

## 5. OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ

Toto období se **podle biologického vývoje dělí** na:

### 1. Období pubescence (11 – 15 let):

- a) **Fáze prepuberty (11 – 13 let)** – začíná prvními známkami **pohlavního dospívání**, končí nástupem menstruace u dívek a noční polucí u chlapců.
- b) **Fáze vlastní puberty (13 – 15 let)** – trvá do **dosažení reprodukční schopnosti** – až se ustálí menstruační cyklus, a vyvinou se u obou pohlaví **sekundární pohlavní znaky**.

### 2. Období adolescence (15 – 20 let):

Postupně se dosahuje **plné reprodukční zralosti** a **dokončuje se tělesný růst** – zaoblování postavy u dívek, vyznačení svaloviny u chlapců.

## PUBESCENCE

Období dospívání je **přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí**. První fáze dospívání je časově lokalizována **přibližně mezi 11. a 15. rok**, s určitou individuální **variabilitou**, danou v tomto případě **především geneticky**. Toto období je označováno jako **pubescence**. Dochází v něm ke **komplexní proměně všech složek osobnosti dospívajícího**. Nejnápadnější je **tělesné dospívání, spojené s pohlavním dozráváním**. V souvislosti s ním se mění zevněšek dospívajícího a stává se **podnětem ke korekci sebepojetí**.

V rámci celkového vývoje dochází i ke **změně způsobu myšlení**, dospívající je schopen **uvažovat abstraktně**, například **o různých alternativách**, které zatím reálně nenastaly. Pubescent se začíná **osamostatňovat z vázanosti na rodiče**, značný význam pro něho mají **vrstevníci**, s nimiž se ve **větší míře než dříve ztotožňuje**. **Zakončuje povinnou školní docházku** a **volí si svoje budoucí povolání**, které bude spoluurčovat i jeho sociální postavení. **Získává první zkušenosti s počátky partnerských vztahů**, dospívání je dobou prvních lásek.

**Sekulární akcelerace**, tj. urychlení biologického dospívání, které se v minulých desetiletích dost výrazně projevilo, dosáhlo pravděpodobně již svého vrcholu, a proto zde došlo ke stabilizaci. Za posledních **sto let** se ve všech rozvinutých zemích urychlil **nástup dospívání** a urychlil se i celkový **růst**. Bylo zjištěno, že na **konci 19. století** docházelo k **první menstruaci** u dívek ve věku **15 – 16 let**, v roce 1938 kolem 14 let, v **roce 1981** ve **12 – 13 letech**, v **současné době většinou mezi 11 a 12 lety**.

Stejně tak **roste střední výška dětí** a dospívajících (a velikost nohy) – **za sto let asi o 10 – 15 centimetrů**.

Otázka, zda sekulární akcelerace **tělesného vývoje** přinesla s sebou také urychlení nástupu **duševního**  
*Vývojová psychologie – 5. Období dospívání – pro studenty*

**vývoje**, se nedá jednoznačně zodpovědět. Většina výzkumů inteligence a v testech osobnosti však nasvědčuje tomu, že **akcelerace** je v obou oblastech **paralelní** – byl zjištěn **vzestup asi o 10 bodů IQ každých 30 let**.

**Tělesné dospívání** se všemi svými důsledky (jako je **růst postavy, proměna proporcí, sekundární pohlavní znaky, funkce pohlavních orgánů** atd.) podmiňuje dost významnou změnu, jejíž subjektivní zpracování může **pro pubescenta představovat zátěž**. **Tělesné zrání je stimulem pro další změny**, které mohou úspěšně proběhnout jen tehdy, jestliže je na ně jedinec dostatečně připraven.

