Φυσιολογική Ανάπτυξη: Εφηβεία

Καραϊβάζογλου Κατερίνα, Παιδοψυχίατρος

ΠΕ.Δ.Υ.Ψ.Υ.-6η Υ.ΠΕ.

Ψυχιατρική Κλινική Παίδων Εφήβων Πατρών



Εφηβεία

Ραγδαίες μεταβολές σε σωματικό, γνωστικό και ψυχοσυναισθηματικό επίπεδο

Διακρίνεται σε 3 στάδια:

Πρώιμη εφηβεία (11-13 ετών)

Μέση εφηβεία (14-18 ετών)

Όψιμη εφηβεία (19-21 ετών)

Πρώιμη εφηβεία (11-13 ετών): Σωματική Ανάπτυξη

- Μεγάλη αύξηση σωματικού βάρους και ύψους
- Αύξηση τριχοφυίας, εφίδρωση και παραγωγή σμήγματος
- Εμφάνιση των δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου, έμμηνος ρύση (κορίτσια), μεταφώνηση (αγόρια)

Πρώιμη Εφηβεία (11-13 ετών): Γνωστική Ανάπτυξη

- Αυξημένη ικανότητα αφηρημένης σκέψης
- Αρχίζουν να επιλύουν προβλήματα με τη λογική (υποθετική-επαγωγική)
- Κατανοούν την έννοια της μεταβατικότητας
- Τα διανοητικά ενδιαφέροντα διευρύνονται και γίνονται πιο σημαντικά
- Εμβάθυνση σε ηθικές έννοιες
- Εστίαση στο παρόν
- Εστίαση στον εαυτό-Εγωκεντρισμός

Πρώιμη Εφηβεία (11-13 ετών): Ψυχοσυναισθηματική Ανάπτυξη

«Παλεύει» με την αίσθηση ταυτότητας

Αισθάνεται παράξενα με τον εαυτό και το σώμα του, ανησυχεί για την εικόνα του, για το αν είναι φυσιολογικός/ή

