

Η σημασία της Αυτοεκτίμησης στην δημιουργία και ανάπτυξη υγιών διαπροσωπικών σχέσεων, εστιάζοντας στις φιλικές και συντροφικές, κατά τη νεανική ηλικία ατόμων 18 έως 24 ετών στο Α.Τ.Ε.Ι Πάτρας.



ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ

Μπούτικου Κατερίνα

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ

Αλεξοπούλου Ουρανία

Καθηγήτρια Εφαρμογών

Πτυχιακή εργασία για την λήψη του πτυχίου στην Κοινωνική Εργασία από το τμήμα Κοινωνικής Εργασίας της Σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας του Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος (Τ.Ε.Ι Πάτρας).

ΜΑΪΟΣ 2005

ΠΑΤΡΑ

Η επιτροπή για την έγκριση της πτυχιακής εργασίας :

Υπογραφή:

Υπογραφή:

Υπογραφή:

Αναγνώριση

Για την πραγματοποίηση της πτυχιακής αυτής που μου προσέφερε πολλές γνώσεις και εμπειρίες, πολλοί ήταν αυτοί που με βοήθησαν και γι'αυτό τους ευχαριστώ θερμά. Ιδιαίτερα θα ήθελα να ευχαριστήσω:

Την επόπτρια και καθηγήτριά μου Ουρανία Αλεξοπούλου, η οποία μου έχει προσφέρει πολλά τα τέσσερα αυτά χρόνια των σπουδών μου, τόσο σε εκπαιδευτικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο.

Την καθηγήτριά μου Αμαλία- Ιωαννίδου Johnson, η οποία με την απίστευτη εμπραθητική ικανότητα που διαθέτει, με στήριξε σε πολύ δύσκολες στιγμές για μένα και προσπαθούσε πάντα να μου δείχνει πως το πιο σημαντικό απ'όλα είναι να αισθάνεσαι καλά με τον εαυτό σου.

Την κα Μαρία Πενταράκη για την πολύτιμη συμβολή της στην έρευνά μου. Χωρίς την βοήθειά της δεν θα τα είχα καταφέρει.

Την κα Βίκυ Σίμου, η οποία πέραν από το πολύ χρήσιμο υλικό που μου έδωσε σχετικά με την αυτοεκτίμηση, με έκανε –βλέποντας το έργο της- να αγαπήσω ακόμη περισσότερο αυτό που κάνω.

Την κα Μαρία Θεοδωράτου και την Κοινωνική Λειτουργό Θεοδώρα Καρνετσή, για την βοήθειά τους με την προσφορά βιβλιογραφικού υλικού.

Την συμφοιτήτριά μου Δήμητρα Γιάννου, για την συμβολή της τόσο μέσω συζητήσεων όσο και σε πρακτικά θέματα. Σίγουρα χωρίς τη βοήθειά της η πτυχιακή αυτή δεν θα είχε τη συγκεκριμένη μορφή.

Την συμφοιτήτριά μου Στεφανία Θεοδώτου, η οποία ήταν δίπλα μου σε όλα τα επίπεδα από την πρώτη στιγμή και πίστεψε σε μένα.

Τον στατιστικολόγο Κώστα Κουτσογιάννη, για τη συμβολή του στο ερευνητικό μέρος της πτυχιακής.

Τους γονείς μου και τα αδέρφια μου, οι οποίοι μου έδωσαν όλα όσα χρειαζόμουν για να πετύχω το σκοπό μου και οι οποίοι –μέσα από θετικές και αρνητικές επιδράσεις και συμπεριφορές- με βοήθησαν να γίνω αυτό που είμαι.

Τον φίλο μου Αγησίλαο Γκόλφη για την βοήθειά του σε οτιδήποτε του ζητούσα.

Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω τους φοιτητές που συμμετείχαν με μεγάλη προθυμία στην έρευνα, καθώς και όλους όσους –άθελά μου –ξέχασα.

Περίληψη

Η πτυχιακή αυτή, έχει ως βασικό σκοπό να εξετάσει αρχικά κατά πόσο η αυτοεκτίμηση είναι επιστημονικά αποδεκτή ως παράγοντας που επενεργεί στην δημιουργία και ανάπτυξη υγιών διαπροσωπικών σχέσεων στο στάδιο της νεαρής ενηλικίωσης του ατόμου. Τόσο στο θεωρητικό όσο και στο ερευνητικό μέρος της πτυχιακής αυτής, εστίασαμε στις συντροφικές και φιλικές σχέσεις του ατόμου, παρ'όλο που η έννοια των διαπροσωπικών σχέσεων οπωσδήποτε δεν εξαντλείται σ'αυτά τα δύο είδη.

Στο θεωρητικό μέρος, εξετάζονται σε βάθος οι έννοιες «Εαυτός» και «Αυτοεκτίμηση» μέσω διαφόρων μελετητών καθώς και οι σημαντικότεροι παράγοντες που επηρεάζουν την διαμόρφωση και ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης. Επιπλέον, εξετάζονται τα επίπεδα αυτής και η συμβολή της στην ανάπτυξη και εξέλιξη του ατόμου. Γίνεται παρουσίαση των ψυχολογικών και κοινωνικών χαρακτηριστικών των ατόμων 18 έως 24 ετών, ενώ στην συνέχεια εξετάζεται αναλυτικά η σημασία της αυτοεκτίμησης στις διαπροσωπικές σχέσεις των ατόμων, αφού πρώτα έχει γίνει αναφορά στις μορφές επικοινωνίας και τα εμπόδια που παρουσιάζονται μέσα σ'αυτές. Παρουσιάζονται έρευνες οι οποίες διαπιστώνουν ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση υποβόσκει σε πολλά κοινωνικά προβλήματα και λειτουργεί είτε ως γενεσιουργός αιτία είτε ως παράγοντας όξυνσης των προβλημάτων αυτών. Επίσης, παρατίθενται οι σπουδαιότερες θεραπείες που συμβάλλουν είτε άμεσα είτε έμμεσα στην ανάπτυξη και βελτίωση της αυτοεκτίμησης. Τέλος, αναφερόμαστε διεξοδικά στο πώς ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί και πρέπει να χρησιμοποιήσει τις γνώσεις όσον αφορά τη λειτουργία και την σπουδαιότητα της αυτοεκτίμησης στον κεντρικό επαγγελματικό του σκοπό που είναι η προαγωγή και ανάπτυξη του Ανθρώπου.

Σκοπός της πιλοτικής μας έρευνας ήταν να διερευνήσουμε κατά πόσο οι διαπροσωπικές σχέσεις των φοιτητών που βρέθηκε να έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση επηρεάζονται αρνητικά απ'αυτήν. Για τον λόγο αυτό έγινε προσπάθεια να μετρηθεί η αυτοεκτίμηση των ερωτώμενων φοιτητών, κατά τα πρότυπα της «Ελληνικής Κλίμακας Μέτρησης της Αυτοεκτίμησης». Ένας επιμέρους στόχος της έρευνάς μας ήταν και να διαπιστωθεί το αν και κατά πόσο

η οικογένεια, η εξωτερική εμφάνιση και το φιλικό περιβάλλον συμβάλλουν στην εκτίμηση που τρέφει το άτομο για τον εαυτό του.

Η έρευνα αυτή έδειξε ότι ο μέσος όρος αυτοεκτίμησης των ερωτώμενων φοιτητών ήταν σε «Υψηλό» επίπεδο. Ωστόσο, υπάρχουν ενδείξεις μέσα από αντιφάσεις που φάνηκαν να υπάρχουν στις απαντήσεις των φοιτητών πως ίσως πρόκειται για φαινομενική /αμυντική αυτοεκτίμηση. Επιπλέον, η παρούσα έρευνα έδειξε ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση πράγματι επηρεάζει αρνητικά την δημιουργία και ανάπτυξη συντροφικών και φιλικών σχέσεων. Τέλος, επιβεβαιώθηκε και η υπόθεση ότι η οικογένεια επιδρά στην διαμόρφωση και στο επίπεδο της αυτοεκτίμησης του ατόμου. Δύο επιπλέον παράγοντες που φάνηκαν να επηρεάζουν το επίπεδο της αυτοεκτίμησης του ατόμου, παρόλο που δεν είχαν συμπεριληφθεί στις αρχικές υποθέσεις, ήταν η εξωτερική εμφάνιση και το φιλικό περιβάλλον.

Συμπερασματικά, τόσο από τη μελέτη της θεωρίας όσο και από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, διαπιστώνεται η σπουδαιότητα της αυτοεκτίμησης στην ανάπτυξη και εξέλιξη του ατόμου ως εκ τούτου και στις διαπροσωπικές του σχέσεις. Στο σημείο αυτό λοιπόν, διαφαίνεται και η αναγκαιότητα ύπαρξης πρωτογενούς πρόληψης στην οποία η οικογένεια μέσα από βιωματικές διεργασίες κυρίως, διαπαιδαγωγείται και μαθαίνει να εδραιώνει την αυτοεκτίμηση μελών της. Σε ένα δεύτερο επίπεδο πρόληψης, το σχολείο αναλαμβάνει τον ρόλο μέσα από τις παιδαγωγικές του διαδικασίες να ενισχύει την αυτοεκτίμηση των παιδιών, κυρίως μέσα από παιδαγωγούς που οι ίδιοι αναγνωρίζουν για τους εαυτούς τους την σημασία της υγιούς αυτοεκτίμησης, αλλά και που γνωρίζουν συγκεκριμένους τρόπους ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης των μαθητών τους. Στο επίπεδο τώρα της παρέμβασης, η κοινότητα μπορεί με την δημιουργία συμβουλευτικών κέντρων να εστιάσει στην βελτίωση της αυτοεκτίμησης. Τα κέντρα αυτά στην πραγματικότητα θα αναλάβουν τον ρόλο της θεραπείας πια της χαμηλής αυτοεκτίμησης των μελών της κοινότητας αν και εφόσον έχει αναγνωριστεί ότι αυτή αναστέλλει την ανάπτυξη και εξέλιξη του ατόμου αλλά και συμβάλει στην ανάπτυξη κοινωνικών προβλημάτων.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ.....	II
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	III
ΠΙΝΑΚΕΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΩΝ.....	XI
ΚΕΦΑΛΑΙΟ I	
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	3 σελ.
1.1. Θέμα προς διερεύνηση.....	3
1.2. Σκοπός της μελέτης.....	5
1.3. Ορισμοί όρων.....	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ II	
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΑΛΛΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ, ΕΡΕΥΝΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΤΙΚΩΝ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΩΝ	10
A. Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ «ΕΑΥΤΟΥ».....	10
A.1. Εννοιολογική προσέγγιση- διερεύνηση του νοήματος του « <i>Εαυτού</i> ».....	10
A.2. Οι σημαντικότερες θεωρητικές προσεγγίσεις για την έννοια, το περιεχόμενο και τα δομικά στοιχεία του « <i>Εαυτού</i> ».....	12
A.2.1. Η θεωρία του William James για τον « <i>Εαυτό</i> ».....	12
A.2.2. Η θεωρία του Charles Cooley για τον « <i>Εαυτό</i> ».....	13
A.2.3 Οι θεωρίες των Erik Erikson και Alfred Adler για τον « <i>Εαυτό</i> ».....	14
A.2.4. Η θεωρία του Carl Jung για τον « <i>Εαυτό</i> ».....	15
A.2.5. Η θεωρία του Carl Rogers για τον « <i>Εαυτό</i> ».....	15
A.2.6. Η θεωρία του Epstein για τον « <i>Εαυτό</i> ».....	16
B. ΟΙ «ΝΕΑΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ» - ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 18 ΕΩΣ 24 ΕΤΩΝ.	17
B.1. Τα στάδια ζωής σύμφωνα με την θεωρία του Erik Erikson.....	17

B.2. Το ψυχολογικό και κοινωνικό προφίλ των «νεαρών ενηλίκων».....	19
B.2.1. Οι «νεαροί ενήλικες» ως φοιτητές.....	20
B.2.2. Οι «νεαροί ενήλικες» ως εργαζόμενοι ή άνεργοι.....	21
B.2.3. Εναλλακτικοί τρόποι ζωής των «νεαρών ενηλίκων».....	23
B.2.4. Το ψυχοκοινωνικό στάδιο της «Οικειότητας- Απομόνωσης» των «νεαρών ενηλίκων» σύμφωνα με τον Erik Erikson.....	23

Γ. ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ	24
Γ.1. Θεωρητικές προσεγγίσεις για την έννοια της αυτοεκτίμησης.....	24
Γ.1.1. Η θεωρία του William James για την αυτοεκτίμηση.....	25
Γ.1.2. Η θεωρία του Morris Rosenberg για την αυτοεκτίμηση	26
Γ.1.3. Η θεωρία του Carl Rogers για την αυτοεκτίμηση.....	28
Γ.1.4. Η θεωρία του Stanley Coopersmith για την αυτοεκτίμηση....	28
Γ.1.5. Η θεωρία του Robert White για την αυτοεκτίμηση.....	29
Γ.1.6. Η θεωρία του Nathaniel Branden για την αυτοεκτίμηση.....	30
Γ.1.7. Η θεωρία του Brown για την αυτοεκτίμηση.....	30
Γ.1.8. Ο ρόλος του ψυχολογικού αποχωρισμού στην εδραίωση της αυτοεκτίμησης σύμφωνα με την θεωρία της Mahler.....	31
Γ.1.9. Η θέση της αυτοεκτίμησης στην πυραμίδα των αναγκών του ατόμου σύμφωνα με την θεωρία του Abraham Maslow.....	32
Γ.2. Τα χαρακτηριστικά των ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση.....	34
Γ.3. Τα χαρακτηριστικά των ατόμων με υψηλή αυτοεκτίμηση.....	39
Γ.4. Άλλα είδη αυτοεκτίμησης	45
Γ.4.1. Φαινομενική /Αμυντική Αυτοεκτίμηση.....	45
Γ.4.2. Μέση αυτοεκτίμηση.....	46
Γ.4.3. Υψηλή έναντι μέσης αυτοεκτίμησης.....	46
Γ.4.4. Μέτρια προς χαμηλή αυτοεκτίμηση.....	46
Δ. ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ	48

Δ.1. Η συμβολή της οικογένειας στην διαμόρφωση και ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης.....	49
Δ.2. Η σημασία της σειράς γέννησης των παιδιών μέσα στην οικογένεια..	52
Δ.3. Το φύλο ως παράγοντας που επηρεάζει την αυτοεκτίμηση.....	54
Δ.4. Η συμβολή των παιδαγωγών και του εκπαιδευτικού συστήματος στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης των μαθητών/τριών.....	55
Ε. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ	58
E.1. Ο ορισμός των διαπροσωπικών σχέσεων και ο ρόλος τους στην αυτοεκτίμηση του ατόμου.....	58
E.2. Τα εμπόδια στις διαπροσωπικές σχέσεις των ατόμων.....	60
E.2.1. Η εγκατάλειψη ως εμπόδιο στις διαπροσωπικές σχέσεις.....	60
E.2.2. Η δυσπιστία και η κακοποίηση ως εμπόδια στις διαπροσωπικές σχέσεις.....	61
E.2.3. Η συναισθηματική στέρηση ως εμπόδιο στις διαπροσωπικές σχέσεις.....	61
E.2.4. Ο κοινωνικός αποκλεισμός ως εμπόδιο στις διαπροσωπικές σχέσεις.....	62
E.2.5. Το αυτονόητο δικαίωμα ως εμπόδιο στις διαπροσωπικές σχέσεις.....	62
E.2.6. Η ευαλωτότητα ως εμπόδιο στις διαπροσωπικές σχέσεις.....	62
E.2.7. Η εξάρτηση ως εμπόδιο στις διαπροσωπικές σχέσεις.....	63
E.2.8. Η υποταγή ως εμπόδιο στις διαπροσωπικές σχέσεις.....	64
E.2.9. Τα ανελαστικά στάνταρ ως εμπόδιο στις διαπροσωπικές σχέσεις.....	64
E.2.10. Η μειονεκτικότητα ως εμπόδιο στις διαπροσωπικές σχέσεις	65
E.2.11. Η αποτυχία ως εμπόδιο στις διαπροσωπικές σχέσεις.....	65
E.3. Οι προϋποθέσεις για την υπέρβαση των εμποδίων των διαπροσωπικών σχέσεων.....	
E.4. Η σημασία της αυτοεκτίμησης στην επικοινωνία.....	67
E.4.1. Οι μορφές επικοινωνίας των ατόμων στις διαπροσωπικές τους σχέσεις.....	68

E.5. Η σημασία της αυτοεκτίμησης στην δημιουργία και ανάπτυξη υγιών σχέσεων με το φιλικό περιβάλλον.....	70
E.6. Η σημασία της αυτοεκτίμησης στην δημιουργία και ανάπτυξη υγιών συντροφικών σχέσεων.....	74
ΣΤ. ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ	78
ΣΤ.1. Σχέση αυτοεκτίμησης και σχολικής επίδοσης.....	79
ΣΤ.2. Σχέση αυτοεκτίμησης και εγκληματικότητας- βίας.....	79
ΣΤ.3. Σχέση αυτοεκτίμησης και χρήσης ναρκωτικών- αλκοόλ.....	80
ΣΤ.4. Σχέση αυτοεκτίμησης και ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης.....	81
ΣΤ.5. Άλλες έρευνες σχετικά με την αυτοεκτίμηση.....	81
Ζ. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ- ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ	83
Z.1. Θεραπείες που στοχεύουν άμεσα στην βελτίωση- ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης	85
Z.1.1. Η Προσωποκεντρική θεωρία του Carl Rogers για την θεραπεία της χαμηλής αυτοεκτίμησης.....	85
Z.1.2. Η Διαλεκτική θεραπεία του Ευστράτιου Παπάνη για την χαμηλή αυτοεκτίμηση.....	86
Z.1.3. Η Ανθρωπιστική Οικογενειακή Θεραπεία της Virginia Satir για την χαμηλή αυτοεκτίμηση –Προσέγγιση διαδικασίας της επικοινωνίας	87
Z.2. Θεραπείες που στοχεύουν έμμεσα στην βελτίωση- ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης.....	88
Z.2.1 Η Λογικο –θυμική προσέγγιση του Albert Ellis για την θεραπεία της χαμηλής αυτοεκτίμησης μέσω της απαλλαγής από αυτοκαταστροφικές απόψεις και συμπεριφορές.....	88
Z.2.2. Η Ατομική Θεραπεία του Alfred Adler για την θεραπεία της χαμηλής αυτοεκτίμησης μέσω της ανάπτυξης της αυτογνωσίας.....	89
Z.2.3. Η θεωρία της ψυχολογίας του «Εγώ» του Erik Erikson για την θεραπεία της χαμηλής αυτοεκτίμησης μέσω της αλλαγής προτύπων της συμπεριφοράς του ατόμου.....	90
Z.2.4. Η υπαρξιακή συμβουλευτική για την θεραπεία της χαμηλής αυτοεκτίμησης μέσω της ανάπτυξης της αυτογνωσίας του ατόμου.....	90

Z.2.5. Η μορφολογική θεραπεία του Fritz Perls για την χαμηλή αυτοεκτίμηση μέσω της ανάπτυξης της αυτογνωσίας του ατόμου.....	91
Z.2.6. Η θεραπεία της πραγματικότητας του William Glasser για την χαμηλή αυτοεκτίμηση μέσω της απόκτησης επιτυχημένης ταυτότητας.....	91
Z.3 Ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού	92
Z.3.1. Ο θεραπευτικός ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού.....	92
Z.3.2. Ο προληπτικός-εκπαιδευτικός ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού.....	97
ΚΕΦΑΛΑΙΟ III	
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	98
3.1 Βιβλιογραφία.....	98
3.2 Πιλοτική έρευνα.....	98
3.2.1 Είδος της έρευνας.....	99
3.2.2 Σκοπός της έρευνας.....	99
3.2.3 Υποθέσεις της έρευνας.....	100
3.2.4 Πληθυσμός και Δείγμα της έρευνας.....	101
3.2.5 Ερωτηματολόγιο.....	101
3.2.6 Διαδικασία έρευνας.....	103
3.2.7 Διαδικασία έρευνας.....	104
3.2.8 Περιορισμοί της έρευνας.....	104
3.2.9 Τρόπος ανάλυσης των στοιχείων.....	105
3.2.10 Τρόπος παρουσίασης του υπολοίπου της έρευνας.....	105
ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV	
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	106
4.1 Περιγραφή αποτελεσμάτων	106
4.2 Τιμές αξιολόγησης αυτοεκτίμησης	137
4.3 Στατιστικές Συσχετίσεις διαφόρων ερωτήσεων με τα άτομα που εμφάνισαν από μέτρια έως υπερβολικά χαμηλή αυτοεκτίμηση.	144
ΚΕΦΑΛΑΙΟ V	
ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	151
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI	
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ –ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	158

6.1 Συμπεράσματα	158
6.2 Προτάσεις	160
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	163
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	173

ΠΙΝΑΚΕΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΩΝ

Πίνακας 1: Φύλο.....	106
Πίνακας 2: Ηλικία	106
Πίνακας 3: Σχολή.....	107
Πίνακας 4: Τμήμα.....	107
Πίνακας 5: Οικογενειακή κατάσταση γονέων.....	108
Πίνακας 6: Οικονομική κατάσταση γονέων.....	108
Πίνακας 7 ^α : Έχεις αδέρφια;.....	109
Πίνακας 7β: Αν ναι, πόσα;.....	109
Πίνακας 7γ: Αν ναι, εσύ είσαι το:.....	110
Πίνακας 8: Απογοητεύομαι εύκολα όταν δέχομαι αρνητικά σχόλια για την εξωτερική μου εμφάνιση.....	110
Πίνακας 9: Πιστεύω πως είμαι αρκετά ελκυστικός/ ή στον άλλο φύλο	111
Πίνακας 10: Η εξωτερική μου εμφάνιση παίζει αρνητικό ρόλο στην πρώτη εντύπωση που δίνω στους άλλους.....	111
Πίνακας 11: Πιστεύω πως η επιτυχία στη ζωή εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την εξωτερική εμφάνιση.....	112
Πίνακας 12: Ασχολούμαι πολύ με την εμφάνισή μου ώστε να είμαι πιο ελκυστικός/η από τους άλλους.....	112
Πίνακας 13: Πιστεύω πως η αυτοεκτίμηση μου δεν σχετίζεται με το πώς νιώθω για το σώμα μου.....	113
Πίνακας 14: Η αυτοεκτίμησή μου επηρεάζεται από το πόσο ελκυστικό πιστεύω ότι είναι το πρόσωπό μου.....	113
Πίνακας 15: Δεν παίρνω όση σημασία θα ήθελα από την οικογένειά μου.....	114
Πίνακας 16: Οι άνθρωποι της οικογένειάς μου έχουν υπερβολικές απαιτήσεις από εμένα και συνήθως πιέζομαι να κάνω πράγματα μόνο και μόνο για να τους ικανοποιήσω.....	114
Πίνακας 17: Η οικογένεια μου με στηρίζει σε κάθε δύσκολη στιγμή της ζωής μου.....	115
Πίνακας 18: Τα μέλη της οικογένειάς μου με επιβραβεύουν σε κάθε μου επιτυχία.....	115
Πίνακας 19: Νιώθω ότι η οικογένειά μου με καταλαβαίνει.....	116
Πίνακας 20: Ξέροντας ότι τα μέλη της οικογένειάς μου με αγαπούν με κάνει να νιώθω καλά με τον εαυτό μου.....	116
Πίνακας 21: Η αυτοαξία μου δεν επηρεάζεται από την ποιότητα των σχέσεων με τα μέλη της οικογένειάς μου.....	117
Πίνακας 22: Οι γονείς μου και εγώ διασκεδάζουμε πολύ όταν είμαστε μαζί.....	117
Πίνακας 23: Νιώθω ότι έχω πολλά να πω αλλά νιώθω φόβο όταν πάω να τα εκφράσω.....	118
Πίνακας 24: Θεωρώ τον εαυτό μου άξιο για την αγάπη των άλλων.....	118
Πίνακας 25: Η σημερινή μου κατάσταση είναι αποτέλεσμα των προσωπικών μου επιλογών.....	119
Πίνακας 26: Επιθυμώ να ήμουν κάποιος άλλος.....	119
Πίνακας 27: Είναι δύσκολο να συμπεριφέρομαι όπως νιώθω.....	120

Πίνακας 28: Συχνά μετανιώνω για αποφάσεις που έχω πάρει στο παρελθόν.....	120
Πίνακας 29: Παρά τις προσπάθειές μου νιώθω ότι στη ζωή δεν τα καταφέρνω τόσο καλά όσο οι άλλοι.....	121
Πίνακας 30: Πρέπει πάντα κάποιος να μου λέει τι να κάνω.. ..	121
Πίνακας 31: Παραιτούμαι εύκολα από κάτι που με δυσκολεύει.....	122
Πίνακας 32: Μου παίρνει χρόνο να συνηθίσω οτιδήποτε καινούργιο.	122
Πίνακας 33: Δυσκολεύομαι να ζητήσω ή να δεχτώ την βοήθεια των άλλων.....	123
Πίνακας 34: Αναστατώνομαι εύκολα όταν με «αποπαίρνουν».....	123
Πίνακας 35: Δεν μπορώ να νιώθω εξαρτημένος από τους άλλους....	124
Πίνακας 36: Κάνοντας κάτι που ξέρω ότι είναι λάθος με κάνει να χάνω τον αυτοσεβασμό μου.....	124
Πίνακας 37: Η αυτοαξία μου επηρεάζεται από το πόσο καλά τα πάω όταν συναγωνίζομαι με άλλους.....	125
Πίνακας 38: Νιώθω ότι έχω έναν αριθμό από καλές ικανότητες.....	125
Πίνακας 39: Νιώθω ότι δεν έχω πολλά για να είμαι περήφανος για τον εαυτό μου.....	126
Πίνακας 40: Εύχομαι να είχα περισσότερο σεβασμό για τον εαυτό μου.....	126
Πίνακας 41: Νιώθω ότι μπορώ να κάνω λάθη χωρίς να χάσω το σεβασμό ή την αγάπη των άλλων.....	127
Πίνακας 42: Προτιμώ να υποχωρώ ακόμη και αν έχω δίκιο, παρά να έρχομαι σε σύγκρουση με τους άλλους.....	127
Πίνακας 43: Επηρεάζομαι σε μεγάλο βαθμό από τις απόψεις των άλλων για μένα.....	128
Πίνακας 44: Πιστεύω πως οι άλλοι βρίσκουν την προσωπικότητά μου ενδιαφέρουσα.....	128
Πίνακας 45: Οι (κοινωνικές) ομάδες στις οποίες ανήκω είναι μια σημαντική αντανάκλαση του ποιος είμαι.....	129
Πίνακας 46: Δεν μπορώ να σεβαστώ τον εαυτό μου αν οι άλλοι δεν με σέβονται.....	129
Πίνακας 47: Μου είναι δύσκολο να λέω όχι στους άλλους.....	130
Πίνακας 48: Δεν συναναστρέφομαι με ορισμένους ανθρώπους εξαιτίας του τι θα σκεφτούν κάποιοι άλλοι.....	130
Πίνακας 49: Νιώθω πιο άνετα όταν οι απόψεις/ γνώμες μου ταιριάζουν με αυτές των άλλων.....	131
Πίνακας 50: Ενδιαφέρομαι πιο πολύ για το τι θα σκεφτούν οι άλλοι παρά για τα προσωπικά μου πιστεύω.....	131
Πίνακας 51: Τείνω να συμμορφώνομαι με τους κανόνες της ομάδας.	132
Πίνακας 52: Συχνά προσκολλώμαι στους ανθρώπους (φίλους- συντρόφους) γιατί φοβάμαι μήπως μ' εγκαταλείψουν.	132
Πίνακας 53: Φοβάμαι πως ο/ η σύντροφός μου θα με προδώσει.....	133
Πίνακας 54: Προτιμώ να έχω μια σχέση που δεν με ικανοποιεί παρά να είμαι μόνος/ η.....	133
Πίνακας 55: Νιώθω άνετα να εκφράσω τα πάντα στον /στη σύντροφό μου.....	134

Πίνακας 56: Μου είναι δύσκολο να είμαι ο εαυτός μου όταν είμαι με τον /την σύντροφό μου.....	134
Πίνακας 57: Στη σχέση μου με τον /την σύντροφό μου είμαι συχνά καχύποπτος και πολλές φορές αναρωτιέμαι τι κρύβεται πίσω από μια καλή του κίνηση προς εμένα.....	135
Πίνακας 58: Είμαι πάντα επιφυλακτικός στις συντροφικές μου σχέσεις και δεν εκφράζω βαθιά συναισθήματα στον /στην σύντροφό μου.....	135
Πίνακας 59: Φοβάμαι να αφήσω τους ανθρώπους να με πλησιάσουν γιατί πιστεύω πως θα με χρησιμοποιήσουν.....	136
Πίνακας 60: Πιστεύω πως οι διαπροσωπικές μου σχέσεις επηρεάζονται από το πώς νιώθω για τον εαυτό μου.....	136
Πίνακας 61: αυτοεκτίμησης της εξωτερικής εμφάνισης.....	137
Πίνακας 62: οικογενειακή αυτοεκτίμηση.....	138
Πίνακας 63: ενδοπροσωπική αυτοεκτίμηση.....	138
Πίνακας 64: κοινωνική αυτοεκτίμηση (φίλοι).....	139
Πίνακας 65: κοινωνική αυτοεκτίμηση (σύντροφος).....	140
Πίνακας 66: συνολική αυτοεκτίμηση.....	141
Πίνακας 67: Φόβος έκφρασης απόψεων (ερώτηση 23).....	144
Πίνακας 68: Μετάνοια για τις αποφάσεις του παρελθόντος (ερώτηση 28).....	144
Πίνακας 69: Αίσθηση αποτυχίας στη ζωή σε σχέση με τους άλλους (ερώτηση 29).....	145
Πίνακας 70 : Εύκολη παραίτηση από κάποια δυσκολία (ερώτηση 31).....	146
Πίνακας 71: Καθυστέρηση προσαρμογής σε οτιδήποτε καινούριο (ερώτηση 32).....	146
Πίνακας 72: Δυσκολία στη ζήτηση και αποδοχή βοήθειας από τους άλλους. (ερώτηση 33).....	147
Πίνακας 73 : Αίσθηση του δικαιώματος να γίνονται λάθη χωρίς να χάνεται ο σεβασμός ή η αγάπη των άλλων. (ερώτηση 41).....	148
Πίνακας 74 : Προσκόλληση σε φίλους και συντρόφους εξαιτίας του φόβου της εγκατάλειψης (ερώτηση 52).....	149
Πίνακας 75 : Καχυποψία ατόμου απέναντι στον/ στη σύντροφό του. (ερώτηση 57).....	149
Πίνακας 76: Επιφυλακτικότητα ατόμου σε συντροφικές σχέσεις και μη έκφραση συναισθημάτων. (ερώτηση 58).....	150

Σ'ολο τον κόσμο δεν υπάρχει κανείς άλλος ακριβώς σαν κι εμένα.

Υπάρχουν άνθρωποι που έχουν πράγματα όμοια μ' εμένα ,

κανείς όμως δεν είναι όμοιός μου στο σύνολο.

Γι'αυτό, οτιδήποτε προέρχεται από μένα είναι αυθεντικά δικό μου, επειδή εγώ μόνος μου το επιλέγω.

Το κάθε τι επάνω μου είναι δικό μου- μου ανήκει· μ'ολες τις σκέψεις και τις ιδέες του·

τα μάτια μου κι όλες τις εικόνες που συλλαμβάνουν·

τα συναισθήματά μου, οποιαδήποτε κι αν είναι- οργή, χαρά,

απογοήτευση, αγάπη, προσμονή·

το στόμα μου κι όλες τις λέξεις που βγαίνουν απ'αυτό, ευγενικές,

τρυφερές ή βαριές, σωστές ή λανθασμένες·

η φωνή μου, δυνατή ή απαλή·

κι όλες τις πράξεις μου, αυτές που έχουν σχέση με τους άλλους κι αυτές

που αφορούν μόνο εμένα.

Οι φαντασιώσεις μου, τα όνειρά μου, οι ελπίδες μου, οι φόβοι, όλα δικά μου είναι.

Όλοι οι θρίαμβοι και οι επιτυχίες μου, όλες οι αποτυχίες και τα λάθη μου, δικά μου είναι.

Επειδή μου ανήκει όλο μου το είναι, μπορώ να έχω μια βαθιά και στενή σχέση με τον εαυτό μου.

Μ'αυτόν τον τρόπο μπορώ να αγαπήσω τον εαυτό μου και να είμαι φίλος με το είναι μου και με όλα του τα μέρη.

Έτσι δίνω την δυνατότητα σ'ολόκληρο το είναι μου να λειτουργεί προς την κατεύθυνση που με συμφέρει καλύτερα.

Ξέρω πως υπάρχουν όψεις του εαυτού μου που με προβληματίζουν κι άλλες που δεν τις ξέρω.

Εφόσον όμως τον αγαπώ και είμαι φίλος του, μπορώ με θάρρος κι ελπίδα να ψάξω να βρω λύσεις σ'αυτά που με προβληματίζουν και τρόπους να μάθω περισσότερα για μένα.

Οπωσδήποτε κι αν φαίνομαι ή ηχώ (ακούγομαι),

Οτιδήποτε κι αν λέω ή κάνω, οτιδήποτε κι αν σκέφτομαι ή νιώθω σε μια δεδομένη στιγμή, αυτά είμαι εγώ.

Είναι όλα αυθεντικά και μαρτυρούν πού βρίσκομαι εκείνη τη δεδομένη στιγμή.

Αργότερα, όταν επαναφέρω στη σκέψη μου πώς φαινόμουν και πώς ηχούσαν τα λόγια μου, τι έκανα και τι είπα, πώς αισθανόμουν και τι σκεφτόμουν, μερικά απ'αυτά μπορεί να φανούν αταίριαστα.

Μπορώ να απορρίψω ότι δεν ταιριάζει και να κρατήσω, ότι αποδείχτηκε, και να επινοήσω κάτι καινούριο στη θέση αυτών που απαρνήθηκα.

Μπορώ να δω, ν'ακούσω, να αισθανθώ, να σκεφτώ, να μιλήσω και να ενεργήσω.

Έχω τα εργαλεία που μου χρειάζονται για να επιβιώσω, να βρίσκομαι κοντά στους άλλους, να παράγω και να καταλάβω τον κόσμο και τους ανθρώπους γύρω μου και έξω από μένα.

Ορίζω τον εαυτό μου γι'αυτό

μπορώ να οργανώσω τον εαυτό μου.

Είμαι Εγώ ο εαυτός μου κι είμαι εντάξει».

(Virginia Satir)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. Θέμα προς διερεύνηση

Ερέθισμα για την επιλογή του θέματος στάθηκε το βιβλίο του Leo Buscaglia, «Να ζεις, Ν'αγαπάς, και Να Μαθαίνεις». Η ανάγνωση του συγκεκριμένου βιβλίου, το ιδιαίτερο ενδιαφέρον μου για θέματα σχετικά με τον εαυτό, μα κυρίως οι προσωπικές μου εμπειρίες τα τελευταία δύο χρόνια (ιδιαίτερα στον τομέα των σχέσεων), με ώθησαν στο να προβληματιστώ και να διερευνήσω το θέμα της αυτοεκτίμησης βαθύτερα.

Ο λόγος που μελετάται η συμβολή της αυτοεκτίμησης στις διαπροσωπικές σχέσεις των ατόμων είναι ότι η ιδέα που έχει το άτομο για τον εαυτό του και η αγάπη που τρέφει γ'αυτόν, φαίνεται να λειτουργούν ως σταθερές για την πρόγνωση της σχέσης του προς τους άλλους. Επιπροσθέτως, έχει αποδειχθεί από πολλές έρευνες και μελέτες πως η αυτοεκτίμηση αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για τη ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του ατόμου.

Η απόφαση τώρα να διεξαχθεί τόσο το θεωρητικό κομμάτι, όσο και η έρευνα με υποκείμενα της νεανικής και όχι, άλλης ηλικίας, δεν ήταν τυχαία· αφ'ενός είναι μια ηλικία που δεν έχει μελετηθεί αρκετά όσον αφορά την αυτοεκτίμηση και αφ'ετέρου στην ηλικία αυτή τα άτομα έχουν μεγαλύτερη ικανότητα να κρίνουν και να αξιολογήσουν τον εαυτό τους και τους άλλους και καλούνται να βιώσουν καταστάσεις και εμπειρίες για τις οποίες μπορούν να αναλάβουν αποκλειστικά τις ευθύνες και τις συνέπειες.

Η αυτοεκτίμηση αντιπροσωπεύει ένα δομικό συστατικό της προσωπικότητας και μία από τις δυνάμεις που καίρια επηρεάζουν τη συμπεριφορά. Είναι η ικανότητα να δίνεις αξία στον εαυτό σου και να τον μεταχειρίζεσαι με αξιοπρέπεια, με αγάπη και ειλικρίνεια.

Η θετική αυτοεκτίμηση προσφέρει στα άτομα αυτοπεποίθηση και διασφαλίζει την ψυχική τους ισορροπία. Τα άτομα αυτά διατηρούν σωστή και αληθινή σχέση με τον εαυτό τους αλλά και με τους γύρω τους. Αντίθετα, άτομα με αρνητική αυτοεκτίμηση βρίσκονται σε διάσταση με τον εαυτό τους και

κατ'επέκταση με τους άλλους. Έχουν χαμηλό αυτοσεβασμό και συχνά κατηγορούν τους άλλους για την κατάστασή τους.

Η πτυχιακή αυτή εξετάζει κατά κύριο λόγο τη συμπεριφορά των ανθρώπων με χαμηλή και υψηλή αυτοεκτίμηση στις σχέσεις τους τόσο με το φιλικό περιβάλλον όσο και με το άλλο φύλο, προσπαθώντας να αποδείξει αφ'ενός βιβλιογραφικά και αφ'ετέρου με την έρευνα που διεξήχθη, τη σημασία της αυτοεκτίμησης στη δημιουργία και ανάπτυξη υγιών διαπροσωπικών σχέσεων.

Η αυτοεκτίμηση είναι δυναμική, εξελισσόμενη, περισσότερο «γίνεσθαι» παρά «είναι». Είναι σημαντική η γνώση του ότι η θετική στάση απέναντι στον εαυτό και τη ζωή εξασκείται και ο καθένας μπορεί αν θέλει να την αλλάξει.

Η ανάπτυξη της αυτογνωσίας και της ενσυναίσθησης από μέρους μας- ως κοινωνικοί λειτουργοί- έχει τονισθεί πολλές φορές. Η κατάκτηση αυτών όμως προϋποθέτει υγιή αυτοεκτίμηση. Ευελπιστώ λοιπόν, μέσω της πτυχιακής αυτής, να πάμε όλοι ένα βήμα πιο κοντά στην κατανόηση και αποδοχή του ίδιου μας του εαυτού, ώστε να έχουμε μια ξεκάθαρη αίσθηση αυτού ως ξεχωριστού και μοναδικού, και να εμπιστευόμαστε τις δυνάμεις μας. Έτσι μόνο αργότερα θα μπορέσουμε να προσφέρουμε ουσιαστική και σωστή βοήθεια και καθοδήγηση στους άλλους, στο σημαντικό αυτό έργο που καλούμαστε να κάνουμε ως κοινωνικοί λειτουργοί.

«Το πιο σημαντικό χαρακτηριστικό του ανθρώπου που αγαπάει είναι ότι αγαπάει τον εαυτό του».

(Leo Buscaglia)

1.2. Σκοπός της μελέτης

Βασικός σκοπός της παρούσας μελέτης, είναι να διερευνήσει αρχικά βιβλιογραφικά και κατόπιν ερευνητικά το αν, πως και κατά πόσο η αυτοεκτίμηση επηρεάζει τις σχέσεις των νεαρών ενηλίκων στην καθημερινή τους ζωή, τόσο με το φιλικό περιβάλλον όσο και με το αντίθετο φύλο. Για την επίτευξη αυτού του σκοπού, όσον αφορά τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, τέθηκαν ορισμένοι επιμέρους στόχοι ώστε να καλυφθούν όσο το δυνατόν καλύτερα όλες οι πτυχές του θέματος. Οι στόχοι αυτοί περιλαμβάνουν:

1. Αναφορά και μελέτη των κυριότερων θεωριών που διερευνούν την έννοια του εαυτού καθώς και μια εννοιολογική προσέγγιση του όρου.
2. Αναφορά των σταδίων της ζωής του ατόμου και μελέτη των κυριότερων στοιχείων που χαρακτηρίζουν την νεαρή ενηλικίωση.
3. Μελέτη των κυριότερων θεωριών που διερευνούν την αυτοεκτίμηση.
4. Εξέταση των σημαντικότερων παραγόντων που έχουν επίδραση στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης.
5. Βιβλιογραφική διερεύνηση των χαρακτηριστικών των ατόμων με χαμηλή ή υψηλή αυτοεκτίμηση.
6. Αναφορά ερευνών που έχουν γίνει σχετικά με την συμβολή της χαμηλής αυτοεκτίμησης σε διάφορα κοινωνικά προβλήματα.
7. Αναφορά στο ρόλο του κοινωνικού λειτουργού όσον αφορά την ανάπτυξη- βελτίωση της αυτοεκτίμησης και μελέτη διαφόρων θεραπειών.
8. Παρουσίαση συμπερασμάτων που εξάχθηκαν τόσο από την βιβλιογραφική ανασκόπηση όσο και από την έρευνα.
9. Διατύπωση προτάσεων.

Το ερευνητικό μέρος, ως κύριο σκοπό έχει να διερευνήσει την υπόθεση ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση δημιουργεί πολλά και πολύπλοκα προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις των ατόμων. Οι επιμέρους στόχοι του ερευνητικού μέρους αναφέρονται αναλυτικά στο κεφάλαιο της μεθοδολογίας.

1.3. Ορισμοί όρων

Η αυτοεκτίμηση, ως ψυχολογική έννοια, αν και έχει μελετηθεί πολύ, παραμένει δύσκολα προσδιορίσιμη και πολύσημη. Μέχρι την προηγούμενη δεκαετία οι δυσκολίες εντοπιζόνταν και στον ορισμό. Τις αντιξοότητες επέτεινε και το γεγονός ότι εναλλακτικοί όροι όπως αυτοεικόνα, αυτοαντίληψη, αυτοσυναίσθημα κλπ, χρησιμοποιήθηκαν για να περιγράψουν το ίδιο φαινόμενο. (Παπάνης, 2004, σελ.25). Για το λόγο αυτό κρίνεται απαραίτητο να δοθούν οι ορισμοί όρων που έχουν ως πρόθεμα τη λέξη «εαυτός».

Αυτοεκτίμηση: Coopersmith- Η προσωπική εκτίμηση αυτοαξίας που κάνει το άτομο, η οποία εκφράζεται στη στάση που κρατά προς τον εαυτό του (Λεοντάρη, 1998, σελ.81).

Αυτοεκτίμηση: James-Το πηλίκιο των επιτυχιών του ατόμου προς τις επιδιώξεις ή φιλοδοξίες του. (Μακρή- Μπότσαρη,2001,σελ.21).

Αυτοεκτίμηση: Rosenberg- Η θετική ή αρνητική στάση του ατόμου προς τον εαυτό του. (Μακρή- Μπότσαρη, 2001, σελ.22).

Αυτοεκτίμηση: Branden- Η (προ)διάθεση να βιώνει κανείς τον εαυτό του ως επαρκή, για να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της ζωής, αλλά και ως άξιο να δεχθεί την επιτυχία και την ευτυχία. (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 1, σελ.3).

Αυτοεκτίμηση: Satir- «Τα συναισθήματα και οι ιδέες που έχει κάποιος για τον εαυτό του» (Satir, 1989, σελ.22).

Αυτοεκτίμηση: Brown- Ο όρος αναφέρεται στα συναισθήματα αγάπης για τον εαυτό. (Παπάνης, 2004, σελ.25-26).

Αυτοεκτίμηση: Lawrence- Η αποτελεσματική συνολική αποτίμηση ψυχοπνευματικών και φυσικών χαρακτηριστικών, την οποία πραγματοποιεί το κάθε άτομο. (Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια-Λεξικό, σελ.889)

Αυτοεκτίμηση: “California Task Force”- Η αυτοεκτίμηση ορίζεται ως «εκτιμώ την δική μου αξία και σπουδαιότητα και έχω την διάθεση να είμαι υπόλογος για τον εαυτό μου και να ενεργώ υπεύθυνα απέναντι στους άλλους». (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 1, σελ.4).

Αυτοεκτίμηση: “Εθνικό Συμβούλιο για την Αυτοεκτίμηση”- «Η εμπειρία του να είσαι ικανός να χειρίζεσαι τις προκλήσεις της ζωής και να αισθάνεσαι άξιος για την ευτυχία». (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 1, σελ.4).

Ύστερα από τη μελέτη που πραγματοποιήθηκε για την πλήρη κατανόηση του όρου, κρίνεται ότι ο συνδυασμός των ορισμών που έδωσαν ο Lawrence και το California Task Force αντιπροσωπεύει πιο ολοκληρωμένα την έννοια της «αυτοεκτίμησης».

Αυτοαντίληψη: Burns- Αντιπροσωπεύει μια δήλωση ή μία περιγραφή του ατόμου, ανεξάρτητα από το κατά πόσο η γνώση είναι σωστή ή λανθασμένη, βασισμένη σε αντικειμενικά στοιχεία ή σε υποκειμενική γνώμη. (Μακρή-Μπότσαρη, 2001, σελ.21).

Αυτοεκτίμηση και Αυτοαντίληψη: Wells & Marwell- Αν θεωρήσουμε ότι η αυτοαντίληψη απαρτίζεται από ένα σύνολο στάσεων προς τον «εαυτό», η αυτοεκτίμηση θα μπορούσε να οριστεί ως η αξιολογική πτυχή καθεμιάς από αυτές τις στάσεις ή το σύνολο αυτών των επιμέρους αξιολογήσεων. (Λεοντάρη, 1998, σελ.81).

Αυτοεικόνα: Πρόκειται για την εικόνα που έχει σχηματίσει ένα άτομο για τον εαυτό του. Η αντίληψη που έχει διαμορφώσει το άτομο για την ταυτότητά του, την προσωπικότητά του και την αξία του. Θεωρείται συνώνυμο της

αυτοαντίληψης. (Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια- Λεξικό, 1991, σελ. 888).

Αυτογνωσία: Η γνώση του εαυτού μας, του εγώ μας, των διαθέσεών μας, των ικανοτήτων, των λαθών και των αδυναμιών μας. (Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια- Λεξικό, 1991, σελ. 886).

Αυτογνωσία: Η προσπάθεια του ανθρώπου για πλήρη γνώση του εαυτού του· προϋπόθεση που τον βοηθά να καταλάβει ποιος είναι, από πού προέρχεται και πού πηγαίνει. (Μακρή –Μπότσαρη, 2001, σελ.15).

Αυτοεπίγνωση: Η συνείδηση του ανθρώπου για τον εαυτό του ως ατόμου. Μπορεί να θεωρηθεί συνώνυμο της αυτογνωσίας. Η αυτοεπίγνωση (αυτοσυνειδησία) είναι βασικό γνώρισμα της αναπτυσσόμενης προσωπικότητας. Σ'αυτήν ανήκει επίσης η γνώση ενός ανθρώπου για τις σχέσεις του με τους άλλους. (Λεξικό της ψυχολογίας, 1994, σελ.96).

Αυτονομία: Η ικανότητα, η ελευθερία και το δικαίωμα να κυβερνιέται κάποιος σύμφωνα με τους δικούς του νόμους. (Λεξικό κοινωνικών επιστημών, 1981, σελ.66).

Αυτοσυναίσθημα: Η συναισθηματική πλευρά της άποψης για τον εαυτό. Το αυτοσυναίσθημα εκφράζεται θετικά ως αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση και αρνητικά ως συναίσθημα κατωτερότητας ή κατάθλιψης. (Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια- Λεξικό, 1991, σελ. 910).

Αυτοέκφραση: Η ελευθερία να εκφράζουμε τον εαυτό μας, τις ανάγκες μας, τα συναισθήματά μας και τις φυσικές κλίσεις μας. Συμπεριλαμβάνει την πεποίθηση ότι οι ανάγκες μας είναι το ίδιο σημαντικές με τις ανάγκες των άλλων ανθρώπων. (Young-Klosko, 1997, σελ.68).

Αυτοαποτελεσματικότητα: Bandura- Αναφέρεται στις εκτιμήσεις του ατόμου σχετικά με την ικανότητά του να οργανώσει και να εκτελέσει ένα σχέδιο δράσης για την επίτευξη προκαθορισμένων επιπέδων επίδοσης. (Μακρή- Μπότσαρη, 2001,σελ.23-24).

Αυτοεπιβεβαίωση: Swann & co- Η τάση του ατόμου να αναζητά πληροφορίες που επιβεβαιώνουν την αυτοαντίληψή του και να ανθίστανται σε πληροφορίες που συνιστούν απειλή για την έννοια του εαυτού του. (Μακρή- Μπότσαρη, 2001, σελ.49).

Αυτοενίσχυση: Η ανάγκη του ατόμου να σκέφτεται και να συμπεριφέρεται με τρόπο που του επιτρέπει να εδραιώσει και να διατηρήσει μια θετική άποψη για τον εαυτό του. (Μακρή- Μπότσαρη, 2001, σελ.50).

Αυτοπεποίθηση: Η εμπιστοσύνη του ανθρώπου στον εαυτό του και στις δυνατότητές του. (Ελληνικό Λεξικό, 1997, σελ. 131).

Αυτοπραγμάτωση: Όρος που αναφέρεται στην επίτευξη του ανώτερου δυνατού ορίου ανάπτυξης του ατόμου. (Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια- Λεξικό, 1991, σελ.907).

Αυτοπραγμάτωση: Maslow- Η πραγμάτωση των δυνατοτήτων του ατόμου, δηλαδή το να γίνει πλήρως ανθρώπινο ον, να γίνει αυτό που μπορεί να γίνει. Η αυτοπραγμάτωση τέθηκε από τον Maslow στην κορυφή της ιεραρχίας των ανθρώπινων αναγκών. (Τάνος, 1985, σελ.43).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ II

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΑΛΛΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ, ΕΡΕΥΝΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΤΙΚΩΝ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

A. Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ «ΕΑΥΤΟΥ»

«Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός στους τρόπους με τους οποίους παλεύει για να φθάσει στους στόχους του, στους τρόπους με τους οποίους αντιδρά σε ανθρώπους, καταστάσεις, γεγονότα».
(Erik Erikson)

A.1. Εννοιολογική προσέγγιση- διερεύνηση του «Εαυτού»

Φαινομενικά, η εικόνα του εαυτού διαμορφώνεται από τις προσωπικές εμπειρίες του καθενός, από τις πράξεις και τις προτιμήσεις του.(Hayes, 1999, σελ.47). Η Μαλικιώση- Λοϊζου υποστηρίζει ότι κατά τον Erikson, η έννοια του εαυτού περιλαμβάνει την αντίληψη που έχει το άτομο για το σώμα του αλλά και όλες τις σκέψεις, στάσεις, συναισθήματα, αξίες, φιλοδοξίες που έχει για τον εαυτό του. Σύμφωνα με τον Erikson, η έννοια του εαυτού επηρεάζει τον τρόπο συμπεριφοράς του ανθρώπου και αποτελεί πλαίσιο αναφοράς για την αξιολόγηση της συμπεριφοράς των άλλων και για την εκτίμηση των διάφορων καταστάσεων που βιώνει. Μια υγιής έννοια του εαυτού έχει εσωτερική αρμονία και βοηθάει τον άνθρωπο να αποδέχεται τον εαυτό του αλλά και τους άλλους ανθρώπους. (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1998, σελ.126).