Všechny změny vedou postupně **ke ztrátě starých jistot a potřebě nové stabilizace** za nových podmínek. **Potřebu jistoty uspokojovala závislost na rodině**. Vazba na rodinu však v určité fázi splní svůj úkol a **dospívající potřebuje změnit její charakter**. Pro dosažení vyššího vývojového stupně je třeba **závislost zmenšit**, ale tím se zároveň **snižuje i pocit jistoty**, který z ní vyplýval. Emancipaci v pubertě umožňuje a podporuje **rozvoj kompetencí**, kterými **dospívající postupně prokazuje** (sobě samému i svým partnerům), že **už tak velkou míru závislosti nepotřebuje**. Potvrzení kompetencí mu poslouží i jako **obrana proti nejistotě**.

**S potřebou jistoty velmi úzce souvisí i potřeba citové akceptace**, která má v období dospívání již trochu jiný charakter, než měla v prvních letech života. Obecněji lze mluvit spíše **o potřebě přijatelné pozice ve světě**. Takové pojetí je širší, protože zahrnuje i **oblast výkonu a sociální akceptace**. V této době – snad jen s výjimkou rodiny – již **není jedinec pozitivně akceptován bez ohledu na své chování**. Svou **pozici si musí nějak vydobýt**. Jedním z úkolů puberty je **dosažení nové přijatelné pozice a tím potvrzení určité jistoty**.

Subjektivní význam zevnějšku v období dospívání **vzrůstá**. Projevuje se nejenom větším zaměřením **pozornosti na vlastní tělo, ale i na oblečení a na celkovou úpravu**. I tato složka je **součástí identity dospívajícího**. Důvodem **zvýšeného zájmu o vlastní tělo** je samozřejmě především jeho **viditelná proměna, která pozornost přitahuje**, ale i stoupající sociální význam **určité úpravy zevnějšku**. Někdy až **nesmyslné lpění na detailu** a intenzita **odmítání subjektivně neakceptovatelného oblečení** svědčí o jeho významu pro **sebepojetí dospívajícího**.

**Tělesná atraktivita má svou sociální hodnotu**. Konvenčně **atraktivní dospívající získávají lepší sociální status**, bývají snáze přijímáni i vrstevnickou skupinou. Jestliže se **pubescent za atraktivního nepovažuje**, může to **ovlivnit jeho další směřování či hierarchii hodnot**. Vědomí **menší tělesné přitažlivosti** stimuluje **snahu o nějakou kompenzaci**, stává se impulzem k tomu, aby **jedinec hledal jiný způsob seberealizace**.

*Vývojová psychologie – 5. Období dospívání – pro studenty*

**Menší atraktivita** tak paradoxně může představovat výhodu, protože se **stane podnětem k dalšímu osobnostnímu rozvoji**.

**Tělesné změny** v dospívání jsou podmíněny **proměnou hormonálních funkcí**. Proto s sebou přinášejí, jako všechny hormonální změny, vesměs i větší či menší **kolísavost emočního ladění, větší labilitu a tendenci reagovat přecitlivěle i na běžné podněty**. Vzhledem k tomu lze jen **velmi těžko předvídat, jakým způsobem zareaguje příště**. Intenzivní aktivitu snadno vystřídá **apatie a nechuť** k jakékoliv činnosti. **Dospělí** mívají pocit, že jsou jejich dospívající děti rozmazlené, že se **nedovedou chovat a obtěžují okolí** svými **nesmyslnými rozmazy**. Změna emočního prožívání se navenek projevuje **větší impulzivitou a nedostatkem sebeovládání**. Nízká frustrační tolerance, přecitlivělost a proměnlivost nálad dospívajících se stává **rušivým faktorem v mezilidských vztazích a přispívá ke vzniku konfliktů**.

Další změnou, typickou pro období dospívání, je **zvýšení uzavřenosti ve smyslu nechuti projevovat svoje city navenek**. Dospívající **považuje svoje pocity za intimní součást vlastní osobnosti a není je ochoten sdílet s kýmkoliv**. Pubescent **věnuje svým pocitům a prožitkům větší pozornost** než dříve, stává se **více introvertovaný**. **Není ani ochoten dát svoje pocity najevo**, protože v nich sám nemá jasno, někdy je neumí dobře verbalizovat a navíc se **obává nepochopení, výsměchu nebo se pouze stydí**.

