



Ανθρώπινη Ανάπτυξη

Κωνσταντίνιδης Χρήστος

Συστημικός Ψυχολόγος

konstanc@phyed.duth.gr

Αναπτυξιακά στάδια

Αναπτυξιακό στάδιο	Διάρκεια κατά προσέγγιση	Περιγραφική ονομασία
Προγεννητική περίοδος	Σύλληψη έως γέννηση	
Βλαστικό στάδιο	Σύλληψη έως 2 εβδομάδες μετά τη σύλληψη	Ζυγώτης
Εμβρυονικό στάδιο	2–8 εβδομάδες μετά τη σύλληψη	Έμβρυο
Εμβρυϊκό στάδιο	8 εβδομάδες μετά τη σύλληψη έως τη γέννηση	Όψιμο έμβρυο
Βρεφική ηλικία	από τη γέννηση έως 1 έτους	νεογνό, βρέφος
Παιδική ηλικία	Από τη βρεφική ηλικία ως την εφηβεία	Παιδί
Πρώιμη παιδική ηλικία	1–3 ετών	Νήπιο
Προσχολική περίοδος	3–6 ετών	Παιδί προσχολικής ηλικίας
Μέση παιδική ηλικία	6–12 ετών	Παιδί σχολικής ηλικίας
Εφηβεία	Εφηβεία ως την πλήρη κοινωνική ωριμότητα (είναι δύσκολο να ορίσουμε τη διάρκεια αυτού του σταδίου)	Έφηβος
Ενήλικη ζωή	Από την εφηβεία έως τον θάνατο	Ενήλικας
Νεαρή ενήλικη ζωή	20–34 ετών	Αναδυόμενος ενήλικας
Μέση ενήλικη ζωή	35–64 ετών	Όριμος ενήλικας
Προχωρημένη ενήλικη ζωή	65 ετών και άνω	Γηρατειά

*Σημείωση: Διάφορα αναπτυξιακά στάδια δεν έχουν ακριβή αρχή ή τέλος. Οι ηλικίες είναι κατά προσέγγιση, και κάθε στάδιο μπορεί να θεωρηθεί ότι ενσωματώνεται στο επόμενο.



Οι δυνάμεις που
διαμορφώνουν την
ανάπτυξη:

Φύση & Ανατροφή

*Είναι κάποιο ποιο ισχυρό;
Και κατά πόσο;*

Φύση: οι επιδράσεις των γονιδίων



Κληρονομικότητα: Η μετάδοση σωματικών αλλά & ψυχολογικών χαρακτηριστικών από τους γονείς στους απογόνους τους μέσω των γονιδίων κατά τη σύλληψη.

Γονίδια: κωδικοποιημένες οδηγίες της κληρονομικότητας που βρίσκονται στο DNA κάθε χρωμοσώματος.

Χρωμοσώματα «χρωματισμένο σώμα»: Ραβδοειδής δομές στον πυρήνα του κυττάρου που περικλείουν τα γονίδια ενός ατόμου. Το ανθρώπινο DNA είναι οργανωμένο σε 46 χρωματοσώματα.

Φύση: οι επιδράσεις των γονιδίων



**Επειδή τα χρωμοσώματα μας είναι σε ζεύγη,
έχουμε δύο εκδοχές κάθε γονιδίου:**

μία εκδοχή στο χρωμόσωμα μητρικής προέλευσης &
μία άλλη στο χρωμόσωμα πατρικής προέλευσης

Αν κάποιο από τα μεταβιβαζόμενα γονίδια από
οποιονδήποτε γονέα είναι ελαττωματικό, το αποτέλεσμα
ενδέχεται να είναι κάποια γενετική διαταραχή (αιμοφιλία,
κυστική ίνωση, μυϊκή ατροφία, αλφισμός/αλμπινισμός,
ορισμένοι τύποι διανοητικής αναπηρίας)

Ανατροφή: οι επιδράσεις του περιβάλλοντος



! Πέρα από τα γονίδια, η ανάπτυξή μας επηρεάζεται βαθιά από το περιβάλλον μας, **ήδη από τη σύλληψη** και σε όλη τη πορεία της ζωής μας **!**

Περιβάλλον: το σύνολο των εξωτερικών συνθηκών που επηρεάζουν ένα άτομο, οι επιδράσεις που έχουν οι άλλοι άνθρωποι και τα μέσα στην ανάπτυξή μας, αλλά και γεγονότα (πχ ένας τραυματισμός, οι συνθήκες στις οποίες ζούμε κτλ).

