

Τμήμα: Α3

Σχολικό έτος: 2012-2013

2ο Γενικό Λύκειο Ηρακλείου Αττικής

ΕΡΓΑΣΙΑ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ:

**«ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ ΚΑΙ Η
ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ»**

Μαθητές που εργάστηκαν: Πέννυ Μπαρκιά
Λίνα Μακρή
Δημήτρης Μπαμπανιώτης
Διογένης Παπαδάκης

Υπεύθυνος καθηγητής: κος Χριστόφορος Βαμβακούλας



ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥ

Οι έφηβοι (12 έως 18 ετών) όντας στο μεταβατικό στάδιο από την παιδική ηλικία προς την ενηλικίωση και προσπαθώντας να προσαρμοστούν στις βιοσωματικές και συναισθηματικές αλλαγές που συνοδεύουν αυτή την ηλικία, συχνά έχουν να διαχειριστούν πλήθος πρωτόγνωρων συναισθημάτων. Άγχος εν όψει εξετάσεων, προβλήματα στις σχέσεις με συνομηλίκους, με το άλλο φύλο, με γονείς και καθηγητές, σεξουαλικές ανησυχίες, είναι μερικά από τα καθημερινά προβλήματα με τα οποία έρχονται αντιμέτωποι και τα οποία δύνανται να επηρεάσουν τη συμπεριφορά και την ψυχική τους υγεία.

Συχνά συμπτώματα στους εφήβους:

Οι έφηβοι πιθανώς να εμφανίσουν απομόνωση, νευρικότητα, αντιδραστικότητα, υπερβολική ευαισθησία, χαμηλή αυτοεκτίμηση, επιθετικότητα, άγχος, κατάθλιψη, επιθετικότητα. Προκειμένου να καταφέρει να διαχειριστεί όλα τα παραπάνω συναισθήματα και ανησυχίες ο έφηβος, συχνά έχει την ανάγκη να μιλήσει με κάποιον, με ένα πρόσωπο εμπιστοσύνης με το οποίο θα νιώθει άνετα. Ο ρόλος ενός ειδικού σε αυτή την περίπτωση είναι να βοηθήσει τον έφηβο να κατανοήσει τη φύση όλων αυτών των αντιδράσεων και να μπορέσει να βρει τον τρόπο να τις αντιμετωπίσει όσο το δυνατό πιο ανώδυνα για τον ίδιο. Δείτε παρακάτω αντιδράσεις και προβλήματα στη συμπεριφορά των εφήβων.

Ανάμεσα στις ποικίλες ψυχολογικές αντιδράσεις και ανησυχίες που οι έφηβοι βιώνουν:

- Επιθυμία για απομόνωση
- Απροθυμία προς την εργασία και την εκτέλεση υποχρεώσεων
- Πλήξη και αδιαφορία για δραστηριότητες που πριν του ήταν προσφιλείς
- Νευρικότητα – ανησυχία
- Ευσυγκινησία – υπερβολική ευαισθησία
- Αντιδραστική – εχθρική στάση προς τους άλλους
- Εναντίωση προς κάθε μορφή εξουσίας
- Σεξουαλικές ανησυχίες και ενασχόληση με το σεξ
- Υπερβολική ντροπαλότητα
- Μειωμένη αυτοπεποίθηση
- Ονειροπόληση

Ενδεικτικά προβλήματα –συμπτώματα εφήβων

- Καταθλιπτική διάθεση
- Επιθετικότητα - παραπτωματική συμπεριφορά
- Ψυχοσωματικά συμπτώματα
- Άγχος – κρίσεις πανικού

Κρίση της εφηβείας

Η εφηβεία ορίζεται από το χρονικό διάστημα που ξεκινά με την εμφάνιση των πρώτων σημείων της ήβης και καταλήγει στην ενηλικίωση του ατόμου.

Με τον όρο "ήβη" περιγράφουμε τις σωματικές και βιολογικές αλλαγές οι οποίες αρχίζουν (κατά μέσο όρο) στην ηλικία των 12 ετών για τα κορίτσια και των 14 ετών για τα αγόρια και οφείλονται κυρίως στην έκκριση ορμονών (οιστρογόνων για τα κορίτσια, ανδρογόνων για τα αγόρια). Η σωματική ανάπτυξη επιταχύνεται απότομα και κάνουν την εμφάνισή τους τα δευτερογενή χαρακτηριστικά του φύλου. Το τέλος της παιδικής ηλικίας για τα αγόρια σηματοδοτείται με την αύξηση του μεγέθους του πέους, των όρχεων και του όσχεου, καθώς και την εμφάνιση της τριχοφυΐας. Στα κορίτσια αντίστοιχα, παρατηρούνται αύξηση του στήθους, ανάπτυξη των ωοθηκών και της μήτρας και εμφάνιση της έμμηνης ρήσης.