Για το ίδιο θέμα η Μακρή- Μπότσαρη αναφέρει , πως για τον Burns η έννοια του εαυτού είναι ένα σύνολο υποκειμενικών αξιολογούμενων χαρακτηριστικών και συναισθημάτων και αναφέρεται σε όλες τις πτυχές της άποψης του ατόμου για τον εαυτό του. Παράλληλα, η συγγραφέας υποστηρίζει πως ο Rosenberg ορίζει τον εαυτό ως το σύνολο των σκέψεων και συναισθημάτων του ατόμου

που αναφέρονται στον εαυτό του ως αντικείμενο. (Μακρή –Μπότσαρη, 2001, σελ.18).

Ο Τάνος στη διδακτορική του διατριβή αναφέρει πως σύμφωνα με τον Coopersmith, ο εαυτός είναι μια αφηρημένη έννοια που αναπτύσσει το άτομο για τις ιδιότητες, τις ικανότητες, τα αντικείμενα και τις ενέργειες που κατέχει και επιδιώκει. (Τάνος, 1985, σελ.17).

Παρόλα αυτά, σύμφωνα με μελέτες πολλών ψυχολόγων η εικόνα του εαυτού επηρεάζεται από πλήθος παραγόντων, όπως η σωματική διάπλαση, η εντύπωση για την νοητική μας δυνατότητα, η αντίληψη για την κοινωνικότητά μας και η εκτίμηση του εαυτού μας. (ο.π. σελ.17).

Επιπροσθέτως, οι ιδέες και οι αντιδράσεις των άλλων ανθρώπων, το πολιτισμικό υπόβαθρο, η κοινωνική ταυτότητα του κάθε ανθρώπου καθώς και το πώς οι άλλοι μας βλέπουν, συμπροσδιορίζουν την εικόνα που σχηματίζουμε για τον εαυτό μας. (Hayes, 1999, σελ.63).

Συνήθως ο άνθρωπος κρίνει τον εαυτό του έτσι όπως τον κρίνουν οι άλλοι. Η γνώμη τους καθορίζει την αντίληψη για τον εαυτό του. (Καζάζη, 1995, σελ.14). Συνεπώς, υπάρχει κίνδυνος, η έννοια του εαυτού να στηρίζεται μονίμως στις αντιλήψεις που οι άλλοι έχουν για το άτομο και έτσι αυτό να σχηματίσει μια παραμορφωμένη εικόνα για τον εαυτό του, με αποτέλεσμα να συμπεριφέρεται όχι όπως το ίδιο θέλει, αλλά όπως οι άλλοι αναμένουν να συμπεριφερθεί. (Μακρή- Μπότσαρη, 2001, σελ. 102). Το είδος των σχέσεων του κάθε ατόμου με τους άλλους, καθώς και οι προσδοκίες που έχουν αυτοί, συμβάλλουν στην διαμόρφωση της εικόνας του εαυτού. (Hayes, 1999, σελ.49).

Αναφορικά με τον εαυτό, αξίζει επίσης να σημειωθεί πως οι δύο βασικές συνιστώσες του είναι, η αυτοαντίληψη ή αυτοεικόνα και η αυτοεκτίμηση ή σφαιρική αυτοαξία. (Μακρή –Μπότσαρη, 2001, σελ. 19). Η πρώτη συνιστώσα αποτελεί το περιγραφικό μέρος και έχει σχέση με τα αντικειμενικά χαρακτηριστικά και προσόντα του κάθε ατόμου, ενώ η δεύτερη είναι το αξιολογικό και εκφέρει κρίσεις σχετικά με το αν το άτομο είναι καλό, κακό, αξιόλογο κ.ο.κ. (Hayes, 1999, σελ.49-50).

Ο όρος «εαυτός» είναι τόσο αμφισβητούμενος και ασαφής, που μπορεί κανείς να πει ότι υπάρχουν τόσες διαφορετικές ερμηνείες του, όσοι και οι

ερευνητές που ασχολήθηκαν μ'αυτόν. Παρόλα αυτά θα μπορούσαμε να θεωρήσουμε ως μια γενικά αποδεκτή άποψη ότι ο εαυτός αναφέρεται στο σύνολο της προσωπικότητας όπως την αντιλαμβάνεται το ίδιο το άτομο.

A.2. Οι σημαντικότερες θεωρητικές προσεγγίσεις για την έννοια, το περιεχόμενο και τα δομικά στοιχεία του «Εαυτού».

Παρακάτω παρουσιάζονται συνοπτικά ορισμένες από τις πιο σημαντικές ερμηνείες και θεωρητικές προσεγγίσεις της έννοιας του «Εαυτού» έτσι όπως διατυπώθηκαν από επιστήμονες ψυχολόγους. Η κάθε μια από τις παρακάτω θεωρητικές προσεγγίσεις προσδίδει και ένα ξεχωριστό νόημα και περιεχόμενο σ'αυτό που από κοινού ονομάζουμε «Εαυτό».

A.2.1. Η θεωρία του William James για τον «Εαυτό».

Η Λεοντάρη αναφέρει πως σύμφωνα με τον James- ο οποίος θεωρείται ο βασικός εμπνευστής της θεωρίας του εαυτού- ο εαυτός περιλαμβάνει:

- i. Τα διάφορα «μέρη» του
- ii. Τα συναισθήματα που συνδέονται με αυτά και
- iii. Τις πράξεις που πηγάζουν από αυτά. (Λεοντάρη, 1998,σελ.29).

Ο James διέκρινε τέσσερις πτυχές του εαυτού:

- i. Τον υλικό εαυτό, που περιλαμβάνει το σώμα μας, τα υλικά που βρίσκονται στην κατοχή μας, το στενό οικογενειακό περιβάλλον και το σπίτι.
- ii. Τον κοινωνικό εαυτό, που έχει άμεση σχέση με την αναγνώριση που παίρνουμε από τους «Σημαντικούς Άλλους»¹ του περιβάλλοντός μας. Συγκεκριμένα, υποστήριξε ότι το κάθε άτομο έχει τόσους κοινωνικούς εαυτούς όσοι είναι και οι άνθρωποι ή οι κοινωνικές ομάδες που το «αναγνωρίζουν» και έχουν μια εικόνα γι'αυτό.

¹ «Σημαντικοί Άλλοι» στη ζωή ενός ατόμου είναι η οικογένεια, οι φίλοι και γενικά κάθε άτομο του οποίου η γνώμη μπορεί να επηρεάσει τη ζωή και την ψυχολογική διάθεσή του.

- iii. Τον πνευματικό εαυτό, που είναι η εσωτερική, υποκειμενική αίσθηση και περιλαμβάνει τις ψυχικές διεργασίες και τα αμετάβλητα χαρακτηριστικά του Εγώ μας.
- iv. Το καθαρό Εγώ, που γίνεται κατανοητό μόνο με έναν αφηρημένο, υποθετικό τρόπο. (Λεοντάρη, 1998, σελ.30-31).

Ο James ασχολήθηκε ιδιαίτερα και με την αυτοεκτίμηση, υποστηρίζοντας ότι αυτή εξαρτάται από τις απαιτήσεις που έχει το άτομο από τον εαυτό του και από τις δυνατότητές του, όπως αυτό τις αντιλαμβάνεται. (ο.π. σελ.31).

A.2.2. Η θεωρία του Charles Cooley για τον «Εαυτό».

Σύμφωνα με τον Χαραλαμπόπουλο, ο κοινωνιολόγος Charles Cooley, διατύπωσε τη γνωστή ως «Looking-glass self» θεωρία («καθρεφτιζόμενος εαυτός») προκειμένου να ερμηνεύσει τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο αποκτά αντίληψη του εαυτού του, των δυνάμεων και αδυναμιών του. Η θεωρία αυτή στηρίζεται στην άποψη πως το άτομο αποκτά συνείδηση του εαυτού του «εξ αντανακλάσεως», από τον τρόπο δηλαδή που το ίδιο πιστεύει ότι το βλέπουν οι άλλοι. (Χαραλαμπόπουλος, 1987, σελ.62). Θεωρώντας λοιπόν τον εαυτό του ως κοινωνικό δημιούργημα, ο Cooley, έδωσε μεγάλη έμφαση στις διαπροσωπικές σχέσεις των ατόμων. Το μοντέλο του «καθρεφτιζόμενου εαυτού» υπονοεί ότι η αποδοχή από τους «σημαντικούς άλλους» προηγείται αιτιωδώς της αυτοεκτίμησης. (Μακρή- Μπότσαρη, 2001, σελ.109).

Η εικόνα που σχηματίζει το άτομο για τον εαυτό του έχει τρία κύρια στοιχεία:

- i. Το πώς φαντάζεται ότι το βλέπουν οι άλλοι
- ii. Το πώς φαντάζεται ότι το κρίνουν οι άλλοι, και
- iii. Ένα είδος αυτοσυναίσθηματος, όπως περηφάνια ή ντροπή που πηγάζει από τα παραπάνω στοιχεία. (Λεοντάρη, 1998, σελ. 32).

Συνήθως η εικόνα ενός ατόμου για τον εαυτό του, προερχόμενη από τις θετικές ή αρνητικές κρίσεις των άλλων, που εσωτερικεύονται και ενσωματώνονται μέσα του, δεν έχει και μεγάλη σχέση με τα πραγματικά του προσόντα και γνωρίσματα. (Χαραλαμπόπουλος, 1987, σελ.62).

A.2.3 Οι θεωρίες των Erik Erikson και Alfred Adler για τον «Εαυτό».

Στο έργο των νεοφροϋδιστών γίνονται αρκετές αναφορές στον εαυτό, χωρίς η έννοια αυτή να κατέχει κεντρικό ρόλο στις θεωρίες τους, ενώ αντιθέτως, τη θεωρούν πρωταρχικής σημασίας για τη συγκρότηση της προσωπικότητας και κατά συνέπεια, ως μια από τις κεντρικές δυνάμεις που κατευθύνουν τη συμπεριφορά. (Λεοντάρη, 1998, σελ.38,41).

Ο Erikson, όπως αναφέρει η Λεοντάρη, υποστήριξε ότι ο πυρήνας της συμπεριφοράς δεν είναι μόνο-ή κυρίως –βιολογικός αλλά και κοινωνικός. Επεσήμανε την ύπαρξη μιας σειράς οκτώ εξελικτικών σταδίων, τα οποία καθορίζονται από τις δυνάμεις ωρίμανσης και χαρακτηρίζονται από την παρουσία κάποιας σύγκρουσης στο καθένα από αυτά. Τα εν λόγω στάδια αναφέρονται στο επόμενο κεφάλαιο. Το Εγώ είναι η κυρίαρχη μεσολαβητική δύναμη στην εξελικτική διαδικασία. Είναι παρόν κατά τη γέννηση, σε κάποια ανώριμη μορφή και η εξέλιξή του καθορίζεται από την επιτυχή λύση των συγκρούσεων κατά τη διάρκεια των οκτώ σταδίων. Ο Erikson επίσης τόνισε, ότι οι υγιείς ή μη σχέσεις παιδιού- γονέων, καθορίζουν την ανάπτυξη του Εγώ και τη στάση του ατόμου απέναντι στον εαυτό του. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί πως ο Erikson αναφέρθηκε κυρίως στην «ταυτότητα» που είναι μια ουσιαστική πτυχή του εαυτού, μα όχι ο εαυτός και η οποία διαμορφώνεται μέσα από μία διαδικασία σύνθεσης των διαφόρων μορφών (γονείς, αδέρφια, φίλοι, δημόσια πρόσωπα) με τις οποίες ταυτίζεται το παιδί. (Λεοντάρη, 1998, σελ.40).

Η έννοια του εαυτού κατά τον Adler ισοδυναμεί με την προσωπικότητα στο σύνολό της. Ο δημιουργικός εαυτός του Adler αποτελεί μία από τις δυνάμεις που συνθέτουν την προσωπικότητα και είναι η πρώτη αιτία της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Σύμφωνα με τις απόψεις του, ο εαυτός είναι η κεντρική πηγή κάθε ψυχικής ενέργειας, ενώ σημαντικά θεωρεί και τα συναισθήματα κατωτερότητας που μπορεί να προκύψουν από πραγματικές ή φανταστικές, σωματικές ή κοινωνικές αδυναμίες. Επίσης, τόνισε το γεγονός ότι τα συναισθήματα αυτά μπορεί να προκαλέσουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, αν το άτομο δεν γίνει αποδεκτό από τους «σημαντικούς άλλους» του περιβάλλοντός του. (ο.π. σελ. 41).

A.2.4. Η θεωρία του Carl Jung για τον «Εαυτό».

Ο Jung θεωρεί την έννοια του εαυτού ισοδύναμη με την προσωπικότητα ή την ψυχή. Υποστήριξε ότι ο εαυτός είναι ένα αρχέτυπο το οποίο κινητοποιεί τη συμπεριφορά και αγωνίζεται να εξασφαλίσει την ενότητα του ψυχικού βίου. Είναι η κεντρική δύναμη της προσωπικότητας που συνενώνει όλα τα υποσυστήματά της και της δίνει ενότητα, ισορροπία και σταθερότητα. Η ανάπτυξη του εαυτού προϋποθέτει μια διεργασία ετών, η οποία δεν ολοκληρώνεται πριν από τη μέση ηλικία, ενώ πριν μπορέσει να αναδυθεί ο εαυτός, πρέπει να αναπτυχθούν πλήρως και να διαφοροποιηθούν οι διάφορες πτυχές της προσωπικότητας. (Λεοντάρη, 1998, σελ.42).

Ο εαυτός λοιπόν, κατά τον Jung, είναι το τέλος μιας πορείας εξατομίκευσης, δηλαδή η αναπτυξιακή αναδίπλωση του αρχικού, σφαιρικού, αδιαφοροποίητου «όλου» σε διαφοροποιημένες πτυχές της προσωπικότητας και η επανασύνδεση αυτών των πτυχών σε ένα εξισορροπημένο, δυναμικό σύνολο του οποίου οι επιμέρους πτυχές είναι ισοδύναμες. Ο σκοπός είναι η αυτοπραγμάτωση, κάτι που επιτυγχάνεται μέσα από μία περίπλοκη διαδικασία ανοδικής πορείας και παλινδρόμησης (ο.π. σελ.43). Η ανάγκη για αυτοπραγμάτωση αποτελεί κεντρικό σημείο στην ανθρώπινη εξέλιξη.

A.2.5. Η θεωρία του Carl Rogers για τον «Εαυτό».

Η φαινομενολογική προσέγγιση έχει ασκήσει τη μεγαλύτερη επίδραση στις θεωρίες σχετικά με τον εαυτό. Η προσέγγιση αυτή τονίζει τη σπουδαιότητα του συνόλου των εμπειριών του ατόμου, όπως αυτό τις βιώνει και τις κατανοεί, ενώ θεωρεί ότι η συμπεριφορά δεν απορρέει από συγκεκριμένα ερεθίσματα, αλλά από τον τρόπο που το υποκείμενο τα εκλαμβάνει και τα ερμηνεύει. Ο τρόπος αυτός με τη σειρά του εξαρτάται από το πώς το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του.

Η οπαδοί της φαινομενολογίας πιστεύουν ότι οι άνθρωποι προσπαθούν διαρκώς να διατηρήσουν μια θετική εικόνα του εαυτού και ότι η προσπάθειά τους αυτή αποτελεί ένα σημαντικό κίνητρο της συμπεριφοράς. (Λεοντάρη, 1998, σελ. 48-50).

Ο Carl Rogers θεωρείται ο κυριότερος εκπρόσωπος της φαινομενολογικής ή ανθρωπιστικής προσέγγισης. Τονίζει την προσωπική ευθύνη και την ελευθερία επιλογής στην ανθρώπινη συμπεριφορά, ενώ υποστηρίζει ότι οτιδήποτε βιώνει ο άνθρωπος σε μία δεδομένη στιγμή συνιστά μία ψυχολογική μάλλον παρά μία αντικειμενική πραγματικότητα γι'αυτόν. (Με τον όρο «ψυχολογική πραγματικότητα» εννοεί την πραγματικότητα όπως την αντιλαμβάνεται το συγκεκριμένο άτομο).

Η θεωρία του στηρίζεται στην υπόθεση ότι ο άνθρωπος τείνει φυσιολογικά προς την ωρίμανση και την ανάπτυξη του. Επιπροσθέτως, θεωρεί ότι η διαμόρφωση του εαυτού είναι αποτέλεσμα των συνδιαλλαγών του ατόμου με το περιβάλλον του, ειδικά δε με το κοινωνικό. Επίσης, υποστηρίζει πως ο εαυτός είναι μια οργανωμένη μορφή των αντιλήψεων που γίνονται αποδεκτές από τη συνείδηση.

Επομένως, ο εαυτός περιέχει τα χαρακτηριστικά του ατόμου που εμπíπτουν στην άμεση γνώση του και στα οποία πιστεύει ότι ασκεί έλεγχο. Όπως τονίζει και η Λεοντάρη, ο Rogers αναφέρει χαρακτηριστικά:

«Ως επί το πλείστον, το άτομο υιοθετεί τρόπους συμπεριφοράς που βρίσκονται σε αρμονία με την εικόνα του εαυτού του».

Η έννοια του εαυτού, όπως χρησιμοποιείται από τον Rogers, είναι ένας όρος ευρύτερος από την έννοια της αυτοαντίληψης. Περιλαμβάνει την αυτοαντίληψη αλλά και το ιδανικό Εγώ (η εικόνα του εαυτού που το άτομο θα ήθελε να έχει και στην οποία αποδίδει τη μεγαλύτερη αξία). (Λεοντάρη, 1998, σελ.53-57).

A.2.6. Η θεωρία του Epstein για τον «Εαυτό».

Ο Epstein, προσέγγισε την έννοια του εαυτού από γνωστική πλευρά. Σύμφωνα και πάλι με την Λεοντάρη, ο Epstein υποστήριξε ότι όλοι οι άνθρωποι διαμορφώνουν μια θεωρία για την πραγματικότητα που τους περιβάλλει. Η θεωρία της πραγματικότητας κάθε ατόμου περιλαμβάνει την αυτό-θεωρία, την κοσμο-θεωρία και τις ιδέες που συνδέουν αυτές τις δύο. Η αυτοθεωρία αναφέρεται στις ιδέες που έχει κάποιος για τον εαυτό του, ιδέες οι οποίες τον βοηθούν να οργανώσει και να ερμηνεύσει τις εμπειρίες του. Ο Epstein

συμπεριέλαβε και τα συναισθήματα στη θεωρητική του άποψη, τονίζοντας ότι ο γενικός σκοπός της θεωρίας του εαυτού είναι ηδονιστικός, ότι δηλαδή αποβλέπει στη μεγιστοποίηση της ευχαρίστησης και την ελαχιστοποίηση του πόνου. Με τον τρόπο αυτό διευκολύνεται η διατήρηση της αυτοεκτίμησης. Τέλος, είναι σημαντικό να τονιστεί πως ο Epstein έδωσε μεγάλη σημασία στη διπολική μορφή του εαυτού, κάνοντας διάκριση μεταξύ του εαυτού ως υποκειμένου και του εαυτού ως αντικειμένου της γνώσης.

Ένα από τα πλεονεκτήματα της θεωρίας αυτής είναι ότι τονίζει το αναπόφευκτο της αλλαγής. Αν τα γεγονότα δείξουν ότι η αυτοαντίληψη που έχει το άτομο είναι ανεπαρκής, ότι υπερεκτίμησε ή και υποτίμησε ορισμένες ικανότητές του ή ότι οι άλλοι δεν του φέρονται με τρόπο που να συμφωνεί με τη θεωρία του, έχει την επιλογή να την αλλάξει ή να αλλάξει τη συμπεριφορά του. (Λεοντάρη, 1998, σελ.62-65).

Συμπερασματικά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι κοινή συνισταμένη όλων αυτών των θεωρητικών τάσεων αποτελεί η ιδέα ότι ο εαυτός είναι ένας βασικός παράγοντας στη δημιουργία κινήτρων συμπεριφοράς και στην απόκτηση μιας ισορροπημένης και υγιούς προσωπικότητας, αλλά και ότι η επίδραση του περιβάλλοντος και ειδικότερα των «σημαντικών άλλων» είναι καθοριστικής σημασίας για τη διαμόρφωσή του.

B. ΟΙ «ΝΕΑΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ» - ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 20 ΕΩΣ 34 ΕΤΩΝ.

«Ενήλικας σημαίνει να αποφασίζεις
Εσύ για τη ζωή σου και να ξέρεις
γιατί κάνεις αυτές τις επιλογές».
(Bensaid. 1994.σελ.214)

B.1. Τα στάδια ζωής σύμφωνα με την θεωρία του Erik Erikson.

Όλα τα στάδια που χωρίζουμε τη ζωή, είναι λίγο πολύ αυθαίρετα. Ο Σαίξπηρ τη χώρισε σε επτά ηλικίες. Οι βιολόγοι έχουν τη δική τους «κάτοψη»: βρεφική ηλικία, ήβη, ωριμότητα, γηρατειά. Οι κοινωνιολόγοι τη χωρίζουν σε στάδια με

βάση τον κύκλο των κοινωνικών θεσμών όπως το σχολείο, η οικογένεια και το επάγγελμα, ο γάμος, τα παιδιά και τέλος η σύνταξη. (Rapoport, 1981, σελ.11).

Η πτυχιακή αυτή θα ακολουθήσει τον χωρισμό της ζωής στα οκτώ ψυχοκοινωνικά στάδια του Erikson, τα οποία είναι:

- i. Βρεφική ηλικία: Εμπιστοσύνη- Δυσπιστία (γέννηση-2 ετών).
- ii. Νηπιακή ηλικία: Αυτονομία- Ντροπή και Αμφιβολία (2-3 ετών).
- iii. Προσχολική ηλικία: Πρωτοβουλία- Ενοχή (3-6 ετών).
- iv. Σχολική ηλικία: Φιλοπονία- Κατωτερότητα (6-11 ετών).
- v. Εφηβεία: Ταυτότητα –Σύγχυση Ρόλων (12-20 ετών).
- vi. Νεαρή Ενηλικίωση: Οικειότητα –Απομόνωση (20-34 ετών).**
- vii. Ενηλικίωση: Πανανθρώπινο ενδιαφέρον- Αυτοαπορρόφηση ή Παραγωγικότητα – Στασιμότητα (35-60 ετών).
- viii. Μεταγενέστερη ωριμότητα: Καταξίωση- Απόγνωση (60 ετών ~)
(Μαλικιώση –Λοϊζου, 1998, σελ.131).

Θα πρέπει και πάλι να τονιστεί πως τα όρια του κάθε σταδίου δεν είναι απόλυτα, καθώς υπάρχουν μεγάλες ατομικές διαφορές στον τρόπο ζωής, στις περιστάσεις της ζωής και στον ρυθμό που το κάθε άτομο προχωρά προς την ωριμότητα.

Η παρούσα πτυχιακή, πραγματεύεται το στάδιο της νεαρής ενηλικίωσης και συγκεκριμένα την επίδραση της αυτοεκτίμησης στις διαπροσωπικές σχέσεις των ατόμων αυτής της ηλικίας. Στη συγκεκριμένη μελέτη ασχολούμαστε με άτομα ηλικίας 18-24 ετών (όσο διαρκεί δηλαδή- κατά μέσο όρο- η φοιτητική ζωή) αν και το στάδιο αυτό αρχίζει λίγο μετά την αποφοίτηση από το Λύκειο, όπου το άτομο συνήθως ξεκινά τις σπουδές του καθώς προσγειώνεται σ'έναν ενήλικο ρόλο και διαρκεί μέχρι να «κατασταλάξει» και να γίνει «πλήρης» ενήλικας. (Rapoport, 1981, σελ.46).

B.2. Το ψυχολογικό προφίλ των «νεαρών ενηλίκων».

Ο κόσμος που ζουν και μεγαλώνουν σήμερα οι νέοι είναι ένας κόσμος διαρκούς αγώνα. Ο υλισμός έχει κυριαρχήσει, τα εμπορικά προϊόντα αξιολογούνται πολύ περισσότερο από τα ανθρώπινα συναισθήματα, ενώ ο συναισθηματισμός του ατόμου πάρα πολύ συχνά αγνοείται στην ξέφρενη προσπάθεια του υλικού ανταγωνισμού με τους συνανθρώπους του. (Maltz, 1971, σελ.13).

Χαρακτηριστική είναι η απαισιοδοξία αρκετών νέων, η αίσθηση αδυναμίας και αβεβαιότητας καθώς και ο φόβος απώλειας της ταυτότητάς τους. (Maltz, 1971, σελ.11-13). Παράλληλα, λίγοι είναι αυτοί που έχουν βρει την τελική απάντηση στο ερώτημα «Ποιος είμαι». Οι περισσότεροι συνεχίζουν με τον έναν τρόπο ή τον άλλο, να αναζητούν την απάντηση σ'ολη τους τη ζωή και διαρκώς αναθεωρούν την αντίληψή τους για το τι αποτελεί μία ικανοποιητική απάντηση. Όταν αφήνουν το σχολείο, σ'όποιο στάδιο ψυχολογικής και βιολογικής ωρίμανσης και αν βρίσκονται, εκσφενδονίζονται σε ενήλικους ρόλους και καινούργιες έγνοιες, που θα χρειαστούν, περίπου, μία δεκαετία για να τις αντιμετωπίσουν. (Rapoport, 1981, σελ.46).

Σήμερα, όπως ίσως ποτέ πριν, οι νέοι έχουν συνείδηση του χωρίς προηγούμενο άγχους των μεγάλων. Έχουν συνείδηση των πολλών προβλημάτων στον κόσμο των ενηλίκων: ενοχές, υποκρισίες, ξέφρενος και ανικανοποίητος ανταγωνισμός για υλικά αγαθά, σύγχυση αξιών.

Επιπλέον αντιμετωπίζουν δύο τεράστια και σπουδαία δομικά καθήκοντα: το να οικοδομήσουν μία δημιουργική ζωή στο παρόν και το να βάλουν τα θεμέλια για μια ζωή γεμάτη νόημα στο μέλλον. (Maltz, 1971, σελ.41).

Πολλοί νέοι, παρόλα αυτά, στερούνται ζωντάνιας, ζωτικότητας και θελήσεως, ενώ η απελπισία, η αδιαφορία και η συχνή απογοήτευση κυριαρχούν. Δυστυχώς, οι περισσότεροι δεν αισθάνονται τη σημασία και το σκοπό της ζωής τους, δεν βρίσκονται σε ειρηνική σχέση με τον εσωτερικό τους κόσμο, ούτε έχουν μια θετική προοπτική ζωής καθώς μεγαλώνουν σ'έναν κόσμο γεμάτο σύγχυση και άστοχες αλλαγές. Έναν κόσμο που εμπνέει φόβο. Η ευθύνη όμως δεν ανήκει αποκλειστικά σ'αυτούς. Δεν θα ήταν υπερβολή η απόδοση ενός

σημαντικού μεριδίου ευθύνης στους «σημαντικούς άλλους» στη ζωή των νέων, οι οποίοι δεν φρόντισαν να μεταφέρουν σ'αυτούς την επιμονή, την ελπίδα και την ενθάρρυνση που είναι απαραίτητες για την αντιμετώπιση του μέλλοντος. (Campbell, 1997).

B.2.1. Οι «νεαροί ενήλικες» ως φοιτητές

Οι Rona and Robert Rapoport αναφέρουν πως σύμφωνα με τον Marris

«μια φοιτητική κοινότητα...ενώνει άντρες και γυναίκες της ίδιας ηλικίας, με σχετικές ικανότητες και ενδιαφέροντα, κάνοντάς τους να αναγνωρίσουν ο καθένας την ύπαρξη του άλλου, σαν τους ακαδημαϊκά προνομιούχους εκπρόσωπους της γενιάς τους. Τα πανεπιστημιακά τους χρόνια είναι μία μύηση στον κύκλο των εκλεκτών της κοινωνίας τους και η απομάκρυνση, οι τελετές της αποφοίτησης, θυμίζουν τις ιεροτελεστίες με τις οποίες, παραδοσιακά, περνάνε από το ένα στάδιο ηλικίας στο άλλο, ορισμένες φυλές της Αφρικής... Οι φοιτητές αποξενώνονται από το παρελθόν και από το μέλλον τους, μέσα σε μία κοινότητα πολύ πιο ποικίλη σε απόψεις και προέλευση, από οποιαδήποτε έχουν συναντήσει ή θα συναντήσουν, κι όμως εκπληκτικά ομοιογενή. Αυτή είναι η κατ'εξοχήν γοητεία της φοιτητικής ζωής, αλλά και η πηγή ενός διαβρωτικού άγχους». (Rapoport, 1981, σελ.58).

Πολλοί είναι οι φοιτητές που απογοητεύονται- και ακαδημαϊκά και κοινωνικά- όταν τα ρομαντικά τους όνειρα για «ξεγνοιασιά, ελευθερία, πνευματικά ερεθίσματα και ωραίο περιβάλλον» καταρρέουν. Ακόμα, είναι τόσο συνηθισμένοι με τον τρόπο που τους «ταίζαν» τις γνώσεις στο σχολείο, που δεν ξέρουν πώς να προσαρμοστούν στο να μαθαίνουν μόνοι τους και να βασίζονται στη δική τους πρωτοβουλία, για να εκμεταλλευτούν όσο το δυνατόν περισσότερο τις ευκαιρίες που τους προσφέρονται. Εκείνοι που έχουν αναπτύξει μια πιο ξεκάθαρη αίσθηση της αυτόνομης ταυτότητάς τους κι έχουν καλλιεργήσει την επινοητικότητά τους, έχουν περισσότερες πιθανότητες να ανακαλύψουν και να χρησιμοποιήσουν τις ευκαιρίες που προσφέρονται μέσα στα πανεπιστημιακά πλαίσια.

Ωστόσο, σύμφωνα και πάλι με τον Marris, κάθε ίδρυμα ανώτερης ή ανώτατης εκπαίδευσης δεν είναι απλά ένα ίδρυμα, μιας και το να μένει κανείς δύο ή τρία χρόνια μακριά από το σπίτι του, να κάνει φίλους, να ερωτεύεται ή να συνειδητοποιεί τις θρησκευτικές του πεποιθήσεις, μπορεί να είναι εξίσου σημαντικά όσο και η προετοιμασία για το πτυχίο.

Καθ'ολη τη διάρκεια της φοιτητικής ζωής, οι νέοι είναι σε θέση να αναπτύξουν ένα ευρύ φάσμα ενδιαφερόντων. Έχουν τον καιρό και τις ευκαιρίες να αναπτύξουν την δημιουργικότητά τους, την επιδεξιότητά τους στη συζήτηση, να διαβάσουν για να βρουν στοιχεία ώστε να υποστηρίξουν μία άποψή τους, να γνωρίσουν πολλά διαφορετικά είδη ανθρώπων και τρόπων ζωής, να πειραματιστούν με καινούρια φαγητά και ποτά, να συμμετέχουν στον αθλητισμό, τη μουσική ή το θέατρο- πράγματα που δεν σχετίζονται αποκλειστικά και μόνο με το μελλοντικό τους επάγγελμα, αλλά και με το πώς θα αντιμετωπίσουν και θα ζήσουν πιο ευχάριστα τη ζωή τους. (Rapoport, 1981, σελ.53-54).

Στο σημείο αυτό όμως θα πρέπει να αναφερθεί πως παρά τις αμέτρητες και ευχάριστες εμπειρίες που αποκομίζουν οι νεαροί ενήλικες, ορισμένες φορές η απελευθέρωση από την κυριαρχία των γονέων, τους κάνει να αισθάνονται μεγάλη ανασφάλεια. Πολλοί μπορεί να αισθανθούν κάποιο σοκ όταν τελικά βρεθούν αντιμέτωποι με τις ευθύνες της ενήλικης ζωής. (Rapoport, 1981).

Για το λόγο λοιπόν του ότι οι συναισθηματικές ανάγκες των νέων ουσιαστικά έχουν λίγο αλλάξει από την παιδική τους ηλικία, οι γονείς θα πρέπει να συνεχίσουν να τους δείχνουν αγάπη και παραδοχή, να είναι στη διάθεσή τους και να τους βοηθάνε με οποιοδήποτε τρόπο μπορούν για το καλό τους. Εφ'όσον οι νέοι αισθάνονται ότι οι γονείς τους εξακολουθούν να φροντίζουν πραγματικά γι'αυτούς, να ενδιαφέρονται και να τους στηρίζουν, θα βοηθηθούν να πετύχουν την ανεξαρτησία τους. Διαφορετικά, υπάρχει ο κίνδυνος να δημιουργηθούν συναισθήματα αναξιότητας, απελπισίας, αβεβαιότητας, χαμηλής αυτοεκτίμησης και υποβιβασμού του εαυτού τους. (Campbell, 1997).

B.2.2. Οι «νεαροί ενήλικες» ως εργαζόμενοι ή άνεργοι.

Η σημασία της εργασίας είναι πολύ μεγάλη καθώς εκτός από το ότι εξασφαλίζει ένα εισόδημα και κοινωνικές επαφές, διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο στην αίσθηση της προσωπικής αξίας του ατόμου, τόσο όπως την αντιλαμβάνεται το ίδιο, όσο και οι άλλοι γύρω του. (Tucker, 1999, σελ.29).

Πολλά εξαρτώνται από την φύση της εκάστοτε εργασίας. οι προσδοκίες που έχουν οι νέοι τόσο για το ύψος των αποδοχών όσο και για το είδος της εργασίας

που είναι διατεθειμένοι να κάνουν, είναι συνήθως υψηλές. Από τις χειρωνακτικές εργασίες οι περισσότερες θεωρούνται υποτιμητικές για εκείνον που τις κάνει. (Σταθόπουλος, 1999, σελ.85). Δεν θα πρέπει όμως να παραβλέπεται το γεγονός ότι οι εργασίες υψηλού κύρους, αν και κάνουν καλό στην αυτοεκτίμηση, ενέχουν και περισσότερο άγχος. (Tucker, 1999, σελ.29).

Όποιο και αν είναι το είδος της εργασίας όμως, αναμφισβήτητο είναι το γεγονός ότι προσφέρει, μέχρι ένα βαθμό, αυτοέκφραση, οργανώνει ένα μεγάλο μέρος του χρόνου, δίνει σκοπό και κατεύθυνση στη ζωή του ατόμου ενώ διευρύνει τους κοινωνικούς του ορίζοντες. Το άτομο μέσω της εργασίας «τοποθετείται» κοινωνικά. (Raparport, 1981, σελ.60).

Για όλους τους λόγους που προαναφέρθηκαν λοιπόν, πρέπει να γίνει κατανοητό πως η ύπαρξη υποδομής για τον επαγγελματικό προσανατολισμό των νέων είναι απαραίτητη ώστε, στο μέτρο του δυνατού, ο κάθε νέος να προετοιμάζεται για εκείνα τα επαγγέλματα για τα οποία έχει τις κατάλληλες δεξιότητες, αξίες και προσωπικότητα. (Σταθόπουλος, 1999, σελ.85).

Ένα από τα βασικά προβλήματα αυτής της ηλικίας είναι η υποαπασχόληση και η ανεργία. Τα άτομα ηλικίας 18-22 ετών, έχουν το υψηλότερο ποσοστό ανεργίας σε σύγκριση με τον ενεργό πληθυσμό. Αυτό οφείλεται στην αποτυχία του εκπαιδευτικού συστήματος των περισσότερων χωρών – συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας- να προετοιμάσει κατάλληλα τους νέους για απασχόληση, καθώς επίσης και στην αδυναμία της οικονομίας να δημιουργήσει νέες θέσεις εργασίας. (Σταθόπουλος, 1999, σελ.85).

Οι Rona and Robert Rapoport (1981,σελ.61-62), υποστηρίζουν ότι οι νέοι που είναι άνεργοι, πολύ περισσότερο από άλλα άτομα της ίδιας ηλικίας, έχουν ιδιαίτερα προβλήματα. Υπάρχει ένα ευρύτατα διαδεδομένο άγχος και ανάμεσα στους νέους και για λογαριασμό αυτών. Επιπλέον, υπάρχει και κάποιο στίγμα που συνοδεύει την ανεργία, ενώ είναι αναμφισβήτητο το γεγονός ότι η ανεργία πολλές φορές οδηγεί σε αύξηση της εγκληματικότητας. (Tucker, 1999, σελ.30).

Σε μια έρευνα που διεξήχθη στο Marienthal το 1933 από την Jahoda και τους συνεργάτες της, βρέθηκε ότι υπήρχε μια ισχυρή σχέση ανάμεσα στη μακροχρόνια ανεργία, την καταθλιπτική παθητικότητα και τη χαμηλή αυτοεκτίμηση. Επιπλέον, οι άνεργοι ήταν αποκομμένοι από την ευρύτερη

κοινότητα, καθώς έμεναν στα σπίτια τους νιώθοντας απομονωμένοι και άχρηστοι. (Tucker, 1999, σελ.30).

B.2.3. Οι εναλλακτικοί τρόποι ζωής των «νεαρών ενηλίκων».

Τελειώνοντας το σχολείο, οι νέοι έχουν διάφορες επιλογές εκτός από την φοιτητική ζωή. Μπορούν να εργαστούν αμέσως, να ταξιδέψουν στο εξωτερικό, να παντρευτούν, να ζήσουν με «αντικατεστημένες» ομάδες και να υιοθετήσουν έναν εναλλακτικό τρόπο ζωής ή να αντιμετωπίσουν την ανεργία, κι έτσι να αρχίσουν την ενήλικη ζωή τους χωρίς ένα επάγγελμα. (Rapoport, 1981).

Πολλοί από εκείνους που ακολουθούν έναν εναλλακτικό τρόπο ζωής, ζουν σε κοινότητες ή αποκλειστικές ομάδες οι οποίες συνήθως έχουν συγκεκριμένους στόχους, ιδεολογία ή φιλοσοφία. (διανοούμενοι, πανκ, αναρχικοί). (Rapoport, 1981, σελ.68).

Κανένας τρόπος ζωής δεν είναι σπουδαιότερος από τον άλλον, αν και είναι αλήθεια πως οι πτυχιούχοι είναι κοινωνικά πιο «ορατοί». Παρόλα αυτά, το σημαντικό είναι ο νέος να επιλέγει μόνος του τον τρόπο ζωής που θα ακολουθήσει και όχι να ζει ανταποκρινόμενος στις επιθυμίες των άλλων.

B.2.4. Το ψυχοκοινωνικό στάδιο της «Οικειότητας- Απομόνωσης» των «νεαρών ενηλίκων» σύμφωνα με τον Eric Erikson

Όπως προαναφέρθηκε, οι νεαροί ενήλικες βρίσκονται- σύμφωνα με το Erikson –στο στάδιο «Οικειότητας –Απομόνωσης». Είναι σημαντικό να μάθουν να δημιουργούν σχέσεις αμοιβαίας εμπιστοσύνης με άλλους ανθρώπους και όχι να το αποφεύγουν από φόβο μήπως πιεστούν ή πληγωθούν. (Hayes, 1999, σελ.381).

Η Μαλικιώση- Λοϊζου αναφέρει πως κατά τον Erikson «ο νεαρός ενήλικος που αναδύθηκε από την αναζήτηση και την επιμονή στην ταυτότητά του, είναι έτοιμος και πρόθυμος να συγχωνεύσει την ταυτότητά του με άλλους... είναι έτοιμος για οικειότητα». Μόνο ο άνθρωπος που είναι σίγουρος για την ταυτότητά του μπορεί να δημιουργήσει σχέσεις οικειότητας με άλλους ανθρώπους- είτε με τη μορφή φιλίας, είτε με τη μορφή συντροφικής σχέσης. Οι σχέσεις οικειότητας περιλαμβάνουν αμοιβαία θετικά αισθήματα και οι άνθρωποι

μπορούν να συγχωνεύσουν τις ταυτότητές τους χωρίς να φοβούνται ότι θα χάσουν κάτι οι ίδιοι. (Μαλικιώση- Λοϊζου, 1998, σελ.129).

Όταν οι σχέσεις που δημιουργεί ο άνθρωπος είναι ανταγωνιστικές ή όταν προσπαθεί να δημιουργήσει την ταυτότητά του μέσα από αυτές, υποχωρώντας ή προσπαθώντας να επιβληθεί, τότε οδηγείται σιγά- σιγά στην απομόνωση. (Μαλικιώση- Λοϊζου, 1998, σελ.129).

Συμπερασματικά, καταλήγουμε στο γεγονός ότι η ηλικία της νεαρής ενηλικίωσης- αν και δεν έχει τραβήξει το ενδιαφέρον των ερευνητών, τουλάχιστον όχι όσο οι υπόλοιπες- είναι μια ηλικία με την οποία αξίζει να ασχοληθεί κανείς περαιτέρω, κυρίως όσον αφορά τις αλλαγές που βιώνει το άτομο σε σχέση με τον εαυτό του. Ειδικά για το θέμα που πραγματεύεται η συγκεκριμένη εργασία, αξίζει να σημειωθεί πως η αίσθηση της αυτοεκτίμησης μπορεί να είναι συνειδητή μόνο όταν το άτομο ενηλικιωθεί, γιατί τότε καλείται να βιώσει καταστάσεις και εμπειρίες για τις οποίες μπορεί να αναλάβει αποκλειστικά τις ευθύνες και τις συνέπειες.

Γ. ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ

«Δεν έχεις την δυνατότητα να επιλέξεις το πώς ή το πότε θα πεθάνεις. Μπορείς όμως να επιλέξεις το πώς θα ζήσεις».
(Joan Baez)

Γ.1. Θεωρητικές προσεγγίσεις για την έννοια της αυτοεκτίμησης.

Η αυτοεκτίμηση είναι ο πρωταρχικός παράγοντας για το πόσο καλά ή πόσο άσχημα λειτουργεί ένα άτομο στην κοινωνία. (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 1). Είναι το ισχυρότερο κίνητρο και η πιο κεντρική οργανωτική δύναμη της προσωπικότητας. (Τάνος, 1985, σελ.46).

Ο Τάνος υποστηρίζει, πως η αυτοεκτίμηση δεν είναι έτοιμη, έμφυτη ψυχολογική κατασκευή εντός του ανθρώπου. Η οικοδόμησή της ξεκινά από τη γέννηση, διαρκεί τις δύο πρώτες δεκαετίες και οξύνεται στη διάρκεια της δεύτερης. (ο.π. σελ.47). Ο ίδιος αναφέρει, πως σύμφωνα με τον Mc Call, η αυτοεκτίμηση είναι ένα από τα πέντε εσωτερικά κίνητρα τα οποία

δραστηριοποιούν τις δυνάμεις του ανθρώπου. Τα άλλα τέσσερα είναι τα γνωστικά κίνητρα, τα κίνητρα αυτοέκφρασης, τα κίνητρα συνεργασίας και κοινωνικής αναγνώρισης και τα κίνητρα που βασίζονται στις φυσιολογικές ανάγκες. (ο.π. σελ.148).

Όσον αφορά την οικοδόμηση της αυτοεκτίμησης, η Σίμου κάνει λόγο για την ύπαρξη πέντε βασικών παραγόντων: i) την αίσθηση της ασφάλειας, ii) την αίσθηση της ταυτότητας, iii) την αίσθηση του ανήκειν, iv) την αίσθηση του σκοπού και v) την αίσθηση της προσωπικής επάρκειας. (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 1, σελ.18).

Παρακάτω, αναφέρονται συνοπτικά ορισμένες από τις πιο βασικές θεωρίες σχετικά με την αυτοεκτίμηση.

Γ.1.1. Η θεωρία του William James για την αυτοεκτίμηση.

Ο William James αναγνώρισε τέσσερις όψεις του εαυτού:

- Τον φυσικό (σωματικό)
- Τον κοινωνικό
- Τον γνωστικό και
- Τον διανοητικό

Η αυτοεκτίμηση ενός ατόμου επηρεάζεται ανάλογα με το ποια όψη του εαυτού λαμβάνεται περισσότερο υπόψη. (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 1, σελ.4).

Για τον James, η υψηλή αυτοεκτίμηση είναι κάτι που κατακτάται. Είναι μια έννοια δυναμική και η τιμή της μεταβάλλεται είτε προς τα πάνω, είτε προς τα κάτω. Για να υπάρχει ισορροπία στη ζωή ενός ατόμου θα πρέπει να έχει βρει τη χρυσή τομή ανάμεσα στις δυνατότητες και στα δεδομένα της καθημερινότητας. (Παπάνης, 2004, σελ.127-128). Ο ίδιος προτείνει μια μαθηματική σχέση, η οποία ορίζει την αυτοεκτίμηση ως το πηλίκο των επιτυχιών του ατόμου προς τις προσωπικές φιλοδοξίες ή τους επιδιωκόμενους στόχους του.

$$\text{αυτοεκτίμηση} = \frac{\text{επιτυχίες}}{\text{επιδιώξεις}}$$

(Μακρή- Μπότσαρη, 2001, σελ.21)

Σύμφωνα με το μεταφορικό αυτό πηλίκο, δύο είναι οι δρόμοι που οδηγούν στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης: i) η μείωση των προσδοκιών ενός ανθρώπου σε τομείς που νιώθει ανεπαρκής (μέσα από την υποβάθμιση της υποκειμενικής σπουδαιότητας των τομέων αυτών) και ii) η αύξηση της επίδοσής του σε τομείς τους οποίους ο ίδιος θεωρεί σημαντικούς στη ζωή του. (Μακρή- Μπότσαρη, 2001, σελ.84). Επομένως, η παραίτηση από ορισμένες προσδοκίες, μπορεί να είναι αποτελεσματική όσο και η εκπλήρωσή τους. (Λεοντάρη, 1998, σελ.82).

Γ.1.2. Η θεωρία του Morris Rosenberg για την αυτοεκτίμηση

Η θεωρία αυτοεκτίμησης του Rosenberg, στηρίζεται σε μία υπόθεση αλληλεπίδρασης σύμφωνα με την οποία, ένα υψηλό επίπεδο αυτοαντίληψης σε κάποιον τομέα αυξάνει την αυτοεκτίμηση του ατόμου. Όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο αυτοαντίληψης και όσο μεγαλύτερη η σπουδαιότητα του τομέα αυτού για το άτομο, τόσο περισσότερο ενισχύεται η αυτοεκτίμηση. (Μακρή- Μπότσαρη, 2001, σελ.77). Ο Rosenberg διαπίστωσε ότι τα άτομα έχουν την τάση να αποδίδουν μεγαλύτερη σπουδαιότητα σε τομείς της ζωής τους όπου έχουν υψηλή αυτοαντίληψη και να υποβαθμίζουν αυτούς στους οποίους νιώθουν ανεπαρκή. (ο.π. σελ.82).

Η στενή σχέση μεταξύ των δύο όρων (αυτοαντίληψη- αυτοεκτίμηση) και η υπόθεση αυτή αλληλεπίδρασης, φαίνονται και στον παρακάτω πίνακα:

ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ Ή ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑ	Είμαι υπέρβαρος και εφόσον θεωρώ ότι τα περιττά κιλά βλάπτουν την υγεία μου και δεν συνεισφέρουν στην επιθυμητή, αθλητική, μύωδη εικόνα του σώματός μου ↓
ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ	Αξιολογώ τη σωματική μου εμφάνιση με αρνητικό τρόπο, αισθάνομαι απογοήτευση και πιθανόν: ↓
ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ- ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	Να παρακινηθώ πιο εύκολα να κάνω κάτι για το βάρος μου, όπως δίαιτα, γυμναστική ή σε ακραία περίπτωση να αποσυρθώ από τις κοινωνικές εκδηλώσεις ώστε να αποφύγω αρνητικά σχόλια για την παχυσαρκία μου.

(πηγή: Μακρή- Μπότσαρη, 2001, σελ.20)

Όπως παρατηρεί η Λεοντάρη, ο Rosenberg τόνισε ότι η αυτοεκτίμηση δεν αναφέρεται σε συναισθήματα ανωτερότητας ή τελειότητας, αλλά σε συναισθήματα αυτοαποδοχής και αυτοσεβασμού. Το συναίσθημα ότι κάποιος είναι αποτελεσματικός συμβάλλει θετικά στην αυτοεκτίμηση. (Λεοντάρη, 1998, σελ.82).

Επίσης, υποστήριξε πως η αυτοεκτίμηση πηγάζει από μια διαδικασία σύγκρισης ανάμεσα στον «ιδανικό» και τον «πραγματικό» εαυτό. (Ο «ιδανικός» εαυτός περιλαμβάνει τις ελπίδες, τις επιθυμίες και τα όνειρα για μας, ενώ ο «πραγματικός» περιγράφει το είδος του ανθρώπου που πιστεύουμε ότι πραγματικά είμαστε). Όσο μικρότερο είναι το χάσμα, τόσο υψηλότερη είναι η αυτοεκτίμηση. Η συμβολή του Rosenberg όσον αφορά την αυτοεκτίμηση, είναι ότι την όρισε ως στάση που εμπεριέχει το γνωστικό, το συναισθηματικό και το πραξιακό στοιχείο και πίστεψε ότι μπορεί να μετρηθεί. Την καθόρισε κυρίως ως

μια έκφραση της αξίας παρά της ικανότητας και πρότεινε την ύπαρξη σχέσης ανάμεσα σε αυτή και την εμπειρία ή την συμπεριφορά. (Παπάνης, 2004, σελ.129-130).

Γ.1.3. Η θεωρία του Carl Rogers για την αυτοεκτίμηση.

Η θεωρία του Rogers επιλέγει δύο ανάγκες που κινητοποιούν τη συμπεριφορά: η μία είναι η ανάγκη για θετική εκτίμηση από τους άλλους και η άλλη η ανάγκη για αυτοεκτίμηση. (Τάνος, 1985, σελ.37). Υποστήριξε ότι το επίπεδο της αυτοεκτίμησης ενός ατόμου εξαρτάται από το είδος των προσωπικών του σχέσεων στο παρελθόν. (Hayes, 1999, σελ.50). Το άτομο χωρίς αυτοεκτίμηση είναι πιθανό να διαμορφώσει έναν ασυνεπή τύπο προσωπικότητας με γνώρισμα την αμυντική συμπεριφορά. (Τάνος, 1985, σελ.37).

Όπως αναφέρει η Μακρή –Μπότσαρη, σύμφωνα με τον Rogers, δεν αρκεί μόνο η θετική εκτίμηση από τους άλλους για να αναπτυχθεί η αυτοεκτίμηση, αλλά απαραίτητη είναι και η άνευ όρων αποδοχή του ατόμου χωρίς διάθεση κριτικής αξιολόγησης. Μόνο όταν υπάρχει τέτοιο κλίμα το άτομο μπορεί να εκφράζεται ελεύθερα και να δείχνει τον πραγματικό του εαυτό. (Μακρή-Μπότσαρη, 2001, σελ.102).

Όπως και ο Rosenberg, κάνει λόγο για τη σχέση ανάμεσα στον «ιδανικό» και τον «πραγματικό» εαυτό και ορίζει την ασυμφωνία μεταξύ τους ως κριτήριο της χαμηλής αυτοεκτίμησης. Η ασυμφωνία αυτή προκαλεί άγχος και αποτελεί κύριο χαρακτηριστικό των νευρωσικών ατόμων.

Ως ανθρωπιστής ψυχολόγος ο Rogers, έθεσε σαν κύριο στόχο της θεραπευτικής του προσέγγισης την αποδοχή του εαυτού από τον ασθενή και την αποκατάσταση ή την απόκτηση της αυτοεκτίμησής του μέσα από την ορθή αντίληψη του εαυτού του και του περιβάλλοντός του. (Μακρή- Μπότσαρη, 2001, σελ.25).

Γ.1.4. Η θεωρία του Stanley Coopersmith για την αυτοεκτίμηση.

Όπως αναφέρει ο Παπάνης, ο Coopersmith προσέγγισε την αυτοεκτίμηση συμπεριφοριστικά και προσπάθησε να μελετήσει τις συνθήκες και τις εμπειρίες

που την ενισχύουν ή την ελαττώνουν. Η προσέγγισή του ήταν μια προσπάθεια συσχετισμού της αυτοεκτίμησης με την ποσότητα των αμοιβών που έχει δεχτεί κάποιος στην ζωή του και στον αγώνα για την αποφυγή των τιμωριών και των αρνητικών καταστάσεων.

