

# ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

**Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε.**

**Παιδαγωγικό Τμήμα**

**Εκπαιδ. Μηχανολόγων Μηχανικών**

**2020-21**



**Καλλιόπη Κουενού**  
**Ντίνα Κουρμούση**

# Περιεχόμενα μαθήματος

- Αναπτυξιακή ψυχολογία: Ορισμός, περιεχόμενο και ιστορία.
- Εισαγωγή στην ανθρώπινη ανάπτυξη: Περίοδοι και τομείς.
- Θεωρίες Ανάπτυξης.
- Περιβάλλον και κληρονομικότητα.
- Βρεφική ηλικία.
- Νηπιακή-Πρώτη παιδική ηλικία (προσχολική).
- Μέση παιδική ηλικία (σχολική).
- **Εφηβική ηλικία.**
- Αναδυόμενη ενηλικιότητα.



# Ενότητα 7: Εφηβική ηλικία

## Α' μέρος: Πρώτη εφηβική ηλικία



# Εφηβική ηλικία



# Εφηβική Ηλικία: Ορισμός, σχετικοί όροι και διάρκεια



# Εφηβική Ηλικία: Ορισμός και σχετικοί όροι

**Εφηβεία (adolescence)** είναι η φάση της ζωής ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την ενήλικη ζωή. Ο πατέρας της επιστήμης της εφηβείας, ο Stanley Hall (1904), την όρισε ως τη διαδικασία σωματικής και ψυχοκοινωνικής «αναγέννησης».

Ο όρος «**νεότητα**» (**youth**) συχνά χρησιμοποιείται εναλλακτικά. Τα Ηνωμένα Έθνη ωστόσο τον χρησιμοποιούν για να περιγράψουν άτομα ηλικίας 15-24 ετών.

Ο ΠΟΥ (2015) ορίζει ως «**εφήβους**» (**adolescents**) τα άτομα ηλικίας ανάμεσα στα 10 με 19 έτη, «**νεότητα**» (**youth**) τα άτομα ανάμεσα στα 15 με 24 έτη και **νεαρούς ανθρώπους (young people)** τα άτομα ανάμεσα στα 10 με 24 έτη.



# Εφηβική Ηλικία: Διάρκεια

- Οι ραγδαίες οικονομικές, τεχνολογικές, κοινωνικές και δημογραφικές αλλαγές των τελευταίων δεκαετιών έχουν επιδράσει και στην υγεία αλλά και την ανάπτυξη του ατόμου.
- Στις προβιομηχανικές κοινωνίες η περίοδος της εφηβείας, ανάμεσα δηλαδή στο τέλος της παιδικής ηλικίας (η έμμηνος ρύση για τα κορίτσια και το σπάσιμο της φωνής για τα αγόρια) και στην έναρξη της ενηλικίωσης, διαρκούσε μόνο δυο χρόνια για τα κορίτσια και 4 για τα αγόρια.
- Πλέον, η βελτιωμένη διατροφή και η μείωση των μεταδιδόμενων νοσημάτων κατά την παιδική ηλικία συνοδεύτηκαν από μια πτώση της έναρξης της εφηβείας κατά 4 ολόκληρα χρόνια, κατά τα τελευταία 150 χρόνια στις χώρες δυτικού τύπου.
- Επιπλέον, η παρατεταμένη εκπαιδευτική διαδικασία και οι αλλαγές στις κοινωνικές νόρμες ανέβασαν προς τα πάνω την ηλικία έναρξης της ενηλικίωσης και της γονεϊκότητας στο δυτικό κόσμο.

# Εφηβική Ηλικία: Διάρκεια

- Έτσι, σε κάποιες χώρες οι 15χρονοι θεωρούνται αρκετά μεγάλοι ώστε να μπορούν να παντρευτούν, ενώ σε κάποιες άλλες θεωρούνται αρκετά μικροί για να αφήσουν το σχολείο.





# Εφηβική Ηλικία: Διάρκεια

Ο ακριβής καθορισμός της διάρκειας της εφηβείας έχει προκαλέσει αρκετές διαφωνίες:

- Ο ΠΟΥ (1965), εδώ και πάνω από 50 χρόνια, έχει διαπιστώσει πως το τέλος της δεν είναι σαφώς καθορισμένο.
- Η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού ορίζει ως παιδί το άτομο που βρίσκεται στην ηλικία 0-18. Ωστόσο πλέον τα Ηνωμένα Έθνη αναγνωρίζουν την εφηβική ηλικία ως την περίοδο από τα 10-19 έτη.
- Η περισσότερο αποδεκτή μέση ηλικία έναρξης της εφηβείας είναι 11, με διακύμανση ανάμεσα στα 9-13,5 για τα αγόρια και ανάμεσα στα 7 και 13 έτη για τα κορίτσια (APA, 2002).



