

Jelena Adamlje Marija Granić Nedjeljko Marković Mirjana Soljačić Ivana Sučić

Mjesto pod suncem Pragmin obiteljski priručnik, 3. dio

Mjesto pod suncem

Pragmin obiteljski priručnik *Od prvoga koraka do maratona,*
3. dio — za mlade i njihove roditelje

ISBN 978-953-48685-6-0

Mjesto pod suncem
Pragmin obiteljski priručnik *Od prvoga koraka do maratona*
3. dio — za mlade i njihove roditelje

Pragma*
*

Nakladnik

Pragma, Teslina 13, 10000 Zagreb
Telefon: 01 7789 950
OIB: 93604401369
www.udruga-pragma.hr
www.blizu.eu
pragma@udruga-pragma.hr

Društvene mreže

Facebook:
www.facebook.com/udrugapragma
YouTube, Instagram, TikTok,
Twitter i LinkedIn:
[@udrugapragma](https://twitter.com/udrugapragma)

Za nakladnika

Nedjeljko Marković, predsjednik

Autori (abecednim redom)

Jelena Adamlje, Marija Granić,
Nedjeljko Marković,
Mirjana Soljačić, Ivana Sučić

Recenzentice

doc. dr. sc. Jadranka Pavić
mr. sc. Roberta Brusić Pavičić

Dizajn

Narcisa Vukojević

Lektura

Jelena Gazivoda

Tisak

Kerschoffset d.o.o.

Naklada

1000 primjeraka

ISBN 978-953-48685-6-0

CIP zapis dostupan je u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001188958.

Autorska prava ©Pragma.

Sva prava pridržana. Strogo je zabranjeno kopiranje, raspaćavanje, ponovno objavljivanje ili izmjena materijala bez prethodnog pisanog odborenja dobivenog od Pragme.

Zagreb, 2023.

Izrada publikacije omogućena je temeljem finansijske potpore Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, Ministarstva zdravstva, Ministarstva znanosti i obrazovanja, Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade i Grada Zagreba.

Sadržaj publikacije u isključivoj je odgovornosti udruge Pragma te ne odražava stav Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. Ovaj projekt/program sufinancira (provodi se uz potporu) Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.

Programske aktivnosti provode se uz finansijsku potporu Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.

Sadržaj publikacije u isključivoj je odgovornosti udruge Pragma te ne odražava stav Ministarstva znanosti i obrazovanja. Ovaj projekt sufinancira (provodi se uz potporu) Ministarstvo znanosti i obrazovanja.

Ovaj dokument izrađen je uz finansijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta davatelja.

Programske aktivnosti provode se uz finansijsku potporu Grada Zagreba. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.



Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava,
obitelji i socijalne politike

Ministarstvo znanosti i obrazovanja

Središnji državni ured za demografiju i mlade



Ministarstvo
zdravstva



Grad Zagreb

Jelena Adamlje Marija Granić Nedjeljko Marković Mirjana Soljačić Ivana Sučić

Mjesto

pod

suncem

Sadržaj



6 Uvod	102 Zadovoljstvo odnosom i utjecaj na blagostanje roditelja i djece
18 Opasnost socijalne izolacije i siromaštva mladih	
30 Egzistencijalna i profesionalna previranja mladih — izbor fakulteta /zaposlenje	116 Postao/la sam mladi roditelj, a što sada?
46 Fenomen kasnog osamostaljivanja mladih	128 Iz recenzija
58 Emocionalni odnosi mladih	132 O autorima
72 Fenomen izmišljene publike i utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje mladih	136 Popis literature
84 Skretanje s puta (prema svojim potencijalima): neprihvatljiva ponašanja i eksperimentiranje sa sredstvima ovisnosti kod mladih	

Uvod



Nakon dva Pragmina obiteljska priručnika koja su tiskana 2021. i 2022. godine (*Od prvog koraka do maratona, Pustolovina počinje*), dostavljanja u dječje vrtiće te osnovne i srednje škole, kao i primjene publikacija u redovnom odgojno-obrazovnom radu, Pragma je odlučila prirediti i treći dio Obiteljskog priručnika koji nosi naslov *Mjesto pod suncem*, a namijenjen je roditeljima, odgojno-obrazovnim radnicima, zaposlenima u sustavima socijalne skrbi i zdravstva te svim mladima u dobi od 18 do 30 godina. Teme kojima se bavimo u priručniku označavaju neke od značajnijih prekretnica u životu mlađih, poput osamostaljenja i preuzimanja novih životnih, radnih, profesionalnih i obiteljskih uloga. Riječ je i o mlađima koji prolaze kroz različite faze propitivanja granica i pronalaška svoga „mesta pod suncem“, poteškoća sa socijalnom izolacijom i usamljenošću, nesudjelovanjem na tržištu rada i nedostatkom motivacije za obrazovanje, poteškoća u održavanju obiteljskih veza i dobrih odnosa s roditeljima, usklađivanja stvarnog i virtualnog svijeta koji je sve više prisutan u životima mlađih te prihvaćanja vlastite odgovornosti i samostalnosti koju sa sobom nosi svijet odraslih.

Teme publikacije obuhvaćaju i popularne tekstove i razmišljanja o emocionalnoj zrelosti i fenomenu kasnog osamostaljenja mlađih; razvoju životnih vještina mlađih prilagođenih vlastitim mogućnostima i potrebama društva; egzistencijalnim previranjima mlađih, uključujući izbor fakulteta, zaposlenje, preseljenje, kao i pojavi nekih poremećaja u toj dobi; opasnostima socijalne izolacije i siromaštva mlađih; buntovničkim ili kaznenim ponašanjima i eksperimentiranjima sa sredstvima ovisnosti; fenomenu izmišljene publike i utjecaju društvenih mreža na mentalno zdravlje mlađih; odnosu prema seksualnosti i emocionalnim vezama; reintegriranju

osnovnih vrijednosti i stavova koje su im roditelji prenosili u djetinjstvu te vremenu ponosa na odraslu djecu i njihove uspjehe ili nastavku nerazriješenih trauma/odnosa/razvojnih teškoća unutar obitelji.

Za svaku od tema bit će nekoliko uvodnih riječi povezanih s teoretskom podlogom, popraćeno istraživanjem te smjernicama i preporukama za nošenje s poteškoćama koje se mogu javiti u određenoj fazi. Uz to, nakon svakog poglavlja donosimo i preporuke za čitanje literature koja će vam pomoći u proširivanju znanja i dodatnoj vlastitoj edukaciji u određenom području. Zahvaljujući dugogodišnjem radu u savjetovalištu s mladima u dobi od 15 do 30 godina, kao i s njihovim roditeljima, Pragmini stručnjaci podijelit će svoja iskustva iz savjetovališnog rada o najčešćim problemima tijekom ovog razvojnog perioda osamostaljenja, neovisnosti i ostvarivanja vlastita identiteta. Uz smjernice za mlade, također imamo smjernice i za njihove roditelje koji često traže odgovore na pitanja koja se javljaju tijekom prijelaznih životnih razdoblja povezanih s odvajanjem djece od roditelja, završavanjem roditeljske uloge i prihvatanjem starije životne dobi kao prilike za brojne aktivnosti koje su bile „na čekanju“ zbog brige i skrbi za djecu.

Zašto smo odabrali dobnu skupinu 18—30 godina?

Teško je zamisliti roditelje koji, kada razmišljaju o budućnosti, ne maštaju o svojoj odrasloj djeci kao o samostalnim, zrelim, društvenim, empatičnim, sretnim i ostvarenim osobama, sposobnima odolijevanju teškim situacijama. Ujedno to možemo smatrati

i ciljevima odgoja. Njih roditelji postavljaju razumski i s najboljom namjerom, no ono što je ključno slijede li roditelji te ciljeve i na emocionalnoj razini, u svojim svakodnevnim interakcijama s djecom, kroz igru, razgovor, obavljanje kućanskih poslova, u boravku na otvorenome i sl. U odnose ulazimo s namjerom da ih živimo na kvalitetan način, na obostranu korist i rast, međutim u njih unosimo i naše nesvjesne potrebe i želje koje nekada mogu stajati na putu našim razumskim željama. Npr. želimo odgojiti samostalnu djecu, ali emocionalno smo osobe koje trebaju druge da bismo se osjećali sigurnima te nesvjesno šaljemo poruke drugima (najčešće ne one izgovorene koliko „između redaka“) da ih trebamo da bismo bili sretni ili je naš glavni izvor osjećaja osobne ispunjenosti kada nam se čini da smo drugome potrebni čime šaljemo poruku „ti ne možeš bez mene“.

Dijete, zbog svoje nedovoljne zrelosti, takve poruke snažnije upija i sklonije je ponašati se u skladu s njima. Posebno majke, koje najčešće intenzivno provode vrijeme s djetetom tijekom prvih nekoliko godina života, mogu osjećati tjeskobu prilikom prvog velikog odvajanja (separacije) od djeteta pri povratku na posao i uključenu djeteta u jaslice, vrtić ili predavanja djeteta dadilji na čuvanje. Drugo je veće odvajanje na testu u adolescenciji kada se dijete izrazito mijenja i okreće vršnjacima, a roditelji trebaju prihvati bunt koji se usmjerava prema njima. Javlja se osjećaj da se ne radi više o istome djetetu te često i osjećaj da su „izgubili“ svoju donedavno „zlatnu, veselu, privrženu“ djevojčicu ili dječaka. Treće odvajanje je ono trajno, ako do njega dođe, kada dijete odraste i dolazi trenutak napuštanja roditeljskog gniazda. U nekim je obiteljima taj prijelaz ublažen razdobljem nekog oblika suživota s odrasлом djecom zbog

studiranja, ili drugih oblika obrazovanja nakon srednje škole, ili u fazi stjecanja prvih radnih iskustava i dovoljne razine finansijske sigurnosti koja će omogućiti finansijsku neovisnost.

Ekonomski i socijalni prilike unazad pola stoljeća do-
prinijele su različitom pogledu na odraslost u odnosu na ono prije.
Tako danas sve više govorimo o „prijelazu u odraslu dob“ kao o vre-
menu između adolescencije i odrasle dobi koje karakteriziraju is-
traživanje identiteta, nestabilnost, brojne mogućnosti, usmjerenoš-
tju na sebe, a ponajviše nemogućnost klasificiranja kao adolescenata, ali
niti kao odraslih (Arnett, 2015). Radi se o nestabilnom razdoblju
koje je obilježeno raznim promjenama. Osim što mladi traže sebe,
svoj identitet, usmjeravaju se u privatnom životu na započinjanje
romantičnih veza te na profesionalnu karijeru, kada imaju prve po-
slovne prilike. Kod nekih ta autonomija i sloboda za istraživanjem
raznih opcija budi sreću i uzbuđenje, a kod nekih dolazi do anksiozno-
sti i sumnje u vlastite mogućnosti.

Javlja se i problem „socijalnog sata“ i društvenih očekiva-
nja za odgovornim i učinkovitim preuzimanjem društvenih uloga.
Postavljaju se životni ciljevi te se traže načini kako ih ostvariti. Nestab-
ilnost ovog razdoblja nije uzrokovana samo potrebom za stvaranjem
svog identiteta, već je često i rezultat vanjskih čimbenika i drugih
pojedinaca poput partnera ili poslodavaca. Razlozi leže i u socio-eko-
nomskim poteškoćama, a najviše u nezadovoljavajućoj finansijskoj
situaciji, neostvarivanju finansijske neovisnosti te nemogućnosti
preseljenja iz roditeljskog doma, sve dužem trajanju studija, a onda
i sve kasnijem ulasku u radni odnos sa stabilnim prihodima koji bi
omogućili osamostaljenje. Unazad nekoliko desetljeća došlo je do
povećavanja prosječne dobi ulaska u brak i spremnosti za roditeljstvo

— dob stupanja u brak u Hrvatskoj 2018. za žene bila je 28,7 godina, a za muškarce 31,3 godine (Državni zavod za statistiku, 2019).

Jedna od najpoznatijih razvojnih teorija je teorija psihosocijalnog razvoja Erika Eriksona (1950) koji ovu dob definira kao mladu odraslu dob (19—40) te je smatra ključnom za razvoj bliskosti naspram izolacije. U tom razdoblju mnogi mlađi eksperimentiraju i traže svoj identitet i „pravoga sebe“. Dolazi do zbumjenosti ulogama i krize identiteta, koja je važna za uspešan razvoj zrelog identiteta pojedinca jer se u slučaju njezina izostanka identitet formira bez istraživanja te se tada radi o preuzetom identitetu poput vrijednosti od roditelja (Larsen i Buss, 2007). Sam Erikson spominje naziv „odgođena adolescencija“ koju karakterizira ovo razdoblje u slučaju nemogućnosti nošenja s realitetom i uspostave ravnoteže između zahtjeva okoline i vlastitih mogućnosti (Urbanc i Čiček, 1998).

Što se promijenilo?

Mladi u ovoj dobi nisu više u fazi puberteta, dosegli su fizičku i seksualnu zrelost, nisu maloljetni te nisu u sekundarnom, srednjoškolskom obrazovanju. Neki rade puno radno vrijeme, neki su dio tercijarnog (visokog) obrazovanja, a dok neki kombiniraju i jedno i drugo. Godine između tinejdžerskih dana i kraja dvadesetih više nisu isključivo posvećene prilagođavanju tradicionalnim ulogama odraslih, a fokus se stavlja na daljnje obrazovanje, istraživanje samog sebe te oblikovanje vlastite budućnosti u skladu s osobnim motivima i željama.

Od mladih se očekuje da se individualiziraju i pronađu svoj identitet preuzimajući inicijativu za pronalazak posla i karijere,

stvaranje i održavanje osobnih dugoročnih veza, obrazovnih postignuća i preporuka, radnog iskustva i planiranja budućnosti. Dolazi do promjena u romantičnim odnosima upravo iz želje za istraživanjem svog identiteta (Shulman i Connolly, 2013). Slično je i u poslovnim odnosima, a dolazi i do brojnih promjena poslova.

U Europi su prisutna dva modela čija primarna razlika leži u obliku stanovanja (Scabini, 2000). Tako „mediteranski model“ obilježava prolongiran suživot s roditeljima koji završava stupanjem u brak, dok kod „sjevernoeuropskog modela“ mladi na prijelazu u odraslu dob eksperimentiraju s raznim oblicima življenja. Oba su modela proizvod individualističke kulture u kojima ljudi imaju nezavisan pojam o sebi, primarno nastoje ostvariti osobne ciljeve, a ponašanje oblikuju prema svojim stavovima. Suprotno tome, unutar kolektivističkih kultura snažna je identifikacija s grupom čiji su članovi, te su usmjereni na ostvarivanje grupnih ciljeva pa svoja ponašanja također oblikuju u skladu sa stavovima grupe kojoj pripadaju. Nalazi istraživanja Nelson, Badger i Wu (2010) pokazuju da je prijelaz u odraslu dob i odgoda ulaska u odraslost kulturno uvjetovan te se mladi iz Kine već od ranih dvadesetih smatraju odraslima.

Kada postajemo odrasli?

Američki psiholog J. J. Arnett (2001) konstruirao je listu kriterija za odraslu dob temeljenu na tri perspektive — sociološkoj, antropološkoj i psihološkoj te sadrži njih sedam — neovisnost, međuovisnost, kapacitet za obitelj, poštivanje normi, tranzicije uloga, biološka i kronološka tranzicija.

U istraživanju provedenom na danskom uzorku od 400 mladih na prijelazu u odraslu dob, najvažniji kriteriji odraslosti pokazali su se prihvaćanje odgovornosti za svoje postupke, donošenje svojih odluka i financijska sigurnost (Arnett i Padilla-Walker, 2015). Slovenski studenti, osim prethodno tri navedena kriterija, govore i o uspostavi odnosa s roditeljima kao ravnopravne odrasle osobe kao važnim kriterijima za svoju samopercepciju odraslosti (Puklek Levpušček i Zupančić, 2010).

U istraživanju provedenom na hrvatskom uzorku mladih na prijelazu u odraslu dob, suživot s roditeljima pokazao se značajnim u objašnjenju postizanja kriterija odraslosti. Oni sudionici koji ne žive u zajednici s roditeljima postižu više kriterija odraslosti (Zupančić i sur., 2014). To se može povezati s rezultatima istraživanja na uzorku hrvatskih studenata koji važnijim procjenjuju kriterije vezane za razvoj neovisnosti i individualizacije u odnosu na one nešto tradicionalnije, poput ulaska u brak, roditeljstva ili kupnje stana (Šuman, 2013). Rezultati istog istraživanja pokazuju da se studenti koji žive odvojeno od roditelja u većoj mjeri percipiraju odraslima nego oni koji žive s njima (Šuman, 2013). Suživot s roditeljima u tom razdoblju može nepovoljno utjecati na postizanje neovisnosti i samopercepciju statusa odraslosti na prijelazu u odraslu dob (White, 2002; prema Zupančić i sur., 2014), a javlja se i problem razvoja njihove autonome uslijed povećane roditeljske kontrole (Smoyer-Ažić, 1999).

Utvrđene su i spolne razlike pa tako žene postižu više kriterija odraslosti (Kotlar, 2015). Spolne razlike vidljive su i kod procjenjivanja važnosti kriterija odraslosti pa tako žene ipak veći naglasak stavljuju na obiteljske aspekte i prihvaćanje normi nego muškarci (Šuman, 2013). Veći broj zadovoljenih kriterija odraslosti

dovodi i do pozitivne promjene u dobrobiti mladih kroz vrijeme, a koja je povezana s uspješnim zadovoljavanjem razvojnih zadataka vezanih uz stvaranje intimnih odnosa, autonomijom, obrazovanjem i poslom (Zupančić i sur., 2014). Prema Ačkar (2010), upravo su se značajnim pozitivnim prediktorima dobrobiti pokazale razne mogućnosti i usmjerenošć na druge, a negativnim nestabilnost što upravo i govori o intenzitetu i raznolikosti ovog prijelaznog razdoblja.

Prilagodba na prijelazu u odraslu dob

Prilagodba najviše dolazi do izražaja u tranzicijama. Individualne razlike u doživljavanju tranzicija povezane su s različitim uvjetima i stupnjem razvoja prije same tranzicije, dok same psihobiološke karakteristike mogu doprinijeti različitoj osjetljivosti na tranzicije (Lacković-Grgin i Ćubela Adorić, 2005). Jedan od takvih prijelaza je i prijelaz u odraslo doba koji predstavlja normativan događaj u životu svakog pojedinca. Na samu prilagodbu možemo gledati kao na sklad ili ravnotežu između zahtjeva i potreba pojedinca i okoline.

Brojne su situacije koje narušavaju tu ravnotežu pri čemu je ishod sadržan u odnosu percipiranih zahtjeva pojedine situacije i percipiranih vlastitih osobina pa tako možemo govoriti o percipiранom samopoštovanju, samoprihvaćanju, kompetentnosti, nošenju sa stresom, osobnom zadovoljstvu životom, socijalnoj podršci, mentalnom zdravlju i sl. (Jerković, 2005; Smojver-Ažić, 1999).

Jedan od najcitanijih američkih psihologa R. Lazarus (1964) ističe dva temeljna načina kojim ljudi rješavaju zahtjeve s kojima se susreću – akomodacijom i asimilacijom. Društvo vrši jak pritisak za akomodacijom pojedinca kako bi se smatrao uspješno prilagođenim u svo-

joj okolini. Slaganje između očekivane uloge i vlastitih potreba, vrijednosnog sustava i kapaciteta može biti jedan aspekt njegove prilagodbe. Razlog zbog kojega ljudi nisu u mogućnosti održavati ravnotežu na adekvatne načine leži u stresu koji ometa uspješno rješavanje problema.

Kada se govori o mentalnom zdravlju, prevalencija problema s mentalnim zdravljem je u porastu, a osobito kod mlađih u dobi od 18 do 29 godina kod kojih postoji veća vjerojatnost i rizik od nastanka problema s mentalnim zdravljem, veće razine stresa, ovisnosti, ali i nezadovoljstva društvenim životom (Tanner i sur., 2007). Takvi su ishodi nešto češći kod onih nezaposlenih i onih koji nisu uključeni u obrazovni sustav (Baker, 2004). Jedno od mogućih objašnjenja ovakvih nalaza mogući je manjak obaveza i socijalnih uloga kao adolescenti čiji su životi bili strukturirani od strane roditelja i drugih odraslih, ali i kao odrasli čiji su životi strukturirani poslom, obitelji i drugim obavezama (Arnett, 2007).

Neupitan je utjecaj nesigurnosti ovog životnog razdoblja na mentalno zdravlje. Zabrinjavajuća je činjenica da je duž europskih razvijenih država stopa nezaposlenosti u dobi do 25 godina kontinuirano najmanje dva puta veća od ukupne stope nezaposlenosti, a u Europi i SAD-u nezaposlenost je povezana s povišenim rizikom za razvoj depresije i anksioznosti (Mossakowski, 2009). Na uzorku mlađih u Republici Hrvatskoj utvrđena je statistički značajna razlika u izraženosti simptoma depresije, anksioznosti i zadovoljstva životom s obzirom na radni status (Kušec, 2016).

Zaposleni mlađi ljudi izvještavaju o manje percipiranoj razini stresa i anksioznosti nego studenti i nezaposleni koji s druge strane pokazuju znatno više simptoma depresije u usporedbi sa studentima i zaposlenima (Roberts i sur., 2013; Kušec, 2016).

U različitoj se literaturi kao poveznice poteškoća mentalnog zdravlja mladih najčešće spominju spol, dob, socio-ekonomski status, visina prihoda, razina obrazovanja, odnos s roditeljima, te u posljednje vrijeme i učestalost korištenja društvenih mreža (Zečević-Božić, 2019). Pokazalo se kako čimbenici poput pretilosti, smanjenja fizičke aktivnosti, deprivacije sna te kompetitivne i prijeteće socijalne okoline moderniziranih država mogu utjecati na porast depresivnih simptoma (Hidaka, 2012).

Povišena percipirana psihološka kontrola roditelja može dovesti do lošije prilagodbe te pojavu depresivnih i anksioznih simptoma, kao i manjak samopouzdanja (Soenens i sur., 2011), ali svi ti nalazi nisu usklađeni. Neki govore o povezanosti povratka roditeljskom domu i pojavi depresivnih simptoma samo kod onih mladih na prijelazu u odraslu dob koji nisu u radnom odnosu (Copp i sur., 2015). S druge strane, napuštanje roditeljskog doma nije se pokazalo značajnim u objašnjenu razvoja depresivnih i anksioznih simptoma, kao ni u povećanju zadovoljstva životom (Zivčić-Bećirević, i sur. 2020). Stoga, kad govorimo o mentalnom zdravlju, moramo uzeti u obzir oblik stanovanja koji se ipak pokazao povezanim s наруšenim mentalnim zdravljem (Joutsenniemi i sur., 2006). Tako osobe koje žive same imaju više depresivnih i anksioznih simptoma dok se mentalno zdravlje onih koji žive u izvanbračnoj zajednici i onih koji žive s bračnim partnerom ne razlikuje značajno. Dodatno, upravo su i nalazi istraživanja bračnog statusa neusklađeni i ne može se sa sigurnošću reći predstavlja li on zaštitni čimbenik ili ne predstavlja. Neki nalazi sugeriraju kako osobe koje nisu u braku imaju više teškoća mentalnog zdravlja (Klose i Jacobi, 2004; Braithwaite, 2010). Pa tako prema French i Williams (2007), ulazak u brak smanjuje razinu stresa.

Neki nalazi idu u prilog tome da oni u izvanbračnoj zajednici prijavljuju više depresivnih simptoma (Brown, 2000; Willitts i sur., 2004). Drugi nalazi sugeriraju veći rizik za pojavu depresivnih simptoma kod rastavljenih osoba, a manji kod onih u braku ili nevjenčanih (Kessler i sur., 2005). S druge strane, neka istraživanja govore o lošijem mentalnom zdravlju kod onih ljudi koji su u braku u odnosu na one koje nisu (Armanmehr i sur., 2016; prema Zečević Božić, 2019).

Postajanje „odraslima“ ne znači samo osjećati se kao odrasli, nego sa sobom povlači mnoge izazove uz paralelno održavanje osobne dobrobiti (Tagliabue i sur., 2014). O dobrobiti govorimo kao o subjektivnoj i ovisnoj o iskustvu pojedinca, a koja uključuje i prisustvo pozitivnih čimbenika, a ne samo odsustvo negativnih te se njome subjektivno procjenjuju svi aspekti života.

Mladi ljudi u braku pokazuju veću razinu zadovoljstva životom nego oni u drugim oblicima romantičnih veza ili samaca (Uecker, 2012). Slični nalazi dobiveni su i longitudinalnim studijama koje sugeriraju da se povećavanjem ozbiljnosti veze povećava i subjektivna dobrobit (Kamp Dush i Amato, 2005). Mladi mogu biti zadovoljniji životom ako doživljavaju ovo vrijeme kao vrijeme puno opcija i mogućnosti, s malo nestabilnosti, dok su usmjereni i na sebe i na dinamiku odnosa s drugima.

Opasnost socijalne izolacije i siromaštva mladih



Nije jednostavno pronaći svoje „mjesto pod suncem“, posebno kada se stvari ne poslože onako kako bismo mi htjeli ili kada nema nikoga da nas usmjeri nekim sigurnijim putem.

U današnjem neizvjesnom svijetu, obilježenom visokim troškovima i poskupljenjima, mladi teško pronalaze put do vlastite samostalnosti. Najveća prijetnja osiguranju autonomije i vlastite egzistencije krije se upravo u **nezaposlenosti, siromaštvu i socijalnoj isključenosti**.

Socijalna isključenost definira se kao razmjerno trajna i višestruko uvjetovana depriviranost (prikraćenost) pojedinca kroz tri razine — radna (nezaposlenost i nesudjelovanje na tržištu rada), ekonomski (siromaštvo) i socio-kulturalna razina (socijalna izoliranost). Materijalizam, koji dolazi do izražaja u mjerenu nečijeg uspjeha i kvalitete, otežava u neometanom uključivanju u društvene aktivnosti u zajednici, ali stvara i psihički pritisak onima koji se financijski ne mogu osigurati.