Ανατροφή: οι επιδράσεις του περιβάλλοντος



Προγεννητικό περιβάλλον: Ο σημαντικός ρόλος του περιβάλλοντος μπορεί να ξεκινήσει πριν τη γέννηση, μεταφέροντας στο έμβρυο τα ερεθίσματα που δέχεται η μητέρα (πχ έντονο στρες, βίαιες καταστάσεις, κακή υγεία, κακή διατροφή, αλκοόλ)

Μεταγεννητικό περιβάλλον: μόλις γεννηθεί ένα μωρό το περιβάλλον γίνεται πιο σημαντικό, διότι παρέχει **μαθησιακές εμπειρίες**. Κατά τη διάρκεια των 3 πρώτων ετών σχηματίζονται καθημερινά εκατομμύρια συνδέσεις στον εγκέφαλο. Ταυτόχρονα, οι μη χρησιμοποιούμενες συνδέσεις εξαφανίζονται.

Τα πρώιμα μαθησιακά περιβάλλοντα κυριολεκτικά διαμορφώνουν τον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο (άνθιση & κλάδευση συνάψεων!)

Neuron time lapse video



Σωματική ανάπτυξη



Ασχολείται με το **πως τα σώματα μας μεγαλώνουν και αλλάζουν.**

Σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας οι σωματικές αλλαγές είναι **δραματικές.**

Καθένας μας αλλάζει από μικροσκοπικό βρέφος σε έφηβο και στη συνέχεια το εφηβικό σώμα μεταμορφώνεται σε σώμα ενήλικα.

Αλλά και στην ενήλικη ζωή τα σώματα συνεχίζουν να αλλάζουν, παρουσιάζοντας απογοητευτικές φθορές...

Σωματική ανάπτυξη

Σε βρεφική & παιδική ηλικία: Από τη βρεφική ακόμη ηλικία τα μωρά παρουσιάζουν **εντυπωσιακά αντανακλαστικά & κινητικές δεξιότητες**, πχ:



Αντανακλαστικό σύλληψης: να μπορεί το μωρό να πιάνει ένα αντικείμενο που του δίνουμε στην παλάμη

Αντανακλαστικό αναζήτησης: αγγίζοντας το μωρό να στρέφει το κεφάλι

Ανακλαστικό θηλασμού: τάση του μωρού προς θηλασμό όταν οι θηλή ακουμπάει το στόμα του

Αντανακλαστικό Moro: κινήσεις αγκαλιάς από το μωρό σε περίπτωση ενός ξαφνικού ερεθίσματος

Πρόκειται για γεννητικά προγραμματισμένες πράξεις!

Σωματική ανάπτυξη



Στην εφηβεία & την ενήλικη ζωή: κατά τη διάρκεια της **ήβης** οι ορμονικές αλλαγές ενισχύουν τόσο την έκρηξη της σωματικής ανάπτυξης όσο και την αναπαραγωγική ωριμότητα. **Πολλοί συγχέουν την εφηβεία με την ήβη...**

Ηβη: βιολογικά καθορισμένη περίοδος κατά την οποία το άτομο ωριμάζει σεξουαλικά και αποκτά την ικανότητα της αναπαραγωγής (παγκόσμια ταύτιση)

Εφηβεία: πολιτισμικά καθορισμένη περίοδος μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της ενήλικης ζωής (διαφορές κατά τόπους)

Ενήλικη ζωή: το πως αντιμετωπίζουμε την παρακμή σε μεγαλύτερη ηλικία επηρεάζει σημαντικά το βαθμό της ικανοποίησής μας από τη ζωή και μπορεί να περιπλέξει την προσωπική μας ανάπτυξη, ιδιαίτερα όταν πλησιάζουμε στην τρίτη ηλικία.

