

Vývojová psychologie: Adolescence

Magda Nišpovská

Adolescence - období pozdního dětství, 12-19 let

- „Být normální v období dospívání je samo o sobě nenormální. Adolescent se může během dospívání chovat nekonzistentně a nepředvídatelně, může trpět, ale terapii nepotřebuje. Jsou to spíše rodiče, kteří potřebují pomoc, aby se dokázali s dospíváním svých dětí vyrovnat.“ Anna Freudová, 1958

- V určité době si naši předkové začali vyprávět příběhy. Jejich mozky se vyvíjely určitým způsobem, zdokonačováním frontálních laloků, což umožnilo **symbolizovat zkušenost, neboli tvořit příběhy. To jim umožnil** uniknout z tady a teď, představovat si minulost a budoucnost. Pomocí komunikace a příběhů, si mohli vzájemně pravěcí lidé sdělovat, kde se nachází potrava a odkud hrozí nebezpečí.
- Zamyslete se na chvíli co to znamenalo. Co když osoba, která vám říká, kde bylo jídlo, je někdo z konkurenční skupiny? Lze mu věřit?
- Společně s kapacitou vyprávět příběhy se objevila potřeba vědět, komu, jakým příběhům věřit. Člověk musel být schopen přemýšlet o tom, co se může odehrávat v mysli druhého. Došlo k vývoji neuronálních systémů, které nám pomohly představovat si mysl druhého. Svou roli zde hraje vztahová vazba - v tomto ohledu máme tendenci epistemicky důvěřovat lidem, ke kterým jsme připoutáni.

- To vše se odehrávalo velmi dávno a mnohem diferencovanějším a sofistikovaným způsobem, než je zde popsáno. Moderní lidské bytosti jsou však zajisté poháněny "příběhy", jež mohou být více či méně pravdivé k lepšímu porozumění okolnímu světu, jejich vztahům a sobě samým. O tom je tzv. mentalizace.

- Tato úžasná schopnost mentalizovat, vyvinutá nejpozději v evoluci lidského mozku se vyvíjí zhruba stejnou cestou ve fylogenezi a v ontogenezi.
- Mozek se vyvíjí se směrem od starších k novějším systémům, od vnitřních k vnějším, zezadu dopředu.
- Prefrontální lalok, ve kterém se schopnost mentalizace odehrává, je během nejintenzivnějšího vývoje právě během dospívání.
- Proto je práce s dospívajícími tak náročným úkolem pro rodiče i učitele.

Adolescentní rebelství, opozice a vzdor

- Freud popisoval adolescenci jako velmi neklidné a bouřlivé období, (Freud, 1905/1958).
- Část dospívající cha neprožívá období adolescence nijak dramaticky, a většina z nich projde dospíváním aniž by sociální vztahy vnímali jako napjaté. Dospívání dítěte je obdobím, které vnímají jako problémové spíše rodiče než děti (Petersen, 1988, Steinberg, 2001).
- Výrazně rebelující adolescenti tvoří minoritu.

- Pro povahu vztahu dospívajícího a rodiče je určující kvalita jejich vzájemného vztahu (Eccles et al., 1997).
- Většina (až 80 %) dospívajících má s rodiči iv průběhu adolescence vřelý a recipročně akceptující vztah (Guerney, Arthur, 1984, Renner, 2006).
- Negativně na vývoj adolescenta působí zejména nedostatek zájmu rodičů a styk s vrstevníky s narušeným chováním (Ary et al., 1999).
- Adolescent se potřebuje individualizovat, oddělit se, ale takovým způsobem, aby měl pořád pocit, že někam patří, že je přijatý a milovaný ničím nepodmíněnou láskou.
- Tato láska dospělých ale často musí vystupovat zdánlivě "nepřátelsky", zejména při stanovování hranic.

Společně trávený čas

- Jednoduchým funkčním měřítkem společného času se ukázalo **pravidelně stolování**. Děti z rodin, které společně stoluji, méně kouří, méně frekventovaně a méně často zneužívají alkohol a marihuanu, méně rodičům lžou, méně se zapojují do fyzických potyček, později zahajují sexuální život, méně se u nich objevují myšlenky na sebevraždu a sebevražedné pokusy (Fyvush, 2018).
- Předčasné odpoutání od rodičů a zcela samostatné fungování v době dospívání má na vývoj dospívajícího spíše negativní vliv.

