilo</i>	31
• <i>Vrnitev posojila</i>	30
• <i>Spremenjene obveznosti pri delu</i>	29
• <i>Sin ali hči zapusti dom</i>	29
• <i>Težave s sorodniki</i>	29
• <i>Izjemen osebni dosežek</i>	28
• <i>Zakonec začne ali preneha delati</i>	26
• <i>Začetek ali konec šole</i>	26
• <i>Sprememba bivalnih pogojev</i>	25
• <i>Sprememba osebnih navad</i>	25
• <i>Težave s šefom</i>	23
• <i>Sprememba delovnega časa</i>	20
• <i>Selitev</i>	20
• <i>Sprememba šole</i>	20
• <i>Spremembe v rekreaciji</i>	19
• <i>Sprememba v cerkvenih dejavnostih</i>	19
• <i>Sprememba v družbenih dejavnostih</i>	18
• <i>Sprememba v spalnih navadah</i>	16
• <i>Sprememba v številu družinskih srečanj</i>	15
• <i>Sprememba v navadah hranjenja</i>	15
• <i>Počitnice</i>	13
• <i>Božič</i>	12
• <i>Manjši prekrški</i>	11

Lamovčeva (1994) razlaga, da se osebe, ki v kratkem časovnem obdobju doživijo veliko takih dogodkov, večkrat odzovejo s telesnimi ali psihičnimi težavami. Raziskave kažejo, da že samo število življenjskih dogodkov lahko vpliva obremenilno, tudi če jih posameznik doživlja kot pozitivne. Tudi v tabeli vidimo, da so stresne obremenitve tako zaželeni kot nezaželeni življenjski dogodki.

Raziskovalci so poskušali ugotoviti, kako vplivajo zaželenost dogodka in stopnja spremembe oz. področje življenja, na katero dogodek vpliva. Različne raziskave so pokazale, da imajo hitre in nezaželene spremembe najslabše posledice, glede medsebojnega vpliva drugih dejavnikov pa rezultati niso bili enoznačni. Zdi se, da zaželene spremembe delno blažijo učinke stresa, vendar tudi te zahtevajo določeno prilagajanje. Zato poleg nenadnosti močno vpliva tudi stopnja obremenitve (ibid).

Lamovčeva (1994) za zgornjo lestvico pravi, da je primerna le kot približna predstava, sicer pa ima številne pomanjkljivosti. Ne upošteva razlik med spoloma niti medkulturnih razlik, ki nedvomno vplivajo na oceno stresne vrednosti. Dogodki, opisani v lestvici, so zelo različne narave – na nekatere posameznik lahko vpliva, na druge ne more. Poleg tega povprečja ne povedo dosti o tem, kako posameznik doživlja dogodek, nič pa tudi ne izvemo o dostopnosti socialne opore, ki lahko bistveno ublaži vpliv stresa. Pozneje je več avtorjev izdelalo podobne lestvice, na katerih je posameznik sam ocenil stopnjo pozitivnosti ali negativnosti dogodka, druge pomanjkljivosti pa so ostale.

Z drugačnega kota pa preučujejo življenjske dogodke avtorji, ki gledajo nanje kot na proces, ki ga je mogoče napovedati in predvideti. Dogodke obravnavajo kot mejnike, ki ločujejo prejšnje razvojno obdobje od novega. Zanima jih celoten proces prilagajanja, ki je tesno povezan z načini, kako posamezniki doživljajo spremembo. Poudarjajo, da vsaka sprememba vključuje prestrukturiranje ciljev, pričakovanj in vrednot, pri čemer posameznik vedno nekaj izgubi, pa tudi pridobi (ibid). V nadaljevanju bi zato rada predstavila model, ki različne življenjske (ne)dogodke umesti v dinamičen, napovedljiv, splošen proces spreminjanja.

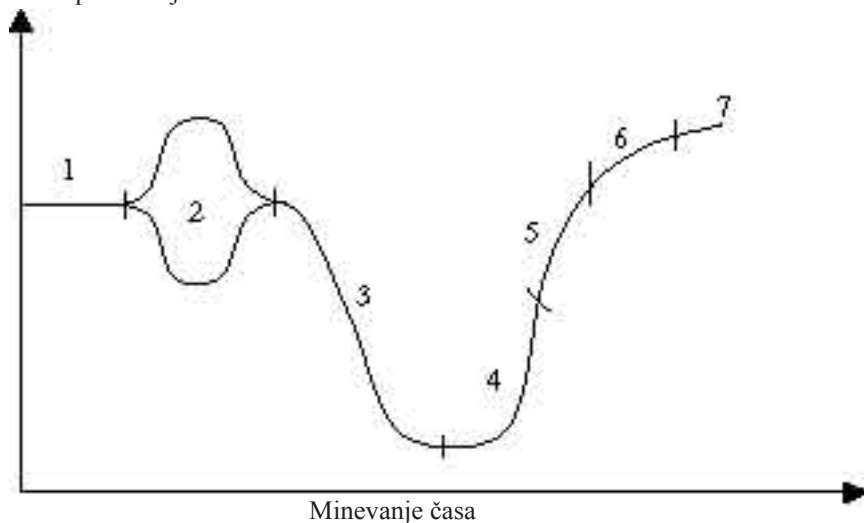
Življenjski dogodki kot napovedljiv proces

Hopson (1981, povzeto po Žorga, 1999 b, Sugarman, 1986) je poimenoval napovedljiv, splošen vzorec reakcij in občutij ob določenem (ne)pričakovanem dogodku pri posamezniku kot »ciklus prehajanja«. Prehod skozi omenjeni ciklus povzroči pri posamezniku spremembo v zaznavanju sebe in sveta in posledično zahteva ustrezne spremembe v njegovem vedenju in odnosih. Uspešno soočanje s pomembnimi življenjskimi dogodki in njihovo premagovanje z iskanjem novih rešitev omogoča posamezniku rast in duhovni razvoj, pri čemer so prehodi obdobja tveganja in novih možnosti.

Ciklus je eden od možnih okvirjev, v katerem lažje razumemo proces posameznikovega spreminjanja. Razlaga, kako se učinkovitost, kompetentnost oz. samospoštovanje spreminjajo v odvisnosti od časa, ko se je zgodila sprememba oz. je prišlo do določene izkušnje ali stresnega dogodka (ibid).

