



## Období dospívání - pubescence

PhDr. Michaela Peterková, [www.psyx.cz](http://www.psyx.cz)

### Co se to se mnou děje? Co se to s ní/m děje?

Fáze dospívání probíhá přibližně mezi 12. a 15. rokem života člověka (toto vymezení je pouze orientační; nástup a konec pubescence jsou velmi individuální). Je to doba celé řady dramatických změn, kladoucích značné nároky jak na pubescenta samotného, tak na jeho okolí. Platí ovšem, že projevy dospívání v chování se individuálně liší v kvalitě i intenzitě, takže zatímco s některými "to mlátí", jiní tuto dobu prožijí naprosto klidně. Pubescent si aktivně utváří vlastní identitu - hledá sám sebe a své místo na slunci. Status "dítě" se začíná pomalu měnit na status "dospělý".

Na biologické úrovni probíhá pohlavní dozrávání provokované hormonálními změnami. Rozvíjejí se druhotné pohlavní znaky a tělo postupně získává proporce dospělého člověka. Pubescenti bývají na tělesné změny velmi citliví a zdaleka ne všichni na ně reagují nadšením. V krajním případě může jedinec odmítnout smířit se s růstem a vývojem svého těla - tento fakt se často skrývá za onemocnění mentální anorexií\* v tomto věku. Dotyčný pubescent začne hubnout a sekundární pohlavní znaky se tak přestanou vyvíjet. Mentální anorexie postihuje většinou dívky a vzhledem k její závažnosti a obtížné terapii se jí nevyplatí podceňovat. Míra sebevraždy u mentální anorexie je stejná jako v případě depresí.

Hormonální změny ovlivňují rovněž psychiku pubescenta, a to hlavně ve směru zvýšené emoční labilita a zvýšené úzkosti. K tomu dále přistupuje pocit ztráty jistoty (změny obecně navozují znejistění), tlak okolí a další faktory. Všechno dohromady představuje pro dospívajícího velkou zátěž, z níž plyne typická rozkolísanost prožívání a projevů pubescenta. Ten bývá ve vztahu k dospělým uzavřenější, ve svém chování impulzivní, nepředvídatelný a silně vztahovačný.

Vývojem prochází i uvažování pubescenta - postupně zvládne přemýšlení v abstraktní rovině a hypoteticky pracuje s událostmi, které ještě nenastaly. Tato změna v myšlení v kombinaci s nedostatkem zkušeností se navenek projevuje chováním typu "všechno vím, všechno znám". V sebehodnocení se pubescent více spoléhá sám na sebe, zatímco dříve si o sobě vytvářel představu na základě názorů druhých lidí. Teď se tedy začíná mnohem více ptát sama sebe, kým vlastně je, a bývá k sobě velmi kritický. Protože již umí přemýšlet abstraktně, představuje si rovněž, kým by se chtěl stát, přičemž často utíká k nereálným fantaziím. Pubescent se dennímu snění\*\* oddává velmi často a jeho nejtypičtějšími tématy bývají vlastní všemocnost a erotika.

Pubescent nesnáší kompromisy a usiluje o jednoduché, přímočaré řešení, je vášnivým diskutérem a své názory (jako jediné správné) dokáže prosazovat se značnou vehemencí. Jiným typickým rysem pubescenta je pocit vlastní výjimečnosti - má za to, že jeho myšlenky a pocity jsou naprosto jedinečné a proto je také nikdo jiný nemůže pochopit. Komunikace mezi rodiči a jejich dospívajícím potomkem bývá problematická a obě strany často vnímají totéž - totiž že s tím druhým se nedá mluvit. Pubescenti nejsou dobrými komunikačními partnery mj. pro svoji vztahovačnost, časté výbuchy a nepředvídatelné reakce; dospělí

### Online testy na

[www.psychotesty.psyx.cz](http://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

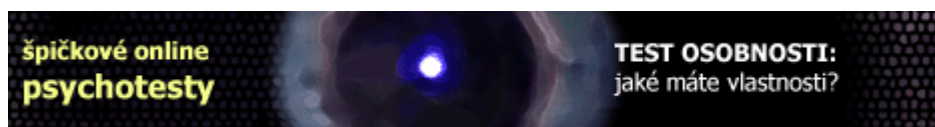
[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz)

naopak projevují málo pochopení těmto přechodným jevům a často nadbytečně zkoušejí uplatňovat svoji autoritu.

