

## 11. 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 zevnějšek 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 projevil, dosáhlo pravděpodobně již svého vrcholu, a proto zde došlo ke stabilizaci.

**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. 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 přistě. Intenzivní aktivitu snadno vystřídá apatie a nechť 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 obranné 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, 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 sebevymezení.** 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 vytváří předpoklad **preferencí 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.

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 **vymezí přesně naopak**. Příčiny bývají různé, ale obvykle 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**.

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**.