Αντιληπτική ανάπτυξη



Εστιάζει στο **πως αναπτύσσονται οι
αισθήσεις μας,**
κάτι που με τη σειρά του διαμορφώνει
τον τρόπο που ερμηνεύουμε τον κόσμο
γύρω μας.

Αντιληπτική ανάπτυξη



Βρεφική & παιδική ηλικία: τα νεογνά **δεν έχουν άγνοια του περιβάλλοντος τους**, σε αντίθεση με την επικρατούσα άποψη.

Έρχονται στον κόσμο εφοδιασμένα ώστε να βλέπουν, ακούν, μυρίζουν, γεύονται και να ανταποκρίνονται στον πόνο και την αφή. Αν και οι αισθήσεις τους είναι λιγότερο οξυμένες από αυτές των παιδιών και των ενηλίκων, **τα μωρά έχουν μεγάλα ποσοστά απόκρισης**. Πχ μπορούν να ακολουθήσουν ένα κινούμενο αντικείμενο με το βλέμμα τους και στρέφονται προς την κατεύθυνση των ήχων.

Άμεση εμπλοκή και του περιβάλλοντος: από τους 6 μήνες είναι σε θέση να αναγνωρίζουν κάποιες κατηγορίες αντικειμένων με διαφορετικά σχήματα και χρώματα. Από 1 έτους μπορούν να δουν εξίσου καλά με τους γονείς τους.

Αντιληπτική ανάπτυξη



Στην εφηβεία & την ενήλικη ζωή: Οι αλλαγές στις αντιληπτικές ικανότητες μπορούν να συνεχιστούν μέχρι την εφηβεία, όπου ξεκινάει η ανάγκη για εξωτερικές παρεμβάσεις σε περιβαλλοντικούς παράγοντες (πχ χρήση γυαλιών στο διάβασμα).

Η επιδείνωση των αντιληπτικών ικανοτήτων είναι πιο αξιοσημείωτη σε μεγαλύτερες ηλικίες. Πχ τα 2/3 των ενηλίκων άνω των 40 ετών αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης, ενώ σε μεγαλύτερες ηλικίες είναι συνήθη και τα προβλήματα ακοής.

Κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη



Είναι ένας ευρύς όρος που περιλαμβάνει το σύνολο της ψυχολογικής έρευνας (!!!), η οποία σχετίζεται με την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων και συναισθημάτων, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας να τα νιώθουμε, να τα αναγνωρίζουμε και να τα ελέγχουμε. Αν και η κοινωνική και η συναισθηματική ανάπτυξη είναι πεδία **στενά συνυφασμένα μεταξύ τους**, **δεν είναι ταυτόσημα.**

Συναισθηματική ανάπτυξη



Στη βρεφική & παιδική ηλικία: Η συναισθηματική ζωή ενός βρέφους ανθίζει ταχύτατα και **φαίνεται να ακολουθεί ένα μοτίβο που συνδέεται με την ωρίμαση.**

Μέχρι τους 6 μήνες τα βρέφη μπορούν να **εκφράζουν με το πρόσωπό τους τουλάχιστον 6 βασικά συναισθήματα:** χαρά, λύπη, φόβο, θυμό, έκπληξη και αποστροφή.

Όμως απαιτείται περαιτέρω ανάπτυξη ώστε τα νήπια να μπορούν να διαβάζουν την έκφραση και τα συναισθήματά σε άλλα πρόσωπα (όχι πριν του 36-48 μήνες).

Ωστόσο, **η συναισθηματική έκφραση και ερμηνεία φαίνεται να είναι επιρρεπής στους πολιτισμικούς κανόνες** που διέπουν το ποιο συναίσθημα είναι αποδεκτό να παρουσιάζεται και ποιο πρέπει να ελέγχεται.

Συναισθηματική ανάπτυξη



Στην εφηβαία & ενήλικη ζωή: τα συναισθήματα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην εφηβεία. Οι συναισθηματικές εμπειρίες και εκφράσεις, μπορούν να γίνουν πιο έντονες από ότι ήταν στην παιδική ηλικία.