Υπάρχει μια έντονη αλλαγή στην εικόνα του σώματος και του εαυτού, η οποία σπρώχνει τον έφηβο στην αναζήτηση μιας νέας ταυτότητας. Παράλληλα, οι ορμονικές μεταβολές ενισχύουν τις σεξουαλικές και επιθετικές παρορμήσεις του και προκαλούν την ψυχοσυναισθηματική εξέλιξή του. Ο έφηβος έχει τη δυνατότητα -που του έλειπε όταν ήταν παιδί- να κάνει δύο μεγάλα βήματα, τα οποία θα τον οδηγήσουν στην ενηλικίωση: να ολοκληρώσει τις σεξουαλικές σχέσεις του και να κερδίσει την αυτονομία του από τους γονείς. Αυτές οι κατακτήσεις απαιτούν μεγάλη ψυχική ενέργεια και, αν δεν εξελιχθούν ομαλά, μπορεί να οδηγήσουν σε αυτό που ονομάζουμε κρίση της εφηβείας.

Η έννοια της κρίσης υποδηλώνει ότι πρόκειται για κάτι το παροδικό. Ορίζεται ως η εφήμερη αποδιοργάνωση του ψυχισμού του, που παρουσιάζεται όταν ο έφηβος αφήνει τα στηρίγματα της παιδικής ηλικίας, χωρίς να έχει βρει ακόμη εκείνα της ενήλικης ζωής. Εκδηλώνεται με ποικίλες διαταραχές της συμπεριφοράς, κυρίως προκλητικές και επιθετικές, μέσα από τις οποίες διαφαίνεται η άσχημη ψυχολογική κατάστασή του.

Ο τρόπος με τον οποίο θα ξεπεραστεί η κρίση της εφηβείας εξαρτάται από την προσωπικότητα και τις ψυχικές δυνάμεις του εφήβου, αλλά και από τη στάση και τη συμπεριφορά των γονιών.

Τι βιώνει ο έφηβος

Όλα αλλάζουν σε αυτόν και γύρω του - το σώμα του, οι συναισθηματικοί του δεσμοί, τα ενδιαφέροντά του, αλλά χωρίς να έχει την παραμικρή βεβαιότητα για το αποτέλεσμα αυτών των αλλαγών. Οι αλλαγές δε στο σώμα συνοδεύονται με αντίστοιχη αλλαγή στον τρόπο που του συμπεριφέρονται οι άλλοι, πρωτίστως οι γονείς, αλλά και το περιβάλλον-οι καθηγητές στο σχολείο του, π.χ. γίνονται πιο αυστηροί ή έχουν μεγαλύτερες προσδοκίες από αυτόν. Εκείνος όμως δυσκολεύεται να ερμηνεύσει αυτή την αλλαγή στάσης από τους γύρω του. Ο έφηβος είναι

μπερδεμένος-αφενός επιθυμεί να μεγαλώσει, αφετέρου νοσταλγεί την παιδική του ηλικία-έχει ανάγκη να επιβεβαιωθεί, αλλά ταυτόχρονα φοβάται να συγκρουστεί με τον εξωτερικό κόσμο. Και αυτές οι αντιφάσεις μεταφράζονται σε εσωτερική ένταση. Έτσι, ως αντίδραση καταφεύγει συχνά στην απομόνωση, τη θλίψη, ή σε συμπεριφορές «παράξενες» για τους ενηλίκους.

Οι αιτίες

Η εφηβεία είναι περίοδος έντονων ορμονικών και ψυχολογικών ανακατατάξεων, ο προάγγελος της εισόδου του ατόμου στην ενήλικη ζωή. Το παιδικό σώμα σταδιακά τελειοποιείται και αποκτά αναλογίες ενήλικου, καθώς αρχίζουν να διαφαίνονται τα χαρακτηριστικά του φύλου. Η συμφιλίωση και η αποδοχή των αλλαγών αυτών προϋποθέτουν την υγιή ψυχική λειτουργία του ατόμου.