Οι μελέτες του βασίζονται περισσότερο στην προσωπική εμπειρία του ατόμου παρά σε γνωστικούς ή κοινωνικούς παράγοντες. (Παπάνης, 2004, σελ.134-135). Η αυτοεκτίμηση επηρεάζεται από τις αξιολογήσεις των άλλων και μάλιστα των «σημαντικών άλλων». Αν οι εμπειρίες των πρώτων χρόνων είναι αρνητικές, αυτό είναι πιθανόν να οδηγήσει σε αρκετά χαμηλή αυτοεκτίμηση. (Λεοντάρη, 1998, σελ.83).

Σύμφωνα με την θεωρία του Coopersmith, η γονεϊκή ζεστασιά, τα σαφώς καθορισμένα όρια και η αξιοπρεπής μεταχείριση, είναι οι τρεις παράγοντες που καθορίζουν την αυτοεκτίμηση. Έμφαση επίσης δίνεται και στους μηχανισμούς εκμάθησης που συνδέουν αυτούς τους παράγοντες. Συγκεκριμένα υποστηρίζει πως αν η αυτοεκτίμηση μπορεί να διδαχθεί, τότε η έλλειψή της μπορεί επίσης να διδαχθεί. (Παπάνης, 2004, σελ.135).

Σημαντική κρίνεται και η αναφορά στην κλίμακα αυτοεκτίμησης που ανέπτυξε ο Coopersmith, η οποία θεωρείται το πιο ευρύτατα χρησιμοποιημένο όργανο αξιολόγησης στην ιστορία αυτού του συγκεκριμένου επιστημονικού πεδίου.

Γ.1.5. Η θεωρία του Robert White για την αυτοεκτίμηση

Η προσέγγιση του White είχε ψυχαναλυτική διάσταση. Ο Παπάνης αναφέρει πως σύμφωνα με τον White η αυτοεκτίμηση έχει τις ρίζες της στην εμπειρία της επιτυχίας και δεν εξαρτάται από τις δράσεις των άλλων ή από τις προσφορές του περιβάλλοντος, αλλά από το πώς κάποιος τις εκμεταλλεύεται στον μέγιστο βαθμό.

Ο White διαχώρισε την αυτοεκτίμηση σε τρεις επιμέρους παραμέτρους:

- Τη βιολογική (φυσική αναγκαιότητα που βοηθά το άτομο να επιβιώνει).
- Την κινητική- γνωστική (επιβάλλει στον άνθρωπο να επεξεργάζεται γνωστικά το περιβάλλον του).

- Την αναζήτηση ταυτότητας (σε μεταγενέστερα στάδια του βίου)

Οι πρώτες «επιτυχίες» (ή «αποτυχίες») του νηπίου (π.χ. η ανταπόκριση σ'ένα χαμόγελο ή στο κλάμα) είναι σημαντικές γιατί με την πάροδο του χρόνου γίνονται όλο και πιο σκόπιμες και ενσωματώνονται στο γνωστικό σχήμα της αυτοεκτίμησης. (Παπάνης, 2004, σελ.129).

Γ.1.6. Η θεωρία του Nathaniel Branden για την αυτοεκτίμηση.

Ο Branden συνέβαλε σημαντικά στον καθορισμό της αυτοεκτίμησης. Όπως υποστηρίζει ο Παπάνης, για τον Branden η ικανότητα και η αξία είναι εξίσου σημαντικά συστατικά της αυτοεκτίμησης, όπως σημαντική είναι και η μεταξύ τους σχέση. Η αυτοεκτίμηση για τον Branden είναι ίσως η πιο θεμελιώδη ανθρώπινη ανάγκη, η οποία καθοδηγεί την ανθρώπινη συμπεριφορά. Η έλλειψή της μπορεί να οδηγήσει το άτομο στην υιοθέτηση μιας παραίσθησης αυτοεκτίμησης, αυτό που ο ίδιος ονομάζει «ψευδοαυτοεκτίμηση». (Παπάνης, 2004, σελ.138).

Το 1983 ο Branden προσδιόρισε τέσσερις βασικούς στυλοβάτες της θετικής αυτοεκτίμησης: το βαθμό της αυτοσυνειδησίας ενός ατόμου, την ακεραιότητά του ως άτομο, την προθυμία να αναλαμβάνει την ευθύνη για τις αποφάσεις του και την αποδοχή του εαυτού του. Αργότερα, το 1994, πρόσθεσε δύο ακόμα: τη συνειδητοποιημένη ζωή και την εμπιστοσύνη προς τον εαυτό. Στη θεωρία αυτή δίνεται τόσο μεγάλη αξία στην αυτοεκτίμηση, ώστε να θεωρείται έως και αιτία θανάτου. (ο.π. σελ.139).

Γ.1.7. Η θεωρία του Brown για την αυτοεκτίμηση.

Σύμφωνα με την Μακρή- Μπότσαρη, ο Brown ισχυρίστηκε ότι η αυτοεκτίμηση δεν εξαρτάται από τις πεποιθήσεις του ατόμου για την ικανότητα ή την επάρκειά του στους επιμέρους τομείς της ζωής του, αλλά μάλλον αυτή είναι που οδηγεί κάποιον στην πεποίθηση ότι έχει πολλά θετικά στοιχεία ως άτομο. Την θέση του αυτή την στήριξε στην άποψη ότι οι πεποιθήσεις κάποιου για τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητές του σε συγκεκριμένους τομείς της ζωής του, είναι λιγότερο σταθερές από τη σφαιρική άποψη που έχει για την αξία του ως

άτομο. Τα ευρήματα του Brown είναι συνεπή με τον ισχυρισμό του, χωρίς ωστόσο να είναι και αδιαμφισβήτητα. (Μακρή- Μπότσαρη, 2001, σελ.85).

Γ.1.8. Ο ρόλος του ψυχολογικού αποχωρισμού στην εδραίωση της αυτοεκτίμησης σύμφωνα με την θεωρία της Mahler

Η Mahler μελέτησε την πορεία της διεργασίας προς την αυθύπαρκτη ατομικότητα και την διαδικασία του ψυχολογικού αποχωρισμού του βρέφους από την μητέρα του (οι οποίες σύμφωνα με την ίδια λειτουργούν παράλληλα) και εντόπισε τέσσερις υποδιαιρέσεις σε αυτές:

- Την διαφοροποίηση (4-7 μηνών)
- Την πρακτική εξάσκηση (7-18 μηνών)
- Την προσέγγιση (15-30 μηνών)
- Την παγίωση της ατομικότητας και την απαρχή της σταθερότητας του συναισθηματικού αντικειμένου (30-36 μηνών).

(Johnson, 1998, σελ.36).

Όπως αναφέρει η Johnson, σύμφωνα με την Mahler, το δεύτερο στάδιο (πρακτική εξάσκηση) είναι κρίσιμο για την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης του βρέφους. Στο στάδιο αυτό, το βρέφος πειραματίζεται με την εμπειρία της αυτονομίας μέσα από το βάδισμα και την ομιλία, παράλληλα όμως αναζητά το στήριγμα και την ενθάρρυνση της μητέρας του ώστε να νιώθει ασφάλεια. Η στήριξη και η παρακίνηση της μητέρας στο στάδιο αυτό είναι καθοριστικής σημασίας, καθώς καλλιεργεί την αίσθηση ικανότητας του νηπίου και κατά συνέπεια, την αίσθηση της αυτοεκτίμησης.

Αν η μητέρα επιδιώξει να κρατήσει το νήπιο εξαρτημένο από την ίδια, το νήπιο δεν βιώνει την εμπιστοσύνη και την υποστήριξη στις καινούριες του προσπάθειες, δεν αισθάνεται άνεση, νιώθει φόβο και αγωνία και αυτή η υπό όρους αγάπη της μητέρας του δεν το αφήνει να εξερευνήσει τον κόσμο ανεξάρτητα.

Κατά συνέπεια το νήπιο αυτό μεγαλώνοντας, θα συνεχίσει να αντιμετωπίζει κάθε νέα κατάσταση ή καινούργια άτομα στη ζωή του (που ενδεχομένως θα διαφέρουν από αυτό) χωρίς ευελιξία, με άγχος, αμυντικές ή στερεότυπες

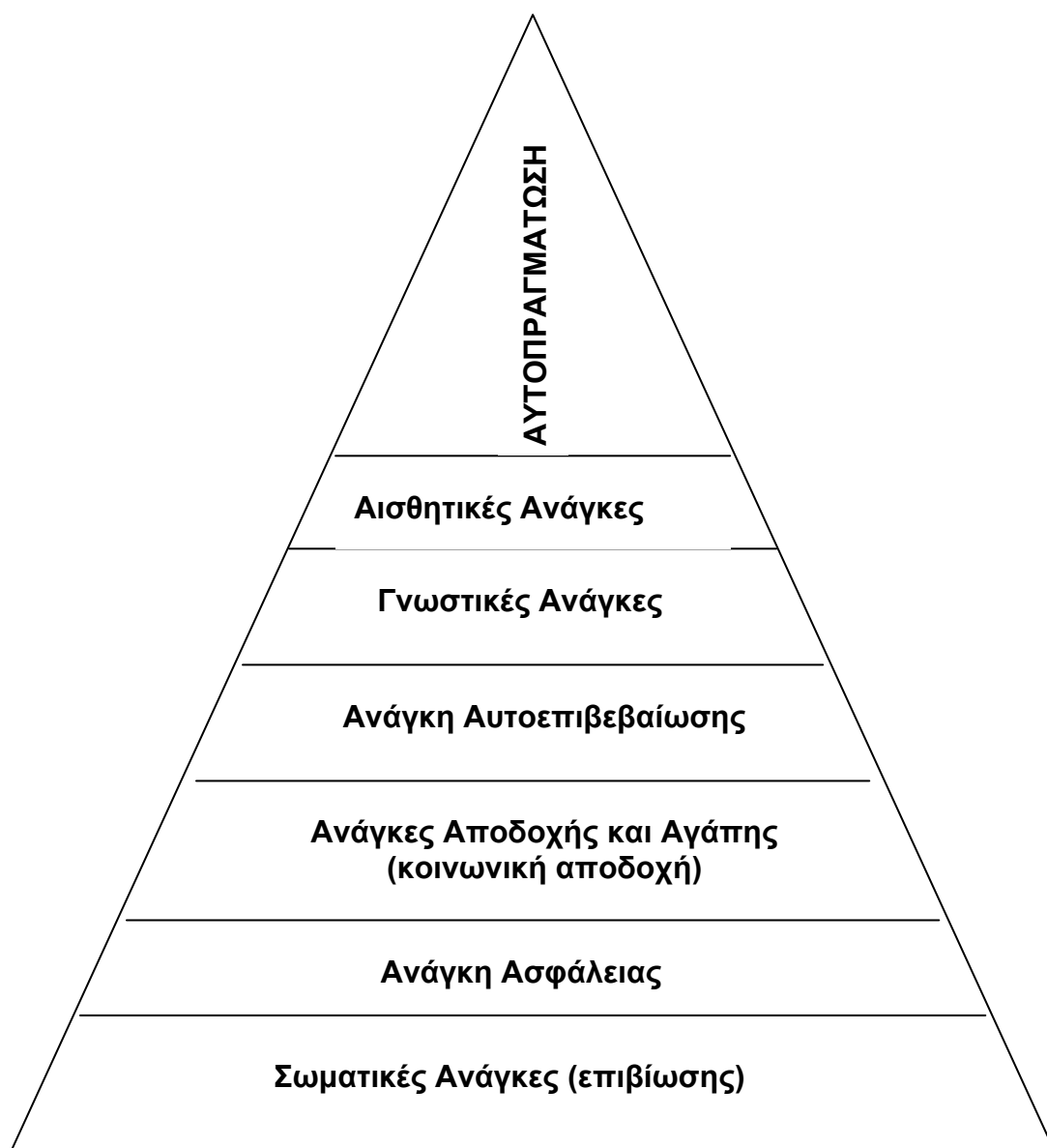
συμπεριφορές και ανησυχία. Εφόσον θα έχει βιώσει τον κόσμο σαν να λειτουργεί υπό όρους, θα τείνει να αντιδρά παρόμοια (δηλαδή υπό όρους) και να δρα από φόβο και αγωνία στην προσπάθειά του να γίνει αποδεκτό. Όλοι αυτοί οι φόβοι συνδέονται με την έλλειψη αυτοεκτίμησης και στη συνέχεια μπορεί να εξελιχθούν σε προκαταλήψεις, κάτι που συνεπάγεται χαμηλά επίπεδα ψυχολογικής ωριμότητας. (Johnson, 1998, σελ.38-39).

Γ.1.9. Η θέση της αυτοεκτίμησης στην πυραμίδα των αναγκών του ατόμου σύμφωνα με την θεωρία του Abraham Maslow

Ο Abraham Maslow δεν ανέπτυξε κάποια συγκεκριμένη θεωρία για την αυτοεκτίμηση. Η έννοια που κυριαρχεί στο έργο του είναι η αυτοπραγμάτωση. Υποστήριξε πως οι ανάγκες του ανθρώπου ανήκουν σε μια ιεραρχική κλίμακα που έχει τη μορφή πυραμίδας, με επτά επίπεδα. Στη βάση της βρίσκονται οι σωματικές ανάγκες (επιβίωσης), ενώ στην κορυφή της η αυτοπραγμάτωση. (Νασιάκου- Χαντζή- Φατούρου/Χαρίτου, 2002,σελ.173).

Ο λόγος που γίνεται αναφορά στον Maslow στη συγκεκριμένη ενότητα, είναι γιατί πρόβαλε ιδιαίτερα την ανάγκη του ατόμου για θετική εκτίμηση και αναγνώριση από πρόσωπα που το ίδιο θεωρεί σημαντικά στη ζωή του, θέτοντάς τη στο τέταρτο επίπεδο της πυραμίδας και δείχνοντας έτσι την μεγάλη σημασία που έχει για την ψυχική υγεία του ατόμου.

Σύμφωνα με τη θεωρία του, απαραίτητη προϋπόθεση για μια ολοκληρωμένη και ευτυχισμένη ζωή είναι η ικανοποίηση των αναγκών των υψηλότερων βαθμίδων. (Παρασκευόπουλος, 1988, σελ.114). Αυτό όμως θα είναι εφικτό μόνον εφόσον ικανοποιηθούν ανάγκες προηγούμενων επιπέδων όπως η ασφάλεια, η αγάπη και η αποδοχή. (Νασιάκου- Χαντζή- Φατούρου/Χαρίτου, 2002,σελ.173).



Η ΙΕΡΑΡΧΗΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ MASLOW

(πηγή: Nicky Hayes, 1999, σελ. 148)

Παρά τις διαφορές που εντοπίζονται στις παραπάνω θεωρίες, μπορούμε με σιγουριά να υποστηρίξουμε πως η αυτοεκτίμηση είναι μια απαραίτητη διάσταση για την κατανόηση της λειτουργίας αλλά και για την ισορροπία στον ψυχικό κόσμο του ατόμου. Χωρίς να θέλουμε να υποβιβάσουμε την σημασία της ιδιαιτερότητας του κάθε ατόμου και του ενεργητικού του ρόλου στον καθορισμό της αυτοεκτίμησης, συμπερασματικά, θα θέλαμε να τονίσουμε ιδιαίτερα τη σπουδαιότητα του περιβάλλοντος (και κυρίως των «σημαντικών άλλων») στη διαδικασία αυτή, καθώς το άτομο είναι στοιχείο του κοινωνικού συνόλου και η συνεχής του αλληλεπίδραση με αυτό είναι αναμφισβήτητη.

Γ.2. Τα χαρακτηριστικά των ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση.

«Όταν μπορώ να αποδεχτώ πως είμαι ένα μοναδικό ον, ίδιο με τους άλλους αλλά και ταυτόχρονα διαφορετικό από όλα τα άλλα ανθρώπινα πλάσματα, τότε, μπορώ να πάψω να συγκρίνω τον εαυτό μου με όλους τους άλλους και έτσι, να πάψω να τον δικάζω και να τον τιμωρώ»
(Satir V.)

Για πολλούς ανθρώπους το να αγαπάνε τον εαυτό τους σημαίνει εγωϊσμό και επομένως ενέργεια εναντίον των άλλων. Έτσι, διδάσκονται να αγαπάνε τους άλλους και υποτιμούν τον εαυτό τους. Αυτοεκτίμηση όμως και εγωισμός δεν είναι το ίδιο πράγμα. Μόνο αν κάποιος άνθρωπος αγαπάει τον εαυτό του θα μπορέσει να αγαπήσει και τους άλλους. Μόνο αν δίνει αξία στον εαυτό του θα μπορέσει να αναγνωρίσει την αξία και στους άλλους. Όταν η σχέση με τον εαυτό δεν είναι καλή, τότε τα συναισθήματα για τους άλλους θα είναι ζήλια ή φόβος. (Satir, 1989, σελ.51).

Τα προβλήματα που σχετίζονται με την χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν, κατά κανόνα, αναπτυχθεί κατά τη διάρκεια μιας ολόκληρης ζωής με αφετηρία την παιδική ηλικία. Οι κεκτημένες δυσλειτουργικές συνήθειες είναι βαθιά ριζωμένες. (Sorensen, 2002, σελ.23).

Οι άνθρωποι που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση ενδιαφέρονται περισσότερο να διατηρήσουν την αίσθηση του αυτοσεβασμού τους από το να

προσπαθήσουν περισσότερο για να έχουν καλύτερα αποτελέσματα ή και να επιτύχουν. Συνήθως δημιουργούν μια πλαστή εικόνα για τον εαυτό τους ώστε να μην γνωρίζουν οι άλλοι ποιοι πραγματικά είναι. (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 1, σελ.16).

Όταν βλέπει κανείς υποτιμητικά τον εαυτό του, με αηδία, περιφρόνηση ή άλλο αρνητικό συναίσθημα, η ενέργειά του μειώνεται. Ο εαυτός χάνει τη δύναμή του και το άτομο γίνεται θύμα, νικημένο από τη ζωή. (Satir, 1989, σελ.51).

Οι άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση αισθάνονται ότι τους λείπει η ικανότητα να δουν σωστά τον εαυτό τους, τους άλλους και τα περιστατικά. Όπως υποστηρίζει ο Παπάνης, μελέτες έχουν δείξει ότι άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν λιγότερες τάσεις για εξερεύνηση, περισσότερες εξαρτητικές συμπεριφορές και μικρό αυτοέλεγχο. Είναι μη παραγωγικά, δεν θέτουν στόχους και δεν αναλαμβάνουν την ευθύνη των πράξεών τους. (Παπάνης, 2004, σελ.131).

Έρευνες επίσης έχουν δείξει πως τα άτομα αυτά έχουν την ίδια ανάγκη και επιθυμία για επιτυχία με τα άτομα που έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, με τη διαφορά ότι τα πρώτα έχουν διαφορετικό τρόπο προσέγγισης της επιτυχίας αυτής. Γενικά, η χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει συνδυαστεί με συναισθήματα όπως η αμφιβολία, η ανασφάλεια και ο φόβος της απόρριψης. Όλα αυτά οδηγούν σε ανικανότητα βίωσης των ευτυχισμένων στιγμών και αγωνία για το μέλλον, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να προκαλέσουν και κάποια μορφή κατάθλιψης. (ο.π. σελ.281).

Ο φόβος και το έντονο άγχος αποτελούν βασικά χαρακτηριστικά των ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Καταρχάς φοβούνται μήπως κάνουν κάτι το οποίο θα επιβεβαιώσει τα ήδη υπάρχοντα συναισθήματα ανεπάρκειας, ανικανότητας και κατωτερότητας που έχουν. Συνήθως δεν συμμετέχουν σε κάτι που δεν ξέρουν πώς να το κάνουν από φόβο μήπως παραλείψουν κάτι σημαντικό και δεν τα καταφέρουν. Επιπλέον το άγχος τους δεν τα αφήνει να κάνουν τίποτα ώστε να διορθώσουν τις ανεπάρκειές τους. Ένας δεύτερος φόβος που χαρακτηρίζει τα άτομα αυτά είναι μήπως οι ανεπάρκειες που θεωρούν πως έχουν, αποκαλυφθούν στους άλλους, κάτι το οποίο- όπως πιστεύουν- θα οδηγήσει σε αποδοκιμασία, κριτική ή απόρριψη. Νιώθουν ότι πρέπει να είναι πολύ

προσεκτικοί ώστε να μην κάνουν λάθος γιατί φοβούνται ότι οι άλλοι θα τους κοροϊδέψουν ή θα τους γελοιοποιήσουν. Νομίζουν ότι οι άλλοι προσέχουν τη συμπεριφορά τους όσο και οι ίδιοι. Βλέπουν δηλαδή- λανθασμένα- τον εαυτό τους σαν το κέντρο του κόσμου. (Sorensen, 2002, σελ.63-94).

Ο φόβος της απόρριψης οριοθετεί κάθε πράξη τους. Στις συναισθηματικές τους σχέσεις κυριαρχούν η ζήλια, τα μαζοχιστικά χαρακτηριστικά και το αίσθημα εξάρτησης καθώς φοβούνται πως θα χάσουν την αγάπη που με τόση προσπάθεια κέρδισαν. Συνήθως όμως αυτή η συμπεριφορά οδηγεί τους υπόλοιπους να τους εγκαταλείπουν. (Παπάνης, 2004, σελ.87). Αυτός είναι και ο τρίτος τους φόβος, ο φόβος δηλαδή της εγκατάλειψης.

Επιπροσθέτως, φοβούνται ότι θα χάσουν ότι έχουν και ότι είναι ανίκανοι να διατηρήσουν κάποια επαγγελματική ή προσωπική επιτυχία. (Sorensen, 2002, σελ.94). Έτσι, η ίδια η επιτυχία γίνεται πηγή άγχους. (ο.π. σελ.99).

Κάποια επιπλέον χαρακτηριστικά των ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι τα ακόλουθα:

- Αναρωτιούνται συνεχώς μήπως δεν είναι αγαπητοί και αποδεκτοί. Αυτό μπορεί να τους προκαλέσει συναισθήματα κατάθλιψης και απελπισίας (Sorensen, 2002, σελ.306-307). Νιώθουν ευάλωτοι και ανεπαρκείς και δεν μπορούν να πιστέψουν ότι τους αγαπούν πραγματικά. (ο.π. σελ.348). Θεωρούν ότι δεν αξίζουν την προσοχή και τη φροντίδα των άλλων αλλά, ακόμα και όταν τη δέχονται, την αντιμετωπίζουν καχύποπτα.
- Επαναπαύονται, ακόμα κι αν οι καταστάσεις της ζωής τους είναι προβληματικές και προτιμούν την δαιώνισή τους από το να πληρώσουν το τίμημα της αλλαγής. (Παπάνης, 2004, σελ.87). Έχουν την τάση να ακινητοποιούνται και να γίνονται παθητικοί. Με την πάροδο του χρόνου, λόγω της απώλειας της αυτοπεποίθησής τους, αναπτύσσουν μια μοιρολατρική αντίληψη της ζωής. (Sorensen, 2002, σελ.96).
- Σπανίως γίνονται διεκδικητικοί. Δεν αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, δεν εμπλέκονται σε συγκρούσεις ούτε υπερασπίζονται τις απόψεις τους, ακόμα κι όταν έχουν δίκιο. (Παπάνης, 2004, σελ.87).

- Θεωρούν την έλλειψη τελειότητας συνώνυμη με την ανεπάρκεια. (Sorensen, 2002,σελ.74). Για το λόγο αυτό, συχνά αποκτούν έμμονες ιδέες και γίνονται εργασιομανείς, στην προσπάθειά τους να αυξήσουν την αίσθηση της αξίας του εαυτού τους.(ο.π. σελ.102).
- Καταναλώνουν υπερβολική ενέργεια ασχολούμενοι με τις αδυναμίες τους (Sorensen, 2002,σελ.113) ενώ αρνούνται ή αδυνατούν να αξιολογήσουν σωστά τις δυνατότητές τους. (Παπάνης, 2004, σελ.88). Επιπλέον, νιώθουν αμηχανία ή αγνοούν και υποτιμούν τους επαίνους καθώς έχουν μάθει να προσέχουν μόνο τα λάθη τους. (Sorensen, 2002,σελ.42).
- Γίνονται επιθετικοί όταν νιώθουν ότι απειλούνται, ότι δεν τους καταλαβαίνουν, δεν τους σέβονται και ότι είναι ασήμαντοι. (ο.π. σελ.410).
- Η ταυτότητά τους είναι απροσδιόριστη και υιοθετούν συμπεριφορές για να γίνουν αρεστοί στους άλλους. (Παπάνης, 2004, σελ.88). Εξαρτώνται υπερβολικά από την γνώμη των άλλων, οπότε κάθε βίωμα μη αποδοχής ανατρέπει τη συναισθηματική τους ισορροπία και κατ'επέκταση την προσωπική τους αξία (ο.π. σελ.26). Επιζητούν την επιδοκιμασία από τους γύρω τους και εξαρτούν τη διάθεσή τους από αυτή.
- Προσπαθούν μονίμως να ευχαριστήσουν τους άλλους και τοποθετούν τις ανάγκες αυτών πάνω από τις δικές τους, ώστε να είναι αγαπητοί και αποδεκτοί. (Sorensen, 2002,σελ.174).
- Η σύγκριση με τους άλλους αποτελεί συνήθη τακτική των ατόμων που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση. Χαρακτηριστικό είναι ότι η σύγκριση δεν γίνεται με άτομα που είναι σαν κι αυτούς αλλά με άτομα που είναι πιο επιτυχημένα σε κάποιον τομέα (ο.π. σελ. 292-293).
- Αξιοσημείωτη είναι η προσκόλληση και εξάρτηση των ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση από ανθρώπους που αγαπούν και

θαυμάζουν. Η ανεξαρτησία για τα άτομα αυτά βιώνεται ως απόρριψη. (Παπάνης, 2004, σελ.88).

- Είναι ειδήμονες όσον αφορά τη μετατροπή της θετικής ανατροφοδότησης σε αρνητική. Οι άνθρωποι αυτοί δεν διαστρεβλώνουν εσκεμμένα την πραγματικότητα. Απλά αγνοούν ότι το αντιληπτικό τους σύστημα είναι ελαττωματικό και χειρίζονται τις πληροφορίες με τον τρόπο που έχουν μάθει. (Sorensen, 2002,σελ.43-45).
- Είναι υπερβολικά δειλοί και αισθάνονται ντροπή όταν βρίσκονται στο επίκεντρο της προσοχής (ο.π. σελ.45). Επιπλέον, έχουν και επικοινωνιακά προβλήματα (Παπάνης, 2004, σελ.88).
- Έχουν την τάση να κατηγορούν τον εαυτό τους και να τον «τιμωρούν» όταν η επίδοσή τους είναι ανάξια των προσδοκιών τους. (Fontana, 1995, σελ.97).
- Δεν μπορούν να απολαύσουν τις μικροχαρές της ζωής και κάθε ματαίωση είναι γι'αυτούς πηγή άγχους, μελαγχολίας και αποσυντονισμού. (Παπάνης, 2004, σελ.88).
- Συχνά είναι εξαιρετικά επικριτικά και ασχολούνται με τις αδυναμίες και τα λάθη των άλλων, έτσι ώστε να νιώσουν οι ίδιοι καλύτερα. Εξυψώνουν τον εαυτό τους ασκώντας έντονη κριτική σε κάποιον άλλον· αντιδρούν δηλαδή στη χαμηλή τους αυτοεκτίμηση από μια θέση ανωτερότητας. Η συμπεριφορά αυτή είναι ένας μηχανισμός άμυνας μέσω του οποίου προστατεύουν τον εαυτό τους από άλλα, βαθύτερα συναισθήματα ανεπάρκειας. (Sorensen, 2002,σελ.286-288).
- Τέλος, δεν επικεντρώνονται στη βελτίωση του εαυτού τους- στη φροντίδα δηλαδή της προσωπικής τους ανάπτυξης – αλλά συνεχώς ασχολούνται με τις συνηθισμένες «απαιτήσεις» της καθημερινότητας. Έτσι, η σχέση τους με τον εαυτό τους παραμένει επιφανειακή, χωρίς να προχωρούν ποτέ σε ενδοσκόπηση. (ο.π. σελ.109).

Συμπερασματικά, καταλήγουμε στο γεγονός ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση παρουσιάζεται ως μια συνιστώσα που αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα στις κοινωνικές και ατομικές δραστηριότητες του ατόμου. Έχοντας τεράστια επίδραση σ'ένα πλήθος συμπεριφορών και ψυχολογικών αντιδράσεων, η έλλειψη αυτοεκτίμησης, πέρα από τα προβλήματα που δημιουργεί στις διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου, μπορεί να το οδηγήσει σε νευρωσικές συμπεριφορές καθώς και σε διάφορες μορφές παρέκκλισης και εγκληματικότητας.

Γ.3. Τα χαρακτηριστικά των ατόμων με υψηλή αυτοεκτίμηση.

«Αυτοεκτίμηση είναι η πεποίθηση κάποιου ότι όχι μόνο είναι ικανός να ζει, αλλά ότι ΑΞΙΖΕΙ να ζει».
(Branden)

Ο Παπάνης αναφέρει πως σύμφωνα με πολλούς ερευνητές η αυτοεκτίμηση είναι πηγή δύναμης που ωθεί την δραστηριοποίηση των ανθρώπων, τους εμπυχώνει ώστε να μην παραιτούνται, να αντλούν δύναμη στις απογοητεύσεις και να μην απελπίζονται. (Παπάνης, 2004, σελ.77).

Εάν η άποψη που έχει το άτομο για τον εαυτό του είναι θετική, ελέγχει τη ζωή του, συμπεριφέρεται υπεύθυνα απέναντι στους άλλους και στις υποχρεώσεις του και μπορεί να το κάνει αυτό μόνο του, χωρίς να βασίζεται σε άλλα ψυχολογικά και κοινωνικά στηρίγματα. (Mecca, Smelser and Vasconcellos, 1989, σελ.6).

Όταν εκτιμάει κανείς και αγαπάει τον εαυτό του, η ενέργειά του αυξάνεται. Όταν αυτή την ενέργεια την χρησιμοποιεί το άτομο θετικά και αρμονικά για να φτιάξει μέσα του ένα σύστημα που να λειτουργεί ομαλά, τότε αυτή δημιουργεί γερή βάση απ'την οποία ο εαυτός θα μπορεί να αντιμετωπίζει δημιουργικά, ρεαλιστικά και με συμπόνια όλα όσα φέρνει η ζωή στον δρόμο του. (Satir, 1989, σελ.50).

Η συναίσθηση της αξίας του εαυτού είναι το κλειδί. Ο δρόμος για να γίνει κανείς περισσότερο ανθρώπινος, να αποκτήσει υγεία και ευτυχία, να

δημιουργήσει και να συντηρήσει ικανοποιητικές σχέσεις. Όταν νοιάζεται κάποιος για τον εαυτό του, δεν πρόκειται ποτέ να κάνει κάτι για να τον πληγώσει, να τον υποτιμήσει, να τον ταπεινώσει ή να τον καταστρέψει και ποτέ δεν θα θεωρήσει τους άλλους υπεύθυνους για τις πράξεις του. (ο.π. σελ. 52).

Οι άνθρωποι που έχουν θετικά συναισθήματα για τον εαυτό τους, μπορούν καλύτερα να καθορίσουν τους στόχους και τις κατευθύνσεις τους, να σταθμίσουν αντικειμενικά τις δυνάμεις τους και να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τα πισωγυρίσματά τους.

Πρόσθετα, δέχονται πρόθυμα τις συνέπειες των πράξεών τους. Βλέπουν τα «λάθη» τους ως απαραίτητα στη διαδικασία της ανάπτυξης, βρίσκουν τρόπους να μάθουν από αυτά και έτσι δεν καταθλίβουν τον εαυτό τους. (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 1, σελ.5). Αισθάνονται ασφαλή και δεν νιώθουν ότι απειλούνται από τις αλλαγές ή από νέες καταστάσεις. Δεν φοβούνται να ρισκάρουν και γενικότερα να αντιμετωπίσουν προκλήσεις (ο.π. σελ.25).

Ορισμένα επιπλέον χαρακτηριστικά των ατόμων με υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης είναι τα ακόλουθα:

- Δεν πιστεύουν ότι είναι γενικά λιγότερο ικανά από τους άλλους και επομένως δεν ανησυχούν διαρκώς για την απόδοσή τους. Αντιθέτως, πιστεύουν ότι μπορούν να αντιμετωπίσουν τις περισσότερες καταστάσεις ικανοποιητικά. Έχουν την πεποίθηση ότι θα αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις κάθε κατάστασης που συναντούν. (Sorensen, 2002, σελ.77-78). Είναι παραγωγικά και δημιουργικά άτομα (Παπάνης, 2004, σελ. 86).
- Δεν είναι ούτε υπερβολικά εξαρτημένα, ούτε πεισματικά ανεξάρτητα. (Παπάνης, 2004, σελ.86). Δεν βασίζονται στους άλλους για την ικανοποίηση των αναγκών τους αλλά προσπαθούν να είναι αυτάρκεις. Επιπλέον, δεν θέλουν να παραχωρούν το δικαίωμα των επιλογών και των αποφάσεών τους σε άλλους αλλά εκτιμούν την ελευθερία τους και τις ευθύνες που συνεπάγεται. Έτσι, έχουν την ευθύνη της ζωής τους. (Sorensen, 2002, σελ.178).
- Δεν φοβούνται να εμπλακούν σε συναισθηματικές σχέσεις. (Παπάνης, 2004, σελ.86). Δημιουργούν σχέσεις στις οποίες υπάρχει

αμοιβαίος σεβασμός, προθυμία για δίκαιες διαπραγματεύσεις, ευαισθησία ως προς τις ανάγκες και των δύο, επιθυμία και προθυμία για συστηματικές προσπάθειες διατήρησης και καλλιέργειας της σχέσης. (Sorensen, 2002, σελ.259). Δεν δημιουργούν σχέσεις λόγω ανάγκης να βρουν έναν άνθρωπο που θα τους κάνει να νιώσουν ολοκληρωμένοι, δεν περιμένουν να βρουν κάποιον που θα τους φροντίζει, ούτε αναζητούν ανθρώπους που χρειάζονται «θεραπεία». (ο.π. σελ.371).

- Εκτιμούν απεριόριστα τον χρόνο που έχουν για τον εαυτό τους. Απολαμβάνουν την ευκαιρία να μείνουν μόνοι και δεν έχουν συνεχώς ανάγκη την παρουσία κάποιου άλλου. Δεν πέφτουν σε απόγνωση ή κατάθλιψη κάθε φορά που δεν έχουν σύντροφο, ούτε νιώθουν ανεπαρκείς. Δεν θεωρούν την έλλειψη συντρόφου ως σημάδι αναξιοτήτας. (Sorensen, 2002, σελ.226-227).
- Θεωρούν τον εαυτό τους άξιο να αγαπηθεί, ενδιαφέρονται και φροντίζουν τον συνάνθρωπό τους, ξέρουν να δέχονται όμως και τις περιποιώσεις των άλλων και μπορούν να τους επικαλούνται όποτε χρειαστεί, δίχως να πιστεύουν ότι αυτό μειώνει την αξία τους. (Παπάνης, 2004, σελ. 86).
- Συμμετέχουν με άνεση στις διάφορες κοινωνικές ομάδες και δρώμενα. Τόσο η λεκτική όσο και η εξωλεκτική επικοινωνία είναι σταθερές και συνεπείς μεταξύ τους και εκπέμπουν παρεμφερή μηνύματα, γεγονός που αποπνέει στον ακροατή το αίσθημα της σιγουριάς. (Παπάνης, 2004, σελ.70).

Δίνουν έμφαση στην ποιότητα της επικοινωνίας και είναι καλοί ακροατές. (ο.π. σελ.86), δεν συγκρατούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, ούτε προστατεύουν παθητικά τους αγαπημένους τους ανθρώπους από την αλήθεια. (Sorensen, 2002, σελ.414). Δείχνουν να αποδέχονται τους άλλους και γενικά έχουν πολλούς φίλους. Αισθάνονται άνετα όταν συνεργάζονται και έχουν ανεπτυγμένο το αίσθημα του ανήκειν. (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 1, σελ.15).

- Σύμφωνα με τον Παπάνη, οι Smith Zhan, Hynington και Washington υποστηρίζουν ότι οι άνθρωποι με υψηλή αυτοεκτίμηση έχουν την τάση να χρησιμοποιούν ποικιλία συμπεριφορών διευθέτησης των αγχογόνων καταστάσεων και αποστασιοποιούνται από αυτές. (Παπάνης, 2004, σελ.62). Δεν καταφεύγουν σε μηχανισμούς άμυνας για να καταπραΰνουν τον εαυτό τους. Αποδέχονται την αλήθεια, όποια και αν είναι. (ο.π. σελ.86-87).
- Δεν εκδηλώνουν αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές. Αντιθέτως, κάνουν τα πράγματα που θέλουν να κάνουν, παλεύουν για να πετύχουν τους στόχους τους και δεν αγωνιούν διαρκώς για τις αποφάσεις τους. Δοκιμάζουν με προθυμία νέες εμπειρίες και δέχονται προτάσεις χωρίς να φοβούνται. (Sorensen, 2002, σελ.163).
- Νιώθουν αυτοπεποίθηση μαζί με την οποία κυριαρχεί και η πίστη ότι αξίζουν πραγματικά, έτσι ώστε ένα λάθος δεν αποτελεί γι'αυτούς ένδειξη ανεπάρκειας. (Sorensen, 2002, σελ.107). Δεν έχουν παράλογους φόβους μήπως χάσουν όσα έχουν. Αντιθέτως, πιστεύουν ότι τα αξίζουν (ο.π. σελ.101). Δέχονται με υγιή τρόπο την όποια αποτυχία τους ενώ παράλληλα μπορούν να απολαύσουν και να χαρούν για τα επιτεύγματα και τις επιτυχίες τους, διότι αναγνωρίζουν τη συνεισφορά τους σ'αυτές. (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 1, σελ.15).
- Δεν αναμένουν ότι θα δεχτούν αποδοκιμασία, απόρριψη, κριτική ή κατηγορία. Αν τύχει και συμβεί κάτι από τα παραπάνω, είναι ελάχιστα πιθανόν ότι θα το πάρουν προσωπικά. Αντιθέτως, το θεωρούν ως ευκαιρία να μελετήσουν το θέμα βαθύτερα. (Sorensen, 2002, σελ.92).
- Είναι αλτρουιστές, χωρίς να αναλαμβάνουν την ευθύνη για τις πράξεις ή τις αποφάσεις των άλλων ή να αποκομίζουν συναισθηματικά οφέλη παριστάνοντας τους σωτήρες. (Παπάνης, 2004, σελ. 86).

- Τέλος, γνωρίζουν τα όριά τους και προχωρούν συνεχώς σε ενδοσκόπηση. Βρίσκονται σε καλή επαφή με τον εαυτό τους και καταβάλλουν συνειδητές προσπάθειες για να ωριμάσουν συναισθηματικά και να αναπτυχθούν πλήρως. (Sorensen, 2002, σελ.109). Η αυτογνωσία είναι η πηγή της αυτοεκτίμησής τους. (Παπάνης, 2004, σελ.86).

Καταλήγοντας, φτάνουμε στο συμπέρασμα ότι ο συνδυασμός της αίσθησης ικανότητας και αξίας είναι αυτός που επιτρέπει στα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση να αντιμετωπίζουν το άγχος και να χειρίζονται επιτυχώς καθημερινά, απλά ή σύνθετα ζητήματα. Αξιολογώντας τον εαυτό τους θετικά αλλά ταυτόχρονα ρεαλιστικά, είναι συναισθηματικά υγιή και ζουν πιο ευχάριστα και αρμονικά.

Θεωρούμε απαραίτητο σ'αυτό το σημείο να διευκρινίσουμε ότι κάνοντας λόγο για υψηλή αυτοεκτίμηση στην παρούσα πτυχιακή, αναφερόμαστε στην υγιή αυτοεκτίμηση. Ο διαχωρισμός αυτός έχει μεγάλη σημασία διότι μερικές φορές η υψηλή αυτοεκτίμηση συσχετίζεται με τον ναρκισσισμό και την ανικανότητα για κατανόηση και ανεκτικότητα. (Παπάνης, 2004, σελ.137). Η άποψη αυτή στηρίζεται στο ότι όσοι τοποθετούν τους εαυτούς τους πιο πάνω απ'ότι πραγματικά αξίζουν, οδηγούνται προς τη διαμόρφωση μιας προσωπικότητας με κύρια χαρακτηριστικά την οίηση, την έπαρση, την υπερηφάνεια, την ματαιοδοξία, τον αυτοέπαινο και την αλαζονεία. (Χαραλαμπόπουλος, 1987, σελ.66).

Σε ακραίες περιπτώσεις, η αίσθηση υπερεκτίμησης και υπεραξίας του εαυτού αναπτύσσεται μέχρι το σημείο εμφάνισης εξωπραγματικών, παραληρητικών ιδεών μεγαλείου. Τότε όμως μιλάμε σαφώς για ψυχοπαθολογικές καταστάσεις, όπως για παράδειγμα η μανία, της οποίας ένα από τα συμπτώματα είναι η διογκωμένη αυτοεκτίμηση. (Μάνος, 1997, σελ.218).

Λεκτικά πρότυπα που χαρακτηρίζουν άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση	Λεκτικά πρότυπα που χαρακτηρίζουν άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση
Το άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση κάνει συχνή χρήση στερεότυπων εκφράσεων ή λέξεων («ξέρεις..., όπως είπε ο..., στους νέους ανθρώπους αρέσει αυτό»), επειδή δεν εμπιστεύεται την ικανότητά του να είναι αυθεντικός.	Χρησιμοποιεί πρωτότυπες εκφράσεις, έχει πλούσιο λεξιλόγιο, διαθέτει την ικανότητα να βρίσκει την κατάλληλη λέξη και μπορεί να απευθύνεται στον άλλο με τον προσήκοντα τρόπο.
Έχει ανάγκη να ασκήσει κριτική στον εαυτό του και δικαιολογεί την ανεπάρκειά του κάνοντας συχνή μνεία στις δύσκολες εμπειρίες που έχει περάσει.	Έχει την τάση να μιλάει λιγότερο για τον εαυτό του και αναφέρεται συχνά στις ικανότητες των άλλων. Ξέρει ότι αξίζει, χωρίς να χρειάζεται συνεχή επιβεβαίωση.
Παρουσιάζει ανικανότητα στο να δεχθεί τον έπαινο και συχνά προσπαθεί να εκφράσει επιφανειακή άρνηση, έχοντας ως στόχο την περαιτέρω επιβεβαίωση.	Έχει την ικανότητα να δέχεται τον έπαινο αλλά και την κριτική. Όταν αναλαμβάνει εργασίες, αναφέρει και τη δική του άποψη. Δεν σπαταλά χρόνο για να βρει τον ασφαλή τρόπο να προσεγγίσει τα προβλήματα, έτσι ώστε να μην του ασκηθεί κριτική.
Αναπτύσσει άμυνες σε τέτοιο βαθμό και ο λόγος του βρίθκει δικαιολογιών και αντιστάσεων.	Είναι πρόθυμος να αναγνωρίσει τη συμβολή των άλλων στην επίτευξη του σκοπού.
Διακατέχεται από έναν κυνισμό όσον αφορά τα χαρίσματα άλλων. Εμφανίζει υπερκριτική στάση για τα υπάρχοντα ή τις ικανότητες των άλλων.	Ο τόνος της φωνής του χαρακτηρίζεται από αυτοπεποίθηση και έχει το σθένος να πει «έκανα λάθος».
Ο τόνος της φωνής του είναι συχνά μεμψίμοιρος και σαρκαστικός, δεν νιώθει άνετα με την επιτυχία των άλλων, που την αποδίδει σε εύνοια της	Επιδεικνύει ευρύτητα συναισθημάτων και επιείκεια προς τους άλλους, είτε αυτοί είναι δημοφιλείς είτε όχι.

τύχης ή πλάγια μέσα.	
Παρουσιάζει πεσιμιστική στάση και τρέμει τον ανταγωνισμό.	Μπορεί να πάρει μέρος σε μια συζήτηση με καινοφανή θεματολογία. Διακινδυνεύει να φανεί αμαθής, εάν έτσι πρόκειται να αποκομίσει γνώσεις και εμπειρίες.
Στερεότυπες αντιλήψεις και αναφορά σε αυθεντίες.	Έλλειψη δογματισμού όσον αφορά τις πεπτοιθήσεις.

(πηγή: Παπάνης, 2004, σελ.72).

Γ.4. Άλλα είδη αυτοεκτίμησης

Ο Παπάνης αναφέρει πως σύμφωνα με τον Stanley Coopersmith υπάρχουν διάφορα είδη αυτοεκτίμησης εκτός από την υψηλή και την χαμηλή. (Παπάνης, 2004, σελ.135).

Αυτά είναι:

Γ.4.1. Φαινομενική /Αμυντική Αυτοεκτίμηση

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα άτομα τα οποία φαινομενικά δρουν σαν να έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, στην πραγματικότητα όμως υποφέρουν από αίσθηση χαμηλής (αυτοεκτίμησης). Αυτός ο τύπος αυτοεκτίμησης μπορεί επίσης να ονομαστεί και ψευδής ή αντιφατικός. Τα άτομα αυτά παρουσιάζουν μια επίπλαστη σιγουριά και αυτοπεποίθηση. Είναι πιθανόν επιπροσθέτως να χρησιμοποιήσουν την επιτυχία τους σε κάποιον τομέα, για να καλύψουν τα αισθήματα ανεπάρκειας από τα οποία διακατέχονται. Υπάρχουν δύο τύποι τέτοιων ατόμων:

- Φαινομενική Αυτοεκτίμηση- Τύπος Ι

Σ'αυτόν τον τύπο ανήκουν τα άτομα τα οποία έχουν θετική αίσθηση αξίας αλλά όχι και ικανοτήτων. Είναι επιρρεπή στο να γίνουν ευάλωτα σε καταστάσεις δοκιμασίας. Μπορεί, για παράδειγμα, να νιώθουν άξια και ικανά αλλά παράλληλα να πιστεύουν πως οι άλλοι δεν αναγνωρίζουν την αξία αυτή. Μπορεί επίσης να μην αποδίδουν ικανοποιητικά στον εργασιακό τομέα και να δικαιολογούν τον εαυτό τους γι'αυτό ή να κατηγορούν άλλους. Τέλος, τα άτομα αυτά παρουσιάζουν συχνά συμπτώματα ναρκισσιστικής προσωπικότητας,

μπορεί να αντιδράσουν υπερβολικά όταν κάποιος τους αμφισβητεί ή να γίνουν λεκτικά βίαια προκειμένου να προστατέψουν τον εαυτό τους.

- Φαινομενική Αυτοεκτίμηση- Τύπος II

Στον τύπο αυτόν το επίπεδο ικανοτήτων του ατόμου είναι υψηλό αλλά η αίσθηση αξίας χαμηλή. Ένα τέτοιο άτομο διαθέτει τον περισσότερο χρόνο του σε ασχολίες και στόχους όπως οι αθλητικές δραστηριότητες ή η καριέρα προκειμένου να μην ασχολείται με τα αισθήματα αμφιβολίας και άγχους που το διακατέχουν, ενώ χρησιμοποιεί τις ικανότητές του ως αντιπερισπασμό για να υπερκαλύπτει την αίσθηση ανεπάρκειας. Μπορεί να γίνει εχθρικό αν νιώσει ότι απειλούνται τα κεκτημένα του και ορισμένες φορές έχει εμμονές σχετικά με το να αποδεικνύει την αξία του σε κάθε περίπτωση. Η πιο κοινή μορφή αμυντικής αυτοεκτίμησης εκδηλώνεται με υπερβάλλουσα ανησυχία για την επιτυχία και την αποτυχία. (Παπάνης, 2004, σελ.135-137).

Γ.4.2. Μέση αυτοεκτίμηση.

Σ' αυτόν τον τύπο αυτοεκτίμησης ανήκει η πλειονότητα των ανθρώπων. Το επίπεδο των ικανοτήτων και της αξίας αυτών των ανθρώπων είναι ικανοποιητικό και τους επιτρέπει να έχουν μια επαρκή απόδοση σε ότι κάνουν. (Παπάνης, 2004, σελ.137).

Γ.4.3. Υψηλή έναντι μέσης αυτοεκτίμησης.

Τα άτομα που ανήκουν σ' αυτόν τον τύπο έχουν μέση αυτοεκτίμηση αλλά μπορεί να βιώνουν κατά καιρούς αισθήματα άγχους ή ανασφάλειας. Η ποιότητα ζωής τους όμως σε γενικές γραμμές είναι καλή. Τα άτομα αυτά αποδίδουν ικανοποιητικά σε πολλούς τομείς της ζωής τους αλλά παράλληλα, είναι λιγότερο αυτόνομα και ανοιχτά σε νέες εμπειρίες καθώς και περισσότερο ευάλωτα σε κάποιες καταστάσεις. (Παπάνης, 2004, σελ.137).

Γ.4.4. Μέτρια προς χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Τα άτομα αυτής της κατηγορίας είναι ευάλωτα στην πρόκληση και την απώλεια. Δεν μισούν τον εαυτό τους και μπορούν να λειτουργήσουν στην

καθημερινή τους ζωή είναι υπερβολικά προσεκτικά και συντηρητικά, αποφεύγουν να παίρνουν ρίσκα ή να εμπλέκονται σε καινούριες για αυτούς καταστάσεις. Συνήθως εστιάζουν στις αδυναμίες τους, ενώ τα διακατέχει η απαισιοδοξία. Τέλος, είναι αρκετά αγχώδη και δεν δέχονται εύκολα την κριτική. (Παπάνης, 2004, σελ.138).

Δ. ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Σύμφωνα με τον Χαραλαμπόπουλο, οι παράγοντες που επηρεάζουν και διαμορφώνουν την αυτοεκτίμηση ενός προσώπου είναι η σωματική του διάπλαση και εμφάνιση, η νοημοσύνη του και οι ειδικές του ικανότητες, οι θετικές ή αρνητικές αντιδράσεις των σημαντικών τρίτων (γονέων, δασκάλων, φίλων κτλ), οι επιτυχείς ή ανεπιτυχείς συγκρίσεις, οι φιλοδοξίες του ίδιου του ατόμου και οι προσδοκίες των άλλων. (Χαραλαμπόπουλος, 1987, σελ.66).

Ο Τάνος, υποστηρίζει πως η ως τώρα αξιολογη πειραματική έρευνα –η βασισμένη στις θεωρίες του εαυτού- επιβεβαιώνει σχεδόν στο σύνολό της, κατά κατηγορηματικό τρόπο, τη συσχέτιση των μεταβλητών της οικογένειας (τρόπος ανατροφής) και του σχολείου (επίδοση, σχέσεις δασκάλου- παιδιού) προς αυτή της αυτοεκτίμησης. (Τάνος, 1985, σελ.55).

Παρόμοια συμπεράσματα μελετών αναφέρει και η Μακρή- Μπότσαρη. Συγκεκριμένα, οι μελέτες αυτές έχουν καταλήξει στο ότι όσο ισχυρότερη είναι η κοινωνική στήριξη που το άτομο νιώθει ότι λαμβάνει από διάφορα πρόσωπα του κοινωνικού του περιγύρου και κυρίως από την οικογένεια, τους παιδαγωγούς και τους συνομηλίκους, τόσο πιο θετική είναι η αυτοεκτίμησή του. (Μακρή –Μπότσαρη, 2001, σελ.89).

Επίσης η Κοντοπούλου- Κοκκινάκη, στη δική της διατριβή, θέτει ως βασικούς παράγοντες στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης βιολογικά καθορισμένη προδιάθεση με την οποία είναι εφοδιασμένο το άτομο από τη γέννησή του, την οικογένεια, το φύλο και το κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον. (Κοντοπούλου-Κοκκινάκη, 1990).