Pro pubescenta je velmi důležitá skupina vrstevníků, která poskytuje oporu jeho ještě nehotové identity - přebírá tzv. skupinovou identitu. Vrstevníci spolu sdílejí zájmy i starosti. Ve skupině se klade důraz na konformitu\*\*\* jejích členů - potřeba konformity se projevuje ve stylu řeči, oblékání nebo třeba v preferované značce mobilních telefonů. Za to, že se člen skupiny částečně vzdá své individuality, mu skupina poskytuje jistotu a přijetí.

Ke konci pubescence potkává některé jedince první zamilovanost. Svého partnera si dospívající velmi idealizuje a má potřebu častého kontaktu s ním. Tyto vztahy bývají většinou platonické.

autor: PhDr. Michaela Peterková, [www.psyx.cz](http://www.psyx.cz)



[www.psyhotesty.psyx.cz](http://www.psyhotesty.psyx.cz)

### Psychologie na internetu:

[www.psyhotesty.psyx.cz](http://www.psyhotesty.psyx.cz) > online psychologické testy

[www.psyhoweb.cz](http://www.psyhoweb.cz) > články z psychologie, výtahy z knih

[www.psyhonet.cz](http://www.psyhonet.cz) > inteligentní testy osobnosti

[www.profi.psyhonet.cz](http://www.profi.psyhonet.cz) > psychologické testy pro firmy a personalistiku

[www.velka.zlutasova.cz](http://www.velka.zlutasova.cz) > online programy proti depresi a úzkosti

[www.chytra.zlutasova.cz](http://www.chytra.zlutasova.cz) > kurzy základů psychologie přes internet

[www.relaxace.psyhoweb.cz](http://www.relaxace.psyhoweb.cz) > relaxace v mp3 ke stažení

[www.psyx.cz](http://www.psyx.cz) > testy, poradna, hypnóza

#### \* Mentální anorexie

Onemocnění, při němž chce jedinec dosáhnout co nejnižší hmotnosti. To se děje pomocí hladovění, vyhýbání se nutričně bohatým potravinám, intenzivním cvičením, zvracením a zneužíváním laxativ a diuretik. Jedinec má velký strach z nadváhy a zkreslené vnímání vlastního těla (i při značné kachexii (vychrtlosti) mu stále připadá, že ještě musí něco shodit). Onemocnění MA je často podmíněné kulturně a udržení nízké hmotnosti vnímá anorektik jako svoji společenskou povinnost. V období puberty bývá výrazem odporu k sexuálnímu zrání a přijetí pohlavní role - tento problém je "řešen" hubnutím, jehož následkem se sekundární pohlavní znaky tolik nevyvíjejí.

MA může končit i smrtí způsobené podvýživou. Typickým pacientem s MA je dívka ve věku 11-19 let; podíl mužů je 5-10% z celkového množství nemocných. K MA se přidružují deprese, úzkosti a poruchy osobnosti; sebevražedné pokusy nejsou výjimečné.

#### \*\* Denní snění

Stav změněného vědomí; člověk v bdělém stavu mísí paměťové vzpomínky s fantazijními představami a výsledná směs dočasně nahrazuje skutečnost. Může také jít o záměrné plánování budoucnosti, přičemž některá reálná omezení nebere snící jedinec v potaz. Obsahem denního snění jsou často představy, čeho by člověk chtěl dosáhnout, mezilidské vztahy, nejrůznější minulé prožitky (smutku, radosti, strachu apod.) a nadnesené představy o vlastní osobě. Běžné záležitosti se v denním snění téměř nevyskytují.

#### \*\*\* Konformita

Přizpůsobování svých názorů a chování ostatním členům příslušné sociální skupiny (rodina, parta, společnost aj.) ve snaze být touto skupinou pozitivně akceptován. Konformita se může fixovat jako rys osobnosti. V dětství a dospívání existuje silná konformita k vrstevnické skupině; v dospělosti se přesouvá na širší společnost.

### 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](http://www.velka.zlutasova.cz)

### Test duševního zdraví - MENFIT

\* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

\* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

[www.psyhonet.cz](http://www.psyhonet.cz)

### Stáhněte si relaxaci v mp3

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

[www.relaxace.psyhoweb.cz](http://www.relaxace.psyhoweb.cz)

### Inteligentní test osobnosti IES



\* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

\* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

[www.psyhonet.cz](http://www.psyhonet.cz)