Οι διαταραχές στη διατροφή (βουλιμία, ανορεξία), κυρίως στα κορίτσια, οφείλονται στην επιθυμία να επισκιαστούν τα χαρακτηριστικά της σεξουαλικότητας. Η κοπέλα αισθάνεται την ανάγκη να παραμείνει στην παιδική ηλικία και υποσυνείδητα καθιερώνει μια σειρά ακραίων συμπεριφορών, πολλές φορές με στόχο τη διατροφή. Στη συνέχεια οι τύψεις από την υπερκατανάλωση τροφής οδηγούν σε αυστηρές δίαιτες που τελικά την αγχώνουν και την κουράζουν, παρασύροντάς την ακόμα μία φορά στην υπερφαγία.

Είναι φανερό πως η μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή παρουσιάζει στον έφηβο συμπτώματα δυσπόστατης ψυχολογικής περιόδου. Ενώ, δηλαδή, αντιλαμβάνεται τα όρια του φυσιολογικού τρόπου θρέψης και διατήρησης της σωματικής του υγείας, έρχεται σε σύγκρουση με την ψυχική αναστάτωση που βιώνει, καταφεύγοντας αντιδραστικά σε βουλιμικές ή σε ανορεκτικές κρίσεις.

Έφηβος και Οικογένεια

Ο έφηβος και η οικογένεια βρίσκονται σε συνεχή αλληλεπίδραση με έντονες συγκρούσεις, χαρακτηριστικές αυτής της περιόδου. Η θέση του εφήβου καθορίζεται από μια βαθιά αμφιθυμία. Διεκδικεί με πάθος την αυτονομία του, την ίδια στιγμή που εξαρτάται άμεσα από την οικογένειά του. Θέλει να είναι αυτόνομος, διακηρύσσει την ανεξαρτησία του, αλλά ταυτόχρονα αναζητεί τη σιγουριά και τη στήριξη που παρέχονται από τους γονείς του. Χρειάζεται όρια που τίθενται από τη συνεπή παρουσία των ενηλίκων και του παρέχουν την αίσθηση αυτής της σιγουριάς. Επίσης, χρειάζεται όρια για να μπορέσει να αντιπαρατεθεί, να αναμετρηθεί. Του είναι απαραίτητη η ύπαρξη κάποιου με τον οποίο θα συγκρουστεί και θα τον ξεπεράσει.

Η σχέση του εφήβου με τους συνομηλίκους

Η διαμόρφωση της προσωπικότητας του εφήβου επηρεάζεται σημαντικά και από την παρέα του, η οποία αποτελεί μία πρώτη δομή κοινωνικοποίησης (μετά την οικογένεια και το σχολείο). Η σχέση του εφήβου με τους συνομηλίκους του, επηρεάζει τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τον εαυτό του καθώς και την αξία που του

αποδίδει. Έχει μεγάλη σημασία για τον έφηβο ο τρόπος που τον αντιμετωπίζουν οι άλλοι και τι σκέφτονται γι' αυτόν. Γι' αυτό και οι ισχυρές σχέσεις με τους συνομηλίκους σχετίζεται με τη μειωμένη εμφάνιση προβληματικής συμπεριφοράς. Ο έφηβος μοιράζεται τις ανησυχίες του με τους άλλους εφήβους και παρατηρεί ομοιότητες και διαφορές, μαθαίνει τα όριά του αλλά και να σέβεται τα όρια των άλλων.

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Εφηβεία είναι η περίοδος μεταξύ του τέλους της παιδικής ηλικίας και της αρχής της ενηλικίωσης. Αποτελεί για το παιδί μια γέφυρα, κατά τη διαδρομή της οποίας συμβαίνουν ριζικές αλλαγές, τόσο σωματικές όσο και συναισθηματικές. Η διάρκεια της εφηβείας, οι αλλαγές που τη σηματοδοτούν και τη χαρακτηρίζουν καθώς και οι διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, έχουν μεγάλο εύρος. Από όλα όμως τα χαρακτηριστικά της, το πιο σπουδαίο είναι η ανάπτυξη της σεξουαλικότητας, που μαζί με την ψυχολογική και κοινωνική ωριμότητα προ-ετοιμάζει τον άνθρωπο για ατομική ανεξαρτησία και σταθερή ταυτότητα.