Τέλος, ο Παπάνης παρατηρεί πως το είδος της αυτοεκτίμησης προσδιορίζεται από την αντιμετώπιση που έλαβε το άτομο στο οικογενειακό, το σχολικό και το εργασιακό περιβάλλον, από τις σχέσεις του με τους συνομηλίκους στην πορεία προς την ενηλικίωση και τους ρόλους μέσα στο κοινωνικό πλαίσιο. (Παπάνης, 2004, σελ.28).

Η πραγματοποίηση διερεύνησης των παραγόντων που επηρεάζουν την διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης δεν είναι ο βασικός σκοπός της παρούσας εργασίας. Ωστόσο, κρίνεται απαραίτητη η παρουσίαση των δύο- ίσως-

σημαντικότερων παραγόντων (όπως φάνηκε και μέσα από την βιβλιογραφική διερεύνηση) που είναι η οικογένεια και οι παιδαγωγοί. Επιπροσθέτως, θα γίνει και μια μικρή αναφορά στο φύλο και στη σειρά γέννησης του παιδιού, καθώς είναι δύο παράγοντες που έχουν μεγάλη σημασία για τη συγκεκριμένη πτυχιακή, κυρίως στο ερευνητικό της μέρος.

Δ.1. Η συμβολή της οικογένειας στην διαμόρφωση και ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης.

Σύμφωνα με τις σημειώσεις της Δρ. Σίμου για την αυτοεκτίμηση, η οικογένεια είναι το πιο σημαντικό πλαίσιο για την καλλιέργεια του αισθήματος της εκτίμησης του εαυτού, ενώ μέσα σ'αυτή μπαίνουν τα θεμέλια για την αντιμετώπιση των κοινωνικών προβλημάτων. (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 2, σελ.2).

Ο Παπάνης στο βιβλίο του κάνει επίσης λόγο για τη σπουδαιότητα της οικογένειας στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης λέγοντας χαρακτηριστικά πως

« η οικογένεια αποτελεί το προπύργιο της αυτοεκτίμησης και το κέλυφος μέσα στο οποίο θα μεταλαμπαδευθούν, θα διαμορφωθούν και θα οριστικοποιηθούν τα συστήματα αξιών, οι κανονιστικοί κώδικες και τα κριτήρια επιτυχίας... Τα βιώματα από το οικογενειακό περιβάλλον είναι τόσο έντονα και διηλεκτά, που οριοθετούν συνειδητά ή ασυνείδητα τις μελλοντικές αποφάσεις και ενέργειες του ατόμου... Η οικογένεια ως μικρογραφία της κοινωνίας και ως αποδέκτης των μεταλλάξεών της, διυλίζει τις ικανότητες και τις αρετές που κρίνουν τη αυτοεκτίμηση και προσδιορίζουν τα όριά της». (Παπάνης, 2004, σελ.109).

Στα πρώτα πέντε ή έξι χρόνια η αυτοεκτίμηση του παιδιού σχηματίζεται αποκλειστικά σχεδόν μέσα στην οικογένεια (Satir, 1989, σελ.45). Τα παιδιά, αρχίζουν να μορφοποιούν τα πρώτα συναισθήματα αυτοεκτίμησης, τις πρώτες έξι εβδομάδες της ζωής τους και καθώς διέρχονται τα ποικίλα στάδια της ανάπτυξης, η αυτοεκτίμηση τροποποιείται ανάλογα με το πώς αντιδρούν οι σημαντικοί γι'αυτά ενήλικες στις ανάγκες τους.

Ο Stanley Coopersmith, όπως αναφέρει η Σίμου, αναγνώρισε τρεις βασικές συνθήκες που προάγουν την υψηλή αυτοεκτίμηση στο περιβάλλον της οικογένειας:

- Αγάπη και στοργή χωρίς όρους

- Σωστά καθορισμένα όρια που σταθερά εφαρμόζονται.
- Σεβασμός που δίνεται στα παιδιά φανερά, άμεσα και καθημερινά. (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 1,σελ.5).

Ο Τάνος αναφέρει πως οι Lewis και Brooks –Gunn, κάνουν λόγο για τις εμπειρίες των δύο πρώτων χρόνων, οι οποίες έχουν καταλυτική δύναμη στον προσδιορισμό του επιπέδου της αυτοεκτίμησης. (Τάνος, 1985, σελ.49-50).

Τα παιδιά που δέχονται από τους γονείς τους λιγότερη στοργή και περισσότερες επικρίσεις έχουν συνήθως περισσότερα προβλήματα συμπεριφοράς και χαμηλότερη αυτοεκτίμηση. Ένα άτομο που δεν βίωσε πολλές ενθαρρύνσεις θα συνηθίσει στην ιδέα της αποτυχίας, ενώ ένα άλλο που το επαινούσαν και το υποστήριζαν θα προσεγγίσει τη ζωή με περισσότερο θετικό τρόπο. (Tucker, 1999, σελ.47-48).

Τα παιδιά από την άλλη που μεγαλώνουν εισπράττοντας εκτίμηση υπό όρους (π.χ καλής συμπεριφοράς) παίρνουν το μήνυμα ότι δεν τα αγαπούν γι'αυτό που είναι στην πραγματικότητα. Έτσι, μεγαλώνουν πιστεύοντας ότι πρέπει να είναι τέλεια και ότι αν δεν καταφέρουν δεν θα τα αγαπάει κανείς. Αυτό μπορεί να αποτελεί κίνδυνο τόσο για την αυτοεκτίμηση όσο και για την ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού, αφού στην προσπάθειά του να κερδίσει την αποδοχή των γονιών του είναι πιθανό να μην αναπτύξει τα δικά του «εγωιστικά» ενδιαφέροντα (Hayes, 1999, σελ.52).

Αισθήματα αξίας μπορούν να ανθίσουν μόνο μέσα σε μια ατμόσφαιρα στην οποία αναγνωρίζονται οι ατομικές διαφορές, εκφράζεται ανοιχτά η αγάπη, τα λάθη χρησιμοποιούνται για να μάθει το άτομο, η επικοινωνία είναι ανοιχτή και οι κανόνες ελαστικοί, αναπτύσσεται η υπευθυνότητα και εφαρμόζεται στην πράξη η τιμιότητα. Δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι όσα παιδιά μεγαλώνουν σε οικογένειες όπου εφαρμόζονται τα παραπάνω, συνήθως, τα΄χουν καλά με τον εαυτό τους και είναι κατά συνέπεια, συναισθηματικά, γερά στο σώμα και ικανά. Αντίστροφα, όσα παιδιά μεγαλώνουν σε διαταραγμένες οικογένειες αισθάνονται συχνά ανάξια, καθώς μεγαλώνουν με «παραμορφωμένη» επικοινωνία, με άκαμπτους κανόνες, κατακρίνονται για τις ατομικές διαφορές τους, τιμωρούνται για τα λάθη τους και δεν αποκτούν καμία εμπειρία υπευθυνότητας. Αυτά τα παιδιά

μεγαλώνουν με τον κίνδυνο να αναπτύξουν καταστροφικές συμπεριφορές απέναντι στον εαυτό τους ή και στους άλλους (Satir, 1989, σελ.47).

Σύμφωνα με την Μακρή- Μπότσαρη, οι γονείς αποτελούν τον κοινωνικό καθρέφτη του παιδιού. Αν το παιδί αισθάνεται ότι οι γονείς του το περιβάλλουν με στοργή, σεβασμό και εμπιστοσύνη, μπορεί να σκέφτεται τον εαυτό του ως άξιο στοργής, σεβασμού και εμπιστοσύνης. (Μακρή- Μπότσαρη, 2001, σελ.91).

Η διαδικασία του αμοιβαίου σεβασμού, της φροντίδας και της ενθάρρυνσης μέσα στην οικογένεια, παρέχει το πρότυπο για τις μελλοντικές σχέσεις, για την αρμονική συμβίωση και συνεργασία του παιδιού με τους άλλους.

Οι ίδιοι οι γονείς είναι σημαντικό να έχουν καλή σχέση με τον εαυτό τους και να αποτελούν παραδείγματα υψηλής αυτοεκτίμησης. Έτσι μόνο τα παιδιά θα μάθουν να σέβονται τον εαυτό τους και τους άλλους. (Cleghorn, 1997, σελ.144).

Πολύ μεγάλη σημασία, εκτός από την ατμόσφαιρα που υπάρχει μέσα στην οικογένεια, έχει και ο τρόπος ανατροφής των παιδιών. Σπάνια ο τρόπος αυτός ενθαρρύνει το δικαίωμα στην ευχαρίστηση· αντίθετα, οι γονείς δίνουν έμφαση στο καθήκον και στις απαγορεύσεις που το συνοδεύουν. (Bensaid, 1994, σελ.98).

Είναι δύσκολο να δείξει κανείς φανερά ενδιαφέρον για τον εαυτό του χωρίς ντροπή και χωρίς δισταγμούς, όταν έχει μεγαλώσει με φράσεις όπως «Δεν κάνει να σκέφτεσαι τον εαυτό σου· είναι εγωιστικό, είναι κακό». (ο.π. σελ.101).

Οι γονείς, σε ότι αφορά το παιδί τους, συνήθως έχουν κατασταλαγμένες απόψεις (πολλές φορές πριν από την γέννησή του) είτε πρόκειται για τα φυσικά χαρακτηριστικά του, είτε για την παιδεία ή το επάγγελμά του, είτε για την προσωπική του ζωή. Ακόμη και όταν αυτές δεν εκφράζονται φανερά, κάποιες στάσεις μπορεί να μαρτυρούν πολλά, έτσι ώστε το παιδί να νιώθει συνέχεια ενοχή που είναι διαφορετικό από αυτό που περίμεναν οι γονείς του και αυτό έχει καταστροφικές συνέπειες για την αυτοεκτίμησή του.

Στην σπουδαιότητα της ανατροφής, αναφέρθηκε και ο Ehrlich, ο οποίος, όπως αναφέρει ο Τάνος, υποστήριξε πως οι επιπτώσεις των μορφών της πρακτικής της ανατροφής του παιδιού είναι σημαντικές στην εξέλιξη των στάσεων του παιδιού απέναντι στον εαυτό του και στις συνακόλουθες στάσεις του απέναντι στους άλλους. (Τάνος, 1985, σελ.55).

Όταν το γονεϊκό μοντέλο ανατροφής εμφανίζει ως γνώμονα την αυταρχικότητα, την αδιαφορία και την έλλειψη αγάπης, τότε δημιουργούνται οι προϋποθέσεις να αναπτύξει το παιδί αρνητικές στάσεις απέναντι στον εαυτό του. Το αντίθετο αποτέλεσμα υπάρχει όταν το γονεϊκό μοντέλο ανατροφής χαρακτηρίζουν η αγάπη, η αναγνώριση και η φροντίδα (ο.π. σελ.55-56).

Με βάση όλα τα παραπάνω μπορούμε να υποστηρίξουμε πως η συμβολή της οικογένειας στην κοινωνικοποίηση του παιδιού, στην διαμόρφωση αισθημάτων αποδοχής, αξίας και εμπιστοσύνης καθώς και στον τρόπο που το άτομο μαθαίνει να βλέπει τον εαυτό του και τον κόσμο, είναι αδιαμφισβήτητη.

Δ.2. Η σημασία της σειράς γέννησης των παιδιών μέσα στην οικογένεια.

Όπως αναφέρει η Κοντοπούλου-Κοκκινάκη στη διδακτορική της διατριβή: «κάθε παιδί, έχει τη δική του θέση μέσα στην οικογένεια και ένα ιδιαίτερο νόημα... για το σύνολο της οικογενειακής οργάνωσης» (Κοντοπούλου-Κοκκινάκη, 1990, σελ.71). Παράλληλα, κατακτά και ένα ρόλο, τον οποίο ακολουθεί υποσυνείδητα σε όλη την πορεία του και ο οποίος έχει επίδραση στην προσωπική του αυτοεκτίμηση.

Τα αδέρφια αποτελούν βασικούς παράγοντες κοινωνικοποίησης του παιδιού. Η εμπειρία της σχέσης με τα αδέρφια βοηθάει το παιδί να βγαίνει πιο εύκολα από τον εγωκεντρισμό του ενώ συγχρόνως, το μαθαίνει να δημιουργεί στη συνέχεια ισότιμες σχέσεις με το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον του. (ο.π. σελ.71).

Η ύπαρξη αδερφών επηρεάζει τη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης του παιδιού κυρίως όταν συνδυάζεται και με άλλες μεταβλητές. Μία από τις πιο σημαντικές είναι η σειρά γέννησης του παιδιού. Όπως αναφέρει η Κοντοπούλου-Κοκκινάκη, ο Lasko παρατήρησε διαφορά στον τρόπο φροντίδας του παιδιού από τους γονείς, ανάλογα με την σειρά γέννησής του. (ο.π. σελ.73). Αυτό που έχει όμως μεγαλύτερη σημασία δεν είναι τόσο το πώς αντιμετωπίζεται το παιδί, αλλά το πώς το ίδιο «ερμηνεύει» αυτή τη μεταχείριση.

Το πρωτότοκο παιδί φαίνεται να βρίσκεται για ένα διάστημα σε πλεονεκτική θέση ως προς την μεταχείριση και την αποκλειστικότητα των γονιών.

(Κοντοπούλου-Κοκκινάκη, 1990, σελ.73). Η Μαλικιώση-Λοϊζου αναφέρει πως σύμφωνα με τον Adler, είναι το επίκεντρο όλου του οικογενειακού ενδιαφέροντος, μέχρι την εμφάνιση του δεύτερου, το οποίο αυτόματα αποτελεί απειλή και διεκδικεί ένα μέρος της αγάπης των γονιών που μέχρι τώρα το πρώτο μονοπωλούσε. Συνήθως τα πρώτα παιδιά είναι συντηρητικά και αισθάνονται μεγαλύτερη ανασφάλεια. (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1999, σελ.91). Παράλληλα όμως γίνονται και πιο υπεύθυνα, καθώς οι γονείς έχουν πιο πολλές απαιτήσεις από αυτά. (Κοντοπούλου-Κοκκινάκη, 1990, σελ.74).

Το δεύτερο παιδί- κατά τον Adler- μοιράζεται απ'την αρχή την προσοχή και το ενδιαφέρον των γονέων και γι'αυτό είναι πιο έτοιμο για συνεργασία, ενώ θα μπορούσε να χαρακτηριστεί και ως πιο φιλόδοξο και επαναστατικό. (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1999, σελ.91). Παράλληλα όμως βρίσκεται σ'ένα διαρκή αγώνα να ξεπεράσει το πρώτο, παρόλο που οι απαιτήσεις των γονέων προς αυτό είναι μειωμένες. Όταν το δεύτερο παιδί είναι και μεσαίο, τότε τα πράγματα δυσκολεύουν γι'αυτό. Συνήθως είναι το παραμελημένο (ειδικά αν είναι του ίδιου φύλου με τα υπόλοιπα). Ακολουθεί και ακολουθείται. (Κοντοπούλου-Κοκκινάκη, 1990, σελ.74). Η θέση αυτή είναι άχαρη. (Bensaid, 1994, σελ.35).

Το μικρότερο παιδί- και πάλι σύμφωνα με τον Adler –είναι το χαϊδεμένο. Συχνά η ανάπτυξή του είναι γρηγορότερη και μεγαλύτερη από αυτή των αδερφών του. Ακριβώς όμως εξαιτίας του ότι είναι το πιο χαϊδεμένο, έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να παρουσιάσει προβλήματα συμπεριφοράς. (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1999, σελ.91).

Το μοναχοπαίδι από την άλλη είναι μια διαφορετική περίπτωση. Η αποκλειστική σχέση των παιδιών που δεν έχουν αδέρφια με τους γονείς τους άλλοτε τα ευνοεί και άλλοτε όχι. Τα μοναχοπαίδια μπορεί να έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση από τα υπόλοιπα παιδιά όταν η αποκλειστικότητα των γονιών τους εκφράζεται με μια μεγαλύτερη ενθάρρυνση, διαθεσιμότητα και προσοχή. Όταν όμως οδηγεί σε υπερπροστασία και φόρτιση του παιδιού με τα προβλήματα των γονιών, τότε έχουμε τα αντίθετα αποτελέσματα. (Κοντοπούλου-Κοκκινάκη, 1990, σελ.72).

Συμπερασματικά, μπορούμε να ισχυριστούμε πως τα μικρότερα παιδιά φαίνεται να έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση, χωρίς να μπορούμε να

υποστηρίζουμε με σιγουριά κάτι από τα παραπάνω, καθώς το φύλο, η ηλικιακή διαφορά μεταξύ των αδερφών, η ιδιοσυγκρασία των γονιών και τα δικά τους παιδικά βιώματα όπως και η ιδιαιτερότητα της κάθε περίπτωσης είναι παράγοντες που συμβάλλουν εξίσου σημαντικά.

Δ.3. Το φύλο ως παράγοντας που επηρεάζει την αυτοεκτίμηση

Το φύλο είναι ένας παράγοντας που επηρεάζει την εικόνα που σχηματίζει το άτομο για τον εαυτό του. Οι απαιτήσεις, οι προσδοκίες και οι αξίες που μεταδίδονται στο παιδί, διαφέρουν ανάλογα με το φύλο τους. (Κοντοπούλου-Κοκκινάκη, 1990, σελ.75).

Από πολύ νωρίς τα κορίτσια μαθαίνουν ότι είναι διαφορετικά από τα αγόρια και κατά κάποιον τρόπο κατώτερα. Όσο σκληρά και αν προσπαθήσουν οι γονείς να αποφύγουν τις διακρίσεις και την ανισότητα ανάμεσα στα δύο φύλα, δεν μπορούν να τα προστατέψουν από τις αντιλήψεις της κοινωνίας. (Knight, 2002, σελ. 65-66).

Τα κορίτσια ανατρέφονται να ευχαριστούν και να φροντίζουν τους άλλους, να είναι γοητευτικά, ευγενικά, γλυκά, απασθιά και αδύναμα. Η Knight υποστηρίζει πως αυτό μπορεί να πλήξει την αυτοεκτίμησή τους. (ο.π. σελ.95).

Παρόμοια είναι και η άποψη του Τάνου ο οποίος –αφού συμπέρανε από την έρευνά του πως τα κορίτσια εκτιμούν λιγότερο τον εαυτό τους από τα αγόρια- υποστήριξε πως η κοινωνία θέλει τα κορίτσια πιο συγκρατημένα και ελάχιστα ανεξάρτητα ενώ τα αγόρια πιο αυτόνομα, δημιουργικά ή και επιθετικά ακόμη. (Τάνος, 1985, σελ.129-131).

Ο Παπάνης από την άλλη, τονίζει πως ναι μεν το φύλο επηρεάζει την αυτοεκτίμηση αλλά αυτό απορρέει από το γεγονός ότι τα δύο φύλα έχουν διαφορετική θεώρηση του εαυτού. Αξιοσημείωτη είναι η άποψη του Epstein ότι όταν οι γυναίκες μιλούν για αυτοεκτίμηση αναφέρονται περισσότερο σε εμπειρίες αποδοχής ή απόρριψης, ενώ οι άντρες σε καταστάσεις επιτυχίας ή αποτυχίας. (Παπάνης, 2004, σελ.63).

Συμπερασματικά, θα μπορούσαμε να πούμε πως το φύλο σαφώς έχει επίδραση στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης, σε συνδυασμό όμως με εξελικτικούς παράγοντες, καθώς πολλοί είναι οι ερευνητές που υποστηρίζουν

πως σε μικρότερες ηλικίες το φύλο του παιδιού ελάχιστα επηρεάζει την αυτοεκτίμηση ενώ από την εφηβεία και μετά αυτό αλλάζει.

Δ.4. Η συμβολή των παιδαγωγών και του εκπαιδευτικού συστήματος στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης των μαθητών/τριών.

Το σχολείο παίζει εξίσου σημαντικό ρόλο στην καλλιέργεια της αυτοεκτίμησης. Στο εξωτερικό, ορισμένα σχολεία σκόπιμα καλλιεργούν την αυτοεκτίμηση και έχουν καταγράψει εντυπωσιακά αποτελέσματα στην ακαδημαϊκή, κοινωνική και προσωπική υπευθυνότητα. (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 3, σελ.6).

Όταν το παιδί ξεκινά τη σχολική του ζωή, μπαίνει σε μία νέα πολιτισμική υποκατηγορία και αρχίζει να βιώνει μια σειρά από νέες διαπροσωπικές σχέσεις, τελείως διαφορετικές από εκείνες της οικογενειακής ζωής. (Λεοντάρη, 1998, σελ.137).

Οι παιδαγωγοί μπορούν να έχουν ένα σημαντικό αντίκτυπο στην αυτοεκτίμηση των μαθητών, μερικές φορές χωρίς να το αντιλαμβάνονται, καθώς έχουν μεγάλη επιρροή σ'αυτούς και μπορούν να τροποποιήσουν τον τρόπο που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους. (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 1, σελ.7).

Μια ενδιαφέρουσα μαρτυρία για την αποφασιστική επίδραση του παιδαγωγού στον κόσμο του μαθητή, προέρχεται από τους Rosenthal και Jacobson, οι οποίοι επισήμαναν το φαινόμενο της αυτοπραγματοποιούμενης προφητείας (self- fulfilling prophesy). Σύμφωνα μ'αυτό, τόσο η επίδοση του μαθητή όσο και η ιδέα που σχηματίζει για τον εαυτό του, κατά «προφητικό» τρόπο εξελίσσονται σύμφωνα με τη γνώμη και τις προσδοκίες του παιδαγωγού του. (Τάνος, 1985, σελ.58). Αν δηλαδή οι μαθητές πιστεύουν πως οι παιδαγωγοί τους θεωρούν ικανούς, τότε αντανakλούν την εικόνα αυτή με τη συμπεριφορά τους. Οι αρνητικές προσδοκίες των παιδαγωγών αποτελούν σημαντικό παράγοντα ενίσχυσης της αυτοαμφισβήτησης των μαθητών, αλλά και της δυσπιστίας στις ικανότητές τους. Όταν όμως έχουν θετικές εμπειρίες από τους δασκάλους/ καθηγητές τους στο σχολείο, βελτιώνουν την αυτοεικόνα τους και αυξάνουν την αυτοεκτίμησή τους. (Μακρή- Μπότσαρη, 2001, σελ.28).

Ο Τάνος υποστηρίζει πως ο Thomas, αναφορικά με την επίδραση του σχολείου, παρατηρεί πως ο τύπος του σχολείου, η οργάνωσή του και η σχέση δασκάλου- παιδιού, ασκούν επίδραση στην αυτοεκτίμηση (Τάνος, 1985, σελ.57). Ο παιδαγωγός είναι «σπουδαίος άλλος» στην ζωή του παιδιού και αποτελεί καινούρια πηγή πληροφόρησης για τον εαυτό του. Με την εμπειρία του, την εξουσία που ασκεί και την αξιολόγηση που πραγματοποιεί, τροφοδοτεί τον μαθητή με θετική, ουδέτερη ή αρνητική εκτίμηση, η οποία είτε βελτιώνει, είτε χειροτερεύει την ακαδημαϊκή του επίδοση (ο.π. σελ.57-58).

Ο παιδαγωγός για να συμβάλλει στη βελτίωση του επιπέδου της αυτοεκτίμησης του μαθητή, θα πρέπει να τον αποδέχεται ως άτομο, ακόμα κι αν απορρίπτει τη συμπεριφορά του, να κατανοεί τα προβλήματά του, να τον ενθαρρύνει να ανακαλύψει από μόνος του τις δυνατότητές του, να θέτει τους στόχους του, να παίρνει αποφάσεις και να κατευθύνει τη ζωή του. Επιπλέον, θα ήταν πολύ βοηθητικό αν αναγνώριζε τις προσπάθειές του, επιβράβευε τα επιτεύγματά του και απέφευγε τη δημιουργία ενός κλίματος καταστροφικού ανταγωνισμού μέσα στην τάξη. (Μακρή- Μπότσαρη, 2001, σελ.94-95).

Όπως αναφέρει η Σίμου, δεν θα πρέπει να επιτρέπεται η σαρκαστική ή τιμωρική συμπεριφορά ορισμένων καθηγητών, ούτε να γίνεται αποδεκτή η κριτική, τα πειράγματα ή τα γέλια εις βάρος κάποιων μαθητών από τους συμμαθητές τους. (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 3, σελ.18).

Είναι εξαιρετικά σημαντικό, οι παιδαγωγοί να μεταφέρουν ένα αίσθημα φροντίδας σε κάθε μαθητή, ειδικότερα σ'εκείνους που δεν κάνουν εύκολα σχέσεις και οι οποίοι χρειάζονται αυτό το αίσθημα περισσότερο από τους άλλους. Πρέπει να παρέχουν στα παιδιά αυτά ευκαιρίες ώστε να κερδίζουν την προσοχή και να αισθάνονται σημαντικά, χωρίς να χρειάζεται να καταφύγουν σε αποκλίνοντες τρόπους (π.χ αλκοόλ, ναρκωτικά). (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 2, σελ.7-8).

Η εκπαίδευση θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει ουσιαστικές ανθρώπινες δεξιότητες όπως η αυτοεπίγνωση, ο αυτοέλεγχος, η ενσυναίσθηση, η μάθηση της τέχνης της προσοχής, η επίλυση των διαφωνιών και η συνεργασία. (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 1, σελ.82).

Σύμφωνα με τον Τάνο, ο Reid αναφέρει χαρακτηριστικά ότι για τον σύγχρονο εκπαιδευτικό, η ακριβής εικόνα της αυτοεκτίμησης των μαθητών είναι ένα μέρος της επαγγελματικής γνώσης τόσο ζωτικό, όσο είναι η εκτίμηση του νοητικού δυναμικού τους και της ακαδημαϊκής προόδου (Τάνος, 1985, σελ.147).

Πολύ σημαντικό όμως είναι και το επίπεδο της αυτοεκτίμησης των ίδιων των παιδαγωγών το οποίο, όταν είναι υψηλό, τους επιτρέπει να θέτουν σε δεύτερη μοίρα τις δικές τους απαιτήσεις για προσωπική και κοινωνική αναγνώριση και να προσαρμόζουν τη διδασκαλία τους όχι στις δικές τους ανάγκες αλλά σε εκείνες των μαθητών τους. (Μακρή- Μπότσαρη, 2001, σελ.94).

Όπως υποστηρίζει η Σίμου, έρευνες υποδεικνύουν ότι το πώς οι παιδαγωγοί αισθάνονται για τον εαυτό τους είναι μέγιστης σημασίας για το χτίσιμο της αυτοεκτίμησης των παιδιών. Αν οι παιδαγωγοί δεν μπορούν να κοιτάξουν τον εαυτό τους ρεαλιστικά και να νιώθουν καλά με ό,τι βλέπουν, τότε δεν μπορούν να είναι αποτελεσματικοί στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των παιδιών. Δυστυχώς, οι έρευνες υποστηρίζουν ότι σχεδόν το 1/3 των παιδαγωγών υποφέρει από χαμηλή αυτοεκτίμηση σε τέτοιο βαθμό που επηρεάζει την αποτελεσματικότητά τους με τα παιδιά. Οι παιδαγωγοί αυτοί τείνουν να είναι λιγότερο υπομονετικοί, προσεγγίζουν την διδασκαλία από μια θέση αυθεντίας, απαιτούν την προσοχή των παιδιών να επικεντρώνεται πάνω τους, είναι επικριτικοί ενώ ενισχύουν την εξάρτηση και τα μοντέλα αμυντικής συμπεριφοράς. (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 2, σελ.17-18).

Αξιοσημείωτη είναι και η θετική συνάφεια που παρουσιάζεται ανάμεσα στην ακαδημαϊκή επίδοση και την εκτίμηση προς τον εαυτό. (Τάνος, 1985, σελ.58). Έρευνες- κυρίως Αμερικάνων ερευνητών- αποδεικνύουν την παραπάνω πρόταση.

Σύμφωνα με τη Σίμου, οι Brookover, Thomas και Patterson, το 1985 βρήκαν σημαντική σχέση μεταξύ αυτοεικόνας και ακαδημαϊκής επίδοσης. Οι Coopersmith και Holly, το 1965 και 1987 αντίστοιχα, αναφέρουν παρόμοια αποτελέσματα από τις έρευνές τους. Τέλος, ο Covington, σε μια έρευνα το 1989 τονίζει ότι η αυτοεκτίμηση μπορεί να τροποποιηθεί με μια άμεση εκπαίδευση και ότι μια τέτοια εκπαίδευση μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικά επιτεύγματα. (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 3, σελ.9).

Επιπροσθέτως, ο Covington, προτείνει ότι τα σχολεία πρέπει να μεγιστοποιούν αυτό που ονομάζει «σύστημα δικαιοσύνης», στο οποίο δίνονται σε όλους τους μαθητές τα ίδια κίνητρα για την επίτευξη των ακαδημαϊκών στόχων και το οποίο δεν ακολουθεί τη λογική ότι μόνο μερικοί μαθητές είναι άριστοι και όλοι οι υπόλοιποι προσπαθούν μόνο να περάσουν τις χρονιές. (Mecca, Smelser and Vasconcellos, 1989, σελ.22).

Επομένως, σύμφωνα με όσα προαναφέρθηκαν, συμπεραίνουμε πως το σχολικό περιβάλλον αποτελεί παράγοντα ύψιστης σημασίας για την αυτοεκτίμηση του ατόμου και θα πρέπει αυτό να γίνει αντιληπτό από τους αρμόδιους, οι οποίοι επιλέγουν τα άτομα που καλούνται να διαπαιδαγωγήσουν, καθώς η επίδραση αυτών στην προσωπικότητα κάθε παιδιού είναι πολύ μεγαλύτερη απ'όσο πιστεύεται.

- Τα προσωπικά βιώματα κάθε ανθρώπου, η ηλικία, ο τόπος διαμονής του, η συνολική κατάσταση της υγείας του, το επάγγελμα, η θρησκεία, η ιδεολογία και η κληρονομικότητα είναι σαφώς μεταβλητές που δεν αφήνουν ανεπηρέαστη την αυτοεκτίμησή του. (Παπάνης, 2004, σελ.206).

Ωστόσο, όπως ειπώθηκε και στην αρχή της ενότητας αυτής, η λεπτομερής και σε βάθος διαπραγμάτευση αυτών είναι πέρα από τις φιλοδοξίες της συγκεκριμένης εργασίας.

E. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ.

E.1. Ο ορισμός των διαπροσωπικών σχέσεων και ο ρόλος τους στην αυτοεκτίμηση του ατόμου.

Ο άνθρωπος είναι ένα ον κοινωνικό με διπλή έννοια. Από τη μία μεριά μπορεί να υπάρξει μόνο και να επικοινωνεί μαζί με άλλους ανθρώπους και από την άλλη, όλα όσα κάνει, σκέπτεται και λέει, είναι επηρεασμένα από το κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο ζει. (Καζάζη, 1995, σελ.29).

Ο όρος «διαπροσωπικές σχέσεις» περιλαμβάνει οτιδήποτε «διαδραματίζεται» μεταξύ ενός και ενός άλλου προσώπου (ή άλλων

προσώπων) και αναφέρεται στην αντίληψη, την αξιολόγηση, την κατανόηση και τον τρόπο αντιδράσεως. (Λεξικό Κοινωνικών Επιστημών, 1972, σελ.954-955).

Επιπροσθέτως, στην Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια αναφέρεται ένας παρόμοιος ορισμός, ότι πρόκειται δηλαδή για όρο που περιγράφει την, με ποικίλους τρόπους και μέσα, επικοινωνία ανάμεσα σε δύο ή περισσότερα πρόσωπα. Περιλαμβάνει επίσης και υποδηλώνει: i) την ύπαρξη συναισθήματος που διαπερνά τη σχέση αυτή, και ii) την αλληλεπίδραση που η επικοινωνία ασκεί στη διαμόρφωση της προσωπικότητας των προσώπων, τα οποία εμπλέκονται στη σχέση αυτή. (Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια, 1991, σελ.1413).

Οι άνθρωποι αναπτύσσουν μεταξύ τους κοινωνικές και διαπροσωπικές σχέσεις. Οι κοινωνικές σχέσεις δεν είναι άμεσες, δηλαδή μεταξύ των υποκειμένων, επηρεάζουν όμως και δημιουργούν το πλαίσιο για τις διαπροσωπικές. Οι διαπροσωπικές από την άλλη, είναι σχέσεις οι οποίες αναπτύσσονται με προσωπική επαφή μεταξύ των ανθρώπων οι οποίοι δρουν μ'έναν συγκεκριμένο τρόπο και περιμένουν ορισμένες αντιδράσεις στις πράξεις τους. (Καζάζη, 1995, σελ.36).

Η Μακρή- Μπότσαρη αναφέρει πως σύμφωνα με τον Rogers, την Mc Combs και άλλους ερευνητές, η αυτοεκτίμηση αυξάνεται μέσα από σχέσεις αμοιβαίου σεβασμού, φροντίδας και εκτίμησης. Οι άνθρωποι, όχι μόνο δεν μπορούν να υπάρξουν χωριστά από τους άλλους, αλλά και η μη αποδοχή τους από αυτούς συνεπάγεται χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης και βίωση καταστάσεων άγχους. (Μακρή- Μπότσαρη, 2001, σελ.102-103).

Παράλληλα, ο Branden ισχυρίζεται- όπως πληροφορούμαστε από τον Παπάνη- πως άτομα που δεν έχουν αυτοεκτίμηση βιώνουν παθητικά τις σχέσεις τους, ερμηνεύοντάς τες ως κενές, ανούσιες και εξαρτητικές ενώ συγχρόνως κυριεύονται από προσδοκίες απόρριψης, ταπείνωσης και προδοσίας, κάτι που έχει άμεσο αντίκτυπο στις σχέσεις τους. (Παπάνης, 2004, σελ.62).

Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της προσωπικότητας, στη διασφάλιση της ψυχικής υγείας καθώς και στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης του ατόμου. Από το άλλο μέρος όμως, μπορεί με βεβαιότητα να υποστηριχθεί ότι η προσωπικότητα,

η ψυχική υγεία του ατόμου και η θετική εκτίμηση του εαυτού του, με τη σειρά τους, επηρεάζουν και καθορίζουν ως ένα βαθμό το είδος των διαπροσωπικών του σχέσεων.

Ε.2. Τα εμπόδια στις διαπροσωπικές σχέσεις των ατόμων.

Οι Young και Klosko κάνουν λόγο για τις έντεκα παγίδες της ζωής. Υποστηρίζουν πως οι παγίδες αυτές είναι σχήματα ή μοντέλα συμπεριφοράς που αναπτύσσονται από την παιδική ηλικία και επαναλαμβάνονται σ'ολη τη ζωή του ατόμου εμποδίζοντάς το να λειτουργήσει φυσιολογικά. Οι παγίδες έχουν τρία βασικά χαρακτηριστικά από τα οποία γίνονται αντιληπτές:

- ✓ Είναι μακροχρόνια σχήματα ή θέματα
- ✓ Είναι αυτοκαταστροφικές
- ✓ Πιέζουν για επικράτηση

Συνήθως οι άνθρωποι νιώθουν να τους προσελκύουν καταστάσεις που κινητοποιούν τις παγίδες τους. Οι παγίδες καταστρέφουν την εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του, την υγεία του, την ευτυχία, τη διάθεση και τις διαπροσωπικές του σχέσεις. Αγγίζουν δηλαδή όλες τις πλευρές της ζωής.

Οι παγίδες είναι ιδιαίτερα δύσκολο να αλλάξουν καθώς αντιπροσωπεύουν ό,τι ξέρει το άτομο. Αν και είναι οδυνηρές, το κάνουν να νιώθει άνετα και οικεία. Παρόλα αυτά κρίνεται επιτακτική η αλλαγή τους καθώς επηρεάζουν (άλλες έμμεσα και άλλες άμεσα) αρνητικά την αυτοεκτίμηση και κατά συνέπεια τη ζωή του ατόμου.

Οι παγίδες αυτές είναι η εγκατάλειψη, η δυσπιστία και η κακοποίηση, η συναισθηματική στέρξη, ο κοινωνικός αποκλεισμός, το αυτονόητο δικαίωμα, η ευαλωτότητα, η εξάρτηση, η υποταγή, τα ανελαστικά στάνταρ, η μειονεκτικότητα και η αποτυχία.

Ε.2.1. Η εγκατάλειψη ως εμπόδιο στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Η παγίδα της εγκατάλειψης ανταποκρίνεται στο συναίσθημα ότι οι άνθρωποι που αγαπάει το άτομο θα το εγκαταλείψουν και ότι θα καταλήξει για πάντα συναισθηματικά απομονωμένο. Είτε οι άνθρωποι πεθαίνουν, είτε το διώξουν,

είτε το εγκαταλείψουν, το άτομο νιώθει κατά κάποιο τρόπο ότι έχει μείνει μόνο. Εξαιτίας αυτού του φόβου είναι δυνατόν να προσκολλάται υπερβολικά στους κοντινούς του ανθρώπους. Τελικά όμως, αυτό έχει ως αποτέλεσμα να τους απομακρύνει από κοντά του. (Young and Klosko, 1997, σελ.111-112).

E.2.2. Η δυσπιστία και η κακοποίηση ως εμπόδια στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Η παγίδα της δυσπιστίας και της κακοποίησης είναι η σιγουριά που έχει το άτομο ότι οι άνθρωποι θα το πληγώσουν ή θα το κακομεταχειριστούν κατά κάποιο τρόπο (εξαπάτηση, ταπείνωση, ψέματα, εκμετάλλευση). Το άτομο που έχει πέσει στην παγίδα αυτή δεν αφήνει ποτέ τους άλλους να το πλησιάσουν γιατί υποπτεύεται τις προθέσεις των ανθρώπων και έχει την τάση να σκέφτεται πάντα το χειρότερο. Έτσι, είτε αποφεύγει εντελώς τις σχέσεις, είτε δημιουργεί επιφανειακές σχέσεις χωρίς να ανοίγεται καθόλου στους άλλους, είτε δημιουργεί σχέσεις με ανθρώπους που του φέρονται άσχημα, με αποτέλεσμα να νιώθει συνέχεια θυμό και εκδικητικότητα απέναντί τους. (Young and Klosko, 1997, σελ.51).

E.2.3. Η συναισθηματική στέρηση ως εμπόδιο στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Η παγίδα αυτή ανταποκρίνεται στην πεποίθηση πως η ανάγκη του ατόμου για αγάπη δεν πρόκειται ποτέ να καλυφθεί σε ικανοποιητικό βαθμό από τους άλλους. Το άτομο νιώθει πως κανείς δεν ενδιαφέρεται πραγματικά γι'αυτό και πως κανείς δεν καταλαβαίνει πώς νιώθει. Οι σχέσεις των ατόμων που είναι «εγκλωβισμένοι» στην παγίδα αυτή αποδεικνύονται αναπόφευκτα αποτυχημένες αφού συνήθως είναι ψυχροί και κλειστοί ή σχετίζονται με τέτοιους ανθρώπους. Επιπλέον νιώθουν εξαπατημένοι, παραπαίουν ανάμεσα στο θυμό, στη θλίψη και στη μοναξιά και έτσι διώχνουν τους άλλους από κοντά τους διαιωνίζοντας με τον τρόπο αυτό τα συναισθήματα στέρησης (Young and Klosko, 1997, σελ.53).

E.2.4. Ο κοινωνικός αποκλεισμός ως εμπόδιο στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Η παγίδα αυτή έχει να κάνει με το συναίσθημα της απομόνωσης από τον υπόλοιπο κόσμο καθώς και με το συναίσθημα της διαφορετικότητας. Για τα άτομα που υποφέρουν από την παγίδα αυτή είναι δύσκολο να συναναστραφούν με ομάδες και να κάνουν φίλους. Η δυσκολία αυτή έγκειται στο γεγονός ότι νιώθουν και συμπεριφέρονται με αίσθημα κατωτερότητας στις διάφορες κοινωνικές καταστάσεις· μπορεί να νιώθουν άσχημα, σεξουαλικά ανεπιθύμητα, χαμηλού κύρους, ανίκανα να χειριστούν επιδέξια το λόγο, βαρετά ή ανεπαρκή. Τέλος, έχουν μία διαρκή ανησυχία προκειμένου να ικανοποιήσουν την ανάγκη τους να ανήκουν κάπου. (ο.π. σελ.53-54).

E.2.5. Το αυτονόητο δικαίωμα ως εμπόδιο στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Η παγίδα του αυτονόητου δικαιώματος έχει σχέση με την ικανότητα να δέχεται το άτομο ρεαλιστικά όρια στη ζωή του. Οι άνθρωποι που έχουν πέσει σ'αυτή την παγίδα νιώθουν μοναδικοί. Επιμένουν ότι μπορούν να κάνουν, να πουν ή να έχουν ότι θελήσουν αμέσως. Περιφρονούν αυτά που οι άλλοι θεωρούν λογικά, ό,τι είναι εφικτό, το χρόνο ή την υπομονή που συνήθως απαιτούνται και τις συνέπειες στους άλλους. Δυσκολεύονται να επιβάλλουν πειθαρχία στον εαυτό τους ενώ θυμώνουν όταν δεν γίνεται το δικό τους. (Young and Klosko, 1997, σελ.56).

E.2.6. Η ευαλωτότητα ως εμπόδιο στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Η παγίδα αυτή κάνει τα άτομα να ζουν με το φόβο πως μια μεγάλη καταστροφή πρόκειται να τα πλήξει- είτε φυσική, οικονομική είτε ακόμη και αρρώστια ή θάνατος. Τα άτομα αυτά δεν νιώθουν καμία ασφάλεια. Οι φόβοι τους είναι υπερβολικοί και εξωπραγματικοί, παρόλα αυτά τους αφήνουν να ελέγχουν τη ζωή τους και διοχετεύουν όλη τους την ενέργεια στο να βεβαιωθούν ότι είναι ασφαλείς. Η αιτία αυτής της παγίδας συνήθως εντοπίζεται στους υπερπροστατευτικούς γονείς των ατόμων αυτών που ανησυχούσαν σε πολύ μεγάλο βαθμό για την ασφάλειά τους. (ο.π. σελ.52).

E.2.7. Η εξάρτηση ως εμπόδιο στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Τα άτομα που έχουν πέσει στην παγίδα της εξάρτησης νιώθουν ανίκανα να αντιμετωπίσουν την καθημερινή ζωή αποτελεσματικά, χωρίς σημαντική βοήθεια από άλλους. Χρειάζονται συνεχή υποστήριξη και έχουν ανάγκη από ισχυρά πρότυπα από τα οποία θέλουν να εξαρτηθούν, επιτρέποντάς τους να κατευθύνουν τη ζωή τους. Η συμπεριφορά αυτή φυσικά εμποδίζει την προσωπική τους εξέλιξη. (Young and Klosko, 1997, σελ.52). Στην παγίδα αυτή υπάρχει ένα έντονο αίσθημα έλλειψης και ανεπάρκειας. Τα άτομα αυτά νιώθουν χαμένα όταν δεν έχουν κάποιον να τα προσέχει. Οι σκέψεις τους αντανακλούν ένα αίσθημα ανικανότητας ενώ υπάρχει και ένας έντονος φόβος ότι θα χάσουν τους ανθρώπους από τους οποίους εξαρτώνται περισσότερο. Επίσης τις σκέψεις αυτές συνοδεύει συνήθως και ένα αίσθημα απόγνωσης και πανικού. Τα άτομα που ζουν με την παγίδα της εξάρτησης επιδεικνύουν μία πλήρη έλλειψη εμπιστοσύνης στην κρίση τους, είναι αναποφάσιστα, δεν συμπαθούν τις αλλαγές και η αυτοπεποίθησή τους είναι χαμηλή στις καινούριες καταστάσεις, ενώ αποφεύγουν συστηματικά τις δύσκολες δραστηριότητες και τις υποχρεώσεις τους. (ο.π. σελ.241-243).

Στην παγίδα αυτή συμπεριλαμβάνεται και αντίθετος πόλος της εξάρτησης, η αντεξάρτηση ή λανθάνουσα εξάρτηση. Χαρακτηριστικό αυτής είναι πως το άτομο διοχετεύει όλη του την ενέργεια στο να φτάσει σ'ένα υψηλό επίπεδο λειτουργικότητας και να γίνει εντελώς ανεξάρτητο. Πρέπει κάθε στιγμή να αποδεικνύει στον εαυτό τους και στους άλλους ότι μπορεί να τα βγάλει πέρα μόνο του. Στο βάθος όμως νιώθει υπερβολικό άγχος. Δεν αναγνωρίζει τις ικανότητές του, υποτιμά τα επιτεύγματά του και υπερτονίζει τα λάθη του ή τα ελαττώματά του. Έτσι, φτάνει στο άλλο άκρο και αρνείται να στραφεί στους άλλους για βοήθεια, ακόμη και στις περιπτώσεις εκείνες που αυτό είναι απαραίτητο. (ο.π. σελ.247-248).

E.2.8. Η υποταγή ως εμπόδιο στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Με την υποταγή το άτομο θυσιάζει τις προσωπικές του ανάγκες και επιθυμίες προκειμένου να ικανοποιήσει τους άλλους ή να καλύψει τις ανάγκες τους. Ουσιαστικά αφήνει τους άλλους να το ελέγχουν. Η συμπεριφορά αυτή είναι αποτέλεσμα είτε ενοχών (ότι θα πληγώσει τους άλλους αν βάζει πάνω απ'όλα τον εαυτό του) είτε φόβου (ότι θα το τιμωρήσουν ή θα το εγκαταλείψουν αν δεν υπακούσει). Τα άτομα που έχουν πέσει στην παγίδα αυτή επιλέγουν συνήθως άτομα αυταρχικά και εξουσιαστικά για να συνάψουν κάποια σχέση (Young and Klosko, 1997, σελ.55). Στη ζωή τους υπάρχει η αίσθηση του εγκλωβισμού. Το αίσθημα της υποταγής είναι καταπιεστικό. Η συνεχής ικανοποίηση των αναγκών των άλλων ανθρώπων είναι τεράστια ευθύνη. Είναι κάτι το εξουθενωτικό. Η ζωή χάνει την ανεμελιά και την ελευθερία της. Η παγίδα αυτή επιπλέον εμποδίζει το άτομο να αναπτύξει μια ξεκάθαρη αίσθηση του τι θέλει και τι έχει ανάγκη καθώς και του ποιος είναι. Το κάνει να χάνει την ατομικότητά του και να ταυτίζεται με τους άλλους. Το οδηγεί στην παθητικότητα. Γίνεται απλός θεατής της ζωής. Τις περισσότερες φορές δεν διεκδικεί τα δικαιώματά του και δεν εκφράζει ανοιχτά τις ανάγκες του. Η υποταγή ισοπεδώνει το αίσθημα του εαυτού και μειώνει την αυτοεκτίμηση.

E.2.9. Τα ανελαστικά στάνταρ ως εμπόδιο στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Το χαρακτηριστικό αυτής της παγίδας είναι πως το άτομο αγωνίζεται αδιάκοπα να εκπληρώσει τις υπερβολικά υψηλές προσδοκίες του. Δίνει τεράστια έμφαση στο κύρος, στα χρήματα, στην επιτυχία, στην ομορφιά, στην τάξη ή στην αναγνώριση, εις βάρος της ευτυχίας, της ικανοποίησης, της υγείας, του αισθήματος της ολοκλήρωσης και των αρμονικών σχέσεων. Πιθανότατα το άτομο που έχει πέσει στην παγίδα αυτή απευθύνει τα ανελαστικά στάνταρ και σε άλλους ανθρώπους ενώ συγχρόνως, είναι ιδιαίτερα επικριτικό. (Young and Klosko, 1997, σελ.55-56).

E.2.10. Η μειονεκτικότητα ως εμπόδιο στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Η παγίδα της μειονεκτικότητας κάνει τον άνθρωπο να νιώθει εσωτερικά ελαττωματικός και ανεπαρκής. Πιστεύει πως κανείς απ' όσους τον γνωρίζουν πραγματικά δεν θα μπορούσε να τον αγαπήσει. Φοβάται την αγάπη και δυσκολεύεται να πιστέψει πως οι κοντινοί του άνθρωποι τον εκτιμούν, γι'αυτό περιμένει την απόρριψή τους. (Young and Klosko, 1997, σελ.52). Το συναίσθημα που χαρακτηρίζει περισσότερο την παγίδα αυτή είναι η ντροπή. Το άτομο νιώθει ντροπή όταν εκτίθονται τα ελαττώματά του και κάνει τα πάντα για να αποφύγει αυτό το συναίσθημα. Η παγίδα της μειονεκτικότητας δημιουργεί πολλά προβλήματα και στις συντροφικές σχέσεις αφού το άτομο παρουσιάζει αδυναμία να είναι ο πραγματικός του εαυτός και έτσι ενισχύει το αίσθημα ότι ο αληθινός του εαυτός είναι προβληματικός και δεν αξίζει την αγάπη. Το αίσθημα της ζήλιας επίσης είναι ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της παγίδας αυτής. Διαρκώς το άτομο συγκρίνει τον εαυτό του με τους άλλους ανθρώπους. Επιπλέον τα άτομα που έχουν πέσει στην παγίδα αυτή δυσκολεύονται να ανεχθούν την κριτική, ακόμα και την ήπια. Δείχνουν μια υπερευαίσθησία πάνω στο θέμα αυτό. (ο.π. σελ.322-323).

E.2.11. Η αποτυχία ως εμπόδιο στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Η παγίδα της αποτυχίας ανταποκρίνεται στην πεποίθηση της ανεπάρκειας σε σχέση με τα προσωπικά επιτεύγματα και την καριέρα. Ανεπάρκεια γενικά στην επιτυχία. Το άτομο πιστεύει πως είναι αποτυχημένο, λιγότερο έξυπνο ή ταλαντούχο σε σχέση με τους συνομηλίκους του. Συνήθως ο τρόπος που ενεργεί εξασφαλίζει τη συνεχόμενη αποτυχία του. (Young and Klosko, 1997, σελ.54-55). Οι αποτυχίες συνήθως δημιουργούν στο άτομο κατάθλιψη ενώ συγχρόνως πιστεύει πως δεν έχει ελπίδες να αλλάξει. Η πηγή αυτής της παγίδας βρίσκεται στα συναισθήματα αποτυχίας από την παιδική ηλικία, τα οποία μπορεί να οφείλονται σε έναν ιδιαίτερα επικριτικό γονιό, σε αδερφούς/ες με τους οποίους συνέκριναν το άτομο αρνητικά, σε μια χαμηλού κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου οικογένεια, σε κάποια μαθησιακή δυσκολία κ.α. (ο.π. σελ.354-355).

Διαβάζοντας τα παραπάνω, ο καθένας θα μπορούσε να βρει τον εαυτό του σε κάποια παγίδα. Αυτό όμως δεν σημαίνει πως είναι και «αιχμάλωτος» αυτής. Πρέπει να δίνεται μεγάλη προσοχή και σημασία στη συχνότητα και την ένταση που το άτομο εμφανίζει τα χαρακτηριστικά κάθε παγίδας και τότε να προσπαθεί να «απεγκλωβιστεί» από αυτή ή έστω να βελτιωθεί όσο μπορεί για να ζήσει πιο ευτυχισμένο.

Ε.3. Οι προϋποθέσεις για την υπέρβαση των εμποδίων των διαπροσωπικών σχέσεων.