S celkovou nejistotou a s emoční nevyrovnaností pubescentů souvisí **výkyvy v sebehodnocení**. Nejistota a zranitelnost sebeúcty se projeví v **přecitlivělosti na jakékoliv reakce jiných lidí**, které bývají často, vesměs **ne zcela adekvátně, interpretovány jako nepřátelské a urážející**. **Pubertální vztahovačnost je výrazem osobní nejistoty**, typické pro období zásadnější proměny vlastní identity. Svět, ve kterém pubescent žije, se objektivně nezměnil, ale jeho **subjektivní obraz je jiný**, má odlišný význam, a tudíž i jinak působí. **Celková nejistota** vyvolává u pubescentů různé **obránné reakce**:

V procesu rozvoje individuální identity hraje velkou roli **přechodné stadium tzv. skupinové identity**. Tato varianta funguje jako **podpora dosud nejasné a nejisté individuální identity** dospívajícího jedince. Vytváří se prostřednictvím **ztotožnění s nějakou skupinou**, která jedince **přijatelným způsobem definuje**, a **podporuje tak jeho sebevědomí**. Čím je **identifikace se skupinou intenzivnější**, tím **větší je potřeba konformity k jejím hodnotám a normám**, respektive i snaha o **viditelné vyjádření skupinové příslušnosti**. Uspokojující identifikace se skupinou nakonec usnadňuje i sebeakceptaci (zejména jestliže byl jedinec skupinou **přijat a pozitivně hodnocen**).

Dále se v **pubertě** ozývá potřeba **blízkého párového přátelství – individuální izosexuální fáze**. Užší emoční vztah k důvěrnému příteli (přítelkyni) dovoluje **vyměňovat si vlastní pocity a osobní zkušenosti**,  
*Vývojová psychologie – 5. Období dospívání – pro studenty*

sdílet nejsoukromější pocity druhého. V době **zvýšené nejistoty** o svou osobní roli je možnost prohodit všechny své **nejtajnější otázky s věrohodným přítelem** zvláště důležitá. Přátelství **chlapců** bývá založeno častěji na **společných zájmech a činnostech**, přátelství **dívek** je podloženo spíše **hlubší emoční náklonností**. Přátelství založená v této době **přetrvávají někdy dlouho** – až do **pozdní dospělosti**.

**Sociálně profesní role je důležitou součástí identity**. Sama **volba povolání** (nebo spíše volba další školy) vyžaduje odpoutání z vazby na aktuální časový úsek, protože je **úvahou o budoucích možnostech**. **Tato role nemá** v období dospívání **ještě přesný obsah**, **pubescent** vnitřně **odmítá příliš jednoznačné, definitivní**, a tudíž **limitující sebvymezení**. Svou **budoucí identitu definuje často spíše negativně**, prostřednictvím **odmítání nežádoucích variant**. Dospívající ví, „*co rozhodně nechce být*”.

**Nevyhraněný pubescent zatím netuší, jaký bude mít v jeho životě profesní role význam**, protože v této době ještě nemá téměř žádný. Navíc jeho **představy o různých povoláních nebývají zcela přesné a subjektivní hodnota různých profesí je v tomto věku jiná, než jaká bude později**. Například dospívající **kladou větší důraz na vnější atraktivnost povolání** a méně je zajímají praktické a materiální aspekty (jako je pracovní doba, výdělek apod.). V tomto směru se projeví i **míra rodinné identifikace**, to znamená, zda jsou pro něj **rodiče přijatelní jako model profesní role**. **Identifikace s rodiči** se projevuje přinejmenším v **akceptaci postoje k budoucímu uplatnění, tj. v aspirační úrovni**.

Pubescent **odmítá podřízenou roli, odmítá formální nadřazenost autorit**, jako jsou **rodiče a učitelé**. Je **k nim kritický** a je ochoten jim **přiznat autoritativní pozici** jenom, když je přesvědčen, že **si ji zaslouží**. **Nekonečná polemika s názory dospělých**, například s rodiči jej **uspokojuje**, protože **potvrzuje hodnotu jeho vlastních schopností**. Tím, že **dospělým dokáže úspěšně oponovat a logicky argumentovat**, dosahuje potřebného **pocitu jistoty, že se jim dokáže vyrovnat**.

