



Psychologie celoživotního vývoje

Adolescence



Lenka Martinec Nováková
Lucie Klůzová Kráčmarová
13/4/2023



Picture Source:
Saydung89 via Pixabay



Dnešní témata

01

Adolescence

Vývojový úkol

02


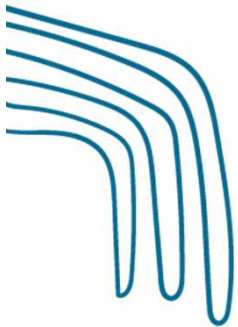
Starší školní věk

Pubescence jako první
fáze adolescence

03

Adolescence - podrobněji

Specifika vývojového období,
kognitivní vývoj, vývoj identity,
emoční vývoj, sociální vývoj

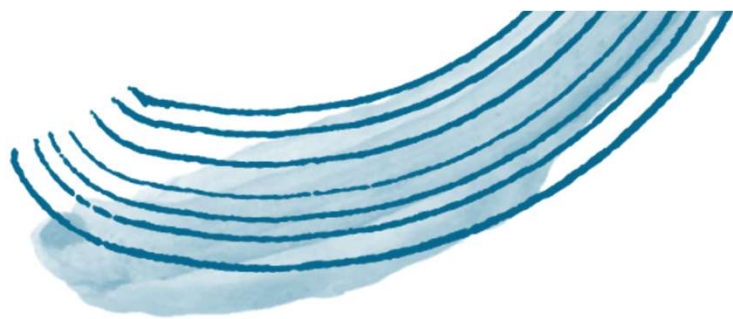




Adolescence



Picture Source:
Saydung89 via Pixabay





„Primárním úkolem adolescence je vytvoření identity, která umožní odpoutání od rodičů a dosažení takové míry autonomie, která umožní samostatné fungování ve světě...“ Thorová s. 416





Adolescence

- Začátek období = **pubescence (puberta)**
 - Pubescence = období dramatických změn ve fyziologických procesech, kognitivních schopnostech a emočních perspektivách.
- 
- 

Pubescence

- Cca 12-16 let
- Druhotné pohlavní znaky
- Hormonální změny
- Období staršího školního věku
 - Změny v oblasti školy
 - „neviditelná“ tranzice
 - Nástup na druhý stupeň nebo gymnázium
 - Více učiva
 - Více učitelů
 - Více zodpovědnosti
 - Mohou být změny v oblasti chování, adaptace rodiny na novou situaci,
 - „Začíná to být těžké.“ (v 6. třídě) – Dvořák, 2011.

Pubescence

- Druhý stupeň je také spojen s volbou povolání

Zároveň se pojí s obavami z nových nároků:

- nové požadavky v oblasti učení (v anglické terminologii academic), kam lze zahrnout např. náročnost a množství učiva, případně souběh požadavků různých předmětů;
- vyšší organizační (procedurální) nároky - spojené např. se střídáním učitelů, přecházením mezi různými učebnami, případně s přechodem do jiné budovy, dojíždění do jiné obce;
- odlišné sociální prostředí- např. soužití s novými spolužáky při přechodu do jiné školy, třídy, obavy z vyššího výskytu šikany, drog.

(Akos a Galassi, 2004 in Dvořák, 2011, s. 58)

Některé děti mají krátkodobé, jiné dlouhodobé obtíže, asi polovina dětí zvládne přechod zcela bez obtíží.

Úkol adolescence

Úkolem tohoto životního období je **konstruovat svojí identitu**, danou pohlavním dospíváním, změnou ve společenském statutu i nově nabytými schopnostmi v rovině kognitivních procesů.

- Identita vs. Konfuze rolí

Podle E. Eriksona je období od 13 do cca 20 let „věkem“, ve kterém vystupuje jako hlavní „úkol“ „formování identity“.

