

## A serdülőkor és az ifjúkor, mint kitüntetett életszakasz

„A fiatal nem meghalni akar,  
csak élni nem tud!”

/Anonim/

A serdülőkort a fejlődésben fontos fordulópontnak tekintik a szakemberek a pubertásban bekövetkező testi (biológiai) – lelki és szellemi hatások miatt. Nehéz lenne jellemezni, hogy mit él át a fiatal abban a 6-8 évben, amíg a prepubertáskor küszöbétől az ifjúkoron át, eljut a fiatal felnőttkorig.

A serdülőknél az öngyilkossági cselekmények-különösen a szuicid kísérletek- száma növekvő tendenciát mutat, speciális formákban jelentkeznek az öndestruktív megnyilvánulások.

A szakirodalom a deviancia gyűjtőfogalma alá sorolja a serdülő-, és ifjúkorban előforduló, társadalmi normáktól való eltérő viselkedést, az inadaptációt. Az adott életszakaszban jelentkező inadaptáció fő típusai: a bűnözés, az alkoholizmus, a narkómánia, az *öngyilkosság* és a nem organikus eredetű mentális betegségek. /Princzes 1997./

A gyermekkor és a felnőttkor közötti átmeneti fejlődési fázis pszichés sajátosságai és a serdülők ellentmondásos helyzete a családban, társadalomban, együttesen vezetnek a serdülőkori problémák kialakulásához.

### A serdülőkor életkori jellemzői:

- 1. testi jellemzők:** a pubertásban a nemi hormonok koncentrációja magas, s ez alakítja ki a másodlagos nemi jelleget, tehát a feminin, vagy masculin megjelenést.

#### Pubertás:

- a testhossz növekedése felgyorsul, majd az androgén hormonok termelésének következtében leáll
- fanszőrzet megjelenése
- a külső - és belső nemi szervek morfológiai érése (méh, nagy- és kisajak növekedése, here-, hímvessző megnagyobbodása...)
- testalkat megváltozása (az emlő mirigyes állománya szaporodik, emlő-, csípő zsírszaporodása, fiúkon az izomzat erősödése, bajusz, szakáll megjelenik)
- első menstruáció, első ovuláció
- első ejakuláció

#### Pubertás kezdete:

- 11- 12 év (lányoknál következik be hamarabb)
- első menstruáció: 12- 14 év
- másodlagos nemi jellegek kompletté válása 15- 17 év

### **2. pszichés jellemzők:**

1. a gyermekkorban megszilárdult énkép széttöredezik
2. bekövetkezik a szülőkről való leválás krízise, a dependencia és az autonómiaszükségletnek ismétlődő konfliktusa, az identifikációs zavar, a bűntudat megélése
3. az infantilis ösztöntörekvések fellángolnak, összeütköznek az új ösztönformációkkal
4. agressziós késztetések élednek fel a gyermekkori traumák emléknymaiból
5. szorongás és depresszió szövi át a banális történeteket is

6. a frusztrációs küszöb tartósan csökken, az „acting out”-ra való beállítottság alapmagatartássá válik (a hormonális hatások és a pszichés struktúra labilitása következtében)
7. egyéniségeskedés, originalitás keresés, konvenciók elleni lázongás
8. a szülők megváltozott magatartása és a környezet időnkénti negatív minősítése sérüléseket, traumákat okoz
9. fokozatosan integrálni kell múltját, jelenét és jövőjét / Princzes 1997./

### **A serdülőkor feladatai:**

A serdülőkor lezajlásának nagy hatása van az önértékelésre, testképre, interperszonális viszonyokra. **Erikson** szerint a serdülő feladata az identitásképzés, hogy megélje belső stabilitását és egységét.

A fiatalnak képessé kell válnia a családtól való gyermeki függőségből való kilépésre, önállósodásra, érzelmi leválásra, a szexuális fejlődésben el kell érnie a heteroszexuális partnerkapcsolat kialakítására való képességet, majd túljutva serdülőkori társadalmi szerepein, a korszak végére a felnőtt társadalmi szerepeit vállalnia kell. /Vikár 1980./

A serdülőnek új kapcsolatokat kell kötnie, döntenie kell életének további alakulásával kapcsolatban, s át kell élnie, hogy tetteinek következményét viselnie kell.

### **Serdülőkor, mint krízis:**

Természetes krízisre jellemző személyiségállapotokban, amikor a személyiség különösen érzékeny, labilis, fokozott a hajlam a regresszióra, nagyobb az akcidentális (váratlan életeseménnyel kapcsolatos) krízisek kialakulásának valószínűsége, mint más életszakaszokban, stabil személyiség esetén.

