

## ЮНОШЕСТВОТО – СЪЩЕСТВЕН ЕТАП ОТ ИНДИВИДУАЛНОТО РАЗВИТИЕ НА ЧОВЕКА

В. АЛЕКСИЕВА, П. ЧИЛИКОВА

Катедра „Здравни грижи“, Филиал – Сливен, Медицински университет „Проф. Д-р Параскев Стоянов“ – Варна

## ADOLESCENCE – AN ESSENTIAL STAGE OF HUMAN INDIVIDUAL DEVELOPMENT

V. ALEKSIEVA, P. CHILIKOVA

*Department of Health Care, Sliven Affiliate, Medical University „Prof. Dr. Paraskev Stoyanov“ – Varna*

**Резюме.** Юношеството е критичен период от живота на човека, характеризиращ се с множество биологични, психологични и социални промени. Той е основният етап от развитието на индивида. **Целта** на настоящия литературен обзор е да обобщи, анализира и интерпретира съвременната международна и национална литература за социално-емоционалните аспекти на юношеството – идентичност, социални промени и връзки, самоконтрол, сексуалност, рискови поведения и моралност, с акцент върху най-новите тенденции. Методологията включва систематичен преглед на публикации, събрани от бази данни като PubMed, Google Scholar, WHO, Scopus, APA PsycINFO, и български научни публикации по проблема. Социално-емоционалните промени през юношеството се изразяват в интензивни взаимодействия с връстниците и семейството. Те започват да се отдалечават от родителите си и да създават свои социални мрежи, като основни фактори за социализация стават приятелите и връзките с противоположния пол. Юношите също така започват да се опитват да изградят по-зряла личностна идентичност, като поставят под въпрос социалните норми и семейните ценности. **Заключение:** Процесите на физическа зрялост, оформянето на идентичност, социалните връзки, развитието на самоконтрол и морални ценности са ключови за успешния преход към зрелостта. Рисковете, свързани с нисък самоконтрол, сексуално поведение и делинквентност, изискват комплексни интервенции, основани на съвременни добри практики. Необходимо е създаването на интердисциплинарни интервенции и усилен превенция в училищна и социална среда за подобряване на здравето и благополучието на юношите.

**Ключови думи:** юношество, период, развитие, индивид, моралност, идентичност, независимост

**Abstract.** Adolescence represents a critical period in human development, marked by profound biological, psychological, and social changes. It constitutes a key stage in the overall maturation of the individual. **The aim** of this literature review is to summarize, analyze, and interpret contemporary international and national research on the socio-emotional dimensions of adolescence – including identity formation, social transitions and relationships, self-regulation, sexuality, risk behaviors, and morality – with a particular focus on the latest trends. The methodology is based on a systematic review of scholarly publications sourced from databases such as PubMed, Google Scholar, WHO, Scopus, APA PsycINFO, as well as relevant national Bulgarian publications. **Discussion:** Socio-emotional changes during adolescence are manifested in increasingly complex interactions with peers and family. Adolescents tend to distance themselves from their parents and form independent social networks, with friendships and romantic relationships becoming central to their socialization. This period is also characterized by attempts to develop a more mature personal identity, often involving critical examination of social norms and family values. **Conclusion:** The processes of physical maturation, identity formation, the establishment of social relationships, development of self-control, and internalization of moral values are all crucial for a successful transition to adulthood. The risks associated with low self-regulation, sexual behavior, and delinquency necessitate comprehensive interventions grounded in contemporary best practices. There is a pressing need for interdisciplinary strategies and enhanced prevention efforts within both school and broader social contexts to promote the health and well-being of adolescents.

**Key words:** adolescence, developmental period, individual, morality, identity, independence

**ВЪВЕДЕНИЕ**

Юношеството е критичен период от живота на човека, характеризиращ се с множество биологични, психологични и социални промени. Той е

основният етап от развитието на индивида. От зачатие до смъртта човешкият индивид преминава през различни етапи, като юношеството бележи прехода от детството към зрелостта (Димитрова,

2019) [1]. Световната здравна организация (СЗО), дефинира юношеството по-скоро като фаза, отколкото като фиксиран възрастов диапазон, като не обхващат само лица от 10 до 19 години, а като „младежи“, се дефинира възрастовата група 15-24 години. Тези две припокриващи се възрастови групи са обединени в групата „млади хора“, която обхваща възрастта от 10 до 24 години (WHO) [2]. Тези дефиниции показват широкото културно и биологично разнообразие на периода, както и необходимостта от комплексен подход към изследването му.

**Целта** на настоящия литературен обзор е да се обобщят, анализират и да се интерпретират данни от съвременната международна и национална литература за социално-емоционалните аспекти на юношеството: идентичност, социални промени и връзки, самоконтрол, сексуалност, рискови поведения и моралност, с акцент върху най-новите тенденции.

