

4/7/2021

# Particularitățile dezvoltării afective în adolescență (I)

# Componentele vieții afective:

- . Fiziologică
- 2. Subiectivă
- 3. Comportamental-expresivă
- 4. Comunicarea socială (*social sharing*)

# Componenta fiziologică

- Schimbările hormonale afectează la începutul adolescenței dispoziția afectivă, contribuind de asemenea la o fluctuație mai mare a trăirilor afective (nu în sens de instabilitate afectivă)
- De menționat că experiențele emoționale ale adolescenților sunt influențate nu doar de nivelurile hormonale, ci de o mulțime de alți factori (intrapsihici și contextualizati/de mediu)

# Componenta subiectivă

- Experiențele sau trăirile subiective sunt influențate de modul în care adolescenții interpretează evenimentele cu încărcătură emoțională.
- Din cauza faptului că sursele de stres sunt mult mai mari decât în perioada copilăriei, adolescenții pot să se confrunte pasager cu sentimentul de copleșire.
- De aceea sunt foarte importante sursele suportive (părinții, profesorii sau alte persoane semnificative din viața adolescenților)

- Dispoziția afectivă negativă este mai frecventă decât în copilărie
- Dispoziția afectivă este mai puțin stabilă decât în copilărie (adulții consideră că adolescenții sunt foarte schimbători)
- Oscilațiile afective și intensitatea trăirilor (extremele) sunt mult mai mari decât în orice altă perioadă de vârstă

- Percepția subiectivă asupra propriului nivel de fericire este mai scăzută decât în copilărie
- Relațiile romantice sunt sursă atât de bucurie, dar și de oscilații sau chiar suferințe emoționale
- Emoții morale – gratitudinea și iertarea – devin mai nuanțate decât în copilărie datorită complexității cognitive. Vor fi experimentate în funcție și de aspecte contextuale (modelele avute, valorizarea valențelor emoțiilor morale)

- Emoțiile autoreflexive – rușinea și vinovăția
- Rușinea este mai frecvent experimentată de către **adolescente** (din cauza faptului că ele învață foarte devreme că validarea lor depinde de aspectul fizic, atractivitatea fizică – *body-self*). Presiunea socială pentru a se potrivi cu modelul cultural de frumusețe feminină are efecte negative asupra unora dintre adolescente.
- Această presiune odată internalizată poate genera în anumite situații stări de anxietate cronică și sau stări depresive sau chiar tulburări alimentare.
- **Adolescenții** ar trebui să învețe (în contextul influențelor socio-culturale) să prețuiască rolul activ și nu în mod necesar aspectul fizic

- Frecvența emoțiilor negative îndreptate spre sine, dublate de stima de sine scăzută și absența suportului social pot duce la instalarea **tendințelor/stărilor depresive**
- Acest lucru se produce mai frecvent în cazul **fetelor**
- În mai mare măsură fetele decât băieții resimt o creștere a încărcăturii emoționale în contextul **relațiilor interpersonale** (de colegialitate, prietenie, romantice)



# Componenta comportamental-expresivă

- Adolescenții se străduiesc să mențină așa-numitul **front puternic**
- Disimularea emoțională este mai **rafinată** decât în copilărie (separarea experienței emoționale de ceea ce se exteriorizează)
- Aceasta alternează cu situații în care adolescenții nu controlează suficient modul în care manifestă ceea ce simt
- Expresia emoțională este mai sofisticată/**nuanțată** decât în copilărie
- De menționat că își pot controla mai ușor cuvintele, dar mai greu expresia facială

# Comunicarea socială a emoțiilor

- ❖ - Adolescente se implică mai des în împărtășirea emoțiilor.
  - Acest lucru ar putea fi un avantaj atunci când persoanele cărora le comunică sunt dispuse să asculte, fără să judece, ironizeze, minimalizeze, etc.
- ❖ - Comunicarea socială a emoțiilor are beneficii întrucât favorizează eliberarea de tensiunea sau suferința emoțională resimțite în contexte generatoare de rușine, vinovăție, teamă, sentimente de inadecvare sau neputință