Tijekom fakultetskih godina, rijetko tko shvaća što slijedi nakon završetka studija, koliko je papirologije potrebno riješiti prije zaposlenja i što sve sa sobom nose odgovornosti „odraslog“ svijeta. Student može smatrati da će diplomom riješiti brojne probleme — i hoće, one koji se tiču kolokvija, seminara, ispita. Međutim, problemi i izazovi slijede tek nakon stjecanja diplome, posebno ako je osoba prepuštena sama sebi, ako su prilike za posao rijetke i ako, unatoč svim svojim naporima, stagnira i ostaje u nezaposlenosti.

Mnogi su mladi proživjeli brojne psihičke poteškoće tijekom pandemije, odnosno zatvaranja tržišta rada za nova zapošljavanja dok se stanje u svijetu nije normaliziralo, a za to je bilo potrebno više mjeseci. Za neke je to značilo preusmjeravanje životnih ciljeva, povratak obiteljskim domovima, odustajanje od studija ili

stručnog usavršavanja koji su htjeli odabrat u dalnjem obrazovanju. Neki su uspjeli pronaći posao i izaći iz nezaposlenosti te nastaviti raditi na ostvarenju vlastitih potencijala, ali mnogi su „zapeli“ u traženju sebe i svojega radnog iskustva. Posao nije važan samo zbog materijalnog i financijskog aspekta, nego i zbog mentalnog zdravlja osobe, osjećaja doprinosa zajednici, ostvarenja vlastitih radnih sposobnosti, učenja novih vještina, stvaranja novih poznanstava i ostvarenja samoga sebe.

Osoba ostvaruje sebe kroz **samoaktualizaciju** koja je, prema Maslowljevoj hijerarhiji potreba, najviša potreba i predstavlja vrh piramide — stupanj koji netko dosegne kada potpuno ostvari svoju dobrobit, slijedi svoje ciljeve i uspijeva ih ostvariti, bavi se produktivnim aktivnostima koje ga mijenjaju i razvijaju potencijale, njeguje zdrave i podržavajuće socijalne odnose te pridonosi svojoj zajednici radom i trudom u onim područjima u kojima može ostvariti svoje sposobnosti.

Mladi koji ne uspiju doći do ovih brojnih koristi rada i ostvariti trajno zaposlenje upadaju u veliki rizik od socijalne isključenosti i siromaštva, što sa sobom nosi brojne psihičke poteškoće, posebno kod onih koji su osjetljiviji na probleme s mentalnim zdravljem. Ono što je zabrinjavajuće jest činjenica da malo njih traži psihosocijalnu podršku, pomoći ili liječenje na vrijeme, a činjenica je da brojni mladi doživljavaju depresivna stanja. Otežavajući rizični čimbenik u tome svemu je što se i dalje moraju suočavati s raznim stresnim situacijama koje dolaze iz okoline gdje se od njih očekuje brzo svladavanje odgovornosti odraslog svijeta. Mnogi zbog toga doživljavaju poteškoće jer se ne uspijevaju prilagoditi situaciji i usvojiti primjerene obrasce ponašanja prema brojnim promjenama s kojima se suočavaju.

Sve više mladih u našem savjetovalištu spominje probleme **usamljenosti**, osjećaja da se nemaju kome povjeriti i da im nedostaje socijalna podrška. Povezanost s drugima smatra se temeljnom ljudskom potrebom važnom za osjećaj zadovoljstva životom i nužnom za opstanak. Postoje životna razdoblja u kojima se mnogi od nas suočavaju s usamljenošću i manjkom društvene povezanosti, ali to je nešto što se prirodno događa s vremenom na vrijeme, posebno u situacijama životnih prijelaza ili gubitaka, poput smrti bliske osobe, rastave braka, selidbe. U posljednje vrijeme, značajan dio populacije pogoden je različitim vrstama gubitaka, a nakon pandemijskih uvjeta i prirodnih katastrofa, koje su nas suočile s brojnim strahovima za koje možda i nismo znali da postoje, sada se nosimo s činjenicom da velika većina ljudi živi u strahu od gubitka, ljudi ili uloga, radnih mesta ili stambenih objekata.

U želji za preveniranjem bilo kakve vrste gubitaka, poduzimaju ono što mogu — posebno u materijalnom smislu, ali zapostavljaju psihički aspekt koji je također pogoden.

Potreba za zaposlenjem i redovitim prihodima nužna je kako bi osoba mogla preživjeti. Međutim, uz prikupljanje finansijskih resursa, ne bismo smjeli zaboraviti i na one emocionalne, mentalne, koji „hrane“ našu psihu i održavaju stabilnost cjelokupnog organizma. Važno je imati posao, doprinositi zajednici i koristiti vlastite sposobnosti u nekom području, ali je isto tako jednako važno, a ponekad čak i važnije, osjećati se kao pripadnik neke zajednice — obiteljske, bračne, vjerske, prijateljske ili neke druge koja pozitivno utječe na nas, koja nas hrabri i osnažuje te koja osigurava opstanak zdravlja našeg psihičkog života.

Ono što istraživače u ovom području najviše zabrinjava jest činjenica da je teško procijeniti koliko se netko osjeća socijalno izoliranim, odnosno je li tome uzrok usamljenost koju najčešće ustanovimo vlastitom samoprocjenom ili je usamljenost zapravo prirodno stanje koje većina ljudi doživljava u nekom životnom razdoblju. Isto tako, postajemo li usamljeniji zbog životnih okolnosti s kojima se suočavamo zadnjih godina ili je to rezultat podizanja svijesti o nekim pojmovima iz područja mentalnog zdravlja.

U Americi su se više bavili ovom temom, pa su iz objektivnih pokazatelja zaključili da se **socijalna izolacija ipak povećava**, pa bi se sukladno tome moglo reći da se povećava i razina percipirane usamljenosti kod pojedinca. Podatci popisa stanovništva u SAD-u pokazuju kako gotovo trećina stanovništva živi sama, što je najveća stopa ikad zabilježena. Također, više od polovice stanovništva nije u braku, a stopa sklopljenih brakova i broj djece po kućanstvu su u padu u odnosu na prethodne popise stanovništva. Ono što također zabrinjava jest činjenica da su se i stope volontiranja u društvu značajno smanjile, a sve više Amerikanaca ne prijavljuje nikakvu pripadnost niti vjerskim zajednicama, što također možemo procijeniti kao neku vrstu nedostatka osjećaja pripadanja.

U Hrvatskoj dolazi do koncentracije stanovnika u gradovima, dok oni koji ostaju u manjim mjestima itekako osjećaju nedostatak socijalne uključenosti. Mnogi mladi koji su se zbog nemogućnosti pronalaska posla u Hrvatskoj odselili u inozemstvo morali su ostaviti zajednicu kojoj pripadaju kako bi mogli raditi i osigurati vlastitu egzistenciju. Mnogi od njih žive sami, u stranim zemljama, daleko od vlastite obitelji i prijatelja, a treba uzeti u obzir da nedostaju i onima koji su ostali u Domovini i koji osjećaju da nas sve

manje ostaje. Najveći postotak ukupnog broja stanovništva čine stariji od 40 godina, dok je najmanje djece, adolescenata i mlađih. Zabrinjavačinjenicama da velika većina mlađih danas gradi virtualna prijateljstva, s nepoznatim ljudima iz različitih država, ali istovremeno mnogi to ne percipiraju kao dosta zamjenu za druženje uživo.

Jeste li znali?

Prema istraživanju američke profesorice psihologije i neuroznanosti Holt-Lunstad, zabrinjavajući su **zdravstveni rizici povezani s usamljenošću**, a rezultati pokazuju da nedostatak povezanosti i osjećaja pripadanja povećava zdravstvene rizike koliko i pušenje 15 cigareta dnevno ili poremećaj ovisnosti o alkoholu. Usamljenost i izolacija dvostruko su štetniji za fizičko i mentalno zdravlje od pretilosti. Također, ističu se čvrsti dokazi da socijalna izolacija i usamljenost značajno povećavaju rizik od preuranjene smrtnosti, kao i brojne psihičke probleme povezane s depresijom i anksioznošću. Socijalna izolacija povezana je s pojavom usamljenosti i usamljenost se može dogoditi čak i kada ste okruženi drugim ljudima, ali ne osjećate nikakvu vrstu pripadanja toj zajednici.

Usamljenost nije sinonim za odabranu izolaciju ili samoću koju neki pojedinci radije biraju za sebe i svoj život, nego je riječ o psihičkom stanju koja je definirana različitim razinama nezadovoljstva ljudi u kontekstu vlastite povezanosti s drugima i percipirane socijalne izolacije. Prisutnost drugih ljudi nije isto što i povezanost s drugim ljudima, a s nekim se možemo osjećati povezanima čak i kada ništa ne govore i kada nisu fizički prisutni. Međutim, da bi se taj osjećaj ostvario potrebno je kvalitetno zajedničko vrijeme, osjećaj povjerenja i želja za podizanjem kvalitete odnosa iz dana u dan.





„U mom životu kao da pandemija i potres nisu bili dovoljno stresni pa se na mene usred toga svega srušila „lavina” problema. Dobio sam otkaz, prekinuo s curom, vratio se u roditeljski stan i imao tešku prometnu nesreću. Da zaokružimo niz, jel... Ali ono što je tek uslijedilo me „pokosilo”. Iako su se starci i sestre brinuli o meni, pogotovo nakon prometne, ja sam u stanu s njima bio potpuno jadan i usamljen. Osjećao sam taj njihov pogled koji govori „nisi sposoban ništa ostvariti u životu”.

Naime, nisam uspio završiti zadnji razred srednje škole jer sam pohađao onu koja mi je nametnuta što je njih, naravno, razočaralo, ali i okolina me gledala kao onog koji nije uspio čak ni srednju završiti. Jedina potpora u cijelom tom periodu bila mi je baka. Nakon godinu dana tog depresivnog suživota sa svojima uspio sam pronaći posao u inozemstvu i čim sam se odselio, unatoč njihovom opiranju, počele su se događati lijepi stvari. No, promijenilo se i to što sam si počeo zadavati ciljeve u životu, nisu veliki, ali se pomalo ostvaruju. Ne mogu kriviti starce za svoje neuspjehe, ali za uspjeh sigurno mogu zahvaliti baki koja je uvijek vjerovala u mene.”

— iskreno nam je ispričao mladić Luka i dodao da jedva čeka dan kada će imati dovoljno novca da počne obnavljati vikendicu u Fužinama u kojoj će uživati s roditeljima, sestrama i bakom.

Nekoliko savjeta

Neovisno kojoj dobnoj skupini pripadate, u bilo kojem trenutku života možete osjetiti usamljenost i suočiti se s problemom socijalne izolacije. Česti su korisnici u našem savjetovalištu roditelji koji zbog straha od usamljenosti, svjesno ili nesvjesno, fizički zadržavaju svoju djecu (koja su već odrasli i samostalni ljudi) uz sebe na različite načine. Nekada su i sami svjesni da to rade iz vlastitog straha od gubitka roditeljske uloge, ali traže pomoći kako da se suoče s tzv. **sindromom praznog grijezda** koji predstavlja prijelazno životno razdoblje kod osoba starije životne dobi, odnosno roditelja čija djeca odlaze iz roditeljskog doma. Prvenstveno je potrebno sebi osvijestiti da ovaj strah postoji i da to nije nešto što proživljavate sami.

Brojni se roditelji suočavaju s ovim prijelaznim razdobljem i neki ga od njih pokušavaju usporiti, ublažiti ili spriječiti na razne načine. Kada pitamo mlade što bi oni trebali ili htjeli, odgovor je najčešće isti, a to je — osamostaliti se, stati na svoje noge, biti neovisan, ali i pomoći roditeljima kada to njima bude potrebno. Većina ljudi osjeća potrebu ostvariti sebe u nekom području, osnovati vlastitu zajednicu (bračnu, partnersku, obiteljsku, prijateljsku) i osjećati povezanost s drugima. Potpuno je prirodno i normalno da se dijete, odnosno odrasla osoba, želi odvojiti od roditelja i pronaći svoje mjesto pod suncem. Iskren razgovor o strahovima s obje strane nužan je kako bi se odnos roditelj-dijete preoblikovao u prijateljski odnos odraslih pojedinaca koji žele najbolje jedno drugom, ali moraju proći kroz određene životne tranzicije kako bi ostvarili vlastite životne ciljeve. Roditeljima često predlažemo da se okrenu nekim svojim ciljevima koje su možda zaboravili jer su se posvetili roditeljstvu, a sada napokon imaju vremena neke od njih ostvariti ili barem pokušati

doći do njih na neki drugi način. Nikada nije kasno raditi na sebi, učiti nova ponašanja i ostvarivati sebe u različitim područjima interesa. No, za to nam je potrebna podrška, odnosno osjećaj povezanih s drugima, barem jedna bliska osoba od povjerenja koja nas osnažuje i hrabri te redovita mentalna higijena koja će osigurati pojedincu stabilan i iskren odnos prema samome sebi.

Još neki praktični savjeti za one koji se boje usamljenosti

— Ako ste roditelj koji prolazi kroz prijelazno razdoblje odvajanja od roditeljske uloge i selidbe djece, bilo bi dobro da ostanete u zdravom kontaktu s djecom, te da naučite neke tehnološke prednosti koje će umanjiti osjećaj fizičke udaljenosti (npr. kako se koristiti videopozivom, slati fotografije i sl.), kako s djecom tako i s drugima. Možete se uključiti u nove aktivnosti koje su vam zanimljive i dostupne u okolini, poput obrazovanja za odrasle, rekreativnih sportskih aktivnosti, vrtlarenja i uzgoja biljaka, čitanja knjiga, kreativnog pisanja ili crtanja, putovanja itd.

— Ako ste dijete, odnosno mlada odrasla osoba koja odlazi od roditelja, svakako bi bilo dobro zadržati kontakt s roditeljima ovisno o mogućnostima radnih obveza i ostalih odgovornosti; organizirati povremene posjete obitelji i biti prisutan na način koji je moguće ostvariti s obzirom na fizičku udaljenost, ali isto tako je dobro imati na umu da ste započeli novo životno razdoblje, da trebate raditi na sebi i da će se neke granice teško postavljati s onima koji vas poznaju cijeli život i možda teško prihvataju promjene koje ste ostvarili.

— Za sprječavanje usamljenosti, dobro je koristiti tehnološke napretke

koji su se razvili kako biste održali i očuvali kvalitetno izgrađene odnose, ali isto tako biti svjestan da vrijeme pred ekranima teško kontroliramo i da nije dostoјna zamjena za kvalitetne interakcije uživo, stoga pokušajte biti prisutni u nekim aktivnostima, zajednicama ili volonterskim skupinama s kojima ćete redovito provoditi vrijeme i u kojima se osjećate ugodno, sigurno i prihvaćeno.

- U borbi protiv usamljenosti možete potražiti i neku vrstu stručne podrške i osnaživanja, poput psihoterapijskog individualnog ili grupnog rada na sebi ili psihološko savjetovanje.
- Za mlade koji se suočavaju s nezaposlenošću i potencijalnom socijalnom izolacijom, korisno je istražiti dodatne načine usavršavanja sufinancirane od Hrvatskog zavoda za zapošljavanje koji organizira i programe usmjerene na stručnu pomoć i podršku mladima koji aktivno traže posao i žele poboljšati vlastite sposobnosti i vještine.

Preporuke za čitanje

- Manfred Spitzer (2019). *Usamljenost – neprepoznata bolest*. Zagreb: Naklada Ljekav.
- Katica Lacković-Grgin (2008). *Usamljenost*. Zagreb: Naklada Slap.
- Luciano Grigoletto (2022). *Knjiga za nesavršene roditelje*. Zagreb: Verbum.
- Dubravka Miljković i Majda Rijavec (2001). *Kako postati i ostati (ne)sretan?* Zagreb: IEP-D2.
- Ichiro Kishimi i Fumitake Koga (2019). *Imati hrabrosti ne svidjeti se drugima*. Zagreb: Planetopija.
- Héctor García (Kirai) i Francesc Miralles (2018). *Ikigai*. Zagreb: Mozaik.

Egzistencijalna i profesionalna previranja mladih — izbor fakulteta /zaposlenje



Danas, kada govorimo o ovom razdoblju, sve više govorimo o „**prijelazu u odraslu dob**“ jer i sami mladi često navode da se ne osjećaju kao adolescenti, ali niti kao odrasli. Ovaj dio života mlade osobe karakterizira istraživanje identiteta, a mogućnosti su brojne. Društvo očekuje da odgovorno i učinkovito preuzmu poželjne društvene uloge, a mlada osoba osjeća da se mora usmjeriti na sebe i pronalazak „svog mesta pod suncem“. Dok se adolescent često pita „**kako sam ja i kakva osoba želim biti?**“, mlada odrasla osoba se pita „**kako da ostvarim svoje težnje i kako je najbolje započeti?**“.

Mladi postavljaju brojne životne ciljeve te traže načine kako ih ostvariti, ali se i suočavaju s velikom životnom odlukom i odabirom odgovarajuće radne uloge. I samo vrijeme adolescencije i srednjoškolskog obrazovanja prožeto je istovremenim strahom i uzbudjenjem o budućem zanimanju, a završetak srednje škole predstavlja prvu stepenicu prema pronalasku svoje struke, bilo da se radi o zaposlenju nakon završene srednje škole ili odlasku na fakultet. Javljuju se brojna pitanja od egzistencijalne važnosti — „U kakvim poslovima sam dobar/a?“, „Što mi ide?“, „U kojem se poslu vidim?“, „Koje vještine posjedujem?“, „Kakav posao smatram zadovoljavajućim?“, „Kolike su mi šanse da zaista i dobijem posao?“ itd. Jedno od temeljnih pitanja je i „**Što uistinu želim?**“ na što je ponekad teško i odrasloj osobi dati odgovor, a u ovoj dobi dodatno je popločeno strahom od donošenja pogrešne odluke, percipiranog neuspjeha i strahom od razočarenja — kako razočarenja sobom, tako i razočarenja roditelja.

Nakon razdoblja maštanja i početka razmišljanja o budućem zanimanju, sada je vrijeme za susret sa stvarnošću. Vrijeme odluke sve je bliže pa dolazi do sužavanja opcija, a prva odluka koju

mladi donose vezana je uz odlazak na daljnje obrazovanje ili zapošljenje. Odabir zanimanja i posla u velikoj mjeri određuje mlade te utječe na to gdje će živjeti, kako će organizirati svoje slobodno vrijeme, te utječe na njihove stavove i pogled na život.

Profesionalne težnje mladih često su povezane s težnjama njihovih roditelja. U obiteljima višeg socio-ekonomskog statusa, mladi su skloniji odabirati zanimanje visokog statusa, za razliku od onih koji dolaze iz obitelji s nižim socio-ekonomskim statusom. Često roditelji višeg socio-ekonomskog statusa daju više informacija o svijetu rada te imaju socijalnu mrežu koja može pomoći i održavati težnje mladih za sličnim zanimanjima. Isto tako, promoviranje nezavisnosti i znatiželje u odgojnom stilu od rane dobi može imati znatan utjecaj na odabir zanimanja u ovoj dobi, za razliku od poticanja stroge poslušnosti i konformizma. Nerijetko dolazi i do odabira istih ili sličnih zanimanja kojima se bave roditelji, upravo jer o njima mladi imaju najviše informacija ili zbog izražene želje mladih (a ponekad i pritiska od strane roditelja) za nastavkom obiteljskog posla. Ne smijemo zanemariti ulogu nastavnika kao uzora mladima, osobito u srednjoškolskom obrazovanju, koji mogu imati važnu ulogu u odabiru zanimanja mlade osobe.

Mladi koji se odluče za nastavak školovanja u obliku visokoškolskog, fakultetskog obrazovanja, osim razvoja znanja u specifičnom području, istražuju alternativne vrijednosti, uloge i poнаšanja. Susreću se s novim idejama i uvjerenjima, novim prilikama te društvenim i akademskim zahtjevima. Iako tijekom studiranja mladi razvijaju bolje razumijevanje samih sebe, jačaju samopoštovanje i razvijaju identitet, ponekad može doći do poteskoća u prilagodbi. Razlozi za to su razni, a najčešće se radi o nedostatku moti-

vacije, velikog skoka u načinu učenja i odgovornosti u odnosu na srednjoškolsko obrazovanje, emocionalnoj ovisnosti o roditeljima ili financijskim pritiscima.

Stoga i ne čudi sve češća pojava rada uz studiranje prilikom čega studenti sami zarađuju za potrebe studiranja i životne troškove, s ciljem dijeljenja finansijskog tereta s roditeljima.

U ovoj fazi života, započinje **razvoj stručnosti ili eks-pertize**. Mladi stječu široko znanje u nekom području koje započinje odabirom glavnog predmeta studiranja ili odabirom zanimanja, a neki znanstvenici sugeriraju da je za razvoj stručnosti potrebno deset godina od početnog upoznavanja s nekim područjem. Kognitivni razvoj u ovoj dobi dostiže svoj vrhunac, a znanja koja su stekli do ovog trenutka, mladi primjenjuju i u svakodnevnom životu. Mladi odrasli ljudi biraju posao zbog egzistencijalnih potreba, ali i temeljem predispozicija, interesa, zadovoljstva te vlastitih i/ili tuđih očekivanja. Brojna su pitanja koja utječu na sam odabir zanimanja mlade osobe poput „Mogu li ja to?“, „Hoće li me to zadovoljiti?“, „Kako da se odlučim između ovog ili onog zanimanja?“, „Dokle ću uspjeti u tom poslu?“, „Hoće li me to zanimanje učiniti vrijednim sebi i drugima?“.

Problemi na koje nailaze mladi u radnom okruženju razlikuju se od onih za vrijeme srednje škole, ali i studija. Mladi uče svoje radne zadatke, upoznaju se s kolegama, razvijaju profesionalne i prijateljske odnose, uče kako reagirati na novu vrstu autoriteta, a da pritom štite vlastite interese, razvijaju vlastitu profesionalnost, stječu nove kompetencije i stječu finansijsku neovisnost. Nestabilnost ovog razdoblja nije uzrokovana samo **potrebom za stvaranjem svoga identiteta**, nego je često rezultat brojnih vanjskih čimbenika i drugih ljudi (među njima i poslodavca), a razlozi mogu biti povezani s neza-

dovoljavajućom finansijskom situacijom, nemogućnosti ostvarivanja finansijske neovisnosti, a onda i nemogućnosti preseljenja iz roditeljskog doma, sve dužem trajanju studija i sve kasnijem sklapanju radnog odnosa sa stabilnim prihodima koji bi to osamostaljenje i omogućili. **Prelazak iz sustava obrazovanja na tržište rada** nije nimalo lak zadatak. Mladi se često osjećaju obeshrabreno niskom potražnjom na tržištu rada, uz pojavu anksioznih i depresivnih simptoma.

Sve više mladih primorano je raditi na nepuno radno vrijeme ili na određeno vrijeme što dovodi do ljutnje i nezadovoljstva, ali i migracija u strane zemlje. Neki se odlučuju za dulji ostanak u sustavu obrazovanja, a drugi postaju dio skupine mladih koja se ne obrazuje, ne radi niti se stručno usavršava (*eng. NEET — Not in Education, Employment or Training*). Kada govorimo o obiteljskim razlozima, posebno rizičnu skupinu čine mladi koji dolaze iz obitelji lošijeg socio-ekonomskog statusa, iz obitelji s više teškoća ili tamo gdje jedan roditelj mora pružati sve odgojne i skrbničke uloge te obitelji u kojima je prisutno nasilje i/ili učestali sukobi.

Mladi koji su izašli iz sustava obrazovanja te nisu u radnom odnosu (NEET populacija) često kroz ranije obrazovanje pokazuju školski neuspjeh, uz prisutne teškoće u emocionalnom i socijalnom funkcioniranju, uz nisko samopouzdanje i samopoštovanje te negativnu sliku o sebi. Posljedice su nerijetko prerano stupanje u brak kod mladih ili rano zaposlenje tijekom srednjoškolskog obrazovanja i rano preuzimanje uloga i odgovornosti za koje nisu bili spremni niti zreli. Važno je i nužno pružiti intenzivnu podršku kako bi ušli ili se vratili na tržište rada i time smanjili rizik od dugotrajne nezaposlenosti, nesigurnog zaposlenja, zaposlenja na crno, zaposlenja na loše plaćenim poslovima, fizički zahtjevnim poslovima, a time utjecali i na njihovu socijalnu isključenost i siromaštvo.

Prijelaz u odraslu dob zahtijeva prilagodbu te predstavlja jednu životnu tranziciju pri čemu je **potrebno mobilizirati više energije i rješavati životne izazove**, što može dovesti do poteškoća u području mentalnog zdravlja. Zabrinjavajući su podaci o učestalosti anksioznosti i depresije u studentskoj populaciji, a neka istraživanja govore o većoj stopi depresije kod mladih od 18 do 25 godina nego kod drugih dobnih skupina (Pretorius i sur., 2019). Jedan od mogućih razloga može biti u suočavanju s brojnim izazovima i stresovima dok prelaze u odraslu dob i gdje se od njih očekuje da brzo svladaju odgovornost odraslih, a oni se ne uspijevaju prilagoditi situaciji i usvojiti zdrave obrasce ponašanja naspram promjenama s kojima se suočavaju.

Mladi se često prvi put susreću s nekim zadacima, zahtjevi na fakultetu ili poslu su veliki, a kriteriji stroži nego prije što često dovodi do pojave problema u prilagodbi (Kurtović, 2013). U kontekstu studiranja, u ovoj dobi velika je **usmjerenost na uspjeh i na izvedbu** zbog čega mladi osjećaju da nemaju pravo na pogrešku, stalno ih se procjenjuje pri čemu je malo vjerojatno da će uvijek doživljavati uspjeh. Potiče ih se na usporedbu s drugima, a sama društvena očekivanja o tome što bi sad trebali i morali raditi i znati sve su veća. Može biti prisutno i nametnuto vjerovanje da se u toj dobi „nemaju pravo osjećati loše“ jer je život „još uvijek lijep i bezbrižan“. Studenti su izloženi i drugim stresovima poput akademskih zahtjeva, stvaranja stabilnih intimnih veza, financijskih teškoća, usklađivanja obveza u vezi obitelji i posla, odvajanja od vlastite socijalne mreže pogotovo prilikom preseljenja. Još uvijek ovise o roditeljima što može povećati pritisak za postizanje savršenih rezultata i izbjegavanje neuspjeha. Ako studenti imaju nerealistično visoka očekivanja,

ne toleriraju mogućnost pogreške, trajno su njima zaokupljeni i sumnjuju u svoje postupke, može doći do slabije prilagodbe na nove uvjete te pojave problema s mentalnim zdravljem.