Úskalím tohoto procesu hledání identity je podle Eriksona „konfuze rolí“ (prolínání, zmatení)

Kognitivní vývoj v adolescenci

- Změny nejsou jen fyziologické a vyvolané společenským tlakem, ale také změnou v úrovni kognitivních schopností

Piagetova teorie vývoje myšlení a inteligence

- stádium „formálních operací“ (hypoteticko- deduktivní)
 - Myšlení se systematizuje a získává deduktivní charakter, obecné předpoklady jsou dokazovány, dokáže uvažovat od hypotézy k závěru, od obecného ke specifickému
- Typické pro toto období je
 - rozvoj schopnosti abstraktního myšlení,
 - schopností systematického plánování,
 - dovednostmi vytvářet metodický postup (tedy ne jen strategie „pokus/omyl“)
 - a hypotetickým uvažováním (co by kdyby, jaké varianty mohou nastat).

Kognitivní vývoj v adolescenci

Stádium formálních operací

- Klíčovým faktorem v rozvoji kognitivních procesů je **dostatečná míra stimulace**, zkušeností a příležitostí pro „modelování“ myšlenkových postupů a jejich **prověřování v praxi**.
- Myšlení se stává pružnějším, komplexnějším a systematictějším
- Postupně roste význam metakognitivních procesů (přemýšlení o myšlení) a „vědeckého“ způsobu uvažování.
- Význam výuky dovednosti myslet a učit se

Schopnost abstrakce, spekulace a možnosti úsudku nezávislého na bezprostředně vnímaném prostředí (už ne názorné myšlení!) rozvíjí možnosti

- efektivněji reflektovat **emoční chování a prožívání (jeho diskrepanci či konzistenci)** a hrát si s tím (lhaní, přetvářka, přehánění, maskování).
- **souvisí také se schopností sebereflexe**

Emoční vývoj v adolescenci

Z fyziologického hlediska jsou pubescenti bombardováni hormony, které **vyvolávají emoce, jež nikdy předtím neprožívali.**

Bojují se

- **silnými emočními reakcemi**
- a obecně **nízkou emoční „stabilitou“** (nevědí, čím jsou a kým jsou...).

Emoční boj je doprovázen **poklesem sebeúcty** a novou, postupnou **konsolidací sebevědomí.**

Emoce jsou prožívány velmi intenzivně:

jejich doposud nepoznaná síla a také novost některých prožitků se stává pro dospívajícího obtížně srozumitelná a vyvolává potřebu zabývat se svými stavy, nějak je vysvětlit a pochopit (dosavadní rámec chápání emocí již nevystačuje a takřka se rozpadá).

Emoční vývoj v adolescenci

Silná touha po přijetí

- Adolescenti často prožívají strachy o to, **co si o nich myslí ostatní** a zda jsou jimi přijímáni.
- Předehrávání různých situací před imaginativním obecnstvem, ve fantazijním rozjímání o sobě.
- Imaginativní Já vede jedince až k trýznivým sebelustracím
často mohou vyvolávat negativní emoce, jakými jsou strach, smutek či znechucení a pohrdání....
- Adolescence tak bývá často obdobím introspekce, sebekritiky, radosti, bolesti a zklamání v nové formě, kvalitě a intenzitě
- Touha po přijetí je ve svém důsledku **spojitá se zranitelností vůči kritice** či odmítání

Probouzející se identita

Probouzející identita jedince se projevuje:

- **Novými strategiemi regulace emocí**
(hlavně **copingovými**, např. kouření, alkohol).
- Objevuje se **nová motivace**, jiný cíl emoční regulace:
Doposud motivována touhou vyhovět ostatním
nyní v popředí **touha vyhovět svému já**
- **Přetíženost** kognitivních, motivačních a afektivních procesů
může se projevovat i strategickým šetřením vlastních kapacit
=> teenager se uchyluje k černobílému vnímání světa...
Miluju a nenávidím!
(na něco mezi tím není kapacita)