Slika 3: Proces spreminjanja razpoloženja oz. občutka kompetentnosti, učinkovitosti in samospoštovanja ob (kritičnih) življenjskih dogodkih (povzeto po Žorga, 1999c, s. 212)

Razpoloženje, učinkovitost
Občutek kompetentnosti
Samospoštovanje



Kot lahko vidimo na sliki 3, je cikel razdeljen na sedem faz:

1. *Šok oz. otrplost.* V prvi fazi smo dejansko videti otrpli. V vsiljenih spremembah lahko temu stanju rečemo tudi šok. Potrebujemo nekaj časa, da se soočimo s spremembo in da svoja stara pričakovanja primerjamo z novo resničnostjo (Hay, 1999). Brammer (1991, povzeto po Lamovec, 1994) v začetni fazi predlaga naslednje strategije za razreševanje predvsem situacijskih kriz:

- določiti naravo in resnost dogodka,
- razmisliti o svojih virih in zmožnostih za soočanje s posledicami,
- odločiti se, kakšne vrste neposredne pomoči potrebujemo,
- prizadevati si za stabilizacijo čustvovanja.

Pravi tudi, da je v teh trenutkih zelo pomembna socialna mreža, ki jo sestavljajo prijatelji in sorodniki, na katere se lahko obrnemo po pomoč. Zelo je tudi pomembno izražanje čustev, predvsem v navzočnosti ljudi, ki to dopuščajo.

2. *Vznesenost ali obup in zatem zanikanje oz. zmanjševanje pomena dogodka.* Začetni fazi sledi vznesenost (kadar dogodek pozitivno vrednotimo, npr. napredovanje v službi) ali obup (kadar ima dogodek negativen predznak, npr. izguba službe) in takoj zatem zanikanje dogodka oz. zmanjševanje njegovega pomena. Skladno s tem poraste in zatem znova upade (ali obratno) občutek kompetentnosti, učinkovitosti oz. samospoštovanja (Žorga, 1999 b). Morda se zdi čudno, vendar v tej fazi ustvarjamo vtis, da bolje delujemo kot v prejšnji fazi, to pa zato, ker začnemo uporabljati svoje veščine in znanje, kar ustvarja videz, da dosegamo boljše cilje. Le počasi dopuščamo svojemu obrambnemu sistemu, da slabi, ter se začnemo soočati s potrebo po spremembi (Hay, 1999). Med strategijami spoprijemanja je še vedno v ospredju izražanje čustev, sočasno pa si moramo počasi začeti prizadevati za njihovo stabilizacijo.

3. *Dvom vase oz. frustracija.* V tej fazi se samospoštovanje, kompetentnost, učinkovitost še naprej znižujejo, hkrati pa se povečuje nagnjenost k depresivnim reakcijam (Lamovec, 1994). Sedaj priznavamo potrebo po drugačnem obnašanju, ne vemo pa, kakšno naj bi to bilo. Frustracija se pojavi, ker se počutimo nekompetentne v svojih poskusih uporabe novih pristopov, povečuje

pa jo tudi preobremenjenost, ki jo povzročča naša pristna želja, da se jih naučimo. Morda nas je hkrati še strah izgube statusa zaradi zmanjšanja kompetence, oz. izgube virov osebnih moči in socialne mreže. V tej fazi se trudimo ugotavljati, kako se moramo spremeniti, katere veščine potrebujemo, katere kakovosti zahteva nova situacija (Hay, 1999).

4. *Sprejemanje resničnosti.* Krivulja se obrne šele tedaj, ko se je posameznik pripravljen soočiti z resničnostjo in jo sprejeti. Takrat se začnejo razpoloženje, občutek kompetentnosti in učinkovitosti oz. samospoštovanja postopno izboljševati (Žorga, 1999 b). Odpovemo se naravnostim in obnašanjem, ki so bila v preteklosti udobna in uporabna in začnemo s preizkušanjem novih vzorcev vedenja (Hay, 1999).

5. *Preizkušanje novih vzorcev vedenja, razvoj.* Proces se nadaljuje s preizkušanjem novih vzorcev vedenja (razvoja). V tej fazi naša kompetenca še naprej raste, razvijamo nove veščine in znanja ter postajamo kompetenten izvajalec (Hay, 1999).

6. *Osmišljanje izkušnje.* Gre za kognitivno fazo, v kateri se sprašujemo o pomenu dogodka in se poskušamo iz njega česa naučiti. Osmišljanje izkušnje je oblika refleksije, brez katere ne bi mogli razviti globljega razumevanja spremembe (Sugarman, 1986).

7. *Integracija oz. dovršitev.* Proces spreminjanja je dokončan, ko se počutimo »domače« v novi resničnosti. Novi vzorci vedenja postanejo del našega pogleda na svet in pripravljene smo se soočiti z novimi večjimi ali manjšimi spremembami (Sugarman, 1986). Kompetenca je v tej fazi namreč na višku, prestali smo tranzicijo in se na zavedni ravni s spremembo več ne ukvarjamo (Hay, 1999).

Sugarmanova (1986, povzeto po Žorga, 1999 b) opozarja, da posameznik le redko napreduje prek zgoraj orisanih stopenj tranzicije neprekinjeno in brez pretresov. Krivulja je rezultat povprečja, zato vsak posameznik le okvirno niha med njenimi fazami. To je tudi razlog, da ne moremo določiti časovnih mer na horizontalni osi grafa, saj za različne posameznike poteka proces različno dolgo. Določitev mer pa je vprašljiva tudi na vertikalni osi, ki označuje raven razpoloženja in samospoštovanja (Parker in Lewis, 1981, povzeto po Sugarmanovi, 1986), lahko tudi občutek kompetentnosti (Hay, 1999) ali nivo morale (Harrison, 1976, povzeto po Sugarmanovi, 1986). Njene vrednosti se namreč med posameznimi primeri lahko

močno razlikujejo, meni Sugarmanova.

Na to opozarja tudi Hayeva (1995, povzeto po Žorga, 1999 b), ki si model razvoja predstavlja kot »krivuljo kompetentnosti«, ki se dviga v obliki spirale z enim osnovnim življenjskim ciklusom ter mnogimi manjšimi, ki nastopijo vsakič, kadar pride do pomembnejših sprememb, kot so npr. zamenjava partnerja ali službe. Znotraj teh manjših ciklusov se porajajo znova in znova še manjši, ki spremljajo razne pomembne dogodke, kot so npr. menjava direktorja ali delovnega mesta znotraj iste organizacije ipd. Vidimo, da se nam stopnje posameznega ciklusa ponavljajo vse življenje. Kako dolgo bo trajal posamezni cikel, je odvisno od številnih dejavnikov, npr. od občutljivosti za spremembe, od posledic, ki jih spremembe povzročajo, ter od podpore, ki jo ima posameznik v okolju.