Brojni autori govore o povezanosti perfekcionizma (sklonosti postavljanja nerealno visokih ciljeva, pretjerano strogo vrednovanje sebe i strah od neuspjeha) s raznim problemima mentalnog zdravlja pa tako i anksioznosti i depresivnosti. Pokazalo se i kako se problematični ishodi povezuju sa zabrinutošću zbog pogreške, roditeljskih očekivanja, roditeljskog prigovaranja i dvojbe oko vlastitih postupaka (Kurtović, 2013).

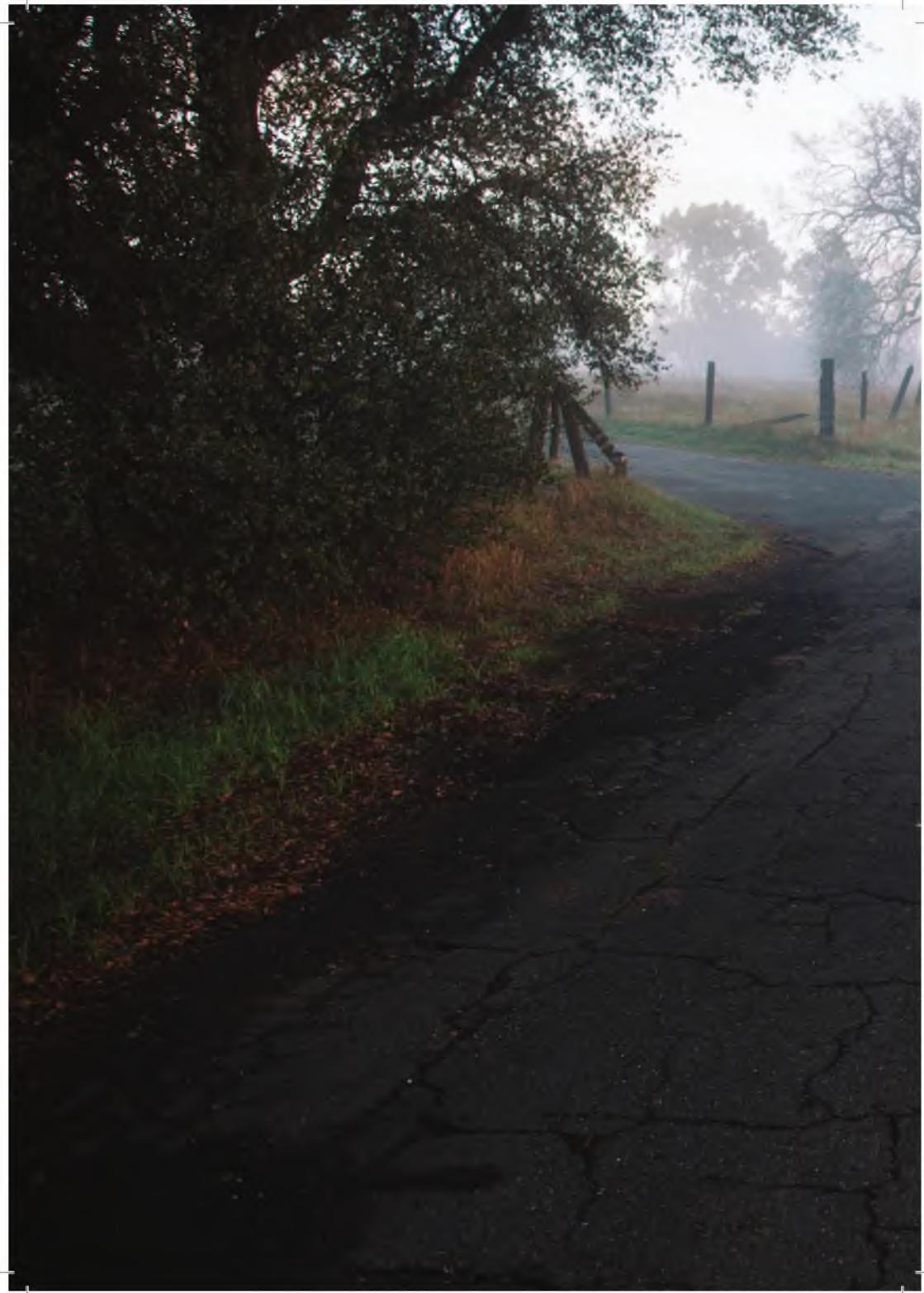
Psihički problemi mogu se javiti u **tranziciji iz učeničke ili studentske uloge u radnu** — ulaskom na tržište rada, radne okolnosti postaju nesigurne i stresne što ih dovodi u blisku opasnost za razvoj problema s mentalnim zdravljem (Blustein i sur, 2020). **Nezaposlenost** u ranoj odrasloj dobi pokazala se povezanim s većom stopom problema s mentalnim zdravljem, a **učinak nezaposlenosti na zdravlje jači je kod mlađih** u odnosu na starije dobne skupine (Harkko, Virtanen i Kouvonen, 2018). Čak i sa zabilježenim porastom u traženju pomoći, veliki broj studija ukazuje na to da su netretirani psihički poremećaji česti među studentskom populacijom (Hunt i Eisenberg, 2010) te da između 37 i 84 % studenata kojima je dijagnosticirana depresija ili anksioznost nije potražilo nikakvu pomoć službi (Eisenberg, Golberstein i Gollust, 2007).

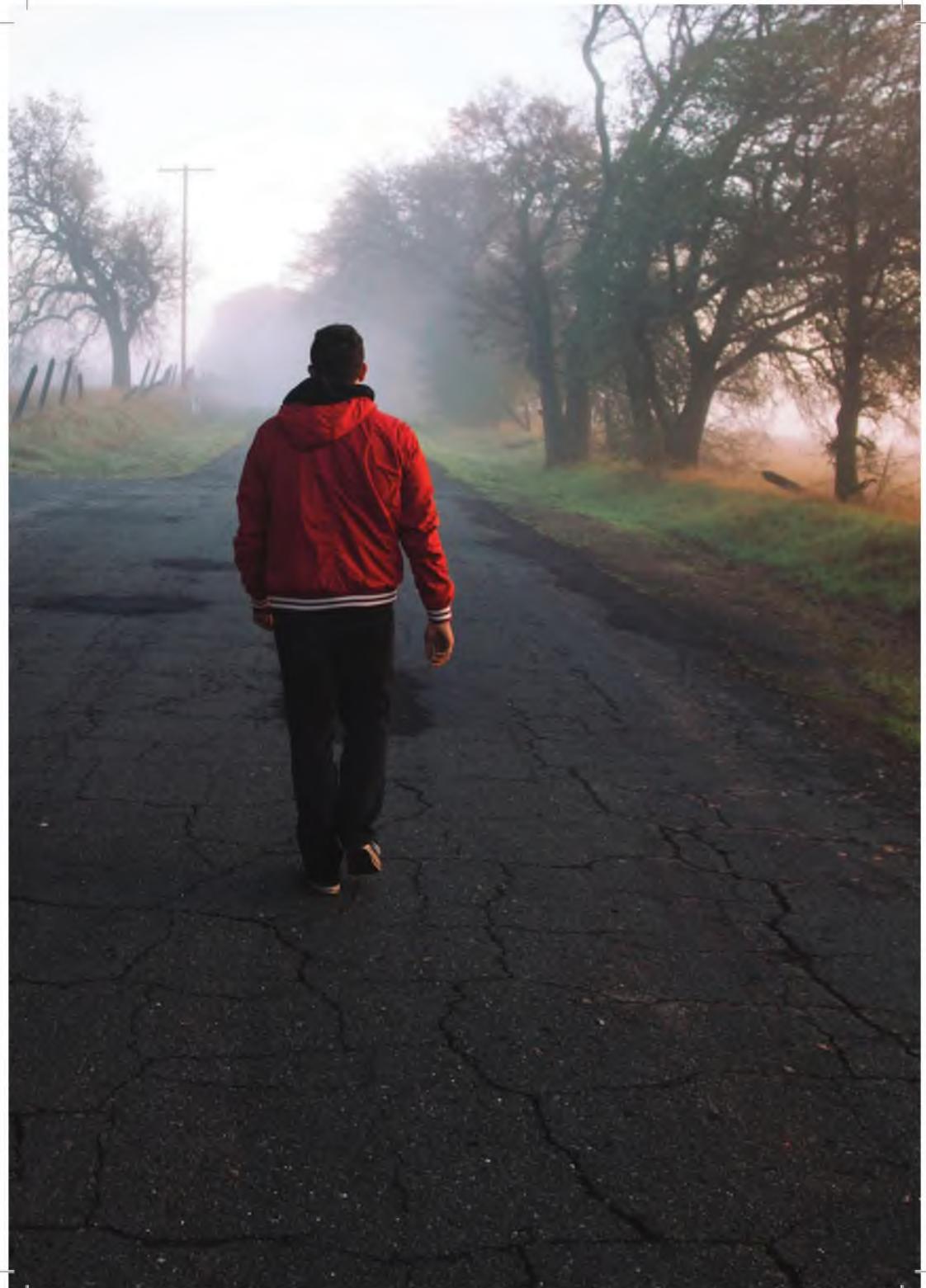
Jeste li znali?

John Holland (1997) identificirao je šest tipova ličnosti koji utječu na odabir zanimanja, a koji opisuju profesionalne interese:

1. **Realistični tip** — preferiraju aktivnosti fizičke snage i izdržljivosti te rad s predmetima, a skloni su odabiru tehničkih zanimanja.
2. **Istraživački tip** — analitični su, znatiželjni, organizirani i precizni. Vole promišljati o problemu prije djelovanja, dobri su u matematičkim i prirodnim problemima te uživaju raditi s idejama.
3. **Društveni tip** — vole komunicirati s drugima, društveni su, pouzdani i prijateljski nastrojeni, imaju izraženu želju za pomaganjem drugim ljudima pa teže pomaganju i rješavanju društvenih problema.
4. **Konvencionalni tip** — vole raditi s brojkama i u smislenim dobro strukturiranim aktivnostima, a uživaju u unošenju, kontroli i reprodukciji podataka, cijene materijalnu imovinu i društveni status.
5. **Poduzetnički tip** — uživaju u vođenju drugih, imaju sposobnosti čvrstog vođe, cijene uspjeh u političkim usmjerenjima i rukovođenju, a vide se društvenima, avanturističkima i ambicioznima.
6. **Umjetnički tip** — emocionalni su, imaju jaku potrebu za individualnim izražavanjem, ne vole se konformirati, cijene kreativne aktivnosti, neovisnost i originalnost.

Mladi traže radnu okolinu koja se podudara s njihovim interesima kako bi u maksimalnoj mogućoj mjeri koristili svoje vještine i izražavali svoje stavove. Temeljna je postavka ove teorije da su oni pojedinci čiji su profesionalni interesi u skladu s obilježjem radne okoline zadovoljniji poslom i produktivniji na radnom mjestu, duže ostaju na istom te rjeđe mijenjaju poslove (Levinson, 2012).





„Matko za sebe kaže da je društvenjak, voli interakciju s drugima i rješavati probleme pa je prvo upisao studij novinarstva budući da mu je i mama novinarka. No već je na prvoj godini zaključio da ne vidi sebe u tom zanimanju pa je sljedeću godinu upisao studij psihologije u drugom gradu. Iako je samohrana majka, mama Sunčana ga u nijednom trenutku nije sprječavala u odbirima i odlukama. Nisam se htjela miješati u njegov prvi izbor pa tako ni kada je odlučio ići na studij u Rijeku. Naravno, brinula sam se kako će se snaći tamo sam, ali nisam dozvoljavala da on to osjeti jer sam željela da samostalno donosi velike životne odluke. I zbilja je sve funkcionalo odlično, ali je tijekom jednog noćnog izlaska bio žrtva nasilja i tada je sve krenulo nizbrdo. Izolirao se od prijatelja, nije odlazio na predavanja i ispite, a u međuvremenu je preminuo i moj otac koji mu je bio jedina muška figura u životu. Kada sam shvatila da njegovo stanje nije nešto što će s vremenom proći već da prerasta u depresiju, tada sam kao mama ipak ja morala odlučiti o sljedećim koracima. Otišla sam u Rijeku, strpala ga u auto i vratila doma u Zagreb. Zamrznuo je godinu na fakultetu i u tom periodu smo puno bili zajedno, potražili stručnu pomoć, pronašao je djevojku i radio studentske poslove. Kada sam bila sigurna da je dobro, pustila sam ga natrag u Rijeku. Njemu je sad odlično, ne planira se uopće vratiti u Zagreb, a što se tiče mene, ja sam sretna kad dođe i još sretnija kad ode. Uživam u svojoj slobodi.”

Lucija se, s druge strane, nakon završetka srednje škole nije vidjela ni na fakultetu ni u radnom odnosu.

„Ja sam s 18 godina odlučila da želim otići u samostan u Španjolskoj. Tijekom osnovne i srednje sam se profesionalno bavila odbojkom i bila sam zbilja odlična, ali mi se dogodila ozljeda kralježnice i moja je karijera završila. I nakon toga nisam sebe vidjela nigdje, imala sam osjećaj da ja u nekoj normalnoj svakodnevici među ljudima uopće ne mogu funkcionirati. Obitelj je bila u šoku kada sam im rekla što želim, iako sam bila duboko u vjeri, ali sam se uspjela izboriti da odem.

Vratila sam se u Hrvatsku nakon šest godina na odmor i kako bih još jednom iskušala mogu li živjeti u „stvarnom“ svijetu prije nego donesem konačnu odluku i posvetim svoj život Bogu.”

Nekoliko savjeta

Za mlade:

— Razmislite o svojim interesima i afinitetima. Prepoznajete li vlastite snage i način na koji ih možete koristiti u profesionalnom životu? Ako je odgovor potvrđan — izvrsno! Ako je odgovor negativan — i to je u redu. Danas postoji različiti kvalitetni centri i organizacije koje nude profesionalnu orijentaciju za adolescente s ciljem prepoznavanja svojih talenata i pružanjem podrške u dinamičnom procesu pronalaska vlastite karijere.

— Neiskustvo u poslu, mladost u odnosu na možda starije kolege, često u mladima izaziva osjećaj nekompetentnosti i doživljaj da su na pogrešnom mjestu. Zapitajte se je li to uistinu tako — koji dokazi idu tome u prilog? Svakoj osobi potrebno je vrijeme prilagodbe i nemoguće je da sve zna prvog radnog dana. Nakon uloženih godina u studij i stjecanja relevantnih znanja, a možda i važnijih — životnih vještina, zasigurno ste dobri u tome što radite i na dobrom putu.

Da niste, ne biste bili na tom radnom mjestu.

— Tražite povratnu informaciju od poslodavaca i kolega/ica — oni imaju više iskustva u tom poslu i sigurno će vas moći usmjeriti kako biste i vi na prvom radnom mjestu naučili što više, neovisno o tomu hoćete li ostati na njemu cijeli život ili nećete.

— U ponekad kaotičnom vremenu priprema ispita za fakultet, učenja, rada i obveza na poslu, održavanja prijateljstva i romantičnih odnosa, nemojte zaboraviti na vlastito zdravlje. Sindrom sagorijevanja (*eng. burnout*) sve je češći i u ovom periodu života.

Odvojite vrijeme za sebe i za fizičku aktivnost, pripazite na uravnoteženu prehranu te pokušajte ostaviti loše navike. Ovo je pravo vrijeme za ulaganje u budućnost i usvajanje navika na kojim će vam „budući vi“ biti zahvalni!

— Velika životna tranzicija poput ove zahtijeva i dobro razvijene strategije nošenja sa stresom. Stres mogu izazivati i generalno gledano „pozitivni događaji“ poput preseljenja, zaposlenja, sklapanja romantičnog odnosa, braka, upisa na fakultet i sl. Ako ne možete sami, potražite stručnu pomoć. Dobra je vijest da sve veći broj sveučilišta nudi besplatnu psihološku pomoć i savjetovanje studentima.

Za roditelje:

- U ovoj dobi, i dalje je važna emocionalna podrška roditelja, iako se možda čini da je mladi nisu spremni ili voljni prihvatići. Pružite svom djetetu podršku i razumijevanje za ovo intenzivno i nestabilno razdoblje u kojem se nalazi. Veliki su izazovi pred njim, koraci koje radi sada lagano utabavaju put ostatku života, a to nije lako.
- Ponekad roditelji, iako iz dobrih namjera, nesvjesno „nameću“ svoje stavove i viziju buduće profesije svog djeteta. Iako je savjet roditelja od velike važnosti za život i daljnji razvoj djeteta, pokušajte savjete usmjeriti na to da pronađu sebe i svoje afinitete. Budite tu za njega, vjerojatno ga nitko ne poznajte bolje od vas, a upravo to iskoristite u njihovu korist. Razgovarajte s njime i pomozite mu da samostalno dođe do svoje odluke. Iako je ponekad teško, vjerujte djetetovoj intuiciji i odluci, osim ako se ne radi o odluci koja nipošto nije razumna i racionalna.
- Promjena posla u ovoj je dobi češća nego što mislite, iako se možda iz roditeljske perspektive temeljenoj na drugaćijim životnim iskustvima i drugaćijem kontekstu u kojem ste vi odrastali čini kao „nerazumna“ odluka u ovom nestabilnom svijetu. Ako vaše dijete nije zadovoljno na svom poslu, pokazuje simptome sindroma sagorijevanja i kronično je nezadovoljno ili jednostavno osjeća da svoja znanja i vještine može iskoristiti na drugom radnom mjestu — podržite ga u tome. Mentalno i fizičko zdravlje je najvažnije!
- Ako vaše dijete nakon završenog studija ima teškoća u pronalasku posla, pokažite razumijevanje za teškoće na koje nailazi. U većini slučajeva ne radi se o „nezainteresiranoj, lijenoj mladosti“, nego su izazovi pronalaska posla u struci i više nego prisutni i realni. To teško utječe na samopouzdanje i mentalno zdravlje mlade osobe.

Ako primijetite velika odstupanja i promjene u ponašanju, emocijama i reakcijama svog djeteta, razgovarajte s njime i pružite mu podršku.

Preporuke za čitanje

- James Clear (2020). *Atomske navike*. Split: Centar za osobnu izvrsnost.
- Daniel Goleman (2022). *Emocionalna inteligencija u poslu*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Nataša Jokić-Begić, Tina Rukavina i Sandro Krašić (2022). *Kako si? Znanstveno utemeljene lekcije kako sustavno raditi na psihološkoj dobrobiti*. Sandorf.
- Daniel J. Siegel (2017). *Oluja u mozgu: snaga i svrha tinejdžerskog mozga: vodič kroz adolescentski mozak u nastajanju, pogled iznutra prema van, dob 12–24 godine*. Zagreb: Harfa.

Fenomen kasnog osamostaljivanja mladih



Odlazak djece iz roditeljskog doma značajno mijenja dinamiku odnosa roditelja. Iako je potreba za djetetom u ovoj fazi roditeljstva nešto veća nego potreba djeteta za roditeljima u onom dosad uobičajenom obliku, **uloga roditelja nikad ne prestaje**.

Za ovu je fazu bračnog života roditelja već odrasle djece karakteristično to što se partneri nalaze u braku srednje generacije. Točnije, nalaze se u „sendviču“ između potreba svoje djece i potreba svojih roditelja zbog čega se često i spominje naziv „**sendvič generacija**“.

Roditelji mlade odrasle osobe istovremeno su angažirani oko pomoći u traženju autonomije i identiteta svoje djece i o skrbi za svoje, već ostarjele roditelje. Kada taj pritisak postane prevelik, mogu doživjeti različite intenzitete stresa i frustracije. Međutim, ako se uspješno usklade potrebe djeteta mlade odrasle dobi, potrebe ostarjelih roditelja, ali i vlastitih potreba, dolazi do velikog izvora zadovoljstva i pozitivnije slike o sebi kao roditelju i kao djetetu. Ono što dodatno može povećati izvor zadovoljstva roditelja mlade odrasle osobe upravo je samo iščekivanje perioda kada će imati više vremena za sebe i za odnos koji nerijetko pada u drugi plan.

Kada djeca napuste dom, može doći do doživljavanja osjećaja slobode i obnavljanja intimnosti. Ponekad se događa da roditelji na svoju djecu u mlađoj odrasloj dobi gledaju kao na svojevrstan produžetak samih sebe, a ne kao zasebne osobe koje mogu funkcionirati bez njihova vođenja i to može dovesti do poteškoća u osamostaljivanju mlade odrasle osobe.

U ovoj dobi mladi izražavaju potrebu za pomakom od hijerarhijskog odnosa prema ravnopravnijem nezavisnom odnosu. S vremenom bi odnos između roditelja i odraslog djeteta trebao postati nalik prijateljskom odnosu u kojem imaju pravo na vlastite

odluke, slabosti i pogreške. Dolazi do preoblikovanja odnosa, za koju je nužna uspostava jasnih fizičkih, psiholoških i ponašajnih granica s obje strane. Tako fizičko postavljanje granice poput odlaska iz roditeljskog doma olakšava postavljanje psiholoških granica poput prihvaćanja razlika u stavovima, ali i ponašajnih granica poput izbjegavanja miješanja roditelja u odgajanje unuka.

Psihološko razdvajanje koje je karakteristično za ovu dob uključuje rješavanje svakodnevnih praktičnih problema u vlastitu životu bez uključivanja i pomoći roditelja (tzv. **funkcionalna nezavisnost**), smanjenje potrebe za odobravanjem, bliskošću, zajedništvom i emocionalnom potporom roditelja (tzv. **emocionalna nezavisnost**), postojanje razlike u vrijednostima i stavovima u odnosu na roditelje (tzv. **nezavisnost mišljenja i stavova**) te nepostojanje unutarnjih konflikata i s njima povezanih negativnih osjećaja poput krivnje, nepovjerenja, srdžbe zbog psihološkog distanciranja od roditelja (tzv. **konfliktna nezavisnost**) (Ćubela Adorić, 2004).

Iseljavanje iz obiteljskog doma predstavlja **simbolični prijelaz iz adolescencije u odraslu dob**, pri čemu mlada osoba preuzima brigu za vlastito kućanstvo, samostalno donosi odluke bez roditeljskog nadzora, iako roditelji i dalje predstavljaju snažan izvor emocionalne potpore i savjeta.

Fizičko postavljanje granica i iseljenje iz obiteljskog doma može se odvijati na više načina. Tako ono može biti **postupno**, a očituje se u putovanju između roditeljskog doma i drugog novog mjesta stanovanja. Ovaj oblik karakterističan je za studente čiji fakultet nije u primarnom mjestu stanovanja u kojem žive roditelji. Iseljenje može biti i **djelomično**, u kojem mladi nastavljaju živjeti s roditeljima, ali su finansijski neovisni.

Sve je češći scenarij da se mlada osoba iseli iz roditeljskog doma, a da pritom dobiva finansijsku pomoć od roditelja dok ne „stane na noge“. Jedan je od mogućih oblika iseljenja i **reverzibilna odvojenost** koja se odnosi na iseljavanje mladih iz roditeljskog doma, ali uz ponovni povratak u isti (tzv. **bumerang djeca**). Razlog zbog kojeg se mladi pojedinac vraća u roditeljski dom može biti osjećaj osamljenosti ili nespremnosti na samostalan život, ali obično se radi o ekonomskim razlozima i nestabilnosti finansijskih prihoda u ranoj odrasloj dobi.

Povratak djece može negativno utjecati na zadovoljstvo brakom i na njihove društvene aktivnosti, a nerijetko dolazi i do povećanja broja sukoba čiji izvori najčešće leže u potrebi mlade odrasle osobe da je se tretira kao odraslu osobu, a ne kao dijete. Tada je nužno redefiniranje vlastitih uloga i načina komuniciranja u obitelji. To je roditeljima ponekad teško napraviti zbog čega mogu doživjeti pomiješane osjećaje jer, iako žele pomoći svojoj djeci, istovremeno gube vlastitu nezavisnost i slobodu. Roditeljsko zadovoljstvo, zahtjevi i moguć stres te osobni osjećaj kompetencije važne su dimenzije koje određuju odnose unutar obitelji.

Kako bi se obiteljsko funkcioniranje osnažilo, važno je raditi na pozitivnoj komunikaciji i emocionalnoj toplini koje se odnose na otvorenu komunikaciju, međusobno uvažavanje i ravнопravnost i roditelja i „djeteta“, pokazivanja interesa za život svog odraslog djeteta, ali i pokazivanje interesa za živote roditelja, oharabivanje, poticanje na izražavanje vlastitih stavova i mišljenja, oharabivanje s ciljem uspješne verbalizacije svojih želja, interesa, stavova i mišljenja te boljeg cjelokupnog obiteljskog funkcioniranja.

Suživot s roditeljima u tom razdoblju može nepovoljno utjecati na postizanje neovisnosti s obzirom na percipiranu povećanu roditeljsku kontrolu.

Jeste li znali?

U Europi su prisutna dva modela stanovanja — mediteranski i sjevernoeuropski (Scabini, 2000). Kod **mediteranskog modela** dolazi do dužeg suživota s roditeljima koji uglavnom završava stupanjem u brak. Za razliku od njega, **sjevernoeuropski model** karakterizira eksperimentiranje s različitim oblicima življenja.

Rezultati Eurostata (2021) pokazuju kako na europskoj razini, djevojke ranije napuštaju roditeljski dom s prosječnom dobi od 25,5 godina u odnosu na muškarce (27,4 godine). Rezultati pokazuju i zabrinjavajući podatak — Hrvatska se nalazi na predzadnjem mjestu po prosječnoj dobi napuštanja roditeljskog doma te ona iznosi 33,3 godine, dok je na zadnjem mjestu Portugal, u kojem je prosječna dob napuštanja roditeljskog doma 33,6. Usporedno, u Švedskoj mladi napuštaju roditeljski dom s prosječnom dobi od 19 godina.

„Ja sam se htjela odseliti puno ranije, ali su mi moji nabijali ogroman osjećaj krivnje pa mi je trebalo puno godina da skupim hrabrosti i uzmem svoj život u ruke.” — govori nam tridesetogodišnja liječnica Lea.

