

Psychologie dospívání

Od biologických změn k hledání identity a sounáležitosti.

Pubescence
(Biologické zrání)

Ohraničení dospívání

Adolescence
(Psychosociální zrání)

			
S. Freud Genitální stádium	E. Erikson Identita vs. Zmatení rolí	J. Piaget Stádium formálních operací	L. Kohlberg Přechod k postkonvenční morálce

Dnes budeme mluvit o



Tělesné změny
Biologická dimenze
Hormonální vývoj, druhotné pohlavní znaky a body image.



Emoční změny
Psychologická dimenze
Emoční nestabilita, kolísavost nálad a specifické strachy.



Sociální změny
Sociální dimenze
Vrstevnické skupiny, separace od rodiny a otázka „Kam patřím?“.

Identita
Hlavní téma dospívání



Tělesné změny

Biologická dimenze

Hormonální vývoj,
druhotné pohlavní znaky
a body image.

HORMONÁLNÍ VLIVY



01

02

03

04

PRENATÁLNĚ
Vliv testosteronu, rozdíl
markantní mezi 8. –
24. tt.

**ZÁHY PO
NAROZENÍ**
U chlapců (další)
nárůst testosteronu, u
dívek nárůst hladin
estrogenů. Tzv. „mini-
puberta“.

**HORMONÁLNÍ
KLID**
Mezi hormonální „mini-
pubertou“ a pubertou.

PUBERTA
Fyziologické změny i v mozku.
Propisují se i do chování (i
patologie – deprese). **Rozdíly**
v mozku nemusí nutně
korelovat s rozdíly
kognitivními!

Tělesné změny - chlapci



- Vývoj druhotných pohlavních znaků
- Celkový růst
- Změna konstituce postavy
- Mutování
- Akné
- Jaké emoce a vztahové problémy mohou přinášet jednotlivé změny?




Tělesné změny - dívky

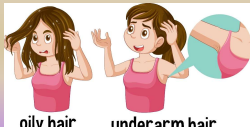
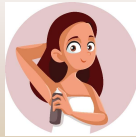


- Vývoj druhotných pohlavních znaků
- Menstruace – menarché, vliv fází menstruačního cyklu
 - Vliv fází menstruačního cyklu na emoce
 - Vliv fází menstruačního cyklu na chování k mužům
- Zvětšování množství podkožního tuku
 - „jsem tlustá“



Tělesné změny - společné

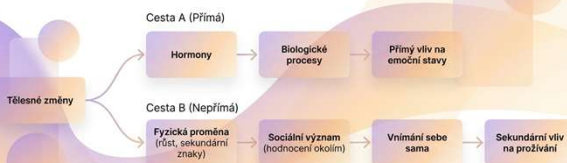
- Únava
- Tělesné pachy
- Ochlupení – co s ním?
- Vlasy



oily hair

underarm hair

Tělo jako duální zdroj emocí



Tělo dospívajícího není jen biologický stroj; stává se hlavním objektem sociální evaluace.

© Netoboo.cz



Emoční změny

Psychologická dimenze

Emoční nestabilita,
kolísavost nálad
a specifické strachy.

Typické charakteristiky

- Období krizí a bouří
- Emoční nestabilita
- Kolísavost emočního ladění
- Časté a nápadné změny nálad
- Tendence reagovat přecitlivěle
- Větší impulzivita a nedostatek sebeovládání
- Nízká frustrační tolerance
- Zvýšení uzavřenosti (především k dospělým)
- Výkyvy v sebehodnocení

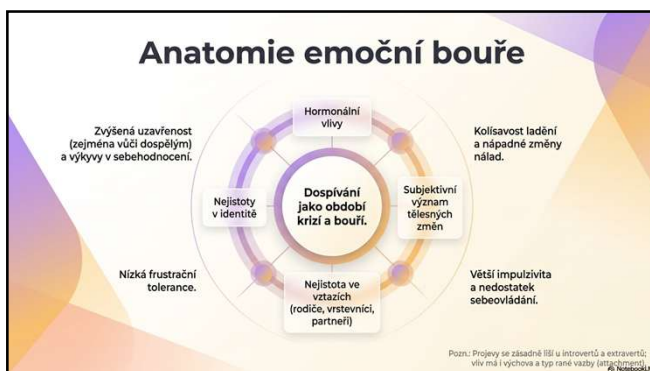
Typické charakteristiky

- Uvědomování si jinakosti
- Touha po porozumění (k touze někam patřit)
- Rozdíl mezi introverty a extroverty (emoční bouře probíhá, ale různým způsobem se (ne) projevuje)
- Vliv výchovy (jsou zvyklí vyjádřit emoce)? Zpět k teorii attachmentu