Sociální vývoj v adolescenci

Vztahy s vrstevníky

Vztahy s vrstevníky ve škole

- Školní třídu vnímáme jako sociální skupinu;
- Dynamika a kvalita vztahů ve třídě je významným faktorem z hlediska emocionálního klimatu ve třídě. Poradenská psychologie využívá různé nástroje pro mapování vztahů ve třídách a práce s nimi
- např. **Sociometrický Ratingový Dotazník (SO-RA-D)**; Hrabal 2011
 - sleduje míru vlivu a oblíbenosti jednotlivých žáků/studentů ve třídě
 - konstruuje „vztahové mapy“ třídy, pomocí kterých usuzujeme na kvalitu vztahů ve třídě i na významné aktéry vztahové dynamiky ve třídě
 - <https://www.sociometrie.cz/dotaznik/ukazka/>

Vztahy s rodiči

Postupný proces „odpoutávání“ se od rodičů.

Dospívající **o sobě chtějí rozhodovat sami**

=> usilují se **zbavit tlaku rodičovské kontroly**

- postupné osamostatňování, vytváření prostoru
- vyvažování připoutání a samostatnosti

Trénink odpoutání se od emoční podpory rodičů

- úlohu rodičů mohou „suplovat“ jiní, vzniká **prostor pro jiné osoby**, které emoční podporu poskytují

=> vrstevnické skupiny, ale i mentor nebo blízký dospělý

Kritický postoj či odmítání názorům rodičů

Vztahy s rodiči

Adolescenti rodiče potřebují (!)

- pozornost a výchovná podpora, povzbuzování, objasňování a nastavování hranic
- význam společně tráveného času, komunikace
(společné aktivity, stolování, cestování)
- monitorování aktivit adolescenta ovšem v citlivé atmosféře s prostorem pro soukromí a osobní svobodu
(vyvažování a hledání, zodpovědnost)

Adolescence jako období moratoria

- Adolescence jako období moratoria
- Prostor mezi dětstvím a dospělostí, morálkou (osvojenou v dětství) a etikou (nahlíženou zkušeností a novými kognitivními perspektivami)
- Prodlužování moratoria – v souvislosti se studiem a prodlužováním období přípravy k výkonu povolání
 - Proměna postojů a názorů adolescentů (Macek a kol. 2013)

Adolescence – Macek, 2013

- ▶ Adolescenti v posledních letech tráví ve škole a školními aktivitami méně času než jejich předchůdci. Výrazně přitom narůstá potřeba volného času a aktivních způsobů jeho trávení - **volný čas má zvláštní hodnotu**
- ▶ Zvyšuje se i doba strávená u počítače. (2011: děti sedí u počítače v průměru hodinu a půl denně).
- ▶ Zkracuje se doba spánku počítače mladí lidé víc využívají pro svou zábavu (už ne televize)
- ▶ Změny hodnotové orientace: klesá důležitost budoucího uzavření sňatku nebo trvalého života s partnerem a také důležitost cíle mít děti (odkládání dospělosti - rozšiřování moratoria).
- ▶ **Dospělost „netáhne“** obraz dospělého člověka už není tak atraktivní jako býval dřív, kdy to znamenalo především možnost dělat si, co chci. Dospělost je vnímána spíše ambivalentně. (Sice si budu moci dělat, co budu chtít, ale je to spojené také se stereotypem, nudou, povinnostmi a závazky)
- ▶ Větší svoboda a liberálnějšímu přístup k výchově i podstatně méně konfliktů s rodiči x nikdo jim totiž nedává jasné návody k určení toho, co je špatné a co dobré
 - ▶ zmenšuje se prostor pro to moci se vymezit, prozkoumávat a budovat identitu a najít svou identitu a své místo v životě.
- ▶ Nemáte kulturu, která má zřetelně definované a respektované normy a pravidla --- Problém je zaujmout nějaké jasné stabilní stanovisko (více možností s sebou nese více nejistoty). Což v lidech posiluje nejistotu.
 - ▶ X pozitivem takové situace je prostor pro flexibilitu a rozvoj dovedností přizpůsobit se.