- „Nesplní vše, co si umanu, např. mě nechtějí pustit na nějakou akci nebo kvůli učení ven. Rodiče pořád otravují, abychom měli uklizený pokoj nebo abychom se pořádně oblékali. Pořád nám do něčeho mluví, ale vždy to s námi myslím dobře. Teď už vím, že nikdo není dokonalý, a můžu být rád, že vůbec nějaké rodiče mám. Na mých rodičích mi nejvíce vadí, že o všem rozhodují. Osobně si myslím, že by měli více poslouchat a respektovat moje názory, v jejich očích je to odpor. Často mi vyčítají věci, které u mladších sourozenců nebo u sebe nejsou schopni vidět. Své nedostatky promítají na mě. Neustále se snaží organizovat můj denní program. Místo toho, abych šla ven s kámoši, musím trávit čas s rodinou.“

Směřování k autonomii

- „Když mi bylo 14, byl můj táta takový ignorant, že jsem ho sotva vystál. Když mi bylo jednadvacet, byl jsem překvapen, kolik se toho stařík za těch sedm let naučil.“ citát přisuzovaný Marku Twainovi (Quote Investigator, 2010).

- Monitorování aktivit dítěte je důležité, ale musí probíhat v citlivé atmosféře.
- Kontrola rodičů může být dítětem vyhodnocována jako zásah do jeho soukromí a osobní svobody.
- Adolescenti, kteří mají se svými rodiči vřelé vztahy a cítím jejich emoční podporu, poskytují informace ochotněji. Vysoce kontrolovající rodiče mají menší šanci, že informace získají, protože adolescenti se pak brání rodičovskému dozoru a informace před rodiči aktivně skrývají. Důsledkem je častější výskyt delikventního chování (Sattin, Kerr, 2000).

- Citlivý dohled nad dítětem souvisí s komunikačními a sociálními dovednostmi rodiči.
- Vysoce kvalitní vztah rodiče dítětem je nejlepším prediktorem sociálního, mentálního a dobrého emočního fungování v době dospívání a mladé dospělosti (Borkowsky et al., 2002).
- nazírat na různé životní situace z perspektivy rodiče, který je za dítě zodpovědný proto reakce na rodičovské názory bývají vyhraněné, v případě příliš autoritativního výchovného vedení rodičů i extrémní. 1. Kvůli snížené sebekontrolě je v případě pocitu bezmoci a při frustraci dospívající náchylný k různému stupni verbálních provokací, vulgaritám až agresivitě.

Provokativní komunikace

- ◉ **Odpírání informací:** "nevím", "kdyby něco, tak že nic", „takhle z hlavy ti to neřeknu“
- ◉ **Snižování kompetencí:** "to neřeš, tomu bys nerozuměl", „tak už dost bylo hysterie“, „hlavně klídek, otče“
- ◉ **Arogantní návody:** „vem si prášek“, „jdi si zaběhat“
- ◉ **Demonstrování vlastního klidu a nadhledu:** „to je v pohodě“, „piáno, nechci si uhnat infarkt“
- ◉ **Sarkasmus a humor** „měli jste mi darovat lepší geny“, „to se dědí“, „proč tě tak štve pohled do genetického zrcadla“.

- Dospívající si uvědomuje svoji faktickou závislost na rodičích, bojuje za posunutí a vymezení nových hranic vlastní autonomie, testuje schopnosti rodičů a jejich sebeovládání.
- Vymezit se proti rodičům a vyvést je z konceptu posiluje jeho sebevědomí a dává mu ve vztahu pocit alespoň dílčí moci.

Formující se identita

- „Znechucuje mě celá ta idea dospělosti a zodpovědnosti, sebevědomí a schopnosti existovat v realitě. Jenže svět je hrozně velký a zmatený, člověk musí řešit pořád novou situaci a je toho zoufale neschopný. Dlabu na to, že nikdo není dokonalý, jsem odchovaná literaturou, nezasažená reálnou existencí. Nenávidím lidi prznící český jazyk, hlavně veřejně a na internetu především. K výrazu "ahojky" mám nepřekonatelný odpor. Vyčítám svým rodičům, že mě líp nevychovali, jenže čím jsem starší, tím víc vidím, jak oni sami - jaké překvapení - nejsou dokonale vševedoucí." (Zpovědnice, dívka 16 let)

Formující se identita

- V dospívání dochází k vyspělejšímu formování osobní identity, hlubokému pocitu vlastní totožnosti („kdo jsem, kam směřuji a proč jsem na světě“) a utváření vztahu k okolnímu světu vyjádřeného určitým světovým názorem a životním stylem.
- Dospívající se intenzivněji věnuje introspekci a sebereflexi. Jak si ujasňuje svoje hodnoty a názory vztahené k vlastnímu životu i ke světu, restrukturalizuje se jeho sebepojetí. Hledání vlastního životního stylu vyžaduje experimentování.