Методологията включва систематичен преглед на публикации, събрани от бази данни като PubMed, Google Scholar, WHO, Scopus, APA PsycINFO, и национални български публикации.

Според С. Томова, подрастващите и младите хора се причисляват към уязвимите групи в нашето общество. Обективните анализи сочат, че при младите хора не са развити в достатъчна степен за възрастта социални и жизненоважни умения за правене на избори и поемане на отговорност в общ житейски план [3]. За да се разберат добре тези характеристики и промени при подрастващите, е важно да се разгледат по-детайлно и една по една.

### **СОЦИАЛНО-ЕМОЦИОНАЛНИТЕ ПРОМЕНИ**

Социално-емоционалните промени през юношеството се изразяват в интензивни взаимодействия с връстниците и семейството. Юношите започват да се отдалечават от родителите си и да създават свои социални мрежи, като основни фактори за социализация стават приятелите и връзките с противоположния пол (Larsen и Collins, 2009) [4]. Социалната идентичност и принадлежност към определени социални групи стават основни теми на интерес, което често води до значителни социални конфликти и напрежения.

Юношите също така започват да се опитват да изградят по-зряла личностна идентичност, като поставят под въпрос социалните норми и семейните ценности. Тези въпроси могат да доведат до съществени конфликти с родителите и с други авторитетни фигури. Въпреки това развитието на идентичност, независимост и самоосъзнаване е също така важен аспект на този период, като се формират основите за бъдещото социално функциониране и лична стабилност (Erikson, 1968) [5].

Придобиването на разграничима идентичност е ключов аспект на юношеството. П. Блос (1979) посочва юношеството като втора стъпка на индивидуация, когато егото се формира и различава

от родителската идентичност [6]. Анализи от APA PsycINFO (2023) подкрепят тази теза и показват, че юношите изграждат самоидентичност чрез социално взаимодействие и саморефлексия [7].

Юношите също изпитват повишен натиск за социална принадлежност и съобразяване с нормите на връстниците, което влияе върху социалното им поведение и емоционалното им благополучие [8, 2].

Юношеството се характеризира с преход от семейна среда към разширени социални кръгове. Според национални изследвания в България (Министерство на образованието) юношите постепенно изграждат социални контакти извън семейството, което повишава нуждата от емоционална близост и социално одобрение [9]. Връзките с околните са полезни за юношата, защото му носят чувство на емоционално удоволствие и социално одобрение. Юношите сами разбират, че колкото по-позитивно мнение имат за тях околните, толкова по-лесно биха могли да се впишат в обществото и да извличат полза от това социално одобрение. В този период връзките с приятели стават източник на интимност и подкрепа [8].

### **ИНТЕНЗИВНИ ФИЗИОЛОГИЧНИ ПРОМЕНИ**

Юношеството се отличава с интензивни физиологични промени, свързани с пубертета и хормоналната регулация. Според медицински анализ на Д. Калайков, и изследвания на О. Best, S. Van, половото съзряване включва сложен процес на хормонални промени, които водят до зрялост на репродуктивната система [10, 11].

Според проучване на Robinson et al. (2002), сексуалността е разглеждана като положителна сила, която подобрява други измерения на живота на човека [12]. Според С. Томова тя е важен аспект от сексуалното здраве и трябва да се приема като жизненоважна потребност. В този смисъл сексуалността е една от основните нужди на човека. Това е централна част от идентичността и личностното му развитие.

Сексуалността включва например:

- биологични, социални и емоционални компоненти;
- положителни аспекти – като обич, сигурност, чувство на сексуално желание и удовлетворение;
- има и негативни аспекти – като използването на насилие и сила [3].

Трябва да се има предвид, че съществува връзка между сексуалността и здравето.

Фортенбери (2020) подчертава, че юношеската сексуалност е експериментална и често е свързана с емоционалната лабилност и незрялост при юношите. Липсата на адекватна информация и самоконтрол увеличава рисковете от нежелана бременност, полово предавани инфекции и други негативни последици [2, 13].

Тъй като сексуалността се разглежда като област, която изисква зрялост за изживяване и

изразяване, юношеската сексуалност се описва – дори в привидно обективни изследвания – като пробна, експериментална, объркана, неспособна и опасна [13].

Юношите са по-импулсивни и емоционално лабилни, което може да доведе до негативни последици, като водене на полов живот без предпазни средства, нежелана или ранна бременност или заразяване с полово предавани болести. Младите хора все още нямат сексуален опит и са склонни да допускат грешки. Появата и развитието на себеконтрол и достъпната и навременна информация са важни за това тийнейджърите да водят безопасен полов живот и да имат стабилни взаимоотношения с партньорите си. Сексуална абстиненция или мастурбацията също се считат за методи за отбягването на негативни последици от неправилна сексуалност. При тях е характерно така нареченото "чакане" за „точното време“ и „правилния човек“ (Martino, Elliott, Collins et al, 2008) [14].