Menim, da je poznavanje tega procesa in njegovih faz zelo dobrodošlo tako za strokovnjaka kot za posameznika, ki se znajde v krizi. Tanja Lamovec (1994) pravi, da je model koristen predvsem zato, ker pomaga posamezniku sistematizirati njegovo izkušnjo spremembe, poklicnemu svetovalcu pa služi kot zemljevid za pomoč drugim. Doživetja, ki se prizadetim pogosto zdijo nenavadna in zastrašujoča, tako dobijo ustrezen okvir in jih dojamejo kot sestavni del običajnega procesa obvladovanja sprememb. Krivulja nam tudi omogoči, da pravočasno opazimo različne možne odstope. Poleg izostanka posamezne faze se večkrat pojavi krožno ponavljanje nekaterih faz ali pa posameznikovo doživljanje ostane fiksirano na določeni fazi.

Poznavanje tega modela je koristno tudi zato, ker opozarja na nevarnost, da bi se posameznik preveč pogosto srečeval z različnimi pomembnimi življenjskimi dogodki in spremembami, zaradi česar ne bi imel dovolj časa zaključiti prejšnjega procesa spreminjanja, ko se že znajde v novem. To pomeni, da je pomembno znati omejevati naše aktivnosti in da znamo reči »ne«, kadar je to potrebno oz. kadar menimo, da se s spremembami ne bomo znali ustrezno spoprijeti. Cikle moramo pred tem dokončati in »sproti počistiti za sabo«, saj lahko v nasprotnem primeru pride do preobremenitve in do negativnega stresa.

Krivulja pa se mi zdi zanimiva še iz enega stališča, in sicer če jo pozorno pogledamo, vidimo, da je raven kompetence (samospoštovanja, učinkovitosti) na koncu procesa višja kot

na njegovem začetku. V zvezi s tem Danish (1980, povzeto po Sugarman, 1986) loči med bolezenskim in razvojnim vidikom spremembe in prehajanja.

Bolezenski vidik gleda na življenjske dogodke s patološkega stališča in jih obravnava kot vzroke za negativen stres. Intervencije, ki temeljijo na tem pristopu, so usmerjene na preprečevanje stresnih življenjskih dogodkov oz. sprememb. Kjer to ni mogoče, pa so intervencije usmerjene na odstranjevanje stresa, tako da se posameznik lahko naprej normalno razvija.

Nasprotno pa razvojni vidik življenjske dogodke oz. spremembe označi kot potencialne, celo nujne spremljevalce rasti. Krize lahko pomenijo tveganje, nevarnost, kot tudi priložnost. Prinesejo lahko nevarnost pa tudi priložnost za osebno rast, veliko pa je odvisno od posameznikove sposobnosti spoprijemanja (Sugarman, 1986). Anica Mikuš-Kos (2000) tako pravi, da je za mnoge ljudi travmatska izkušnja katalizator za osebno in socialno spreminjanje, po njej spremenijo svoj pogled in videnje sveta, življenjsko filozofijo, verovanja, vrednostni sistem, odnose z drugimi, navade. Lahko razvijejo nove strategije obvladovanja, se okrepijo, se utrdijo. Tedeschi (1999, povzeto po *ibid.*) tako govori o postravmatski rasti in ugotavlja, da smo vse premalo pozorni na pozitivne učinke in koristi takšnih izkušenj.

Čeprav je torej na sliki narisana krivulja na koncu procesa višja kot na začetku, to ne pomeni, da kritični (življenjski) dogodek ugodno vpliva na rast na vseh področjih. Če staršem npr. umre otrok, je to za njiju velika žalost in trpljenje, pomembno pa je, ali se bosta uspela s to žalostjo spoprijeti in bosta zaradi te izkušnje postala močnejša ter si bosta še bolj blizu, kot sta bila pred tem. Intervencije v takem pogledu niso usmerjene v preprečevanje kritičnih življenjskih dogodkov kot takih, temveč v spodbujanje posameznika, da na podlagi teh dogodkov raste in se razvija (Sugarman, 1986).

Žorgova (1999 b) tako opozarja, da je pomembno, da strokovnjaki, ki delajo z ljudmi v stiski, prepoznajo omenjeni vzorec reakcij in občutij pri uporabnikih svojih storitev ter jim z ustreznimi intervencijami podpore, spodbud in opolnomočenja pomagajo po krivulji naprej – v smeri večje učinkovitosti, kompetentnosti, samospoštovanja in integracije.

Viri in načini spoprijemanja z življenjskimi dogodki

Tako kot pri konceptu razvojnih nalog, nas tudi, kadar govorimo o spoprijemanju z življenjskimi dogodki, najbolj zanima, kako se posamezniki spoprijemajo s različnimi življenjskimi dogodki, kaj je tisto, kar loči učinkovit način spoprijemanja od neučinkovitega in katere lastnosti in veščine izboljšajo našo sposobnost spoprijemanja. Izraz spoprijemanje se najbolj pogosto uporablja skupaj s pojmom življenjski dogodki in bolj splošno skupaj s pojmom upravljanja stresa. Splošno je sprejeto mnenje, da gre pri spoprijemanju za kompleksno interakcijo med posameznikom in njegovim okoljem, saj se lahko nanaša na upravljanje čustev, misli in/ali vedenja. Prav tako je spoprijemanje lahko usmerjeno na upravljanje zunanjih kot tudi notranjih pritiskov. V ta namen je možno uporabiti Bronfenbrennerjev ekološki model, saj lahko zahteve in pritiski izvirajo iz kateregakoli nivoja - mikro-, mezo-, ekso ali makrosistema (Sugarman, 1986).

Tako kot razlikujemo med različnimi viri zahtev, Pearlon in Schooler (1978, povzeto po *ibid.*) predlagata, da je potrebno ločiti med različnimi pogledi na spoprijemanje. Ločita med viri spoprijemanja in načini (odzivanja) spoprijemanja. Med viri spoprijemanja ločita socialne in psihološke. Socialne vire najdemo znotraj medosebne podporne mreže, v katero je posameznik vpleten; psihološki viri pa predstavljajo osebne značilnosti, ki posredujejo med zahtevami, s katerimi se mora posameznik spoprijeti, in posameznikovimi odzivi na te zahteve. Te značilnosti lahko ublažijo ali zaostrijo negativne učinke stresa. Viri spoprijemanja so torej tisto, kar posameznik ima, medtem ko so načini spoprijemanja tisto, kar posameznik naredi – konkretna prizadevanja, da se spoprimejo z življenjskimi pritiski, s katerimi se srečujejo v različnih vlogah. Ker so ti odzivi pogojeni s posameznikovimi lastnimi viri moči, jih bom v nadaljevanju bolj podrobno opisala.