# Εφηβική Ηλικία: Διάρκεια

- Δεδομένης και της διαπίστωσης πως η ανάπτυξη του ατόμου συνεχίζεται και κατά την δεκαετία 20-30 ετών, όπως και της καθυστέρησης που παρατηρείται πλέον στην ανάληψη ρόλου ενηλίκου από τους νέους, προτάθηκε η εφηβεία να ορίζεται ως η περίοδος που εκτείνεται από τα 10-24 έτη.
- Υπό αυτό το πρίσμα, η εφηβεία καταλαμβάνει το μεγαλύτερο ποσοστό της πορείας ζωής και έχει τη μεγαλύτερη σημασία για την ανθρώπινη ανάπτυξη από ποτέ.



# Εφηβική Ηλικία: Διάρκεια

- Εξάλλου, η σωματική ωρίμανση συνεχίζεται και κατά την τρίτη δεκαετία της ζωής του ατόμου. Για παράδειγμα, η εμφάνιση των τρίτων γομφίων (φρονιμίτων), όπως και η οστεοποίηση της κεφαλής της κλείδας συμβαίνουν κατά τα μέσα της δεκαετίας αυτής.
- Παρόλο που ο όγκος του εγκεφάλου, η περιφερειακή λειτουργική εξειδίκευση και η αναδίπλωση του φλοιού είναι σε μεγάλο βαθμό παρόμοια με εκείνα των ενηλίκων στα μέσα της παιδικής ηλικίας, οι διαδικασίες που υποστηρίζουν γρηγορότερες νευρωνικές συνδέσεις συνεχίζονται στη δεκαετία του 20.



# Εφηβική Ηλικία: Διάρκεια

- Οι βελτιώσεις στη δομή και τη λειτουργία του εγκεφάλου συνεχίζονται κατά την τρίτη δεκαετία. Ως εκ τούτου, αν και η ωρίμανση της λογικής συλλογιστικής θεωρείται πλήρης από τα 16 έτη περίπου, η ανάπτυξη πιο ώριμης συναισθηματικής ρύθμισης, των κοινωνικών σχέσεων και της εκτελεστικής λειτουργίας συνεχίζεται για τουλάχιστον μια ακόμη δεκαετία.
- Αυτό υποδηλώνει ότι η εφηβεία θα μπορούσε να εννοηθεί ως μια φάση ανάπτυξης του εγκεφάλου που ξεκινά πριν τα ορατά σημάδια της εφηβείας (από την ηλικία περίπου των 6-8 ετών) και συνεχίζεται για άλλες δύο δεκαετίες.



# Εφηβική Ηλικία: Συνέπειες της νέας διάρκειας

- Η εκτεταμένη εφηβεία για τα άτομα του δυτικού κόσμου δημιουργεί μια ευκαιρία για αυτήν τη γενιά να αποκτήσει περισσότερα προσόντα και δυνατότητες.
- Αντίστοιχα, επιφέρει μεταβολές στο κοινωνικό περιβάλλον, με την εμφάνιση νέων διακριτών πολιτισμών και κουλτούρων της νεολαίας, μεγαλύτερης εμπλοκής με τα μέσα ενημέρωσης και δικτύωσης, και την εμφάνιση ειδικής κατηγορίας μάρκετινγκ που απευθύνεται σε μελλοντικούς καταναλωτές,
- Όμως, επιφέρει επίσης και μεταβολές στα μοντέλα υγείας και κινδύνων υγείας, αφού π.χ. αυξάνει ο κίνδυνος σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων με τους πολλαπλούς συντρόφους πριν το γάμο, ενώ αλλάζουν και οι διατροφικές συνήθειες με αποτέλεσμα αυξημένα επίπεδα παχυσαρκίας, κ.λπ.