**Psychický vývoj zcela obecně předpokládá postupné zvyšování autonomie**. V pubertě se **proces emancipace stává nápadnější**, protože se jeho tempo zrychluje. **Emancipace od rodiny nevede ke zrušení citové vazby k rodičům, ale k jejich proměně**. **Infantilní závislost musí být nahrazena zralejším a vyrovnanějším citovým vztahem**. **Pocit jistoty a bezpečí, který vazba na rodinu poskytovala, se transformuje do symbolické roviny** a funguje stejně účelně, i když **už pouze ve vědomí jedince**. (V této formě může existovat i v dospělosti a dokonce i tehdy, když **už rodiče nejsou naživu**.)

## ADOLESCENCE

V adolescenci se dotváří **vztah k výkonu**. V této době jde **převážně o školu**, ale v budoucnu se bude **projevovat v nějaké pracovní činnosti, v profesní roli**. Komplex zkušeností a osobnostních vlastností  
*Vývojová psychologie – 5. Období dospívání – pro studenty*

vytváří předpoklad **preference aktivní nebo pasivní strategie, zaměření na úspěch a na riziko nebo opačně, na jistotu**, která neriskuje. To znamená, **jaký osobní význam má úspěch sám o sobě, k čemu je prostředkem** a za jakých okolností je ho v dané společnosti obvykle dosahováno. Jestliže tento typ **úspěchu nepředstavuje žádnou hodnotu**, případně pokud by jeho **dosažení bylo spojeno s nutností překonávat příliš velké překážky**, adolescent jej **může odmítnout**. Může se **spokojit s jistotou průměru**, který **není vyčerpávající ani ohrožující**.

**Adolescentní egocentrismus vede k ignoranci všeho, co by vadilo v užívání svobod nové role.** Dospívajícím připadá, že **jakékoliv omezování je nesmysl** a že je třeba **všechno zkusit a všeho si užít**. Stále ještě zde přetrvává **pocit vlastní privilegovanosti, imunity vůči různým rizikům**, která samozřejmě existují, a nikdo k nim není zcela rezistentní.

1. Adolescenti preferují **intenzivní prožitky**. Mají rádi **hlučnou hudbu, rychlou jízdu, slézání vysokých vrcholů** a potápění do velkých hloubek. Cílem je **dosáhnout nějakého maxima**.
2. Adolescenti usilují o **absolutní řešení**. Například v **citovém vztahu i v morálním hodnocení** akceptují jen to, o čem předpokládají, že by mohlo mít **absolutní platnost**, a je to tudíž hodnotné a jisté. Z toho vyplývají mnohdy **přehnané aktivity, které hájí určitý vztah nebo ideu**. (Do této kategorie by patřili nejenom **Romeo a Julie**, ale i **členové Greenpeace**.)
3. Adolescenti mají **potřebu neodkladného uspokojení**. Ta se obecně projevuje tendencí **zkrátit dobu, nezbytnou k dosažení nějakého cíle**. Adolescenti **považují odklad za značnou zátěž**. Výsledkem jsou takové aktivity jako **rizikové sexuální vztahy, ukradené auto, experimentování s drogami** apod.

Většina **adolescentních lásek** má **charakter experimentace**, a proto většinou dlouho nevydrží. Adolescenti **nebývají pro trvalejší vztah ještě dostatečně osobnostně zralí**. **Trvalý vztah** vyžaduje **přijetí určité zodpovědnosti** a vytváří tlak na částečné omezení vlastní identity ve prospěch partnera. V **adolescenci** sice už **nejsou vztahy** zdaleka tak **povrchní, jako byly v pubertě**, ale stále ještě jde **především o získávání zkušenosti, o experimentování**.