Socialni viri

Že zgoraj sem omenila, da socialni viri pomenijo posameznikovo socialno mrežo. Socialna mreža zajema stike, povezave med posameznikom in njegovim ožjim in širšim socialnim okoljem. Posameznik tako lahko dobi pomoč od družine, prijateljev, znancev, sodelavcev pa tudi od različnih institucij, organizacij, služb pomoči ipd.

Pomembno se je zavedati, da so vplivi podporne mreže lahko

pozitivni ali negativni. Družina je npr. lahko tako vir stresa kot podpore. Ko vstopamo v določeno socialno mrežo, so za nas nekatere povezave dobrodošle, medtem ko druge niso. Upoštevati moramo tako podpirne kot tudi destruktivne potenciale ter preučiti ravnotežje med temi učinki v različnih posebnih situacijah (Sugarman, 1986).

Osebni viri

Na posameznikovo sposobnost spoprijemanja s pomembnimi življenjskimi dogodki, stresnimi situacijami, spremembami in različnimi zahtevami vpliva širok spekter osebnih dejavnikov. Schlossberg (1981, povzeto po Sugarman, 1986) navaja naslednje osebne vire spoprijemanja:

- psihološke značilnosti (samozavest, sposobnost prilagajanja, obvladovanja, samo-učinkovitost);
- spol in spolna identiteta (moški in ženske dajejo prednost različnim vrednotam in razvijejo različno odpornost);
- starost in stopnja razvoja (starost ne vpliva le na individualne strategije spoprijemanja, temveč tudi na zunanje; obseg in oblika institucionalne in medosebne podpore bo npr. drugačna pri odraslem kot pri otroku);
- zdravstveno stanje (tudi zdravstveno stanje ne vpliva le na notranje procese spoprijemanja, temveč tudi na zunanje – ljudje, ki imajo težave z zdravjem, bodo upravičeni npr. do zdravstvene oskrbe, vendar bodo lahko prikrajšani v aktivnostih, ki bi jim omogočale dobiti pomoč od prijateljev in znancev);
- vrednostna naravnost (vrednostni sistem, prepričanja);
- rasni in socialnoekonomski dejavniki (različne kulturne norme, različne možnosti, vrednostna naravnost, povezana s pripadnostjo različnim socialnoekonomskim in rasnim skupinam);
- prejšnje izkušnje (če smo se že kdaj srečali s podobnim dogodkom in smo ga uspešno obvladali, bo to dobro vplivalo na naš odnos do nove izkušnje in na uspešnost novega spoprijemanja, slaba izkušnja pa nas lahko naredi ranljive in manj uspešne v spoprijemanju v prihodnosti).

Načini spoprijemanja

V prejšnjem poglavju smo si odzivanje na spremembe oz. na življenjske dogodke lahko ogledali v procesu, Pearlin in Schooler (povzeto po Sugarman, 1986) pa sta načine spoprijemanja razdelila v tri kategorije.

Prvi način je, da *spremenimo, modificiramo situacijo*. Ta način vpliva neposredno na situacijo, ki posamezniku postavlja zahteve. Osredotočen je na spreminjanje oz. odstranjevanje virov življenjskih obremenitev in je najbolj neposreden način spoprijemanja z njimi. Avtorja (ibid) sta v svoji empirični raziskavi ugotovila, da je ta način spoprijemanja bolj redek, in sicer predvsem iz štirih razlogov:

- posameznik situacije ne prepozna kot izvor problema,
- četudi jo prepozna kot problematično, nima dovolj znanja in/ali veščin, da bi jo spremenil,
- lahko celo poskuša spreminjati situacijo, vendar je rezultat tega spreminjanja še slabši, in na koncu
- zahteve so lahko zelo odporne in težko spremenljive, kar oslabi posameznikovo motivacijo za spreminjanje.

Avtorja (ibid) sta tako ugotovila, da se ljudje raje kot za spreminjanje situacije odločajo za njeno nadzorovanje. Gre za to, da *modificiramo pomen situacije*, da jo ponovno ocenimo in tako zmanjšamo njeno stresno vrednost.

Tretji način, ki ga omenjata, pa je osredotočen na *modificiranje in izboljšanje naših sposobnosti spoprijemanja*. Svoje sposobnosti razvijemo tako, da se zmoremo uspešno soočiti s stresno situacijo. Ker je življenjske dogodke težko popolnoma nadzorovati in naposredno vplivati nanje, se je bolje osredotočiti na kontrolo našega odzivanja in spoprijemanja. Tak pristop k spoprijemanju s težavami pomeni razvoj.

V kolikor posameznik obvlada več načinov spoprijemanja, ima več možnosti, da se uspešno sooči in spoprime s stresnimi obremenitvami. Načine spoprijemanja oz. odzivanja na stresne situacije pa je mogoče razumeti tudi kot veščine, te pa lahko privzgojimo in se jih priučimo. Hopson in Scally (1981, povzeto po Sugarmanovi, 1986, s. 163) v zvezi s tem omenjata »življenjske veščine«, ki jih definirata kot »priučene in nujne, čeprav ne zadostne mehanizme opolnomočenja – kot proces, s katerim se bolj zavzamemo zase in za svoje življenje«.

Te veščine avtorja (ibid) razvrstita v štiri skupine:

- veščine, ki jih posameznik potrebuje predvsem za preživetje in rast;
- veščine, ki jih posameznik potrebuje za učinkovit odnos z drugim posameznikom;
- veščine, ki jih posameznik potrebuje za učinkovit odnos z drugimi pripadniki družbe;
- veščine, ki jih potrebuje v posebnih situacijah (v procesu izobraževanja, v službi, doma, v prostem času in v skupnosti).

Slika 4: Osnovne življenjske veščine (Hopson in Scally, 1981; povzeto po Sugarman, 1986, s. 164).