Η σεξουαλικότητα του εφήβου περιλαμβάνει:

- α. Όλες τις σωματικές μεταβολές (φυσικά χαρακτηριστικά και δυνατότητες ειδική σεξουαλικής συμπεριφοράς)
- β. Την έννοια της ταυτότητας του φύλου
- γ. Την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη (διαμόρφωση θετικής εικόνας του σώματος, εφηβεία (18–21 ετών), ανάπτυξη αυτοεκτίμησης, ωρίμανση σεξουαλικής συμπεριφοράς).

Η έννοια της σεξουαλικότητας

Η σεξουαλικότητα υπήρξε πάντα ένα κομμάτι της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Κατά την εξέλιξη του ανθρώπου, η έκφραση της σεξουαλικότητας έχει επηρεαστεί από διαφορετικά ήθη και έθιμα-συμπεριφορές και πρακτικές. Γι' αυτό η σεξουαλική συμπεριφορά είναι διαφορετική σε διάφορες θρησκείες και πολιτισμούς, ηπείρους και χώρες.

Σεξουαλικότητα και νέοι

Η σεξουαλική δραστηριότητα των εφήβων μπορεί να χαρακτηριστεί είτε ως ορόσημο της φυσιολογικής τους εξέλιξης ή ως πεδίο επικίνδυνης συμπεριφοράς. «Νεολαία» και «σεξουαλικότητα» συνδυάζονται για να δώσουν ένα σύμπλεγμα φορτισμένο, προβληματικό, αν όχι εκρηκτικό. Στη διάρκεια της εφηβείας η λανθάνουσα σεξουαλικότητα μετατρέπεται σε ενεργή, καθώς οι έφηβοι πειραματίζονται, αναζητώντας τη «σεξουαλική ταυτότητά» τους στο πλαίσιο που καθορίζουν οι κυρίαρχοι πολιτιστικοί γνώμονες, για παράδειγμα, ως προς το τι είναι σεξουαλικό/ερωτικό/χυδαίο, επιτρεπτό/απαγορευμένο.

Ο έφηβος ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου και οι κυριότεροι λόγοι είναι οι εξής:

1. Τολμά τη λήψη σεξουαλικών κινδύνων. Πολλές φορές πειραματίζεται «ελέγχοντας τα όρια του»
2. Δεν χρησιμοποιεί προφυλακτικά μέτρα. Επιδεικνύει συμπεριφορά υψηλού κινδύνου σε θέματα ασφάλειας και σεξουαλικής δραστηριότητας
3. Είναι θύμα σεξουαλικής βίας σε σύγκριση με άλλες πληθυσμιακές ομάδες
4. Δεν έχει σωστή και επαρκή πληροφόρηση για τα νο- σήματα αυτά. Δεν συμμορφώνεται, αμφισβητεί τους ενήλικους, σταδιακά απομακρύνεται από την οικογένεια
5. Έχει δυσκολία στη χρήση υπηρεσιών υγείας. Πολλές φορές η ολοένα αυξανόμενη επιρροή των συνομήλικων του τον απομακρύνει από την πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας και την ενδεδειγμένη ιατρική φροντίδα
6. Τα τελευταία χρόνια αφενός μεν η ηλικία εμμηναρχής μειώνεται σταδιακά, αφετέρου δε οι μακρόχρονες σπουδές και η καθυστερημένη είσοδος στην παραγωγική διαδικασία έχουν ως αποτέλεσμα τη λεγόμενη «παρατεταμένη εφηβεία».

Αρνητικές επιπτώσεις

Οι αρνητικές επιπτώσεις της έκφρασης της σεξουαλικότητας των εφήβων έχουν καταστήσει επιτακτική όσο ποτέ την ανάγκη για σεξουαλική αγωγή. Για χρόνια

υπήρξε μία αντίθεση μεταξύ του ρόλου της σεξουαλικής αγωγής και της ενημέρωσης από τους γονείς γύρω από τα θέματα αντισύλληψης. Η σεξουαλική αγωγή έχει ελάχιστα διαδοθεί επειδή συντηρητικά στοιχεία της κοινωνίας θεωρούν ότι η σεξουαλική αγωγή ουσιαστικά αποκαλύπτει στους νέους πρακτικές που

διαφορετικά δεν θα είχαν υιοθετήσει ποτέ. Παρόλα αυτά δεν υπάρχει απόδειξη ότι η σεξουαλική αγωγή προκαλεί αύξηση του ποσοστού των ενεργών σεξουαλικά εφήβων. Αντίθετα η σεξουαλική αγωγή καθυστερεί αποτελεσματικά την έναρξη σεξουαλικής δραστηριότητας, αυξάνει τη χρήση αντισυλληπτικών μεθόδων και μειώνει την υψηλού κινδύνου σεξουαλική συμπεριφορά.