Adolescence

Video o adolescenci (ze začátku hodiny 28. 4. 2022)

https://www.youtube.com/watch?v=rFanNkAT1_Q



Adolescence - Fyzické změny a tělové schéma

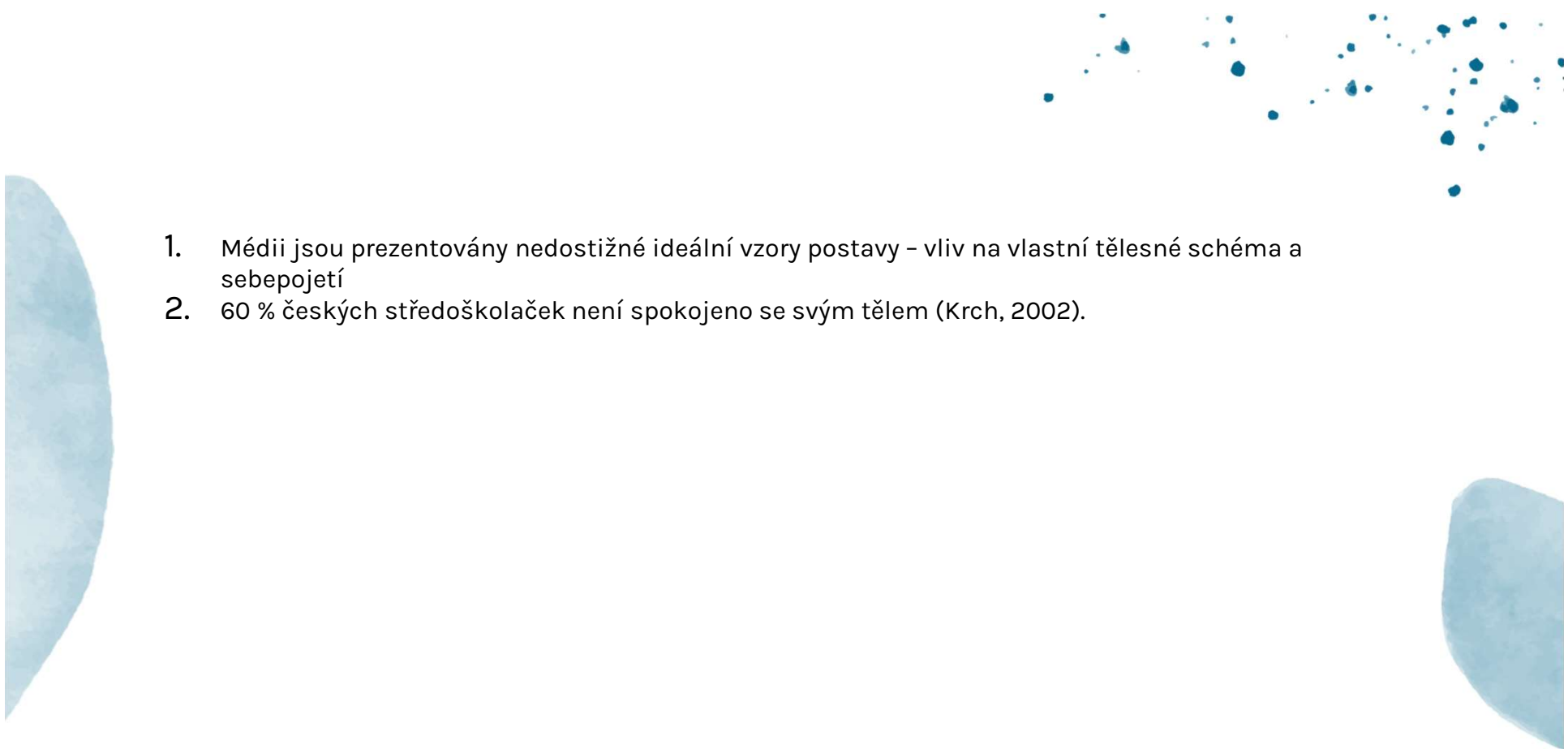
1. Fyzické změny a tělové schéma
 2. Pubertální spurt - jedinec naroste o cca 20 % celkové výšky
 - Období druhé vytáhlosti
 - 9-14 cm ročně
 - Zhoršení motorické koordinace + vyšší unavitelnost
 - Vyšší silová výkonost
- Kolem 14 let už druhý chrup

