

NUORUUS KEHITYSVAIHEENA

Mira Talala (KM / Kognitiivinen psykoterapeutti)
2019

NUORUUSIKÄ

- Kattaa ikävuodet 10-25 → ikäkauden kehitystehtävänä on itsenäisen, vanhemmista erillisen identiteetin muodostuminen ja itsenäistyminen
- Esinuoruus 10-12v.: Fyysiset muutokset → psyyken sopeutuminen muutokseen laukaisee psyykkisen ja sosiaalisen murrosiän
- Varhaisuoruus 12-14v.: Ristiriidat vanhempien kanssa psyykkisenä irtautumiskeinona, erilaiset sosiaaliset roolikokeilut
- Varsinainen nuoruus 14-16v.: Negatiivisuus, itsekeskeisyys, ärtyneisyys, intensiiviset ystävyyssuhteet
- Myöhäisnuoruus 16-25v.: Tunne-elämän vakiintuminen, seksuaali-identiteetti, itsearvostuksen rakentuminen

MURROSIÄN ERITYISPIIRTEITÄ

- Psykkinen epätasapainoisuus, narsistisuus ja neuroottisuus ikäkaudelle tyypillistä
- Useat psykkiniset sairaudet puhkeavat, mikäli niihin on alttiutta (masennus, ahdistuneisuushäiriöt, syömishäiriöt, skitsofrenia)
- Itsetunnon “romahtaminen” ja herkkyys häpeän tunteelle
- Halu olla samanlainen kuin muut, mutta erityinen
- Nuoren aikakäsitys on aikuisuudesta poikkeava

ITSETUNTO

- Sosiaalinen itsetunto = oman jäsenryhmänsä arvostamista
- Henkilökohtainen itsetunto = oman itsensä yksilöllisten ominaisuuksien arvostamista
- Itsetunto kertoo minäkäsityksen positiivisuudesta / negatiivisuudesta eli luottamuksesta omiin kykyihin, omaan rakastettavuuteen
- Itsetunnon “pohjasävy” kehittyy 0-3v. varhaisessa kiintymyssuhteessa
- Itsetunto alkaa muodostua jo ennen kielen kehitystä hoitajan ilmeiden, eleiden, äänensävyjen kautta
- Nuoruuteen kuuluvan itsetunnon romahduksen vuoksi nuoret ovat erityisen alttiita ympäristön arvioille itsestään
- Hyvään itsetuntoon voi tukea kunnioittavalla kohtaamisella ja aidolla kiinnostuksella

IDENTITEETIN RAKENNUS

- Hyvä itsetunto → positiivinen minäkäsitys → vahva identiteetti → kyky sietää objektiivisen ja subjektiivisen identiteetin eroavaisuutta
- Jatkuvaa dialogista neuvottelua ympäristön tulkinnan kanssa → hyväksytään tai hylätään muiden näkemykset itsestä
- Identiteetille haitallista voi olla ulkopuolelta tuleva kategorisointi (eli “leimaaminen” ryhmään kuulumisen perusteella)