JAZ IN TI

Veščine, ki jih potrebujem za učinkovit odnos z drugim
 Kako učinkovito komunicirati
 Kako ustvariti, obdržati in končati razmerje
 Kako dajati in prejemati pomoč
 Kako reševati konflikte
 Kako dajati in sprejemati povratna sporočila



JAZ IN OSTALI

Veščine, ki jih potrebujem za učinkovit odnos z ostalimi
 Kako biti jasen
 Kako vplivati na ljudi in sistem
 Kako delati v skupini
 Kako konstruktivno izražati čustva
 Kako vzpodbujati druge

JAZ

Veščine, ki jih potrebujem za preživetje in rast
 Branje in pisanje
 Operiranje z osnovnimi računskimi operacijami
 Kako poiskati informacije in vire
 Kako konstruktivno reševati probleme
 Kako odkriti svoje nadarjenosti in jih razvijati
 Kako učinkovito upravljati s časom
 Kako prepoznati svoje interese
 Kako prepoznati svoje vrednote in prepričanja
 Kako si postaviti in doseči cilje
 Kako odkriti svojo motivacijo
 Kako biti pozitiven do samega sebe
 Kako se spoprijeti z življenjskimi prehodi in kako od njih nekaj pridobiti
 Kako sprejemati učinkovite odločitve
 Kako biti proaktiven
 Kako se spoprijeti z negativnimi čustvi
 Kako se spoprijeti s stresom
 Kako doseči in obdržati fizično blagostanje
 Kako upravljati s svojo spolnostjo



JAZ IN SPECIFIČNE SITUACIJE

- Veščine, ki jih potrebujem za izobraževanje
 Kako odkriti, katere izobraževalne možnosti so odprte zame
 Kako se učiti
 Za kateri študij se odločim
- Veščine potrebne na delu
 Kako odkriti, katere zaposlitvene možnosti so odprte zame
 Kako si poiskati službo
 Kako službo obdržati
 Kako jo spremeniti
 Kako se spoprijeti z nezaposlenostjo
 Kako vzpostaviti ravnotežje s službo in ostalimi področji življenja
 Kako se upokojiti in ob tem uživati
- Veščine, ki jih potrebujem doma
 Kako se odločiti za stil življenja
 Kako vzdrževati dom
 Kako živeti z drugimi ljudmi-
- Veščine, ki jih potrebujem v prostem času
 Kako izbrati med možnostmi prostega časa
 Kako maksimizirati priložnosti za prosti čas
 Kako uporabiti svoj prosti čas za povečanje prihodka
- Veščine, ki jih potrebujem v skupnosti
 Kako biti izkušen potrošnik
 Kako razviti in uporabljati svojo politično zavednost
 Kako uporabljati vire iz skupnosti

Podobno razvrstita tudi Brammer in Abrego (povzeto po Sugarman, 1986) osnovne veščine spoprijemanja, ki so potrebne za učinkovito upravljanje z življenjskimi prehodi.

Na sliki 4 vidimo, da moramo ljudje za uspešno življenje obvladati številne veščine, ki jih moramo znati tudi usklajevati glede na situacijo in na vlogo, ki jo v določenem trenutku igramo. Tako so npr. v neki situaciji bolj uporabne določene veščine, medtem ko so spet te iste veščine v drugi situaciji manj uporabne oz. primerne, lahko celo neprimerne. Uporabnost tega koncepta vidim predvsem v tem, da nam daje vpogled v številnost in raznolikost veščin, ki jih ljudje v življenju potrebujemo in jih razvijamo, predvsem pa v tem, da daje možnost, da se posameznih veščin priučimo in jih izboljšamo, če ugotovimo, da jih nismo ustrezno razvili. Delo socialnega pedagoga bi moralo biti tudi poznavanje osnovnih življenjskih veščin in prepoznavanje neustrezno razvitih veščin. Posamezniku bi moral znati svetovati, kako razviti te veščine in jih ustrezno ter učinkovito uporabiti.

Intervencije

Pristop vseživljenjskega razvoja lahko še enkrat definiramo kot opis, razlago in modifikacijo razvojnega procesa v celotnem življenjskem obdobju. Intervencije se nanašajo predvsem na tretji cilj, ki je osredotočen na spremembo – na njeno pospeševanje, olajšanje ali preprečevanje (Sugarman, 1986).

Intervencije znotraj pristopa vseživljenjskega razvoja se razlikujejo od tradicionalnih pristopov v dveh poglobitvenih točkah. Prvič: zaradi predpostavke o številnosti in relativnosti dejavnikov razvoja ta paradigma poudarja, da učinki intervencij niso nujno enaki za različne posameznike. Upoštevati je treba namreč celotno serijo osebnostnih, kulturnih in zgodovinskih razlik med posamezniki. Potrebno se je torej vprašati, katero vedenje, za katerega posameznika, v katerem kontekstu in v katerem časovnem obdobju bo najbolj ustrezno za optimalni razvoj (Lerner & Ryff, 1978).

To pa pogojuje njihovo drugo značilnost, in sicer mora strokovnjak poznati obsežno zbirko teorij, metod in analitičnih orodij, da lahko te elemente preuči in izbere tistega, ki je za določenega posameznika v določenem kontekstu najbolj ustrezen. Na kratko, ni enega najbolj ustreznega načina in najbolj učinkovite metode, ki bi bila sama po sebi učinkovita za vsak individualni, socialni in zgodovinski kontekst. Poleg tega pa je treba upoštevati tudi dolgoročne posledice intervencij in dejstvo, da se ti konteksti neprestano spreminjajo in preoblikujejo (ibid).

Intervencije pa imajo v okviru pristopa vseživljenjskega razvoja še eno značilnost. Baltes (1973, povzeto po Lerner & Ryff, 1978) pravi, da so terapevti navadno čakali na pojav problema in ga reševali šele, ko je nastal; pristop vseživljenjskega razvoja pa poudarja pomen preventive in možnost preprečevanja problemov. Ker lahko nekatere življenjske krize in disfunkcije predvidimo, lahko v zvezi z njimi že zelo zgodaj interveniramo in tako preprečimo razvojne težave.

Nekatere spremembe pa so ne-normativne in jih ne moremo predvideti, kar pomeni tudi, da nanje težko vplivamo. Vplivamo pa lahko na posameznikov način spoprijemanja s temi spremembami, kar nas pripelje do že znanega koncepta »življenjskih veščin« (Hopson in Scally, 1981, povzeto po Sugarman, 1986) in »ciklusa prehajanja« (Hopson, 1981; povzeto po Sugarman, 1986). Koncept »življenjskih veščin« namreč poudarja, da se lahko naučimo bolj učinkovitih in nam primernih veščin spoprijemanja, poznavanje ciklusa prehajanja pa nam omogoči, da vnaprej predvidimo faze in potek spoprijemanja s pričakovanimi ali nepričakovanimi spremembami (Sugarman, 1986).