Ένα βασικό πρώτο βήμα που πρέπει να κάνει το άτομο είναι να αλλάξει το επίκεντρο της προσοχής του και αντί να διοχετεύει την ψυχική του ενέργεια στο να προσπαθεί να μαντέψει τι θέλουν και τι νιώθουν οι άλλοι, να αρχίσει να δίνει έμφαση σ'αυτό που θέλει και νιώθει το ίδιο. Για να αλλάξει, θα πρέπει να είναι πρόθυμο να πειραματιστεί με νέους τρόπους συμπεριφοράς που να είναι πιο διεκδικητικοί και να εκφράζουν βαθύτερα τις ανάγκες του. Πρέπει να έχει διάθεση να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο σχετίζεται με τους ανθρώπους. Αλλάζοντας τη συμπεριφορά, σιγά-σιγά θα αλλάξει και τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεται και νιώθει για τον εαυτό του. Το επόμενο βήμα είναι όλες αυτές οι σκέψεις να γίνουν πράξη και να αρχίσει να συμπεριφέρεται μ'ένα πιο διεκδικητικό τρόπο. (Young and Klosko, 1997, σελ.408-409). Η διεκδικητικότητα καθιστά κάθε άτομο ικανό να ακολουθήσει τις φυσικές του κλίσεις και να αντλήσει ικανοποίηση από τη ζωή. Η αλλαγή θα έρθει αφού το άτομο επιτρέψει στον εαυτό του να εκπληρώσει τις βασικές του ανάγκες και τις κλίσεις του, δεχόμενο πως ίσως έτσι πληγωθεί κάποιος κοντινός του άνθρωπος.

Τέλος, βασική προϋπόθεση για την επίτευξη της προσωπικής αλλαγής είναι, όπως υποστηρίζουν οι Young and Klosko, η εμπραθητική αντιμετώπιση του εαυτού. Το άτομο θα πρέπει, ενώ πιέζει τον εαυτό του να αλλάξει, να του δείχνει συμπόνια. Η διαδικασία της αλλαγής είναι πολύ δύσκολη (ο.π. σελ.490-493). Οι παγίδες αποτελούν κάτι το οικείο για το άτομο και ως γνωστόν, η προσκόλληση στο παλιό προσφέρει μια αίσθηση άνεσης. Από τη στιγμή που βγαίνει κανείς από αυτό με το οποίο έχει εξοικειωθεί, μπαίνει σε κάτι άγνωστο και το άγνωστο προκαλεί φόβο. Αυτός είναι ο φόβος της αλλαγής και αποκαλείται συνήθως

άγχος ή αίσθημα ανασφάλειας. (Satir, 1992, σελ.27). Θα πρέπει λοιπόν να κατανοήσει τις αδυναμίες και τα λάθη του και να αναλάβει την ευθύνη για την αλλαγή αυτή.

Παρόλα αυτά, υπάρχουν ορισμένα πράγματα που ο κάθε άνθρωπος μπορεί να αλλάξει στον εαυτό του και ορισμένα που δεν μπορεί. Είναι άκρως σημαντικό λοιπόν, να δεχτεί πως πέρα από την αυτοβελτίωση, βρίσκεται η αποδοχή του εαυτού.

E.4. Η σημασία της αυτοεκτίμησης στην επικοινωνία.

«Η επικοινωνία είναι για τις σχέσεις των ανθρώπων, ότι η αναπνοή για τη διατήρηση της ζωής...»
(Satir V.)

Η ευγενική, ανοιχτή επικοινωνία είναι σημαντική για τη διατήρηση της ζεστασιάς και της αγάπης των σχέσεων. (Cleghorn, 1997, σελ.129). Η επαφή με τον συνάνθρωπο είναι ένα μέσο ειλικρινούς δοσοληψίας, ένα μέσο να μοιράζεται κανείς ανθρώπινα τα προβλήματα και τις ανησυχίες του. (Satir, 1992, σελ.18).

Πολλές φορές οι άνθρωποι δεν επικοινωνούν ευθέως και με ειλικρίνεια γιατί είναι τόσο παγιδευμένοι στην ανάγκη για επιβεβαίωση, που ανησυχούνε περισσότερο γι'αυτά που σκέφτονται οι άλλοι, παρά για τις δικές τους σκέψεις και αισθήματα. Με τον τρόπο αυτό όμως η αυτοεκτίμηση μειώνεται και το μήνυμα που εκπέμπεται είναι πως μεγαλύτερη σημασία έχουν οι γνώμες των άλλων. Η «σύγκρουση» έρχεται όταν οι άλλοι αρχίζουν να συμπεριφέρονται ανάλογα και κυριαρχεί το συναίσθημα πως δεν λαμβάνουν υπόψη τους τις απόψεις και τα αισθήματα των ανθρώπων αυτών. (Cleghorn, 1997, σελ.133-134).

Οτιδήποτε προσβάλλει την αυτοεκτίμηση, περιορίζει τη δυνατότητα της καλής επικοινωνίας. Το να κάνει κάποιος πραγματική επικοινωνία σημαίνει ότι καθιστά τον εαυτό του υπεύθυνο για ότι προέρχεται από αυτόν. Όσο πιο

πλήρης και ολοκληρωμένη είναι η επαφή που κάνει με τον εαυτό του και με τους συνανθρώπους του, τόσο περισσότερες είναι οι πιθανότητες να νιώσει ότι τον αγαπούν και τον εκτιμούν, οι δυνατότητες να είναι υγιής και να μάθει να λύνει μόνος του και σωστά τα προβλήματά του. (Satir, 1992, σελ.18,22,35).

Η αυτοεκτίμηση είναι το κέντρο ολόκληρης της ύπαρξης του ατόμου και για να είναι η επικοινωνία του με τους άλλους πιο ικανοποιητική, πρέπει να μάθει να την ενισχύει. Όταν οι άνθρωποι δεν νιώθουν συνεπείς με τα αισθήματά τους, οι σχέσεις τους γίνονται μία σειρά από παιχνίδια δύναμης και επιχειρήσεων κέρδους- ζημιάς, αφήνοντας ελάχιστα περιθώρια για καλές σχέσεις. (Satir, 1992, σελ.33).

Όσο η αυτοεκτίμηση κάποιου βρίσκεται σε χαμηλά επίπεδα, τόσο η επικοινωνία γίνεται έμμεση, αόριστη και όχι πραγματικά ειλικρινής. (Satir, 1989, σελ.22). Καθώς το άτομο αισθάνεται ότι δεν αξίζει, είναι σίγουρο πως οι άλλοι θα το ξεγελάσουν, θα το παραγκωνίσουν και θα το υποτιμήσουν. Έτσι, καθώς περιμένει το χειρότερο, το προκαλεί και συνήθως το παθαίνει. Για να προστατευθεί, απομονώνεται και γίνεται απαθής απέναντι στον εαυτό του και τους άλλους. (ο.π. σελ.42). Ο φόβος είναι φυσικό επακόλουθο αυτής της δυσπιστίας και της απομόνωσης και «σπρώχνει» πάντα τους ανθρώπους σε τρόπους συμπεριφοράς εκ των προτέρων καταδικασμένους σε αποτυχία. (ο.π. σελ.43).

Οι καλές ανθρώπινες σχέσεις και η σωστή επικοινωνία πηγάζουν από ανθρώπους που έχουν αυξημένη αυτοεκτίμηση. Όσοι δεν αγαπούν και δεν δίνουν αξία στον εαυτό τους, περιμένουν από κάποιον άλλον να τους δώσει την αξία αυτή. Συχνά αυτό οδηγεί σε ατέλειωτη χειραγωγήση και σε συναισθηματική σκλαβιά που συνήθως έχει ολέθριο αντίκτυπο και στους δύο.

Ε.4.1 Οι μορφές επικοινωνίας των ατόμων στις διαπροσωπικές τους σχέσεις

Σύμφωνα με την Virginia Satir υπάρχουν τέσσερις τύποι επικοινωνίας που συνήθως παρατηρούνται σε ανθρώπους που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση. Στις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων γίνονται καταστρεπτικοί, απομακρύνουν τον έναν από τον άλλον και δημιουργούν αισθήματα απογοήτευσης. Οι τύποι αυτοί

είναι ο εξευμενισμός, η επίκριση, η υπερ-λογική και η ασυναρτησία και ουσιαστικά, πρόκειται για ασπίδες που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να κρύβουν τα συναισθήματά τους ώστε να μην πληγωθούν (Satir, 1992, σελ.36-37).

Στον εξευμενισμό το άτομο αισθάνεται ενοχές, λύπη ή τύψεις και δεν μπορεί να επικοινωνήσει με αγάπη. Η προσφορά πραγματικής ευχαρίστησης σ'έναν άλλον άνθρωπο είναι μέρος της αγάπης που έχει το άτομο γι'αυτόν. Είναι σημαντική η διάκριση όμως μεταξύ της προσφοράς πραγματικής ευχαρίστησης και της προσπάθειας να αρέσει κανείς.

Στην επίκριση το κυρίαρχο συναίσθημα είναι ο φόβος, ο οποίος συνοδεύεται από απελπισία και στεναχώρια. Η ικανότητα της κριτικής είναι σημαντική μα δεν χρειάζεται να περιέχει επίκριση.

Οι διανοητικές ικανότητες είναι απαραίτητες. Χρειάζεται όμως να μπορεί το κάθε άτομο να διακρίνει μεταξύ της πραγματικής πληροφόρησης μέσω των λέξεων και της αντικατάστασης της αξίας των λέξεων αυτών «για να κάνει πνεύμα». Αυτό συμβαίνει στην υπερ-λογική.

Στον τελευταίο τύπο επικοινωνίας, στο ασυνάρτητο, το χιούμορ δεν είναι αστείο και η έννοια του δεν γίνεται κατανοητή εύκολα. Η δύναμη αυτού του τύπου βρίσκεται στην ικανότητά του να διασπάει την προσοχή και να αποδιοργανώνει. (Satir, 1992, σελ.43-44).

Σε όλα αυτά τα είδη επικοινωνίας, το άτομο προσφέρει τη δύναμή του σε κάποιο άλλο, με αντάλλαγμα να του δίνει τα «μέσα» για την επιβίωσή του. Θα μπορούσαμε λοιπόν να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι με κανέναν από τους παραπάνω τρόπους δεν υπάρχει πραγματική, ανθρώπινη επαφή, με αποτέλεσμα την ανάπτυξη σχέσεων μεταξύ ανθρώπων που είναι καταστροφικοί, απογοητευτικοί και χωρίς αγάπη. Η αυτοεκτίμηση εξακολουθεί να είναι πληγωμένη.

Η μόνη μορφή επικοινωνίας- σύμφωνα με την Satir- που οικοδομεί την αυτοεκτίμηση είναι η εναρμόνιση. Η δύναμη της εναρμόνισης έρχεται από την ορθότητα των λέξεων, οι οποίες ταιριάζουν με τα συναισθήματα, το σώμα, τις εκφράσεις του προσώπου· οι λέξεις και οι πράξεις είναι ταυτόσημες. Τα άτομα που επικοινωνούν μ'αυτό τον τρόπο, γίνονται εύκολα κατανοητά γιατί είναι

ξεκάθαρα. Έτσι και οι άλλοι αισθάνονται την ανάγκη να συνάψουν σχέσεις μαζί τους. (Satir, 1992, σελ.46-47).

Ε.5. Η σημασία της αυτοεκτίμησης στην δημιουργία και ανάπτυξη υγιών σχέσεων με το φιλικό περιβάλλον.

Τα άτομα έχουν μια βαθιά ριζωμένη γενετική ανάγκη να δημιουργούν και να διατηρούν έναν αριθμό κοινωνικών σχέσεων και δεσμών. (Παπάνης, 2004, σελ.44). Η δημιουργία άμεσων διαπροσωπικών σχέσεων αντιπροσωπεύει σε μεγάλο βαθμό ένα αναπτυξιακό στάδιο μετάβασης προς την ωριμότητα. Όταν οι άνθρωποι εμπλέκονται σε σημαντικές σχέσεις με άλλους, αναπτύσσονται υποχρεώσεις τόσο προς τον εαυτό όσο και προς το άλλο άτομο. Πρέπει να γίνουν μετατροπές για να διευκολυνθεί ο άλλος, ενώ αναδύονται πλευρές του εαυτού που είτε παρέμεναν κρυμμένες, είτε είναι καινούριες για τον άνθρωπο. (Guerney, 1996, σελ.386).

Από τον Τάνο, πληροφορούμαστε πως ο Fromm κάνει αναφορά σε πέντε βασικές ανθρώπινες ανάγκες- αξίες, μια εκ των οποίων είναι η ανάγκη για ένωση με άλλα ζωντανά όντα προς ανάπτυξη σχέσεων μ'αυτά. (Τάνος, 1985, σελ.77).

Σύμφωνα με τον Παπάνη, το επίπεδο της αυτοεκτίμησης έχει τεράστια επίδραση σ'ένα πλήθος συμπεριφορών και ψυχολογικών αντιδράσεων που αφορούν τις σχέσεις με τους άλλους και την ποιότητα της επικοινωνίας (Παπάνης, 2004, σελ.44).

Επιπροσθέτως, η Λεονταρή αναφέρει πως κατά τον Rogers η αποδοχή του εαυτού οδηγεί σε μια θεώρηση του κόσμου ως ενός ασφαλούς μέρους, με αποτέλεσμα το άτομο να χρησιμοποιεί λιγότερες άμυνες στις διαπροσωπικές του σχέσεις. Η συγγραφέας επίσης υποστηρίζει πως ο Burns παρατηρεί ότι οι αντιλήψεις για τον εαυτό αποτελούν τη βάση της στάσης προς τους άλλους, ενώ ο Adler τονίζει πως το άτομο που νιώθει μη αγαπητό είναι ανίκανο να αγαπήσει και να αποδεχθεί τους άλλους. (Λεονταρή, 1996, σελ.174-175).

Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν μια αρνητική αντίληψη του εαυτού τους την οποία προβάλλουν και στους άλλους. Υποθέτουν πως οι άλλοι τους αντιμετωπίζουν επικριτικά, όπως δηλαδή βλέπουν οι ίδιοι τον

εαυτό τους και γενικά είναι υπερευαίσθητοι στις αρνητικές αντιδράσεις των άλλων (Sorensen, 2002, σελ.127-128).

Ορισμένοι από τους ανθρώπους αυτούς δεν έχουν ούτε το κουράγιο, ούτε την αυτοπεποίθηση ώστε να εμπλακούν σε κάποια σχέση, κυρίως εξαιτίας της συχνής απόρριψης που έχουν βιώσει στο παρελθόν. Μπορεί να μην γνωρίζουν καν πώς να δημιουργήσουν μια φιλία. Φοβούνται λοιπόν να προσεγγίσουν κάποιο άτομο ή να αφήσουν εκείνο να τους προσεγγίσει και όταν δημιουργήσουν κάποια σχέση, συμβιβάζονται με πολύ λιγότερα πράγματα από όσα αξίζουν, ενώ συχνά δέχονται και κακομεταχείριση, από φόβο μήπως μείνουν μόνοι ή επειδή αμφιβάλλουν για την ικανότητά τους να φροντίσουν οι ίδιοι τον εαυτό τους. (ο.π. σελ.178).

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση επιλέγουν συνήθως για φίλους, άτομα που είναι ακόμα λιγότερο υγιή από τα ίδια. Έλκονται ασυνείδητα από άτομα με συναισθηματική ένδεια· κάτι τέτοιο είναι λιγότερο απειλητικό από την δημιουργία σχέσης με ένα υγιές άτομο που μπορεί να αναγνωρίσει τα ελαττώματα και τα προβλήματά του. (ο.π. σελ. 368-369).

Η επιφυλακτικότητα και η ανασφάλεια είναι δύο ακόμη χαρακτηριστικά των ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση που εμποδίζουν τη δημιουργία υγιών σχέσεων. Φοβούνται να δείξουν ποιοι είναι αλλά και όταν το κάνουν φοβούνται ότι θα επικριθούν λόγω των απόψεων και των ιδεών τους.

Το να συμπεριφέρεται κάποιος όμως συνέχεια έτσι όπως νομίζει ότι περιμένουν οι άλλοι να συμπεριφερθεί, είναι μάταιο και σιγά σιγά χάνει τον εαυτό του και φτάνει στο σημείο να μην ξέρει ούτε ο ίδιος ποιος είναι. Στη συνέχεια, δεν ξέρει αν τον εκτιμούν γι'αυτό που είναι ή γι'αυτό που κάνει ότι είναι. (Bensaid, 1994, σελ.108-111).

Η ισορροπία ανάμεσα στον εαυτό κάποιου και στους άλλους, είναι αποτέλεσμα της εσωτερικής του ισορροπίας. Η ανάγκη των ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση να στηριχτούν σε κάποιον, να υπάρχουν μέσω της αναγνώρισής του ή να ταυτιστούν μαζί του, φανερώνει την απουσία της δικής τους προσωπικότητας, την έλλειψη σιγουριάς και την προσπάθειά τους να βρουν την ισορροπία τους στην κοινή τους ζωή με τον άλλον. (Bensaid, σελ.189-190).

Παραδίνονται και υποτάσσονται χάνοντας την ευκαιρία και το δικαίωμα που έχουν να αποφασίζουν οι ίδιοι για τον εαυτό τους. (Sorensen, 2002, σελ.171).

Ένα ακόμη εμπόδιο στη δημιουργία και ανάπτυξη υγιών διαπροσωπικών σχέσεων των ατόμων που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι ότι ταυτίζουν την ασφάλεια με τον έλεγχο· εξισώνουν δηλαδή την ελευθερία λήψης αποφάσεων και την ανεξαρτησία με την έλλειψη αφοσίωσης προς τους ίδιους, παίρνοντας προσωπικά κάθε κίνηση του άλλου (Sorensen, 2002, σελ.253).

Τα άτομα αυτά είναι καχύποπτα στις σχέσεις και δεν ξέρουν σε ποιόν ή πότε πρέπει να δείξουν εμπιστοσύνη. Θέλοντας απεγνωσμένα να νιώσουν ότι τους αγαπούν, αισθάνονται την επιτακτική ανάγκη να εξακριβώσουν αν η αγάπη που τους δείχνει κάποιος είναι αληθινή ή όχι και έτσι, συχνά θέτουν υπό δοκιμασίες την αφοσίωση των άλλων (Sorensen, 2002, σελ.316). Αυτό φυσικά το κάνουν αυτόματα και δεν αντιλαμβάνονται ότι χρησιμοποιούν τακτικές που ο υπόλοιπος κόσμος δεν χρησιμοποιεί. Έτσι όμως στην ουσία υπονομεύουν τον ίδιο τους τον εαυτό. Επιπλέον, πολλά από τα «συμπεράσματα» που βγάζουν συνήθως είναι λανθασμένα, αφού αυτό που για παράδειγμα αντιλαμβάνονται ως έλλειψη ενδιαφέροντος και παραμέληση, μπορεί να αποτελεί στην πραγματικότητα σημάδι ότι απλά το άλλο άτομο είναι απορροφημένο σε κάποια υποχρέωσή του και ότι ασχολείται και με άλλες λεπτομέρειες της καθημερινότητας. (ο.π. σελ.348-349).

Χαρακτηριστικά είναι και τα σενάρια που δημιουργούν. Τα σενάρια είναι ιστορίες τις οποίες καταγράφουν στο μυαλό τους τα άτομα αυτά, για να επιβεβαιώσουν ότι κάποιος τους φέρεται άσχημα. Αυτό είναι πολύ επιζήμιο για μια σχέση. Μειώνουν συνεχώς και καταστρέφουν την εμπιστοσύνη, ενώ υψώνουν τείχη ανάμεσά τους. (Sorensen, 2002, σελ.357-360). Επιπλέον, η δημιουργία συγκεκριμένων προσδοκιών από τους άλλους είναι κάτι που δημιουργεί προβλήματα στις σχέσεις. Κάνουν την υπόθεση πως οι άλλοι συμμερίζονται τις επιθυμίες τους και έτσι δεν τις αναφέρουν, με αποτέλεσμα να μένουν ανικανοποίητες και τα άτομα να νιώθουν πληγωμένα και απογοητευμένα. (ο.π. σελ.361).

Εντελώς αντίθετη είναι η συμπεριφορά των ατόμων με υψηλή αυτοεκτίμηση μέσα στις σχέσεις τους. Ξέρουν πώς να δημιουργούν υγιείς σχέσεις και να

δίνουν ένα κομμάτι του εαυτού τους σ'αυτές, μα παράλληλα εκτιμούν την ελευθερία και το δικαίωμα των επιλογών και των αποφάσεών τους. Δεν εξαρτώνται από τους άλλους καθώς γνωρίζουν πως κανένας δεν μπορεί να ικανοποιήσει τις ανάγκες τους, ούτε έχουν τέτοιες προσδοκίες. Παρόλα αυτά, δεν διστάζουν να ζητήσουν βοήθεια ή υποστήριξη όταν χρειαστούν από άτομα που εμπιστεύονται. (Sorensen, 2002, σελ.178).

Επιπλέον, είναι ανοιχτοί και ειλικρινείς και ξέρουν να επικοινωνούν σωστά. Έχουν την ικανότητα να ακούνε τους άλλους αλλά παράλληλα εκφράζουν τις απόψεις, τις ιδέες και τα συναισθήματά τους ανοιχτά και άμεσα. Το σημαντικότερο όμως από όλα είναι ότι νιώθουν αγαπητοί και αγαπούν τον εαυτό τους.

Η Virginia Satir γράφει χαρακτηριστικά πως όσο πιο πολύ εκτιμάει και αγαπάει κανείς τον εαυτό του, τόσο πιο λίγα απαιτεί από τους άλλους. Όσο λιγότερα απαιτεί, τόσο περισσότερο τους εμπιστεύεται. Όσο πιο πολύ εμπιστεύεται τον εαυτό του και τους άλλους, τόσο πιο πολύ μπορεί να αγαπάει και όσο πιο πολύ αγαπάει, τόσο πιο λίγο φοβάται. Έτσι μπορεί να οικοδομεί μαζί με τους άλλους και όσο περισσότερα οικοδομεί, τόσο πιο πολύ τους γνωρίζει, με αποτέλεσμα οι δεσμοί ανάμεσά τους να είναι στερεοί (Satir, 1989, σελ.52-54). Τα παραπάνω λόγια, αντικατοπτρίζουν με τον καλύτερο τρόπο τη σημασία της αυτοεκτίμησης στις διαπροσωπικές σχέσεις.

E.6. Η σημασία της αυτοεκτίμησης στην δημιουργία και ανάπτυξη υγιών συντροφικών σχέσεων

«Θέλω να σ'αγαπώ,
χωρίς να πιάνομαι σφιχτά από σένα,
να σ'εκτιμώ χωρίς να σε κριτικάρω,
να έρχομαι κοντά σου χωρίς να εισβάλλω στη
ζωή σου,

να σε προσκαλώ χωρίς να απαιτώ,
να φεύγω από κοντά σου χωρίς αίσθημα ενοχής,
να σε κρίνω χωρίς να σε επικρίνω
και να σε βοηθώ χωρίς να σε προσβάλλω.

Αν μπορώ να περιμένω τα ίδια και από σένα
τότε μπορούμε πραγματικά να συναντηθούμε και
να εμπλουτίσουμε ο ένας τον άλλον.

Για να πραγματοποιηθεί επαφή
απαιτούνται δύο πρόσωπα και τρία μέρη.
Το κάθε πρόσωπο να'ναι σε επαφή με τον εαυτό
του και με τον άλλον».
(Satir Virginia)

Ο πιο κρίσιμος παράγοντας στις συντροφικές σχέσεις είναι η συναίσθηση της αξίας καθενός για τον εαυτό του. Αυτό επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο ο καθένας εκφράζει την αυτοεκτίμησή του, τις απαιτήσεις του από τον άλλον και συνεπώς τον τρόπο που φέρεται. (Satir, 1989, σελ.176).

Η αυτοεκτίμηση από την άλλη, σχετίζεται στενά με την πεποίθηση του καθενός για το τι είναι μια εμπειρία αγάπης και με τις προσδοκίες του από αυτή. Όσο μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση αισθάνεται το άτομο, τόσο λιγότερο εξαρτάται από την ανάγκη του να του αποδεικνύει αδιάκοπα ο σύντροφός του πόσο το αγαπάει και το λογαριάζει. (ο.π. σελ.172).

Όλες οι σχέσεις και ιδιαίτερα οι συντροφικές, απαιτούν την αίσθηση της αποδοχής, της ασφάλειας καθώς και την προθυμία για ανοιχτή και αποτελεσματική επικοινωνία. Οι σχέσεις με διάρκεια είναι αυτές που έχουν οικειότητα και εγκαρδιότητα καθώς και συνεχή αλληλοενημέρωση ανάμεσα στο ζευγάρι για τα αισθήματα, τις απόψεις και τις επιθυμίες. (Cleghorn, 1998, σελ.125).

Όσα άτομα έχουν την ικανότητα να αποκαλύπτουν τα προσωπικά τους συναισθήματα στους άλλους και ταυτόχρονα είναι έτοιμα να δεχθούν τις ίδιες αποκαλύψεις από αυτούς, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να συνάψουν ικανοποιητικές συναισθηματικές σχέσεις. (Tucker, 1999, σελ.28). Η ανάγκη να αναπτυχθεί η εμπιστοσύνη είναι ένα σημαντικό μέρος της ικανότητας προσαρμογής του ανθρώπου στις αλλαγές που απαιτούνται για μια συντροφική σχέση. (Guernsey, 1996, σελ.399).

Δυστυχώς όμως, οι περισσότερες σχέσεις χαρακτηρίζονται από δυσπιστία και αμοιβαία επιφυλακτικότητα. Συχνά οι άνθρωποι φορούν προσωπεία για να προστατεύσουν τον πραγματικό, αδύναμο και ευάλωτο εαυτό τους από την επικίνδυνη έκθεση. Ένα μεγάλο ποσό ενέργειας καταναλώνεται και από τις δύο μεριές για να κρατούν τα «τείχη» που χτίζουν ψηλά. (Παπάνης, 2004, σελ.32). Τέτοιες συμπεριφορές είναι επαναλαμβανόμενες κυρίως σε άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Τα άτομα αυτά, εφόσον δεν αγαπούν ούτε εκτιμούν αρκετά τον εαυτό τους, δεν έχουν αναπτύξει τρόπους για να ικανοποιούν μόνα τους τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους και έτσι προσπαθούν να βρουν την ευτυχία μέσω της προσκόλλησής τους σε κάποιον που αγαπούν και θαυμάζουν. (Sorensen, 2002, σελ.171). Τα όρια ανάμεσα στον εαυτό τους και τον άλλον είναι αόριστα και μάλιστα για μερικούς, ο άλλος είναι προέκταση του εαυτού τους. Αυτό όμως καταστρέφει την εκάστοτε συντροφική σχέση, καθώς αυτή παίρνει χαρακτήρα αποκλειστικό και κτητικό και τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση επιθυμούν να γίνουν με τον άλλον ένας άνθρωπος. (Bensaid, 1994, σελ.161). Στην ουσία, μέσω της προσκόλλησης επιδιώκουν να νιώσουν ασφαλείς και να «κερδίσουν» την προσοχή, την επιβεβαίωση και την αγάπη του συντρόφου τους, όμως το αποτέλεσμα είναι να τον καταπιέζουν. (ο.π. σελ.173-175).

Λόγω της χαμηλής αυτοεκτίμησής τους, της έλλειψης πίστης στον εαυτό τους και του αισθήματος κατωτερότητας που τα χαρακτηρίζει, νιώθουν πως δεν αξίζουν τη σχέση αυτή και πως αργά ή γρήγορα θα φτάσει στο τέλος της. Έτσι, κάνουν απεγνωσμένες προσπάθειες να ευχαριστήσουν τους συντρόφους τους και όταν αυτό δεν αποφέρει τις προσδοκώμενες «ανταμοιβές» προσπαθούν να τους ελέγχουν. (Bensaid, 1994, σελ.96-98).

Ο έλεγχος πηγάζει από την ανασφάλεια, τον φόβο και τις αμφιβολίες για την αφοσίωση των συντρόφων τους. (Sorensen, 2002, σελ.343). Προσπαθούν λοιπόν, συνεχώς να βρουν τρόπους ώστε να νιώσουν καλά για την σχέση τους και να εξακριβώσουν αν οι σύντροφοί τους, τους εκτιμούν και τους αγαπούν πραγματικά (ο.π. σελ.349).

Οι δοκιμασίες στις οποίες υποβάλλουν τους συντρόφους τους προκειμένου να τους ελέγξουν είναι πολλές. Μια από τις πιο συχνές είναι η παρατήρηση της συχνότητας χρησιμοποίησης συγκεκριμένων λέξεων ή πράξεων και οι προσδοκίες που έχουν από αυτούς. Για παράδειγμα, μπορεί να καταμετράνε τις φιλοφρονήσεις που τους κάνουν ή το πόσο χρόνο αφιερώνουν σ'αυτούς σε σύγκριση με τον χρόνο που αφιερώνουν σε άλλους. Επιπλέον, μπορεί να λένε συγκεκριμένες λέξεις ή φράσεις (π.χ «Σ'αγαπάω» ή «μου έλειψες») με την προσδοκία να ακούσουν κάτι αντίστοιχο. Αν οι προσδοκίες τους μείνουν ανεκπλήρωτες, νιώθουν προδομένοι και το λαμβάνουν ως απόρριψη (ο.π. σελ.345-355).

Το μεγαλύτερο λάθος των ατόμων που υποφέρουν από χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι ότι προσπαθούν να καλύψουν τα αισθήματα απόγνωσης και κενού που νιώθουν μέσω μιας σχέσης και δεν φροντίζουν για την προσωπική τους ανάπτυξη. Αυτό προσφέρει βέβαια μια προσωρινή ανακούφιση μα δεν βοηθάει καθόλου στην επίλυση των πραγματικών, βαθύτερων προβλημάτων τους. (Sorensen, 2002, σελ.214).

Όπως προαναφέρθηκε και στις σχέσεις με το φιλικό περιβάλλον, έτσι και εδώ, συνήθως, οι σχέσεις που συνάπτουν τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι με άτομα εξίσου μη υγιή συναισθηματικά. Ακόμα όμως και αν βρουν έναν πραγματικά υγιή σύντροφο- συνήθως- με τη συμπεριφορά τους τον απομακρύνουν.

Αντιθέτως, τα άτομα με υγιή αυτοεκτίμηση δεν αναζητούν ανθρώπους που χρειάζονται «θεραπεία» ούτε περιμένουν να βρουν κάποιον που θα τους φροντίζει. Θέλουν να δημιουργούν υγιείς σχέσεις. Τέτοιες είναι οι σχέσεις στις οποίες και οι δύο σύντροφοι έχουν ενδιαφέροντα, στόχους, φίλους, ασχολίες και μία αίσθηση αξίας που δεν πηγάζει από τον σύντροφό τους. Στις σχέσεις αυτές είναι κοινή επιθυμία τόσο το να διατηρήσουν όλα αυτά και να έχουν ξεκάθαρη

αίσθηση του εαυτού τους, όσο και το να δημιουργήσουν ένα «εμείς». (Sorensen, 2002, σελ.246). Αυτό το «εμείς» είναι η στενή επαφή. Τα υγιή συναισθηματικά άτομα γνωρίζουν πως ακόμη και αν αυτό χαθεί, θα υπάρχει πάντα το «εγώ» για να προχωρήσουν (Buscaglia, 1988, σελ.193). Μοιράζονται δηλαδή ένα κομμάτι της ζωής τους με τον σύντροφό τους, διατηρώντας όμως την ατομικότητά τους. Επιθυμούν ανεξαρτησία και εκτιμούν αυτό το χαρακτηριστικό και στους άλλους. (Sorensen, 2002).

Τα άτομα αυτά επίσης δεν εμπλέκονται σε συντροφικές σχέσεις από «ανάγκη» να νιώσουν επαρκείς, αλλά επειδή το θέλουν και πιστεύουν ότι αυτό θα εμπλουτίσει την ήδη ολοκληρωμένη ζωή τους. (ο.π. σελ.227).

Ξέρουν να σέβονται τον σύντροφό τους, να τον ενθαρρύνουν, είναι πρόθυμοι και επιθυμούν να κάνουν συστηματικές προσπάθειες διατήρησης της σχέσης και δίκαιες διαπραγματεύσεις. Επιπλέον, είναι υποστηρικτικοί, συνεργάσιμοι, συνεννοήσιμοι, θετικοί και ανοιχτοί στις αλλαγές. Τέλος, γνωρίζουν ότι το να αγαπάει κανείς με υγιή τρόπο σημαίνει να επιτρέπει στον άλλον να είναι ένα ξεχωριστό άτομο, να δείχνει ενδιαφέρον για την κατεύθυνση που έχει επιλέξει να ακολουθήσει, να ακούει τις απόψεις και τις ιδέες του και να σέβεται τα δικαιώματά του. Οι σχέσεις των ατόμων αυτών είναι απόλυτα ικανοποιητικές, χωρίς όμως να περιορίζουν την υπόλοιπη ζωή τους. (Sorensen, 2002, σελ. 259,309).

Οι δύο γίνονται τρεις		
Σύντροφος αρ.1	Εμείς	Σύντροφος αρ.2
Προσωπικοί φίλοι	Κοινοί φίλοι	Προσωπικοί φίλοι
Προσωπικοί στόχοι	Κοινοί στόχοι	Προσωπικοί στόχοι
Προσωπικά ενδιαφέροντα	Κοινά ενδιαφέροντα	Προσωπικά ενδιαφέροντα
Οικονομικές επιδιώξεις	Κοινές οικονομικές επιδιώξεις	Οικονομικές επιδιώξεις
Έλεγχος προσωπικών εξόδων	Μοίρασμα οικονομικών πόρων	Έλεγχος προσωπικών εξόδων
Επαγγελματικές επιλογές	Τόπος διαμονής	Επαγγελματικές επιλογές

Δικαίωμα για ελεύθερο χρόνο	Κοινός χρόνος	Δικαίωμα για ελεύθερο χρόνο
Ελευθερία επιλογής φίλων, δραστηριοτήτων, τρόπου ντυσίματος...		Ελευθερία επιλογής φίλων, δραστηριοτήτων, τρόπου ντυσίματος...
Προσωπικές επιθυμίες	Κοινές επιθυμίες	Προσωπικές επιθυμίες
	Οικογενειακές υποχρεώσεις	
	Κοινός τρόπος ζωής	
Δικαίωμα για επιθυμία ή άρνηση για σεξ με τον σύντροφο	Σεξουαλική σχέση	Δικαίωμα για επιθυμία ή άρνηση για σεξ με τον σύντροφο
Δικαίωμα για προσωπικές πεποιθήσεις και απόψεις		Δικαίωμα για προσωπικές πεποιθήσεις και απόψεις
	Απόφαση για την απόκτηση παιδιών	
	Κοινός γονεϊκός ρόλος	

(Mary Sorensen, 2002, σελ.247).

ΣΤ. ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Οι έρευνες που ενδεικτικά παρατίθενται, αναφέρονται κυρίως στη σχέση ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και τη σχολική επίδοση, την εγκληματικότητα- βία, τη χρήση ναρκωτικών και αλκοόλ και την ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Στην πλειοψηφία τους έχουν πραγματοποιηθεί στις ΗΠΑ· υπάρχουν όμως και λίγες από την ελλαδικό χώρο.

ΣΤ.1. Σχέση αυτοεκτίμησης και σχολικής επίδοσης

- **Brookover, Thomas and Patterson, 1985**- βρέθηκε σημαντική σχέση μεταξύ αυτοεικόνας και ακαδημαϊκής επίδοσης.
- **Coopersmith, 1965**- βρέθηκε ότι η αυτοεικόνα ενός παιδιού, προσδιορίζει την ικανότητά του να διαβάζει στην πρώτη τάξη.
- **Hally, 1987**- πραγματοποίησε μια περιληπτική σύνθεση όλων των μελετών και αναγνώρισε πως αυτοεκτίμηση και ακαδημαϊκή επιτυχία βαδίζουν παράλληλα.
- **Covington, 1989**- το σημαντικότερο συμπέρασμα της έρευνάς του ήταν πως η αυτοεκτίμηση μπορεί να τροποποιηθεί με μια άμεση εκπαίδευση και ότι μια τέτοια εκπαίδευση μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικά επιτεύγματα. (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 3,σελ.9).
- **Kite, 1899**- πραγματοποίησε έρευνα σχετικά με τους λόγους για τους οποίους οι μαθητές εγκαταλείπουν το σχολείο. Τέσσερις από τους επτά σημαντικούς λόγους που εντόπισε είχαν σχέση με την αυτοεκτίμηση. (ο.π. σελ.12).
- **Τάνος, 1985**- αναφέρει πως το επίπεδο της αυτοεκτίμησης είναι ανάλογο προς τη σχολική επίδοση του μαθητή. (Τάνος, 1985, σελ.133).

ΣΤ.2. Σχέση αυτοεκτίμησης και εγκληματικότητας- βίας

- **Kelley, 1978**- βρήκε συσχετισμό μεταξύ εγκληματικότητας και χαμηλής αυτοεκτίμησης και επεσήμανε το γεγονός ότι καθώς έμπαιναν σε εφαρμογή προγράμματα για να αυξηθεί το επίπεδο αυτοεκτίμησης, η συχνότητα εγκληματικής συμπεριφοράς στα σχολεία μειωνόταν.
- **Kaplan, 1975**- βρήκε ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση που έχουν βιώσει συνεχή αποτυχία, αναπτύσσουν εγκληματική

συμπεριφορά, την οποία υιοθετούν για να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση γίνεται μια φοβερή πηγή θυμού και έχθρα που συχνά καταλήγει στη βία.

- **Johnson, 1977-** απέδειξε με έρευνες και συγγράμματα πως οι έφηβοι που οδηγούνται σε εγκληματικές πράξεις έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση αλλά και χαμηλότερες επιδεξιότητες στο διάβασμα και σε άλλες δραστηριότητες.
- **Sahagan, 1991-** αναφέρθηκε στις συμμορίες στις οποίες εντάσσονται τα παιδιά και τόνισε πως για να επέλθει η μείωση του αριθμού τους θα πρέπει να ενισχυθεί η αυτοαξία και η αυτοεκτίμηση της νεολαίας.
- **Steffenhagen- Burns, 1987-** από όλες τις μελέτες τους συμπέραναν ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι ο λανθάνων ψυχοδυναμικός μηχανισμός που υποθάλπει κάθε παρεκκλίνουσα συμπεριφορά.
- **Διεθνής ένωση αρχηγών αστυνομίας, 1979-** συμπέραναν ότι σημαντική απώλεια αυτοεκτίμησης είναι άμεση αιτία παρεκκλίνουσας συμπεριφοράς.

(Σίμου, πακέτο σημειώσεων 3, σελ.10-11).

ΣΤ.3. Σχέση αυτοεκτίμησης και χρήσης ναρκωτικών- αλκοόλ

- **Keegan, 1987-** αναφέρει πως η χαμηλή αυτοεκτίμηση είτε προκαλεί είτε συνεισφέρει στην κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών.
- **Skager, 1988-** μεταξύ άλλων τόνισε πως η κατάχρηση ναρκωτικών συχνά γίνεται για να αναπληρωθεί η χαμηλή αυτοεκτίμηση και τα αισθήματα έλλειψης ελέγχου και πως άτομα που έχουν ισχυρή αίσθηση «εαυτού» δεν καταφεύγουν στη χρήση ουσιών.
- **Gossop, 1976-** αποτελέσματα της έρευνάς του δείχνουν σημαντικές ελλείψεις στην αυτοεκτίμηση ατόμων εξαρτημένων από ναρκωτικά ή αλκοόλ.

- **Miller, 1988**- έδειξε ότι ένα πρόγραμμα ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης μπορεί να αλλάξει σημαντικά τη νοοτροπία των μαθητών σχετικά με τη χρήση ναρκωτικών και αλκοόλ.

(Σίμου, πακέτο σημειώσεων 3, σελ.11-12).

Στο σημείο αυτό κρίνεται σκόπιμο να αναφερθεί πως σύμφωνα και με τις παραπάνω έρευνες, η ανάγκη για εξάρτηση υποκαθιστά την μειονεξία της χαμηλής αυτοεκτίμησης, δηλαδή δρα ως μηχανισμός άμυνας. Στην πραγματικότητα, όπως αναφέρει και ο Παπάνης, τα ναρκωτικά και το αλκοόλ δίνουν μια ψευδαίσθηση ελέγχου, χαρακτηριστικό που δεν διαθέτει- αλλά όπως κάθε άνθρωπος χρειάζεται- ένα άτομο χωρίς αυτοεκτίμηση.

(Παπάνης, 2004, σελ.59-60).

ΣΤ.4. Σχέση αυτοεκτίμησης και ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης

- **Crockenberg and Soby, 1989**- απέδειξαν ότι 4 στις 5 έρευνες χαμηλής αυτοεκτίμησης αντιστοιχούν σε άτομα με παντελή έλλειψη χρήσης αντισυλληπτικών ή ελλιπή χρήση μέτρων προφύλαξης.
- **Beane, 1984**- καθόρισε ότι το 85-90% των εφήβων μητέρων επέλεξαν να κρατήσουν τα μωρά τους, παρά να τα δώσουν για υιοθεσία, με την πεποίθηση ότι ένα μωρό θα τους παρέχει το είδος της άνευ όρων αγάπης και αποδοχής που δεν είχαν από τη δική τους οικογένεια.

(Σίμου, πακέτο σημειώσεων 3, σελ.11).

ΣΤ.5. Άλλες έρευνες σχετικά με την αυτοεκτίμηση

Από τη διδακτορική διατριβή του Τάνου πληροφορούμαστε πως έρευνες με ενήλικους που πραγματοποιήθηκαν από τους Second and Jourand και τον Kurtz απέδειξαν πως υπάρχει συνάφεια ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και την εικόνα που έχει το άτομο για το σώμα του. Όσοι δηλαδή έτρεφαν αρνητικά συναισθήματα για το σώμα τους, είχαν τα ίδια συναισθήματα και για τον εαυτό τους ως ολότητα και το αντίθετο. (Τάνος, 1985, σελ.50-51).

- Ελληνική έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 1988 σε γυμνάσια του Υμηττού, έφερε στο φως μεταξύ άλλων και τα εξής στοιχεία:
 - > Ένα ποσοστό 10-15% των μαθητών έχει μειωμένη αυτοεκτίμηση καθώς και φτωχή εικόνα για τον εαυτό του.
 - > Το 32,7% θα ήθελε να υπάρχει ψυχολόγος στο σχολείο τους για να συζητήσουν τα προβλήματά τους.
 - > Το 13-22% παρουσιάζει συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης.
 - > Οι μαθητές που έχουν κάνει χρήση ουσιών, έχουν μειωμένη αυτοεκτίμηση, συναισθήματα μοναξιάς, απόγνωση και περισσότερο παρορμητική και αντικοινωνική συμπεριφορά σε σχέση με τους υπόλοιπους μαθητές.

(Σίμου, πακέτο σημειώσεων 3, σελ.12-13).

- **Whitley, 1980**- ανακάλυψε θετικές συσχετίσεις ανάμεσα στο επίπεδο αυτοεκτίμησης και το είδος ηθικών κρίσεων και αποφάσεων του ατόμου.
- **Piccinini, 1987**- παρατηρήθηκε ότι τα άτομα που πάσχουν από νευρική ανορεξία έχουν συστηματικά χαμηλότερη αυτοεκτίμηση από τα φυσιολογικά. Το φαγητό χρησιμοποιείται από τα άτομα αυτά ως ένα μέσο με το οποίο προσπαθούν να ελέγξουν μια παράμετρο του εαυτού τους.
- **Sagan, 1990**- Διαπιστώθηκε ότι η αυτοεκτίμηση επηρεάζει τις φυσιολογικές λειτουργίες του σώματος σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι τα φάρμακα. Όσοι τα πηγαίνουν καλά με τον εαυτό τους είναι λιγότερο επιρρεπείς σε ασθένειες και έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο επιβίωσης σε περιπτώσεις καρκίνου. (Παπάνης, 2004, σελ.74-75).

Συμπέρασμα όσων αναφέρθηκαν είναι ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση επιφέρει δυσμενείς συνέπειες όχι μόνο στις διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου- που είναι και το βασικό θέμα διαπραγμάτευσης της παρούσας εργασίας- μα σε κάθε τομέα της ζωής του. Η ψυχική του υγεία και ισορροπία καθώς και η ποιότητα

της ζωής του εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από αυτή. Οι συνέπειες όμως της χαμηλής αυτοεκτίμησης δεν έχουν αντίκτυπο μόνο στο άτομο αλλά και στο περιβάλλον του και κατά συνέπεια στην κοινωνία. Δεν θα ήταν υπερβολή λοιπόν να υποστηριχθεί ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να θεωρηθεί ως η ρίζα πολλών κοινωνικών προβλημάτων.

Z. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ- ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ

Η διαδικασία της θεραπείας και της αλλαγής δεν είναι ούτε εύκολη, ούτε ανώδυνη. Απαιτείται μακροπρόθεσμη προσπάθεια· δεν υπάρχει σύντομος δρόμος. Επίσης, χρειάζεται μεγάλη προθυμία από το άτομο ώστε να αναλώσει ενέργεια, να εξετάσει το παρελθόν του, να συνειδητοποιήσει και να κατανοήσει τις βαθύτερες αιτίες της χαμηλής του αυτοεκτίμησης. Πρόκειται για μια διαδικασία που πολλές φορές είναι ανιαρή και βαρετή και το άτομο πρέπει να έχει υπομονή και να κάνει ένα βήμα κάθε φορά. (Sorensen, 2002, σελ.422).

Πάνω στο θέμα αυτό η Sorensen προτείνει πέντε στάδια- βήματα τα οποία (γενικεύοντάς τα) μπορούν να βρουν εφαρμογή σε όλες τις περιόδους αλλαγής:

1. Επίγνωση

Το πρώτο βήμα για κάθε αλλαγή είναι η απόκτηση επίγνωσης, τόσο για την ανάγκη της αλλαγής όσο και για τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν για να επιτευχθεί. Δεν έχει σημασία αν το άτομο θα αναγνωρίσει που ακριβώς βρίσκεται το πρόβλημα. Αρκεί να συνειδητοποιήσει ότι όντως υπάρχει πρόβλημα.

2. Ανάλυση

Από τη στιγμή που θα υπάρξει κάποια επίγνωση, το επόμενο βήμα είναι να μελετηθούν ή να αναλυθούν τα επιμέρους στοιχεία ώστε να βρεθεί το πού ακριβώς βρίσκεται το πρόβλημα.

3. Εφαρμογή

Οι καινούριες γνώσεις παραμένουν απλώς γνώσεις και δεν έχουν αξία αν δεν τεθούν σε εφαρμογή. Κανείς δεν γεννήθηκε έχοντας τις ικανότητες για τα πάντα. Το ότι κάποιο άτομο δεν γνωρίζει πώς να συγχωρεί τον εαυτό του ή πώς να δίνει προτεραιότητα στις επιθυμίες του, δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί να το μάθει. Αρκεί να επικεντρωθεί στην εκμάθηση αυτών των ικανοτήτων αντί να κατηγορεί τον εαυτό του που δεν τις έχει αποκτήσει ακόμα.

4. Ανατροφοδότηση

Μια σημαντική πλευρά της εκμάθησης νέων συμπεριφορών/ ικανοτήτων είναι η ανατροφοδότηση. Η παρουσία του θεραπευτή είναι άκρως σημαντική στο στάδιο αυτό, καθώς το άτομο έχει ανάγκη από υποστήριξη, από τη σιγουριά ότι δεν κάνει καινούρια «σφάλματα» καθώς και από εποικοδομητικές παρατηρήσεις.

5. Σύνθεση

Στόχος είναι να μπορέσει το άτομο να χρησιμοποιήσει τις νέες του ικανότητες στην καθημερινή ζωή. Έτσι μόνο θα αποκτήσει περισσότερη αυτοπεποίθηση και αυτοσεβασμό, θα μάθει να αγαπά και να φροντίζει τον εαυτό του και η αυτοεκτίμησή του θα βελτιώνεται. Σιγά –σιγά θα αρχίσει να αντιλαμβάνεται την αλλαγή και θα συνειδητοποιήσει ότι είναι ένα άτομο άξιο, επαρκή και ικανό, θα πιστέψει στις ικανότητές του και θα νιώσει καλά με τον εαυτό του.

(Sorensen, 2002, σελ.423-430).

Ύστερα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση που πραγματοποιήθηκε, καταλήγουμε στο ότι οι παρακάτω ψυχοθεραπείες μπορούν να αποβούν εξαιρετικά βοηθητικές στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και κατά συνέπεια στις διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου.

Ο χωρισμός που ακολουθεί σε θεραπείες με άμεσο ή έμμεσο στόχο την βελτίωση της αυτοεκτίμησης γίνεται γιατί πιστεύουμε ότι η Προσωποκεντρική του Rogers, η Διαλεκτική η οποία προτείνεται από τον Παπάνη και η Ανθρωπιστική οικογενειακή θεραπεία της Satir, είναι αυτές που μπορούν να προσφέρουν τη μέγιστη αρωγή και στήριξη στα άτομα που υποφέρουν από

έλλειψη αυτοεκτίμησης, καθώς εστιάζουν στη σημασία που αυτή έχει τόσο για την ψυχική ισορροπία του ατόμου, όσο και για τις σχέσεις του με τους άλλους.

Οι υπόλοιπες (αν και δεν αναφέρονται άμεσα στην αυτοεκτίμηση) εφόσον στοχεύουν στην αυτογνωσία, στην απαλλαγή από αυτοκαταστροφικές απόψεις και συμπεριφορές, στην απόκτηση επιτυχημένης ταυτότητας και γενικά στην προσωπική ανάπτυξη, θα μπορούσαν να εφαρμοστούν επιτυχώς στα άτομα αυτά.

Z.1. Θεραπείες που στοχεύουν άμεσα στην βελτίωση- ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης

Z.1.1. Η Προσωποκεντρική θεωρία του Carl Rogers για την θεραπεία της χαμηλής αυτοεκτίμησης.

Η προσωποκεντρική (ή πελατοκεντρική) θεωρία, τονίζει τη σπουδαιότητα της εμπειρίας για το άτομο και το πώς το ίδιο την αντιλαμβάνεται. Οτιδήποτε βιώνει ο άνθρωπος συνιστά μια ψυχολογική περισσότερο παρά μια αντικειμενική πραγματικότητα γι'αυτόν. Δίνεται έμφαση στο παρόν ενώ τονίζονται ιδιαίτερα η προσωπική ευθύνη και η ελευθερία επιλογής στην ανθρώπινη συμπεριφορά. (Μαλικιώση- Λοϊζου, 1998, σελ.143).

Η θεραπεία αυτή είναι μια πορεία αποδιοργάνωσης και αναδιοργάνωσης του εαυτού. Βασικός στόχος είναι να συμβάλλει στο να γίνει ο πελάτης ένα πλήρες λειτουργικό άτομο, αφού πρώτα τον έχει βοηθήσει να αποκτήσει μια θετική γνώμη για τον εαυτό του και να βρει τρόπους να τον κατανοήσει, οι οποίοι θα του επιτρέψουν να λειτουργήσει ομαλά στις σχέσεις του με τους άλλους. (ο.π. σελ.146-149).

Στο επίκεντρο της διαδικασίας είναι ο πελάτης και πιστεύεται ότι αυτός είναι το καταλληλότερο πρόσωπο να κατανοήσει και να ερμηνεύσει τι του συμβαίνει καθώς και να δώσει λύσεις στα προβλήματά του. Ο θεραπευτής προσπαθεί μέσα από μη διευθυντική συζήτηση να συμβάλλει ώστε το άτομο να αποκτήσει μια σωστή –και όχι πλασματική – θετική αυτοεκτίμηση, προσφέροντάς του απεριόριστη, άνευ όρων θετική εκτίμηση. (Παρασκευόπουλος, 1988, σελ.117-118).

Έτσι το άτομο μέσα από την πλήρη αποδοχή (με την οποία αντιμετωπίζεται από τον θεραπευτή) αντιλαμβάνεται ότι μπορεί να εκφράζεται ελεύθερα και έτσι αρχίζει να αποδέχεται τον εαυτό του και παύει να εξαρτάται από το αν αρέσει στους άλλους ή από το αν ανταποκρίνεται στις αξίες τους. (Λεονταρή, 1998, σελ.58-59).

