



Adolescence

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

EQ-TEST



Test emoční inteligence Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

OSPAT



Test typů a poruch osobnosti Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

BITEPT



Test psychických poruch Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

FULJOB



Test profesní orientace Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

MEMREX/COGIT



Test paměti a test mentálního výkonu. Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti?

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

Dětství je překonáno, dospělosti vstříc

Adolescence je lokalizována přibližně mezi 15. a 20. rok života člověka. Na začátku je pohlavní zralost a ukončení základní školy, na konci pak ekonomická nezávislost a nástup do práce (což se netýká např. vysokoškolských studentů). Adolescence je jakési přechodné období, které člověku slouží k urovnání si vlastních hodnot, postojů a cílů, aby následně dokázal dobře nakládat se dvěma základními atributy dospělosti - se svobodou a odpovědností.

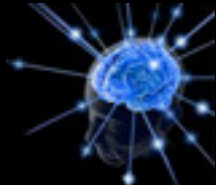
V této fázi se dotváří identita - dospělý jedinec v optimálním případě ví, kým je - tedy zná své vlastnosti, své silné a slabé stránky, je si vědom limitů svých možností a vytyčil si realistické cíle (tak by to bylo ideální; je ovšem fakt, že k takovému poznání nedojde spousta lidí za celý svůj život). Adolescent má v zásadě dvě možnosti, jak dojít k vlastnímu sebepojetí, ke své identitě: buď převezme nějaký prefabrikovaný vzorec od rodiny nebo jiných lidí (např. syn převezme otcovu firmu a pokračuje v "rodinné tradici"), nebo si vytvoří identitu aktivně sám (nechá firmu firmou a jde studovat herectví). První možnost je pohodlná, jistější, ale patrně neumožní člověku více rozvinout své možnosti. Dojít si k identitě vlastní cestou vyžaduje překonávání překážek, tedy mj. odolnost, vytrvalost a sebedůvěru; ovšem takový člověk může zpravidla lépe realizovat svůj potenciál a jeho život nebývá tak fádňí, jako to někdy dopadá v tom prvním případě. Zvláštním typem převzetí identity je tzv. antiidentifikace, kdy člověk dělá přesný opak toho, co po něm chce jeho okolí. Antiidentifikace je ovšem ve skutečnosti pouze způsob kopírování druhých, kterým jedinec sice vyjadřuje nesouhlas, ale současně nehledá vlastní cestu - jen dělá to, co okolí nechce, aby dělal, a naopak nedělá to, co okolí pokládá za žádoucí.

Kromě toho je tu ovšem možnost, že jedinec není v hledání sebe sama úspěšný. To se může projevit tzv. adolescentním moratoriem, kdy člověk zatím odkládá definitivní rozhodnutí ohledně vlastního zacílení a experimentuje s různými rolami (např. jde studovat, pak ze školy odejde a nastoupí do práce, pak ho zase začne zajímat studium nebo chce založit rodinu, ...) - takovému člověku trvá déle, než se "usadí". Neúspěch ve vytváření identity může mít také formu tzv. difúzní identity, která v krajním případě už spadá do oblasti patologie. Takový jedinec trpí velkým vnitřním zmatkem a není schopný systematicky směřovat k nějakému cíli.

Zralost jedince se projeví mj. ve schopnosti navázání a udržení dlouhodobého intimního vztahu (intimita ve smyslu nikoli pouze sexu, ale důvěrnosti obecně), který vždy umožní mnohé získat, ale vyžaduje také mnohé se vzdát. Nezralý člověk, který si sám sebou není jistý, se duševní blízkostí někoho druhého cítí ohrožen a tak jí ani není schopen.

Pro adolescenta má značný význam jeho tělo a zevnějšek; fyzická krása a/nebo síla bývají důležitými součástmi sebepojetí. Případná

Inteligentní test osobnosti IES



* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

www.psychonet.cz

Stáhněte si relaxaci v mp3

* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

www.relaxace.psychoweb.cz

Online programy proti úzkosti a depresi

* zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova

* zcela anonymní

* potřebujete jen zájem a internet



www.velka.zlutasova.cz

Test duševního zdraví - MENFIT

* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

www.psychonet.cz

extravagance v oblékání, účesu apod. signalizuje většinou příslušnost k nějaké skupině a touhu po pozornosti okolí. Tyto projevy s blížící se dospělostí ustupují.

Podobně jako v pubescenci jsou i nyní preferována jednoznačná a zásadní řešení problémů, přetrvává nechuť k děláni kompromisů a typické je zlehčování nebo úplná ignorace cizích "dobrých rad". Myšlení je velmi pružné a výkonné. Adolescent má zatím poměrně málo zkušeností, což paradoxně bývá v některých případech paradoxně výhodné - může přijít na nějaké originální řešení, které by staršího a zkušenějšího člověka vůbec nenapadlo. Zkušenost je přínosem, protože člověka chrání před opakováním dřívějších chyb, ale zároveň také zátěží, která mu často brání v hledání nových cest.