#### **РОЛЯ НА ЗДРАВНОТО ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ФОРМИРАНЕ НА ЗДРАВΟΣЛОВНИ НАВИЦИ ПРИ ЮНОШИТЕ**

Образователни програми в България акцентират върху необходимостта от превенция и информираност сред младежите (МО). В контекста на Националната здравна стратегия България 2030 (НЗС 2030, 2022, с. 27-28) и Националния план за възстановяване и устойчивост на Република България (НПВУ на РБ, 2022, с. 246) се очертава следната политика на Министерство на образованието и науката: „Доколкото поведението, в т.ч. и здравословното поведение, се формира още в детството, ключов елемент на политиката ще бъде въвеждането на здравно образование на децата и учениците за насърчаване на здравословен начин на живот и формиране на здравна култура. (НПВУ на РБ, 2022, с. 246) [15, 16].

Това води до констатацията, че на съвременния етап от развитието на образованието сексуалното и репродуктивното здраве са свързани със създаването на адекватно образователно съдържание, което ще позволи да се изградят знания и нагласи за здравословен начин на живот, за формиране на активна гражданска позиция у младите хора, както и за преодоляване на негативните последици от глобални заплахи за живота и здравето на населението.

Развитието на самоконтрол през юношеството е важно за успешната адаптация в обществото. Според Grant et al. (2004), високият самоконтрол е свързан с по-добри образователни и здравни резултати. Ниският самоконтрол води до рисково поведение, което често се проявява с експериментирание, като например употреба на алкохол, наркотици и други пристрастяващи субстанции [17].

Ето защо се предлага и необходимата превенция – чрез Национална програма (2002), при доказана повишена честота на тютюнопушене и употреба на алкохол сред тийнейджърите в градовете [18].

Юношеството също е свързано с изграждане на морални ценности и социална отговорност. Vandura дефинира „моралната неангажираност“ като механизъм, който позволява оправдаването на антисоциални действия. Юношеската неморалност често се корени в липсата на пълна отговорност и социална подкрепа, както и в чувството за безнаказаност [19].

В статия Malti, Galameau и Peplak, разглеждат връзката между моралните емоции и моралното поведение сред юношите, като отдават значение на социализацията им в обществото. В статията е определена и ролята на родителите, връстниците, училището, културната среда и др. в моралното развитие на юношите. Авторите посочват насоки за следващи изследвания и практики, които могат да подпомогнат етичния растеж и гражданската отговорност у юношите по света [20].

Подрастващите изграждат своята идентичност, възможностите им за участие в общността нарастват и те овладяват знанията и уменията, които са им необходими за пълноценен, продуктивен и здравословен живот в по-късна зряла възраст [2].

В становището на Асоциацията за средно образование се показва, че за да образуват успешно младите юноши, училищата трябва да бъдат „отговорни към потребностите от развитие и социалната идентичност на учениците“ (Bishop и Harrison, 2021) [21].

Юношите често са изложени на емоционални предизвикателства, свързани с изграждането на идентичност, междуличностни взаимоотношения и самооценка. В тази връзка се препоръчва въвеждане на интегриран модел на грижа, включващ сътрудничество между акушерки, медицински сестри, психолози, социални работници и педиатри.

#### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Според О. Кънева, юношеството е период на засилен интерес към сексуалността, тясно свързан с изграждането на идентичност. Този процес е естествен и характерен за повечето деца, изисквайки подкрепа и разбиране от страна на специалистите [22].

Процесите на физическа зрялост, оформянето на идентичност, социалните връзки, развитието на самоконтрол и морални ценности са ключови за успешния преход към зрелостта. Рисковете, свързани с нисък самоконтрол, сексуално поведение и делинквентност, изискват комплексни интервенции, основани на актуални изследвания и национални практики. Е. Стоилова подчертава не-

обходимостта от ясни правила, конкретни указания за обучение и въздействие, както и от подходящо практическо обучение за специализирания персонал и близките (Стоилова, Е., 2021) [23].

Оформената регулативна рамка в България, основаваща се на Наредба № 13 на МОН за гражданското, здравното, екологичното и интеркултурното образование и въведените от СЗО стандарти, дават възможност на професионалистите да открият редица опорни точки за своята практика [24]. Необходимо е създаването на интердисциплинарни интервенции и усилен превенция в училищна и социална среда за подобряване на здравето и благополучието на юношите. Обучителните интервенции, приложени от медицинските сестри и акушерките, работещи в училищен здравен кабинет, насочени към юношите, изискват цялостен, а понякога и индивидуализиран подход. Според проучване на О. Кънева, обучението трябва да предлага както теоретична подготовка, така и практически насоки за справяне със сложни ситуации [25]. Чрез адекватно здравно образование, емоционална подкрепа и социално-морално възпитание специалистите могат да играят решаваща роля в насърчаването на здравословното развитие и адаптация на младите хора към света на възрастните.