Stádia identity podle Ruth Josselsonové

1. **Fáze diferenciacce (12-13 let):** Adolescent si uvědomuje, že se svými názory a postoji odlišuje od rodičů, vrstevníků. Je zvýšeně kritický vůči okolí, zejména vůči dospělým.
2. **Fáze získávání zkušeností a experimentování (14-15 let):** Dospívající se snaží sám přijít na to, co je pro něj nejlepší, má pocit, že vše ví nejlépe, vyhraňuje se proti autoritě a snaží se dosáhnout autonomie. Je zaměřen na blízkou budoucnost a okamžité uspokojování potřeb;

Stádia identity podle Ruth Josselsonové

3. **Fáze sblížení s přáteli (16-17 let):** Zlepšují se vztahy s rodiči, kritické postoje přestávají být tolik vyhraněné. Na významu nabývají přátelské a erotické vztahy. Dospívající se chová zodpovědněji vůči rodině i vůči přátelům;

4. **Fáze konsolidace vztahu k sobě (18 let - konec dospívání):** Ustálení a upevnění názorů vztahených k vlastní osobě, k okolnímu světu a k budoucnosti. Formuje se pocit autonomie a jedinečnosti.

Stádia identity podle Jamese Marcie

- **Přejatá forma identity:** adolescent může přejmout identitu svých rodičů
- **Difuzní forma identity:** Adolescent je ve svých názorech přelétavý a nevyhraněný
- **Moratorium:** Ocitá se v krizi, trápí se pochybnostmi pocítovat úzkost
- **Dosažená identita:** Adolescent má otázku identity po projití některým nebo všemi fázemi vyřešenou.

Dosažení identity skrze zkušenost s ostatními stavy se považuje za vývojově žádoucí a je znakem osobnostní zralosti. Osoby, které ustrnou ve fázi přejaté, nebo difuzní identity mívají obtíže sami se sebou i ve vztazích s ostatními lidmi

Vivian Seltzerová - "vrstevnická aréna"

- Vrstevníci v „aréně“ fungují jako testovací publikum, poskytují dospívajícímu zpětnou vazbu, emoční podporu, a rozšiřují mu tak možnosti sebereflexe. Umožňují mu lépe odhadnout svůj potenciál.
- Ve skupině vrstevníků si adolescenti porovnávají svoje názory, vypůjčují a zkouší si cizí identity a hledají vlastní postojové a hodnotové rámce.
- Vrstevnická aréna může mít na vrstevníky i **negativní vliv**, mnoho psychických obtíží, kterým adolescenti čelí, nevyvěrá z konfliktů s rodiči, ale příčinou je porovnání s vrstevníky.

Skupinová identita

- Součástí osobní identity je vztah a příslušnost k určitým sociálním skupinám. V době dospívání skupinová identita získává významnější roli a pomáhá svými již definovanými znaky adolescentům překlenout období nejisté a nerozhodné osobní identity. V době dospívání se proto mladí lidé často stávají příslušníky různých subkultur, zejména těch, které jsou charakteristické pro mládež.
- Pro dospívajícího je snazší přijmout již existující identitu určitého společenství než vytvořit identitu vlastní. Sebepojetí nezávislé na skupině si člověk dokáže vytvořit až později, když nabyt určité životní zkušenosti. Formování vyspělejší formy identity může provázet úzkost, nejistota, napětí, pocity méněcennosti a stres.

Skupinová identita

- Za podpory komunity se mohou dospívající chovat jinak než většinová společnost. Z rozšířených subkultur jmenujme např. hiphopery, gothiky, emaře, punkery, skejt'áky, rockery, sprejery, romantiky, fotbalové hooligans, skinheady. Některé subkultury jsou zdrojem společenských problémů.
- Dospívající protestují proti „prohnilé“ společnosti, odmítají respektovat normy běžného soužití, revoltují proti falešné morálce. Snaha o únik z nepříjemné reality a křehká nerozvinutá identita je činí snadnou kořistí pro psychické manipulátory.

Virtuální identita a kyberprostor

- Dospívající ve virtuálním světě oproti reálnému spíše mění své chování než idenu, stává se upřímnějším, útočnějším, frekventovaněji porušuje společenské normy a staví se více do opozice (Šmahel, 2003a). Za někoho jiného se do 16 let vydává na internetu zhruba 30 % dospívajících, do 20 let 25 % osob, s přibývajícím věkem tento fenomén výrazně slábne, což ukazuje na vývojovou potřebu adolescentů experimentovat s identitou (Šmahel, Machovcová, 2006).
- Na jedné straně může kyberprostor sloužit k osobnímu růstu a poskytovat emoční oporu, na druhou stranu ale může být jeho vliv i destruktivní. Virtuální prostředí skrývá riziko kybergroomingu a kybersikany. Dospívající se kvůli sociální naivitě a touze po seznámení mohou stát obětmi sexuálního zneužití. Na sociálních sítích se také mohou objevit nepříjemné komentáře, ponižující obrázky ebo videa, která dokážou křehkou identitu dospívajícího člověka vážně narušit.