Důvody emočních změn

- Nejistoty v identitě
- Nejistota ve vztazích – s rodiči, vrstevníky, prvními partnery
- Konflikty ve vztazích
- Hormonální vlivy
- Tělesné změny a jejich subjektivní význam

Anatomie emoční bouře



Dopady na výkon ve školní lavici



Specifické strachy v období dospívání

- Aktivita: „koláč strachu“ dnes a v dospívání (11-13 let)
- Michalčáková (disertační práce)
- ELSPAC (EuropeanLongitudinal Studyof PregnancyandChildhood)
- dospívající 11-13 let
- Koláč strachu + temperament, osobnost, rodičovský styl

11 let		
pořadí	název kategorie	% dětí
1.	Skolní strachy 1. zranění, vyvedení (28,4); 2. přeměna, nest (10,5); 3. škola (5,6)	47,6
2.	Strachy z ohrožení druhými lidmi -nepřátelství (35,8) -oprávněná (13,3) 1. zloději (8,9); 2. špatní, zlí lidé (8,7); 3. vrazi (4,4)	45,9
3.	Strach ze zvířat 1. pavouci (22,0); 2. hadi (12,6); 3. psi (11,5)	40,5
4.	Strachy vázané na určité místo, způsob bytí 1. tma (12,4); 2. víška (7,2); 3. být někde sám sama (3,6)	39,9
5.	Strachy ze ztráty někoho, obavy o někoho, o něco 1. smrt (10,4); 2. smrt člena rodiny (7,1); 3. ztráta kamaráda (4,7)	28,4
6.	Strachy o zdraví, o tělo, z nepříjemných tělesných prožitků 1. nemoc (5,1); 2. úraz; zranění (4,3); 3. zářek (4,1)	21,3
7.	Strachy z obecného ohrožení -přírodního rázu (11,1) -společenského rázu (8,6) 1. válka (6,5); 2. bomby, hluk (4,0); 3. ohně, požár (3,3)	17,6
8.	Generalizované strachy 1. doprava (3,1); 2. práce, povolání (1,2); 3. chudoba (1,1)	12,7
9.	Strachy z vlastní neobdačlivosti 1. Se něco neobdačlivě (1,9); 2. Se něco neobdačlivě (1,3); 3. Se něco neobdačlivě (1,3)	8,0
10.	Imaginární strachy 1. imaginární bytosti (7,2); 2. nadpřirození jevy (0,6)	7,8
11.	Dopravní strachy 1. auto (4,0); 2. letadlo (1,1); 3. motocykl (0,7)	7,7

Tabulka 13: Kategorie dětských strachů a jejich četnost ve 13 letech - nedělní soubor

13 let		
pořadí	název kategorie	% dětí
1.	Skolní strachy 1. zranění, vyvedení (33,1); 2. přeměna, nest (18,4); 3. škola (8,8)	63,0
2.	Strachy ze ztráty někoho, obavy o někoho, o něco 1. smrt (14,5); 2. ztráta kamaráda (11,0); 3. o rodinu (8,4)	46,5
3.	Strachy z ohrožení druhými lidmi -nepřátelství (33,3) -oprávněná (13,3) 1. špatní, zlí lidé (8,8); 2. zvláštní, divní lidé (4,8); 3. vrazi (4,0)	45,3
4.	Strachy vázané na určité místo, způsob bytí 1. tma (13,5); 2. víška (9,0); 3. být někde sám sama (2,8)	41,7
5.	Strach ze zvířat 1. pavouci (24,2); 2. hadi (12,6); 3. psi (5,3)	39,4
6.	Generalizované strachy 1. budoucnost (6,2); 2. doprava (3,6); 3. -4. bezmocnost (2,8)	26,5
7.	Strachy o zdraví, o tělo, z nepříjemných tělesných prožitků 1. nemoc (9,7); 2. úraz; zranění (5,7); 3. zářek (4,0)	25,1
8.	Strachy z vlastní neobdačlivosti 1. Se něco neobdačlivě (1,1); 2. Se něco neobdačlivě (1,1); 3. Se něco neobdačlivě (1,1)	22,5
9.	Strachy z obecného ohrožení -přírodního rázu (11,0) -společenského rázu (7,0) 1. válka (6,0); 2. bomby (4,0); 3. zářek (3,0)	17,0
10.	Strachy z trestu 1. vězení (2,2); 2. smrt (1,5); 3. zářek (0,9)	8,0



Sociální změny

Sociální dimenze

Vrstevnické skupiny, separace od rodiny a otázka „Kam patřím?“.