**Jacobson** a serdülőkort említi, mint kritikus időszakot:

1. az egyén fejlődési válságot, illetve
2. kríziseket élhet át partnerkapcsolatának megszakadásakor, új iskolakezdést követően, szülőkkel való kapcsolatában.

Serdülőkorban gyakran előfordulnak olyan helyzetek, amelyek általában krízist provokálhatnak. Kudarok, veszteségélmények mellett főként a döntést igénylő szituációk szerepe jelentős az életnek ebben a szakaszában (iskola-, pályaválasztás, stb.). Gyakran azonban olyan problémák is krízishez vezethetnek, amelyek a felnőttek számára jelentéktelennek tűnnek, ha egybeesnek a fejlődés adott szakaszában intrapszichésen éppen előtérbe került problematikával, így hatásuk felerősödik, „aktuálisan mindennél fontosabb problémát jelentenek.” /Kelemen 2000./

**Erikson** a serdülőkort kritikus időszaknak tartja, melynek fő jellemzője az identitás kivívásáért folytatott küzdelem. A pubertáskorban négy korábbi fejlődési krízist kell feldolgoznia az egyénnek:

1. a bizalom megalapozása
2. autonómia megalapozása
3. kezdeményezés igénye
4. teljesítmény igénye

A serdülőkori válság alatt az egyén nagyobb valószínűséggel él át érzelmi fenyegetettséget, melynek következtében fokozottan sebezhetővé válik. Ezekből a krízisekből az egyik ember vesztésként jut ki, míg a másik nyertesként tud kijutni. Ha az egyén megbirkózik a konfliktushelyzetekkel, akkor megtapasztalja saját lehetőségeinek új oldalát, amely által erősödik

önértékelése, önbizalma. Megtapasztalja, hogy képes túljutni a nehézségeken, képes mozgósítani belső erőtartálékait.

### **Egészséges serdülő esetén a krízishelyzet megoldása:**

Egyes személyek a serdülőkor ideje alatt előrelépnek, megerősödnek, mások pedig megfeneklenek, visszaesnek a fejlődésben, sőt vannak olyanok, akiknek ilyenkor az élete kerül veszélybe. Elgondolkodtató, hogy mi lehet az oka annak, hogy az egyik embernél a fejlődést előmozdító, a másikonál pedig a fejlődést akadályozó mechanizmusok keverednek felül?

**Bakó Tihamér** összefoglalta könyvében, hogy egy-egy esemény mitől és milyen mértékben válik traumatizálónak:

1. *Hol tart az egyén a személyiségfejlődésben az esemény megélésekor (vagyis rendelkezésére állnak-e az adott esemény feldolgozását segítő vagy azt elviselő belső tartalékok)*

A serdülőknél haladékra van szükségük, hogy integrálhassák a gyermekkor korábbi szakaszaikhoz rendelt identitáselemeket, csak hogy a gyermekkor környezete egy nagyobb, bizonytalanabb, -ám igényeiben parancsolóbb társadalmi közeg váltja fel a serdülőkorban. Tehát belső tartalékaira nem számíthat, éppen ebben az időszakban dolgozza fel újra azokat.

2. *Aktuálisan milyen pszichés és szomatikus állapotban van (azaz képes-e mozgósítani belső erőtartálékait)*

A serdülő fokozott lelki és testi állapotban van, hiszen keresi önmagát, szeretne a külső elvárásoknak megfelelni, de közben énképét is erősíteni. Szervezete „önálló” életre kell, az összes hormon ebben az időszakban „ébred újra”, sokszor éri úgy, hogy amit az egyik percben akart és szeretett volna, az a másik percben már taszítja.

3. *Milyen módon viszonyul egy-egy adott eseményhez*

A serdülő buzgón keres olyan embereket és eszméket, akikben, és amikben hihet. A serdülő fél is az elkötelezettségektől, ezért a hit iránti igényének paradox módon hangos és cinikus bizalmatlansággal ad hangot. Próbál szabad elhatározásából választani a kötelességteljesítés és a szolgálat rendelkezésre álló, vagy elkerülhetetlen módozatai közül, közben pedig attól retteg, hogy olyan tevékenységre kényszerülhet, amelyben nevetséges lesz, vagy elbizonytalanodna önmagában. Így inkább választja szabadon a felnőttek neheztelését, mintsem hogy olyasmire kényszerüljön, amit saját maga vagy kortársai elítélnének.