„Brat se zbog nesretnih okolnosti vratio sa svojim klincima natrag doma i on i tata su očekivali da će ja odustati od faksa i svih svojih planova kako bih njima glumila mamu i sluškinju. Naime, moja mama je preminu-

la dok sam bila u srednjoj školi pa sam ja dugo godina bila ono što je, tradicionalno, žena u obitelji. I „pukla” sam skoro, imala sam toliku želju za osamostaljivanjem još u ranim dvadesetima, ali oni su me baš emocionalno ucjenjivali. I jednim dijelom ih razumijem, bilo ih je strah, ali shvatila sam da moram misliti na svoje potrebe, svoj život i budućnost. I evo, sada već godinu dana živim sa svojim dečkom, radim, putujem, a tata, brat i klinci su dobro. U boljim smo odnosima sada nego kada smo živjeli skupa.”

Nekoliko savjeta

Za mlade:

- Potreba za osamostaljenjem i osjećajem manje roditeljske kontrole u potpunosti je normalna. Često je prisutan i strah od tog istog odvajanja, a popraćen je osjećajem krivnje pa se mladi često osjećaju ras-trgani između potrebe za osamostaljenjem i potrebe za pružanjem podrške roditeljima u ovom tranzicijskom prijelazu. Usmjerite se na svoje potrebe i postavite granice u vidu komuniciranja svojih potreba i želja, i s druge strane percipiranih ograničenja koja osjećate.
- Ukoliko ste se vratili ili ste ostali u roditeljskom domu, dobro je da sudjelujete u obiteljskim aktivnostima i poslovima. Lako je upasti u zamku i vratiti se u položaj djeteta unutar već naučene obiteljske dinamike. Čak i ako roditelji inzistiraju na toj ulozi, pokušajte se oduprijeti i dalje ravnopravno sudjelovati u svojim obvezama. Ne samo da se time poboljšava cjelokupno obiteljsko funkcioniranje, nego dolazi i do većeg osjećaja korisnosti i vrijednosti, boljeg samo-





poštovanja i slike o sebi, ali i usvajanja životnih vještina važnih, kako za sada, tako i za kasniji život.

— Neovisno o tome jeste li se u potpunosti osamostalili ili i dalje živite u obiteljskom domu ili se možda radi o nekoj sredini u obliku djelomičnog finansijskog pomaganja, važno je održavati odnos s njima. Ovo je idealno razdoblje za promjenu dinamike tog odnosa, više nisu „oni koji vas ništa ne razumiju“ ili „uvijek nešto brane“. Sada vam mogu biti i roditelji i prijatelji, vrijeme postavljanja granica i odgojnih mjera sada je više-manje gotovo, čime odnos poprima novu dimenziju i stavlja vas u položaj u kojem dosad niste bili.

— Ponekad nije sve idilično i ponekad mladi odrastaju u obiteljima koje imaju razne probleme, bilo da se radi o nasilju, ovisnostima ili duboko narušenim odnosima. U takvim obiteljima djeca često preuzimaju ulogu „spasitelja“ i dugo ostaju u disfunkcionalnom sustavu unatoč (ne)osviještenoj potrebi za odmakom. Ta je potreba opravdana i od velike važnosti za život i daljnje ishode mlade osobe. Ako osjećate da ste napravili sve što je bilo u vašoj mogućnosti i da vidljivog pomaka nema, važno je osvijestiti da niste vi krivi za to i da ishod tog odnosa nije na vama. Tijekom odrastanja, odnos roditelj-dijete je hijerarhijski i stoga je uvijek veća odgovornost za uspostavu i održavanje kvalitete tog odnosa na roditeljima. Postavljanje granica i zauzimanje za svoj život, svoje potrebe i donošenje teških odluka o odmaku i odlasku iz toksičnog sustava, neovisno o potrebama roditelja, ponekad je i od životne važnosti. Ustrajte u svojoj odluci, opskrbite se drugom socijalnom podrškom i potražite pomoć stručne osobe s kojom ćete moći proraditi nerazriješene neugodne emocije koje osjećate unutar svoje obitelji, a koji vas možda koče u drugim aspektima života.

Za roditelje:

- Važno je odvojiti vrijeme za redefiniranje i razvoj odnosa. Često i roditelji i odrasla djeca pribjegavaju uvriježenom gledanju na tradicionalan hijerarhijski odnos „roditelj-dijete“ koje se temelji na obaveznom poštovanju roditelja od strane djece uz jako malo razgovora. Međutim, upravo razgovorom i komunikacijom odnos može rasti i razvijati se tako da postane odnos odraslih i zrelih ljudi u kojem se napuštaju stari sukobi i zamjeranja. Odvojite vrijeme za upoznavanje „odrasle verzije“ vašeg djeteta i pružite mu podršku u ovom izazovnom vremenu prepunom egzistencijalnih pitanja na koja nije lako naći odgovore.
- Bračno zadovoljstvo jače je ako je *bumerang* dijete neovisnije. Ovo može biti vrijeme za ponovno upoznavanje svog partnera. U sada već dugotrajnom odnosu, veliki naglasak bio je na djetetu i njegovu osnaživanju kako bi bilo spremno samostalno imati svoj život. To je vrijeme upravo stiglo. Posvetite se vlastitim, možda zaboravljenim interesima i hobijima, nađite novu zajedničku aktivnost. Godinama ste htjeli putovati, ali dijete je bilo bolesno; imalo je loše ocjene koje je trebalo ispravljati i trebalo je pomoći u učenju; baš tada je imalo predstavu ili glazbeni nastup, niste ga htjeli ostaviti samo...? Ovo je vaše vrijeme — priuštite si male „luksuze“ koje prije niste mogli, a „dijete“ obaspite povjerenjem i podrškom da može samostalno koračati životom, uz vašu tihu, bezuvjetnu ljubav i podršku.
- Znanstvenici se slažu da dobri socijalni odnosi čine glavni čimbenik psihičke dobrobiti u srednjoj dobi. Krenite u pronalazak novih aktivnosti sa svojim prijateljima, velika je vjerojatnost da i oni prolaze kroz slična iskustva kao i vi, a međusobno dijeljenje izazova na koje nailazite može olakšati taj proces.

- Na fizičko razdvajanje i iseljavanje iz roditeljskog doma pokušajte gledati kao na prijelaz, a ne zaseban događaj u životu mlade osobe koji je sa sobom donio brojne promjene. Ta tranzicija predstavlja normalan prijelaz iz jedne životne faze u drugu i svi su je prošli. Prisjetite se vlastitih iskustava i potreba u toj dobi. Ako dijete ima potrebu i želju za osamostaljenjem i selidbom, znači da ste napravili dobar posao!
- Iako možda temeljem vlastita životnog iskustva i mudrosti koju ste stekli mislite drugačije i osjećate strah i potrebu da pomognete svom djetetu u ovom, ponekad strašnom svijetu, budite tu za njega. Dopustite mu da pogriješi i da uči na vlastitim pogreškama.

Preporuke za čitanje

- Henry Cloud i John Townsend (2019). *Granice: Kada reći „da“, kada reći „ne“ i preuzeti nadzor nad svojim životom*. Zagreb: Verbum.
- Mirjana Krizmanić (2020). *Tkanje života: putevi i staze do životnoga zadovoljstva i sreće*. Zagreb: V.B.Z.
- Ichiro Kishimi i Fumitake Koga (2020). *Imati hrabrosti biti sretan*. Zagreb: Planetopija.
- Dubravka Miljković i Majda Rijavec (2004). *Razgovori sa zrcalom: Psihologija samopouzdanja*. Zagreb: IEP.
- Darko Marčinko i suradnici (2023). *Transgeneracijska trauma*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Christel Peititcollin (2021). *Kako bolje misliti*. Zagreb: Poetika.
- Murray Stein (2022). *U srednjim godinama: Jungovska perspektiva*. Zagreb: Petrine knjige d.o.o.

Emocionalni odnosi mladih



Nakon što postignu nezavisnost od vlastite obitelji, mladi i dalje trebaju bliske odnose te je prisutan naglašeni interes za razvoj prisnih veza. Psihološki konflikt rane odrasle dobi, prema Erikson-ovojoj teoriji psihosocijalnog razvoja, naziva se **bliskost nasuprot izolaciji**, a taj konflikt najviše dolazi do izražaja u mislima i emocijama mlade osobe kako se trajno obvezati partneru. Mladi su usmjereni na **uspostavljanje bliskih odnosa s drugima**, mogu tolerirati i prihvataći emocije koje takvi odnosi nose sa sobom, osjetljiviji su na potrebe i osjećaje druge osobe te su razvili kapacitet za prisnost. Upravo je uspostavljanje prisne, romantične veze jedan od normativnih zadataka mlade odrasle osobe. Problem može nastati onda kada dođe do unutarnjeg sukoba potrebe za postizanjem neovisnosti i međuovisnosti koju prisnost implicira zbog čega razvijanje bliskih romantičnih odnosa često može biti doživljeno kao prijetnja vlastitoj autonomiji. Stoga nerijetko dolazi i do izbjegavanja prisnih veza u ovoj životnoj fazi.

Iako u ovoj dobi mladi žele dugoročne veze, često se upuštaju u razne oblike odnosa te eksperimentiraju s različitim vrstama romantičnih veza i iskustva dok pokušavaju doći do dugotrajnog partnera što je drugačije iskustvo od onog kakvo su imali njihovi roditelji ili djedovi i bake. Danas mladi u središte stavljaju obrazovanje i zapošljavanje što uzrokuje kasniji ulazak u bračnu zajednicu te dolazi do odgode braka sve dok ne postignu osobni i profesionalni cilj. U prvi plan stavljaju stjecanje dobro plaćenog i stabilnog posla s ciljem financijske stabilnosti kao temelja ulaska u brak i spremnosti za majčinstvo i očinstvo, odnosno roditeljstvo.

U ovoj dobi dolazi do pojave očekivanja drugih ljudi koja su povezana s dobi. Neispunjavanje tih očekivanja može dovesti

do psihološke nelagode zbog čega nerijetko dolazi do konformiranja mlađih i donošenja određenih odluka poput stupanja u brak ili osnivanja obitelji kao proizvod socijalne usporedbe i „normom“ što trebam u ovoj dobi napraviti (tzv. *socijalni sat*). Takvi čimbenici koji osobu „guraju“ odnose se na konformiranje naučenim ulogama sukladno odgoju, pronalazak zrele i romantične ljubavi, ali i želja za legitimiziranjem spolnih odnosa i potreba za potomstvom. S druge strane, čimbenici koji osobu „privlače“ u brak su stalno partnerovo društvo i prisutnost, bliska komunikacija, dijeljenje načina života, prihoda i obveza.

U ovoj dobi, mlađi su dosegli **seksualnu zrelost**, a za razliku od prethodne razvojne faze, u seksualne odnose stupaju iz različitih razloga. Ono što je u adolescentnoj dobi bila potreba za društvenim odobravanjem i željom da se mlađi pojedinac uklopi u društvo ili potreba da se pokažu odraslijima nego što jesu, ili inat roditeljima — sada je potreba za intimnosti i ljubavi. U ovoj dobi, mlađi mogu zrelije pristupiti stupanju u spolne odnose. S obzirom na to da se produljuje vrijeme prije stupanja u brak, često dolazi do upuštanja u neobavezne intimne veze te povećanja otvorenosti prema različitim oblicima ispunjavanja seksualnih potreba. Brojna istraživanja sugeriraju kako mlađi u dobi od 18 do 24 godine imaju liberalne vrijednosti vezane uz seksualnost te se često upuštaju u rizične seksualne aktivnosti (Alexander i sur., 2015). Spolni odnosi na jednu noć sa sobom nose kratkoročne posljedice poput osjećaja krivnje, srama i ljutnje, ali i one dugoročne poput depresivnosti, stresa i tuge (Claxton i Dulmen, 2013). Ono što predstavlja jedan od glavnih preduvjeta za odgovorno stupanje u spolne odnose način je na koji se u obitelji razgovaralo o seksualnim odnosima.

Ehrenber i Ehrenber (1998) opisali su četiri osnovna načina na koji roditelji reagiraju na seksualnost. Prvoj kategoriji pripadaju tzv. **seksualno potiskujući roditelji** koji često daju snažnu poruku da je seks loš i pokvaren. S druge strane, neki su roditelji tolerantniji i smatraju da je seksualnost zdrava i dobra, ali im je neugodno govoriti o njoj pa se nazivaju **seksualno izbjegavajući roditelji**. Nadalje, **seksualno opsativni roditelji** gledaju na seksualnost kao na nešto dobro i zdravo, no često pretjeruju u tome, dok **seksualno ekspresivni roditelji** govore otvoreno o seksualnim temama na zdrav, pozitivan i činjeničan način čime se smanjuje vjerojatnost upuštanja u seksualno rizična ponašanja u mladoj odrasloj dobi. Jedan od ishoda **seksualno rizičnog ponašanja**, osim spolno prenosivih bolesti, jest i rizik od neželjene trudnoće. Međutim, za razliku od adolescencije, u ovoj dobi namjere vezane uz trudnoću se mijenjaju i velik broj mlađih žena ima želju za rađanjem djece u skoroj budućnosti. Motivi za roditeljstvo mogu biti razni, ali često se govorи o ego-ekspanziji i osjećaju besmrtnosti i veće važnosti, ali i osjećaju uspješnosti i kreativnosti kroz odgoj djeteta te potrebi za ljubavi i srećom. Roditeljstvo predstavlja konačan znak odraslosti jer je uloga roditelja nepovratna. Iako dolazi do nužnih promjena u odnosu muža i žene, iskustvo roditeljstva ih obogaćuje te pozitivno utječe na njihovu dobrobit.

U mlađoj odrasloj dobi odnos s roditeljima i dalje je važan, međutim novi bliski privrženi odnosi postaju važniji. Za razliku od djetinjstva, u ovoj se dobi siguran osjećaj prisnosti može očitovati i u **drugim bliskim odnosima**, npr. s braćom i sestrama ili prijateljima. Od velikog su značaja upravo **odnosi s braćom i sestrama** koji su za većinu ljudi i najdugotrajniji odnosi. Napuštanjem roditeljskog

doma i taj se odnos mijenja. On postaje dobrovoljan, pa čestina kontakta ovisi o njihovoj odluci, želji i kvaliteti odnosa za vrijeme djetinjstva. S njima, osim genetskog naslijeda, dijelimo i socio-kulturno i obiteljsko porijeklo te iskustvo, a s njima često imamo slična uvjerenja i vrijednosti što ih čini izvrsnim osobama za razumijevanje i produbljivanje razine prisnosti. U ovoj dobi, braća i sestre postaju jednaki te razlike koje su bile vidljivije po pitanju socio-emocionalnog i kognitivnog razvoja u mlađoj dobi — više nema — pa nam u ovoj dobi često i postanu dobri prijatelji. Dobri bratsko-sestrinski odnosi u odrasloj dobi mogu biti jedan od važnih zaštitnih čimbenika od negativnih utjecaja stresnih životnih događaja.

Prijateljstva mladih odraslih ljudi od velike su važnosti za njihovu dobrobit. Oni pružaju prihvatanje, podršku i izvor samopoštovanja. U ovoj dobi, prijatelji su najčešće oni istog spola, slične dobi, sličnih interesa i potreba. Povećava se socijalna mreža, mladi se sve više umrežavaju i druže, a krug prijatelja i poznanika se širi upravo upoznavanjem vlastitih interesa, hobija ili profesije.

Tako nerijetko prijateljstva koja nastaju u ovoj dobi traju cijeli život, upravo iz razloga što se temelje na sličnosti u važnim životnim pogledima, što ponekad nije slučaj s prijateljima koje su mlade osobe stekle i imale kad su bile mlađe i kad su se prijateljstva razvijala temeljem istog mjesta prebivališta i istog razrednog odjeljenja koja su im bila dodijeljena. Ponekad s razvojem ljubavnih veza u mlađoj odrasloj dobi i s teškoćama u usklađivanju svih odnosa, ali i veće važnosti koju mladi pridaju razvijanjem ljubavnog odnosa s partnerom, može doći i do smanjenja veličine socijalne mreže te količine interakcije koju imaju s njom (tzv. dijadno povlačenje).

Onaj uzak i blizak krug prijatelja je dovoljan, te s godinama raste kvaliteta nekoliko bliskih odnosa, uz istovremeno opadanje kvantitete poznanika.

Znanstvenici već dugi niz godina pokušavaju doći do odgovora na pitanje što najviše utječe na kvalitetu odnosa kasnije te kako su i koliko rana iskustva u djetinjstvu povezana s ishodima u odrasloj dobi. Jedan od glavnih istraživača ove teme, John Bowlby, ukazao je na ulogu i važnost ranih odnosa djeteta s roditeljima, u podlozi kojih stoji privrženost, a govori o tri osnovna obrasca privrženosti — sigurni, anksiozno-izbjegavajući i anksiozno-ambivalentni stil, a sva tri stila blisko su povezana s razlikama u toplini i prihvaćanju roditelja odnosno skrbnika, što je u skladu s Bowlyjevom teorijom.

Istraživanja sugeriraju kako su ovi obrasci značajno povezani s obrascima ponašanja u odnosima u odrasloj dobi te da kvaliteta privrženosti utječe na odnos koji dijete gradi prema sebi i prema drugima, a u odrasloj dobi povezani su s dugotrajnosti i sigurnosti veze i povjerljivosti prijateljstva, a što je u skladu s prethodno spomenutim obrascima privrženosti.

— **Sigurna privrženost** — lako se zbližavaju s drugima, spremni su ovisiti o njima i da drugi ovise o njima i u konačnici pokazuju najveće zadovoljstvo odnosima.

— **Anksiozna privrženost** — smatraju da se drugi nisu spremni bližiti njima koliko bi oni htjeli, a iako imaju potrebu za bliskosti s partnerom, prisutan je strah da će ih partner napustiti, često vjeruju da ih partner ne voli, žele se potpuno poistovjetiti s drugom osobom što ponekad uplaši i otjera druge.





— Izbjegavajuća privrženost — osjećaju se neugodno prilikom zbližavanja s drugima, osjećaju nepovjerenje i nisu spremni ovisiti o drugima, stoga ne dopuštaju da budu ovisni o njima i nervozni su kada im se netko previše približi. Drugi često žele biti intimniji nego li su oni na to spremni (Lacković-Grgin i Ćubela-Adorić, 2005).

Ono što je važno istaknuti je da nema točnog ili pogrešnog stila privrženosti — bliskost se mijenja i svakim se iskustvom sve više nadopunjuje. Za mladu je osobu važno naučiti bolje prepoznati i razumjeti ponašanja i emocije, kako svoje tako i partnerove, te naučiti kako funkcionirati sa stilom privrženosti koji ima sve dok se ne osjeća sigurno u odnosu koji smatra važnim.

Iako rezultati brojnih istraživanja upućuju na zaključak da rano iskustvo iz primarne obitelji i odnosa s roditeljima ima važnu i nezaobilaznu ulogu u oblikovanju kvalitete odnosa u ranoj i kasnoj odrasloj dobi, neka istraživanja sugeriraju da svoj model prisnih odnosa djeca grade više na kvaliteti odnosa između roditelja nego roditeljskog odnosa prema njima samima što sugerira pojavu prijenosa bračnog zadovoljstva iz generacije u generaciju (Amato i Botohe, 2001). Neka od mogućih objašnjenja ovog fenomena leže u tome da problemi u odnosima poput izljeva ljubomore, neslaganja, kritiziranja, ignoriranja nisu normativni oblici ponašanja zbog čega ih djeca lakše opažaju. Djeca uče po modelu i temeljem onog što vide i ranih iskustva u roditeljskom domu temelje svoje teorije o tome što je ljubav i odnos. Mlade odrasle osobe nerijetko u ovoj dobi toga i postanu svjesne zbog čega može doći do problema i retrogradnog zamjerenja roditeljima i udaljavanja. Do njega može doći i kao posljedica odvajanja i stjecanja nezavisnosti od roditelja, a koje prestaje nakon uspostave nužne razine individualizacije.

Jeste li znali?

Prema trodijelnoj teoriji ljubavi Roberta Sternberga, ljubav i ljubavni odnosi sastoje se od tri komponente: **bliskosti, strasti i odanosti**. Bliskost se odnosi na osjećaj povezanosti i intimnosti među partnerima, strast na uzbuđenje koje doživljavamo s partnerom i seksualnu privlačnost, dok je odanost usmjerena na dvije odluke — kratkoročna da ćemo partnera voljeti i dugoročna da ćemo mu biti odani. Različitim kombinacijama može nastati sedam različitih oblika ljubavi — zanesenost, sviđanje, prazna ljubav, prividna ljubav, romantična ljubav, partnerska ljubav ili potpuna ljubav koja uključuje sve tri komponente važne za ljubavni odnos.

Vlatka je odrastala u mnogobrojnoj obitelji, a tijekom djetinjstva bilo je perioda kada su se roditelji brinuli hoće li im moći osigurati obrok.

„To je bila borba za svaki komad mesa, a za roditeljsku pažnju se nismo trebali boriti jer je nije ni bilo. Ja se ne sjećam da je tata sestru i mene ikad primio u krilo i pomazio. Uvijek je radio ili bio u kafiću. Njihove jedine odgojne metode su bile zabrane, ja čak ni s 18 godina u trećem razredu gimnazije nisam smjela ići van s društvom pa sam bježala iz kuće kada bi oni zaspali. U tim mojim buntovnim izlascima prvi sam se put zaljubila, ali je problem bio što sam se zaljubila u ovisnika što su, naravno, moji saznali pošto dolazim iz malog mjesta. I tad su me zaključavali u kuću kako selo ne bi vidjelo s kim se skićem, ali nitko sa mnom nije razgovarao o tome koliko meni može naštetiti odnos s takvom osobom i što

su kvalitetni emocionalni i intimni odnosi. Upisala sam fakultet u Zagrebu samo da se maknem od roditelja, sredine u kojoj živim i kako bih započela samostalan život s tim dečkom. Uopće me nije zanimalo ni studij ni što ja želim biti u životu. Ta prva godina faksa je bila užasna, skoro sam potonula zajedno s njim, ali sam se uz podršku prijateljica nekako izvukla iz tog odnosa. Uvjerena sam — u zadnji tren.”

Vlatka nije završila studij, ali je u sretnom braku i radi posao koji voli.

Nekoliko savjeta

Za mlade:

- Imati partnera i životnog suputnika je važno, ali nije i najvažnije. Usmjeravanje na sebe, vlastito mentalno zdravlje, osobni rast i razvoj jednak je važno. Socijalni sat često stavlja veliki naglasak na pronalažak romantičnog partnera, ne uzimajući u obzir osobne razloge i životne okolnosti mladog pojedinca što često dovodi do velikih razina stresa kod mlade osobe. Osluškujte sebe, svoje potrebe i svoje želje.
- Ako osjećate da gubite samopoštovanje ili da se kvaliteta vaših odnosa narušava temeljem nekih nerazriješenih obiteljskih pitanja ili traume iz djetinjstva, razmislite o savjetovanju ili psihoterapiji. Ponekad je teško nositi se sa stvarnim ili percipiranim očekivanjima okoline i društva o tome što bi mlada osoba trebala ostvariti zbog čega nerijetko dolazi do nezadovoljstva svojim položajem u kontekstu socijalnog sata. Upravo tada stručna osoba može pomoći mlađoj osobi doći do uvida i da stekne vještine važne, kako za interpersonalne odnose, tako i za nošenje sa stresom koje život donosi u ovoj fazi života.
- Važno je osvijestiti razloge stupanja, ali i ostajanja u romantičnim odnosima. Ovo je vrijeme kada upoznajemo verziju sebe u odnosu, koju do sad nismo imali prilike upoznati. Kako se ponašam prema partneru? Uočavam li neke naučene obrasce ponašanja iz obiteljskog doma koje želim promijeniti? Jesam li zadovoljan/na i sretan/na u tom odnosu? Uočavam li neka ponašanja ispred kojih zatvaram oči nadajući se da će se značajan/na drugi/a promijeniti? Vidim li se s tom osobom i u starosti? Slažemo li se u nekim važnim životnim pitanjima poput braka, roditeljstva, financija, mjesta stanovanja u

budućnosti? Sve su to pitanja na koja je važno naći odgovor kako bi taj odnos mogao dugoročno opstati i funkcionirati.

— Njegovanje prijateljstva — prijatelji su nam važan izvor socijalne podrške, a pošto su nam uglavnom bliski po dobi — nitko neće bolje razumjeti izazove s kojima se nosite nego i oni, koji i sami prolaze kroz isto.

Za roditelje:

— Promislite o vlastitim nesvjesnim i internaliziranim stereotipima o mladima i očekivanjima koja imate od svog djeteta. Iako se možda trudimo i na svjesnoj razini smatramo da smo puni razumijevanja i da ne osuđujemo, ponekad to nije tako, a djeca upijaju informacije o onome što roditelji smatraju poželjnim.

— U ovom razdoblju, pogotovo u ranijim fazama (18–25) normalno je da mlada osoba pokazuje interes za romantične odnose i da je otvorena stupanju u više ili manje ozbiljne veze. Iako je ponekad teško prihvatići da je „do jučer malo dijete“ sada odraslo i spremno za svoj život, vjerujte njihovoj prosudbi i moralnim načelima koja ste im ugradili do ovog trenutka.

— U potpunosti je normalna želja da vaše dijete vodi sretan i ispunjen život. Važno je zapitati se znači li za mene „sretan i ispunjen život“ isto što i mom djetetu. Što je njemu važno, kada je ono sretno i ispunjeno? Koliko razlika između moje vizije njegove ili njezine budućnosti utječe na naš odnos?

— Ukoliko mlada osoba pokazuje rizična ponašanja, bilo da se radi o odabiru ljubavnog partnera, seksualnim ponašanjima, eksperimentiranju sa sredstvima ovisnosti — iskreno razgovarajte s njom. A, ako ne znate kako pristupiti tom razgovoru i osjećate da nailazite na zid i ne znate kako dalje, obratite se stručnoj osobi za pomoć.

Preporuke za čitanje

- Jorge Bucay (2011). *Ispričat ču ti priču*. Zagreb: Fraktura.
- Zoran Milivojević (2016). *Emocije: psihoterapija i razumijevanje emocija*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Jordan B. Peterson (2018). *12 pravila za život*. Zagreb: Verbum.
- Jordan B. Peterson (2021). *Izvan reda: još 12 pravila za život*. Zagreb: Verbum.