#### Библиография

1. Димитрова Д. Психология на майчинството в контекста на акушерските грижи. Варна, Издателство „Стено“, 2019, 247-248.
2. [https://www.unicef.org/bulgaria/sites/unicef.org/bulgaria/files/2018-09/Factsheet\\_Adolescents.pdf](https://www.unicef.org/bulgaria/sites/unicef.org/bulgaria/files/2018-09/Factsheet_Adolescents.pdf)
3. Томова С. Формиране на компетентности за сексуално и репродуктивно здраве в обучението по биология и здравно образование – 8. клас. Докторска дисертация. Пловдив, Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“, 2024.
4. Laursen B, Collins WA. Parent–Child Relationships During Adolescence. In: Handbook of Adolescent Psychology. Vol. 2. Contextual Influences on Adolescent Development. 3<sup>rd</sup> ed. Lerner RM, Steinberg L, eds. Hoboken, Wiley, 2009, 3–42.
5. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. New York, Norton, 1968.
6. Blos P. The Adolescent Passage: Developmental Issues. New York, International Universities Press, 1979.
7. Sugimura K, Hihara S, Hatano K, et al. Adolescents' identity development predicts the transition and the adjustment to tertiary education or work. J Youth Adolesc, 2023, 52(11):2344-2356.
8. Sullivan HS. The Interpersonal Theory of Psychiatry. New York, W. W. Norton & Company, 1953, 393.
9. <https://www.bta.bg/bg/news/lik/653867-sotsialno-emotsionalnite-umeniya-sa-klyuchovi-za-dobrite-rezultati-za-realizat>
10. Калайков Д. Съвременни аспекти на патологията на юношеството. В: Спешна педиатрия: Проблемна патология на юношеството. Шмилев Т., ред. Пловдив, Лакс Бук, 2015, 269.
11. Best O, Ban S. Adolescence: physical changes and neurological development. Br J Nurs, 2021, 30(5):272-275.
12. Robinson BB, Bockting WO, Rosser BR, et al. The Sexual Health Model: application of a sexological approach to HIV prevention. Health Educ Res, 2002, 17(1):43-57.
13. Fortenberry JD. Puberty and adolescent sexuality. Horm Behav, 2013, 64(2):280-287.
14. Martino SC, Elliott MN, Collins RL, et al. Does watching sex on television predict teen pregnancy? Findings from a national longitudinal survey of youth. Pediatrics, 2008, 122(5):1047-1054.
15. Националната здравна стратегия България 2030 (2022) МЗ, С. – <https://www.strategy.bg/StrategicDocuments/View.aspx?lang=bg-BG&id=1604>
16. Национален план за възстановяване и устойчивост на Република България (2022) (НПВУ на РБ), МС на РБ – <https://nextgeneration.bg/14>
17. Grant BF, Dawson DA, Stinson FS, et al. The 12-month prevalence and trends in DSM-IV alcohol abuse and dependence: United States, 1991-1992. Alcohol Res Health, 2004, 27(2):79-85.
18. Министерство на здравеопазването. Национална програма: Профилактика и контрол на СПИН и полово предавани болести 2001-2007 г. София, Министерство на здравеопазването, 2002.
19. Bandura A, National Inst of Mental Health. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 1986.
20. Malti T, Galarneau E, Peplak J. Moral development in adolescents. J Res Adolesc, 2021, 31(4):1097-1113.
21. Bishop P, Harrison L. The Successful Middle School: This We Believe. BookBaby, 2021.
22. Кънева О. Взаимодействия, свързани със сексуалността: проблеми от практиката на подпомагащите професии. Социална работа, 2025, (1):20-33.
23. Стоилова Е. Социално-сексуално обучение на ученици и младежи с множество увреждания. Специална педагогика и логопедия, 2021, 3(1):5-17.
24. Министерство на образованието и науката. Наредба № 13 от 21 септември 2016 г. за гражданското, здравното, екологичното и интеркултурното образование. ДВ, 2016, 80.
25. Кънева О. Взаимодействия, свързани със сексуалността: проблеми от практиката на подпомагащите професии. Социална работа, 2025, (1):20-33.

✉ Адрес за кореспонденция:

г. ас. Виолета Алексиева  
e-mail: [aleksieva\\_1968@abv.bg](mailto:aleksieva_1968@abv.bg)