Συνειδητοποιεί ότι οι γονείς δεν είναι τέλειοι, αυξημένες συγκρούσεις μαζί τους

Αυξανόμενη επιρροή από τους συνομηλίκους

Επιθυμία για ανεξαρτησία, δοκιμάζει κανόνες και όρια

Εναλλαγές διάθεσης

Τάσεις παλινδρόμησης υπό πίεση

Ανάπτυξη σεξουαλικής ταυτότητας, αρχίζει το σεξουαλικό ενδιαφέρον

Μεγαλύτερο ενδιαφέρον για την ιδιωτικότητα

Μέση Εφηβεία (14-18 ετών): Σωματική Ανάπτυξη

Ολοκληρώνεται η ήβη

Η σωματική ανάπτυξη επιβραδύνεται για τα κορίτσια, παραμένει για τα αγόρια

Μέση Εφηβεία (14-18 ετών): Γνωστική Ανάπτυξη



Μέση Εφηβεία (14-18 ετών): Ψυχοσυναισθηματική Ανάπτυξη

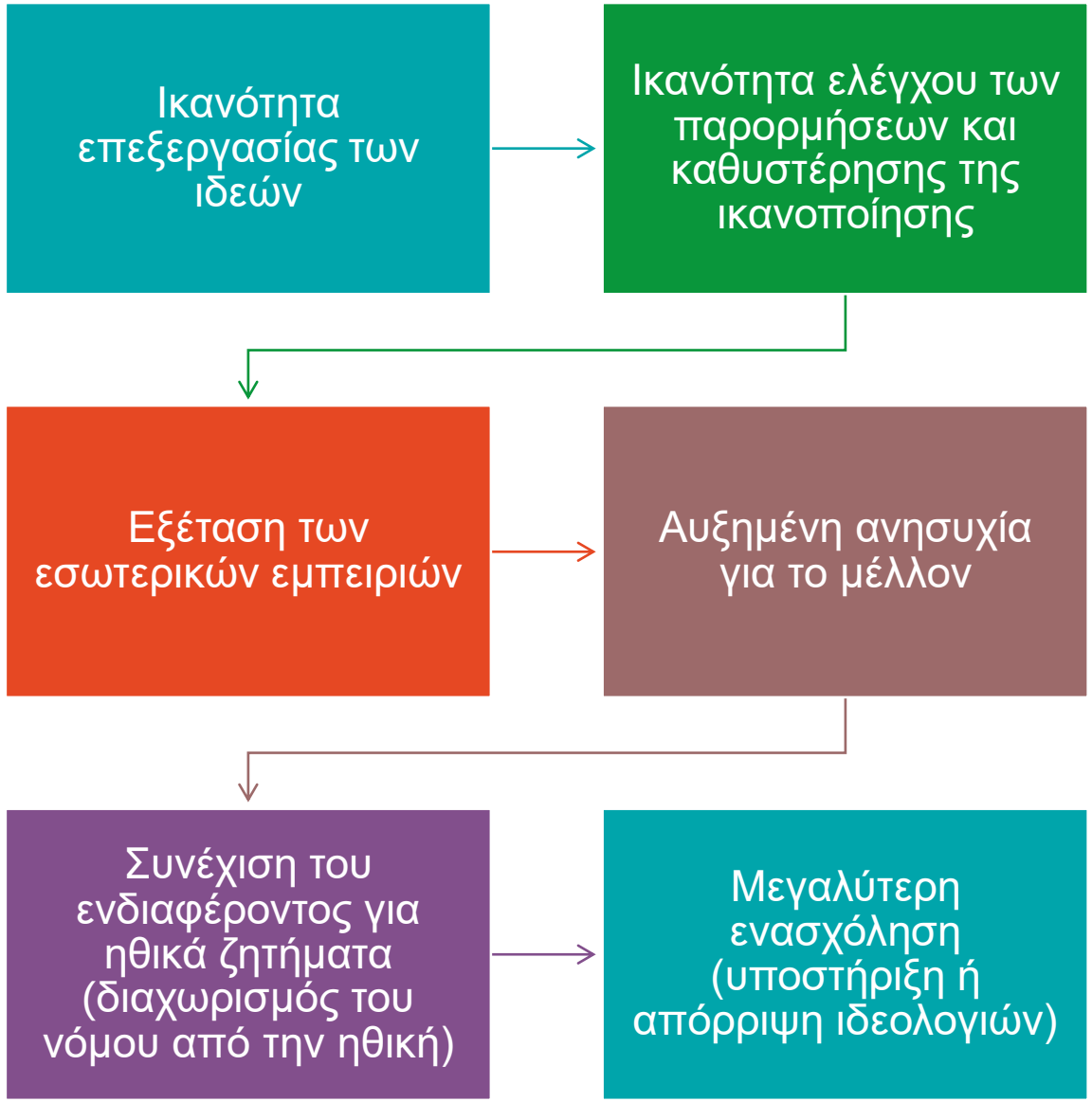
- Συνεχιζόμενη προσαρμογή στις σωματικές αλλαγές, ανησυχία για το αν είναι φυσιολογικός/ή
- Έντονη αυτο-ενασχόληση, εναλλαγές μεταξύ υψηλών προσδοκιών και κακής αυτο-εικόνας
- Τάση απομάκρυνσης από τους γονείς, μεγαλύτερη ροπή προς την ανεξαρτησία
- Ριψοκίνδυνες συμπεριφορές (κάπνισμα, αλκοόλ)
- Αρχικά επαγγελματικά σχέδια
- Φιλίες, η δημοφιλία συνιστά σημαντικό ζήτημα
- Εμπειρίες αγάπης και πάθους

Όψιμη Εφηβεία (19-21 ετών): Σωματική Ανάπτυξη

Ολοκληρώνονται οι σωματικές αλλαγές της εφηβείας

Στα αγόρια συνεχίζει να αυξάνεται το βάρος, το ύψος, η μυική μάζα και η τριχοφυία