Fenomen izmišljene publike i utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje mladih



Fenomen izmišljene publike predstavlja vjerovanje da nas drugi ljudi neprestano promatraju i procjenjuju, da vide i da ih zanima sve što činimo, govorimo, objavljujemo i prezentiramo o sebi. Ovaj je fenomen usko povezan s tzv. **efektom reflektora**, pojmom iz socijalne psihologije koji predstavlja sklonost precjenjivanja stupnja u kojem su naši postupci i izgled uočljivi svima. Ove su pojave ustvari vrlo normalne za razvojno razdoblje adolescencije, tijekom kojeg su osobe izrazito usmjerene na sebe (tzv. adolescentski egocentrizam). S obzirom na to da adolescenti prolaze kroz intenzivne osobne promjene u području emocionalnosti, kognicije, socijalnih odnosa i tjelesnog razvoja (osobito hormonalnog i promjena u izgledu koje prate spolni razvoj), očekivano je i opravdano umjereno opterećivanje da ih drugi ljudi stalno promatraju zbog povećane svijesti o sebi i pronalaženja vlastita identiteta u odnosu s okolinom. Pritom propituju i nekad odbacuju dosadašnja vjerovanja o sebi i svijetu dobivena od roditelja (obitelji), dok ih sve više zanima što „vanjski svijet“ može reći o njima. Međutim, ovaj fenomen može se održati i u odrasloj dobi i tada više ne govorimo o adolescentskom egocentrizmu nego nedostatku kognitivne i/ili emocionalne zrelosti koju odrasla osoba nije dosegnula.

Pojava izmišljene publike prisutna je u manjoj mjeri tijekom čitavog našeg života baš zbog toga što se stalno procjenjujemo u odnosu s drugima, što je u određenoj mjeri zdravo za nas. No, svakako bi se trebala nadvladati pri izlasku iz adolescencije. Sve što ne savladamo s razvojnom dobi, prati nas i dalje, pa tako i nezreli odnos prema „našoj“ izmišljenoj publici. Emocionalna zrelost se doduše ostvaruje tek sredinom 20-ih godina, pa to uvijek moramo imati na umu kada radimo s mladim odraslima. No, u našem savjetovalištu

susreli smo brojne studente završnih godina fakulteta, ali i zaposlene mlade, koji su bili izuzetno opterećeni time kako ih drugi doživljavaju i što misle o njima. Jedan je mladi muškarac čak razmišljao o tome kako svi promatraju njegov zdepasti hod (koji ustvari nije ni po čemu privlačio pozornost), zbog čega nije mogao hodati opušteno ulicom. A kada smo opterećeni svojom „nespretnošću“ i fiksirani na nju, upravo tada postoji velika vjerojatnost da će nam se dogoditi neki nespretni „gaf“ pred drugima. I potom potvrđujemo naše mišljenje da smo nespretni i da svi to vide. U spomenutom slučaju, izmišljena publika ojačala je paranoidnost osobe što je svakako loše utjecalo na njezin razvoj.

Izmišljena publika ima određene poveznice sa samopredstavljanjem i u virtualnom svijetu. Prema nekim studijama, zamišljena publika je **mentalna konceptualizacija ljudi s kojima komuniciramo** i služi kao vodič za ono što je prikladno i relevantno podijeliti s drugima kada je stvarna publika nepoznata ili nije fizički prisutna. Društvene mreže izbacile su ovaj konstrukt u prvi plan, a čini se da je uzrok tome ovisnost ljudi o njihovoj samopromociji tijekom svakodnevnih *online* interakcija. Iako korisnici društvenih mreža mogu ovisiti o toj zamišljenoj publici u virtualnom svijetu na temelju koje kreiraju određene sadržaje, problem je u tome što su s druge strane ekrana stvarni ljudi koji stvaraju dojmove, a zamišljena publika koju mi imamo na umu možda neće uvijek odgovarati stvarnoj publici. U trenutku kada osoba toga postane svjesna, kada se suoči s prvim iskrivljenim informacijama o samom sebi ili shvati da ga je netko negativno procijenio temeljem informacija u virtualnom svijetu, javlja se određena vrsta tjeskobe i straha od stvarnih interakcija u želji da se održi pozitivna slika o sebi.

Ljudi su društvena bića, stalo nam je do toga što drugi misle o nama i tražimo potvrdu od drugih za donošenje odluka, rješavanje problema i nošenje sa svakodnevnim stresom. Socijalna egzistencija jako je važna za pojedinca, a što je osoba vještija u samopredstavljanju, komunikacijskim vještinama i prepoznavanju emocionalnih stanja kod sebe i drugoga, to je vjerojatnije da će jednostavnije ostvarivati prijateljstva i održavati kvalitetne odnose. Oni koji nglasak stavljaju isključivo na samoprezentaciju najčešće su oni koji žele impresionirati druge savršenom slikom o sebi, koji smatraju da ih drugi prate i analiziraju te koji zamišljaju publiku u svakom dijelu svoje svakodnevice, zbog čega često imaju potrebu pretjerano dijeliti vlastitu privatnost s velikim brojem ljudi u virtualnom svijetu.

Svakodnevni komentari, lajkovi i pregledi brzo prijeđu granicu iz neopterećene zabave u toksičnu potrebu koju je sve teže zadovoljavati. Paralelno se razvija i pretjerana opterećenost vlastitom izvedbom, strah od procjene drugih ljudi i tjeskoba zbog teškoča dugoročnog održavanja idealne verzije sebe koju osoba predstavlja drugima. U srži ovog problema krije se niska razina samopoštovanja koja se nastoji nadoknaditi na različite površne načine koji će samo prividno smanjiti anksioznost i stabilizirati stanje osobe. Uz to, javlja se i osjećaj istinske usamljenosti zbog toga što osoba osjeća nemogućnost povezivanja s drugima, otvaranja i iskrenosti te dijeljenja vlastitih problema kako bi primila podršku, povjerenje, osnaživanje i utjehu. Stoga ostaje sama u svojoj nerealnoj samopromociji, često nesretna zbog stvarne slike o sebi i svjesna, prije ili kasnije, da takav život ne može niti želi živjeti. Kada govorimo o zdravim ličnostima i ovakvim obrascima ponašanja, najčešće uočavamo problem manjka samopoštovanja i samopouzdanja te nedostatak socijalnih i emocio-

nalnih vještinama. Međutim, ovakvim ponašanjima u virtualnom svijetu skloni su i oni s potencijalnim narcisoidnim crtama ličnosti, za što je svakako važno pravovremeno uključivanje u psihoterapijske programe i adekvatnu terapiju.

Znanstvenici već neko vrijeme pokušavaju pronaći odgovore na pitanja koga ljudi zamišljaju kao svoju publiku kada dijele različite sadržaje na javnim platformama. Čini se da korisnici društvenih mreža često zamišljaju određenu vrstu publike dok objavljaju neku vrstu sadržaja, a mnogima od njih *online* prisutnost igra važnu ulogu za reputaciju i samopoštovanje. Iako je teško nagađati o određenoj ličnosti ljudi koja je sklonija češćem objavljivanju na društvenim mrežama, Buffardi i Campbell (2008) ističu kako je narcisoidnost pozitivno povezana sa specifičnim ponašanjem na društvenim mrežama uzimajući u obzir da se takvi pojedinci imaju potrebu svakodnevno predstavljati i hvaliti široj publici preko brojnih fotografija i statusa te stvaranjem velikog broja površnih *online* prijateljstava, čak i s potpunim strancima. Kod tih je osoba uočeno i svakodnevno ažuriranje statusa i pisanje različitih komentara, očekujući zauzvrat od drugih pozitivne komentare i socijalnu podršku (Carpenter, 2012). Neovisno o ovim studijama otprije desetak godina, dobro je pitanje koliko je sve češća prisutnost na društvenim mrežama utjecala na razvoj naše ličnosti. Sve više smo svjesni da je virtualni svijet prisutan u velikoj mjeri i da ga je nemoguće zabraniti, nego samo ograničavati i redovito paziti na vrijeme provedeno pred ekranima.

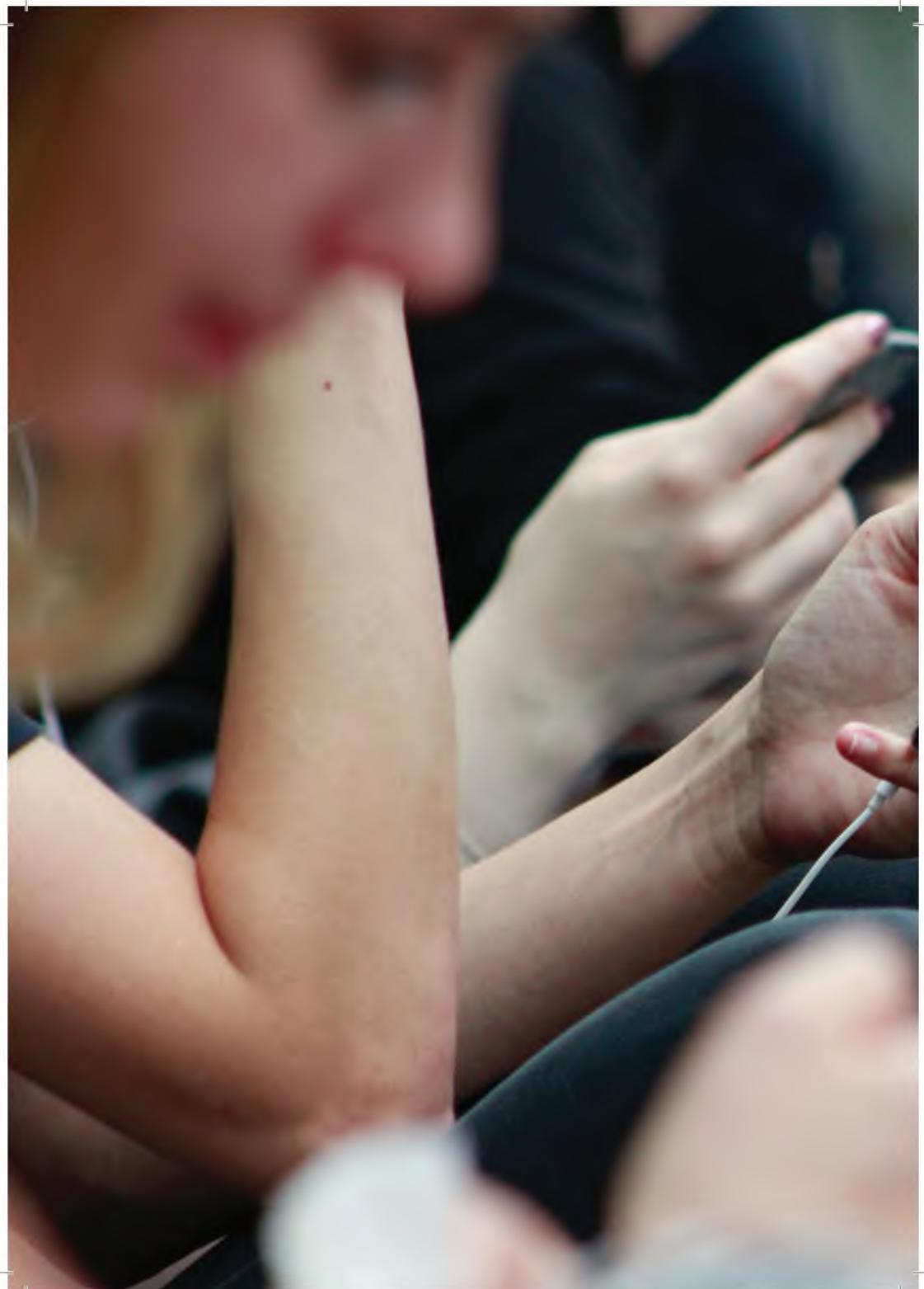
Koliko smo sebe doveli do uvjerenja da nas drugi ljudi zaista prate, da su zainteresirani za ono što objavljujemo, da njihove reakcije na naše sadržaje na društvenim mrežama utječu na naše mišljenje o tom

sadržaju te da količina sadržaja koji se dijeli odgovara kvaliteti vremena koju osoba u svojem životu zaista ima — pitanje je za svakoga od nas.

Jeste li znali?

Prvi pametni telefon predstavljen je 2007. godine, a do 2018. gotovo svi američki tinejdžeri (95 %) koristili su pametne telefone, a 45 % ih je izjavilo da su gotovo stalno prisutni *online*.

Među najčešće korištenim društvenim mrežama su YouTube (85 %), Instagram (72 %), Snapchat (69 %), a sve je manji broj korisnika Facebooka (51 %) ili Twittera (32 %). Pretpostavljamo da je visok postotak i korištenja TikTok platforme, posebno među adolescentima. Tipični adolescent u prosjeku je izložen medijskom ekranu oko devet sati dnevno (društveni mediji, televizija i videoigre), što objavljava činjenicu da sve više ljudi smatra da su pod reflektorom neke izmišljene publike u virtualnom svijetu s obzirom na to da se većina njihova vremena u danu svodi na taj svijet. Zbog sve većeg broja istraživanja u području društvenih mreža i njegova utjecaja na mentalno zdravlje mladih, pojavio se pojam digitalne depresije koja se proučava u posljednjih nekoliko godina kao novi oblik depresije (posebno u adolescenciji), a potaknut je negativnim osjećajima izazvanim internetskim zlostavljanjem, seksualnim uznemiravanjem i povećanom uporabom droga, sve kroz platforme društvenih medija. Problem je što se korištenje društvenih mreža na različite načine povezuje s razvojem ovisnosti, a zapravo je svaki mali „like“ neka vrsta dopamina koja podražuje sustave za nagrađivanje u mozgu — djeluje jednako kao i psihoaktivne tvari koje stvaraju ovisnosti.





„Na Tik Toku se pretjerano promoviraju fitness lifestyle i fitness influencerice što nam, vjerujte, izaziva anksioznost. Imamo dojam da je u društvu prihvaćeno mišljenje kako vrijediš samo ako si totalno fit, lijep i uspješan *online*. Jako je teško živjeti u svijetu u kojem su postavljene norme koju uopće nisu realne — ispričale su nam maturantice iz Požege, a jedna od njih povjerila nam je kako se zbog utjecaja društvenih mreža borila s premećajem u prehrani. Cijeli život treniram judo, ali sam prije dvije godine došla u fazu u kojoj sam sama sebi bila odvratna, ružna i debela pa sam se počela izglađnjivati. Kad god bih ušla na Instagram ili Tik Tok rasplakala sam se jer nisam izgledala poput tih influencerica. Na kraju sam se udebljala u tom periodu, a psihički sam bila u komi skoro godinu dana.”

Sve tri maturantice rekle su nam kako im je „puna kapa” razgovora o mentalnom zdravlju mladih jer kad kažu da trebaju pomoći onda nitko, ni doma ni u školi, nema vremena za njih.

Nekoliko savjeta

Prije nego smo dobili pametne telefone u ruke, nismo dobili nikakvu vrstu edukacije niti upute za korištenje ekrana u svrhu zabave, edukacije i informiranja, a ne u svrhu zamjene stvarnog života s virtualnim. Osjećaj da nas prati gomila pratitelja, svjesnost da ti isti pratitelji nisu isto što i prijatelji (a kod mnogih su potpuni stranci) te nemogućnost razlučivanja stvarnog od virtualnog, problem je koji se može pojavit i kod odraslih, a ne samo kod djece i adolescen-

nata. Određena razina kognitivne i emocionalne zrelosti zaista nas može očuvati od brojnih štetnih posljedica ekrana na psihičko zdravlje, ali svatko od nas u nekom je trenutku života ranjiviji i slabiji te ne može uvijek svjesno procijeniti koliko vremena i drugih resursa je potrošio na *online* svijet.

Stoga, neke od preventivnih smjernica koje smatramo važnima u kontekstu fenomena izmišljene publike i psihičkih poteškoća povezanih s prekomjernim i nekritičkim korištenjem virtualnog svijeta su:

- ograničavanje vremena provedenog pred ekranima, najvažnije od svega, jest preuzeti kontrolu nad vlastitim vremenom, redovito organizirati svoje aktivnosti i pratiti kako trošimo dragocjeno vrijeme koje je bespovratno i koje nam uvijek nedostaje;
- redovita edukacija o ovim temama je nužna i vrlo lako dostupna u današnje vrijeme, stoga potičemo sve roditelje (posebno one koji su i sami djelomično odrastali u digitalnom dobu) da prate nove studije i istraživanja u ovom području, traže pomoć stručnjaka i rade na sebi kako bi svojim primjerom pokazali najmlađima kako se nositi s izazovima modernog doba;
- virtualni svijet je primamljiv, zabavan i privlačan, iako brzo shvatimo da je stvarni svijet puno zabavniji i dinamičniji ako znamo pronaći aktivnosti koje će nas ispunjavati i očuvati od pretjeranog utjecaja ekrana, stoga je važno pronaći zdrave alternative kada uvodimo ograničenja, ali i biti dosljedan u odlukama te ponekad izaći iz zone komfora;
- budite iskreni prema sebi i procijenite koliko ste opterećeni tuđim odobravanjem i praćenjem na društvenim mrežama, komentarima i lajkovima, uvježbavanjem uloge za ostavljanje dobrog dojma na

druge te samopromocijom i samopredstavljanjem — ako uočite da su ovakva ponašanja već uzela maha i stvaraju ozbiljne probleme i u stvarnim interakcijama, potražite stručnu pomoć ili savjetovanje za jačanje samopoštovanja, učenje postavljanja zdravih granica sa sobom i drugima te osnaživanje za donošenje vlastitih odluka;

— izgradite emocionalne i socijalne vještine koje će vam pomoći u shvaćanju vlastite vrijednosti te vrijednosti drugih ljudi — empatija i suošjećanje s drugima, samosuošjećanje te samopoštovanje prvi su koraci prema izlaženju iz zamišljenog svijeta i istinskom posvećivanju sadašnjem trenutku i ljudima koji nas okružuju.

Preporuke za čitanje

- Cal Newport (2022). *Digitalni minimalizam*. Zagreb: Verbum.
- Manfred Spitzer (2018). *Digitalna demencija: Kako mi i naša djeca silazimo s uma?* Zagreb: Ljevak.
- Manfred Spitzer (2021). *Epidemija pametnih telefona: prijetnja zdravlju, obrazovanju i društvu*. Zagreb: Ljevak.
- Eric Berne (2021). *Koju igru igras? — psihologija ljudskih odnosa*. Zagreb: V.B.Z.
- Thomas Erikson (2022). *Okruženi narcisima*. Zagreb: Poetika.
- Christel Petitcollin (2020). *Kako manje misliti?* Zagreb: Poetika.

**Skretanje s puta
(prema svojim
potencijalima):
neprihvatljiva
ponašanja
i eksperimentiranje
sa sredstvima
ovisnosti kod mladih**



S obzirom na specifičnost adolescentskog razdoblja, neprihvatljivo ponašanje u toj dobi ne iznenađuje i promatra se u drukčijem svjetlu u odnosu na neprihvatljivo ponašanje odraslih.

Usmjerenošć na vršnjake, preispitivanje društvenih vrijednosti i prateći bunt, potraga za vlastitim identitetom, otvorenost istraživanju, eksperimentiranju, ali i slabija procjena rizika, impulzivnost, orijentiranost na zabavu, življenje u sadašnjem trenutku i ostale karakteristike adolescenata, u velikoj su mjeri odraz emocionalne nezrelosti i nedovoljno razvijenih kognitivnih funkcija, poput doношења odluka, planiranja, sposobnosti filtriranja nepotrebnih informacija, kao i kontrole impulsa koje se razvijaju sredinom 20. godina života. Zbog toga adolescenti teško odolijevaju određenim ponašanjima, teško uspostavljaju samokontrolu, slabije zadržavaju pažnju te ne mogu razmišljati o budućnosti (Blakemore, Choudhury, 2006). Mladi koji se iz ovih razvojnih razloga upuštaju u neprihvatljivo ponašanje, obično ga „prerastu“ izlaskom iz adolescentskog razdoblja, odnosno po dostizanju punoljetnosti.

Za većinu mladih koji se neprihvatljivo ponašaju, zbog procesa „odrastanja“ takvo ponašanje prestaje: mladi su primorani suočiti se s budućnošću te su, s porastom osobne zrelosti, sposobniji razmišljati dugoročno i oduprijeti se zadovoljstvu po principu „sada i ovdje“, karakterističnom za mlade u odrastanju. Jednostavno su prerasli potrebu za zabavom koju im je pružalo činjenje sitnih delikata te su odlučili preuzeti određene odgovornosti u životu stupanjem u brak i zasnivanjem obitelji, pronalaskom posla.

Punoljetnost donosi i punu kaznenopravnu odgovornost te teže sankcije što utječe na velik broj mladih da promisle o posljedicama svojih djela (Kovčo, 2009).

Kako je počinjenje neprihvatljiva djela kompleksna pojava koja ovisi o brojnim čimbenicima na razini pojedinca (temperament, inteligencija, razvojne teškoće itd.) i njegove okoline, poput obiteljskih prilika, vršnjačkih grupa i neposrednog te šireg okruženja u kojem mladi odrastaju (prisutnost nasilja i kriminala u susjedstvu, odrastanje u uvjetima siromaštva, kvaliteta sustava odgoja i obrazovanja, političke prilike u zemlji itd.), važno je razlučiti upušta li se mlada osoba u takvo ponašanje iz pretežno razvojnih razloga ili je uzrok dublje naravi i zahtjeva, sukladno tome, kompleksniji odgovor društva.

Dio mladih nastavlja s činjenjem kaznenih djela i nakon navršene punoljetnosti te se oni nazivaju „kroničnim“ ili perzistirajućim delinkventima ili mladima s antisocijalnim ponašanjem. Istraživanja pokazuju kako mlada osoba koja je počela činiti kaznena djela u ranijoj životnoj dobi (npr. prije 14. godine), ima veću šansu postati kroničnim delinkventom. Takvi mlađi i dalje funkcioniraju po principu zadovoljstva i nestrpljivosti, ostvariti sve „sada i ovdje“, zabave i uzbudjenja, a značajno je da posjeduju određeni delinkventni identitet te posjeduju antisocijalne stavove pri čemu se dio njih može dijagnosticirati kao osobe s tzv. antisocijalnim poremećajem ličnosti koje obilježava: neprilagođenost socijalnim i pravnim normama, impulzivnost ili nemogućnost planiranja unaprijed, iritabilnost i agresivnost, neodgovornost, zanemarivanje svoje i tuđe sigurnosti, izostanak osjećaja krivnje i kajanja.

Iako ih u ukupnoj populaciji mladih delinkvenata ima relativno malo, oni čine pretežni broj delikata.

Delikti koje čine maloljetnici i mlađi punoljetnici (mladi između 18 i 21 godine) najviše se odnose na imovinske delikte, koji

su u silaznom trendu posljednjih godina, nakon čega slijede (iako čine vrlo mali udio) kaznena djela protiv života i tijela. Značajno je da ukupan kriminalitet posljednjih deset godina pada, ali je stabilan udio delikta protiv života i tijela kao najtežeg oblika kaznenog ponašanja te značajno raste kriminalitet povezan s drogama, što daje naslutiti kako su mladi posljednjih godina skloniji počinjenju ozbiljnih delikata (Butorac, Gracin, 2023).

Kada je u pitanju konzumacija sredstava ovisnosti, važno je imati na umu činjenicu kako dobna skupina mladih odraslih od 15 do 34 godina predstavlja populaciju koja najviše konzumira sredstva ovisnosti poput alkohola, marihuane i kokaina (EMCDDA 2022). S obzirom na jedinstvene životne izazove koji se javljaju pri završetku srednje škole, tj. po ulasku u punoljetnost, ovo rano razdoblje odraslosti predstavlja vrijeme tranzicije, a nerijetko i stresa. Dok neki s cigaretama, drogama i alkoholom počinju eksperimentirati u mladosti ili tek u kasnijoj životnoj dobi, mnogi mladi ulaze u svijet ovisnosti upravo u dobi mlađe odraslosti. Kako se dio mozga koji uključuje centar za nagrađivanje (tzv. dopaminski sustav) razvija kod adolescenata prije dijela mozga koji kontrolira donošenje odluka, obradu, inhibicije (ranije spomenute kognitivne funkcije), odgođeno sazrijevanje može se povezati sa sklonosću mladih da donose nepouzdane prosudbe i preuzimaju rizik od zlouporabe tvari.

Razlozi zbog kojih se mladi upuštaju u korištenje droga, cigareta i alkohola su različiti, kao i u slučaju drugih neprihvatljivih ponašanja mladih. Za neke se eksperimentiranje s drogama i alkoholom tijekom odrastanja smatra dijelom istraživanja identiteta. Drugi sredstva ovisnosti mogu koristiti kao način da se prilagode vršnjacima. Ukoliko prijatelji mlade osobe konzumiraju alkohol, veća

je vjerojatnost da će ona sama početi konzumirati alkohol. Čak i u slučaju da zapravo ne uživa u zlouporabi supstanci, osoba zbog želje da bude ili ostane punopravni član neke grupe, nastavlja s konzumiranjem. Osobe mogu koristiti droge i alkohol za samoliječenje u slučaju fizičke boli ili problema s mentalnim zdravljem poput depresije i tjeskobe. Zabrinjava činjenica da brojni mladi ljudi pribjegavaju sredstvima ovisnosti zbog teškoća povezanih s mentalnim zdravljem. Iako svjesni svojih problema, ne nalaze zdravije načine suočavanja s njima odnosno ne traže stručnu pomoć, već sami pokušavaju olakšati svoje stanje, ne razmišljajući dugoročno. Pritom ne treba zaboraviti da ovisnost ne stvaraju samo ilegalne droge, već i propisani lijekovi poput analgetika (lijekovi protiv bolova), tableta za spavanje i za smirenje. U SAD-u su lijekovi protiv bolova izdanih na recept — iza marihuane — najčešća zloupotrebljavana droga te više ljudi umire od predoziranja moćnim opioidnim lijekovima nego u prometnim nesrećama i od vatre nog oružja zajedno. Procjenjuje se da će svaka četvrta osoba koja koristi propisani opioid za ublažavanje boli, zloupotrijebiti propisani lijek.