Adolescence

- Pohlavní hormony umožňují pohlavní zrání
- Tělové schéma má vliv na vývoj identity
 - Je součástí prezentace osobnosti
 - Mentální představa o svém těle, jak se v něm cítí, jaký k němu má vztah
 - Vzhled může být chápán jako prostředek sociální akceptace a prestiže
 - Rozvoj mentální anorexie nejčastěji mezi 13. a 16. rokem
 - U chlapců riziko bigarexie a svalové dysmorfie
 - Sounáležitost s určitou skupinou bývá vyjádřen stylem oblékání

https://www.youtube.com/watch?v=5mP5RveA_tk

<https://www.youtube.com/watch?v=FsN7HsGv31M>

- 
1. Médii jsou prezentovány nedostižné ideální vzory postavy - vliv na vlastní tělesné schéma a sebepojetí
 2. 60 % českých středoškolaček není spokojeno se svým tělem (Krch, 2002).

První navazování partnerských vztahů

- Hormonální změny + společenské aktivity = první lásky a erotické zkušenosti
- Vášeň, experimentování, promiskuita, , menší důvěrnost a intimita a nejmenší závazek
- Dospívající by měl být veden k navázání sexuálního styku až po navázání monogamního párového vztahu
- Počátek sexuální aktivity souvisí rovněž se
 - sebepojetím,
 - rodinným zázemím (rozvod v rodině, zanedbání péče apod),
 - osobnostní zralostí,
 - religiozitou a s dalšími faktory
- Riziková je záměna sexuality a erotiky
 - souhlas se sexem i přes chybějící intimitu, protože se bojí, že po nesouhlasu se vztah rozpadne, neumí odmítnout apod. Může mít negativní dopad v oblasti duševního zdraví (Míček & Hellegrandtová-Váňová, 1996).

Vývoj morálního myšlení

- Idealismus
- Zájem o morální principy
- Zapojování do občanských aktivit, protestních akcí, happeningů, petic
- Často se dostávají do střetu s realitou
 - Nedostatek životních zkušeností a nadhledu
- V případě **traumatizující události** (těžký rozvod rodičů, násilí, zneužití apod.) emoční zklamání – **ideály nevzniknou** => svět je **nespravedlivý** a špatný – přesvědčení, že je **nutné se starat hlavně sám o sebe** a svoje potřeby

Vysvětlování následků a výchova k empatii v rámci výchovy pomáhají utvářet morálně zralé jedince spíše, než výchova založená na trestech nebo odpírání pozitivních citů.

Adolescence je období příležitostí i rizik

- Velká část adolescentů se zapojuje do rizikového chování.
- Pouze u 3-5 % z nich však takové chování přetrvává v dospělosti.
- Důvodem může být rozdílná resilience (u těch, co rizikové chování přetrvává je nižší)
- Jádrem adolescentní odolnosti je pravděpodobně
 - 1.) úroveň a způsob sebehodnocení,
 - 2.) repertoár a úroveň zvládacích dovedností (coping skills) a
 - 3.) některé osobnostní rysy a dispozice (např. optimismus, extravertovanost, otevřenost nové zkušenosti, svědomitost). (Šolcová, 2008)