Lerner in Ryff (1978) poudarjata, da se perspektiva vseživljenjskega razvoja neposredno sooča tudi z dilemo etičnih in vrednostnih sistemov, ki spremlja poseg v posameznikovo življenje. Ker smo že prej povedali, da gre pri tej perspektivi za pluralističen pristop k posamezniku, se morajo strokovnjaki zavedati, da ni ene same poti razvoja, ki bi morala veljati za vse posameznike. Sugarmanova (1986) namreč poudarja, da gre pri intervenciji vedno za predpostavko, da je nek način življenja (tisti, ki ga želimo s posegom doseči) boljši in bolj zaželen kot drugi (navadno tisti, ki ga živi klient). Chandler (1981, povzeto po Sugarman, 1986) tako pravi, da je intervencionist »moralist in spreobračevalec« in da je nujno potreben premislek o etičnosti intervencij ter »reflektivna preiskava« motivov in vrednot, ki spremljajo katerikoli poskus interveniranja.

Viri pomoči

Kadar govorimo o virih pomoči, navadno pomislimo na strokovno pomoč, ki je posamezniku dostopna v kriznih situacijah. Vendar pa obstaja vrsta dokazov o tem, da večina ljudi najprej uporabi lastne vire moči ter poišče pomoč pri sorodnikih in prijateljih, preden se odloči poiskati strokovno pomoč. Strokovna pomoč je torej le eden od številnih virov pomoči in je navadno tudi zadnja oblika pomoči, za katero se posameznik odloči (Sugarman, 1986).

Golan (1981, povzeto po *ibid*) združuje več klasifikacij in loči pet možnih virov pomoči.

- *Posameznik* je najbolj pogosto sam sebi najbolj pomemben vir pomoči in se sam spopada z odločitvami. Ob tem razvija svoje sposobnosti spoprijemanja in postaja vse bolj samostojen v reševanju prihodnjih težav.
- Naravni sistem pomoči zajema družino, prijatelje in sosedo.
- Medsebojni sistem pomoči se nanaša na skupino, katere člani se srečujejo z enakimi oz. podobnimi težavami ali pa npr. vsi člani pričakujejo določene težave. Ti problemi jih med seboj povezujejo, člani si med seboj svetujejo in spoznavajo, kako so se drugi spoprijeli z določenimi težavami. Ta sistem pomoči predstavljajo različne skupine za samopomoč, skupine ljudi z istimi interesi, nagnjenji ipd. Nekatere od skupin so organizirane kot profesionalne organizacije pomoči, druge so ustanovljene kot njihova alternativa.
- Nestrokovni sistem pomoči je razdeljen na tri kategorije. Prvo kategorijo predstavlja pomoč prostovoljnih delavcev, ki je organizirana v zvezi s specifičnimi problemi, situacijami oz. populacijo, s katero se ukvarja. Druga kategorija je pomoč npr. učiteljev, duhovnikov, policistov, ki neposredno pomagajo ljudem v stiski in jih napotijo tudi do ostalih virov pomoči. Tretja kategorija pomoči pa je pomoč tako imenovanih paraprofesionalcev, to je uslužbencev, zaposlenih v organizacijah, institucijah, ki sicer nudijo pomoč, vendar zaradi preveč splošnega, preveč specifičnega ali preveč pomanjkljivega znanja o problemih, ki jih pomagajo reševati, ne morejo nuditi strokovne pomoči. V to skupini pravzaprav štejemo tudi ostali dve kategoriji nestrokovnega sistema pomoči.
- V profesionalni sistem pomoči sodijo psihiatri, klinični psihologi, svetovalci, socialni delavci in ostali strokovnjaki, ki so zaposleni v institucijah, za nudenje pomoči.

Sugarmanova (1986) tako pravi, da kadar govorimo o intervencijah, ne govorimo le o profesionalnih oblikah pomoči, temveč so za nas enako pomembne vse oblike pomoči, ki smo jih našli zgoraj.

Namen in časovno usklajevanje intervencij

Intervencije niso usmerjene v spremembe same po sebi, temveč morajo biti usmerjene k določenemu cilju. Sugarmanova (1986) jih glede na njihov cilj razvrsti na: zdravljenje, preventivo, prilagoditev

in optimizacijo. Pri prvem cilju gre za zmanjšanje oz. korigiranje obstoječih težav. Preventiva si prizadeva izogniti se težavam, »nevtralizirati škodljive okoliščine, da se težave ne bi pojavile«. Namen prilagoditve je, da se posameznik sprijazni s svojo boleznijo, težavo, spremembo in se prilagodi novemu načinu življenja. Zadnji možni namen intervencije pa je optimizacija posameznikovega delovanja. Če preventiva poudarja, da je svet poln nevarnosti, ga optimizacija vidi kot polnega priložnosti. Gre za koncept, ki v krizi vidi možnost za razvoj in osebnostno rast in mu v okviru paradigme vseživljenjskega razvoja dajemo prednost pred ostalimi cilji intervencij.

Zdravljenje, preventiva in prilagoditev pa so povezani tudi s časovnim usklajevanjem intervencij. Če interveniramo predno se pojavi problem (npr. svetovanje pred poroko, s katerim poskušamo preprečiti težave), govorimo o preventivi; če smo usmerjeni neposredno na problem in ga poskušamo odpraviti ali zmanjšati, govorimo o zdravljenju (npr. zakonsko svetovanje) in če interveniramo pozneje, govorimo o prilagoditvi (npr. podporne skupine za razvezane). Optimizacije pa ne moremo tako preprosto časovno opredeliti. V bistvu pomeni podporo preventivi, zdravljenju in prilagoditvi in je neodvisna od časovne opredelitve (ibid).

Tudi sama verjamem, da bi moral biti cilj intervencij socialnega pedagoga predvsem posamezniku omogočiti optimalen razvoj - glede na njegove lastne potencialne ter glede na možnosti, ki mu jih nudi okolje oz. mu jih lahko ponudimo mi.

Varovalni dejavniki

Paradigma vseživljenjskega razvoja pa ima še eno značilnost, ki daje drugačen pogled na intervencije.

Magnusson in Stattin (1998) gledata na razvoj v okviru kontekstualizma kot na nepretrgan proces restrukturiranja tako na nivoju podsistemov kot tudi na nivoju celotnega sistema znotraj bioloških in socialnih omejitev. Ker so vsi sistemi in podsistemi v neprestani dinamični interakciji, sprememba na enem nivoju povzroči spremembe na ostalih nivojih. V tem smislu bi zato rada predstavila koncept varovalnih (in ogrožajočih) dejavnikov, s katerimi lahko vplivamo na optimizacijo posameznikovega razvoja.