4. *Van-e olyan külső kapcsolat, a) akitől segítséget kérhet*

*b) és aki tud is segítséget nyújtani*

A serdülő azokban a kortársaiban és irányító idősebb emberekben fog megbízni, akik gazdag, esetleg illuzórikus távlatokat adnak törekvéseinek. Ugyanezért hevesen tiltakozik énképének bármifajta „pedáns” korlátozása ellen, s hangos vádaskodással leplezi, hogy túlzott nagyravágásáért ő maga is felelős. A serdülő törekszik arra, hogy kortársai mellé álljanak, tanáraiktól megerősítést nyerjen, és értékes „életmódokban” leljen ösztönzésre. Ha viszont úgy érzi, hogy környezete túl radikálisan próbálja megfosztani minden kifejezési lehetőségétől, és így képtelen fejlődésében előrelépni és a következő lépcsőfokra jutni, akkor vadul ellenáll. /Bakó 1992./

Ha a serdülő megbirkózik az aktuális konfliktushelyzetekkel és képes élténeke addigi tapasztalatait integrálni, akkor megtapasztalja saját lehetőségeinek, képességeinek új oldalát, amely által erősebbé, ellenállóbbá válik. Önbizalma, önértékelése biztos talpazatra kerül, megtapasztalja

saját erejét, hogy képes túljutni a nehézségeken, képes mozgósítani belső erőtartálékait. A serdülőkor, és az azt követő évek folyamán új, viszonylag szilárd értékeknek, új énképnek, éniidentitásnak, éniideálnak kell kiforrniuk.

### **Veszélyeztetett serdülő esetén a krízishelyzet kimenetele:**

Serdülőkorban a problémamegoldó képesség kialakulatlan, éretlen, gyermeki vonásokat mutat. A serdülő bizonytalan, problémáit vagy a családban, közvetlen környezetében tapasztalt „felnőtt” minták alapján, vagy az ifjúsági szubkultúra, a kortársak által sugallt módon igyekszik megoldani. Regresszió és acting out-jellegű magatartások, szökés, csavargás, alkoholizálás, narkózis, autoagresszív megnyilvánulások tartoznak az ifjúsági szubkultúra problémamegoldó eszközei közé.

**Erikson** szerint a serdülőkorra jellemző elidegenedés az identitászavar. A fiatalok, akikben feszültséget kelt arra való képtelenségük, hogy a rájuk kényszerített szerepeket játsszák el, egymás után lépnek ki megszokott helyzetükből. Kimaradnak az iskolából, egész éjszakára „eltűnnek” vagy bizarr és megközelíthetetlen hangulatokba vonulnak vissza. A serdülők szerelme nem csekély mértékben arra vonatkozó kísérlet, hogy diffúz énképüket másra vetítve, s így mintegy tükörképben és egyre tisztábban látva jussanak el saját azonosságuk meghatározásához. A fiatalok roppant intoleránsan, és kegyetlenül viselkedhetnek, amikor másokat kizárnak maguk közül, mert bőrszínüket vagy kulturális háttérüket, ízlésüket és adottságaikat tekintve különböznek. Az intolerancia néha az azonosságvesztés érzése elleni szükséges védekezés lehet.

Ha a serdülő specifikus fejlődése tartósan elakad (nem alakulnak ki a szilárd értékek, az énképe, éniidentitása nem elég erős), vagy megtörik, a serdülő krízishelyzetbe kerül és a konfliktusokból súlyosabb devianciákba menekül (öngyilkosság, alkoholizmus, neurózis).

### **Szuicidális szempontból veszélyeztetett serdülő krízishelyzetének kimenetele:**

A szuicid cselekményeket a serdülőkorban is megelőzi a lélektani krízis állapota, kialakulását, tüneteit, pszichodinamikáját, kimenetelét azonban a fejlődési fázisra jellemző sajátosságok, az intrapszichés problémák, a magatartási jellegzetességek és a szubkulturális hatások befolyásolják, módosítják. /Kelemen 2000./

Az a serdülő aki, akiben soha nem alakult ki az ösbizalom, akinek autonómia igényét, önállósodási törekvéseit nem támogatták, nem alakulhatott ki benne sem magáról, sem másokról egységes és reális képe, serdülőkorára a diffúz identitás állapotában van. Ez az identitás zavar predisponál a szuicidumra. Az elhanyagoló, elutasító anyai magatartás miatt az én-határok sérülnek. A serdülőben nem alakul ki egységes, integrált kép önmagáról. Az integráltság fokától függ, hogyan képes konfliktusait kezelni, megoldani. /Erikson 1991./

A pubertáskorú szuicidok az aktuálisan megélt helyzetet tekintik csapdának. Nem képesek megtelelően felmérni lehetőségeiket, érzelmi oldalon nem tudnak elmélyülni, nem tanultak meg érzelmeket átadni és elfogadni. Önszeretetük túlméretezett, önimádattá fokozódhat. Az autonómia igényük fokozott, megoldatlan, szerepalakító és identitásszervező viselkedésük eszköztelen. A serdülő olyan mintha a dackorszakban fixálódott volna. A fixáció a gyermekkori deficit eredménye, önértékelési bizonytalanság, bizalmatlanság, együttműködésre való képtelenség. A szuicid serdülő elutasítottnak érzi magát, úgy érzi, senki sem szereti.