Prema Nacionalnom institutu za zlouporabu droga u SAD-u mladi navode četiri glavna razloga zašto ljudi zlouporabe tvari: da bi se osjećali dobro, da bi se osjećali bolje, da bi bili bolji (u nekoj aktivnosti te iz znatiželje ili zato što drugi to rade) (NIDA, 2008). Glavni razlozi zbog kojih mladi koriste sredstva ovisnosti mogu predstavljati važnu informaciju u primjeni vrste tretmana. Adolescenti koji navode korištenje droga, uključujući alkohol, pretežno da bi poboljšali svoje iskustvo mogu bolje reagirati na tretman koji uključuje povratnu informaciju usmjerenu stvaranju jaza između potrebe za konzumiranjem sredstva ovisnosti i njihovih vrijednost:

primjerice, pružanje informacije o količini potrošenih novca na sredstvo ovisnosti, uz istovremeno ukazivanje na iskazanu jaku želju mlade osobe za kupnjom neke njoj potrebne stvari, npr. automobila. Tim tipom intervencije povećava se kognitivna disonanca, odnosno osjećaj mentalnog nesklada koji može motivirati na promjenu jer ljudi teže unutarnjoj psihološkoj dosljednosti. Adolescenti koji koriste sredstva ovisnosti pretežno da bi se mogli nositi s nekim problemom, da bi zaboravili na probleme ili ublažili psihičku ili fizičku bol, mogli bi bolje reagirati na tretman koji uključuje učenje vještina suočavanja sa stresom, socijalnim situacijama visokog rizika, intenzivnim i teškim osjećajima (Vader i sur., 2010).

U hrvatskom istraživanju (Ricijaš, 2009) u kojem se mlađe pitalo da sami objasne zašto se neprihvatljivo ponašaju, između 40 i 55 % ispitanika takvo je ponašanje snažno povezano s vlastitom nepromišljenosću (ne razmišljanju o posljedicama svog ponašanja) i situacijskim čimbenicima — do 55 % ispitanika reklo je kako se kazneno djelo dogodilo u trenutku, bez prethodnog planiranja.

Nepromišljenost je povezana s impulzivnošću, sklonosću brzog djelovanja na osnovi prve pobude ili poticaja, bez razmišljanja o mogućim posljedicama ponašanja. Visoka razina impulzivnosti i nedostatak samokontrole snažan su prediktor svih oblika neprihvatljiva ponašanja. Svaki četvrti ispitanik svoje je neprihvatljivo ponašanje pripisivao potrebi za preuzimanjem rizika i zabavi i isto toliko ih je neprihvatljivo ponašanje pripisivalo trenutnoj napetosti ili nervozi te potrebi da se „ispucaju“ kroz činjenje kaznenih djela. Gotovo svaki treći ispitanik bio je pod utjecajem alkohola u vrijeme počinjenja djela. Dodatno, mladi svoje neprihvatljivo ponašanje pripisuju sljedećim unutarnjim, osobnim, čimbenicima: vlastitim antisocijalnim

tendencijama, osobnoj frustraciji i napetosti, podložnosti vršnjacima te vanjskim čimbenicima: siromaštvu i materijalnoj dobiti, alkoholu i roditeljskoj permisivnosti. Visokorizični mladi — koji imaju znatno veću mogućnost kontinuirano činiti kaznena djela (postati „kroničnim“ delinkventima) — u odnosu na manje rizične mlade, svoje neprihvatljivo ponašanje još su značajnije pripisivali opisanim čimbenicima.

Prosječna je dob prve konzumacije droga, prema europskom izvješću o drogama (EMCDDA, 2022) uglavnom u ranim dvadesetima, dok se prvo uključenje u tretman zbog korištenja droga događa tek oko deset godina kasnije. Znajući da će osobe koje imaju poteškoća s konzumacijom droga upotrebljavati niz tvari, ova činjenica da protekne cijelo desetljeće u razdoblju koji možemo smatrati presudnim u samostvarivanju mlađih, izrazito je alarmantna.

Prema podacima ispitivanja o uporabi sredstava ovisnosti u općoj populaciji u Hrvatskoj (Hrvatski zavod za javno zdravstvo i Institut društvenih znanosti Ivo Pilar, 2020), među mlađim odraslima (15–34 godine), svaka druga osoba pušila je duhan u posljednjih godinu dana (50,6 %). Najviše je onih koji su prvi put pušili duhan između 15 i 17 godina, njih 27,5 % na razini cijelog uzorka. Dvije petine (40 %) odraslih prvi je put pušilo duhan u dobi mlađoј od 18 godina.

Alkohol je u posljednjih mjesec dana, prema tom istraživanju, konzumiralo 69,4 %, odnosno više od dvije trećine mlađih odraslih (15–34 godine). U posljednjih mjesec dana, gledano na razini cijelog uzorka, alkohol najviše konzumiraju pripadnici dobnih skupina između 15 i 24 godine (70 %) te između 25 i 34 godine (69 %). Najveći udio odraslih prvi je put konzumirao alkohol u dobi između 15 i 17 godina, njih 43,7 % na razini cijelog uzorka. U dobroj skupini između 15 i 24 godine bilo je relativno najviše onih koji su

se opijali (pili šest ili više čaša alkoholnog pića zaredom) jednom mjesечно (19,2 %) i jednom tjedno (13,4 %).

Broj mlađih odraslih (15—34 godine) koji su konzumirali neku ilegalnu drogu udvostručio se između 2011. i 2019. godine (10,7 % i 21,3 %). Dakle, prevalencija korištenja bilo koje ilegalne droge, u posljednjih godinu dana, kod mlađih odraslih pokazuje uzlazan trend. Neku ilegalnu drogu u posljednjih mjesec dana uzimalo je 12,3 % mlađih odraslih (ili otprilike svaka deseta osoba).

Najviše, pripada dobnoj skupini između 15 i 24 godine (14,3 %), a slijedi dobna skupina između 25 i 34 godine (10,6 %).

Kanabis je, kako u Hrvatskoj tako i u inozemstvu, najčešće konzumirana ilegalna tvar.

Jeste li znali?

Mladi koji su navršili 18, a nisu navršili 21 godinu života, u kaznenopravnom smislu smatraju se mlađim punoljetnicima te im se može suditi prema Zakonu o sudovima za mladež (nadležnome za kaznena djela maloljetnika) i izreći maloljetnička sankcija. Takva se procedura odvija kada se ustanovi da je vrsta počinjenog kaznenog djela i način njegova izvršenja u velikoj mjeri odraz životne dobi počinitelja, a okolnosti koje se odnose na njegovu ličnost opravdavaju uvjerenje da će se svrha sankcija postići izricanjem odgojnih mjera ili kazne maloljetničkog zatvora. U ovim slučajevima se radi o niskorizičnim mladima koji obično nemaju izražene prethodno opisane antisocijalne tendencije, odnosno nisu „kronični“ delinkventi već donekle zaostaju u ostvarivanju pune zrelosti. Sud može mlađem punoljetniku izreći odgojnu mjeru posebnih obveza (npr. da se





uključi u savjetodavni rad, da sudjeluje u radu humanitarnih organizacija, da se ispriča oštećeniku, da ne izostaje s radnog mjesta, da se ne približava ili uznemiruje žrtvu, da se podvrgne stručnom medicinskom postupku ili postupku odvikavanja od droge ili drugih ovisnosti i dr.) i odgojnu mjeru pojačanog nadzora (koju provodi stručnjak u suradnji s roditeljima i stručnjacima relevantnima u životu mlade osobe, kako bi se intenzivno utjecalo na ličnost osobe kao i na ispunjenje njezinih obveza i dužnosti). Odgojna mjera može trajati najdulje do počiniteljeve navršene 23. godine. Ukoliko je mlađi punoljetnik u vrijeme suđenja navršio 21 godinu, umjesto maloljetničkog zatvora može mu se izreći kazna zatvora.

Ukoliko je u vrijeme suđenja navršio 23 godine, sud će izreći kaznu zatvora ili uvjetnu osudu.

Rezultati analize otpadnih voda za procjenu potrošnje glavnih tipova droga¹ za 2022. godinu, u kojoj su sudjelovala 104 europska grada iz 21 europske zemlje, pokazuju da je Zagreb bio 17. grad u Europi po dnevnoj potrošnji MDMA (ecstasy ili „Molly“) te 16. po dnevnoj potrošnji kanabisa (marihuane) (2021. bio je na 3. mjestu, nakon desetogodišnjeg uzlaznog trenda).

¹Analiza otpadnih voda znanstvena je disciplina koja se brzo razvija i ima potencijal za praćenje podataka u stvarnom vremenu, uključuje uzorkovanje izvora otpadnih voda, što znanstvenicima omogućuje procjenu količine droga koje zajednica konzumira, mjerenjem razina nedopuštenih droga i njihovih metabolita izlučenih u urinu.

Za razliku od 2021., kada je bio na 13. mjestu, Zagreb se 2022. ne nalazi u 20 gradova u Europi s najvećom zabilježenom razinom urinarnih biomarkera amfetamina („speed“). Nakon desetogodišnjeg uzlaznog trenda, u Zagrebu je 2022. zabilježen pad razine urinarnih metabolita kokaina te se Zagreb više ne nalazi u 20 gradova u Europi s najvećom zabilježenom razinom urinarnih metabolita kokaina, dok je u 2021. bio na 11. mjestu.

U 2020. (u vrijeme pandemije COVID-19 te u godini potresa), Zagreb je bio 9. grad u Europi po dnevnoj konzumaciji ecstasya, 8. grad u Europi po dnevnoj potrošnji kokaina, drugi po potrošnji kanabisa i prvi po potrošnji amfetamina („speed“). I dok istraživanja govore kako je u vrijeme pandemije došlo do značajnog porasta konzumacije psihoaktivnih tvari, osobito droge (16 %) i alkohola (23 %), ne treba zaboraviti da je prije pandemije postojao dugogodišnji porast konzumacije nekih droga u Zagrebu, a nakon toga uslijedio je nagli silazni trend (Chacon i sur. 2021).

Ivan nam je na početku razgovora ispričao da je odrastao u okolini u kojoj je uvijek bilo najnormalnije nešto popiti, bez obzira na to radi li se o ručku, druženju s prijateljima ili nekoj drugoj prijadi. No, tvrdi da je on do 18 godine bio ono što nazivaju „dobrim djetetom“, bio je tih, samozatajan, nikad nije radio nikakve probleme niti išta konzumirao.

„Kao da se nešto prelomilo kada sam postao punoljetan, htio sam se uklopiti, bit opušteniji, drugačiji, svidjeti se društvu. Mislio sam da će biti sretniji i zadovoljniji, ali dogodilo se potpuno suprotno pa sam počeo stalno piti. Cijeli dan i noć. Kao da sam htio izbrisati bol,

sedirati sam sebe, ne znam kako bih to točno opisao... jednostavno sam htio pobjeći od samog sebe. Potražio sam pomoć, skoro četiri godine su trajali pokušaji liječenja, roditelji su bili uz mene, ali u jednom trenu su rekli da oni više ne mogu jer sam uništio i sebe i njih i sve oko sebe."

Ivan je nakon toga potražio pomoć u jednom centru za rehabilitaciju u kojem živi već šest godina i tvrdi da je sada novi čovjek, ali da njegov oporavak još traje.

Nekoliko savjeta

Za roditelje:

— Surađujte sa stručnjacima: javite se za savjet organizaciji za koju mislite da vam može pomoći. Uvijek se možete javiti podružnici Hrvatskoga zavoda za socijalni rad nadležnoj za vaše mjesto prebivališta ili službi za zaštitu mentalnog zdravlja te prevenciju ovisnosti pri županijskim zavodima za javno zdravstvo. Kada dođete do stručnjaka, iskusnih u bavljenju problemima koje pokazuje vaše dijete, pokušajte čuti njihovo mišljenje i savjete, smjernice za vaše daljnje postupanje. Imajte povjerenja da vam govore iz iskustva i pružaju stručne informacije temeljene na dugogodišnjoj praksi i istraživanjima. Pokušajte svoja viđenja i odnos s djetetom vidjeti i kroz njihove oči — možda spoznate da možete i da bi bilo potrebno nešto promijeniti ili uvesti u vaš odnos s djetetom.

— Razumljivo je da nijedan roditelj ne želi prijaviti vlastito dijete, maloljetno ili punoljetno, za činjenje kaznenih djela ili svjedočiti

protiv njega ako je kazneno djelo već prijavljeno. Članak 285. Zakona o kaznenom postupku vas kao roditelje oslobađa svjedočenja.

To ipak ne vrijedi u slučaju da je vaše dijete počinilo kazneno djelo koje spada u domenu kaznenopravne zaštite djeteta.

— Jasno dajte do znanja da se ne slažete s ponašanjem svog odraslog djeteta, iako ne želite prijaviti svoje dijete niti svjedočiti protiv njega.

— Ukoliko vaše odraslo dijete koje se delinkventno ili ovisnički ponaša i dalje živi s vama, u nekom će trenutku sami, odnosno s drugim roditeljem, morati jasno odlučiti na što pristajete i na što ne pristajete, što ćete s vrijednosnim predmetima za koje postoji mogućnost da će ih vaše odraslo dijete založiti ili prodati, hoćete li svojim djetetu pružati utočište, egzistencijalnu i finansijsku sigurnost čak pod rizikom da time podržavate njegovo problematično ponašanje i eventualno nasilje prema vama ili ćete u suradnji sa stručnjacima potražiti odgovarajuću skrb za njega, pa i u slučaju da vaše dijete ne pristaje dobrovoljno sudjelovati u tretmanu; hoćete li pozvati policiju ili hitnu pomoć u opasnim i teškim situacijama, pristati na hospitalizaciju ukoliko su njegove teškoće povezane s psihičkim smetnjama i poremećajima itd.

Specifični savjeti u slučaju problema ovisnosti:

- a) Ne krivate se: bavljenje vašim osjećajem krivnje može dodatno zakomplikirati vaša nastojanja da pomognete (odraslome) djetetu. Krivnju ostavite po strani dok nastojite pronaći rješenja. Prošlosti se uvijek možete vratiti naknadno, kada prevladate krizno stanje.
- b) Budite fleksibilni i strpljivi: prekinuti začarani krug ovisnosti nije nimalo lako i obično je to dug proces, s čestim recidivima; vjerojatno će se dogoditi situacije „jedan korak naprijed, dva natrag“;

ukoliko postanete previše rigidni s očekivanjima i nestrpljivi, mogli biste nepovoljno utjecati na tijek oporavka.

- c) Nemojte miješati termine „inteligencija“ i „zrelost“: čak i kada je vaše dijete visoko inteligentno i uspješno u obrazovanju/poslu, to ne znači da će donositi najbolje odluke za sebe.
- d) Lijekove koji su propisani vama, držite na sigurnome i nedostupnometu mjestu kako ne bi došlo do zloporabe od strane drugih članova kućanstava (čak i u slučaju da mislite kako ih vaše dijete neće nikada zlorabiti); ni u kojem slučaju svoje lijekove nemojte nuditi drugim članovima kućanstva.
- e) Izrazite svoju skrb iskreno, otvoreno govoreći o svojim osjećajima, ali bez optuživanja, ucjena, prijetnji. Navedite vrlo konkretnje primjere ponašanja povezanih s korištenjem sredstava vašeg djeteta koja vas posebno zabrinjavaju;
- f) Slušajte — čak i kada se ne slažete s osobom, poslušajte što ima za reći; odolite porivu da odmah iznosite suprotno ili iznosite svoje viđenje. Osjećaj da je slušate i razumijete (iako ne odobravate) može izrazito pomoći osobi da doživi toliko željenu potrebu za podrškom i povjerenjem (usamljenost, osjećaj izolacije i nepripadanja uostalom može biti jedan od brojnih razloga koji tjeraju osobu na konzumiranje).
- g) Pruzite informacije o kontaktima na koje se osoba može obratiti (sami se oboružajte informacijama o dostupnoj pomoći).
- h) Budite spremni na poricanje pa i na manipulacije; brojne osobe ne žele priznati da imaju problem, bilo zbog srama ili odgovornosti koju bi morali preuzeti u slučaju da priznaju problem. Budite spremni da će osoba raznim (ne)svjesnim lažima i (najčešće nesvjesnim) emotivnim manipulacijama nastojati održati svoje stanje — jer joj je

lakše nastaviti s konzumiranjem zbog trenutnog osjećaja olakšanja nego proći mukotrpan put odvikavanja. Pretjerana naivnost i vjerojanje u brzu promjenu ponašanja, mogla bi vas koštati zdravlja i odnosa s osobom koja ima problem.

Za mlade:

- Ukoliko osjećate bilo kakve teškoće u vezi ulaska u svijet odraslih, što može biti izazovno, uzbudljivo i zastrašujuće iskustvo, ne ustručavajte se potražiti pomoć i podršku, osobito ako prepoznajete da vam je teško razgovarati s vašim bliskim osobama (obitelji, vršnjacima).
- Ne zanemarujte svoje potrebe i „unutarnji glas“ koji se može protiviti ponašanju i stavovima osoba s kojima se družite; Prepoznajte osobe koje vrlo negativno utječu na vas, najčešće zbog međusobnih kompatibilnih karakteristika koje imate (npr. vi ste više podložni i prilagodljivi mišljenju drugih, a družite se s vrlo dominantnom osobom). Odbiti ponašati se kako drugi od nas očekuju nije sebično ili nepristojno, a ako znači da će time neki odnos završiti, razmišljajte kako je možda bolje tako nego da se upustite u ponašanja koja ustvari ne želite; vjerujte kako će u vašem životu naići osobe s kojima ćete uspostaviti kvalitetne i ispunjavajuće odnose.
- Vjerujte kako život može biti zanimljiv, zabavan i dinamičan i bez konzumiranja sredstava ovisnosti; Pored toga, nužno je da prihvatećinjenicu da ne može čitavo vrijeme biti tako. Bolna iskustva i problemi, dosada, dio su života; Brojne reklame, svijet filmova i društvenih mreža mogu nas uvjeravati da je jedino važno živjeti pozitivne osjećaje, što je vrlo primamljivo, ali su lažni. Razmišljajte kako je znati živjeti i suočiti se s teškim i negativnim situacijama dio puta ka

življenju ispunjenog života koji podrazumijeva stalno učenje, nado-gradnju naših stavova, nadilaženje samoga sebe i ostvarivanje ravnoteže u odnosima s drugima, što donosi unutarnji mir i uvjerenje da se možemo nositi sa svim situacijama koje nam život nosi. Istina, neko sredstvo ovisnosti to omogućuje u jednom trenu, ali u drugome nas već čeka naša nepromijenjena realnost.

— Ukoliko primjećujete da droga, alkohol ili drugo sredstvo ovisnosti ispunjava određenu „prazninu“ u životu, u riziku ste da priđete liniju između povremenog korištenja i zloupotrebe tog sredstva te razvoja ovisnosti; važno je pronaći pozitivna iskustva i načine da se osjećate dobro bez korištenja droge i da imate čemu pribjegavati (pozitivnome) kada vam je teško i treba vam „ispušni ventil“.

— S drogom se prvi put možete susresti u situacijama povezivanja s ljudima, na zabavama i druženjima, izletima; ukoliko znate da teško postavljate svoje granice, teško kažete „ne“ i ukoliko se često priklanjate tuđim prijedlozima, dobro je da imate nekoliko unaprijed smislijenih odgovora koje ćete dati svojim prijateljima.

— Ukoliko primjećujete da vas konzumiranje sredstava ovisnosti počinje ometati u svakodnevnome funkcioniranju (u toj procjeni morate biti jako iskreni), na način da redovito kasnite na posao ili na fakultet ili preskočite čitav dan s obavezama, ne obavljate više zadatke na istoj razini kao i ranije ili zanemarujete svoje odgovornosti prema obitelji, možda je vaša sposobnost da prestanete s konzumiranjem sredstva narušeno — to znači da ste već ovisni i potrebna vam je stručna pomoć da biste prestali. Imajte na umu da vam zloupotreba droga može uništiti život, zaustaviti socijalni i intelektualni razvoj te vas dodatno izolirati od drugih.

Više informacija o savjetima možete pronaći i na mrežnoj stranici:
<https://www.helpguide.org/articles/addictions/helping-someone-with-drug-addiction.htm>

Preporuke za čitanje

- Christiane Felscerinow (2018). *Mi djeca s kolodvora ZOO.* Zagreb: Buybook.
- Nada Mihelčić (2013). *Zeleni pas.* Zagreb: Alfa.
- Jorg Bockem (2005). *Samo da preživim noć – moj život novinara i ovisnika.* Zagreb: Sipar.
- Alen Bović (2006). *Metastaze.* Zagreb: Konzor.
- Nevenka Blažić-Čop (2003). *Put u život bez ovisnosti o drogama. Priručnik za roditelje i učitelje.* Zagreb: Genesis.

**Zadovoljstvo
odnosom i utjecaj
na blagostanje
roditelja i djece**



U fazi rane punoljetnosti, odrasli mladi koji su imali pretežno povoljne okolnosti u životu, pri čemu je značajnu ulogu imao dugotrajan i kvalitetan roditeljski angažman te drugi pozitivni utjecaji iz okoline, dovršavaju formiranje svog identiteta, donose važne životne odluke o izboru zanimanja i zaposlenja i sklapaju brojna nova poznanstva i održavaju važne odnose s prijateljima. Takvi mladi najčešće su zainteresirani za kvalitetne i dugotrajne partnerske odnose, ustraju u svojim interesima i hobijima te imaju svoje načine zabave i opuštanja koji se odvijaju u granicama poželjnog ili niskorizičnog ponašanja.

Roditelji takve odrasle djece imaju sreću da mogu spokojno „ubirati plodove“ svog roditeljstva, ponositi se što su imali priliku imati svoj udio u kvalitetnom razvoju svoje djece i njihovim uspjesima (što podrazumijeva da se ponose i sobom — svojim uspjehom kao roditelj) te imati povjerenje da se ona razvijaju u osobe sposobne brinuti se o sebi, svojoj eventualnoj budućoj obitelji i doprinositi zajednici u kojoj žive. To su vrlo vjerojatno roditelji koji su živjeli na emocionalnoj i racionalnoj razini svoje roditeljstvo usmjereno formiranju cjelovite, samostalne osobe te sada mogu na neki način „odahnuti“. Osobito ukoliko roditelji uočavaju kako njihova djeca žive pozitivne vrijednosti koje su im nastojali prenijeti.

Obično se u ovom razdoblju događa da se mladi, nakon faze buntovništva, vraćaju, odnosno učvršćuju obiteljske vrijednosti koje su dobivali tijekom djetinjstva kroz odgoj i nadasve primjer svojih roditelja. Dokazano je da je vrijednosna orijentacija odrasle djece povezana s vrijednosnom orijentacijom njihovih roditelja. Iako se važnost nekih tipova vrijednosti mijenja za mlade odrasle osobe, njihove su vrijednosne orijentacije još uvijek povezane s vrije-

dnosnom orijentacijom njihovih roditelja (Hoellger i sur., 2021). Vidjeti da djeca žive vrijednosti koje su im roditelji nastoji prenijeti izvor je velikog zadovoljstva.

Roditelji takve djece znaju da mogu prepustiti „kormilo“ — znaju da u ovoj fazi više nisu kapetani broda kao što su bili kao roditelji male djece. Nemaju čak ni (formalnu — zakonsku) ulogu „lučke kapetanije“ koja pod budnim okom prati (iz malo veće daljine) kud plove brodovi njihovih tinejdžera i stoje im na raspolaganju za slučaj da treba intervenirati. Oni su sada više kao mentori koji svojim znanjem i iskustvom mogu povremeno pomoći novom naraštaju dok ovaj autonomno kormilari svojim životom: davat će svoja mišljenja, savjete, dijeliti svoju životnu mudrost, ali će to činiti najčešće kada im njihova djeca sama pristupe s nekom dilemom, pitanjem ili traženjem pomoći. Njihova pak djeca imaju sreću da su dobila zdrave temelje za usmjeravanje vlastita života prema svome potencijalu.

Istina, ne prestaje zabrinutost i veliki interes za dobrobit i sreću svoje djece — tako je u jednom istraživanju, tijekom razdoblja od tjedan dana, 65 % roditelja iskazalo da je bilo zabrinuto za svoje odraslo dijete, a 54 % je razmišljalo o problemu vezanim uz njegovo odraslo dijete (Fingerman, 2016). Ne prestaju razilaženja u mišljenjima, i dalje su mogući sukobi i problemi generacijskog jaza, djeca i dalje mogu biti izvor stresa za roditelje, no relativno zdrav (zreo) odnos roditelj-odraslo dijete pruža i obostrano zadovoljstvo te ima umjeren učinak na dobrobit roditelja, pri čemu kvaliteta odnosa igra veću ulogu u odnosu na kvantitetu (Ward, 2008).

S druge strane, mladi u svojoj odraslosti mogu primijetiti i neke teškoće s kojima se suočavaju, koje mogu imati veze s načinom odgoja i obiteljskim prilikama u kojima su odrastali.

Utjecaja roditeljskog ponašanja, stavova i očekivanja mladi mogu, ali i ne moraju biti svjesni. Teškoće mogu biti prisutne i kod mlađih koji su vrlo uspješni, koji su ostvarili veliki dio onoga što je očekivano za njihovu dob. To su primjerice mlađi koji su bili uzorni, uspješni učenici, koji nisu nužno pokazali bunt u vrijeme tinejdžerskih godina, koji nisu stvarali probleme roditeljima i bili su im na ponos, a ustvari sve što su činili, činili su da bi udovoljili roditeljima, da bi ispunili njihova očekivanja jer su shvatili koliko je roditeljima važno kada su uspješni. Njihovi roditelji su u njihovom uspjehu gledali svoj uspjeh, pri čemu nije bilo toliko važno što mlađi žele već što roditelji misle da je dobro za njih. U tim obiteljima, koje izgledaju kao da njeguju prave vrijednosti te dobre, pozitivne odnose, mogu biti prisutni ovi vrlo suptilni utjecaji koji se kod mlađih u odraslosti manifestiraju kroz tjeskobu, osjećaj manje vrijednosti, teškoće u zauzimanju za sebe (u vezama, na poslu), u postizanju intimnosti, iskrenosti s drugima itd. Mogu biti prisutne emocionalne teškoće, ukoliko se u obitelji naglašavao razumski pristup životu, a o emocijama se nije razgovaralo. Nije da se radi o namjernim, lošim utjecajima, velik broj roditelja se zaista trudi što bolje odgojiti svoju djecu, ali nekad koriste neodgovarajući pristup.