Όψιμη Εφηβεία (14-18 ετών): Γνωστική Ανάπτυξη



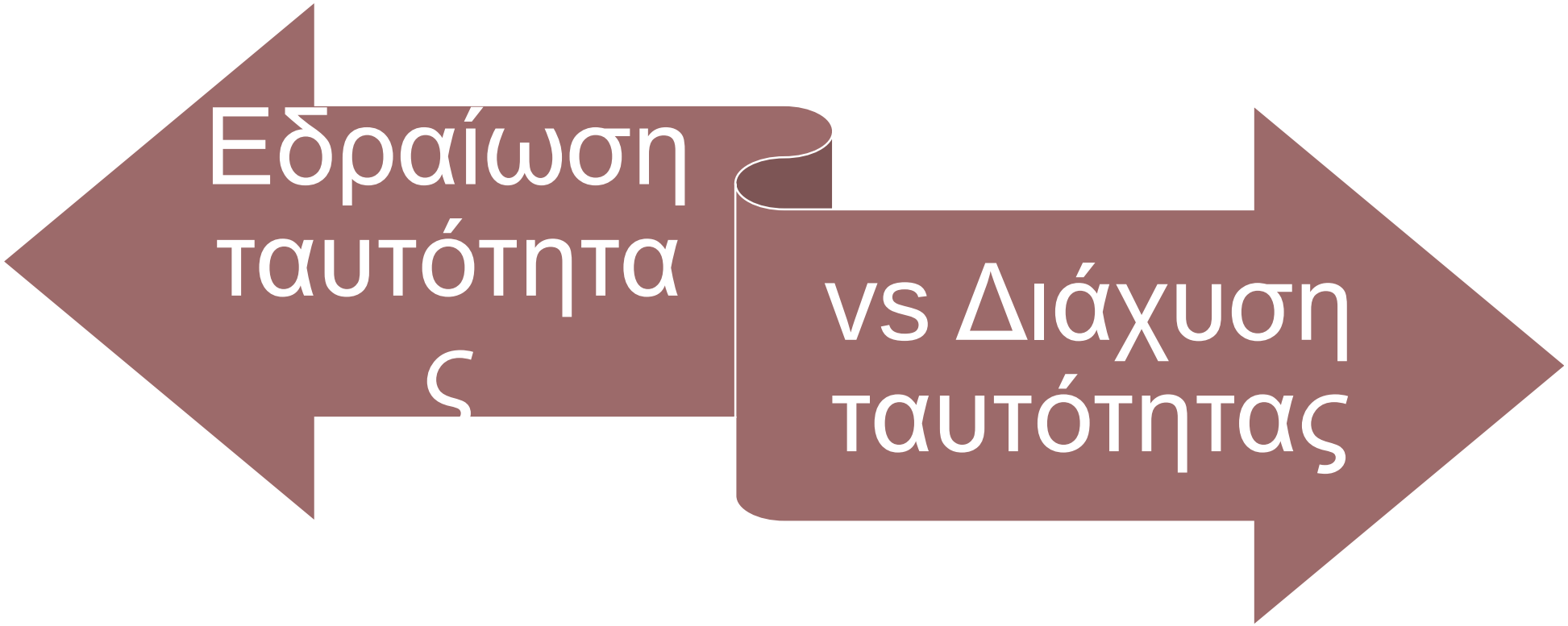
Όψιμη Εφηβεία (19-21 ετών): Ψυχοσυναισθηματική Ανάπτυξη

- Πιο σταθερή αίσθηση ταυτότητας
- Μεγαλύτερη συναισθηματική σταθερότητα
- Αυξημένο ενδιαφέρον για τους άλλους
- Αυξημένη ανεξαρτησία
- Οι φιλίες παραμένουν σημαντικές, πιο σοβαρές και σταθερές σχέσεις
- Οι κοινωνικές και πολιτισμικές παραδόσεις επανακτούν ένα μέρος της σημασίας τους
- Ανάπτυξη επαγγελματικών δεξιοτήτων και οικονομικής ανεξαρτησίας

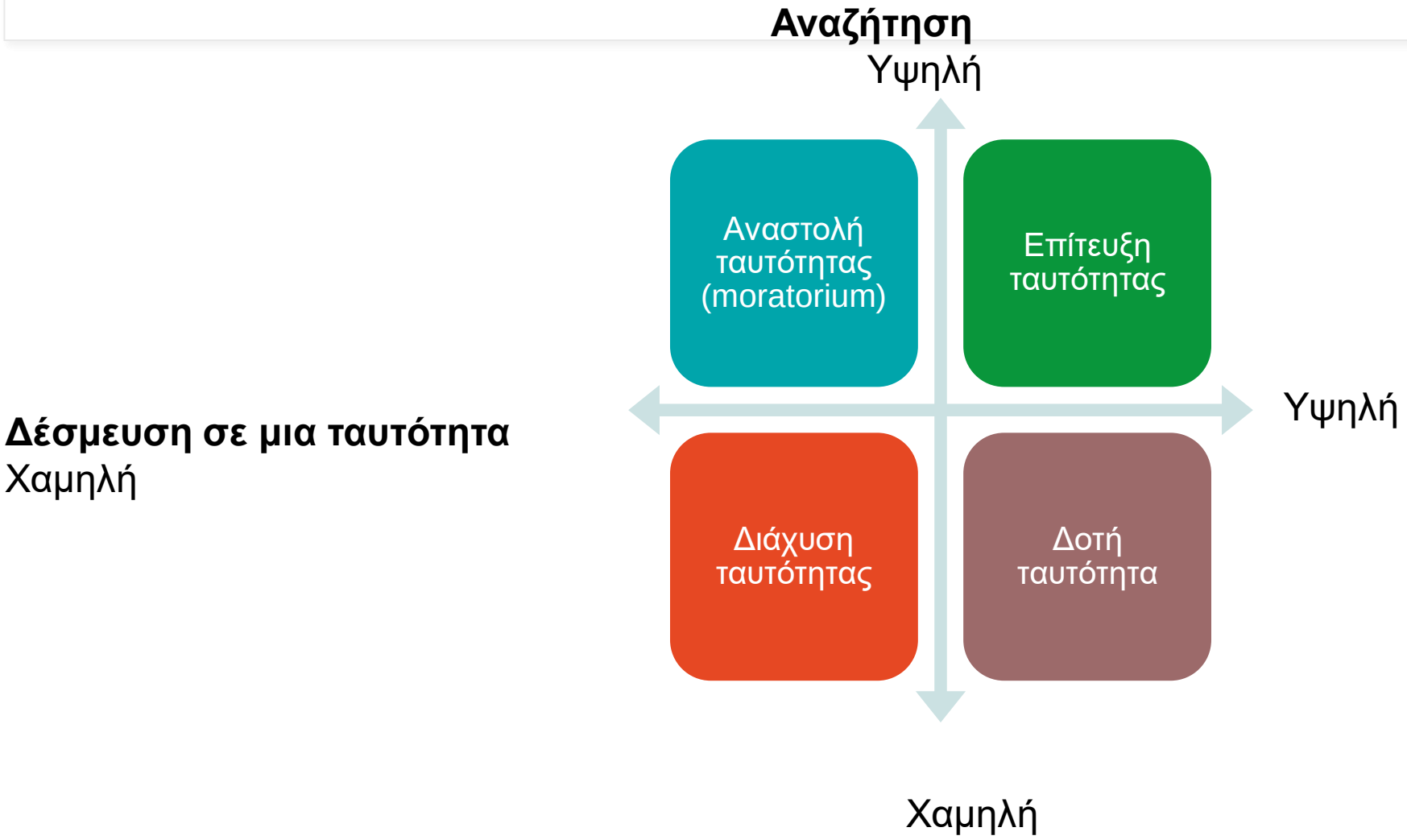
Εφηβεία: Βασικές ψυχοδυναμικές διεργασίες

