

Adolescence

12(13) - 19 let

Gabriela Seidlová Málková

Iva Poláčková Šolcová

LS 2021

- ▶ „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
- ▶ Za začátek období adolescence považujeme pubertu = období dramatických změn ve fyziologických procesech, kognitivních schopnostech a emočních perspektivách. Úkolem tohoto životního období je konstruovat svojí novou **identitu, danou pohlavním dospíváním, změnou ve společenském statutu i nově nabytými schopnostmi v rovině kognitivních procesů.**
- ▶ Podle 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 aspekty vývoje v období adolescence

- ▶ Bouřlivé fyziologické změny i řada tlakem společnosti vyvolaných změn v životě mladých lidí (sociální prostor) se prolíná s **výraznými změnami v oblasti kognitivních schopností**
- ▶ Piagetova teorie vývoje myšlení a inteligence spojuje období puberty a adolescence se stádiem „**formálních operací**“ (hypoteticko- deduktivní)
 - ▶ Typické pro toto období je rozvoj schopnosti abstraktního myšlení, schopnosti systematického plánování, dovednostmi vytvářet metodický postup (tedy ne jen strategie „pokus/omyl“) a hypotetickým uvažováním (co by kdyby, jaké varianty mohou nastat).
 - ▶ Myšlení se systematizuje a získává deduktivní charakter, obecné předpoklady jsou dokazovány, dokáže uvažovat od hypotézy k závěru, od obecného ke specifickému
 - ▶ 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 systematictější - postupně roste význam metakognitivních procesů (přemýšlení o myšlení) a „vědeckého“ způsobu uvažování.
 - ▶ Význam výuky dovednosti myslet a učit se

Provázanost kognitivního a emočního vývoje v adolescenci

Schopnost **abstrakce**, **spekulace** a možnosti úsudku nezávislého na bezprostředně vnímaném prostředí (už ne názorné myšlení!) rozevírá možnosti efektivněji reflektovat **konzistenci i diskrepance v emočním chování** a prožívání a **hrát si s tím** (lhaní, přetvářka, přehánění, maskování).

Vývoj emocí - puberta a adolescence

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).

- 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 či výmyslech a bajkách o své osobě.
- Imaginativní Já vede jedince až k trýznivým sebelustracím, které 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**
 - celkově se objevuje silná touha po přijetí, která je ve svém důsledku spojená se **zranitelností vůči kritice či odmítání**

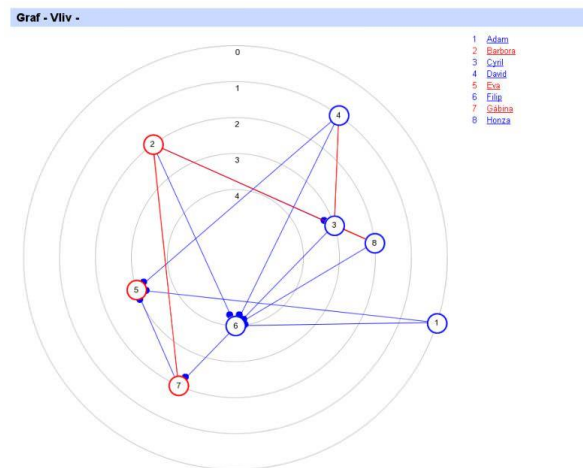
- **Probouzející identita** jedince se projevuje:
 - nově zakoušenými **emocemi**, novými strategiemi jejich regulace (hlavně copingovými, např. kouření, alkohol).
- Objevuje se nová motivace, **jiný cíl emoční regulace**:
 - doposud byla emoční regulace značně motivována touhou vyhovět ostatním, nyní se do popředí dostává *touha vyhovět svému já ...*
- **Přetíženost** kognitivních, motivačních a afektivních procesů je v adolescenci fenomén- 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 období adolescence

- ▶ Význam vrstevnických vztahů
 - ▶ Ve škole a v mimoškolním prostoru
 - ▶ Vztahy s rodiči

Sociální 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. So(ciometrický)-Ra(tingový)-D(otazník); Hrabal 2011:sleduje míru vlivu a oblíbenosti jednotlivých žáků/studentů ve třídě a 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 a rodiči

