

13. 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 precitlivěle i na běžné podněty. Vzhledem k tomu lze jen velmi těžko předvídat, jakým způsobem zareaguje přístě. 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, precitlivělost 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 **precitlivělosti 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 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.**

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 rolami 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 obránám**. 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**.