V této etapě se mění vztah mezi dospívajícím a jeho rodiči. Ti většinou, ačkoli tomu nebyvají rádi, definitivně ztrácejí svoji nadřazenou pozici nad svým "dítětem" a mívají v této souvislosti ambivalentní* pocity - na jednu stranu vědí, že jejich potomek je dospělý, ale současně se na úrovni emocí s touto skutečností odmítají smířit.

Adolescent, který si je už jistější sám sebou, postupně ztrácí potřebu demonstrativně se vymezovat vůči rodičům a jeho vztah k nim se uklidňuje. V optimálním případě se podaří docílit nové formy pozitivního a obohacujícího vztahu rodičů a jejich dospělého potomka.

Důležitou úlohu v období adolescence sehrávají vrstevníci dospívajícího. Ten v době, kdy se uvolňuje z vazeb na rodinu, ale současně ještě není schopen fungovat zcela samostatně, potřebuje oporu od lidí, kteří jsou na tom podobně, s nimiž také sdílí své prožitky a získává sociální dovednosti.

Vrstevnická skupina má potřebu odlišit se nějakým způsobem od ostatních. To se děje pomocí různých rituálů, úpravy zevnějšku, preference určitého druhu hudby apod. Tím je naplněna touha adolescenta po jednoznačnosti a vymezení - existuje svět "my" a svět "mimo nás". Potřebou opory a jednoznačnosti se vysvětluje, proč se někteří dospívající stanou členy různých náboženských sekt - jejich představitelé je nalákají vlídným a ochotným přijetím a jednoduchým programem, resp. vymezením záležitostí světa na dobré - špatné. Podobné pozadí mívá členství např. v anarchistických seskupeních nebo radikálních ekologických sdruženích, kdy jedinec často vnitřně nesdílí proklamované hodnoty, ale potřebuje být někde začleněn.

Jak bylo již uvedeno, celý vývoj od dětství k dospělosti je charakterizován neustálým osamostatňováním. Tento proces zasahuje i vrstevnickou adolescentní skupinu, od které se zralý jedinec postupně odpoutává.

Sexuální potřeba se stává potřebou psychosociální; není tedy již pouze tělesnou a prestižní záležitostí. Partnerské vztahy jsou charakteristické velkou zamilovaností; vyvolený partner je svým protějškem idealizován a zcela nárokován. Adolescent mnohdy ve své milované bytosti vidí vlastnosti, které ona třeba vůbec nemá; procitnutí z takových klamů pak bývají dosti bolestivá.

První sexuální styk je důležitým mezníkem v životě člověka - subjektivně zvyšuje společenskou prestiž a je to další důkaz dospělosti. Většina adolescentů žije sexuálně aktivní život. Obecně platí, že čím vyšší je vzdělání člověka, tím později se sexuální aktivitou začíná.

Někteří lidé v době adolescence uzavírají manželství, které je rovněž symbolem samostatnosti a dospělosti. Faktem ovšem zůstává, že na

Kurzy základů psychologie přes internet

* z každého se může stát dobrý psycholog-amatér

* kurzy pro každého, kdo se o psychologii "jen" zajímá a pro uchazeče o studium psychologie



www.chytra.zlutasova.cz

Psychologické testování pro firmy a personalisty

* zjistíte schopnosti a vlastnosti svých zaměstnanců a uchazečů o práci

* profesionální testy za minimální ceny

* online a s výsledky ihned



www.profi.psychonet.cz

Online test na

www.psychotesty.psyx.cz

EQ-TEST



Test emoční inteligence Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

manželství ani na rodičovství nebývá člověk tohoto věku dostatečně zralý. Předčasné uzavření manželství může být (kromě případů těhotenství partnerky) pokusem o osvobození se od rodiny, což je však pouze únik do jiné formy závislosti, dále projevem snahy o recesi nebo výsledkem okamžitého, zkratkovitého rozhodnutí.

Část adolescentů nastupuje do zaměstnání. Je to významná změna v životě člověka, která přináší určité výhody, ale současně i mnohé vyžaduje - člověk se musí přizpůsobit prostředí, do něhož přijde, akceptovat autoritu nadřízených i "služebně starších" spolupracovníků. Status výdělečně činného člověka je dalším signálem dospělosti a nezávislosti a v naší kultuře je dospělost jako taková vymezena v podstatě zejména ekonomickou samostatností.

* Ambivalence

Víceznačnost, nevyhraněnost, obojakost. Chovat vůči někomu ambivalentní pocity znamená např. za něco ho nenávidět, ale současně pro něco jiného obdivovat, nebo s někým chvíli sympatizovat a chvíli ho zavrňovat.

autor: PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz



www.psychonet.cz

Psychologie na internetu:

www.psychotesty.psyx.cz > online psychologické testy

www.psychoweb.cz > články z psychologie, výtahy z knih

www.psychonet.cz > inteligentní testy osobnosti

www.profi.psychonet.cz > psychologické testy pro firmy a personalistiku

www.velka.zlutasova.cz > online programy proti depresi a úzkosti

www.chytra.zlutasova.cz > kurzy základů psychologie přes internet

www.relaxace.psychoweb.cz > relaxace v mp3 ke stažení

www.psyx.cz > testy, poradna, hypnóza