Anica Kos-Mikuš (2000, s. 36) opredeljuje varovalne dejavnike

in procese kot dogajanja, ki povečujejo odpornost in sposobnost obvladovanja, njihovi izvori pa so lahko v otroku, v družini, v šoli, v drugih okoljih in v širši družbi. Poudarja, da se v življenju ne pojavijo izolirano, temveč nastopajo v soigri med posameznikom, njegovim ožjim okoljem, družbenim kontekstom in konkretno situacijo. Ti dejavniki zmanjšujejo ali izničijo učinke neugodnih okoliščin ter tako ohranjajo psihosocialno zdravje in ustrezno delovanje posameznika (Mikuš-Kos, 1999, povzeto po Cajnko, 1999).

Čeprav se definicije in razlage varovalnih dejavnikov navadno nanašajo na delo z otroki, veljajo tudi za odrasle. Če bo mogoče, jih bom zato v nadaljevanju razlage posplošila na »posameznike«.

Magnusson in Stattin (1998; povzeto po Cajnko, 1999) omenjata, da lahko izraz varovalni dejavniki razumemo na dva načina:

- varovalni dejavniki nastopajo kot dejavniki, ki varujejo posameznika, ko prihaja iz ogrožajočega okolja ali kaže oblike rizičnega vedenja, pred kasnejšim neprilagojenim izidom;
- varovalni dejavniki delujejo kot dejavniki, ki prispevajo k prekinitvi negativnega razvoja posameznika in preusmerijo potek razvoja v pozitivno smer.

Anica Kos-Mikuš (2000) pravi, da imajo današnji interes za koncepte *odpornosti*, *obvladovanja* in *varovalnih vplivov* ter njihova priljubljenost številne korenine.

- Ugotovitve raziskav kažejo, da večina oseb, ki so v otroštvu doživele travmatske dogodke, okreva tudi po zelo hudih doživetjih, ima torej nekakšne notranje ali zunanje vire, ki pri tem pomagajo.
- Očitno je, da na vrsto dejavnikov tveganja, izgub in travmatskih doživetij ne moremo vplivati in jih celo ne moremo odstraniti iz posameznikovega življenja. Ob tem se pojavi vprašanje, kako lahko posamezniku pomagamo, da v psihološkem smislu preživi in ostane zdrav kljub hudo neugodnim okoliščinam, v katerih nadaljuje življenje, brez mentalno-higienske pomoči. Kaj torej pomaga posameznikom, da obvladajo svoja travmatska doživetja? Koncepti odpornosti in varovalnih dejavnikov dajejo mnoge za prakso uporabne odgovore na to vprašanje. Razvija se nov pristop pomoči, ki sestoji v vnašanju varovalnih dejavnikov in procesov v življenje posameznika in v razvijanju njegove odpornosti.
- Koncept varovalnih dejavnikov in proces obvladovanja sta v

skladu s celostnim pogledom na duševno zdravje in prikazujeta pomen, vlogo in medsebojno povezavo številnih vplivnih področij, kot so socialna mreža, realna življenjska situacija, kakovost življenja, šola, delovno mesto.

- In ne nazadnje, treba je govoriti o odpornosti, o lastnih virih in okoljskih virih obvladovanja, saj s poudarjanjem visoke ogroženosti posameznikov vzpodbujamo razvijanje priučene nemoči.

Magnusson in Stattin (1998) poudarjata, da vedno, kadar omenjamo varovalne ali ogrožajoče dejavnike, govorimo o obeh hkrati. En sam dejavnik namreč posamezno ne bi mogel vplivati na razvoj organizma. Tudi Rutter (1985, 1990, povzeto po Mikuš-Kos, 2000) pravi, da varovalni dejavniki nimajo posebnega vpliva, kadar ni dejavnikov tveganja.

Tako lahko zaščitni dejavniki v enem podsistemu posameznikovega življenjskega okolja delujejo kot protiutež neugodnim dejavnikom v drugem podsistemu življenjskega okolja. Nekoliko poenostavljena razlaga za to je, da pozitivna izkušnja, izkušnja dobrega, uspešnost, pomenijo na izkustveni in čustveni tehtnici protiutež zlu, razočaranju, trpljenju (ibid).

Številne raziskave so pokazale, da so otroci, ki živijo v zelo neugodnih družinskih in socialnih okoljih, mnogo bolj ogroženi v svojem psihosocialnem razvoju kot otroci, ki odraščajo v vzpodbudnem okolju (Cajnko, 1999). Tako kot je okolje lahko vir informacij in vzpodbud (Magnusson in Stattin, 1998), lahko pomeni grožnjo za posameznikov razvoj. Kljub temu pa je veliko število otrok, ki kljub ogrožajočim okoliščinam ne razvijajo neprilagojenega vedenja. Za takšne otroke se je v stroki uveljavila oznaka »odporen ali neranljiv otrok«. Prognoza glede razvoja psihosocialnih težav, postavljena na podlagi konstitucijskih, družinskih, socialnih in drugih rizičnih znakov, je za takega otroka izrazito neugodna, kljub temu pa ostaja otrok osebnostno zdrav in uspešno obvladuje socialne zahteve in pritiske okolja (Cajnko, 1999).

V zvezi s tem pa Anica Mikuš-Kos (2000) poudarja, da odpornost nikakor ni stalen prilastek posameznika in ni lastnost splošnega značaja. S časom in z okoliščinami se lahko namreč spreminja. Posamezniki, ki uspešno obvladujejo težave v določenih situacijah ali obdobjih življenja, lahko v drugačnih okoliščinah popustijo. Nekateri avtorji (Rutter, 1987; povzeto po ibid) zato menijo, da je bolj pravilno govoriti o specifični odpornosti ali odpornosti na specifičnih področjih delovanja.