# Εφηβική Ηλικία: Σημασία

- Κατά την εφηβεία ξεκινά μια φάση ανάπτυξης και ωρίμανσης των αναπαραγωγικών, μυοσκελετικών, νευροαναπτυξιακών, ενδοκρινικών, μεταβολικών, ανοσοποιητικών και καρδιο-μεταβολικών συστημάτων, που εκτείνεται στην τρίτη δεκαετία.
- Για το λόγο αυτό, η εφηβεία μπορεί να θεωρηθεί μια ευαίσθητη φάση, κατά την οποία η ποιότητα του φυσικού, διατροφικού και κοινωνικού περιβάλλοντος μπορεί να επιδράσει στην υγεία και στην ανάπτυξη κατά την μετέπειτα ζωή.



# Στάδια Εφηβικής Ηλικίας

Με την αποδοχή της διάρκειας της εφηβικής ηλικίας μέχρι την τρίτη δεκαετία της ζωής, η εφηβεία χωρίζεται σε 3 περιόδους (Nienstein et al., 2009, Curtis, 2015):

- **Πρώτη εφηβική ηλικία** (early adolescence): 10-13 έτη
- **Μέση εφηβική ηλικία** (middle adolescence): 14-16 έτη, ή 14-18 κατά τον Steinberg (2002)
- **Τέλη εφηβείας** (late adolescence): 17-21 ή 19-26 κατά τον Steinberg (2014)

Ωστόσο, άλλοι ερευνητές (π.χ. Arnett, 2000) πρότειναν την αφαίρεση των ηλικιών 18-25 από την εφηβική περίοδο και τη δημιουργία μιας αυτόνομης περιόδου με το όνομα «**αναδυόμενη ενηλικίωση**» (**emerging adulthood**).

# Πρώτη Εφηβική Ηλικία

- Ξεκινά κατά την ηλικία των 11 ή και 10, λίγο πριν την είσοδο του παιδιού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.
- Τελειώνει κατά την ηλικία των 13 ή και 14, εάν λάβουμε υπόψη τα παιδιά που καθυστερούν να μπουν στην εφηβεία.
- Διακρίνεται από επιτάχυνση της σωματικής και σεξουαλικής ωρίμανσης.





# Πρώτη Εφηβική Ηλικία: Σωματική ανάπτυξη

- Πρόκειται για τη φάση της ραγδαίας ανάπτυξης.
- Για τα κορίτσια κορυφώνεται μεταξύ 11ου-12ου έτους, ενώ για τα αγόρια μεταξύ 13ου-14ου έτους.
- Συντελείται απότομη αύξηση του ύψους και του βάρους του σώματος.
- Συντελείται ραγδαία αύξηση του μήκους των μακρών οστών (μηριαίο, κνήμη, βραχίονας, πήχης).
- Συντελούνται αλλαγές του γενικού σχήματος του σώματος.



# Σωματική ανάπτυξη: Πρόσωπο

- Τα δόντια παίρνουν το μέγεθος του ενηλίκου.
- Η μύτη επιμηκύνεται και πλαταίνει παίρνοντας δυσανάλογες διαστάσεις προς τα άλλα μέρη του προσώπου.
- Το στόμα διευρύνεται, τα χείλη γεμίζουν και το σαγόι αρχίζει να προεξέχει αισθητά.
- Το σχήμα του προσώπου γίνεται γωνιώδες στα αγόρια και ωοειδές στα κορίτσια.



# Σωματική ανάπτυξη: Όργανα

- Υπάρχει γενική-καθολική ανάπτυξη σε όλα τα οργανικά συστήματα του εφήβου.



# Πρώτη Εφηβική Ηλικία: Ανάπτυξη εγκεφάλου

- Ο εγκέφαλος κατά την πρώτη εφηβεία αναπτύσσεται συνεχώς, με τον προμετωπιαίο φλοιό να επιδρά στις γνωστικές ικανότητες.
- Εμφανίζεται ένα κλάδεμα των νευρωνικών συνάψεων που επηρεάζει το συντονισμό και την αποτελεσματικότητα της σκέψης.
- Εμφανίζονται επίσης αλλαγές στους νευροδιαβιβαστές που εμπλέκονται στη διάθεση, την όρεξη και τις προτιμήσεις που σχετίζονται με την αναζήτηση αίσθησης.



# Σωματική ανάπτυξη: Κυκλοφοριακό Σύστημα

- Απότομη αύξηση στο μέγεθος της καρδιάς.
- Ο ρυθμός των κτύπων της μειώνεται (ήταν 100 ανά 1' και γίνεται 70 ανά 1').