Z.1.2. Η Διαλεκτική θεραπεία του Ευστράτιου Παπάνη για την χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Η Διαλεκτική ψυχοθεραπεία είναι μια νέα μορφή ψυχολογικής στήριξης, βασισμένη στη διαλεκτική, η οποία απευθύνεται σε άτομα που θέλουν να δομήσουν πραγματικά την αυτοεκτίμησή τους. Βασίζεται στην άποψη ότι ο πελάτης καθοδηγείται μέσω κατάλληλων ερωτημάτων στην αναζήτηση της αλήθειας για τις διαπροσωπικές του σχέσεις, τον εαυτό του, τους στόχους, τις επιδιώξεις του και τελικά το νόημα της ύπαρξής του.

Η πορεία της θεραπείας ξεκινά από το παρόν και τα γεγονότα αυτά που ώθησαν το άτομο στην ανάγκη για αυτογνωσία. Αναφέρεται στο παρελθόν και στα καθοριστικά περιστατικά της προσωπικής ιστορίας του πελάτη, ενώ απευθύνεται διαρκώς στο μέλλον. (Παπάνης, 2004, σελ.147-148).

Σημαντική θέση στη διαλεκτική ψυχοθεραπεία κατέχουν τα συστήματα στα οποία μετέχει ο πελάτης όπως η οικογένεια, οι κοινωνικές ομάδες, το εργασιακό περιβάλλον και οι «σημαντικοί άλλοι». Η ανάλυση των συστημάτων αυτών κρίνεται αναγκαία. (ο.π. σελ.148).

Στην προσέγγιση αυτή το άτομο καλείται να κατανοήσει το γεγονός ότι κάθε άνθρωπος αποκτά αξία και μόνο από το ότι είναι πρόσωπο. Δέχεται μαθήματα συναισθηματικής διαχείρισης του πόνου και της οδύνης απόρριψης καθώς και συναισθηματική ενδυνάμωση από τον θεραπευτή, ο οποίος προσπαθεί να τοποθετήσει τα γεγονότα στις αληθινές τους διαστάσεις και να αυξήσει την αντίληψη της πραγματικότητας. Ο πελάτης επίσης παροτρύνεται να ρισκάρει γιατί έτσι μόνο εξαφανίζεται ο φόβος και τη θέση του παίρνει η αυτοπεποίθηση. Εξασκείται η θετική στάση απέναντι στη ζωή ενώ απαραίτητη προϋπόθεση θεωρείται η αναγνώριση των καθολικών ανθρώπινων δικαιωμάτων, όπως το δικαίωμα να κάνεις λάθη ή να έχεις και να εκφράζεις θετικά και αρνητικά συναισθήματα.

Ο θεραπευτής επιπλέον κατά τη διάρκεια της συγκεκριμένης θεραπείας προσπαθεί να προσδιορίσει τις αληθινές ανάγκες του ατόμου- σε συνεργασία με το ίδιο φυσικά- και να αποφύγει τις πλασματικές, καθώς το άτομο αδυνατεί να καθορίσει ποια από τα «θέλω» του πηγάζουν από δικές του επιθυμίες και ανάγκες και ποια είναι εμφυτευμένα μέσα του από την οικογένεια, το σχολείο και την κοινωνία. Η διαπίστωση της βαρύτητας της αυτοεκτίμησης στη ζωή του πελάτη, καθώς και η ανίχνευση των εξαρτήσεων της από το κοινωνικό, το εργασιακό και το οικογενειακό περιβάλλον είναι απαραίτητα, ενώ ο εντοπισμός των ομάδων και υποομάδων στις οποίες ανήκει ο πελάτης και η ιεράρχηση της σημασίας τους στην αυτοεκτίμησή του βοηθούν πολύ την επιτυχή έκβαση της θεραπείας. Ο πελάτης μαθαίνει μέσω της συναισθηματικής ενδυνάμωσης να μην επηρεάζεται από την αρνητική κριτική, η οποία συνήθως δεν πηγάζει από καλοπροαίρετες προθέσεις.

Ένα ακόμα «δυνατό» σημείο της διαλεκτικής ψυχοθεραπείας είναι τα μαθήματα αποφυγής της πιεστικής κοινωνικής σύγκρισης. Το άτομο μαθαίνει να συγκρίνεται με τον ίδιο του τον εαυτό σε προηγούμενες φάσεις της ζωής του, ώστε να διαπιστώνει αν υπήρξε κάποια πρόοδος. Έτσι εξαλείφεται ο διαρκής ανταγωνισμός με τους άλλους που δημιουργεί συναισθήματα ζήλιας και έχθρας.

Ο ψυχοθεραπευτής έχει χρέος να ανασύρει τις λανθάνουσες δεξιότητες του ατόμου και να επισημάνει τα δυνατά του σημεία, τους πιθανούς τομείς βελτίωσης, να τον βοηθήσει στην εξάσκηση της ανάληψης των ευθυνών του και να αξιολογήσει τις φιλοδοξίες του υπό το πρίσμα της πραγματικής εσωτερικής αυτοεκτίμησης. (Παπάνης, 2004, σελ.150-160).

Z.1.3. Η Ανθρωπιστική Οικογενειακή Θεραπεία της Virginia Satir για την χαμηλή αυτοεκτίμηση –Προσέγγιση διαδικασίας της επικοινωνίας.

Η μέθοδος της οικογενειακής θεραπείας στηρίζεται στη άποψη ότι όταν ένα μέλος της οικογένειας παρουσιάζει «πρόβλημα» σημαίνει ότι ολόκληρη η οικογένεια έχει ανάγκη από βοήθεια και συχνά η λύση βρίσκεται στον τρόπο που λειτουργεί η οικογένεια ως ομάδα. (Παρασκευόπουλος, 1988, σελ.125).

Η ανθρωπιστική προσέγγιση υποστηρίζει ότι η συμπεριφορά του ατόμου καθορίζεται περισσότερο από τον τρόπο που αυτό αντιλαμβάνεται την

πραγματικότητα, παρά από την ίδια την (εξωτερική) πραγματικότητα. (Ζαφείρης- Ζαφείρη- Μουζακίτης, 1999, σελ.121).

Η Virginia Satir υπήρξε μια από τις πρωτοπόρους στον τομέα αυτό. Έδωσε ιδιαίτερη αξία στην προσωπική ανάπτυξη και αυτοεκτίμηση του ατόμου ενώ τόνισε τη σημασία που έχει για κάθε μέλος της οικογένειας να νιώθει ότι οι άλλοι το αγαπούν, το εκτιμούν και του δίνουν σημασία. (ο.π. σελ.122).

Όσον αφορά τον τρόπο παρέμβασης στη συγκεκριμένη θεραπεία, αξίζει να αναφερθούν η έμφαση στο «εδώ και τώρα», η προσοχή που δίνεται στα αισθήματα αυτοεκτίμησης, στους κανόνες που διέπουν την οικογένεια, στα μοντέλα επικοινωνίας της και γενικά σε ολόκληρο το οικογενειακό σύστημα και όχι μόνο στο άτομο που φαινομενικά έχει το «πρόβλημα» (αποδιοπομπαίος τράγος). (ο.π. σελ.123).

Βασικός στόχος είναι να αυξηθεί και να ενισχυθεί η φροντίδα, η επικοινωνία και το αίσθημα αυτοεκτίμησης των μελών της οικογένειας. (ο.π. σελ.126).

Z.2. Θεραπείες που στοχεύουν έμμεσα στην βελτίωση- ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης.

Z.2.1 Η Λογικο –θυμική προσέγγιση του Albert Ellis για την θεραπεία της χαμηλής αυτοεκτίμησης μέσω της απαλλαγής από αυτοκαταστροφικές απόψεις και συμπεριφορές.

Η προσέγγιση αυτή υποστηρίζει πως η λογική σκέψη είναι που βοηθά τον άνθρωπο να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του, κάτι που θα τον οδηγήσει στην αλλαγή της συναισθηματικής κατάστασης και αυτή με την σειρά της, θα φέρει την μετατροπή της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς.

Βασικός στόχος της θεραπείας αυτής είναι να βοηθηθεί ο πελάτης να απαλλαγεί από τις παράλογες ιδέες και στάσεις του και να ελαττωθεί η κεντρική αυτό-καταστροφική άποψη που έχει για τον εαυτό του αποκτώντας παράλληλα μια πιο ρεαλιστική φιλοσοφία της ζωής. (Μαλικιώση- Λοϊζου, 1998, σελ.43-49).

Η προσοχή καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας στρέφεται στο παρόν. Η βασική τεχνική που χρησιμοποιεί περιλαμβάνει ενεργητική και καθοδηγητική μάθηση. Πολύ συχνά στην προσέγγιση αυτή χρησιμοποιείται και η τεχνική της κατ'οίκον ανάθεσης εργασίας, καθώς πιστεύεται ότι ένας από τους καλύτερους τρόπους να αλλάξει η προσωπικότητα του ανθρώπου είναι η εργασία και η πρακτική εξάσκηση. (ο.π.σελ.49-51).

Z.2.2. Η Ατομική Θεραπεία του Alfred Adler για την θεραπεία της χαμηλής αυτοεκτίμησης μέσω της ανάπτυξης της αυτογνωσίας.

Σύμφωνα με την Μαλικιώση- Λοϊζου, η έννοια του τρόπου ζωής αποτελεί το σύνθημα της αντλεριανής θεωρίας της προσωπικότητας. Κάθε άνθρωπος διαμορφώνει τον τρόπο ζωής του, τα κίνητρα και τις αξίες του σύμφωνα με τη γνώμη που έχει για τον εαυτό του. Ο «δημιουργικός εαυτός» του Adler- όρος που επινόησε ο ίδιος- είναι η «αρχική αιτία» όλης της συμπεριφοράς και μπορεί να παρομοιαστεί με την έννοια της ψυχής. Η λειτουργία του έγκειται στο να βοηθήσει το άτομο να αναπτυχθεί και να εξελιχθεί στο έπακρο. (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1998, σελ. 87-88).

Ο τρόπος ζωής του ανθρώπου καθορίζεται από αισθήματα κατωτερότητας, τα οποία προέρχονται από υποκειμενικές εκτιμήσεις του ίδιου για ψυχολογικές, κοινωνικές ή σωματικές μειονεξίες- αδυναμίες που πιστεύει πως έχει, ενώ ο στόχος της ανωτερότητάς προς τον οποίο αγωνίζεται, είναι μια αναπλήρωση για τα αισθήματα αυτά. (ο.π. σελ.88).

Η ψυχοθεραπευτική προσέγγιση της ατομικής ψυχολογίας αποβλέπει- μεταξύ άλλων- στην μείωση της έντασης των αρνητικών συναισθημάτων που συνδέονται με τα αισθήματα κατωτερότητας, στην αλλαγή των εσφαλμένων συνηθειών και των στόχων του ατόμου, στην αύξηση της δραστηριοποίησης και στην ανάπτυξη καλύτερων δεξιοτήτων διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης. Όσο περισσότερο αυξηθεί η αυτογνωσία του ανθρώπου, τόσο πιο επιτυχημένη θεωρείται η θεραπεία. (ο.π. σελ.92).

Z.2.3. Η θεωρία της ψυχολογίας του «Εγώ» του Erik Erikson για την θεραπεία της χαμηλής αυτοεκτίμησης μέσω της αλλαγής προτύπων της συμπεριφοράς του ατόμου.

Σύμφωνα με την Μαλικιώση- Λοΐζου, ο Erikson αναφέρει πως η διαμόρφωση της προσωπικότητας του ανθρώπου επηρεάζεται από κληρονομικούς και κοινωνικούς παράγοντες καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του. Ωστόσο, τονίζεται και η συμμετοχή του ίδιου του ατόμου στις αναπτυξιακές του αλλαγές καθώς καλείται στην καθημερινή του ζωή να κάνει συνεχώς συνειδητές επιλογές και να λαμβάνει αποφάσεις (Μαλικιώση- Λοΐζου, 1998, σελ.123-125).

Στόχος εδώ είναι η αλλαγή κάποιων προτύπων συμπεριφοράς που το άτομο έχει μάθει και που περιορίζουν την ικανότητά του να ελέγχει τη συμπεριφορά του. Οι οπαδοί της ψυχολογίας του Εγώ δίνουν έμφαση στην ανάπτυξη της υγιούς προσωπικότητας, η οποία επιτυγχάνεται με την επίλυση μιας σύγκρουσης σε κάθε ένα από τα οχτώ ψυχοκοινωνικά στάδια της εξέλιξης του ατόμου. (τα στάδια αναφέρονται σε προηγούμενο κεφάλαιο). Αυτά συνδέονται με κάποιες συγκεκριμένες ηλικίες· ωστόσο αναπτυξιακές κρίσεις μπορεί να επιλυθούν και αργότερα, σε άλλη ηλικία. Απώτερος σκοπός είναι η καταξίωση και καταξιωμένος είναι ο άνθρωπος εκείνος που δέχεται τα προηγούμενα λάθη του αναγνωρίζοντας την προσωπική του ευθύνη. (ο.π. σελ.127-133).

Z.2.4. Η υπαρξιακή συμβουλευτική για την θεραπεία της χαμηλής αυτοεκτίμησης μέσω της ανάπτυξης της αυτογνωσίας του ατόμου.

Η θεωρία αυτή τονίζει το γεγονός ότι κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός, ελεύθερος να επιλέξει το δρόμο που θα ακολουθήσει, επομένως και υπεύθυνος για τις επιλογές του, ενώ δίνει μεγάλη αξία στη σημασία της αυτογνωσίας, η οποία αποκτιέται από την άμεση εμπειρία. (Μαλικιώση- Λοΐζου, 1998, σελ.158-160).

Έτσι, κατά την υπαρξιακή συμβουλευτική διαδικασία, ο άνθρωπος δέχεται βοήθεια ώστε να έρθει σε επαφή με τα συναισθήματα, τις αντιλήψεις, τις αντιδράσεις και τις εκτιμήσεις του και κατ' αυτόν τον τρόπο να γνωρίσει

καλύτερα τον εαυτό του, να δει τις δυνατότητες που διαθέτει και να τις χρησιμοποιήσει ώστε να εξελιχθεί.

Παράλληλα, μέσα από την αυτογνωσία θα βοηθηθεί να αναπτύξει πιο αποτελεσματικές συμπεριφορές και να δημιουργήσει ουσιαστικότερες και σημαντικές διαπροσωπικές σχέσεις. (ο.π. σελ.161-163).

Z.2.5. Η μορφολογική θεραπεία του Fritz Perls για την χαμηλή αυτοεκτίμηση μέσω της ανάπτυξης της αυτογνωσίας του ατόμου.

Η έννοια της επίγνωσης είναι βασική στη μορφολογική θεραπεία. Το ότι ένα άτομο διαθέτει επίγνωση σημαίνει ότι χρησιμοποιεί τη δική του διαίσθηση ώστε να ανακαλύπτει λύσεις στα προβλήματά του. Ζει σύμφωνα με τις δικές του προσδοκίες και δεν επιτρέπει στις προσδοκίες των άλλων να καθορίζουν την ζωή του. Πρόβλημα δημιουργείται όταν υπάρχει ρήξη ανάμεσα σ'αυτό που το άτομο είναι και σ'αυτό που θα ήθελε ή πιστεύει ότι θα έπρεπε να είναι (Μαλικιώση- Λοϊζου, 1998, σελ.180).

Μέσα από τη μορφολογική θεραπεία το άτομο δέχεται βοήθεια ώστε να αναγνωρίσει τις καταπιεσμένες δυνάμεις που εμποδίζουν την ανάπτυξη της προσωπικότητάς του και την ολοκλήρωσή του, η οποία αποτελεί και το στόχο της θεραπείας. (ο.π. σελ.181).

Z.2.6. Η θεραπεία της πραγματικότητας του William Glasser για την χαμηλή αυτοεκτίμηση μέσω της απόκτησης επιτυχημένης ταυτότητας.

Η όλη προσέγγιση της θεραπείας αυτής στηρίζεται στην ιδέα πως η σημαντικότερη ανθρώπινη ανάγκη είναι η απόκτηση μιας επιτυχημένης ταυτότητας· η ανάγκη δηλαδή του καθένα να αισθάνεται διαφορετικός και μοναδικός μα ταυτόχρονα και επιτυχημένος. Η ταυτότητα αυτή αναπτύσσεται αν και εφόσον ικανοποιηθούν δύο άλλες βασικές ανάγκες: η ανάγκη να αγαπάει κανείς και να αγαπιέται και η ανάγκη να αισθάνεται ότι αξίζει για τον εαυτό του και τους άλλους. (Μαλικιώση- Λοϊζου, 1998, σελ.249-251).

Ο ρόλος της θεραπείας έγκειται στο να βοηθήσει τον πελάτη να εκπληρώσει τις δύο αυτές ανάγκες και έτσι στη συνέχεια να μπορέσει πιο

εύκολα να αποδεχθεί τον πραγματικό κόσμο με σιγουριά και να μην είναι επιρρεπής στο να αρνηθεί την ύπαρξή του. Στην προσπάθεια αυτή του ατόμου, καθοριστικό ρόλο θα παίξει η σύνδεσή του με άλλους ανθρώπους και η δημιουργία στενών σχέσεων μαζί τους- καθώς έτσι θα κατανοήσει καλύτερα την ταυτότητά του- (ο.π. σελ.252-253), όπως επίσης και η ανάληψη της ευθύνης για τις πράξεις του (ο.π. σελ.247).

Z.3. Ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού

Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού (και γενικά κάθε θεραπευτή) που ασχολείται με θέματα αυτοεκτίμησης είναι διπλός:

- α. θεραπευτικός
- β. προληπτικός- εκπαιδευτικός.

Z.3.1. Ο θεραπευτικός ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση που πραγματοποιήθηκε μας οδήγησε στο συμπέρασμα πως ο ρόλος που διαδραματίζει ο θεραπευτής μπορεί να είναι αυτός της αυθεντίας (Erikson, Ellis, Glasser), του καθοδηγητή (Adler, Perls) ή να είναι λιγότερο ή και καθόλου διευθυντικός (Rogers). Ανεξάρτητα από το ρόλο του, όλες οι θεωρίες που προαναφέρθηκαν συγκλίνουν στο συμπέρασμα πως ο θεραπευτής θα πρέπει να έχει κάποια βασικά προσωπικά γνωρίσματα, να δημιουργεί μια ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας, να έχει την απαραίτητη εκπαίδευση πάνω σε θέματα αυτοεκτίμησης αλλά και να συγκεντρώνει πληροφορίες για το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον του πελάτη.

- ▶ Προσωπικά γνωρίσματα.

Ο σωστός θεραπευτής πρέπει να διαθέτει:

- *Αντικειμενικότητα.* Ο πελάτης είναι δύσκολο να παραμείνει αντικειμενικός γιατί εξετάζονται πλευρές της δικής του ζωής. Οι αντικειμενικές παρεμβάσεις του θεραπευτή κρίνονται απαραίτητες για να υπάρξει ακριβής αντίληψη των πραγμάτων.

- *Θετικότητα.* Ο θεραπευτής είναι ικανός και πρέπει να αντικρούει τον πελάτη με ευαισθησία και να παρεμβαίνει την κατάλληλη στιγμή (όταν αυτός βυθίζεται στην άρνηση ή εκδηλώνει αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές) έως ότου αποκτήσει ένα σύνολο στρατηγικών για να αντιμετωπίζει μόνος του αυτές τις καταστάσεις.
- *Ενθαρρυντική συμπεριφορά και επισήμανση των προόδων.* Αυτό είναι πολύ σημαντικό καθώς θα υπάρξουν στιγμές κατά τη διάρκεια της θεραπείας που το άτομο θα νιώθει απογοητευμένο και ανυπόμονο επειδή θα θεωρεί την πρόοδό του πολύ αργή ή ανύπαρκτη. Η παρέμβαση του θεραπευτή θα μπορέσει να το ενθαρρύνει και θα το επιβεβαιώσει ότι κινείται προς τη σωστή κατεύθυνση και με λογικό ρυθμό. Η θετική ανατροφοδότηση είναι απαραίτητη.
- *Συνεχή, απεριόριστο και γνήσιο σεβασμό προς τον πελάτη.* Η δημιουργία μιας θεραπευτικής σχέσης με ένα άτομο που φέρεται με σεβασμό στους άλλους είναι αποφασιστικής σημασίας καθώς όσοι υποφέρουν από χαμηλή αυτοεκτίμηση, υποφέρουν και από έλλειψη αυτοσεβασμού. Μια τέτοια σχέση λοιπόν δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να βελτιώσει την άποψη που έχει για τον εαυτό του και να τον θεωρεί άξιο. Τα γεμάτα κατανόηση σχόλια του θεραπευτή θα βοηθήσουν το άτομο να ξαναβρεί το κουράγιο του και να διώξει τον αρνητισμό. (Sorensen, 2002, σελ.432-435).
- *Συμπαθητική και ειλικρινής κατανόηση των συναισθημάτων του πελάτη και ενσυναίσθητη συναντίληψη του ενδότερου πλαισίου αναφοράς με ακρίβεια.* (Μαλικιώση- Λοϊζου, 1998, σελ.327).
- *Σαφήνεια, αμεσότητα (ο.π. σελ.329), ευθύτητα και ειλικρίνεια* στην επικοινωνία του. (Sorensen, 2002).
- *Γνήσιο ενδιαφέρον* για τους ανθρώπους. (Μαλικιώση- Λοϊζου, 1998, σελ.329).

- *Ωριμότητα, ευκαμψία* (ο.π.σελ.367), *συγκροτημένη προσωπικότητα* (ο.π. σελ.327) απαλλαγμένη από προκαταλήψεις, με *ανθρωπιά, και αξιοπρέπεια*. Θα πρέπει να έχει ένα προσωπικό σύστημα αξιών και να έχει αποδεχθεί τον εαυτό του, ώστε να μην χρησιμοποιεί τους πελάτες του για να ικανοποιήσει προσωπικές επιθυμίες και ανάγκες (ο.π. σελ.330). Επιπροσθέτως, θα πρέπει να λειτουργεί με σκοπό να διευκολύνει και να βοηθήσει και όχι να ελέγξει ή να επιβληθεί. Οι στόχοι του θα πρέπει να είναι *αλτρουιστικοί* και όχι *ναρκισσιστικοί* (ο.π. σελ.334).
- *Υπομονή και ανοχή* σε ασαφείς προτάσεις, διφορούμενες καταστάσεις και αμφιθυμικές συμπεριφορές του πελάτη. (ο.π. σελ.330).
- *Ανεξάρτητη θετική εκτίμηση* προς το πρόσωπο του πελάτη. Θα πρέπει εκ των προτέρων να τον αντιλαμβάνεται ως ένα άτομο άξιο, ικανό, φιλικό και αξιόπιστο ώστε να μπορέσει να του μεταδώσει αυτά τα στοιχεία. (ο.π. σελ.333).
- *Τεχνικές* ώστε να ανασύρει τις λανθάνουσες δεξιότητες του πελάτη, να μειώσει τα αρνητικά του συναισθήματα και να αυξήσει τη δραστηριότητά του και τη θετική στάση απέναντι στον εαυτό του. (Παπάνης, 2004, σελ.150-152).
- *Ικανότητες προσεκτικής παρακολούθησης* ώστε να μεταδίδει στον πελάτη το μήνυμα ότι έχει λάβει την περίπτωσή του σοβαρά υπόψη και ότι θέλει να ασχοληθεί ειλικρινά μαζί του. (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1998, σελ.329). Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται και στα λόγια του θεραπευτή. Φράσεις τύπου «δεν πρέπει να νιώθεις έτσι» ή «μη νιώθεις άσχημα γι'αυτό» κρίνονται λανθασμένες, καθώς το άτομο είναι πιθανόν να τις αντιληφθεί ως επικρίσεις και να νιώσει πως δεν είναι φυσιολογικό να αισθάνεται έτσι ή πως τα συναισθήματά του είναι ασήμαντα (Sorensen, 2002). Μεγάλη σημασία έχει και η μη-λεκτική επικοινωνία, η

οποία δεν θα πρέπει να παραβλέπεται καθώς θεωρείται αυθεντικότερη από τη λεκτική. (Μαλικιώση- Λοϊζου, 1998, σελ.181).

- *Η αυτοαποκάλυψη* του θεραπευτή έχει τονισθεί από πολλές έρευνες οι οποίες έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα πως συνήθως προωθεί ή προκαλεί την αυτοαποκάλυψη του πελάτη. Δηλαδή, όσο περισσότερο αυτοαποκαλύπτεται το ένα μέλος μιας δυαδικής σχέσης, τόσο περισσότερο αυτοαποκαλύπτεται και το άλλο. Ωστόσο, αυτό θα πρέπει να γίνεται με προσοχή και ο θεραπευτής να αποκαλύπτει ορισμένα μόνο στοιχεία, καθώς το αντίθετο επιφέρει μέτρια συμπάθεια από μέρους του πελάτη. (ο.π. σελ.337).
- *Ευφυΐα και ικανότητα να εντοπίζει* την υποθάλπουσα χαμηλή αυτοεκτίμηση πίσω από κάποια παρεκκλίνουσα συμπεριφορά.
- Όσον αφορά τον καθορισμό των στόχων, θα πρέπει να συνεργάζονται θεραπευτής και πελάτης και να καταλήγουν σε κάποια συμφωνία. (ο.π. σελ.280).
- Τέλος, δεν θα πρέπει να ξεχνάει πως κανείς δεν μπορεί να προσφέρει αυτοεκτίμηση σε κάποιον άλλον. Μπορεί όμως να προσφέρει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για προσωπική ανάπτυξη και ευκαιρίες για επιτυχημένες εμπειρίες και συμπεριφορές. (Σίμου, πακέτο σημειώσεων 3, σελ.8).

► Ατμόσφαιρα

Η δημιουργία μιας ατμόσφαιρας αποδοχής, ασφάλειας, εμπιστοσύνης και αμοιβαίας κατανόησης όπως και ενός θερμού και αποδεκτικού κλίματος, μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην επιτυχημένη έκβαση της θεραπείας. (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1998, σελ.267). Η λειτουργική σχέση μεταξύ θεραπευτή- πελάτη, προϋποθέτει απεριόριστη και ακλόνητη αποδοχή, ζεστασιά, ενσυναίσθηση και «αντιμετώπιση κατά πρόσωπο» ώστε ο πελάτης να αισθάνεται ότι βρίσκεται σε

φιλικό και μη- απειλητικό περιβάλλον (ο.π. σελ.254,329) και ότι μπορεί να διατυπώνει κάθε του σκέψη χωρίς φόβο (Sorensen,2002).

► Εκπαίδευση

Το καλύτερο θα ήταν ο θεραπευτής να έχει κάποια ειδίκευση πάνω σε θέματα αυτοεκτίμησης. Ωστόσο, αν αυτό δεν συμβαίνει, θα πρέπει να γνωρίζει αρκετά την ανθρώπινη ψυχολογία ώστε να κατανοεί και να χειρίζεται σωστά κάθε είδος ανθρώπινης συμπεριφοράς (Μαλικιώση- Λοϊζου, 1998, σελ.330). Επιπλέον, η εκπαίδευσή του θα πρέπει να τον εφοδιάζει με τις απαραίτητες ικανότητες ώστε να μπορεί να δημιουργεί θετικές ανθρώπινες σχέσεις (ο.π. σελ.321), να βλέπει το φως που υπάρχει μέσα σε κάθε άτομο και να βγάζει τα περιτυλίγματα που το σκεπάζουν (Satir, 1989, σελ.162). Τέλος, θα πρέπει να έχει την ωριμότητα να παραπέμψει τον πελάτη σε άλλον θεραπευτή αν πιστεύει ότι οι γνώσεις και οι ικανότητές του δεν θα προσφέρουν αποτελεσματική και ουσιαστική βοήθεια.

► Πληροφορίες για το περιβάλλον του πελάτη.

Καταρχάς θα πρέπει να εντοπίσει τα σημαντικότερα «συστήματα» στα οποία ανήκει ο πελάτης και να εξετάσει το ρόλο και τη σημασία του καθενός στην αυτοεκτίμησή του. (Παπάνης, 2002, σελ.158). Οι πληροφορίες για τους «σημαντικούς άλλους» στη ζωή του πελάτη θα βοηθήσουν τον θεραπευτή στη σωστή καθοδήγηση και τελικά στην επίτευξη μιας λογικής αρμονίας και στην ανάπτυξη υγιών διαπροσωπικών σχέσεων ανάμεσα στον πελάτη και το περιβάλλον του. (Μαλικιώση- Λοϊζου, 1998, σελ.178).

Z.3.2. Ο προληπτικός-εκπαιδευτικός ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού

Όσον αφορά την αυτοεκτίμηση, η αρωγή του κοινωνικού λειτουργού έγκειται περισσότερο στον θεραπευτικό του ρόλο. Ωστόσο, θα μπορούσε παρέχοντας ατομικές ή ομαδικές καθοδηγητικές ή συμβουλευτικές υπηρεσίες σε σχολεία και πανεπιστήμια ή διοργανώνοντας και συντονίζοντας συζητήσεις, ημερίδες και συνέδρια να προσφέρει βοήθεια και στήριξη σε ανθρώπους που δεν βρίσκονται

σε στάδιο άμεσης θεραπείας αλλά που χρειάζονται κάποια ενδυνάμωση ή τεχνικές και δεξιότητες ώστε να ζήσουν πιο αρμονικά. (Μαλικιώση- Λοΐζου, 1998, σελ.320).

Η συμβουλευτική σε γονείς και δασκάλους και η ενημέρωσή τους για τον σωστό τρόπο διαπαιδαγώγησης και για τις συνέπειες της χαμηλής αυτοεκτίμησης, αποτελεί άριστη τεχνική πρόληψης ώστε να αποφευχθούν καταστροφικές για την αυτοεκτίμηση του παιδιού συμπεριφορές.

Ιδιαίτερα σημαντική είναι και η παρουσία του κοινωνικού λειτουργού στο σχολικό περιβάλλον, καθώς η σχολική –εφηβική ηλικία είναι κρίσιμη για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας και την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης του ατόμου και θα μπορούσαν να προληφθούν πολλά μελλοντικά προβλήματα αν στα ηλικιακά αυτά στάδια υπήρχε τόνωση και βελτίωσή της.

Επιπροσθέτως, ο κοινωνικός λειτουργός θα μπορούσε να εμπλακεί σε έρευνα σχετικά με την αυτοεκτίμηση ώστε να μελετήσει βαθύτερα ή να διαπιστώσει ποιοι είναι οι βασικοί παράγοντες που προκαλούν την έλλειψή της, ποιες οι συνέπειες αυτής κ.ο.κ.

Τέλος, η συνεχής ενημέρωση πάνω στο θέμα και η συμμετοχή του σε σεμινάρια ή συνέδρια κρίνεται απαραίτητη ώστε να αναπτύσσει και να βελτιώνει τις τεχνικές συμβουλευτικής που χρησιμοποιεί.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ III

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Παρακάτω, παρουσιάζονται οι πηγές εξεύρεσης του βιβλιογραφικού υλικού, ο σχεδιασμός και ο τρόπος διεξαγωγής της έρευνας. Συγκεκριμένα, γίνεται αναφορά στο είδος της έρευνας, στους στόχους της, στον πληθυσμό και το δείγμα της. Επιπλέον περιγράφουμε την κατάρτιση του ερωτηματολογίου και αναλύουμε τον τρόπο με τον οποίο μετρήσαμε την αυτοεκτίμηση. Τέλος, αναφερόμαστε στην διαδικασία και τους περιορισμούς της έρευνας καθώς και στον τρόπο ανάλυσης των δεδομένων.

3.1 Βιβλιογραφία

Η συγκέντρωση του βιβλιογραφικού υλικού έγινε αρχικά από τη βιβλιοθήκη του Τ.Ε.Ι Πάτρας. Εν συνεχεία έγινε επίσκεψη στη βιβλιοθήκη του Πάντειου Πανεπιστημίου από την οποία χρησιμοποιήθηκε υλικό. Τέλος, πραγματοποιήθηκαν επισκέψεις στο Κέντρο Συναισθηματικής Έρευνας (Ν.Ψυχικό- Αθήνα) και προσωπική επαφή με την Δρ. Σίμου, η οποία προσέφερε χρήσιμες σημειώσεις και πληροφορίες για το θέμα.

3.2 Πιλοτική έρευνα

3.2.1 Είδος της έρευνας

Στην παρούσα έρευνα κατά κύριο λόγο χρησιμοποιήθηκε ως μέθοδος εργασίας η έρευνα συσχετίσεων.

«Η έρευνα συσχετίσεων περιλαμβάνει εκείνες τις μελέτες και τα ερευνητικά προγράμματα στα οποία γίνονται προσπάθειες να ανακαλυφθούν ή να αποσαφηνιστούν σχέσεις μέσω της χρήσης συντελεστών συσχέτισης. Οι σχέσεις που έρχονται κατ'αυτόν τον τρόπο στο φως, μπορεί απλώς να δείχνουν τι πάει μαζί με τι μέσο σε ένα δεδομένο πλαίσιο ή διαφορετικά, μπορεί να παρέχουν μια βάση για προβλέψεις σχετικά με τις μελετώμενες μεταβλητές... Συχνά είναι μια βολιδοσκόπηση που στοχεύει στο να επαληθεύσει τα προαισθήματα που έχει ένας ερευνητής σχετικά με μια υποτιθέμενη σχέση ανάμεσα σε χαρακτηριστικά ή μεταβλητές». (Cohen and Manion, 1994, σελ.187-9).

Η συγκεκριμένη μέθοδος επιλέχθηκε για τους παρακάτω λόγους:

- Η αξία της έρευνας συσχετίσεων έγκειται στο γεγονός ότι μπορεί να πραγματοποιήσει το ξεκαθάρισμα απλών σχέσεων ανάμεσα σε

εκείνους τους παράγοντες και τα στοιχεία που θεωρείται πως έχουν κάποια σημασία για το φαινόμενο που εξετάζουμε ώστε να επιτευχθεί πληρέστερη κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς. (ο.π. σελ.180).

- Στόχος της ερευνήτριας ήταν να διερευνήσει την ύπαρξη σχέσεων ανάμεσα στο φύλο, την οικογενειακή και οικονομική κατάσταση, την ύπαρξη αδερφών και τη σειρά γέννησης του ατόμου μέσα στην οικογένεια με το επίπεδο αυτοεκτίμησής του.
- Τέλος, βασικός σκοπός ήταν η διερεύνηση συνάφειας, μεταξύ της χαμηλής αυτοεκτίμησης και διαφόρων προβλημάτων που δημιουργούνται τόσο στο ίδιο το άτομο όσο και στις σχέσεις του με τους άλλους.

Ωστόσο, πρέπει να αναφερθεί ότι στην έρευνά μας χρησιμοποιήθηκε και η περιγραφική μέθοδος εργασίας. Οι Cohen and Manion αναφέρουν πως

«η περιγραφική έρευνα, σύμφωνα με τον Best, ενδιαφέρεται για τις συνθήκες ή τις σχέσεις που υπάρχουν· τις πρακτικές που επικρατούν· τις πεποιθήσεις, τις οπτικές γωνίες ή τις στάσεις που έχουν οι άνθρωποι· τις διαδικασίες που βρίσκονται σε εξέλιξη· τα αποτελέσματα που γίνονται αισθητά· τις τάσεις που αναπτύσσονται». (Cohen and Manion, 1994, σελ.101).

3.2.2 Σκοπός της έρευνας

Βασικός σκοπός της έρευνας αυτής είναι να ελέγξει την υπόθεση ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση επηρεάζει αρνητικά τις διαπροσωπικές σχέσεις των ατόμων τόσο στο φιλικό τους περιβάλλον, όσο και με τους συντρόφους τους. Γίνεται προσπάθεια δηλαδή να διερευνηθεί το κατά πόσο στην πραγματικότητα η έλλειψη αυτοεκτίμησης εμποδίζει την επικοινωνία, δημιουργεί προβλήματα και αναστέλλει την ανάπτυξη υγιών διαπροσωπικών σχέσεων ανάμεσα στους ανθρώπους, όπως φαίνεται να ισχύει στην θεωρία. Πιο ειδικά, στους επιμέρους στόχους της έρευνας διερευνάται:

1. Το αν το φύλο των ατόμων επηρεάζει την αυτοεκτίμησή τους.
2. Το αν η οικογενειακή και οικονομική κατάσταση των ατόμων επηρεάζουν την αυτοεκτίμησή τους.

3. Το αν η σειρά γέννησης των παιδιών μέσα στην οικογένεια επηρεάζει την αυτοεκτίμησή τους.
4. Το αν η ύπαρξη αδερφών μέσα στην οικογένεια επηρεάζει το επίπεδο της αυτοεκτίμησης του ατόμου.
5. Το επίπεδο της αυτοεκτίμησης του δείγματος των φοιτητών του Τ.Ε.Ι Πάτρας, που επιλέχθηκε για την έρευνα.
6. Σε ποιόν τομέα αυτοεκτίμησης (εξωτερική εμφάνιση, οικογένεια, ενδοπροσωπική, κοινωνική) παρουσιάζει το δείγμα μας το υψηλότερο επίπεδο αυτοεκτίμησης και σε ποιόν το χαμηλότερο.
7. Αν η οικογένεια αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην εδραίωση της αυτοεκτίμησης.
8. Η γνώμη του δείγματος των φοιτητών σχετικά με το αν η άποψη που έχουν για τον εαυτό τους επηρεάζει τις διαπροσωπικές τους σχέσεις.

3.2.3 Υποθέσεις της έρευνας

Με βάση τους παραπάνω στόχους αλλά και το θεωρητικό υπόβαθρο της παρούσας μελέτης, διατυπώθηκαν οι εξής υποθέσεις:

1. Τα κορίτσια έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση από τα αγόρια
2. Όσο καλύτερη είναι η οικονομική κατάσταση της οικογένειας, τόσο υψηλότερη είναι η αυτοεκτίμηση.
3. Τα άτομα των οποίων οι γονείς είναι έγγαμοι έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση.
4. Τα άτομα που δεν έχουν καλές σχέσεις με την οικογένειά τους έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση.
5. Τα μικρότερα παιδιά έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση από τα υπόλοιπα.
6. Τα άτομα που έχουν αδέρφια έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση.
7. Η οικογένεια είναι παράγοντας ύψιστης σημασίας για την αυτοεκτίμηση.
8. Τα άτομα που δεν έχουν αυτοεκτίμηση συναντούν εμπόδια στις διαπροσωπικές τους σχέσεις.
9. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν παράλληλα μειωμένη αυτοπεποίθηση και έλλειψη πίστης στον εαυτό τους.

3.2.4 Πληθυσμός και Δείγμα της έρευνας

Ο πληθυσμός της παρούσας έρευνας ήταν οι σπουδαστές του ΤΕΙ Πάτρας. Ο συγκεκριμένος πληθυσμός επιλέχθηκε λόγω άμεσης πρόσβασης και λειτουργικότητας.

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 110 σπουδαστές και σπουδάστριες ηλικίας από 18 έως 24 ετών, επιλεγμένοι τυχαία από όλα τα τμήματα των τριών σχολών (Σ.Ε.Υ.Π, Σ.Δ.Ο, Σ.Τ.Ε). Η μέθοδος δειγματοληψίας που χρησιμοποιήθηκε ήταν η «κατά στρώματα» τυχαία και συγκεκριμένα μοιράστηκαν ερωτηματολόγια σε 10 άτομα από κάθε σχολή.

Σύμφωνα με τους Cohen and Manion (1999)

« Η δειγματοληψία κατά στρώματα συνεπάγεται τη διαίρεση του πληθυσμού σε ομοιογενείς ομάδες, η καθεμιά από τις οποίες περιλαμβάνει υποκείμενα με παρόμοια χαρακτηριστικά. Προκειμένου να ληφθεί ένα δείγμα αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού... πρέπει να επιλεγούν στην τύχη υποκείμενα από τις ομάδες». Έτσι εξασφαλίστηκε η αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος.

Το μέγεθος του δείγματος δεν ήταν επαρκές- καθώς η έρευνα ήταν πιλοτική- γι'αυτό τα αποτελέσματα δεν μπορούν να γενικευθούν.

3.2.5 Ερωτηματολόγιο

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 60 ερωτήσεις. Από αυτές οι πρώτες 7 αφορούν τα δημογραφικά στοιχεία των ερωτώμενων, ενώ οι υπόλοιπες 53 αποτελούν το δεύτερο και κύριο μέρος του ερωτηματολογίου και περιλαμβάνει ερωτήσεις σχετικά με την αυτοεκτίμηση. Οι ερωτήσεις του δεύτερου μέρους χωρίζονται σε 5 κατηγορίες:

- Ερωτήσεις που μετρούν την αυτοεκτίμηση της εξωτερικής εμφάνισης (ερ. 8-14)
- Ερωτήσεις που μετρούν την οικογενειακή αυτοεκτίμηση (ερ.15-22)
- Ερωτήσεις που μετρούν την ενδοπροσωπική αυτοεκτίμηση (ερ.23-26, 28-32, 36,38-40)
- Ερωτήσεις που μετρούν την κοινωνική αυτοεκτίμηση- τομέας: φίλοι (ερ.27,33-35,37,41-52,60)

- Ερωτήσεις που μετρούν την κοινωνική αυτοεκτίμηση –τομέας: σύντροφος (ερ.53-59)

Οι 53 ερωτήσεις που αφορούν την αυτοεκτίμηση μετρήθηκαν με την κλίμακα Likert, όπου η διαβάθμισή της αποτελείται από πέντε σημεία (1 έως 5) που αντιπροσωπεύουν θέσεις από το ένα άκρο (θετικό) μέχρι το άλλο (αρνητικό) και ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών. Η πρώτη σκέψη ήταν να χρησιμοποιηθεί μια κλίμακα με άρτιο αριθμό απαντήσεων (Συμφωνώ απόλυτα- Συμφωνώ- Διαφωνώ απόλυτα- Διαφωνώ). Ύστερα όμως από μια προκαταρκτική εκτίμηση του ερωτηματολογίου που πραγματοποιήθηκε δίνοντάς το σε 7 σπουδαστές, αποφάσισα να βάλω και την επιλογή «Αναποφάσιτος» καθώς στο σύνολό τους οι σπουδαστές συναντούσαν δυσκολία στη συμπλήρωσή του.

Το ερωτηματολόγιο ήταν απόρρητο και ανώνυμο και οι ερωτήσεις έγιναν κλειστού τύπου, διότι οι έρευνες ποσοτικού χαρακτήρα, σύμφωνα με την Κυριαζή (1999) στηρίζονται σχεδόν αποκλειστικά σε κλειστές ερωτήσεις, καθώς οι εκ των προτέρων κωδικοποιημένες απαντήσεις διευκολύνουν την ποσοτικοποίηση των στοιχείων.

Προκειμένου να εξασφαλιστεί η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου, βασίστηκα ως επί το πλείστον σε ερωτήσεις άλλων –ήδη- έγκυρων ερωτηματολογίων. Έτσι, στο παρόν ερωτηματολόγιο περιλαμβάνονται ερωτήσεις από:

- Την ελληνική κλίμακα αυτοεκτίμησης του Παπάνη (2004) (ερ.8-11,15-18,23-25,28-29,41-44)
- Την έρευνα του Χρήστου Τάνου, που διεξήγαγε για την διδακτορική του διατριβή. (ερ.19,26,27)
- Το ερωτηματολόγιο του Stanley Coopersmith (ερ.22,30-32,34,35)
- Το ερωτηματολόγιο του Rosenberg (ερ.38-40)
- Το ερωτηματολόγιο της καθηγήτριας στο Missouri Western State College, Jennifer L.Hernandez (12,47-51)

- Το ερωτηματολόγιο της καθηγήτριας του University of Michigan, Jennifer Crocker η οποία πραγματοποίησε το ερευνητικό πρόγραμμα «Contingencies of Self-esteem». (ερ.13,14,20,21,36,37,45,46). Συγκεκριμένα η 45 ερώτηση, ανήκει στην Collective Self-esteem Scale (CSE), ενώ οι υπόλοιπες στην Contingencies of self-worth Scale (CSW)
- Την Interpersonal Relationship Scale (IRS) του Stephen Schlein (με συνεργασία των Bernard Guerney Jr και της Lillian Stover). (53,55-58)

3.2.6 Λειτουργικός Ορισμός της μεταβλητής της αυτοεκτίμησης

Το ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε σαν σταθμισμένο ακολουθώντας τον τρόπο του Ευστράτιου Παπάνη (2004) για να μετρηθεί η αυτοεκτίμηση. Πιο συγκεκριμένα, οι ερωτήσεις 8,10-12,14-17,20,23,26-34,36-37,39-43,45-54,56-59 μετρήθηκαν θετικά ενώ οι υπόλοιπες αρνητικά σύμφωνα με τα παρακάτω:

<u>Θετική μέτρηση</u>	<u>Αρνητική μέτρηση</u>
Συμφωνώ απόλυτα → 1 βαθμός	ΣΑ →5 βαθμοί
Συμφωνώ →2 βαθμοί	Σ →4 βαθμοί
Αναποφάσιτος→ 3 βαθμοί	ΑΝ →3 βαθμοί
Διαφωνώ →4 βαθμοί	Δ →2 βαθμοί
Διαφωνώ απόλυτα→ 5 βαθμοί	ΔΑ →1 βαθμός

Ανεξάρτητες μεταβλητές θεωρήθηκαν οι 7 ερωτήσεις δημογραφικών στοιχείων με στόχο την πιθανή σύγκριση υποομάδων του δείγματος σε σχέση με τις υπόλοιπες ερωτήσεις που ήταν και οι εξαρτημένες μεταβλητές.

Με βάση την εκ των προτέρων σταθμισμένη εκτίμηση των 53 ερωτήσεων ήταν δυνατός ο υπολογισμός των παραμέτρων που αφορούσαν την αυτοεκτίμηση.

Σύμφωνα και πάλι με τον Παπάνη, η σχέση ανάμεσα στους βαθμούς που συγκεντρώνει κάθε άτομο και στο επίπεδο αυτοεκτίμησης του είναι η ακόλουθη:

256- 195→ υπερβολικά υψηλή

194-188→ πολύ υψηλή

187-182 →υψηλή

181-177 →μέτρια προς υψηλή

176-172 →μέτρια

171-165 →μέτρια προς χαμηλή

164-159 →χαμηλή

158-152 →πολύ χαμηλή

151-109 →υπερβολικά χαμηλή

108-40 →παθολογικά χαμηλή

Για κάθε τομέα ξεχωριστά, το μεγαλύτερο δυνατό επίπεδο αυτοεκτίμησης παρουσιάζεται παρακάτω:

Αυτοεκτίμηση εξωτερικής εμφάνισης : 35

Οικογενειακή αυτοεκτίμησης :40

Ενδοπροσωπική αυτοεκτίμηση: 65

Κοινωνική αυτοεκτίμηση (φίλοι): 90

Κοινωνική αυτοεκτίμηση (σύντροφος): 35

3.2.7 Διαδικασία έρευνας

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε από τις 11 έως τις 15 Απριλίου 2005. Όπως αναφέρθηκε και πριν, επιλέχθηκαν τυχαία 10 άτομα από κάθε σχολή των 3 τμημάτων του ΤΕΙ. Η διανομή του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε μέσα στην τάξη- ύστερα από άδεια του εκάστοτε καθηγητή- και από την ίδια την ερευνήτρια επιτόπου (in situ). Έτσι οι ερευνητικές ενέργειες εξασφάλισαν την αξιοπιστία και την εγκυρότητα της έρευνας και τα στοιχεία δεν αλλοιώθηκαν. Ο χρόνος που χρειάστηκαν τα άτομα για την συμπλήρωσή του ήταν κατά μέσο όρο 15 λεπτά. Δεν αναφέρθηκαν δυσκολίες ή απορίες από τους φοιτητές.

3.2.8 Περιορισμοί της έρευνας

Ένας βασικός περιορισμός είναι ότι το δείγμα μας προέρχεται αποκλειστικά από φοιτητές του ΤΕΙ Πάτρας και επιπλέον περιορίζεται σε ένα μικρό ποσοστό.

Ο κυριότερος όμως περιορισμός αφορά το ερωτηματολόγιο. Πρέπει να τονιστεί ότι η ερευνήτρια δεν αποσκοπεί στο να χρησιμοποιηθεί το ερωτηματολόγιο ως εργαλείο αυστηρής επιστημονικής εκτίμησης. Εξ'άλλου τέτοιου είδους ενέργειες προϋποθέτουν ευρεία επιστημονική συνεργασία, συναίνεση και αποδοχή. Αν και έχει εξασφαλιστεί η αξιοπιστία και η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου, δεν παύει να ισχύει το γεγονός ότι έχει χρησιμοποιηθεί σαν σταθμισμένο (βασισμένο όπως προαναφέρθηκε στον τρόπο μέτρησης του Ευστράτιου Παπάνη). Τα αποτελέσματα ωστόσο μπορούν να δώσουν μια γενική εικόνα και αυτό να οδηγήσει σε περαιτέρω διερεύνηση.

3.2.9 Τρόπος ανάλυσης των στοιχείων

Μετά τη συλλογή των δεδομένων οι απαντήσεις κωδικοποιήθηκαν μέσω του ηλεκτρονικού υπολογιστή και με τη βοήθεια του προγράμματος SPSS. Μετά από κατάλληλη επεξεργασία προσδιορίστηκαν για κάθε ερώτηση οι αριθμητικές και ποσοστιαίες συχνότητες των απαντήσεων που έδωσε το δείγμα των φοιτητών. Οι συσχετίσεις, οι οποίες ήταν απαραίτητες για την επίτευξη των στόχων της έρευνας, έγιναν από στατιστικόλόγο καθώς η ερευνήτρια δεν διέθετε τις γνώσεις για μια τέτοια εξειδικευμένη εργασία.

3.2.10 Τρόπος παρουσίασης του υπολοίπου της έρευνας

Στο κεφάλαιο IV ακολουθεί συζήτηση σχετικά με τα αποτελέσματα της έρευνας καθώς και με τις σχετικές συσχετίσεις που έγιναν.

Στο κεφάλαιο V αναφέρονται τα συμπεράσματα και οι προτάσεις σχετικά με την μελέτη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

4.1 Περιγραφή αποτελεσμάτων

Ερώτηση 1: Φύλο

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
αγόρια	54	49,1	49,1	49,1
Κορίτσια	56	50,9	50,9	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 1)

Στον πίνακα 1 βλέπουμε ότι από τους ερωτώμενους, οι 54 ήταν αγόρια (49,1%) και 56 ήταν κορίτσια (50,9%).

Ερώτηση 2: Ηλικία

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
18-19 ετών	19	17,3	17,3	17,3
20-23 ετών	46	41,8	41,8	59,1
22-23 ετών	45	40,9	40,9	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 2)

Στον πίνακα 2 βλέπουμε ότι από τους ερωτώμενους οι 46 (41,8%) ήταν από 20 έως 23 ετών, οι 45 (40,9%) ήταν από 22 έως 23 ετών, και οι 19 (17,3%) ήταν από 18 έως 19 ετών.

Ερώτηση 3: Σχολή

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Σ.Ε.Υ.Π	30	27,3	27,3	27,3
Σ.Δ.Ο	40	36,4	36,4	63,6
Σ.Τ.Ε	40	36,4	36,4	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 3)

Στον πίνακα 3 βλέπουμε ότι από τους ερωτώμενους, οι 40 (36,4%) ήταν από την Σ.Δ.Ο, οι 40 (36,4%) ήταν από την Σ.Τ.Ε και οι 30 (27,3%) ήταν από την Σ.Ε.Υ.Π.