Kaj je torej tisto, kar varuje? Anica Mikuš-Kos (1992, povzeto po Cajnko, 1999) našteva naslednje varovalne dejavnike: ženski

spol, lastnosti temperamenta, značilne za lahko vzgojljivega otroka (zmerna intenziteta reakcij, dobra prilagodljivost, pozitivno osnovno razpoloženje), socialne sposobnosti, sociabilnost, dobri odnosi z vrstniki, sposobnost konstruktivnega prispevanja k skupinski dejavnosti, sposobnost prevzemanja različnih vlog v družini, sposobnost izraziti možnost in vire, ki so na voljo v otroku, dobra pozornost, dobre intelektualne sposobnosti, sposobnost abstraktnega mišljenja, miselna prožnost, sposobnost preizkušanja različnih pristopov pri reševanju nalog v novih okoliščinah, sposobnost obvladovanja in uravnavanja impulzov, aktivna orientacija in vera v to, da je z lastnimi prizadevanji mogoče uravnati svojo življenjsko pot, ter usmerjenost v prihodnost.

Znotraj družine so pomembni zlasti dobri medsebojni odnosi ali vsaj dober odnos otroka z enim roditeljem, dober odnos s sorojenci, jasno postavljena pravila vedenja v družini, podporna drža staršev do otroka, psihosocialno zdravje matere.

Za tiste, ki nimajo ugodnega domačega okolja, so varovalni dejavniki v širšem okolju tem pomembnejši. Tukaj je pomembna vključenost posameznika v razne skupine, športne klube, interesne dejavnosti ali cerkvene organizacije.

Tako kot smo zgoraj omenili relativnost odpornosti pa je treba tudi tukaj poudariti, da določeni dejavniki in procesi dobijo svojo varovalno, ogrožujočo ali nevtralnno vrednost v kontekstu človekovega sedanjega življenjskega sistema in človekove življenjske zgodovine. Enak dejavnik je v določeni situaciji in v nekem časovnem obdobju za posameznika lahko ogrožujoč, drugič pa ima nevtralnno ali celo varovalno vlogo (povzeto po Cajnko, 1999). In seveda narobe.

Koncept varovalnih dejavnikov se mi zdi uporaben predvsem zato, ker daje možnost, da z vzpostavljanjem varovalnih dejavnikov nevtraliziramo dejavnike tveganja ter da z njihovo pomočjo vplivamo na spremembe oddaljenih področij razvoja. Pomembno je torej odkrivati posameznikove močne točke, jih dodatno okrepiti, nato pa prek njih okrepiti področja, ki bi lahko ogrožala optimalen razvoj posameznika. Lažje je namreč vzpostavljati varovalne dejavnike, kot odpravljati dejavnike tveganja.

Zaključek

V zadnjem poglavju o varovalnih dejavnikih sem zajela večino predpostavk paradigme vseživljenjskega razvoja in z drugimi ali celo

istimi besedami ponovila nekatere delce modelov, konceptov, ki sem jih obravnavala že v prejšnjih poglavjih. Ne nameravam sicer natančno iskati njihovih posameznih stičnih točk, vendar pa menim, da je prav koncept varovalnih in ogrožujočih dejavnikov eden od primerov deskriptivnega relativizma in pluralizma, o čemer sta govorila Lerner in Ryff (1978).

Vsi modeli, teorije in koncepti, ki sem jih v prispevku prikazala, so medsebojno povezani in jih je mogoče med seboj dopolnjevati, kar dokazuje, da mora strokovnjak poznati številne različne pristope, da bo lahko med njimi izbral tiste, ki v določenem kontekstu najbolj ustrezajo. Upam, da sem jih nekaj dovolj nazorno prikazala in da ponujajo dovolj jasno izhodišče za učinkovito uporabo v prakso.

Če še enkrat povzamem: uporabno vrednost paradigme vseživljenjskega razvoja in kontekstualizma vidim predvsem v tem, da poudarja celostno, obojestransko in dinamično interakcijo med stalno spreminjajočim se posameznikom in njegovim stalno spreminjajočim se okoljem, ki omogoča poseganje na številna področja tako posameznika kot njegovega okolja. Strokovnjak mora dobiti vpogled v celoto in ne le v posamezen problem, ki je morda sicer najbolj pereč. Potrebno je zajeti tudi vsa ostala področja, ki se vežejo nanj. Ravno zato je primeren timski način dela, v katerem se dopolnjuje in združuje znanje strokovnjakov različnih disciplin. Delo mora biti usmerjeno v prihodnost in ne le v sedanost, predvidevati pa je treba tudi dolgoročne in daljnosežne posledice naših intervencij, ki niso vedno le pozitivne.

Literatura

Baltes, P.B., Lindenberger, U. in Staudinger, U. M. (1998). Life Span Theory in Developmental Psychology. V W. Damon, in R. M. Lerner (ur.), *Child psychology. Theoretical models of human development. (5 th ed.)*. New York: John Wiley & Sons Inc., 1029-1144.

Batistič Zorec, M.(2000). *Teorije v razvojni psihologiji*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Brečko, D. (1999). Vseživljenjski razvoj osebnosti II. *Andragoška spoznanja*, 5 (3), 27-40

Cajnko, S. (1999). Varovalni in ogrožujoči dejavniki psihosocialnega razvoja skozi perspektivo življenjskega cikla. *Socialna pedagogika*, 3 (3), s. 215-226.

Hay, J. (1999). *Uspešni na delu. Razumevanje naravnosti in gradnja odnosov*. Ljubljana: Potrditev, d.n.o.

Hetherington, E. M. & Park, R. D. (1999). *Child psychology, a Contemporary viewpoint*. New York: McGraw Hill Book Company.

Lamovec, T. (1998). *Psihosocialna pomoč v duševni stiski*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Lamovec, T. (1994). *Psihodiagnostika osebnosti I*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Lerner, R. M. & Ryff, C. D. (1978). Implementing the Life Span View: Attachment. V P. B. Baltes, *Life – Span Development and Behaviour*. New York: Academic Press Inc.

Magnusson, D. in Stattin, H. (1998). Person-context interaction theories. V W. Damon in R. M. Lerner (ur.), *Child psychology. Theoretical models of human development (5th ed.)*. New York: John Wiley & Sons Inc.

Mikuš Kos, A. (2000). Psihična odpornost, varovalni dejavniki in procesi ter obvladovanje travme. V T. Samec in V. Slodnjak (ur.), *Psihične travme v otroštvu in adolescenci*. Ljubljana: Educy, 36-48.

Sugarman, L. (1986). *Life Span Development, Concept, Theories and Interventions*. London: Methuen.

Žorga, S. (1993). *Kontinuiteta psihosocialne prilagodjenosti*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

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

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

Žorga, S. (1999c). Razvoj in učenje v superviziji. V A. Kobolt in S. Žorga, *Supervizija - proces razvoja in učenja v poklicu*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, s. 59-88.

Pregledni znanstveni članek, prejet januarja 2003.