**Popper** Péter szerint az önmegsemmisítő gondolatok és kísérletek alapja az lehet, hogy olyan tudattalan ösztönkésztetésekben gyökereznek, amelyekben az agresszív tendenciák az én ellen fordulnak. Az önmagában bizonytalan serdülőnek az identitásképzés megterhelő, s nem az integritást, hanem a szétesést eredményezi. A serdülőkori szuicidumok jelentős részében a figyelemfelhívásnak, a mintakövetésnek és a feszültség szabályozásnak van elsősorban szerepe, mégis az elkövetett kísérlet jelentősen fokozza az újabb szuicidum esélyét.

### Hazánkban is született kutatás, mely a serdülőkori öngyilkosság jelenségét vizsgálja.

**Vikár** György 1969-1977 között végzett vizsgálatot 13-21 éves korú fiatalokkal, akiket Gyermekpszichológiai Szakrendelő Intézetben kezeltek. **Vikár** azt találta, hogy a rendelőintézetbe jelentkező fiatalok panaszai között kiemelkedő helyet foglal el a beilleszkedési zavar (20%), az autokratitáskriszis és a disszocialitás (15%) és az öngyilkossági kísérlet (16%).

**Vikár** kiemelte, hogy különösen veszélyeztetett a hátrányos helyzetű fiatal (alacsony iskolázottságú és széteső családok), aki ha súlyos ifjúkori válságba kerül, és segítséget nem kap, a disszociális, majd antiszociális énfelmálódás irányába sodródik, deviáns identitása fokozatosan megszilárdul. /Princzes 1997./

**Farkasinszky** Teréz és munkatársai több aspektus alapján próbálták feltérképezni az öngyilkosság jelenségét. A vizsgálat eredménye alapján megfogalmazzák, hogy az öngyilkosságot megkísérelt fiatalok (több mint felénél) esetében a nevelési attitűdök különösen kedvezőtlenek. Az öngyilkossági kísérlet motivációjában nagy szerepet játszik a serdülő és a szülő elutasító magatartásának összeütközése, valamint az elkeseredés, reménytelenség érzése. A serdülő nem tud megfelelni (kb. egynegyedük) a szülői elvárásoknak, túl szigorú a nevelői környezet, a serdülő és a szülő között elutasító az érzelmi kapcsolat. Az öngyilkossági motiváció kialakulásának része az érzelmi frusztráció, melyet a serdülő átél, valamint a felelősség alól való menekülés. /Gáti 1989/

**Farkasinszky** a vizsgálata alapján rizikó-faktorokat állapított meg serdülő esetében a szuicidum veszélyeztetettség szempontjából. Ezen faktorok:

1. *Pszichoszociális rizikó-faktor:* - deviáns minták a családban  
- a család nagyfokú instabilitása  
- a család érzelmi légkörének sivársága
2. *Pszichés rizikó-faktor:* - hiszteroid személyiségjegyek:  
- robbanékonyság  
- alacsony kudarcűrő képesség  
- gátolt személyiség típus:  
- kerüli a kapcsolatokat  
- erős belső fékrendszer
3. *Akcidentális rizikó-faktor:* - kudarchelyzetek  
- konfliktushelyzetek  
- kapcsolati zavarok

A serdülőkori öngyilkosságok megelőzésére a krízishelyzet felismerése és az ekkor történő intervenció ad lehetőséget. Krízishelyzetben a labilis személyiség regressziója felerősít bizonyos magatartászavarokat (csavargás, alkohol, kábítószer...), ezen megnyilvánulások segélykérő kommunikációként értékelhetők.

### **Felhasznált irodalom**

Bakó Tihamér: Titkok nélkül, Lélektani vizsgálódások az öngyilkosságról. Cserépfalvi Kiadó, Bp., 1992

Erik H. Erikson: A fiatal Luther és más írások. Gondolat, Bp. 1991.

Gáti Ferenc (szerk.): Szemelvények a hazai gyermek és ifjúságvédelem irodalmából. Kézirat Tankönyvkiadó, Bp., 1989.

Kelemen Gábor (szerk.): Teledialógus: Tanulmányok az öngyilkosság-megelőzés kommunikatív perspektíváiról. Pro Pannonia, Pécs, 2000.

Princzes Mária (szerk.): Mentális és viselkedés zavarok pszichológiája. Szöveggyűjtemény Okker Oktatási Iroda Bp., 1997.

Temesváry Beáta: Baleset vagy szuicidum. Szenvedélybetegségek 1995/5 357-363 o.