Τα συναισθήματα που σχετίζονται με **το άγχος και την κατάθλιψη γίνονται πιο συνηθισμένα** στους έφηβους από ότι ήταν στις προηγούμενες γενιές.

Είναι εξίσου σημαντικό ότι **τα θετικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου σχετίζονται με υψηλά επίπεδα ευημερίας στην ενήλικη**

ζωή!

Αν και η ενήλικη ζωή παρουσιάζει πολλές δυσκολίες, μόλις το $\frac{1}{4}$ των ανθρώπων πιστεύουν ότι έχουν βιώσει κρίση μέσης ηλικίας, που χαρακτηρίζεται από αρνητικά συναισθήματα και δυσαρέσκεια. Συνήθως γίνεται μία **«ενδιάμεση διόρθωση»** στη μέση ηλικία.

Στάδια πένθους

(Kübler Ross- On Death & Dying, 1969)

Άρνηση: *«Αποκλείεται»*. Μία συνηθισμένη πρώτη αντίδραση είναι να αρνηθούμε την πραγματικότητα του θανάτου και να απομακρυνθούμε από τις πληροφορίες οι οποίες επιβεβαιώνουν ότι ο θάνατος πρόκειται πραγματικά να συμβεί.

Θυμός: *«Γιατί σε μένα;»*. Πολλά άτομα που πεθαίνουν νιώθουν θυμό και αναρωτιούνται. Καθώς έρχονται αντιμέτωπα με την απόλυτη απειλή της απώλειας της ζωής, ο θυμός μπορεί να επεκταθεί και σε οργή προς τους ζωντανούς.

Διαπραγμάτευση: *«Κάνε να μην μου συμβεί κι εγώ θα....»*. Τα άτομα κάνουν διαπραγματεύσεις με τον εαυτό τους ή το Θεό. Είναι ένα μεταβατικό στάδιο μεταξύ του πρώτου σοκ, της άρνησης και της αποδοχής του γεγονότος.

Κατάθλιψη: Καθώς το τέλος πλησιάζει και το άτομο αρχίζει να αποδέχεται ότι δε μπορεί να το εμποδίσει, ενδέχεται να αισθάνεται ματαιότητα, εξουθένωση και βαθιά κατάθλιψη.

Αποδοχή: αν το τέλος δεν είναι ξαφνικό, πολλοί καταφέρνουν να συμβιβαστούν με το αναπόφευκτο και να το αποδεχτούν με ηρεμία. Το άτομο δεν είναι ούτε χαρούμενος ούτε λυπημένος, αλλά συμφιλιωμένο με το μοιραίο γεγονός.

Κοινωνική ανάπτυξη



Είναι η εξέταση των αλληλεπιδράσεών μας με
ένα ευρύ φάσμα άλλων ανθρώπων,
συμπεριλαμβανομένων της οικογένειας, των
φίλων, των δασκάλων, των ερωτικών συντρόφων,
των συναδέλφων και του κλήρου.

🗣️ Έχει σημασία να δούμε πως μπορούν να αλλάξουν
αυτές οι σχέσεις με τον καιρό, τόσο στις δια ζώσης
αλληλεπιδράσεις όσο πλέον και διαδικτυακά.

Κοινωνική ανάπτυξη

Στη βρεφική & παιδική ηλικία:



Συναισθηματικές ανάγκες: ανάγκες για φροντίδα, αγάπη και θετικές σχέσεις με τους άλλους. Τα βρέφη για να ικανοποιήσουν τις ανάγκες για στοργή αρχίζουν γρήγορα να σχηματίζουν στενούς συναισθηματικούς δεσμούς με τους κυρίους φορτιστές τους. Αυτά τα πρώιμα κοινωνικά αναπτυξιακά ορόσημα αποτελούν τη βάση για μεταγενέστερες σχέσεις με τους γονείς, τα αδέλφια, το οικογενειακό περιβάλλον και τους φίλους.

Προσκόλληση-δεσμός: συναισθηματικό δέσιμο μεταξύ ενός βρέφους και των φροντιστών του, που προέρχεται από την αίσθηση ασφάλειας του βρέφους με το φορτιστή σε στιγμές στρες ή αβεβαιότητας. Στόχος η **ασφαλής προσκόλληση**, δηλ. ο σταθερός και θετικός συναισθηματικός δεσμός.

