



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικόν και Καποδιστριακόν  
Πανεπιστήμιον Αθηνών

# Εξελικτική Ψυχολογία

Ενότητα 10: Αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της  
εφηβικής ηλικίας I

Ασημίνα Ράλλη

Φιλοσοφική Σχολή

Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας

Εφηβική ηλικία I

Αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της  
εφηβικής ηλικίας  
Πρώιμη και καθυστερημένη ήβη

# Σχέδιο Μαθήματος

- Η «έκρηξη» της ανάπτυξης»
- Μεταβολές στις αναλογίες του σώματος
- Αλλαγές στα όργανα και τις λειτουργίες του σώματος
- Παράγοντες που επηρεάζουν τη σωματική ανάπτυξη του εφήβου



# Σχέδιο Μαθήματος (2)

- Ωρίμαση της γενετήσιας λειτουργίας
- Ήβη
- Γνωρίσματα της ήβης (πρωτεύοντα, δευτερεύοντα).
- Πρώιμη και καθυστερημένη ήβη: οι συνέπειές τους στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη
- Κίνδυνοι για τη σωματική ανάπτυξη και υγεία του εφήβου – Διαταραχές θρέψης



Η έκρηξη της ανάπτυξης

# Η «έκρηξη της ανάπτυξης»

- Η φάση της ραγδαίας ανάπτυξης διαρκεί 2-3 χρόνια.
- Για τα κορίτσια κορυφώνεται μεταξύ 11ου-12ου έτους, ενώ για τα αγόρια μεταξύ 13ου-14ου έτους.
- Απότομη αύξηση ύψους και βάρους του σώματος.



Μεταβολές στις αναλογίες του σώματος



# Μεταβολές στις αναλογίες του σώματος

- Ραγδαία αύξηση του μήκους στα μακρά οστά (μηριαίο, κνήμη, βραχίονας, πήχης)
- Αλλαγές του γενικού σχήματος
  - Ιδιαίτερα φυσικά χαρακτηριστικά που διακρίνουν τα δύο φύλα



Αλλαγές στις αναλογίες του  
προσώπου

# Αλλαγές στις αναλογίες του προσώπου

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



Αλλαγές στα όργανα και στις  
λειτουργίες του σώματος

# Αλλαγές στα όργανα και στις λειτουργίες του σώματος

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

## Κυκλοφοριακό σύστημα:

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



Αναπνευστικό σύστημα

# 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.



# Πεπτικό σύστημα



# 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).



Οδοντοφυΐα

# Οδοντοφυΐα

- 13 ετών και τα δύο φύλα έχουν 28-32 μόνιμα δόντια.
- Οι φρονιμίτες παρουσιάζονται κατά ή μετά την εφηβεία.



Παράγοντες που επηρεάζουν τη  
σωματική ανάπτυξη του εφήβου

# Παράγοντες που επηρεάζουν τη σωματική ανάπτυξη του εφήβου

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



# ΉΒΗ

- Οι βιολογικές εξελίξεις που μετατρέπουν τα άτομα από την κατάσταση της φυσικής ανωριμότητας σε μια κατάσταση που είναι βιολογικά ώριμα και ικανά για βιολογική αναπαραγωγή.



# ΉΒΗ (2)

- 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.



# ΗΒΗ (3)

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

- A. Πρωτεύοντα γνωρίσματα της ήβης
- B. Δευτερεύοντα γνωρίσματα της ήβης





# ΗΒΗ (4)

## Πρωτεύοντα γνωρίσματα της ήβης

Τα όργανα του γεννητικού συστήματος του κάθε φύλου τα οποία είναι αναγκαία για την αναπαραγωγή.

## Δευτερεύοντα γνωρίσματα της ήβης

Οι ανατομικές και φυσιολογικές ενδείξεις που ξεχωρίζουν εξωτερικά τους άνδρες από τις γυναίκες.