U drugim su obiteljima nepovoljni utjecaji na djecu vidljiviji, kao u obiteljima u kojima je prisutno nasilje (svih vrsta), zanemarivanje, ovisnosti roditelja, mentalne teškoće i druge patološke pojave, izrazito neadekvatni roditeljski stilovi i pristupi. Ove vrste roditelja dobro su kategorizirali i opisali autori Foward i Buck (2002) u knjizi „Otrovni roditelji“ (v. preporuke za čitanje): a) neprimjereni roditelji — usmjereni su na vlastite probleme i guraju svoju djecu u ulogu odraslih koji su dužni brinuti se o njima; b) kontrolori — koriste

krivnju, manipulaciju pa čak i pretjeranu spremnost na pomoć kako bi upravljali životima svoje djece; c) roditelji ovisnici o sredstvima (najčešće o alkoholu) — zaglavljenima u negiranju i kaotičnim promjenama raspoloženja, njihova im ovisnost ostavlja malo vremena i energije za zahtjeve roditeljstva; d) verbalni zlostavljači — bilo da otvoreno zlostavljaju svoju djecu, bilo da su profinjeno sarkastični, svoju djecu stalno posramljuju, obezvrjeđuju, kritiziraju, uništavajući njihovo samopouzdanje; e) fizički zlostavljači — nesposobni kontrolirati svoj duboki bijes, iskaljuju se na djeci te ih često okrivljuju za takvo nekontrolirano ponašanje; g) seksualni zlostavljači — poнаšanje koje možemo smatrati krajnje izdajničkim i s kojim se najteže suočiti, zbog čega čak i supružnici koji nisu seksualno nasilni znaju negirati problem čime produbljuju duboku traume djeteta.

Seksualno napastovanje može biti otvoreno ili podmuklo kroz zavođenje djeteta.

Pored trauma i negativnih iskustava zadobivenih unutar obiteljskih odnosa, značajan trag na čitavu obitelj ostavljaju traume poput bolesti, smrti, siromaštva, prirodnih nepogoda, nasilja počinjenog od nekoga tko nije član obitelji itd. Dinamika kojom se takve obitelji pokušavaju prilagoditi na neku situaciju, stanje ili jednokratni težak događaj, predstavlja velik dio „kovčega“ (psihološkog nasljedstva) koji će mlade osobe ponijeti sa sobom u odrasli svijet. Takvim će mladima biti potreban često i dugotrajan terapeutski rad kako bi nadvladali određene teškoće.

Brojne studije proučavale su tzv. međugeneracijski prijenos utjecaja traume jer utjecaj traume nije jednak u svim okolnostima života obitelji te ovisi o osobnim karakteristikama članova obitelji. Tako možemo govoriti o rizičnim i zaštitnim čimbenicima prijenosa

utjecaja traume. O njima najčešće govori literatura o obiteljskomu nasilju, iz koje se može utvrditi da izloženost nasilju predstavlja velik propust u osjećaju sigurnosti koji malu djecu prepušta samima sebi u suočavanju s njihovim strahom i anksioznošću, jer izostaje potrebna potpora u odnosu s važnom osobom koja im pomaže preoblikovati takve intenzivne reakcije u situacijama stresa. Kronični nedostatak takve podrške, samim time i mehanizama suočavanja sa stresem te narušene rane roditeljske veze, oštećuju dječju sposobnost reguliranja vlastitih socio-emocionalnih potreba.

Na razini osobnih karakteristika, rizični čimbenici za muškarce (supružnike, partnere) koji potječu iz nasilnih primarnih obitelji uključuju: psihopatologiju i izrazit psihološki stres, antisocijalne crte osobnosti, neprijateljsko držanje, odobravanje bračnog nasilja i stavovi koji odobravaju nasilje nad ženama, patrijarhalni stavovi i neravnopravna očekivanja o bračnim ulogama te zlouporeči supstanci. Iako istraživanja nisu usuglašena na koji način vanjske okolnosti utječu na pojavu nasilja, određeni su autori otkrili da su aktualni bračni problemi djelomični posrednik između nasilja u primarnoj obitelji i nasilja u braku. Istovremeno su istraživanja pokazala da važnu ulogu u međugeneracijskom prijenosu traume imaju socioekonomski čimbenici i kulturne norme. Naprimjer, rana izloženost nasilju u zajednici može ugroziti odnos roditelj-dijete i rezultirati dugoročnim obrascima negativnih interakcija u odnosu.

Zaštitnički čimbenici koji ograničavaju potencijalni međugeneracijski prijenos nasilja uključuju snažne socijalne veze, stavove o neprimjerenosti nasilja, snažan osjećaj kulturnog i rasnog identiteta te razrješenje traume iz primarne obitelji. Za djecu izloženu nasilju i koja odrastaju u kontekstu urbanog siromaštva, pozitivni odnosi s





roditeljima i članovima zajednice, kao i visoko samopouzdanje, predstavljaju zaštitne čimbenike.

Jeste li znali?

Kada govorimo o povezanosti odnosa s odraslotom djecom i zadovoljstva u braku (u „praznome gnijezdu“), istraživanja pokazuju kako su žene i muževi zadovoljniji svojim brakom u slučaju kada oboje, oni i njihov partner, često pružaju nematerijalnu podršku odrasloj djeci. Nasuprot tome, supruge i muževi manje su zadovoljni svojim brakom kada su oni ti koji često pružaju nematerijalnu podršku odrasloj djeci, dok njihov partner pruža nisku razinu podrške. Moguća pojašnjenja ovih nalaza mogu ležati u činjenici da dijeljenje sličnih vrijednosti u braku (zbog čega su oboje supružnika spremni pružati nematerijalnu podršku djeci u cilju održavanja kvalitete i emocionalne bliskosti u odnosima) utječe na zadovoljstvo odnosom. Također, osjećaj osobnog zadovoljstva kada roditelji pomažu odrasloj djeci utječe na njihovo (pozitivno) raspoloženje što se može „preliti“ na njihov međusobni odnos (Polenick, 2018).

Uvriježena je spoznaja da je iskustvo nasilja u primarnoj obitelji povezano s većom stopom zlostavljanja vlastite djece.

Iako povijest izloženosti obiteljskome nasilju u djetinjstvu povećava rizik bračnog nasilja u odraslosti, ona ga ne predviđa, a nasilno poнаšanje može biti prekinuto u različitim stadijima.

Delsol i Margolin (2004, prema Collins i sur., 2010) prikupili su rezultate devet istraživanja i pronašli su da oko 60 % muškaraca koji su nasilni u braku iskazuju da su doživjeli nasilje u primarnim obiteljima, a isto je doživjelo 20 % oženjenih muškaraca koji nisu nasilni.

Kwong i sur. (2003, prema Collins i sur., 2010) primjećuju da su sve vrste nasilja u primarnoj obitelji povezane s budućim zlostavljanjima u vezama, neovisno o ulozi spola žrtve i počinitelja. Primjerice, muško dijete odraslo u obitelji u kojoj je otac bio nasilan prema majci, ne mora nužno imati veće šanse postati nasilnikom, dok žensko dijete odraslo u obitelji u kojoj je otac bio nasilan prema majci ne mora nužno imati veće šanse postati žrtvom. Ipak, i muška i ženska djeca odrasla u obiteljima u kojima je otac bio nasilan prema majci imaju značajno veću stopu ulaska u nasilne veze određene vrste, bilo intimne ili u odnosu s djecom.

Nekoliko istraživanja ispitivalo je ulogu roditeljske izloženosti traumi na različite elemente djetetova iskustva i funkcioniranja. Jedno je istraživanje pokazalo kako djeca čiji skrbnici nisu razriješili gubitke u prošlosti imaju više problema u ponašanju. Istraživanjima je utvrđeno da kumulativna trauma majke predviđa potencijal zlostavljanja djece, kažnjavajuće ponašanje, zlouporabu supstanci i depresiju.

Također se pokazalo da na roditeljski stres utječe socijalna podrška, osjećaj samoefikasnosti, obiteljski rizik i primanja.

„Ja zbilja neizmjerno volim svoje roditelje, dobri su i vrijedni, borili su se za sestru i mene, ali pripadaju onoj generaciji koja je velikim dijelom stvarala obitelj kako bi se imao tko brinuti o njima. Odmalena smo morale preuzeti obveze, odgovornosti i brige puno veće nego naši vršnjaci što su oni pravdali željom da budemo sposobne i samostalne. Vjerujem da je takav način odgoja jednim dijelom utjecao na to što smo se obje osamosta-

lile i pronašle poslove još tijekom studija, uspješno završile fakultete i napredovale u životu. No ponekad su nam „nabijali” osjećaj da smo to sve uspjeli isključivo zahvaljujući njima i da im moramo za to „vraćati”. Naravno da će se brinuti o svojim roditeljima jer to prvenstveno želim, ali sigurna sam da me je takav odgoj često sprječavao da u prijateljskim, partnerskim i odnosima na radnom mjestu mislim na sebe. Da sam potrebe svojih roditelja, sestre i njene obitelji stavila ispred svojih to ne trebam ni naglašavati. Počela sam to prepoznavati tek kad me je moje zdravstveno stanje upozorilo da nekad treba reći ne mogu ili ne želim.”

— ispričala nam je Ivana i dodala kako još uvijek nije ostvarila uspješan partnerski odnos iako je na pragu četrdesete godine.

Nekoliko savjeta

Za roditelje:

—Vi ste i dalje jedna od glavnih moralnih referentnih točaka svome djetetu, ako ste to na kvalitetan način bili u dosadašnjem njegovome životu. Postoje roditelji koji se neprestano mijesaju u živote svoje (odrasle) djece te oni koji ni u kojem slučaju ne žele dati svoje mišljenje, čak i kada ih djeca traže za savjet/mišljenje, misleći da će „kontaminirati“ djetetove odluke. Važno je spomenuti da i takav stav nije dobar — vaša šutnja može izazvati ljutnju, tugu, osjećaj da vas nije briga, osjećaj emocionalne distance i slično.

— Neki stručnjaci upozoravaju da jednostavna rečenica poput „ponosan sam na tebe!“ koja pritom šalje suptilnu poruku tipa „ovaj tvoj uspjeh je medalja za mene“ može dijete motivirati da se nastavi ponašati na način koji ugađa roditelju, makar ono ne uživalo u određenoj aktivnosti, što vodi prema osobnosti koja će uvijek davati prednost tuđim potrebama. Promatrazite sebe i budite iskreni prema onome što odašiljete u svojim porukama, verbalnim i neverbalnim; ukoliko niste sigurni kako djeluje vaš nastup, upitajte supružnika ili čak svoju djecu! To je prilika za razgovor o vašem odnosu. Alternativa rečenici „ponosan sam na tebe“ mogu biti izrazi: „bravo za tebe!“, „sretan sam zbog tebe“, „izgledaš sretno!“, „sigurno si ponosan!“/„budi ponosan na sebe“ ili „ponosan sam ZBOG tebe“, kako bi vaše dijete dobilo osjećaj da uspjeh zaista njemu pripada, a ne vama (roditelju).

— Ukoliko ste skloni stalnoj tjeskobi i promišljanju jeste li dovoljno dobar roditelj, kada vidite da vaše dijete uspijeva prebroditi svoje krize, ustrajati kada je teško, ostvariti uspjeh na fakultetu ili poslu, stvarati i održavati kvalitetne odnose, ima aktivnosti koje ga raduju i u kojima uživa, ne zaboravite čestitati i sebi i prepoznati svoj doprinos u životu svog djeteta. I dopustiti si odahnuti!

— Kako god nesavršeni bili, osjećaj da ste povezani s vašim odraslim djetetom, uz istovremeni osjećaj da je ono sposobno samostalno voditi brigu o sebi, znači da ste bili dovoljno adekvatni roditelji te da je vaše dijete usvojilo one glavne vrijednosti na koje ste ga usmjeravali. Uživajte u uspjesima svog djeteta, razgovarajte o njima, veselite se i tugujte s njime kada treba. Više od toga teško možete, ukoliko je vaše dijete zrela osobnost. Budite ipak umjereni i u tome, ne tražite od djeteta da vas prečesto izvještava o svojem životu, niti podržavajte to da budete djetetov „terapeut“ i možda najbolji „priatelj“ s

kojim će dijete samoinicijativno razgovarati o svakodnevnim temama ili psihičkim teškoćama. Ukažite djetetu na to da ste uvijek tu za njega, ali i na to da ako osjeća potrebu za intenzivnjom podrškom, dobro je da se obrati stručnjaku.

Za mlade:

— Imajte na umu da je određena tjeskoba u ovoj fazi vašeg života normalna, osobito ako ste se npr. prvi put zaposlili ili napustili obiteljski dom; Iako ponekad osjećate da biste se rado vratili u roditeljski dom, važno je da probate nadvladati tjeskobu, ustrajati usprkos strahu i vjerovati u sebe da ćete uspjeti; Vidjet ćete da će se s vremenom ta tjeskoba „odvajanja“ i ulaska u svijet odraslih smanjiti. Ukoliko pak mislite da imate veće teškoće, da ste previše navezani na roditelje, da su u vama ostale snažne posljedice odgoja — obratite se stručnjaku za pomoć (psihoterapeutku, psihološku).

— Osobito je važno, ukoliko ste u djetinjstvu i mladenačtvu doživjeli traumatsko iskustvo unutar obitelji, da se posvetite proradi te traume sa stručnom osobom kako biste prekinuli ili ublažili posljedice međugeneracijskog prijenosa traume; kako biste imali kvalitetnije odnose s drugima, osobito u emocionalnim vezama i vašom budućom djecom.

— Sada kada ste i vi odrasli, dobro je promisliti o vašem odnosu s roditeljima: kako ih vidite, što osjećate prema njima, koje vrijednosti osjećate da su vam prenijeli, koliko ste im slični u nekom ponašanju, a koliko različiti; podudaraju li se vaša međusobna očekivanja (npr. da ste sada ravnopravni sugovornici, da će vam roditelji pomagati financijski npr. pri kupnji auta, ali neće i u plaćanju vaših ostalih životnih troškova i sl.); dobro je znati procijeniti odnos kako biste vidjeli morate li zajedno poraditi na određenim aspektima kako biste potpunije uživali u njemu.

Preporuke za čitanje

- Norwood, R. (2008). *Žene koje previše vole.*
Zagreb: Planetopija, Zagreb.
- Forward, S. Buck, C. (2002). *Otrovni roditelji. Prevladavanje njihovog bolnog nasljedstva i spašavanje vlastitog života.* Zagreb: Bios, Zagreb.
- Gračner, V., Mataušić, M. (2011). *Ranjeno dijete i ja.*
Zagreb: Tražimo istinu.
- Gračner, V., Mataušić, M. (2013). *Brak za hrabre.*
Zagreb: Tražimo istinu.

**Postao/la sam
mladi roditelj,
a što sada?**



Oko 16 000 djece u 2021. godini rođeno je u obiteljima kojima je to prvo dijete, pokazuju podaci Državnoga zavoda za statistiku. U 2021. godini gotovo 44 % žena koje su postale majke, to im je bilo rođenje prvoga djeteta, a prosječna dob pri prvom porodu bila je 29,6 godina — puno je to više nego prije pedeset godina kada su žene prvo dijete rađale s prosječno 22,6 godina. Od rođenja djeteta (i prije, kod same odluke o roditeljstvu i zasnivanju obitelji) moramo biti svjesni da je odgajanje djece emocionalno iskustvo koje uključuje ugodne i neugodne emocije, a osobe koje dobro ovladavaju svojim emocijama, uspješnije su u životu, imaju kvalitetnije odnose i roditeljstvo. To „dobro ovladavanje“ dio je učenja te dio naše socijalno-emocionalne inteligencije.

Na to kakav će odnos imati mladi roditelji i njihovo dijete utječu različite osobine djeteta poput njegova karaktera, temperamenta, ali o tome ima li dijete određene teškoće i dodatne potrebe na koje roditelj mora odgovoriti. Važne su i naše roditeljske osobine, kako reagiramo kada smo u stresnoj situaciji, kakvi su naši stavovi o roditeljstvu te naš odnos s partnerom. Mladi roditelji često traže „recepte“ — „što kažu drugi roditelji? A što kažu stručnjaci?“, bilo da je riječ o malim stvarima poput korištenja dude, dojenja ili korištenja ekrana od malih nogu. Ta potraga za receptima može biti korisna i dobra kada roditelji znaju prepoznati dobre izvore, sadržaje i informacije koje su stručno i znanstveno utemeljene, a opasna kada ne postoji dodatan filter nego se informacije drugih uzimaju bez kritičkog odmaka.

Tu posebno do izražaja dolaze brojne informacije (i dezinformacije) prisutne u internetskom prostoru, a roditelji moraju sami odlučiti kojem će izvoru više vjerovati: svome liječniku obitelj-

ske medicine, pedijatru, socijalnom radniku, psihologu ili socijalnom pedagogu čije je znanje utemeljeno na znanstvenim činjenicama ili neprovjerenum informacijama često utemeljenim na pojedinačnom, osobnom iskustvu.

U razgovoru i kroz edukacije s mladim roditeljima često dobivamo odgovor na pitanje kako se snalaze u roditeljstvu: „dobro, iako nismo dobili nikakav priručnik što raditi“ i „zašto nema jasnih pravila i jednostavne literature za odgoj djece?“. Bez „priručnika“ su odgajali i njihovi roditelji, i oni prije njih, generacijama, znanje o roditeljstvu prenosilo se usmenim putem, kao i učenjem po modelu. Svjesni su da rođenjem djeteta nastaju nove odgovornosti i preuzimanje brige, ne samo o fizičkom zdravlju i razvoju djeteta, nego i o cijelokupnom psihosocijalnom razvoju. Takvi roditelji imaju dobar uvid u svoje kompetencije — uvjerenja o vlastitim roditeljskim (ne) sposobnostima i načinu kako će odgovoriti na brojne roditeljske uloge; roditelji koji razmišljaju hoće li pozitivno djelovati na cijelokupni razvoj svoga djeteta i hoće li on sam kao roditelj biti zadovoljan svojom novom ulogom. Iako se javljaju stalni strahovi i kod pitanja: „jesam li dovoljno dobar?“, „jesam li preblag ili prestrog?“, „što ako činim nešto krivo i kako ću to prepoznati?“, takav roditelj svjestan je kako se kompetentnost stječe učenje, istraživanjem i razgovorom s drugim kompetentnim roditeljima.

„Imam velika očekivanja od svoga djeteta — mora biti izvrstan u školi i nakon nje jer se bojam da neće upisati dobar fakultet, a znate kako je teško naći dobar posao. Moram biti stroga prema njemu, ali imam osjećaj da ga gubim.“

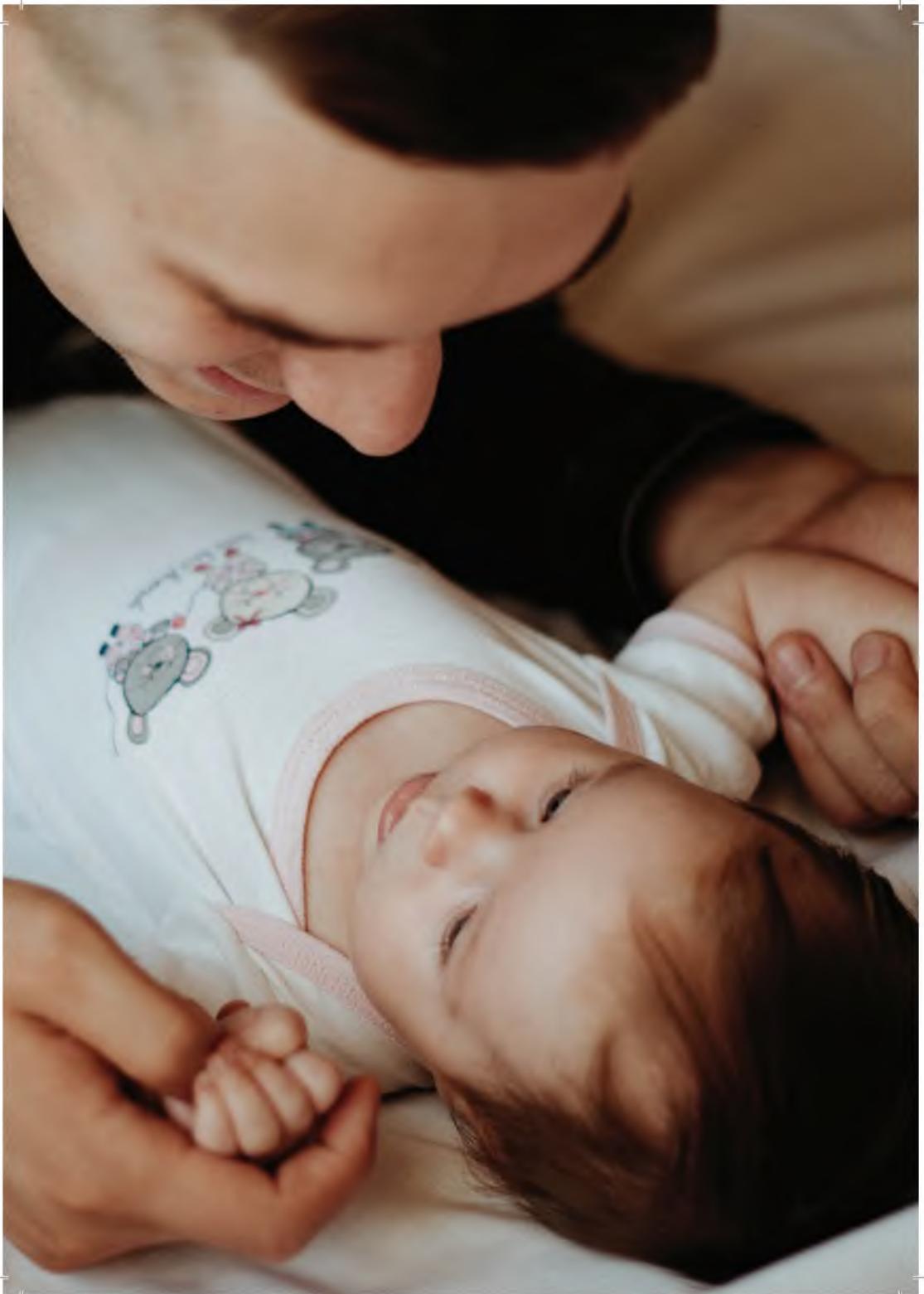
U Pragminu radu s roditeljima često ističemo kako ne postoje savršeni, idealni roditelji nego ulažemo napor i učimo kako

bismo unaprijedili svoje roditeljske vještine i da postoji nekoliko glavnih smjernica. Prva je dati sigurnost djetetu koju djetetu može dati osoba od povjerenja — kada dijete zna da neće biti ostavljen, kada zna da će „pobjediti“ mrak, samoću, nepoznate ljude. Druga je dati autonomiju u onim fazama kada dijete istražuje svijet i želi osjećati kako je i ono sposobno, bez stalnog upitanja roditelja, upoznavati svijet oko sebe.

Djeca žele biti sigurna u bezuvjetnu roditeljsku ljubav, a tu ljubav će roditelju svakodnevno pokazivati primjerima. Zakoni, iako ponekad udaljeni za pravne laike, ipak su nam važni kao društveni smjerokaz pa tako Obiteljski zakon kaže kako je solidarnost temeljeno načelo obiteljskog života koje znači da se svi članovi obitelji moraju uzajamno poštovati i jedan druge pomagati, uz dodatak kako se ponajprije štite prava djeteta i njegova dobrobit, a „roditelji prije svih imaju pravo, dužnosti i odgovornost živjeti sa svojim djetetom i skrbiti se o djetetu, a pomoći im se pruža i intervenira samo u slučaju potrebe“. Brojna su osobna prava djeteta o kojima roditelji moraju voditi brigu, poput prava na skrb za život i zdravlje djeteta, prava na sigurnost i odgoj u obitelji primjerena potrebama, prava na izražavanje mišljenja i sl. Kao što zakon ističe, roditelji su dužni i odgovorni čuvati i njegovati dijete te se skrbiti o njegovim potrebama.

Brojne su dodatne obveze roditelja: dužni su štititi dijete od ponižavajućih postupaka i tjelesnog kažnjavanja (vlastitog, ali i od drugih osoba), ne smiju ostaviti dijete predškolske dobih bez nadzora osobe starije od 16 godine te su dužni i odgovorni djetetu mlađem od 16 godina zabraniti noćne izlaske bez svoje pratnje ili pratnje druge odrasle osobe u koju imaju povjerenje.





Roditelji su dužni brinuti se da njihovo dijete ima dovoljno sna (a to znači da postoje obiteljska pravila kada se ide na spavanje), da ima odgovarajuće stambene uvjete koji uključuju primjereno prostor za učenje. Također, roditelji moraju voditi brigu i o djetetovim kulturnim i socijalnim te zdravstvenim pravima, poput osiguravanja da njihovo dijete ide u kazalište (iako sam roditelj možda nema te želje niti potrebe) ili da redovito obavlja zdravstvene pregledе (iako sam možda ne vodi brigu o svome zdravlju). Sve su to pravila koja ukazuju na moguće opasnosti ili zamke za našu djecu, a kojih roditelji često nisu svjesni ili ih podcjenjuju.

„Sve radim pogrešno, često moram pobjeći iz parka jer se moje dijete tuče s drugom djecom, a ja ne znam kako reagirati. Gledaju me kao luđaka jer iz svake 'bitke' mogu djeteta, izlazimo kao gubitnici“

Mlade majke i očevi u svojoj novoj roditeljskoj ulozi mogu imati različite poglede koji mogu dovesti do bračnih sukoba. Tako će neki imati neujednačene roditeljske postupke koji zbunjuju djecu, a roditelji su u stalnoj svađi, natjecanjima „tko je više u pravu“ (a ponekad nije niti jedno jer nema dobar uvid u svoje roditeljske kompetencije) što je izvor stalnih frustracija i napetosti.

„Stalno se svađamo. Muž želi da sin samo igra nogomet, a ja želim i da zna neki strani jezik. Mužu je svejedno što se tuče, a mene to izluđuje i sram me je zbog drugih roditelja. Što ako ozlijedi nekoga, ili netko njega? Ja mu zabranjujem internet i igrice po cijele dane, a muž

ga još potiče i igra s njime jer kaže da je to cool.
Poludjet će.”

Neki mladi roditelji u razgovoru tijekom Pragminih edukacija ističu kako su oni sami bili „ludi i buntovni“ pa nisu marili previše za prometna pravila ili druga društvena pravila, poput komunalnih pravila ili težih oblika neprihvatljiva ponašanja.

Bez obzira na to kakvi smo sami bili u mladosti, naša je roditeljska dužnost djecu sada usmjeravati prema poštivanju pravila jer ona djeci daju okvir, jasno označavaju prostor u kojem se mogu kretati u odnosu na druge ljude poštujući njihovo zdravlje i život.