V adolescenci nabývá na významu **sexualita, která tvoří důležitou součást partnerského vztahu**. **První sexuální zkušenost** dovršená **pohlavním stykem** je **velmi důležitým mezníkem** v životě adolescenta. **Subjektivně představuje jeden z prožitků, symbolizujících jednoznačný přechod do dospělosti**, který je chápán jako další důkaz **vyrovnání dospělým**.

**Sexuální pud** je nepochybně závislý na fyziologických procesech, tedy i na prudkých změnách **hormonální činnosti**, ale **způsoby sexuálního chování** jsou výrazně **modifikovány výchovnými a sociálními podmínkami**, zejména současnými **kulturními normami**.

**První sexuální styk** – obvykle **mezi 17 a 18 rokem** – **motivací je málokdy hlubší emoční vztah**, častěji je to **zvědavost**, zejména u **chlapců** (kolem 80%), u dívek (asi 60%). Emoční reakce na první pohlavní styk je u **70 % chlapců pozitivní**, u **dívek jen u 35%** – většinou pociťují úzkost a strach – i když už to není tolik z **otěhotnění**, protože 60 – 80 % používá **antikoncepci**.

Adolescence by měla být **ukončena dosažením dospělosti**. Z psychosociálního hlediska je **dospělost** definována **svobodou rozhodování**, spojenou se **zodpovědností za své rozhodnutí** a z toho vyplývající **jednání**. Adolescenti **velmi často přijímají pouze svobodu**, ale **o zodpovědnost nestojí**. Zpravidla na ni **nemyslí, neuvažují o ní, potlačují ji** a snaží se akceptovat jen tu **příjemnější část potenciální dospělosti**. Navíc **závažnější rozhodování**, které by vedlo k **přijetí nějaké definitivní alternativy**, je spojeno s **ochuzením budoucích možností**. **Oddalování definitivní volby** znamená **udržení všech potenciálních variant**. Je **obohacením alespoň v rovině možností**. Pro mnohé adolescenty **není dospělost atraktivní**, protože je **spojena se zodpovědností a omezením**. Snaží se tuto **dobu oddálit**, čímž se dostávají do **mezifáze adolescentního moratoria**.

**Psychosociální moratorium** tohoto věku se může projevit různým způsobem:

- 1. Odklad přijetí definitivní varianty.** Jedinec je v tomto věku relativně velice svobodný a **ochotný k experimentování s různými sociálními rolemi a vztahy**. Adolescent má **značnou potřebu změny, nové zkušenosti** jsou pro něho **velice lákavé**. Na druhé straně **velké množství nových podnětů** a různých reálných i potenciálních proměn představuje **určitou zátěž a vytváří chaos**. Adolescent se v **nové situaci nevyzná**. Proto by rád **odložil zásadnější rozhodování na pozdější dobu**.
- 2. Méně přijatelnou variantou** adolescentního moratoria je tzv. **difúzní identita**, to znamená **dezorientaci v sobě samém, která vede k různým obranám**. Jednou z nich je i **ztráta motivace k veškeré aktivitě, neschopnost se soustředit** a cokoliv systematicky dělat. Často je spojena s **pocitem ztráty veškerých možností a marností nějakého úsilí**. Adolescent najednou **ztratil smysl veškerého konání**. S podobnými problémy se lze setkat například **na střední škole či v učilišti**, kdy nějaký žák zdánlivě bez důvodu **přestane mít zájem školu dokončit**.
- 3. Jinou nežádoucí variantou je volba negativní identity**, která je spojena s **odmítnutím rolí, preferovaných rodinou a společností**. Adolescent se **vymezi přesně naopak**. Příčiny bývají různé, ale obyčejně je jejich **základem nesoulad mezi možnostmi a požadavky, nevyhovující rodinné zázemí**,

**nízké sebehodnocení** a pocit nedostatečných kompetencí, potřeba dosáhnout **alespoň nějaké identity a ocenění (i když třeba negativního)**. Tito jedinci **negují společenské normy** a lze říci, že si vymezují vlastní identitu jako **negativ něčeho, co je ze společenského hlediska žádoucí**.