Ερώτηση 4: Τμήμα

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Κοινωνική Εργασία	10	9,1	9,1	9,1
Νοσηλευτική	10	9,1	9,1	18,2
Λογοθεραπεία	10	9,1	9,1	27,3
Διοίκηση Επιχειρήσεων	10	9,1	9,1	36,4
Λογιστική	10	9,1	9,1	45,5
Τουριστικών Επιχειρήσεων	10	9,1	9,1	54,5
Επιχειρηματικού Σχεδιασμού	10	9,1	9,1	63,6
Ηλεκτρολογία	10	9,1	9,1	72,7
Μηχανολογία	10	9,1	9,1	81,8
Πολιτικών Έργων Υποδομής	10	9,1	9,1	90,9
Ανακαίνιση και Αποκατάσταση Κτιρίων	10	9,1	9,1	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 4)

Σ'αυτόν τον πίνακα βλέπουμε ότι οι ερωτώμενοι ήταν 10 (9,1%) από κάθε σχολή, έτσι όπως φαίνονται στον πίνακα 4.

Ερώτηση 5: Οικογενειακή κατάσταση γονέων

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Άγαμοι	19	17,3	17,3	17,3
Έγγαμοι	74	67,3	67,3	84,5
Διαζευγμένοι	10	9,1	9,1	93,6
Σε Διάσταση	1	,9	,9	94,5
Χήρος	1	,9	,9	95,5
Χήρα	4	3,6	3,6	99,1
Δεν Απαντώ	1	,9	,9	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 5)

Στον πίνακα αυτό βλέπουμε ότι 74 ερωτώμενοι (67,3%) έχουν έγγαμους γονείς, οι 19 (17,3%) ήταν άγαμοι, οι 10 (9,1%) ήταν διαζευγμένοι, ένας χήρος (0,9%), 4 ήταν χήρες (3,6%), και ένας (0,9%) δεν ήθελε να απαντήσει.

Ερώτηση 6: Οικονομική κατάσταση γονέων

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Πολύ καλή	7	6,4	6,4	6,4
Καλή	52	47,3	47,3	53,6
Μέτρια	40	36,4	36,4	90,0
Κακή	4	3,6	3,6	93,6
Δεν απαντώ	7	6,4	6,4	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 6)

Βλέπουμε ότι οι 52 ερωτώμενοι (47,3%) δηλώνουν ότι η οικονομική κατάσταση των γονέων τους είναι Καλή, οι 40 (36,4%) δηλώνουν ότι είναι Μέτρια, οι 7 ερωτώμενοι (6,4%) ότι είναι Πολύ καλή και αντίστοιχα οι 7 (6,4%) δεν ήθελαν να απαντήσουν.

Ερώτηση 7α: Έχεις αδέρφια;

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
ΝΑΙ	93	84,5	84,5	84,5
ΟΧΙ	17	15,5	15,5	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 7^α)

Οι 93 ερωτώμενοι (84,5%) είχαν αδέρφια και οι 17 (15,5%) δεν είχαν αδέρφια.

Ερώτηση 7β: Αν ναι, πόσα;

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
ένα	50	45,5	53,8	53,8
δύο	25	22,7	26,9	80,6
τρία	13	11,8	14,0	94,6
τέσσερα	4	3,6	4,3	98,9
πέντε και άνω	1	,9	1,1	100,0
Σύνολο	93	84,5	100,0	
Απούσες τιμές	17	15,5		
	110	100,0		

(πίνακας 7^β)

Από αυτούς που είχαν αδέρφια, οι 50 (53,8 %) είχαν έναν/ μια αδερφό/ ή , οι 25 (26,9 %) είχαν δύο αδέρφια, οι 13 (14 %) είχαν τρία αδέρφια, οι 4 (4,3%) είχαν τέσσερα αδέρφια, και ένας (1,1 %) είχε από πέντε και πάνω αδέρφια.

Ερώτηση 7γ: Αν ναι, εσύ είσαι το:

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Πρώτο παιδί	39	35,5	42,9	42,9
Δεύτερο παιδί	36	32,7	39,6	82,4
Τρίτο παιδί	12	10,9	13,2	95,6
Τέταρτο παιδί	4	3,6	4,4	100,0
Σύνολο	91	82,7	100,0	
Απούσες τιμές	19	17,3		
	110	100,0		

(πίνακας 7γ)

Στον πίνακα 7γ βλέπουμε ότι από τους ερωτώμενους, οι 39 (42,9%) είναι το πρώτο παιδί της οικογένειας, οι 36 (39,6 %) είναι το δεύτερο παιδί, οι 12 (13,2%) είναι το τρίτο παιδί και οι 4 (4,4%) είναι το τέταρτο παιδί.

Ερώτηση 8: Απογοητεύομαι εύκολα όταν δέχομαι αρνητικά σχόλια για την εξωτερική μου εμφάνιση

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	8	7,3	7,3	7,3
Συμφωνώ	40	36,4	36,7	44,0
Αναποφάσιστος	14	12,7	12,8	56,9
Διαφωνώ	29	26,4	26,6	83,5
Διαφωνώ Απόλυτα	18	16,4	16,5	100,0
Σύνολο	109	99,1	100,0	
Απούσες τιμές	1	,9		
	110	100,0		

(πίνακας 8)

Από τον πίνακα 8 βλέπουμε ότι οι 40 (36,4%) συμφωνούν, οι 29 (26,4%) διαφωνούν, οι 18 (16,4%) διαφωνούν απόλυτα, οι 14 (12,7%) είναι αναποφάσιστοι και οι 8 (7,3%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 9: Πιστεύω πως είμαι αρκετά ελκυστικός/ ή στον άλλο φύλο.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	12	10,9	10,9	10,9
Συμφωνώ	43	39,1	39,1	50,0
Αναποφάσιτος	31	28,2	28,2	78,2
Διαφωνώ	18	16,4	16,4	94,5
Διαφωνώ Απόλυτα	6	5,5	5,5	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 9)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 43 ερωτώμενοι (39,1%) απάντησαν πως συμφωνούν, οι 31 (28,2%) δήλωσαν αναποφάσιτοι, οι 18 (16,4%) απάντησαν πως διαφωνούν, οι 12 (10,9%) ότι συμφωνούν απόλυτα και οι 6 (5,5%) ότι διαφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 10: Η εξωτερική μου εμφάνιση παίζει αρνητικό ρόλο στην πρώτη εντύπωση που δίνω στους άλλους.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	3	2,7	2,7	2,7
Συμφωνώ	18	16,4	16,4	19,1
Αναποφάσιτος	14	12,7	12,7	31,8
Διαφωνώ	52	47,3	47,3	79,1
Διαφωνώ Απόλυτα	23	20,9	20,9	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 10)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 52 (47,3%) των ερωτώμενων απάντησαν πως διαφωνούν, οι 23 (20,9%) απάντησαν πως διαφωνούν απόλυτα, οι 18 (16,4%) απάντησαν πως συμφωνούν, οι 14 (12,7%) δήλωσαν αναποφάσιτοι, και 3 ερωτώμενοι (2,7%) απάντησαν πως συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 11: Πιστεύω πως η επιτυχία στη ζωή εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την εξωτερική εμφάνιση

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	4	3,6	3,6	3,6
Συμφωνώ	38	34,5	34,5	38,2
Αναποφάσιτος	13	11,8	11,8	50,0
Διαφωνώ	33	30,0	30,0	80,0
Διαφωνώ Απόλυτα	22	20,0	20,0	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 11)

Στην ερώτηση αυτή 38 ερωτώμενοι (34,5%) απάντησαν πως συμφωνούν, 33 ερωτώμενοι (30%) απάντησαν πως διαφωνούν, οι 22 (20%) απάντησαν πως διαφωνούν απόλυτα, οι 13 (11,7%) απάντησαν πως συμφωνούν και οι 4 (3,6%) απάντησαν πως συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 12: Ασχολούμαι πολύ με την εμφάνισή μου ώστε να είμαι πιο ελκυστικός/η από τους άλλους.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	5	4,5	4,5	4,5
Συμφωνώ	35	31,8	31,8	36,4
Αναποφάσιτος	20	18,2	18,2	54,5
Διαφωνώ	47	42,7	42,7	97,3
Διαφωνώ Απόλυτα	3	2,7	2,7	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 12)

Στην ερώτηση αυτή οι 47 ερωτώμενοι (42,7%) απάντησαν πως διαφωνούν, οι 35 (31,8%) απάντησαν πως συμφωνούν, οι 20 (18,2%) απάντησαν πως είναι αναποφάσιτοι, οι 5 (4,5%) δήλωσαν πως συμφωνούν απόλυτα και οι 3 (2,7%) δήλωσαν πως διαφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 13: Πιστεύω πως η αυτοεκτίμησή μου δεν σχετίζεται με το πώς νιώθω για το σώμα μου.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	10	9,1	9,1	9,1
Συμφωνώ	33	30,0	30,0	39,1
Αναποφάσιστος	14	12,7	12,7	51,8
Διαφωνώ	43	39,1	39,1	90,9
Διαφωνώ Απόλυτα	10	9,1	9,1	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 13)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 43 ερωτώμενοι (39,1%) απάντησαν πως διαφωνούν, οι 33 (30%) δήλωσαν πως συμφωνούν, οι 14 (12,7%) δήλωσαν αναποφάσιστοι, 10 (9,1%) δήλωσαν πως συμφωνούν απόλυτα και 10 (9,1%) δήλωσαν πως διαφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 14: Η αυτοεκτίμησή μου επηρεάζεται από το πόσο ελκυστικό πιστεύω ότι είναι το πρόσωπό μου.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	8	7,3	7,3	7,3
Συμφωνώ	36	32,7	32,7	40,0
Αναποφάσιστος	14	12,7	12,7	52,7
Διαφωνώ	44	40,0	40,0	92,7
Διαφωνώ Απόλυτα	8	7,3	7,3	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 14)

Στην ερώτηση αυτή οι 44 (40%) δήλωσαν πως διαφωνούν, οι 36 (32,7%) δήλωσαν πως συμφωνούν, οι 14 (12,7%) δήλωσαν ότι είναι αναποφάσιστοι, οι 8 (7,3%) ότι συμφωνούν απόλυτα και οι 8 (7,3%) ότι διαφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 15: Δεν παίρνω όση σημασία θα ήθελα από την οικογένειά μου.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	4	3,6	3,6	3,6
Συμφωνώ	7	6,4	6,4	10,0
Αναποφάσιτος	8	7,3	7,3	17,3
Διαφωνώ	35	31,8	31,8	49,1
Διαφωνώ Απόλυτα	56	50,9	50,9	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 15)

Στον πίνακα 15 βλέπουμε ότι οι 56 (50,9%) από τους ερωτώμενους διαφωνούν απόλυτα, οι 35 (31,8%) διαφωνούν, οι 8 (7,3%) δηλώνουν αναποφάσιτοι, οι 7 (6,4%) συμφωνούν και οι 4 (3,6%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 16: Οι άνθρωποι της οικογένειάς μου έχουν υπερβολικές απαιτήσεις από εμένα και συνήθως πιέζομαι να κάνω πράγματα μόνο και μόνο για να τους ικανοποιήσω.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	5	4,5	4,5	4,5
Συμφωνώ	13	11,8	11,8	16,4
Αναποφάσιτος	5	4,5	4,5	20,9
Διαφωνώ	52	47,3	47,3	68,2
Διαφωνώ Απόλυτα	35	31,8	31,8	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 16)

Στον πίνακα 16 βλέπουμε ότι οι 52 (47,3%) από τους ερωτώμενους διαφωνούν, οι 35 (31,8%) διαφωνούν απόλυτα, οι 13 (11,8%) συμφωνούν, οι 5 (4,5%) δηλώνουν αναποφάσιτοι και οι 5 (4,5%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 17: Η οικογένεια μου με στηρίζει σε κάθε δύσκολη στιγμή της ζωής μου.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	56	50,9	50,9	50,9
Συμφωνώ	37	33,6	33,6	84,5
Αναποφάσιτος	8	7,3	7,3	91,8
Διαφωνώ	9	8,2	8,2	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 17)

Στην ερώτηση αυτή βλέπουμε ότι οι 56 (50,9%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι συμφωνούν απόλυτα, οι 37 (33,6%) δήλωσαν ότι συμφωνούν, οι 8 (7,3%) δήλωσαν αναποφάσιτοι και οι 9 (8,2%) διαφωνούν.

Ερώτηση 18: Τα μέλη της οικογένειάς μου με επιβραβεύουν σε κάθε μου επιτυχία.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	35	31,8	31,8	31,8
Συμφωνώ	55	50,0	50,0	81,8
Αναποφάσιτος	9	8,2	8,2	90,0
Διαφωνώ	10	9,1	9,1	99,1
Διαφωνώ Απόλυτα	1	,9	,9	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 18)

Στην παραπάνω ερώτηση οι 55 (50%) δήλωσαν ότι συμφωνούν, οι 35 (31,8%) ότι συμφωνούν απόλυτα, οι 10 (9,1%) ότι διαφωνούν, οι 9 (8,2%) δήλωσαν αναποφάσιτοι και ο ένας (0,9%) δήλωσε ότι διαφωνεί απόλυτα.

Ερώτηση 19: Νιώθω ότι η οικογένειά μου με καταλαβαίνει

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	20	18,2	18,2	18,2
Συμφωνώ	59	53,6	53,6	71,8
Αναποφάσιστος	14	12,7	12,7	84,5
Διαφωνώ	13	11,8	11,8	96,4
Διαφωνώ Απόλυτα	4	3,6	3,6	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 19)

Στον πίνακα 19 βλέπουμε ότι οι 59 από τους ερωτώμενους (53,6%) συμφωνούν, οι 20 (18,2%) συμφωνούν απόλυτα, οι 14 (12,7%) είναι αναποφάσιστοι, οι 13 (11,8%) διαφωνούν και οι 4 (3,6%) διαφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 20: Ξέροντας ότι τα μέλη της οικογενείας μου με αγαπούν με κάνει να νιώθω καλά με τον εαυτό μου.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	41	37,3	37,3	37,3
Συμφωνώ	49	44,5	44,5	81,8
Αναποφάσιστος	9	8,2	8,2	90,0
Διαφωνώ	9	8,2	8,2	98,2
Διαφωνώ Απόλυτα	2	1,8	1,8	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 20)

Στον πίνακα 20 βλέπουμε ότι οι 49 από τους ερωτώμενους (44,5%) συμφωνούν, οι 41 (37,3%) συμφωνούν απόλυτα, οι 9 δηλώνουν αναποφάσιστοι (8,2%), οι 9 (8,2%) διαφωνούν, και οι 2 (1,8%) διαφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 21: Η αυτοαξία μου δεν επηρεάζεται από την ποιότητα των σχέσεων με τα μέλη της οικογένειάς μου.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνών Απόλυτα	12	10,9	10,9	10,9
Συμφωνών	32	29,1	29,1	40,0
Αναποφάσιστος	18	16,4	16,4	56,4
Διαφωνών	38	34,5	34,5	90,9
Διαφωνών Απόλυτα	10	9,1	9,1	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 21)

Στον πίνακα 21 βλέπουμε ότι οι 38 (34,5%) δήλωσαν ότι διαφωνούν, οι 32 (29,1%) ότι συμφωνούν, οι 18 (16,4%) δήλωσαν αναποφάσιστοι, οι 12 (10,9%) συμφωνούν απόλυτα και οι 10 (9,1%) δήλωσαν ότι διαφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 22: Οι γονείς μου και εγώ διασκεδάζουμε πολύ όταν είμαστε μαζί.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνών Απόλυτα	18	16,4	16,4	16,4
Συμφωνών	48	43,6	43,6	60,0
Αναποφάσιστος	22	20,0	20,0	80,0
Διαφωνών	17	15,5	15,5	95,5
Διαφωνών Απόλυτα	5	4,5	4,5	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 22)

Στον πίνακα 22 βλέπουμε ότι οι 48 (43,6%) συμφωνούν, οι 22 (20%) δήλωσαν αναποφάσιστοι, οι 18 (16,4%) συμφωνούν απόλυτα, οι 17 (15,5%) διαφωνούν και οι 5 (4,5%).

Ερώτηση 23: Νιώθω ότι έχω πολλά να πω αλλά νιώθω φόβο όταν πάω να τα εκφράσω.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνών Απόλυτα	12	10,9	10,9	10,9
Συμφωνών	29	26,4	26,4	37,3
Αναποφάσιστος	20	18,2	18,2	55,5
Διαφωνών	31	28,2	28,2	83,6
Διαφωνών Απόλυτα	18	16,4	16,4	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 23)

Στον πίνακα 23 βλέπουμε ότι οι 31 (28,2%) διαφωνούν, οι 29 (26,4%) συμφωνούν, οι 20 (18,2%) δήλωσαν αναποφάσιστοι, οι 18 (16,4%) διαφωνούν απόλυτα, και οι 12 (10,9%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 24: Θεωρώ τον εαυτό μου άξιο για την αγάπη των άλλων.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνών Απόλυτα	23	20,9	20,9	20,9
Συμφωνών	59	53,6	53,6	74,5
Αναποφάσιστος	21	19,1	19,1	93,6
Διαφωνών	6	5,5	5,5	99,1
Διαφωνών Απόλυτα	1	,9	,9	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 24)

Στον πίνακα 24 βλέπουμε ότι οι 59 (53,6%) συμφωνεί, οι 23 (20,9%) συμφωνούν απόλυτα, οι 21 (19,1%) δηλώνουν αναποφάσιστοι, οι 6 (5,5%) διαφωνούν και ο 1 (0,9%) διαφωνεί απόλυτα.

Ερώτηση 25: Η σημερινή μου κατάσταση είναι αποτέλεσμα των προσωπικών μου επιλογών.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	45	40,9	40,9	40,9
Συμφωνώ	44	40,0	40,0	80,9
Αναποφάσιστος	6	5,5	5,5	86,4
Διαφωνώ	15	13,6	13,6	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 25)

Στην παραπάνω ερώτηση βλέπουμε ότι οι 45 από τους ερωτώμενους (40,9%) συμφωνεί απόλυτα, οι 44 (40%) συμφωνούν, οι 15 (13,6%) διαφωνούν και οι 6 (5,5%) δήλωσαν αναποφάσιστοι.

Ερώτηση 26: Επιθυμώ να ήμουν κάποιος άλλος.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	3	2,7	2,7	2,7
Συμφωνώ	11	10,0	10,0	12,7
Αναποφάσιστος	6	5,5	5,5	18,2
Διαφωνώ	32	29,1	29,1	47,3
Διαφωνώ Απόλυτα	58	52,7	52,7	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 26)

Παραπάνω βλέπουμε ότι στην ερώτηση αυτή οι 58 (52,7%) διαφωνούν απόλυτα, οι 32 (29,1%) διαφωνούν, οι 11 (10%) συμφωνούν, οι 6 (5,5%) δήλωσαν αναποφάσιστοι και οι 3 (2,7%) δήλωσαν ότι συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 27: Είναι δύσκολο να συμπεριφερόμαι όπως νιώθω.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	8	7,3	7,3	7,3
Συμφωνώ	21	19,1	19,1	26,4
Αναποφάσιτος	17	15,5	15,5	41,8
Διαφωνώ	41	37,3	37,3	79,1
Διαφωνώ Απόλυτα	23	20,9	20,9	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 27)

Βλέπουμε από τον πίνακα 27 ότι οι 41 (37,3%) διαφωνούν, οι 23 (20,9%) διαφωνούν απόλυτα, οι 21 (19,1%) συμφωνούν, οι 17 (15,5%) δηλώνουν αναποφάσιτοι και οι 8 (7,3%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 28: Συχνά μετανιώνω για αποφάσεις που έχω πάρει στο παρελθόν.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	11	10,0	10,0	10,0
Συμφωνώ	33	30,0	30,0	40,0
Αναποφάσιτος	14	12,7	12,7	52,7
Διαφωνώ	38	34,5	34,5	87,3
Διαφωνώ Απόλυτα	14	12,7	12,7	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 28)

Βλέπουμε από τον πίνακα 28 ότι οι 38 (34,5%) από τους ερωτώμενους διαφωνούν, οι 33 (30%) συμφωνούν, οι 14 (12,7%) δήλωσαν αναποφάσιτοι, οι 14 (12,7%) δήλωσαν ότι διαφωνούν απόλυτα και οι 11 (10%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 29: Παρά τις προσπάθειές μου νιώθω ότι στη ζωή δεν τα καταφέρνω τόσο καλά όσο οι άλλοι.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	5	4,5	4,5	4,5
Συμφωνώ	21	19,1	19,1	23,6
Αναποφάσιστος	11	10,0	10,0	33,6
Διαφωνώ	67	60,9	60,9	94,5
Διαφωνώ Απόλυτα	6	5,5	5,5	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 29)

Στον πίνακα 29 βλέπουμε ότι οι 67 (60,9%) διαφωνούν, οι 21 (19,1%) συμφωνούν, οι 11 (10%) δήλωσαν αναποφάσιστοι, οι 6 (5,5%) διαφωνούν απόλυτα και οι 5 (4,5%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 30: Πρέπει πάντα κάποιος να μου λέει τι να κάνω.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	1	,9	,9	,9
Συμφωνώ	5	4,5	4,5	5,5
Αναποφάσιστος	6	5,5	5,5	10,9
Διαφωνώ	48	43,6	43,6	54,5
Διαφωνώ Απόλυτα	50	45,5	45,5	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 30)

Στον πίνακα 30 βλέπουμε ότι οι 50 (45,5%) διαφωνούν απόλυτα, οι 48 (43,6%) διαφωνούν, οι 6 (5,5%) είναι αναποφάσιστοι, οι 5 (4,5%) συμφωνούν και ο ένας (0,9%) συμφωνεί απόλυτα.

Ερώτηση 31: Παραιτούμαι εύκολα από κάτι που με δυσκολεύει.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	3	2,7	2,7	2,7
Συμφωνώ	16	14,5	14,5	17,3
Αναποφάσιτος	13	11,8	11,8	29,1
Διαφωνώ	46	41,8	41,8	70,9
Διαφωνώ Απόλυτα	32	29,1	29,1	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 31)

Βλέπουμε στον πίνακα 31 ότι οι 46 (41,8%) από τους ερωτώμενους δηλώνουν ότι διαφωνούν, οι 32 (29,1%) διαφωνούν απόλυτα, οι 16 (14,5%) συμφωνούν, οι 13 (11,8%) δήλωσαν ότι είναι αναποφάσιτοι και οι 3 (2,7%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 32: Μου παίρνει χρόνο να συνηθίσω οτιδήποτε καινούργιο.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	3	2,7	2,7	2,7
Συμφωνώ	28	25,5	25,5	28,2
Αναποφάσιτος	18	16,4	16,4	44,5
Διαφωνώ	46	41,8	41,8	86,4
Διαφωνώ Απόλυτα	15	13,6	13,6	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 32)

Στον πίνακα 32 βλέπουμε ότι 46 (41,8%) δήλωσαν ότι διαφωνούν, 28 (25,5%) συμφωνούν, οι 18 (16,4%) δήλωσαν αναποφάσιτοι, οι 15 (13,6%) δήλωσαν ότι διαφωνούν απόλυτα και οι 3 (2,7%) ότι συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 33: Δυσκολεύομαι να ζητήσω ή να δεχτώ την βοήθεια των άλλων.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	6	5,5	5,5	5,5
Συμφωνώ	26	23,6	23,6	29,1
Αναποφάσιστος	19	17,3	17,3	46,4
Διαφωνώ	39	35,5	35,5	81,8
Διαφωνώ Απόλυτα	20	18,2	18,2	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 33)

Σ' αυτόν τον πίνακα βλέπουμε ότι οι 39 (35,5%) διαφωνούν, οι 26 (23,6%) συμφωνούν, οι 20 (18,2%) διαφωνούν απόλυτα, οι 19 (17,3%) δήλωσαν αναποφάσιστοι, και οι 6 (5,5%) δήλωσαν ότι συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 34: Αναστατώνομαι εύκολα όταν με «αποπαίρνουν».

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	11	10,0	10,0	10,0
Συμφωνώ	34	30,9	30,9	40,9
Αναποφάσιστος	20	18,2	18,2	59,1
Διαφωνώ	38	34,5	34,5	93,6
Διαφωνώ Απόλυτα	7	6,4	6,4	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 34)

Στον πίνακα 34, οι 38 (34,5%) δήλωσαν ότι διαφωνούν, οι 34 (30,9%) ότι συμφωνούν, οι 20 (18,2%) δήλωσαν αναποφάσιστοι, οι 11 (10%) δήλωσαν ότι συμφωνούν απόλυτα και οι 7 (6,4%) ότι διαφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 35: Δεν μπορώ να νιώθω εξαρτημένος από τους άλλους.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	35	31,8	31,8	31,8
Συμφωνώ	54	49,1	49,1	80,9
Αναποφάσιστος	7	6,4	6,4	87,3
Διαφωνώ	10	9,1	9,1	96,4
Διαφωνώ Απόλυτα	4	3,6	3,6	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 35)

Εδώ βλέπουμε ότι οι 54 (49,1%) δήλωσαν ότι συμφωνούν, οι 35 (31,8%) συμφωνούν απόλυτα, οι 10 (9,1%) διαφωνούν, οι 7 (6,4%) είναι αναποφάσιστοι, και οι 4 (3,6%) δήλωσαν ότι διαφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 36: Κάνοντας κάτι που ξέρω ότι είναι λάθος με κάνει να χάνω τον αυτοσεβασμό μου.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	9	8,2	8,2	8,2
Συμφωνώ	41	37,3	37,3	45,5
Αναποφάσιστος	19	17,3	17,3	62,7
Διαφωνώ	35	31,8	31,8	94,5
Διαφωνώ Απόλυτα	6	5,5	5,5	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 36)

Εδώ βλέπουμε ότι οι 41 (37,3%) από τους ερωτώμενους συμφωνούν, οι 35 (31,8%) διαφωνούν, οι 19 (17,3) δήλωσαν αναποφάσιστοι, οι 9 (8,2%) συμφωνούν απόλυτα και οι 6 (5,5%) διαφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 37: Η αυτοαξία μου επηρεάζεται από το πόσο καλά τα πάω όταν συναγωνίζομαι με άλλους.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	9	8,2	8,2	8,2
Συμφωνώ	46	41,8	41,8	50,0
Αναποφάσιτος	16	14,5	14,5	64,5
Διαφωνώ	29	26,4	26,4	90,9
Διαφωνώ Απόλυτα	10	9,1	9,1	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 37)

Σ'αυτόν τον πίνακα βλέπουμε ότι οι 46 (41,8%) συμφωνούν, οι 29 (26,4%) διαφωνούν, οι 16 (14,5%) δήλωσαν αναποφάσιτοι, οι 10 (9,1%) δήλωσαν ότι διαφωνούν απόλυτα και οι 9 (8,2%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 38: Νιώθω ότι έχω έναν αριθμό από καλές ικανότητες.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	15	13,6	13,6	13,6
Συμφωνώ	75	68,2	68,2	81,8
Αναποφάσιτος	14	12,7	12,7	94,5
Διαφωνώ	4	3,6	3,6	98,2
Διαφωνώ Απόλυτα	2	1,8	1,8	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 38)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 75 (68,2%) από τους ερωτώμενους συμφωνούν, οι 15 (13,6%) συμφωνούν απόλυτα, οι 14 (12,7%) δήλωσαν αναποφάσιτοι, οι 4 (3,6%) διαφωνούν και οι 2 (1,8%) διαφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 39: Νιώθω ότι δεν έχω πολλά για να είμαι περήφανος για τον εαυτό μου.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	3	2,7	2,7	2,7
Συμφωνώ	15	13,6	13,6	16,4
Αναποφάσιτος	13	11,8	11,8	28,2
Διαφωνώ	55	50,0	50,0	78,2
Διαφωνώ Απόλυτα	24	21,8	21,8	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 39)

Στον πίνακα 39 βλέπουμε ότι οι 55 (50%) των ερωτώμενων διαφωνούν, οι 24 (21,8%) διαφωνούν απόλυτα, οι 15 (13,6%) δήλωσαν ότι συμφωνούν, οι 13 (11,8%) δήλωσαν αναποφάσιτοι και οι 3 (2,7%) δήλωσαν ότι συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 40: Εύχομαι να είχα περισσότερο σεβασμό για τον εαυτό μου.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	8	7,3	7,3	7,3
Συμφωνώ	31	28,2	28,2	35,5
Αναποφάσιτος	15	13,6	13,6	49,1
Διαφωνώ	41	37,3	37,3	86,4
Διαφωνώ Απόλυτα	15	13,6	13,6	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 40)

Στον πίνακα 40 βλέπουμε ότι οι 41 (37,3%) διαφωνούν, οι 31 (28,2%) συμφωνούν, οι 15 (13,6%) δήλωσαν αναποφάσιτοι, οι 15 (13,6%) δήλωσαν ότι διαφωνούν απόλυτα και οι 8 (7,3%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 41: Νιώθω ότι μπορώ να κάνω λάθη χωρίς να χάσω το σεβασμό ή την αγάπη των άλλων.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	7	6,4	6,4	6,4
Συμφωνώ	63	57,3	57,3	63,6
Αναποφάσιτος	16	14,5	14,5	78,2
Διαφωνώ	18	16,4	16,4	94,5
Διαφωνώ Απόλυτα	6	5,5	5,5	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 41)

Εδώ βλέπουμε ότι οι 63 (57,3%) από τους ερωτώμενους συμφωνούν, οι 18 (16,4%) διαφωνούν, οι 16 (14,5%) δήλωσαν αναποφάσιτο, οι 7 (6,4%) συμφωνούν απόλυτα και οι 6 (5,5%) διαφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 42: Προτιμώ να υποχωρώ ακόμη και αν έχω δίκιο, παρά να έρχομαι σε σύγκρουση με τους άλλους.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	7	6,4	6,4	6,4
Συμφωνώ	25	22,7	22,7	29,1
Αναποφάσιτος	13	11,8	11,8	40,9
Διαφωνώ	39	35,5	35,5	76,4
Διαφωνώ Απόλυτα	26	23,6	23,6	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 42)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 39 (35,5%) από τους ερωτώμενους διαφωνούν, οι 26 (23,6%) διαφωνούν απόλυτα, οι 25 (22,7%) συμφωνούν, οι 13 (11,8%) είναι αναποφάσιτοι και οι 7 (6,4%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 43: Επηρεάζομαι σε μεγάλο βαθμό από τις απόψεις των άλλων για μένα.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	6	5,5	5,5	5,5
Συμφωνώ	38	34,5	34,5	40,0
Αναποφάσιτος	23	20,9	20,9	60,9
Διαφωνώ	32	29,1	29,1	90,0
Διαφωνώ Απόλυτα	11	10,0	10,0	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 43)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 38 (34,5%) συμφωνούν, οι 32 (29,1%) διαφωνούν, οι 23 (20,9 %) είναι αναποφάσιτοι, οι 11 (10%) διαφωνούν απόλυτα και οι 6 (5,5%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 44: Πιστεύω πως οι άλλοι βρίσκουν την προσωπικότητά μου ενδιαφέρουσα

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	9	8,2	8,2	8,2
Συμφωνώ	61	55,5	55,5	63,6
Αναποφάσιτος	33	30,0	30,0	93,6
Διαφωνώ	5	4,5	4,5	98,2
Διαφωνώ Απόλυτα	2	1,8	1,8	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 44)

Στον πίνακα βλέπουμε ότι οι 61 (55,5%) συμφωνούν, οι 33 (30%) δηλώνουν αναποφάσιτοι, οι 9 (8,2%) συμφωνούν απόλυτα, οι 5 (4,5%) διαφωνούν και οι 2 (1,8%) διαφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 45: Οι (κοινωνικές) ομάδες στις οποίες ανήκω είναι μια σημαντική αντανάκλαση του ποιος είμαι.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	20	18,2	18,2	18,2
Συμφωνώ	59	53,6	53,6	71,8
Αναποφάσιστος	9	8,2	8,2	80,0
Διαφωνώ	18	16,4	16,4	96,4
Διαφωνώ Απόλυτα	4	3,6	3,6	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 45)

Στον πίνακα βλέπουμε ότι 59 (53,6%) από τους ερωτώμενους συμφωνούν, οι 20 (18,2%) συμφωνούν απόλυτα, οι 18 (16,4%) διαφωνούν, οι 9 (8,2%) δηλώνουν αναποφάσιστοι, και οι 4 (3,6%) διαφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 46: Δεν μπορώ να σεβαστώ τον εαυτό μου αν οι άλλοι δεν με σέβονται.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	3	2,7	2,7	2,7
Συμφωνώ	19	17,3	17,3	20,0
Αναποφάσιστος	9	8,2	8,2	28,2
Διαφωνώ	47	42,7	42,7	70,9
Διαφωνώ Απόλυτα	32	29,1	29,1	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 46)

Στον πίνακα βλέπουμε ότι οι 47 (42,7%) διαφωνούν, οι 32 (29,1%) διαφωνούν απόλυτα, οι 19 (17,3%) συμφωνούν, οι 9 (8,2%) δηλώνουν αναποφάσιστοι, και οι 3 (2,7%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 47: Μου είναι δύσκολο να λέω όχι στους άλλους.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	8	7,3	7,3	7,3
Συμφωνώ	40	36,4	36,4	43,6
Αναποφάσιτος	10	9,1	9,1	52,7
Διαφωνώ	39	35,5	35,5	88,2
Διαφωνώ Απόλυτα	13	11,8	11,8	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 47)

Στον πίνακα βλέπουμε ότι οι 40 (36,4%) συμφωνούν, οι 39 (35,5%) διαφωνούν, οι 13 (11,8%) διαφωνούν απόλυτα, οι 10 (9,1%) είναι αναποφάσιτοι και οι 8 (7,3%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 48: Δεν συναναστρέφομαι με ορισμένους ανθρώπους εξαιτίας του τι θα σκεφτούν κάποιοι άλλοι.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	4	3,6	3,6	3,6
Συμφωνώ	18	16,4	16,4	20,0
Αναποφάσιτος	14	12,7	12,7	32,7
Διαφωνώ	43	39,1	39,1	71,8
Διαφωνώ Απόλυτα	31	28,2	28,2	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 48)

Στον πίνακα βλέπουμε ότι οι 43 (39,1%) διαφωνούν, οι 31 (28,2%) διαφωνούν απόλυτα, οι 18 (16,4%) συμφωνούν, οι 14 (12,7%) είναι αναποφάσιτοι και οι 4 (3,6%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 49: Νιώθω πιο άνετα όταν οι απόψεις / γνώμες μου ταιριάζουν με αυτές των άλλων.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	8	7,3	7,3	7,3
Συμφωνώ	64	58,2	58,2	65,5
Αναποφάσιστος	5	4,5	4,5	70,0
Διαφωνώ	27	24,5	24,5	94,5
Διαφωνώ Απόλυτα	6	5,5	5,5	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 49)

Βλέπουμε ότι οι 64 (58,2%) από τους ερωτώμενους συμφωνούν, οι 27 (24,5%) διαφωνούν, οι 8 (7,3%) συμφωνούν απόλυτα, οι 6 (5,5%) διαφωνούν απόλυτα και οι 5 (4,5%) δήλωσαν αναποφάσιστοι.

Ερώτηση 50: Ενδιαφέρομαι πιο πολύ για το τι θα σκεφτούν οι άλλοι παρά για τα προσωπικά μου πιστεύω.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	1	,9	,9	,9
Συμφωνώ	9	8,2	8,2	9,1
Αναποφάσιστος	10	9,1	9,1	18,2
Διαφωνώ	54	49,1	49,1	67,3
Διαφωνώ Απόλυτα	36	32,7	32,7	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 50)

Στον πίνακα βλέπουμε ότι οι 54 (49,1%) διαφωνούν, οι 36 (32,7%) διαφωνούν απόλυτα, οι 10 (9,1%) δήλωσαν αναποφάσιστοι, οι 9 (8,2%) συμφωνούν και ο ένας (0,9%) συμφωνεί απόλυτα.

Ερώτηση 51: Τείνω να συμμορφώνομαι με τους κανόνες της ομάδας.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	7	6,4	6,4	6,4
Συμφωνώ	49	44,5	44,5	50,9
Αναποφάσιστος	21	19,1	19,1	70,0
Διαφωνώ	23	20,9	20,9	90,9
Διαφωνώ Απόλυτα	10	9,1	9,1	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 51)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 49 (44,5%) συμφωνούν, οι 23 (20,9%) διαφωνούν, οι 21 (19,1%) δήλωσαν αναποφάσιστοι, οι 10 (9,1%) διαφωνούν απόλυτα και οι 7 (6,4%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 52: Συχνά προσκολλώμαι στους ανθρώπους (φίλους-συντρόφους) γιατί φοβάμαι μήπως μ'εγκαταλείψουν.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	2	1,8	1,8	1,8
Συμφωνώ	14	12,7	12,7	14,5
Αναποφάσιστος	10	9,1	9,1	23,6
Διαφωνώ	54	49,1	49,1	72,7
Διαφωνώ Απόλυτα	30	27,3	27,3	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 52)

Στον πίνακα βλέπουμε ότι οι 54 (49,1%) διαφωνούν, οι 30 (27,3%) διαφωνούν απόλυτα, οι 14 (12,7%) συμφωνούν, οι 10 (9,1%) δήλωσαν αναποφάσιστοι και οι 2 (1,8%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 53: Φοβάμαι πως ο/ η σύντροφός μου θα με προδώσει.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	3	2,7	2,7	2,7
Συμφωνώ	19	17,3	17,3	20,0
Αναποφάσιστος	27	24,5	24,5	44,5
Διαφωνώ	47	42,7	42,7	87,3
Διαφωνώ Απόλυτα	14	12,7	12,7	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 53)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 47 (42,7%) από τους ερωτώμενους διαφωνούν, οι 27 (24,5%) δήλωσαν αναποφάσιστοι, οι 19 (17,3%) συμφωνούν, οι 14 (12,7%) διαφωνούν απόλυτα και οι 3 (2,7%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 54: Προτιμώ να έχω μια σχέση που δεν με ικανοποιεί παρά να είμαι μόνος/ η.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	2	1,8	1,8	1,8
Συμφωνώ	6	5,5	5,5	7,3
Αναποφάσιστος	4	3,6	3,6	10,9
Διαφωνώ	37	33,6	33,6	44,5
Διαφωνώ Απόλυτα	61	55,5	55,5	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 54)

Στον πίνακα βλέπουμε ότι οι 61 (55,5%) από τους ερωτώμενους διαφωνούν απόλυτα, οι 37 (33,6%) διαφωνούν, οι 6 (5,5%) συμφωνούν, οι 4 (3,6%) δήλωσαν αναποφάσιστοι και οι 2 (1,8%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 55: Νιώθω άνετα να εκφράσω τα πάντα στον /στη σύντροφό μου.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	32	29,1	29,1	29,1
Συμφωνώ	44	40,0	40,0	69,1
Αναποφάσιστος	18	16,4	16,4	85,5
Διαφωνώ	15	13,6	13,6	99,1
Διαφωνώ Απόλυτα	1	,9	,9	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 55)

Στον πίνακα βλέπουμε ότι οι 44 (40%) από τους ερωτώμενους συμφωνούν, οι 32 (29,1%) συμφωνούν απόλυτα, οι 18 (16,4%) δήλωσαν αναποφάσιστοι, οι 15 (13,6%) διαφωνούν, και ένας (0,9%) διαφωνεί απόλυτα.

Ερώτηση 56: Μου είναι δύσκολο να είμαι ο εαυτός μου όταν είμαι με τον /την σύντροφό μου.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ	6	5,5	5,5	5,5
Αναποφάσιστος	7	6,4	6,4	11,8
Διαφωνώ	44	40,0	40,0	51,8
Διαφωνώ Απόλυτα	53	48,2	48,2	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 56)

Στον πίνακα βλέπουμε ότι οι 53 (48,2%) διαφωνούν απόλυτα, οι 44 (40%) διαφωνούν, οι 7 (6,4%) δήλωσαν αναποφάσιστοι και οι 6 (5,5%) συμφωνούν.

Ερώτηση 57: Στη σχέση μου με τον /την σύντροφό μου είμαι συχνά καχύποπτος και πολλές φορές αναρωτιέμαι τι κρύβεται πίσω από μια καλή του κίνηση προς εμένα.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	2	1,8	1,8	1,8
Συμφωνώ	17	15,5	15,5	17,3
Αναποφάσιστος	14	12,7	12,7	30,0
Διαφωνώ	51	46,4	46,4	76,4
Διαφωνώ Απόλυτα	26	23,6	23,6	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 57)

Στον πίνακα 57 βλέπουμε ότι οι 51 (46,4%) διαφωνούν, οι 26 (23,6%) διαφωνούν απόλυτα, οι 17 (15,5%) συμφωνούν, οι 14 (12,7%) δήλωσαν αναποφάσιστοι, και οι 2 (1,8%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 58: Είμαι πάντα επιφυλακτικός στις συντροφικές μου σχέσεις και δεν εκφράζω βαθιά συναισθήματα στον /στην σύντροφό μου.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	4	3,6	3,6	3,6
Συμφωνώ	20	18,2	18,2	21,8
Αναποφάσιστος	13	11,8	11,8	33,6
Διαφωνώ	47	42,7	42,7	76,4
Διαφωνώ Απόλυτα	26	23,6	23,6	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 58)

Στον πίνακα 58 βλέπουμε ότι οι 47 (42,7%) διαφωνούν, οι 26 (23,6%) διαφωνούν απόλυτα, οι 20 (18,2%) συμφωνούν, οι 13 (11,8%) δηλώνουν αναποφάσιστοι και οι 4 (3,6%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 59: Φοβάμαι να αφήσω τους ανθρώπους να με πλησιάσουν γιατί πιστεύω πως θα με χρησιμοποιήσουν.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	3	2,7	2,7	2,7
Συμφωνώ	9	8,2	8,2	10,9
Αναποφάσιστος	8	7,3	7,3	18,2
Διαφωνώ	61	55,5	55,5	73,6
Διαφωνώ Απόλυτα	29	26,4	26,4	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

(πίνακας 59)

Στον πίνακα 59 βλέπουμε ότι οι 61 (55,5%) από τους ερωτώμενους διαφωνούν, οι 29 (26,4%) διαφωνούν απόλυτα, οι 9 (8,2%) συμφωνούν, οι 8 (7,3%) δήλωσαν αναποφάσιστοι και οι 3 (2,7%) συμφωνούν απόλυτα.

Ερώτηση 60: Πιστεύω πως οι διαπροσωπικές μου σχέσεις επηρεάζονται από το πώς νιώθω για τον εαυτό μου.

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Συμφωνώ Απόλυτα	18	16,4	16,4	16,4
Συμφωνώ	56	50,9	50,9	67,3
Αναποφάσιστος	16	14,5	14,5	81,8
Διαφωνώ	16	14,5	14,5	96,4
Διαφωνώ Απόλυτα	4	3,6	3,6	100,0
Σύνολο	110	100,0	100,0	

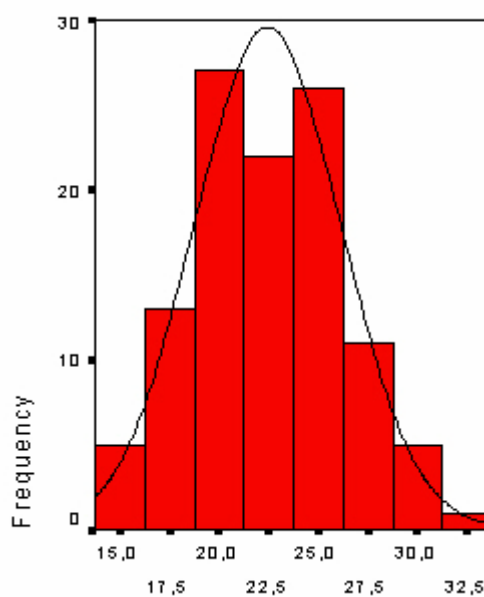
(πίνακας 60)

Στον πίνακα 60 βλέπουμε ότι από τους ερωτώμενους, οι 56 (50,9%) συμφωνούν, οι 18 (16,4%) συμφωνούν απόλυτα, οι 16 (14,5%) δήλωσαν αναποφάσιστοι, οι 16 (14,5%) δήλωσαν ότι διαφωνούν και οι 4 (3,6%) δήλωσαν ότι διαφωνούν απόλυτα.

4.2 Τιμές αξιολόγησης αυτοεκτίμησης

Πίνακας 61: αυτοεκτίμηση της εξωτερικής εμφάνισης

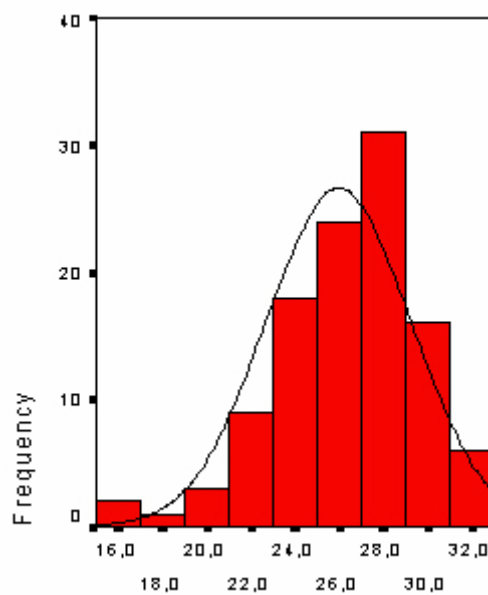
ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ	ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ
ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	22,4
ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	3,7



Ο μέσος όρος της αυτοεκτίμησης της εξωτερικής εμφάνισης των 110 ερωτηθέντων ήταν 22,4, με μέγιστη τιμή στον τομέα αυτό το 35.

Πίνακας 62: οικογενειακή αυτοεκτίμηση.

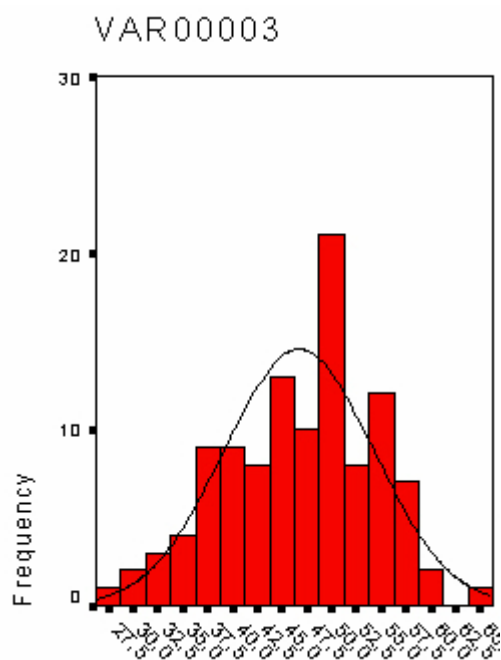
ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	26,0
ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	3,3



Ο μέσος όρος της οικογενειακής αυτοεκτίμησης των 110 ερωτηθέντων ήταν 26 με μέγιστη τιμή στον τομέα αυτό το 40.

Πίνακας 63: ενδοπροσωπική αυτοεκτίμηση

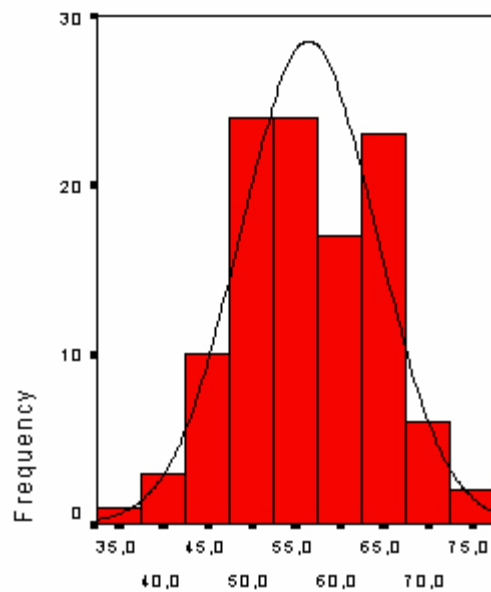
ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ	ΕΝΔΟΠΡΟΣΩΠΙΚΗ
ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	46,7
ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	7,5



Ο μέσος όρος της ενδοπροσωπικής αυτοεκτίμησης των 110 ερωτηθέντων ήταν 46,7, με μέγιστη τιμή στον τομέα αυτό το 65.

Πίνακας 64: κοινωνική αυτοεκτίμηση (φίλοι)

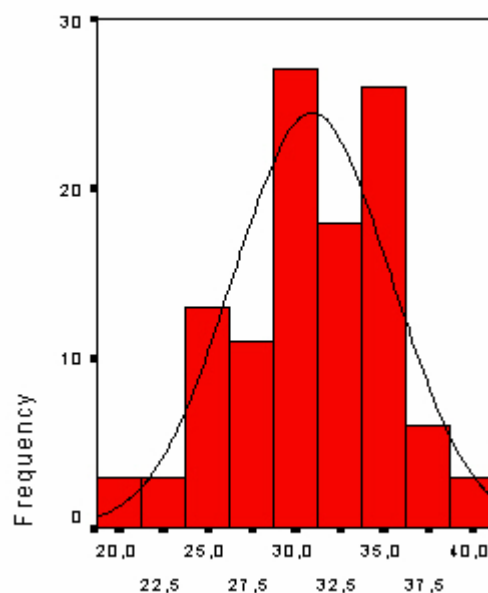
ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	56,5
ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	7,6



Ο μέσος όρος της κοινωνικής αυτοεκτίμησης των 110 ερωτηθέντων στον τομέα «φίλοι» ήταν 56,5, με μέγιστη τιμή το 90.

Πίνακας 65: κοινωνική αυτοεκτίμηση (σύντροφος)

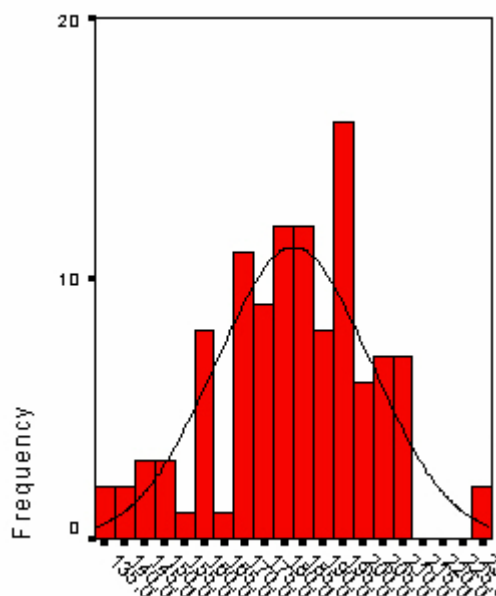
ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ	ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ
ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	30,9
ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	4,5



Ο μέσος όρος της κοινωνικής αυτοεκτίμησης των 110 ερωτηθέντων στον τομέα «σύντροφος» ήταν 30,9, με μέγιστη τιμή το 35.