Ako roditelj opravdava počinjenje kaznenog djela ili prekršaja, njihovo dijete je zbungeno dvostrukim porukama koje mu društvo šalje (i za što će ga i kazniti ako samo prekrši) u odnosu na poruke roditelja koji su mu socijalni kompas.

„Bivši suprug dao je sinu da vozi motor, a on ima 15 godina. Odlučila sam ga prijaviti centru za socijalnu skrb, samo se bojim što će biti nakon toga i hoće li se išta promijeniti?“

Neki mladi kažu da nisu očekivali da će biti problema u braku i da nisu bili svjesni kako se jedan od partnera može promijeniti, čak toliko da više „nije ta ista osoba“ s kojom je započeo zajednički život. Naravno, tu se može raditi o osobnoj procjeni utemeljenoj na očekivanjima ili sviđanju, a može biti i prvi znak problema s mentalnim zdravljem. Važno je da partneri budu međusobna podrška na tom putu te potraže pomoć stručnjaka bez srama ili osjećaja da rade

nešto loše. Tu spadaju i problemi s konzumacijom alkohola ili droga od strane jednog partnera, pri čemu odbijanje mijenjanja takva ponašanja (i rješavanja bolesti ovisnosti) može dovesti do raspada braka i obitelji.

Nekoliko savjeta

Za mlade roditelje:

- S 20 tjedana fetus reagira na zvukove pokretanjem svojega tijela, a to je znak da možete i u toj fazi uživati u svome očinstvu i majčinstvu zajedno slušajući glazbu; čim se rodi dijete, neki roditelji troše vrijeme na kritiziranje umjesto na kvalitetan razgovor i druženje. Nemojte biti dio statistike prema kojoj prosječni roditelj provede dnevno u prosjeku 14,5 minuta komunicirajući s djetetom, a od toga 12,5 minuta potroši na kritiziranje.
- Postoje neke zajedničke osobine kompetentnog roditelja: samo-poštovanje, pouzdanost, odgovornost, dosljednost, tolerancija, prevaračke sposobnosti, sposobnost aktivnog slušanja, mogućnosti efikasnog i prihvatljivog rješavanja sukoba. Svaka od tih kompetencija može se naučiti, vježbati i primjenjivati u svakodnevnim životnim situacijama.
- Normalno je (i zdravo) da između muža i žene nastanu problemi, sukobi u mišljenju ili stilu odgoja, a te probleme moguće je riješiti razgovorom i traženjem stručne podrške u rješavanju problema, poput stručnjaka u području obiteljske terapije. Ako je riječ o dubokim problemima ili bolesti ovisnosti, nužno je zatražiti i liječniku pomoći u rješavanju problema.

— Stil odgoja kojem ćemo uvijek dati prednost je „autoritativni stil“ koji govori o vođenju djeteta primjerom gdje su važni osjećaji i potrebe roditelja i djece, a roditelj je autoritet. Taj odnos znači da imate kontrolu i znate postavljati granice djeci, ali ste puni topline, nježnosti što kod djeteta izaziva osjećaj sigurnosti u roditeljsku ljubav.

To je odnos koji potiče znatiželju, samopouzdanje i samostalnost kod djeteta, poruka djetetu je „ti to možeš, uz tebe sam“. U kasnijem razvoju, djeca čiji su roditelji bili autoritativni, imaju bolji školski uspjeh, manje problema s mentalnim zdravljem i problema u ponašanju!

— Promatrajte svoje dijete i slušajte. Uzmite jednu malu bilježnicu i u nju zalijepite nekoliko fotografija svoga djeteta te nekoliko zajedničkih fotografija. Pratite kako se razvija, kako uči. Zapišite sve osobine svoga djeteta: fizičke, psihološke/emocionalne, intelektualne i socijalne — kao da pišete pismo nekomu koga vaše dijete nikad nije niti vidjelo, niti upoznalo, a ovim pismom ćete mu vi to omogućiti — to će biti vaš privatni, intimni „zid“ koji nije za javnu objavu na društvenim mrežama. To je vaše „obiteljsko blago“.

Preporuke za čitanje

— Robert Shaw (2009). *Epidemija popustljivog odgoja*.

Zagreb: V.B.Z. d.o.o.

— Lana Ciboci, Igor Kanižaj, Danijel Labaš, Leali Osmančević (2018). *Obitelj i izazovi novih medija*. Zagreb: Društvo za komunikacijsku i medijsku kulturu.

Dostupno na: <https://djecamedija.org/knjige-i-prirucnici/>

— Nedjeljko Marković, Marija Granić, Adrijana Hadžić, Ivana Sučić, Jelena Adamlje, Antonela Konjevod (2021). *Obiteljski priručnik — Od prvog koraka do maratona*. Zagreb: Pragma.





Iz recenzija



Obiteljski priručnik *Mjesto pod suncem* napisan je popularno znanstvenim i retoričkim stilom koji daje dubinu, ali i jednostavnost u obradi iznimno osjetljive i široke teme svakidašnjice mlađih ljudi od 15 do 30 godina.

Ovo razdoblje od sazrijevanja uz brigu roditelja do osamostaljivanja i stvaranja vlastite obitelji, predstavlja niz ekspanzivnih promjena koje donose različitost životnih situacija koje rezultiraju značajnim refleksijama u kognitivnom, afektivnom i socijalnom području života. Iz tog se razloga mladi ljudi i njihovi roditelji suočavaju s brojnim nedoumicama u interakciji sa svakodnevnicom koja ima „tisuću lica“. Stoga su i teme obiteljskog priručnika prilagođene različitim situacijama s poglavljima: Opasnost socijalne izolacije i siromaštva mlađih; Egzistencijalna i profesionalna previranja mlađih – izbor fakulteta/zaposlenje; Fenomen kasnog osamostaljivanja mlađih; Emocionalni odnosi mlađih; Fenomen izmišljene publike i utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje mlađih; Skretanje s puta (prema svojim potencijalima): neprihvatljiva ponašanja i eksperimentiranje sa sredstvima ovisnosti kod mlađih; Zadovoljstvo odnosom i utjecaj na blagostanje roditelja i djece; Postao sam mladi roditelj, a što sada?

Vrijednost Priručnika ogleda se u stavljanju naglaska na prihvatanje individualnosti, slobodnog izbora, ali i odgovornosti za životne odluke. U Priručniku nema dociranja o onome što je dobro ili loše, već poticaj na racionalnu analizu koja je potkrijepljena praktičnim savjetima, konkretnim pričama iz života i znanstvenim istraživanjima, uz preporučenu znanstvenu i popularnu literaturu za čitanje i proširenje horizonta.

Priručnik je iznikao kao plod rada stručnjaka u suočavanju sa svakodnevnicom mlađih ljudi i roditelja, onih koje svakodnevno susrećemo, koji žive sasvim običan život u kojem se isprepliću emocije, dileme, nesuglasice, problemi, uspjesi, strahovi i ushićenja. Zbog univerzalnosti tema koje su fokus interesa široke čitalačke publike — mlađih od 15 do 30 godina, ali i njihovih roditelja kao i jasnoće i jednostavnosti pisanja, ovo je djelo, može se reći „mali kompendij“ znanja i iskustava o ovom izuzetno osjetljivom razdoblju traženja „mjesta pod suncem“.

doc. dr. sc. Jadranka Pavić

U uvodnom dijelu navodi se kako je ova dob, točnije „prijevod u odraslu dob“, ono vrijeme između adolescencije i odrasle dobi koje karakteriziraju istraživanje identiteta, nestabilnost, brojne mogućnosti, usmjerenost na sebe, a ponajviše nemogućnost klasificiranja kao adolescenata, ali niti kao odraslih“, a koju pak E. Erikson definira kao mlađu odraslu dob. Dob koju karakteriziraju brojni izazovi, mogućnosti, istraživanje, pitanja, prilagodbe, preoblikovanja, previranja, dovršavanje i započinjanje, odvajanje i spajanje, tranzicija... Stalnost promjena, koja značajno obilježava tu dob, razumljivo onda i zastrašuje, i ne samo mlade i njihove obitelji, već se i stručna javnost ne zna uvijek najbolje postaviti u odnosu na njih, nije prestrašila Pragmine stručnjake.

Autori priručnika gotovo laserski precizno detektiraju „problem“ i „odgovaraju“ na njega opisujući okolnosti u životu mlađih i njihovih roditelja, kao i u široj društvenoj zajednici, pa i u globalnoj

stvarnosti, kao moguće okidače za određene teškoće te usmjeravaju na moguće načine rješavanja. Na kraju navode smjernice i preporuke za nošenje s teškoćama, i to posebno za mlade, a posebno za njihove roditelje. Autori priručnika razumljivo, jasno, objektivno, konkretno, u praksi provjерeno, ukazuju na brojne dimenzije odrastanja mlađih, u dobi u kojoj „kao da jesu, ali još uvijek nisu (zreli)“, odgovarajući na brojna pitanja koja ih muče, kao uostalom i njihove roditelje. Stoga ovaj Pragmin, treći obiteljski priručnik nalazim kao neprocjenjivo vrijednu pomoć roditeljima i mlađima, svima koji razmišljaju o odgoju cjelokupne mlađe osobe u svim njezinim dimenzijama.

Iako se često kaže i čuje kako se djeca (i mlađi) ne mogu odgajati putem „priručnika“, što uistinu i jest tako, ovaj se Pragmin priručnik u najvećoj mogućoj mjeri približio „toj nemogućoj misiji“. K tome, pet, međusobno različitih, autora uskladilo se tako da se Priručnik čita kao cjelina, čime također prelazi okvire „običnog“ priručnika.

I upravo zato ga nalazim kao djelo koje je mnogo više od dobro argumentirano napisanog priručnika i nadam se kako bi ono moglo postati trajno štivo za sve zainteresirane za dobrobit djece, mlađih, obitelji i društva u cjelini.

mr. sc. Roberta Brusić Pavičić

O autorima





Jelena Adamlje

magistrirala je socijalnu pedagogiju na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu.

Završila je edukaciju iz psihoterapije — grupne analize pri Institutu za grupnu analizu te magistarski studij iz Osnova i perspektiva kulture jedinstva pri Sveučilišnom institutu Sophia (Italija).

Stručno se usavršavala iz Pedagogije zajedništva i Agazzi metode pri Učiteljskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu.

Od 2011. zaposlena je u Pragmi kao voditeljica savjetovališta u kojem radi s mlađima i roditeljima te sudjeluje u osmišljavanju i provedbi projekata i programa.



Marija Granić

magistrirala je psihologiju na Hrvatskom katoličkom sveučilištu. Voditeljica je razvoja programa u Pragmi gdje se bavi promicanjem, unaprjeđivanjem i zaštitom ljudskih prava, odgojem i obrazovanjem, zaštitom mentalnog zdravlja te individualnim psihološkim savjetovanjem. Od 2017. obrađuje psihološke teme na portalu Kreni zdravo, a od 2021. predaje psihološke predmete u Ustanovi Magistra. Autorica i koautorica je publikacija za djecu, mlade i stručnjake.

Završila je početni stupanj Transakcijske analize te prvi stupanj Kognitivno-bihevioralne psihoterapije.



Nedjeljko Marković

diplomirao je socijalni rad pri Studijskom centru socijalnog rada Pravnog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Predsjednik je Pragme i Hrvatske mreže protiv siromaštva, a od 2022. član je Upravnog vijeća Caritasa Zagrebačke nadbiskupije. Od 2008. vanjski je suradnik na Studijskom centru socijalnog rada te je mentor studentima na terenskoj praksi i vježbama. Autor i koautor je publikacija za djecu, mlade i stručnjake, a kao član uredničkog odbora Časopisa za socijalne djelatnosti promovira socijalne teme među kolegama.



Mirjana Soljačić

magistrirala je psihologiju na Fakultetu hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu. Pragminom se timu pridružila početkom 2022. Područja interesa su joj dječja, razvojna i zdravstvena psihologija. Dugogodišnjim volontiranjem kao trenerica plivanja, stekla je vrijedno iskustvo u radu s djecom i mladima. U Pragmi najviše radi s mladima, u obliku radionica, edukacija ili psihološkog savjetovanja što je ispunjava, ali i potiče na daljnja stručna usavršavanja. Koautorica je publikacija za djecu, mlade i stručnjake.



Ivana Sučić

diplomirala je novinarstvo na Fakultetu političkih znanosti Sveučilišta u Zagrebu, a više od 15 godina radi kao novinarka i urednica na Prvom programu Hrvatskog radija. Kroz angažman u Obrazovnom i Dječjem programu specijalizirala se za teme iz područja obrazovanja. Gotovo svaki tjedan u školama razgovara s ravnateljima, učiteljima, roditeljima i djecom kako bi slušateljima otkrila kako žive i s kakvim se izazovima nose u odgoju i obrazovanju.

Dobitnica je nagrada za izvještavanje o obrazovnim temama, suautorica je priručnika o odgoju djece i mladih te brošura namijenjenih novinarima.

Popis literature



1. Ačkar, J. (2013). *Karakteristike i dobrobit mlađih na pragu odraslosti*. Diplomski rad. Fakultet hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu.
2. Adolescent Delinquency. *ACT for Youth Upstate Center of Excellence Research Facts and Findings*, 2002. Pristupljeno 10. 5. 2023.: https://www.actforyouth.net/resources/rf/rf_delinquency_0902.cfm.
3. Arnett, J. J. i Tanner, J. L. (2006). Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century. *American Psychological Association*.
4. Arnett, J. J., Žukauskienė, R. i Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576.
5. Arnett, J. (2015). Socialization in emerging adulthood: From the family to the wider world, from socialization to self-socialization. U. J. E. Grusec i P. D. Hastings (Ur), *Handbook of socialization: Theory and research* (str. 85–108). The Guilford Press.
6. Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transitions to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of adult development* 8(2), 133–143.
7. Arnett, J. J. i Padilla-Walker, L. M. (2015). Brief report: Danish emerging adults' conceptions of adulthood. *Journal of Adolescence* 38, 39–44.
8. Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
9. Blakemore, S. J., Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 47(3–4), 296–312.
10. Blažeka Kokorić, S. (2006). Uloga roditeljske skrbi u formiranju stilova privrženosti djece u djetinjstvu i odrasloj dobi. *Dijete i društvo* 8 (1), 65–84.
11. Blustain, D. L., Duffy, R., Ferreira, J. A., Cohen-Scali, V., Cinamon, R. G., i Allan, B. A. (2020). Unemployment in the time of COVID-19: A research agenda. *Journal of Vocational Behaviour* 119.
12. Braithwaite, S. R., Delevi, R. i Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal relationships*, 17(1), 1–12.
13. Brown, S. L. (2000). The effect of union type on psychological well-being: Depression among cohabitators versus marrieds: *Journal of health and social behaviour*, 241–255.
14. Buhl, H. M. i Lanz, M. (2007). Emerging Adulthood in Europe. *Journal of adolescent research* 22(5), 439–443.

15. Butorac, K., Gracin, D. (2023). *Phenomenology of Juvenile Crime in Croatia. XII International Scientific Conference Proceedings „Arhibalda Reiss Days“*, 3–19.
16. Campbell, W. K., Reeder, G. D., Sedikides, C. i Elliot, A. J. (2000). Narcissism and comparative self-enhancement strategies. *Journal of Research in Personality* 34, 329–347.
17. Carpenter, C. J. (2012). Narcissism on Facebook: Self-promotional and anti-social behavior. *Personality and Individual Differences*, 52(4), 482–486.
18. Collins, K. i sur. (2010). *Razumijevanje utjecaja traume i urbanog siromaštva na obiteljske sustave: rizici, otpornost i intervencije*. Baltimore, MD: Family Informed Trauma Treatment Center, 2010.
- Prijevod: Pragma i Hrvatska mreža protiv siromaštva, Zagreb, 2022.
- Pristupljeno 15. 3. 2023. na:
<https://www.udruga-pragma.hr/wp-content/uploads/2023/05/Razumijevanje-utjecaja-traume-i-urbanog-siromastva.pdf>.
19. Copp, J. E. , Giordano, P. C., Longmore, M. A., i Manning, W. D. (2015). Living with parents and emerging adults' depressive symptoms. *Journal of family issues*, 38(16), 2254–2276.
20. Čudina-Obradović, M. i Obradović, J. (2006). *Psihologija braka i obitelji*. Zagreb: Golden marketing.
21. Državni zavod za statistiku (2022). *Konačni rezultati Popisa 2021. Republika Hrvatska*.
Pristupljeno 11. 4. 2023.:
<https://dzs.gov.hr/vijesti/objavljeni-konacni-rezultati-popisa-2021/1270>
22. Europski centar za praćenje droga i ovisnosti o drogama (2022). *Europsko izvješće o drogama 2022: trendovi i razvoj*. Ured za publikacije Europske unije, Luksemburg.
23. Fingerman, K. L., Kim, K., Birditt, K. S., Zarit, S. H. (2016). The Ties That Bind: Midlife Parents' Daily Experiences With Grown Children. *Journal of Marriage and Family* 1;78(2):431–450.
24. Forward, S. Buck, C. (2022). *Otrovni roditelji. Prevladavanje njihovog bolnog naslijedstva i spašavanje vlastitog života*. Bios, Zagreb.
25. Frech, A., i Williams, K. (2007). Depression and the psychological benefits of entering marriage. *Journal of health and social behavior*, 48(2), 149–163.
26. Ghaemi, S. N. (2020). Digital depression: a new disease of the millennium? *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 141(4), 356–361.

27. Greblo, Z. (2012). Što se skriva iza pojma "perfekcionizam"? Povijest proučavanja i pregled različitih konceptualizacija perfekcionizma. *Psihologische teme* 21(1), 195–212.
28. Harkko, J., Virtanen, M., i Kouvonnen, A. (2018). Unemployment and work disability due to common mental disorders among young adults: selection or causation? *European journal of public health* 28(5), 791–797.
29. Hidaka, B. H. (2012). Depression as a disease of modernity: explanations for increasing prevalence. *Journal of affective disorders*, 140(3), 205–214.
30. Hoellger, C., Sommer, S., Albert, I., i Buhl, H. M. (2021). Intergenerational Value Similarity in Adulthood. *Journal of Family Issues* 42(6), 1234–1257.
31. Holt-Lunstad, J., Robles, T. F. i Sbarra, D. A. (2017). Advancing social connection as a public health priority in the United States. *American psychologist*, 72(6), 517.
32. Joutsenniemi, K., Martelin, T., Martikainen, P., Pirkola, S. i Koskinen, S. (2006). Living arrangements and mental health in Finland. *Journal of epidemiology and community health*, 60(6), 468–475.
33. Kamp Dush, C. M. i Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship and quality for subjective well-being. *Journal of social and personal relationships*, 22(5), 607–627.
34. Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. i Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 593–602.
35. Kotlar, K. (2015). Osobine ličnosti studenata i odnosi s roditeljima kao odrednice kriterija odraslosti. Diplomski rad, Sveučilište u Rijeci: Odsjek za psihologiju.
36. Kovč Vukadin, I. (2009). Kriminalitet mladih punoljetnih osoba u Hrvatskoj: struktura i trendovi. *Hrvatski ljetopis za kazneno pravo i praksu* 16(1), 27–60.
37. Kurtović, A. (2013). Odnos perfekcionizma i socijalne podrške s anksioznošću i depresivnošću kod studenata. *Medica Jadertina*, 43(4), 189–200.
38. Lacković-Grgin, K., Ćubela Adorić, V. (2006). *Odarbrane teme iz psihologije odraslih*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
39. Larsen, R. J. i Buss, D. M. (2008). *Psihologija ličnosti: područja znanja o ljudskoj prirodi*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

40. Litt, E. i Hargittai, E. (2016). The imagined audience on social network sites. *Social Media+ Society*, 2(1).
41. Matković, T. i Štulhofer, A. (2006). *Socijalna isključenost u Hrvatskoj – empirijska analiza*. Zagreb: UNDP.
42. Moreno, D., Estevez, Estefania, Ingles, Cándido i Marzo, Juan. (2014). Antisocial and delinquent behavior in adolescence: Prevalence and risk factors. Pristupljeno 11. 3. 2023.: https://www.researchgate.net/publication/298106232_Antisocial_and_delinquent_behavior_in_adolescence_Prevalence_and_risk_factors
43. Moreno, M. i Jolliff, A. (2022). Depression and Anxiety in the Context of Digital Media. U J. Nesi, E. Telzer i M. Prinstein (Ur.), *Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health*. Cambridge: Cambridge University Press, 217–241.
44. Mossakowski, K. N. (2009). The influence of past unemployment duration on symptoms of depression among young women and men in the United States. *American journal of public health*, 99(10), 1826–1832.
45. Nelson, L. J. i Barry, C. M. (2005). Distinguishing features of emerging adulthood: The role of self-classification as an adult. *Journal of adolescent research*, 20(2), 242–262.
46. Nikić, G. (2011). Povezanost stolova ljubavi s privrženošću, brižnošću i seksualnim zadovoljstvom u ljubavnim vezama. *Ljetopis socijalnog rada* 18 (1), 83–102.
47. Novotney, A. (2019). Continuing education the risks of social isolation. *Monitor on Psychology* 50(5), 32–37.
48. Pernar, M. (2010). Psihološke odrednice braka. *Medicina fluminensis* 46(3), 248–254.
49. Pickhardt, C. E. (2015). Adolescence and Making Parents Proud. Pristupljeno 10. 4. 2023.: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/surviving-your-childs-adolescence/201504/adolescence-and-making-parents-proud>.
50. Polenick, C. A, Birditt, K. S., Zarit, S. H. (2018). Parental Support of Adult Children and Middle-Aged Couples' Marital Satisfaction. *Gerontologist*. 58(4):663–673.
51. Pretorius, C., Chambers, D., Cowan, B. i Coyle, D. (2019). Young people seeking help online for mental health: cross-sectional survey study. *JMIR mental health*, 6(8).
52. Puklek Levpušček, M. i Zupančić, M. (2010). How do Slovene students perceive a period of emerging adulthood and different criteria of adulthood? *Didactica Slovenica* 1, 89–109.

53. Ricijaš, N. (2009). *Pripisivanje uzročnosti vlastitog delinkventnog ponašanja mladih*. Doktorska disertacija, Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu — Studijski centar socijalnog rada.
54. Roberts, L. W., Ohayon, M., Coverdale, J., Goldsmith, M., Beresin, E. V., Louie, A. K., Tait, G. R. i Balon, R. (2013). Strenghtening psychiatry's numbers. *Academic psychiatry*, 37(5), 293.
55. SCORE (Sewage analysis CORe group — Europe), u suradnji s Europskim centrom za praćenje droga i ovisnosti o drogama (EMCDDA). *Analiza otpadnih voda i droga — europska studija u više gradova*. Pриступljeno 29. 5. 2023.: <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/analiza-otpadnih-voda-otkrivajavike-uporabe-droga-u-gradovima-u-europi-u-2022-godini>.
56. Shaei, K. W. i Willis, S. L. (2001). *Psihologija odrasle dobi i starenja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
57. Smojver-Ažić, S. (1999). *Privrženost roditeljima te separacija i individuacija kao odrednice psihološke prilagodbe studenata*. Doktorska disertacija. Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
58. Soenens, B., Park, S. Y., Vansteenkiste, M. i Mouratidis, A. (2012). Perceived parental psychological control and adolescent depressive experiences: A cross-cultural study with Belgian and South-Korean adolescents. *Journal of adolescence*, 35(2), 261—272.
59. Soljačić, M. (2021). *Odnos emocionalne kompetencije, percepcije odraslosti i psihološke prilagodbe mladih na prijelazu u odraslu dob*. Diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija.
60. Shulman, S. i Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27—39.
61. Štimac Grbić, D., Glavak Tkalić, R. (ur.). (2020). *Uporaba sredstava ovisnosti u općoj populaciji Republike Hrvatske: 2019. i analiza trendova uporabe 2011.–2019.* Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo i Institut društvenih znanosti Ivo Pilar.
62. Šuman, M. (2013). Povezanost subjektivne percepcije odraslosti i psihološke dobrobiti studenata na početku i kraju studija s obzirom na spol i odvojenost od roditelja. Diplomski rad. Filozofski fakultet u Rijeci.
63. Tagliabue, S., Lanz, M. i Beyers, W. (2014). The transition to adulthood around the Mediterranean; Contributions of this special issue. *Journal of adolescence*, 37(8), 1405—1408.

64. Uecker, J. E. (2012). Marriage and mental health among young adults. *Journal of health and social behavior*, 53(1), 67–83.
65. Urbanc, K. i Čiček, M. (1998). Some intergenerational characteristics of juvenile delinquent families. *Ljetopis socijalnog rada*, 5(1), 57–72.
66. U.S. Department of Health & Human Services. National Survey of Drug Use and Health (NSDUH), Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMSHA, 2021. Pristupljeno 15. 5. 2023.: <https://www.samhsa.gov/data/release/2021-national-survey-drug-use-and-health-nsduh-releases>.
67. Vader, A. M., Walters, S. T., Prabhu, G. C., Houck, J. M., Field, C. A. (2010). The language of motivational interviewing and feedback: counselor language, client language, and client drinking outcomes. *Psychol Addict Behav*. 24(2).
68. Zakon o sudovima za mladež, Narodne novine 84/11, 143/12, 148/13, 56/15, 126/19
69. Zakon o kaznenom postupku, Narodne novine br. 152/08, 76/09, 80/11, 121/11, 91/12, 143/12, 56/13, 145/13, 152/14, 70/17, 126/19, 126/19, 130/20, 80/22.
70. Kazneni zakon, Narodne novine br. 125/11, 144/12, 56/15, 61/15, 101/17, 118/18, 126/19, 84/21, 114/22.
71. Zupančić, M., Komidar, L. i Puklek Levpušček, M. (2014). Individuation in Slovene emerging adults: Its associations with demographics, transitional markers, achieved criteria for adulthood, and life satisfaction. *Journal of adolescence* 37(8), 1421–1433.
72. Živčić-Bećirević, I., Smoјver-Ažić, S., i Martinac Dorčić, T. (2020). Percepcija odraslosti i psihološka prilagodba na nadolazeću odraslost. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja* (29), 195–215.
73. Ward, R. A. (2008). Multiple parent-adult child relations and well-being in middle and later life. *The Journals of Gerontology: Series B* 63(4), 239–247.
74. Weir, K. (2022). Improving sibling relationships. *Monitor on Psychology* 53(2).