# Σωματική ανάπτυξη: Αναπνευστικό Σύστημα

- Οι πνεύμονες μεγαλώνουν. Ο αριθμός των αναπνοών σταθεροποιείται (16-18 ανά 1').
- Έτσι μειώνεται η ευπάθεια που είχε το άτομο πριν σε κρυολογήματα.



# Σωματική ανάπτυξη: Πεπτικό Σύστημα

- Το στομάχι μεγαλώνει ώστε να δέχεται και να επεξεργάζεται μεγαλύτερη ποσότητα τροφής.
- Αύξηση της όρεξης του έφηβου.
- Αύξηση στο πεπτικό υγρό (κοιλόπονοι και συμπτώματα έλκους).



# Σωματική ανάπτυξη: Αναπαραγωγικό σύστημα

- Τόσο οι ανδρικές (τεστοστερόνη) όσο και οι γυναικείες ορμόνες (οιστρογόνα, προγεστερόνη) βρίσκονται και στα δύο φύλα.
- Στη διάρκεια της ήβης πραγματοποιείται αύξηση και των δύο ορμονών και στα δύο φύλα, αλλά ο βαθμός αύξησης συνδέεται με το φύλο.
- Στα αγόρια η τεστοστερόνη αυξάνει κατά 18 φορές από το επίπεδο της μέσης παιδικής ηλικίας.
- Στα κορίτσια τα οιστρογόνα αυξάνουν κατά 8 φορές.





# Σωματική ανάπτυξη: Αναπαραγωγικό σύστημα

Οι αλλαγές που συμβαίνουν στο σύστημα αναπαραγωγής του εφήβου διακρίνονται σε δύο κατηγορίες:

*i. Πρωτεύοντα γνωρίσματα της ήβης:* Τα όργανα του γεννητικού συστήματος του κάθε φύλου τα οποία είναι αναγκαία για την αναπαραγωγή.

*ii. Δευτερεύοντα γνωρίσματα της ήβης:* Οι ανατομικές και φυσιολογικές ενδείξεις που ξεχωρίζουν εξωτερικά τους άνδρες από τις γυναίκες.



# Παράγοντες που επιδρούν στη σωματική ανάπτυξη

- Κληρονομικότητα
- Γενική σωματική υγεία
- Είδος διατροφής
- Μορφωτικο-οικονομικό επίπεδο οικογένειας
- Κλιματολογικές συνθήκες
- Λειτουργία του αδενικού συστήματος



# Πρώιμη και καθυστερημένη ήβη

- Πρώιμη ήβη (έναρξη ήβης 1-2 χρόνια πριν)
- Καθυστερημένη ήβη (έναρξη ήβης 1-2 χρόνια μετά)



# Πρώιμη και καθυστερημένη ήβη: Συνέπειες στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη



# Συνέπειες πρώιμης ήβης στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των αγοριών

- Μεγαλύτερο και δυνατότερο σώμα
- Κυριαρχεί στις ανταγωνιστικές αθλητικές δραστηριότητες
- Καθήκοντα και προνόμια που προορίζονται για μεγαλύτερα παιδιά
- Αρχηγικά καθήκοντα
- Οι ενήλικοι προθυμότερα αποδέχονται τη χειραφέτηση του
- **Έτσι, ενισχύεται το αυτοσυναίσθημά του.**



# Συνέπειες πρώιμης ήβης στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των αγοριών

Ωστόσο διαχρονικές μελέτες δείχνουν πως τα αγόρια αυτά:

- Γίνονται πολύ πιο σοβαρά
- Κατά καιρούς πιο αγχώδη
- Εκδηλώνουν πιο περιορισμένη διάθεση εξερεύνησης
- Εκδηλώνουν λιγότερη πνευματική περιέργεια
- Εκδηλώνουν χαμηλότερη ενεργητικότητα



# Συνέπειες καθυστερημένης ήβης στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των αγοριών

- Υποσκελίζεται στις αθλητικές δραστηριότητες από άλλα αγόρια.
- Οι ενήλικοι τον μεταχειρίζονται ακόμη σαν παιδί.
- Άγχος και ανησυχία για τη δική του παρατεινόμενη/ελλιπαστική σωματική ανάπτυξη.
- Απόρριψη από την ομάδα.
- Έτσι, μπορεί να προβαίνει σε ενοχλητικές και μη αποδεκτές συμπεριφορές.