- ▶ Postupný proces „odpoutávání“ se od rodičů. Můžeme ho popisovat - a tím získat představu o jeho plasticitě- na několika rovinách:
 - ▶ Dospívající o sobě chtějí rozhodovat sami, usilují se zbavit tlaku rodičovské kontroly (postupné osamostatňování, vytváření prostoru a 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
- ▶ 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)

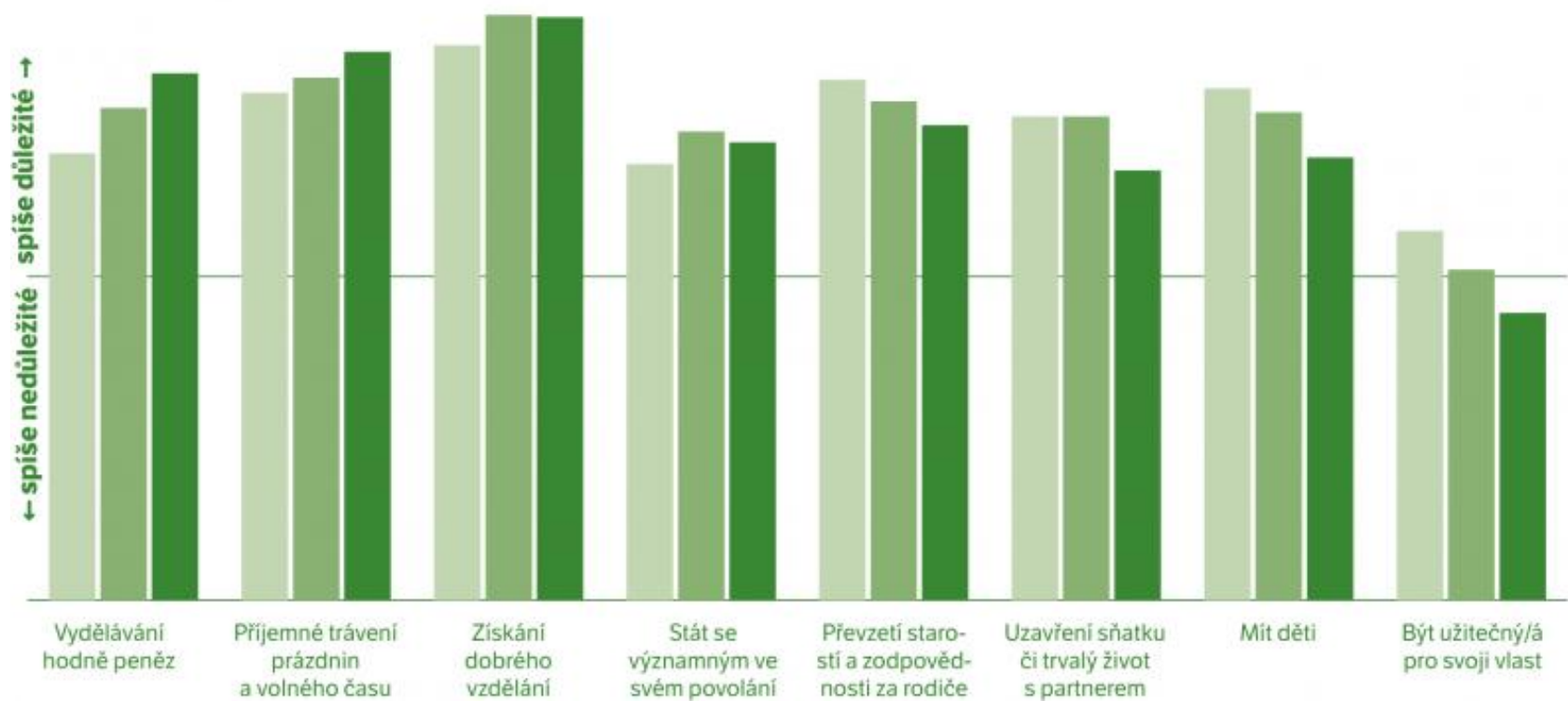
Adolescence jako období moratoria

- ▶ 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)

Macek a kol. 2013

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0272431613507758>

Nárůst a pokles důležitosti cílů pro adolescenty v letech 1992, 2001 a 2011



Macek a kol.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 vymežit, 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.

K samostudiu:

- ▶ Kapitola z učebnice Thorové „Adolescence“ (str. 413-433)
- ▶ Erikson - Osm věků člověka (fáze identita x konfuze rolí).