Identita
Hlavní téma dospívání

Identita a sebepojetí v adolescence

- Dospívající = hledající se bytost, která naplno prožívá svoje sebe-uvědomování
- Hledání: KDO JSEM, JAKÝ JSEM - Mnohost pojetí JÁ
 - V průběhu života o sobě dostáváme různé druhy informací – důležitost vztahů
 - Fenomén imaginárního obecenstva
 - **Snaha integrovat je do smysluplného celku**
 - Vlastní celistvost, osobní stabilita = **IDENTITA**
 - Proti zážitku vlastní celistvosti = chaos diskontinuita, roztržitost představ a pocitů = **KONFÚZE ROLÍ**

Identita a sebepojetí v adolescenci

- **KAM PATŘÍM?**
 - Mimořádný vliv vrstevnické skupiny
 - Mimořádná potřeba někam patřit – uspokojení především ve vrstevnické skupině
 - Vymanění z rodinných pout – nutno nahradit jinou příslušností
 - Hledání identity v různých skupinách

Marciův pohled na dospívání

- Neodlišuje pubescenci a adolescenci ani věkově neohraničuje
- **Hledání identity (krize)** – aktivní hledání alternativ identity
- → zmatek, napětí, nestálost
- **Závazek** – přijetí cílů, rozhodnutí
- Dle toho různé druhy jedinců z hlediska vlastní identity

Difúzní identita

- Nepřítomnost krize (hledání), nepřítomnost závazku
- Stav, který odpovídá Eriksonově „zmatení rolí“. Projevuje se nezájmem řešit záležitosti spojené se sebe-definováním a identitou, snadnou ovlivnitelností a rozkolísaným sebehodnocením

Předčasně uzavřená identita

- Přijetí závazků bez hledání
- Takoví lidé se rozhodují ne na základě vlastních zkušeností, experimentování a hledání, ale pod vlivem názorů ostatních, rodičů nebo jiných autorit.

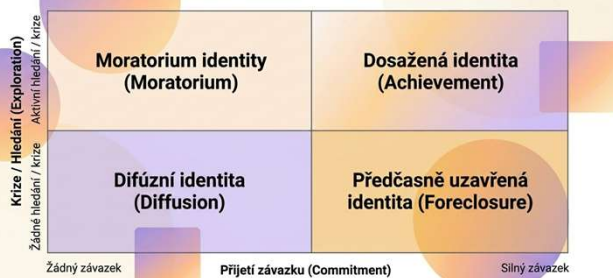
Moratorium identity

- Hledání bez přijetí závazků
- Období odložení nebo přípravy zásadních změn a závazků
- Aktuální krize, hledání a exploraci, spojená s úzkostí a napětím
- Zatím žádné vážnější závazky.

Dosažená či získaná identita

- Přítomnost závazků, kterým předcházela krize a hledání
- Na základě vlastních zkušeností a hledání, se rozhodl pro přijetí závazků
- Významně přispívá k stabilnímu definování sebe sama, vytvoření vlastních hodnot a přesvědčení v různých oblastech života
- Dosažením ego identity

Marciova matice stavů identity









Maslow a kritická otázka: „Kam patřím?“



Potřeba sounáležitosti je v dospívání bytostnou nutností. Neuspokojení této potřeby je základem mnoha psychických a sociálních problémů.

Zdravé cesty:

- Party, spolužáci, kamarádi.

Alternativní a specifické skupiny:

- Queer/LGBT+ komunity, skupiny sdílející psychické problémy.

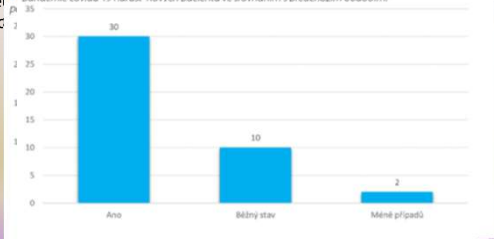
Rizikové cesty:

- Když selže přirozená cesta, dospívající volí nezdavé alternativy – patologická seskupení (sebeпоškození, PPP), extremistické subkultury nebo izolaci ve virtuálním světě.

Pl. Nembošová

„KAM PATŘÍM?“

Graf 3. Zaznamenali jste v době prvního lockdownu od března do září 2020 u svých pacientů nárůst
Graf 2. Zaznamenalo vaše pracoviště v době druhého lockdownu od října 2020 do dubna 2021 v důsledku
pandemie covidu-19 nárůst nových pacientů ve srovnání s předchozím obdobím?



Prezentace IČO: 2 377 133 000/00110