Ανατροφή: το στυλ και η ποιότητα της ανατροφής μπορεί να επηρεάσει βαθιά τις ψυχοκοινωνικές βάσεις για εμάς.

Κοινωνική ανάπτυξη

Βασικά γονικά στυλ, δηλ. αναγνωρίσιμα πρότυπα γονικής φροντίδας και αλληλεπίδρασης με τα παιδιά:

Αυταρχικοί γονείς: επιβάλλουν άκαμπτους κανόνες και απαιτούν τυφλή υπακοή από τα παιδιά τους. Το παιδί καλείται να μη μπαίνει σε μπελάδες και να αποδέχεται ακρίτα αυτά που οι γονείς θεωρούν σωστό ή λάθος. Η πειθαρχία έρχεται μέσω της **επιβολής ισχύος** ή της **στέρησης αγάπης**.

Υπέρμετρα ανεκτικοί γονείς: παραχωρούν μεγάλη ελευθερία στα παιδιά τους, τα καθοδηγούν ελάχιστα και σπάνια τα φέρνουν προ των ευθυνών τους για τις πράξεις τους. Στην προσπάθειά τους να τα ενδυναμώσουν επιβάλλοντας λίγα όρια στη συμπεριφορά τους και κάνοντας τα να νιώθουν ξεχωριστά, συχνά δημιουργούν παιδιά με μη ρεαλιστικά επίπεδα αυτοεκτίμησης και αισθήματα μη-υγιούς ανωτερότητας.

Απαιτητικοί-στοργικοί γονείς: προσφέρουν σταθερή κι συνεπή καθοδήγηση, σε συνδυασμό με αγάπη και στοργή. Εξισορροπούν τα δικά τους δικαιώματα με αυτά των παιδιών τους, και ελέγχουν τη συμπεριφορά τους μέσω επαινών, αναγνώρισης, αποδοχής, κανόνων και λογικής.



Κοινωνική ανάπτυξη

Στην εφηβεία & την ενήλικη ζωή:

Οι σχέσεις εκτός οικογένειας αποκτούν μεγαλύτερη αξία και οι έφηβοι **αρχίζουν να εξερευνούν τις ρομαντικές σχέσεις**.

Οι σχέσεις με τους γονείς και άλλους ενήλικες μπορούν να γίνουν τεταμένες, καθώς οι έφηβοι προσπαθούν να διαπραγματευτούν νέους κανόνες σχετικά με την ανεξαρτησία τους και την πιο ελεύθερη λήψη αποφάσεων.

Οι έφηβοι εξερευνούν τον εαυτό τους, εξετάζουν τις σημαντικές για αυτούς αξίες & «δοκιμάζουν» διαφορετικούς ρόλους.

Οι γονείς μπορεί να είναι ικανοποιημένοι με αυτές τις αξίες και τους ρόλους, ή και όχι (!!!)



Κοινωνική ανάπτυξη



Αναδυόμενη εφηβεία: μία κοινωνικά αποδεκτή περίοδο παρατεταμένης εφηβείας που είναι πλέον αρκετά συχνή στις δυτικές κυρίως κοινωνίες.

Στη σημερινή εποχή, πολλοί νέοι μεταθέτουν τη μετάβαση στην ενήλικη ζωή, παρατείνοντας την εξερεύνηση ταυτότητας ενώ έχουν περάσει κατά πολύ την ηλικία των 20 πριν αποφασίσουν να δεσμευτούν σε επιλογές ζωής στην εργασία και στον έρωτα.

Οι γονείς και οι άλλοι ενήλικες γίνονται ολοένα και πιο ανεκτικοί απέναντι στην αναδυόμενη ενηλικίωση.

A vibrant, abstract splash of blue and magenta ink or paint against a light gray background. The colors are swirling and blending together, creating a dynamic and energetic visual effect. The text is overlaid on the center of the splash.

*Σας ευχαριστώ για
την Προσοχή σας!!!*