Πρώιμη και καθυστερημένη ήβη: οι συνέπειές τους στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη

# Πρώιμη και καθυστερημένη ήβη: οι συνέπειές τους στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη

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



# Επιπτώσεις της Πρώιμης ήβης στα αγόρια

- 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

**ΕΤΣΙ ΕΝΙΣΧΥΕΤΑΙ ΤΟ ΑΥΤΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΟΥ**



# Επιπτώσεις της Πρώιμης ήβης στα αγόρια (2)

## ΩΣΤΟΣΟ

Διαχρονικές μελέτες δείχνουν ότι τα αγόρια:

- Γίνονται πολύ πιο σοβαρά
- Κατά καιρούς πιο αγχώδη
- Πιο περιορισμένη διάθεση εξερεύνησης
- Λιγότερη πνευματική περιέργεια
- Χαμηλότερη ενεργητικότητα



# Επιπτώσεις της καθυστερημένης ήβης στα αγόρια

- Υποσκελίζεται στις αθλητικές δραστηριότητες από άλλα αγόρια.
- Οι ενήλικοι τον μεταχειρίζονται ακόμη σαν παιδί.
- Άγχος και ανησυχία για τη δική του παρατεινόμενη ελλειμματική σωματική ανάπτυξη.
- Απόρριψη από την ομάδα.

**ΕΤΣΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΒΑΙΝΕΙ ΣΕ ΕΝΟΧΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΜΗ ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ**



# Επιπτώσεις της Πρώιμης ήβης στα κορίτσια

## ΑΡΧΙΚΑ:

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



# Επιπτώσεις της Καθυστερημένης ήβης στα κορίτσια

## ΑΡΧΙΚΑ:

- Αρνητική εμπειρία για τα κορίτσια αλλά γενικότερα οι επιπτώσεις είναι θετικές.
- Πιο ικανοποιημένες με την εμφάνισή τους και πιο δημοφιλείς από τις συνομήλικές τους που είχαν πρόωρη ανάπτυξη.





Κίνδυνοι για τη σωματική ανάπτυξη και υγεία  
του εφήβου  
Διαταραχές θρέψης

# Κίνδυνοι για τη σωματική ανάπτυξη και υγεία του εφήβου – Διαταραχές θρέψης

1. Ατυχήματα (τροχαία με δίκυκλα, αυτοκτονίες)
2. Λοιμώδεις ασθένειες
3. Ενδοκρινολογικές διαταραχές
4. Ακμή
5. Οστεομυϊκές ανωμαλίες
6. Δίαιτα- παχυσαρκία



# Διαταραχές Θρέψης

## 1. Ψυχογενής ανορεξία:

- τα κορίτσια λιμοκτονούν μέχρι να χάσουν το 15% - 25% του βάρους τους.
- Συμπτώματα: διακοπή εμμηνόρροιας, χλομό δέρμα, υπερβολική ευαισθησία στο κρύο.
- Θάνατος στο 3% των περιπτώσεων (Slaby & Dwenger, 1993).



# Ψυχογενής βουλιμία

- Πιο συνηθισμένη από την ανορεξία.
- Το 5% των κοριτσιών και μικρότερο ποσοστό των αγοριών υποφέρουν από τη διαταραχή.
- Αρχίζει προς το τέλος της εφηβείας και συχνά συνεχίζεται και μετά την ηλικία των 20 ετών.



# Ενδεικτικοί παράγοντες που οδηγούν σε διαταραχές θρέψης (Brooks-Gunn & Graber, 1989, 1994)

- Αυξημένο λίπος
- Πρώιμη έναρξη της εφηβείας
- Η κακή εικόνα του σώματος
- Συγκρούσεις με την οικογένεια
- Παράγοντες προσωπικότητας



Τέλος ενότητας

# Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Πανεπιστήμιο Αθηνών**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Σημειώματα



# Σημείωμα Ιστορικού Εκδόσεων Έργου

Το παρόν έργο αποτελεί την έκδοση 1.0.



# Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Εθνικών και Καποδιστριακών Πανεπιστημίων Αθηνών, Ασημίνα Ράλλη 2015. Ασημίνα Ράλλη. «Εξελικτική Ψυχολογία. Αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της εφηβικής ηλικίας Ι». Έκδοση: 1.0. Αθήνα 2015. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση: <http://opencourses.uoa.gr/courses/PPP1>



# Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά, Μη Εμπορική Χρήση Παρόμοια Διανομή 4.0 [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Ως **Μη Εμπορική** ορίζεται η χρήση:

- που δεν περιλαμβάνει άμεσο ή έμμεσο οικονομικό όφελος από την χρήση του έργου, για το διανομέα του έργου και αδειοδόχο
- που δεν περιλαμβάνει οικονομική συναλλαγή ως προϋπόθεση για τη χρήση ή πρόσβαση στο έργο
- που δεν προσπορίζει στο διανομέα του έργου και αδειοδόχο έμμεσο οικονομικό όφελος (π.χ. διαφημίσεις) από την προβολή του έργου σε διαδικτυακό τόπο

Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

# Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