Συμπεριφορά-Στάση των Νέων και Μέθοδοι Αντισύλληψης

Όσο αφορά τώρα τη στάση και τη συμπεριφορά των νέων ανθρώπων απέναντι σε θέματα που αφορούν την αντισύλληψη, διαπιστώνουμε την εκδήλωση της δυσαρέσκειας των νέων ανθρώπων σε ότι αφορά την αντισυλληπτική στρατηγική των αρμόδιων φορέων (σε ποσοστό 44%) και ταυτόχρονα την απουσία χρήσης οποιασδήποτε αντισυλληπτικής μεθόδου έστω και για μία φορά.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Εφηβεία είναι η περίοδος μεταξύ του τέλους της παιδικής ηλικίας και της αρχής της ενηλικίωσης. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, οι νέοι έρχονται αντιμέτωποι με ποικίλες ψυχολογικές αντιδράσεις και ανησυχίες λόγω ορμονικών αλλαγών. Το σπουδαιότερο χαρακτηριστικό όμως της εφηβείας είναι η ανάπτυξη της σεξουαλικότητας, καθώς σε αυτήν την περίοδο της ζωής καθίστανται δυνατή η ολοκλήρωση της σεξουαλικής πράξης. Η αποδοχή της σεξουαλικότητας στην εφηβεία αντανακλά την κοινωνική εξέλιξη καθώς ορισμένες συμπεριφορές είναι επιτρεπτές ή μη σε διάφορες εποχές και σε διάφορους πολιτισμικούς χώρους. Η συντριπτική πλειοψηφία δεν χρησιμοποιεί καμία αντισυλληπτική προστασία ή ακόμα και όταν χρησιμοποιούν κάποια, αυτή τη χρησιμοποιούν με λάθος τρόπο. Παρόλο που η εφηβεία αποτελεί το δυσκολότερο στάδιο της ζωής του ανθρώπου, εντούτοις είναι ο σημαντικότερος σταθμός της ζωής του.

"Ξέρω γιατί απελπίζομαι τόσο συχνά. Είναι γιατί θέλω να με αγαπούν όλοι κι αυτό δεν είναι ανθρωπίνως δυνατόν. Θα μπορούσα να είμαι το πιο ζουμερό, το πιο γευστικό, το πιο συναρπαστικό ροδάκινο του κόσμου και να προσφέρομαι σε όλους. Υπάρχουν όμως άνθρωποι που είναι αλλεργικοί στα ροδάκινα. Αυτοί θα θελήσουν

ίσως να γίνω μπανάνα". Πόσο συχνά δε γινόμαστε μπανάνες για άλλους, που θέλουν ροδάκινα! Τι θλιβερή φρουτοσαλάτα. Είναι προτιμότερο να πεις στον άλλο: "Λυπάμαι πολύ που δεν μπορώ να είμαι μπανάνα, θα το 'θελα πολύ να ήμουνα μπανάνα για σένα. Βλέπεις όμως, είμαι ροδάκινο". Και ξέρετε τι θα συμβεί; Αν περιμένετε αρκετά, θα βρείτε κάποιον που του αρέσουν τα ροδάκινα. Και μετά θα μπορείτε να ζήσετε σαν ροδάκινο κι όχι σαν μπανάνα. Σκεφτείτε χάσιμο ενέργειας που έχει κανείς προσπαθώντας να γίνει μπανάνα όταν είναι ροδάκινο!"
Λέο Μπουσκάλια, Να ζεις, ν' αγαπάς και να μαθαίνεις, μτφρ. Μαρίνα Λώμη, εκδ. Γλάρος, 1988

ΑΓΑΠΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ!

Βιβλιογραφία

Σωκρατάκη Φ, Τζόκας Γ, Χλιαουτάκης Ι. Αντισυλληπτική συμπεριφορά και στάσεις των νέων της Αθήνας. Ιατρική 1994

Η ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής. Αθήνα 2011.