# Συνέπειες πρώιμης ήβης στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των κοριτσιών

Αρχικά:

- Εμφανίζει αμηχανία και ψυχική ένταση για τις απότομες αλλαγές.
- Αντιμετωπίζει κοινωνικές καταστάσεις που δεν είναι προετοιμασμένη να ερμηνεύσει και να αντιμετωπίσει.
- **Τελικά ξεπερνά τις δυσκολίες και απολαμβάνει τα πλεονεκτήματα που απορρέουν.**





# Συνέπειες καθυστερημένης ήβης στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των κοριτσιών

Αρχικά:

- Πρόκειται για αρνητική εμπειρία για τα κορίτσια.
- **Τελικά φαίνονται περισσότερο ικανοποιημένες με την εμφάνισή τους και πιο δημοφιλείς από τις συνομήλικές τους που είχαν πρόωρη ανάπτυξη.**



# Πρώτη Εφηβική Ηλικία: Ανάπτυξη ανά τομέα



# Πρώτη Εφηβική Ηλικία: Γνωστικές Λειτουργίες

- Η γνωστική λειτουργία στην εφηβεία εξελίσσεται από τη σταθερή «λειτουργική λογική» της παιδικής ηλικίας σε αυξανόμενες «τυπικές λειτουργίες».
- Αναπτύσσεται η αφηρημένη σκέψη.
- Καθώς αυξάνεται η ικανότητα της αφαιρετικής σκέψης, συμβαίνει μια μετατόπιση από μια αντικειμενική οπτική σε έναν σχετικιστικό προσανατολισμό.
- Εμφάνιση της ανακλαστικής σκέψης.



# Πρώτη Εφηβική Ηλικία: Συναισθηματική κατάσταση

- Ο συνδυασμός της μεσοκορτικοκολιμπτικής δραστηριότητας, των εφηβικών ορμονικών αλλαγών και των πολύπλευρων κοινωνικών παραγόντων στρες μπορεί να κάνει τον πρώιμο έφηβο να είναι όλο και πιο επιρρεπής σε ευρείες μεταβολές της διάθεσης, να είναι συναισθηματικά ασταθής και να έχει μειωμένο έλεγχο της παρόρμησης.
- Η συναισθηματική σύγκρουση με τους γονείς κλιμακώνεται.



# Πρώτη Εφηβική Ηλικία: Κοινωνικές σχέσεις

- Ο πρώιμος έφηβος δίνει μεγάλη έμφαση στις παρέες και στη συνεύρεση με συνομηλίκους, κυρίως του ίδιου φύλου.
- Ωστόσο αρχίζει να εκδηλώνει ενδιαφέρον και για επαφή με το άλλο φύλο.
- Εμφανίζεται και ενισχύεται σταδιακά μια φανερή σεξουαλική περιέργεια και σεξουαλικός πειραματισμός.
- Εμφανίζεται μια πρώτη συνειδητοποίηση της έλξης για το ίδιο φύλο για τα νεαρά ομοφυλόφιλα και λεσβιακά άτομα.



# Πρώτη Εφηβική Ηλικία: Ηθική

- Η ηθική λειτουργεί γενικά σε «συμβατικό» επίπεδο, κυριαρχούμενη από κοινωνικούς κανόνες και προσδοκίες, προχωρώντας ωστόσο σε μια έλξη προς τη σχεσιακή ηθική.
- Η κατανόηση της κοινωνικής δικαιοσύνης μετατοπίζεται από την αυστηρή προσήλωση στην ίση μεταχείριση σε μια πιο εξατομικευμένη εκτίμηση της ανθρώπινης ανάγκης



# Πρώτη Εφηβική Ηλικία: Σχολείο και εκπαίδευση

- Ο πρώιμος έφηβος συνήθως κάνει μια μετάβαση από την «αγκαλιά» ενός μόνου εκπαιδευτικού πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης σε ένα περιβάλλον δευτεροβάθμιας, όπου καλείται να συνεργαστεί με πολλούς εκπαιδευτικούς ειδικοτήτων. Αυτό επιδρά στη σχέση εκπαιδευτικού-μαθητή.
- Στο νέο περιβάλλον κυριαρχούν πιο τιμωρητικές συνέπειες και μια πιο ανταγωνιστική αξιολόγηση, με αυξημένες σχολικές απαιτήσεις.



# Πρώτη Εφηβική Ηλικία. Δικαιοπραξία

- Νομικά, ο πρώιμος έφηβος παραμένει εξαρτημένος από την εξουσία των ενηλίκων.





Ευχαριστώ για την προσοχή σας