- Εμβάθυνση στην έννοια του εαυτού
- Διαμόρφωση της αυτο-εικόνας τους
- Κυριαρχούν οι αντιθέσεις, η σύγχυση και η τάση για πειραματισμό
- Δόμηση της αυτο-εκτίμησης (προστίθεται η αντίληψη για την ικανότητά τους στις ρομαντικές σχέσεις και στις στενές φιλίες)

Εφηβεία: Βασικό ψυχολογικό επίτευγμα (Erikson)



Εφηβεία: Καταστάσεις ταυτότητας (James Marcia)



Η μετάβαση στην ενηλικίωση (18-29 ετών)

Παρατεταμένη περίοδος μεταξύ της εφηβείας και της ενήλικου ζωής

Χαρακτηρίζεται από την ανάληψη νέων ρόλων για το άτομο (εκπαίδευση, εργασία, σχέσεις, οικογένεια)

Κατάκτηση προσωπικής αυτονομίας και συναισθηματικής και λειτουργικής ανεξαρτησίας

Ευοδώνεται από σταθερό και υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον

Εξαρτάται από κοινωνικο-οικονομικούς παράγοντες

Μετάβαση στην ενηλικίωση: Χαρακτηριστικά

1

Αναζήτηση ταυτότητας στις ερωτικές σχέσεις, την εργασία, τις απόψεις για τον κόσμο

2

Ενεργός πειραματισμός, πολλές πιθανότητες,ανοιχτές επιλογές και αισιοδοξία

3

Αίσθηση αρνητικότητας και αστάθειας λόγω των πολλών αλλαγών και της έλλειψης δόμησης

4

Αυξημένη εστίαση στον εαυτό

5

Αμφιθυμία απέναντι στην ενηλικίωση

Κριτήρια μετάβασης στην ενηλικίωση (Ελλάδα)

Οικονομική ανεξαρτησία

Ικανότητα δημιουργίας οικογένειας και φροντίδας των άλλων

Συμμόρφωση με κανόνες

Ενδεικτική βιβλιογραφία



- Eccles JS. The development of children ages 6 to 14. Future Child. 1999 Fall;9(2):30-44. PMID: 10646256.
- Galanaki E, Leontopoulou S. Criteria for the Transition to Adulthood, Developmental Features of Emerging Adulthood, and Views of the Future Among Greek Studying Youth. Eur J Psychol. 2017 Aug 31;13(3):417-440. doi: 10.5964/ejop.v13i3.1327. PMID: 28904593; PMCID: PMC5590528.
- Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry, 8th Edition
- Lewis's Child and Adolescent Psychiatry, 4th Edition
- Stages of adolescent development. American Academy of Child and Adolescent's Facts for Families Retrieved from https://www.prearesourcecenter.org/sites/default/files/content/6._stages_of_adolescent_development.pdf