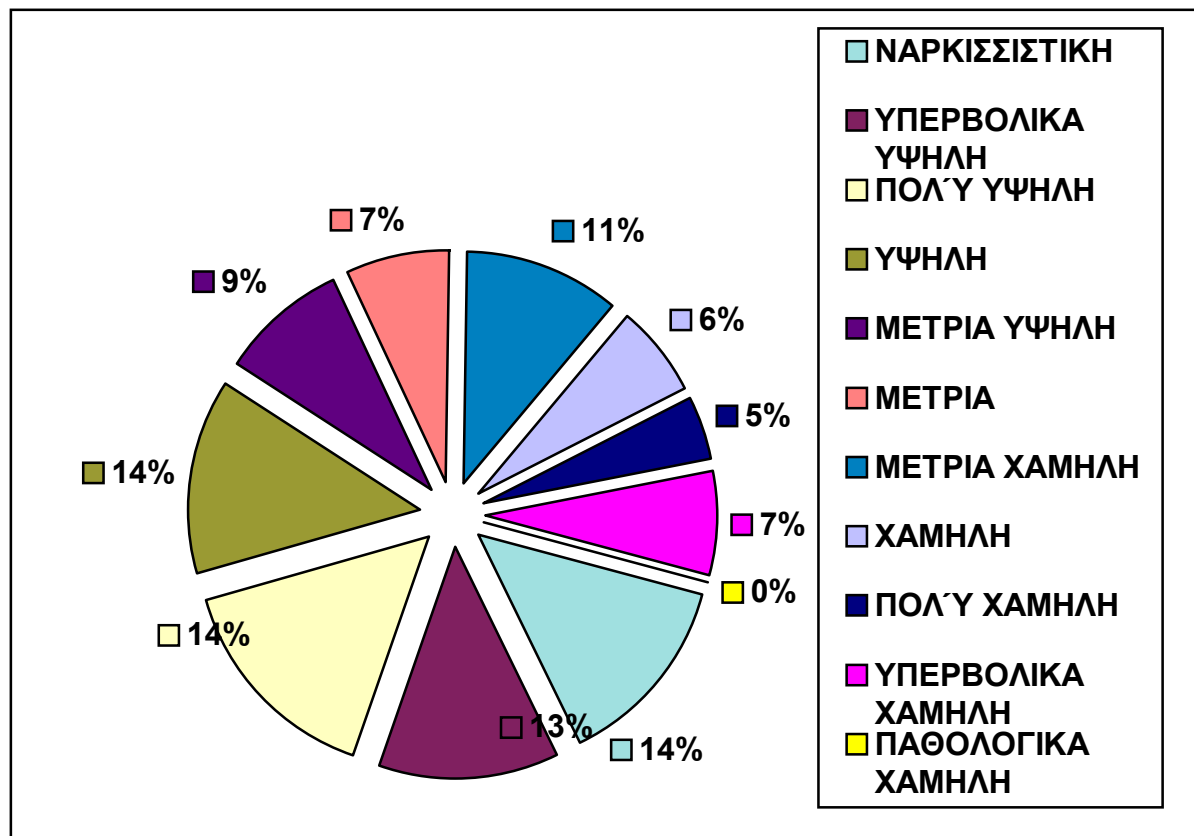
Πίνακας 66: συνολική αυτοεκτίμηση

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ
ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ	182,5
ΤΥΠΙΚΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗ	19,5



Ο μέσος όρος της συνολικής αυτοεκτίμησης των 110 ερωτηθέντων ήταν 182,5, με μέγιστη δυνατή αυτεκτίμηση στην παρούσα έρευνα την τιμή 265.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΝΑΡΚΙΣΣΙΣΤΙΚΗ	15	14
ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ ΥΨΗΛΗ	14	13
ΠΟΛΥ ΥΨΗΛΗ	17	15
ΥΨΗΛΗ	15	14
ΜΕΤΡΙΑ-ΥΨΗΛΗ	10	9
ΜΕΤΡΙΑ	8	7
ΜΕΤΡΙΑ-ΧΑΜΗΛΗ	12	11
ΧΑΜΗΛΗ	7	6
ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΗ	5	5
ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ ΧΑΜΗΛΗ	7	6
ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΜΗΛΗ	0	0
ΣΥΝΟΛΟ	110	100%



Οι περισσότεροι ερωτηθέντες στην παρούσα έχουν Πολύ Υψηλή αυτοεκτίμηση

4.3 Στατιστικές Συσχετίσεις διαφόρων ερωτήσεων με τα άτομα που εμφάνισαν από μέτρια έως υπερβολικά χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Πίνακας 67: Φόβος έκφρασης απόψεων (ερώτηση 23)

ΑΠΑΝΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	6	6
ΣΥΜΦΩΝΩ	17	16
ΑΝΑΠΟΦΑΣΙΣΤΟΣ	10	9
ΔΙΑΦΩΝΩ	5	5
ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	1	1
ΣΥΝΟΛΟ	39	36 %

Από τους 39 φοιτητές (36%) που παρουσίασαν έλλειψη αυτοεκτίμησης, η πλειοψηφία (22%) έδειξαν παράλληλα έλλειψη θάρρους στο να εκφράσουν τη γνώμη τους.

Πίνακας 68: Μετάνοια για τις αποφάσεις του παρελθόντος (ερώτηση 28)

ΑΠΑΝΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	6	6
ΣΥΜΦΩΝΩ	15	14
ΑΝΑΠΟΦΑΣΙΣΤΟΣ	7	6
ΔΙΑΦΩΝΩ	9	8
ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	2	2
ΣΥΝΟΛΟ	39	36 %

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων που βρέθηκε να έχουν έλλειψη αυτοεκτίμησης (20%) συμφώνησε πως συχνά μετανιώνει για αποφάσεις που έχει πάρει στο παρελθόν.

Πίνακας 69: Αίσθηση αποτυχίας στη ζωή σε σχέση με τους άλλους (ερώτηση 29).

ΑΠΑΝΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	4	4
ΣΥΜΦΩΝΩ	15	14
ΑΝΑΠΟΦΑΣΙΣΤΟΣ	1	1
ΔΙΑΦΩΝΩ	18	16
ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	1	1
ΣΥΝΟΛΟ	39	36 %

Τα ποσοστά των φοιτητών με μη υγιή αυτοεκτίμηση που νιώθουν ότι δεν τα καταφέρνουν στη ζωή τόσο καλά όσο οι άλλοι και αυτών που υποστηρίζουν το αντίθετο ήταν σχεδόν ίσα. (18% και 17% αντίστοιχα).

Πίνακας 70 : Εύκολη παραίτηση από κάποια δυσκολία (ερώτηση 31).

ΑΠΑΝΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	3	3
ΣΥΜΦΩΝΩ	10	9
ΑΝΑΠΟΦΑΣΙΣΤΟΣ	8	7
ΔΙΑΦΩΝΩ	14	13
ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	4	4
ΣΥΝΟΛΟ	39	36%

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων με έλλειψη αυτοεκτίμησης (17%) βρέθηκαν να διαφωνούν με τη θέση αυτή. Σημαντικό όμως είναι και το ποσοστό των αναποφάσιστων (7%).

Πίνακας 71: Καθυστέρηση προσαρμογής σε οτιδήποτε καινούριο (ερώτηση 32)

ΑΠΑΝΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	1	1
ΣΥΜΦΩΝΩ	14	13
ΑΝΑΠΟΦΑΣΙΣΤΟΣ	9	8
ΔΙΑΦΩΝΩ	13	12
ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	2	2
ΣΥΝΟΛΟ	39	36%

Τα ποσοστά των φοιτητών με έλλειψη αυτοεκτίμησης που απάντησαν είτε θετικά, είτε αρνητικά στην παρούσα ερώτηση ήταν ίσα (14%). Θα πρέπει όμως να ληφθεί σοβαρά υπόψιν και το ποσοστό των αναποφάσιστων (8%).

Πίνακας 72: Δυσκολία στη ζήτηση και αποδοχή βοήθειας από τους άλλους. (ερώτηση 33).

ΑΠΑΝΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	5	5
ΣΥΜΦΩΝΩ	11	10
ΑΝΑΠΟΦΑΣΙΣΤΟΣ	11	10
ΔΙΑΦΩΝΩ	8	7
ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	4	4
ΣΥΝΟΛΟ	39	36%

Το 15% των ερωτηθέντων που εμφανίζουν μη υγιή αυτοεκτίμηση απάντησε πως δυσκολεύεται να ζητήσει ή να δεχτεί τη βοήθεια των άλλων ενώ πολύ σημαντικό θεωρείται και εδώ το ποσοστό των αναποφάσιστων (10%).

Πίνακας 73: Αίσθηση του δικαιώματος να γίνονται λάθη χωρίς να χάνεται ο σεβασμός ή η αγάπη των άλλων. (ερώτηση 41)

ΑΠΑΝΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	0	0
ΣΥΜΦΩΝΩ	18	16
ΑΝΑΠΟΦΑΣΙΣΤΟΣ	8	7
ΔΙΑΦΩΝΩ	11	10
ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	2	2
ΣΥΝΟΛΟ	39	36 %

Η ερώτηση αυτή βρήκε σύμφωνους πολλούς από τους φοιτητές που υποφέρουν από έλλειψη αυτοεκτίμησης μα το ποσοστό εκείνων που διαφώνησαν (12%) είναι αξιοπρόσεκτο.

Πίνακας 74 : Προσκόλληση σε φίλους και συντρόφους εξαιτίας του φόβου της εγκατάλειψης (ερώτηση 52).

ΑΠΑΝΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	2	2
ΣΥΜΦΩΝΩ	11	10
ΑΝΑΠΟΦΑΣΙΣΤΟΣ	6	6
ΔΙΑΦΩΝΩ	16	14
ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	4	4
ΣΥΝΟΛΟ	39	36 %

Αν και οι περισσότεροι ερωτηθέντες (18%) έδειξαν να διαφωνούν με την παραπάνω πρόταση, το ποσοστό αυτών που συμφώνησαν σε συνδυασμό με τους αναποφάσιστους (18%) θα πρέπει μάλλον να μας προβληματίσει.

Πίνακας 75: Καχυποψία ατόμου απέναντι στον/ στη σύντροφό του. (ερώτηση 57).

ΑΠΑΝΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	2	2
ΣΥΜΦΩΝΩ	14	13
ΑΝΑΠΟΦΑΣΙΣΤΟΣ	10	9
ΔΙΑΦΩΝΩ	11	10
ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	2	2
ΣΥΝΟΛΟ	39	36%

Σημαντικό ποσοστό του δείγματος των φοιτητών με έλλειψη αυτοεκτίμησης δήλωσαν πως όντως είναι συχνά καχύποπτοι στη σχέση τους με τον/ τη σύντροφό τους (15%). Το ποσοστό των αναποφάσιστων κινεί ιδιαίτερα το ενδιαφέρον (9%).

Πίνακας 76: Επιφυλακτικότητα ατόμου σε συντροφικές σχέσεις και μη έκφραση συναισθημάτων. (ερώτηση 58).

ΑΠΑΝΤΗΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ
ΣΥΜΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	2	2
ΣΥΜΦΩΝΩ	12	11
ΑΝΑΠΟΦΑΣΙΣΤΟΣ	6	5
ΔΙΑΦΩΝΩ	15	14
ΔΙΑΦΩΝΩ ΑΠΟΛΥΤΑ	4	4
ΣΥΝΟΛΟ	39	36%

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Πριν ξεκινήσει η συζήτηση των αποτελεσμάτων θα πρέπει να αναφερθεί πως επειδή οι απόλυτες απαντήσεις των ερωτηθέντων (Συμφωνώ απόλυτα- Διαφωνώ απόλυτα) ήταν συγκριτικά λίγες, αποφασίστηκε να υπολογισθούν όλα μαζί, (δηλαδή τα ποσοστά των απόλυτων απαντήσεων μαζί με τα ποσοστά των απαντήσεων «Συμφωνώ» και «Διαφωνώ» αντίστοιχα) και να βγαίνει ένα ποσοστό κάθε φορά για τις θετικές και ένα για τις αρνητικές απαντήσεις.

Ο μέσος όρος της συνολικής αυτοεκτίμησης του δείγματος ήταν 182,5 με τυπική απόκλιση 19,5 (πίνακας 66). Οι περισσότεροι από τους φοιτητές που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα βρέθηκε να έχουν πολύ υψηλή αυτοεκτίμηση (ποσοστό 15%) ενώ ισάριθμο ποσοστό (14%) αντιστοιχούσε σε φοιτητές με ναρκισσιστική και υψηλή αυτοεκτίμηση. Παρόλα αυτά βρέθηκε πως το 35% των ερωτηθέντων- ποσοστό αρκετά σημαντικό- παρουσίαζε από μέτρια έως υπερβολικά χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Όπως φαίνεται από τους πίνακες 61-65 και σύμφωνα με τα επίπεδα αυτοεκτίμησης σε κάθε τομέα (τα οποία παρατίθενται στο κεφάλαιο της μεθοδολογίας), οι ερωτώμενοι φαίνεται να παρουσιάζουν την υψηλότερη αυτοεκτίμηση στον τομέα συντροφικής αυτοεκτίμησης με μέσο όρο 30,9 και τυπική απόκλιση 4,5, ενώ τη χαμηλότερη στον τομέα της φιλικής αυτοεκτίμησης με μέση τιμή 56,5 και τυπική απόκλιση 7,6.

Αναλυτικότερα, παίρνοντας ξεχωριστά τον κάθε τομέα, προέκυψαν τα παρακάτω αποτελέσματα:

Όσον αφορά την αυτοεκτίμηση εξωτερικής εμφάνισης, ο μέσος όρος της οποίας ήταν 22,4 με τυπική απόκλιση 3,7, οι ερωτώμενοι φάνηκε να έχουν καλή εικόνα για τον εαυτό τους καθώς το 50% απάντησαν πως πιστεύουν ότι είναι ελκυστικοί στο άλλο φύλο ενώ από τους υπόλοιπους το 28% φάνηκε να είναι αναποφάσιστοι με αποτέλεσμα μόνο ένα 22% να διαφωνούν. Το ίδιο συμπέρασμα προκύπτει και από την ερώτηση 10 καθώς το 68% πιστεύουν πως

η εξωτερική τους εμφάνιση δεν παίζει αρνητικό ρόλο στην πρώτη εντύπωση που δίνουν στους άλλους.

Παρόλα αυτά η πλειοψηφία των ερωτηθέντων (43%) απάντησε πως απογοητεύεται εύκολα όταν δέχεται αρνητικά σχόλια για την εξωτερική του εμφάνιση (πίνακας 8).

Από τους πίνακες 13 και 14 διακρίνουμε πως η άποψη των ερωτηθέντων τόσο για το σώμα όσο και για το πρόσωπό τους (με ποσοστά 48% και 40% αντίστοιχα) επηρεάζει την αυτοεκτίμησή τους, κάτι που αναφέρθηκε και στο θεωρητικό κομμάτι της παρούσας πτυχιακής. Εδώ θα πρέπει να σημειωθεί πως το ποσοστό των αναποφάσιστων στις ερωτήσεις αυτές (13%) δεν ήταν ασήμαντο. Ωστόσο, το 47% των ερωτηθέντων (αν και μόνο το 4% ήταν απόλυτοι) ισχυρίστηκαν πως δεν ασχολούνται πολύ με την εμφάνισή τους ώστε να είναι πιο ελκυστικοί από τους άλλους.

Σύμφωνα με τα παραπάνω λοιπόν φαίνεται πως η εξωτερική εμφάνιση παίζει σημαντικό ρόλο στην αυτοεκτίμηση. Όσον αφορά τώρα το αν εξαρτάται από αυτήν η επιτυχία στη ζωή, το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών (50%) διαφώνησε με την θέση αυτή.

Στον τομέα της οικογενειακής αυτοεκτίμησης ο μέσος όρος ήταν 26 με τυπική απόκλιση 3,3. Σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν στη βιβλιογραφική ανασκόπηση, η οικογένεια αποτελεί πολύ σημαντικό παράγοντα στη διαμόρφωση, την εδραίωση και την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης. Αυτό επιβεβαιώθηκε και στην παρούσα έρευνα καθώς το 82% των φοιτητών που συμμετείχαν σ'αυτή, υποστήριξαν πως νιώθουν καλά με τον εαυτό τους ξέροντας ότι τα μέλη της οικογένειάς τους τα αγαπούν. Επιπλέον το 44% δήλωσαν πως η αυτοαξία τους επηρεάζεται από την ποιότητα των σχέσεων με τους ανθρώπους της οικογένειάς τους (πίνακας 21).

Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων επίσης φάνηκε να έχουν πολύ καλές σχέσεις με την οικογένειά τους. Συγκεκριμένα το 85% δήλωσαν πως βρίσκουν στήριξη από αυτή σε κάθε δύσκολη στιγμή της ζωής τους, (ενώ αξιολογήθηκε να είναι το γεγονός ότι κανένας δεν διαφώνησε απόλυτα), το 82% πως η οικογένειά τους τα επιβραβεύει σε κάθε επιτυχία και το 71% πως βρίσκει κατανόηση.

Επιπροσθέτως, το 60% των ερωτώμενων απάντησαν πως διασκεδάζουν πολύ όταν βρίσκονται με τους γονείς τους (πίνακας 22), ενώ μόνο το 10% δήλωσε πως δεν παίρνει όση σημασία θα ήθελε και το 16% πως πιέζεται από αυτή. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να αναφερθεί πως ίσως τα υψηλά ποσοστά αυτοεκτίμησης που παρουσιάστηκαν στην παρούσα έρευνα να οφείλονται ακριβώς στο γεγονός ότι οι ενδοοικογενειακές σχέσεις των ερωτώμενων ήταν καλές.

Όσον αφορά την ενδοπροσωπική αυτοεκτίμηση η μέση τιμή ήταν 46,7 με τυπική απόκλιση 7,5. Στην πλειοψηφία τους οι φοιτητές που αποτέλεσαν το δείγμα μας φαίνεται να έχουν αρκετά καλή σχέση με τον εαυτό τους και να πιστεύουν σ'αυτόν. Από τους πίνακες 29 και 38 βλέπουμε πως το μεγαλύτερο μέρος των ερωτηθέντων (με ποσοστά 66% και 82% αντίστοιχα) πιστεύουν πως τα καταφέρνουν καλά στη ζωή τους και πως έχουν αρκετές καλές ικανότητες. Επιπλέον, από την ερώτηση 39 γίνεται φανερό ότι μόνο ένα πολύ μικρό ποσοστό φοιτητών (17%) πιστεύουν πως δεν έχουν πολλά για να είναι περήφανοι για τον εαυτό τους και μάλιστα μόλις το 3% είναι απόλυτοι σ'αυτή τους τη θέση. Η σημερινή κατάσταση των ερωτώμενων βρέθηκε να είναι αποτέλεσμα των προσωπικών τους επιλογών (με ποσοστό 81% και καμία απάντηση απόλυτης διαφωνίας) ενώ μόνο ένα 5% απάντησαν πως πρέπει πάντα να τους λέει κάποιος άλλος τι να κάνουν.

Εντύπωση προκαλούν τα αποτελέσματα των ερωτήσεων 24,26,36 και 40. Ενώ στις δύο πρώτες ερωτήσεις οι φοιτητές δείχνουν να αγαπούν τον εαυτό τους αφού μόλις 7 από αυτούς (6%) δήλωσαν πως δεν τον θεωρούν άξιο για την αγάπη των άλλων και μόνο 14 (13%) θα ήθελαν να ήταν κάποιος άλλος άνθρωπος, στις επόμενες δύο ερωτήσεις που αφορούν τον αυτοσεβασμό, βλέπουμε πως ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό (35%) θα ήθελε να σέβεται τον εαυτό του περισσότερο, ενώ το 46% χάνει τον σεβασμό που ήδη έχει προς τον εαυτό του κάνοντας κάτι που είναι λάθος. Στο σημείο αυτό πρέπει να τονιστεί πως και τα ποσοστά των αναποφάσιστων στις ερωτήσεις αυτές (14% και 17% αντίστοιχα) ήταν σημαντικά. Τα αποτελέσματα αυτά λοιπόν οδηγούν σε αντίφαση και παρόλο που ελάχιστοι απάντησαν απόλυτα, γίνεται αισθητό πως

η αυτοεκτίμηση των ατόμων αυτών δεν είναι καλά εδραιωμένη, κάνοντάς μας να σκεφτούμε πως ίσως πρόκειται για φαινομενική /αμυντική αυτοεκτίμηση.

Στο θεωρητικό κομμάτι υποστηρίχθηκε ότι τα άτομα που εμφανίζουν χαμηλή αυτοεκτίμηση δυσκολεύονται να δεχτούν τις αλλαγές και προτιμούν να μένουν στις ίδιες καταστάσεις, δεν έχουν το θάρρος της γνώμης τους, μετανιώνουν συχνά για πράγματα που έχουν κάνει και νιώθουν λιγότερο ικανοί από τους άλλους. Αυτό μας ώθησε να κάνουμε την υπόθεση πως τα άτομα αυτά έχουν μικρή αυτοπεποίθηση και νιώθουν ανασφαλή, κάτι που επιβεβαιώθηκε στην παρούσα έρευνα. Συγκεκριμένα, ύστερα από τις στατιστικές συσχετίσεις που έγιναν, βρέθηκε πως από τους 31 φοιτητές (28%) που απάντησαν πως τους παίρνει χρόνο να συνηθίσουν οτιδήποτε καινούριο, οι μισοί είχαν χαμηλή αυτοεκτίμηση, ενώ από τους 41 (38%) που δήλωσαν πως παρόλο που έχουν πολλά να πουν φοβούνται να τα εκφράσουν, οι 23 (22%) δεν είχαν καλή σχέση με τον εαυτό τους. Επιπροσθέτως, από το 23% των φοιτητών που υποστήριξαν πως νιώθουν ότι δεν τα καταφέρνουν τόσο καλά όσο οι άλλοι, το μεγαλύτερο ποσοστό (18%) παρουσίαζε έλλειψη αυτοεκτίμησης. Σχετικά με την ερώτηση 28, τα ποσοστά θετικής απάντησης στο αν μετανιώνουν για αποφάσεις που έχουν πάρει στο παρελθόν, ήταν υψηλά τόσο για το δείγμα των φοιτητών στο σύνολό του (40%) όσο και για αυτούς που δεν είχαν αυτοεκτίμηση (20%). Τέλος, αξίζει να σημειωθεί πως το 12% του συνόλου των ερωτώμενων που δήλωσαν πως παραιτούνται εύκολα όταν τους δυσκολεύει κάτι, ήταν άτομα που η συνολική τους αυτοεκτίμηση χαρακτηρίστηκε από μέτρια έως υπερβολικά χαμηλή.

Η κοινωνική –φιλική αυτοεκτίμηση φάνηκε να είναι ο τομέας που το δείγμα των φοιτητών παρουσιάζει το μεγαλύτερο πρόβλημα. Το κοινωνικό περιβάλλον βρέθηκε να ασκεί επιρροή στη ζωή τους πολύ μεγαλύτερη από αυτή που ίσως θα έπρεπε. Έτσι λοιπόν, βλέπουμε στον πίνακα 45 ότι στην πλειοψηφία τους οι ερωτώμενοι (72%) υποστήριξαν πως οι κοινωνικές ομάδες στις οποίες ανήκουν, αποτελούν σημαντική αντανάκλαση του εαυτού τους. Επιπλέον το 51% του δείγματος των φοιτητών, απάντησαν πως τείνουν να συμμορφώνονται με τους κανόνες της ομάδας. Ωστόσο, οι απόλυτες απαντήσεις αφορούσαν μόνο ένα 6%.

Αξιοσημείωτη είναι η αντίφαση που δημιουργείται από τις ερωτήσεις 43,48 και 50. Ενώ στις δύο πρώτες βλέπουμε υψηλά ποσοστά σχετικά με την επίδραση των απόψεων των άλλων ανθρώπων στα άτομα που αποτέλεσαν το δείγμα μας (40% και 67% αντίστοιχα), στην ερώτηση 50 βλέπουμε ένα πολύ μεγάλο ποσοστό (82%) να ισχυρίζεται πως ενδιαφέρεται περισσότερο για τα προσωπικά του πιστεύω παρά για το τι θα σκεφτούν οι άλλοι. Παρά το γεγονός αυτό όμως στην ερώτηση 49 επανέρχεται το πρώτο αποτέλεσμα (επιρροή των άλλων ανθρώπων στο άτομο) καθώς το 66% δηλώνουν πως όταν οι απόψεις τους ταιριάζουν με αυτές των άλλων, νιώθουν πιο άνετα. Τέλος, στην ερώτηση σχετικά με το αν αναστατώνονται όταν τους «αποπαίρνουν», τα ποσοστά θετικών και αρνητικών απαντήσεων ήταν ίσα (41%), ενώ η πλειοψηφία των ερωτώμενων δεν απάντησε απόλυτα.

Εντύπωση προκαλούν τα αποτελέσματα στον πίνακα 44, καθώς ενώ το 63% των φοιτητών που έλαβαν μέρος στην έρευνα φαίνεται να πιστεύει πως η προσωπικότητά τους είναι ενδιαφέρουσα για τους άλλους, ένα πολύ σημαντικό ποσοστό (30%) δείχνουν να είναι αναποφάσιστοι.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον όμως παρουσιάζει και ο πίνακας 35. Το πολύ υψηλό ποσοστό (81%) των φοιτητών που δηλώνουν πως δεν μπορούν να νιώθουν εξαρτημένοι από τους άλλους, αποτελεί ένα θέμα για περαιτέρω διερεύνηση καθώς –όπως είδαμε στο θεωρητικό κομμάτι της παρούσας πτυχιακής- ίσως βρισκόμαστε μπροστά στην παγίδα της λανθάνουσας εξάρτησης (αντεξάρτηση).

Το χαμηλό ποσοστό της κοινωνικής –φιλικής αυτοεκτίμησης αντικατοπτρίζεται πλήρως στα αποτελέσματα των ερωτήσεων 37,42 και 47. Σύμφωνα με αυτά, μεγάλα ποσοστά των ερωτηθέντων φαίνεται να παρουσιάζουν συμπτώματα χαμηλής αυτοεκτίμησης όπως είναι η σύγκριση με τους άλλους (55%) , η αποφυγή της σύγκρουσης και η αδυναμία υπεράσπισης του εαυτού τους (59%) καθώς και η συνεχής προσπάθεια ευχαρίστησης των άλλων τοποθετώντας χαμηλά τις δικές τους ανάγκες (44%).

Όσον αφορά τις στατιστικές συσχετίσεις που έγιναν μεταξύ διαφόρων ερωτήσεων και των 39 φοιτητών που παρουσίασαν έλλειψη αυτοεκτίμησης, τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν τα όσα ειπώθηκαν στη θεωρία. Έτσι, βλέπουμε πως από το 29% των ερωτηθέντων που δήλωσαν ότι δυσκολεύονται να

ζητήσουν ή να δεχτούν τη βοήθεια των άλλων, το 15% ήταν άτομα με μειωμένη αυτοεκτίμηση. Επίσης, από το 21% των φοιτητών που αρνήθηκαν το γεγονός ότι μπορούν να κάνουν λάθη χωρίς να χάσουν τον σεβασμό ή την αγάπη των άλλων, το 12% αντιστοιχούσε σε άτομα με όχι ιδιαίτερη εκτίμηση στον εαυτό τους. Τέλος, σχετικά με την ερώτηση που αφορούσε την προσκόλληση και τον φόβο της εγκατάλειψης, (ερ.52), 13 από τους 16 φοιτητές που απάντησαν θετικά, βρέθηκε ότι παρουσιάζουν προβλήματα στην αυτοεκτίμησή τους.

Όπως αναφέρθηκε και στην αρχή του κεφαλαίου, ο τομέας στον οποίο το δείγμα των φοιτητών παρουσίασε την υψηλότερη αυτοεκτίμηση ήταν αυτός της κοινωνικής –συντροφικής.

Έτσι, τα ποσοστά των απαντήσεων ήταν ιδιαίτερα αυξημένα. Συγκεκριμένα, το 89% των ερωτηθέντων υποστήριξαν πως προτιμάνε την μοναχικότητα από μια μη ικανοποιητική σχέση, ενώ το ίδιο ποσοστό δήλωσαν πως μπορούν να δείχνουν τον πραγματικό τους εαυτό όταν είναι με τον/ την σύντροφό τους και ένα 69% των ερωτώμενων απάντησε πως νιώθουν άνετα να εκφράσουν τα πάντα στον/ στη σύντροφό τους. Επιπροσθέτως, μόνο το 11% απάντησαν πως φοβούνται να αφήσουν τους ανθρώπους να τους πλησιάσουν από φόβο πως θα χρησιμοποιηθούν από αυτούς.

Όσον αφορά τις στατιστικές συσχετίσεις που πραγματοποιήθηκαν προκειμένου να επαληθευτεί η υπόθεση ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση συναντούν προβλήματα στις διαπροσωπικές τους σχέσεις- και στην προκειμένη περίπτωση στις συντροφικές –τα αποτελέσματα φαίνεται να επαληθεύουν τις αρχικές μας εκτιμήσεις. Συγκεκριμένα, από τα 22 άτομα που δήλωσαν ότι διακατέχονται από τον φόβο της προδοσίας, τα 15 παρουσίαζαν έλλειψη αυτοεκτίμησης. Επίσης τα άτομα αυτά φάνηκε να είναι καχύποπτα και επιφυλακτικά, εκδηλώνοντας δυσκολία στο να εκφράσουν βαθιά συναισθήματα στους συντρόφους τους και υπονομεύοντας με τον τρόπο αυτό τις σχέσεις τους. Πιο αναλυτικά, το 15% του συνόλου των ερωτηθέντων που υποστήριξαν ότι πολλές φορές αναρωτιούνται τι κρύβεται πίσω από μια καλή κίνηση του συντρόφου τους είχαν από μέτρια έως υπερβολικά χαμηλή αυτοεκτίμηση, ενώ το ίδιο φάνηκε να ισχύει και για τους 14 από τους 24 φοιτητές που απάντησαν θετικά στην ερώτηση 58.

Σχετικά με τη διερεύνηση της άποψης των φοιτητών που αποτελούσαν το δείγμα μας για το αν πιστεύουν πως η αυτοεκτίμησή τους επηρεάζει τις διαπροσωπικές τους σχέσεις, τα αποτελέσματα ήταν θετικά καθώς μόνο ένα 19% φάνηκε να διαφωνεί.

Στο σημείο αυτό κρίνεται αναγκαίο να τονισθεί πως σχετικά με τα αποτελέσματα θα πρέπει να υπάρχει κάποια επιφύλαξη καθώς ερωτηματολόγια σαν αυτό της παρούσας έρευνας, ζητούν από τους ανθρώπους να αξιολογήσουν τον εαυτό τους και υπάρχει πάντα ο κίνδυνος της υπερβαθμολόγησης ή της προσπάθειας να ακολουθήσουν το «πολιτισμικά αρεστό» επιλέγοντας ως απάντηση αυτό που πιστεύουν πως θα απαντήσουν οι περισσότεροι και όχι αυτό που πραγματικά ισχύει για τους ίδιους.

Επιπροσθέτως, υπάρχει η πιθανότητα, η ίδια η διαδικασία της μέτρησης να θεωρηθεί από πολλούς ως μια έμμεση αμφισβήτηση της αξίας τους, με συνέπεια να ενεργοποιηθεί η «αμυντική» τους αυτοεκτίμηση.

Τέλος, όσον αφορά τις υπόλοιπες συσχετίσεις που έγιναν, δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των υποομάδων των ερωτώμενων. Έτσι, στις απαντήσεις που συλλέχθηκαν η συνολική αυτοεκτίμηση δεν φάνηκε να εξαρτάται από 1. το φύλο, 2. την ηλικία, 3. την οικογενειακή κατάσταση, 4. την οικονομική κατάσταση, 5. την ύπαρξη αδερφών και 6. τη σειρά γέννησης μέσα στην οικογένεια.

Η διάψευση των υποθέσεων που είχαν γίνει (σχετικά με τα παραπάνω) πολύ πιθανό να οφείλεται στη τυχαιότητα του δείγματος καθώς και στο μικρό του μέγεθος, που είχαν ως αποτέλεσμα να μην εξασφαλιστεί η αντιπροσωπευτικότητα ατόμων με διαφορετικό μορφωτικό και κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ- ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

6.1 Συμπεράσματα

Τα συμπεράσματα που προέκυψαν τόσο από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση όσο και από την έρευνα που διεξήχθη, μπορούν να συνοψισθούν στα παρακάτω:

1. Η αυτοεκτίμηση δεν είναι έμφυτο χαρακτηριστικό του ανθρώπου. Είναι ένα χαρακτηριστικό που κατακτιέται, οικοδομείται, εξελίσσεται και επηρεάζεται. Η μετατροπή της αρνητικής στάσης απέναντι στον εαυτό σε θετική μπορεί να επιτευχθεί σε οποιαδήποτε ηλικία, αρκεί να υπάρχει θέληση και ειλικρινής προσπάθεια.
2. Ο εαυτός είναι βασικός παράγοντας στην απόκτηση μιας ισορροπημένης και υγιούς προσωπικότητας, ενώ η αυτοαντίληψη και η αυτοεκτίμηση αποτελούν τις δύο βασικές του συνιστώσες.
3. Με βάση την βιβλιογραφική διερεύνηση αλλά και τα αποτελέσματα της έρευνας, συμπεραίνουμε ότι το κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου και ιδιαίτερα οι «Σημαντικοί Άλλοι» στη ζωή του, παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο τόσο στη διαμόρφωση του εαυτού, όσο και στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης.
4. Βιβλιογραφικά και ερευνητικά φάνηκε επίσης πως το οικογενειακό περιβάλλον και ιδιαίτερα οι γονείς, αποτελούν τον σημαντικότερο παράγοντα για την εδραίωση και ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης.
5. Όπως και σε άλλες έρευνες (Second and Jourand, Kurtz), έτσι και στην παρούσα, αποδείχθηκε πως η άποψη που έχει το άτομο για την εξωτερική του εμφάνιση συμβάλλει σημαντικά στην εκτίμηση που έχει για τον εαυτό του.
6. Η νεαρή ενηλικίωση αποτελεί ένα ηλικιακό στάδιο ιδιαίτερα σημαντικό όσον αφορά τη σχέση του ατόμου με τον εαυτό του και τους άλλους. Οι σχέσεις αμοιβαίας εμπιστοσύνης που καλείται να δημιουργήσει το άτομο,

- δεν μπορούν να επιτευχθούν αν δεν έχει πρώτα αποκτήσει μια ξεκάθαρη αίσθηση και μια θετική εκτίμηση για τον εαυτό του.
7. Με βάση τόσο τη θεωρία όσο και την έρευνα, μπορούμε να υποστηρίξουμε πως η χαμηλή αυτοεκτίμηση συμβαδίζει με την έλλειψη αυτοπεποίθησης και την ανασφάλεια.
 8. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση επίσης, λειτουργεί ως ανασταλτικός παράγοντας στην ισορροπία του ψυχικού κόσμου του ατόμου. Η έλλειψή της οδηγεί σε συναισθηματικές διαταραχές, νευρωσικές συμπεριφορές ενώ μπορεί να υποθάλπει σε πολλές μορφές παρέκκλισης.
 9. Βασιζόμενοι στις έρευνες που απέδειξαν σχέσεις μεταξύ χαμηλής αυτοεκτίμησης και βίας, εγκληματικότητας, χρήσης ναρκωτικών και αλκοόλ καθώς και ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, μπορούμε να υποστηρίξουμε πως η έλλειψη αυτοεκτίμησης αποτελεί τη ρίζα πολλών κοινωνικών προβλημάτων. (Σίμου, 1990)
 10. Η υγιής αυτοεκτίμηση είναι πηγή δύναμης, εμπύχωσης και ενέργειας για τους ανθρώπους. Προάγει την υγεία, την αρμονία και τη συναισθηματική ισορροπία, βοηθώντας το άτομο να ζει πιο ποιοτικά και ευτυχισμένα.
 11. Οι παγίδες της δυσπιστίας, της υποταγής, της μειονεκτικότητας, της εξάρτησης και της αποτυχίας στις διαπροσωπικές σχέσεις των ατόμων, καθώς επίσης και οι φόβοι της προδοσίας, της επίκρισης και της εγκατάλειψης, είναι χαρακτηριστικά των ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση.
 12. Με βάση το παραπάνω συμπέρασμα και σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας που διεξήχθη, είμαστε σε θέση να υποστηρίξουμε πως η έλλειψη αυτοεκτίμησης αναστέλλει τη δημιουργία και ανάπτυξη υγιών διαπροσωπικών σχέσεων τόσο στο φιλικό περιβάλλον όσο και στις συντροφικές σχέσεις.
 13. Η αυτοεκτίμηση των ατόμων και οι διαπροσωπικές τους σχέσεις βρίσκονται σε συνεχή αλληλοεπίδραση.
 14. Η συνολική αυτοεκτίμηση της πλειοψηφίας του δείγματος των φοιτητών βρέθηκε να είναι σε καλά επίπεδα.

15. Η πλειοψηφία του δείγματος των φοιτητών φάνηκε να έχει υψηλή αυτοεκτίμηση στις συντροφικές του σχέσεις αλλά χαμηλή στις φιλικές.
16. Αν και η αυτοεκτίμηση βρέθηκε σε υψηλά επίπεδα, χαρακτηριστικά ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση όπως η σύγκριση με τους άλλους, η συνεχής προσπάθεια ευχαρίστησής τους και η αποφυγή δικαιολογημένων συγκρούσεων, εμφανίστηκαν σε μεγάλο ποσοστό των φοιτητών που έλαβαν μέρος στην έρευνά μας.
17. Για να υπάρξει βελτίωση στην αυτοεκτίμηση ενός ατόμου πρέπει αρχικά να έχει συνειδητοποιήσει τη σημασία και την επίδρασή της σε κάθε τομέα της ζωής του. Η πλειοψηφία του δείγματος των φοιτητών φάνηκε να αναγνωρίζουν τη σπουδαιότητά της τουλάχιστον στον τομέα των σχέσεων.
18. Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού, μπορεί να αποβεί εξαιρετικά βοηθητικός στην ανάπτυξη- βελτίωση της αυτοεκτίμησης ενός ατόμου αρκεί να διαθέτει τα απαραίτητα προσωπικά γνωρίσματα, να δημιουργεί την κατάλληλη ατμόσφαιρα αποδοχής, εμπιστοσύνης και ασφάλειας και να έχει πολλές και ουσιαστικές γνώσεις πάνω στο θέμα.
19. Ανεξάρτητα από το ρόλο που θα διαδραματίσει ο θεραπευτής μέσα στη θεραπευτική σχέση (αυθεντία, καθοδηγητής, μη διευθυντικός), απαραίτητη προϋπόθεση είναι να έχει ο ίδιος υψηλή αυτοεκτίμηση ώστε να προσφέρει ουσιαστική βοήθεια.
20. Οι θεραπείες που προτείνονται ως οι πιο αποτελεσματικές για τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης είναι η Προσωποκεντρική (Rogers), η Διαλεκτική (Παπάνης) και η Ανθρωπιστική οικογενειακή (Satir).

6.2 Προτάσεις

Ακολουθώντας τα συμπεράσματα που αναφέρθηκαν παραπάνω αλλά και τη βιβλιογραφική ανασκόπηση που πραγματοποιήθηκε στο σύνολό της, παρατίθενται ορισμένες προτάσεις, η εφαρμογή των οποίων θα συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης των ατόμων.

1. Δημιουργία κέντρων συμβουλευτικής γονέων από τα οποία θα ενημερώνονται για τις δυσμενείς συνέπειες της χαμηλής αυτοεκτίμησης και για τους σωστούς τρόπους διαπαιδαγώγησης των παιδιών τους.
2. Οργάνωση εκπαιδευτικών προγραμμάτων τα οποία θα παρέχουν συμβουλές στους παιδαγωγούς ώστε ο τρόπος συμπεριφοράς τους μέσα στην τάξη να μην προκαλεί φόβο, ντροπή ή συναισθήματα απόρριψης στους μαθητές.
3. Δημιουργία συμβουλευτικών σταθμών οι οποίοι με διάφορα προγράμματα θα έχουν ως στόχο τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης των ίδιων των γονέων και των παιδαγωγών.
4. Οργάνωση κέντρων τα οποία θα παρέχουν συμβουλευτικές και καθοδηγητικές υπηρεσίες σχετικά με την βελτίωση της αυτοεκτίμησης σε οποιονδήποτε το έχει ανάγκη, τονίζοντας την αξία και τη μοναδικότητα του καθενός και προσφέροντας μαθήματα συναισθηματικής διαχείρισης του πόνου και ενδυνάμωσης.
5. Θεσμοθετημένη καθιέρωση κοινωνικών λειτουργών και ψυχολόγων στα σχολικά πλαίσια και στα ιδρύματα ανώτερης εκπαίδευσης.
6. Ιδιαίτερη προσοχή στην συχνότητα και στην ένταση συμπτωμάτων στα οποία μπορεί να υποβόσκει η χαμηλή αυτοεκτίμηση όπως το άγχος, η κατάθλιψη, η χρήση ουσιών και η έκφραση βίας.
7. Δημιουργία υποδομής για τον επαγγελματικό προσανατολισμό των νέων ώστε να επιλέγουν επαγγέλματα που θα ταιριάζουν στην προσωπικότητά τους, θα τους εκφράζουν και θα τους προσφέρουν συναισθηματική ικανοποίηση.
8. Ευαισθητοποίηση και ενημέρωση των πολιτών μέσω ημερίδων και διαλέξεων αναφορικά με την σπουδαιότητα της αυτοεκτίμησης.
9. Προώθηση της σημασίας της αυτοεκτίμησης με την έκδοση έντυπου υλικού, τηλεοπτικών εκπομπών και ραδιοφωνικών προγραμμάτων.
10. Οργάνωση εκπαιδευτικών προγραμμάτων, σεμιναρίων και συνεδρίων με στόχο την περαιτέρω ευαισθητοποίηση και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης ατόμων που απασχολούνται σε κοινωνικά επαγγέλματα (Κ.Λ, ψυχολόγοι κτλ.)

- 11.Ανανέωση και εμπλουτισμός των εκπαιδευτικών προγραμμάτων της κοινωνικής εργασίας με μαθήματα και βιωματικά εργαστήρια σχετικά με την αυτοεκτίμηση.
- 12.Διεξαγωγή ερευνών με θέμα την αυτοεκτίμηση.
- 13.Προώθηση του μηνύματος πως η βελτίωση της αυτοεκτίμησης είναι εφικτή σε οποιαδήποτε ηλικία αρκεί να υπάρχει θέληση.

Στο σημείο αυτό κρίνεται απαραίτητο να γίνει αναφορά στο Κέντρο Συναισθηματικής Έρευνας που λειτουργεί στο Ν.Ψυχικό με γενική διευθύντρια και ιδρύτρια την Δρ. Βίκυ Σίμου και παρέχει υπηρεσίες ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης.

Προτροπή μας είναι η δημιουργία παρόμοιων κέντρων σε όλη την Ελλάδα.

Τέλος, ευελπιστούμε στην επαναδημιουργία του Ελληνικού Συμβουλίου Αυτοεκτίμησης και στην σύνδεσή του με το Διεθνές Συμβούλιο. (κάτι που είχε πραγματοποιηθεί στο παρελθόν από τη Δρ. Σίμου).

Ελπίζουμε η παρούσα πτυχιακή να αποτελέσει κίνητρο για περαιτέρω διερεύνηση. Οι αντιφάσεις που παρουσιάστηκαν σε πολλές ερωτήσεις της έρευνας καθώς και η σκέψη πως ίσως οι φοιτητές παρουσίασαν φαινομενική/αμυντική και όχι υψηλή αυτοεκτίμηση καθιστούν αναγκαία την παραπάνω πρόταση.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Δημογραφικά στοιχεία

1. Φύλο

Αγόρι Κορίτσι

2. Ηλικία

18-19 20-21 22-23

3. Σχολή

ΣΕΥΠ ΣΔΟ ΣΤΕ

4. Τμήμα

Κοινωνική Εργασία

Νοσηλευτική

Λογοθεραπεία

Διοίκηση επιχειρήσεων

Λογιστική

Τουριστικών Επιχειρήσεων

Επιχειρηματικού Σχεδιασμού και Πληροφορικών Συστημάτων

Ηλεκτρολογία

Μηχανολογία

Πολιτικών Έργων Υποδομής

Ανακαίνιση και Αποκατάσταση Κτιρίων

5. Οικογενειακή κατάσταση γονέων

Άγαμοι Έγγαμοι Διαζευγμένοι

Σε Διάσταση Χήρος Χήρα Δεν Απαντώ

6. Οικονομική κατάσταση γονέων

Πολύ καλή Καλή Μέτρια Κακή Δεν Απαντώ

7. α. Έχεις αδέρφια;

Ναι Όχι

β. Αν ναι πόσα;

1 2 3 4 5 και άνω

γ. Αν ναι, εσύ είσαι το :

Πρώτο παιδί

Δεύτερο παιδί

Τρίτο παιδί

Τέταρτο παιδί

Πέμπτο παιδί

Άλλο

Κύριο μέρος

8. Απογοητεύομαι εύκολα όταν δέχομαι αρνητικά σχόλια για την εξωτερική μου εμφάνιση.

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

9. Πιστεύω πως είμαι αρκετά ελκυστικός / η στον άλλο φύλο .

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

10. Η εξωτερική μου εμφάνιση παίζει αρνητικό ρολό στην πρώτη εντύπωση που δίνω στους άλλους

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

11. Πιστεύω πως η επιτυχία στη ζωή εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την εξωτερική εμφάνιση.

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

12. Ασχολούμαι πολύ με την εμφάνιση μου ώστε να είμαι πιο ελκυστικός/η από τους άλλους

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

13. Πιστεύω πως η αυτοεκτίμηση μου δεν σχετίζεται με το πώς νιώθω για το σώμα μου

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

14. Η αυτοεκτίμηση μου επηρεάζεται από το ποσό ελκυστικό πιστεύω ότι είναι το πρόσωπο μου

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

15. Δεν παίρνω όση σημασία θα ήθελα από την οικογένεια μου

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

16. Οι άνθρωποι της οικογένειας μου έχουν υπερβολικές απαιτήσεις από εμένα και συνήθως πιέζομαι να κάνω πράγματα μονό και μονό για να τους ικανοποιήσω.

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

17. Η οικογένεια μου με στηρίζει σε κάθε δύσκολη στιγμή της ζωής μου

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

18. Τα μέλη της οικογένειας μου με επιβραβεύουν σε κάθε μου επιτυχία.

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

19. Νιώθω ότι η οικογένεια μου με καταλαβαίνει

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

20. Ξέροντας ότι τα μέλη της οικογένειας μου με αγαπούν με κάνει να νιώθω καλά με τον εαυτό μου

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

21. Η αυτοαξία μου δεν επηρεάζεται από την ποιότητα των σχέσεων με τα μέλη της οικογένειας μου

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

22. Οι γονείς μου και εγώ διασκεδάζουμε πολύ όταν είμαστε μαζί.

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

23. Νιώθω ότι έχω πολλά να πω αλλά νιώθω φόβο όταν πάω να τα εκφράσω .

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

24. Θεωρώ τον εαυτό μου άξιο για την αγάπη των άλλων .

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

25. Η σημερινή μου κατάσταση είναι αποτέλεσμα των προσωπικών μου επιλογών .

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

26. Επιθυμώ να ήμουν κάποιος άλλος

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

27. Είναι δύσκολο να συμπεριφερόμαι όπως νιώθω

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

28. Συχνά μετανιώνω για αποφάσεις που έχω πάρει στο παρελθόν

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

29. Παρά τις προσπάθειες μου νιώθω ότι στη ζωή δεν τα καταφέρνω τόσο καλά όσο οι άλλοι .

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

30. Πρέπει πάντα κάποιος να μου λέει τι να κάνω

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

31. Παραιτούμαι εύκολα από κάτι που με δυσκολεύει

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

32. Μου παίρνει χρόνο να συνηθίσω οτιδήποτε καινούργιο

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

33. Δυσκολεύομαι να ζητήσω ή να δεχτώ την βοήθεια των άλλων

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

34. Αναστατώνομαι εύκολα όταν με "αποπαίρνουν"

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

35. Δεν μπορώ να νιώθω εξαρτημένος από τους άλλους

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

36. Κάνοντας κάτι που ξέρω ότι είναι λάθος με κάνει να χάνω τον αυτοσεβασμό μου.

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

37. Η αυτοαξία μου επηρεάζεται από το ποσό καλά τα πάω όταν συναγωνίζομαι με άλλους

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

38. Νιώθω ότι έχω έναν αριθμό από καλές ικανότητες.

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

39. Νιώθω ότι δεν έχω πολλά για να είμαι περήφανος για τον εαυτό μου

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

40. Εύχομαι να είχα περισσότερο σεβασμό για τον εαυτό μου

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

41. Νιώθω ότι μπορώ να κάνω λάθη χωρίς να χάσω το σεβασμό ή την αγάπη των άλλων

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

42. Προτιμώ να υποχωρώ ακόμη και αν έχω δίκιο, παρά να έρχομαι σε σύγκρουση με τους άλλους

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

43. Επηρεάζομαι σε μεγάλο βαθμό από τις απόψεις των άλλων για μένα.

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

44. Πιστεύω πως οι άλλοι βρίσκουν την προσωπικότητα μου ενδιαφέρουσα

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

45. Οι (κοινωνικές)ομάδες στις οποίες ανήκω είναι μια σημαντική αντανάκλαση του ποιος είμαι

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

46. Δεν μπορώ να σεβαστώ τον εαυτό μου αν οι άλλοι δεν με σέβονται

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

47. Μου είναι δύσκολο να λέω όχι στους άλλους

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

48. Δεν συναναστρέφομαι με ορισμένους ανθρώπους εξαιτίας του τι θα σκεφτούν κάποιοι άλλοι

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

49. Νιώθω πιο άνετα όταν οι απόψεις/γνώμες μου ταιριάζουν με αυτές των άλλων

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

50. Ενδιαφέρομαι πιο πολύ για το τι θα σκεφτούν οι άλλοι παρά για τα προσωπικά μου πιστεύω

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

51. Τείνω να συμμορφώνομαι με τους κανόνες της ομάδας .

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

52. Συχνά προσκολλώμαι στους ανθρώπους (φίλους – συντρόφους) γιατί φοβάμαι μήπως μ' εγκαταλείψουν.

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

53. Φοβάμαι πως ο/η σύντροφός μου θα με προδώσει

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

54. Προτιμώ να έχω μία σχέση που δε με ικανοποιεί παρά να είμαι μόνος/η

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

55. Νιώθω άνετα να εκφράσω τα πάντα στον/στη σύντροφό μου

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

56. Μου είναι δύσκολο να είμαι ο εαυτός μου όταν είμαι με τον/τη σύντροφό μου

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

57. Στη σχέση μου με τον/τη σύντροφό μου είμαι συχνά καχύποπτος και πολλές φορές αναρωτιέμαι τι κρύβεται πίσω από μία καλή του κίνηση προς εμένα.

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

58. Είμαι πάντα επιφυλακτικός στις συντροφικές μου σχέσεις και δεν εκφράζω βαθειά συναισθήματα στον/στη σύντροφό μου

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

59. Φοβάμαι να αφήσω τους ανθρώπους να με πλησιάσουν γιατί πιστεύω πως θα με χρησιμοποιήσουν

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

60. Πιστεύω πως οι διαπροσωπικές μου σχέσεις επηρεάζονται από το πώς νιώθω για τον εαυτό μου

(ΣΑ) (Σ) (ΑΝ) (Δ) (ΔΑ)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Α. ΕΛΛΗΝΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

1. Ζαφείρης Γ. Αλέξανδρος- Ζαφείρη Α. Ελένη- Μουζακίτης Μ. Χρήστος, οικογενειακή θεραπεία- θεωρία και πρακτικές εφαρμογές, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, Αθήνα, 1999.
2. Ιωαννίδου- Johnson Αμαλία, Προκατάληψη, Ποιος, Εγώ: Μετάφραση Ιωάννα Ιωαννίδου, εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, Αθήνα, 1998.
3. Καζάζη Μαρία, Ανθρώπινες σχέσεις και επικοινωνία, ΕΛΛΗΝ, Αθήνα, 1995.
4. Κοντοπούλου- Κοκκινάκη Μελανθία, Αυτοεκτίμηση και σχέσεις του παιδιού μέσα στην οικογένεια, (Διδακτορική Διατριβή), Ιωάννινα, 1990.
5. Κυριαζή Νότα, Η κοινωνιολογική Έρευνα, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1999.
6. Λεοντάρη Αγγελική, Αυτοαντίληψη, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, Αθήνα, 1996.
7. Μακρή- Μπότσαρη Εύη, Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, Αθήνα, 2001.
8. Μαλικιώση- Λοϊζου Μαρία, Συμβουλευτική Ψυχολογία, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, Αθήνα, 2001.
9. Μάνος Νίκος, Βασικά στοιχεία κλινικής ψυχιατρικής, UNIVERSITY STUDIO PRESS, Θεσσαλονίκη, 1997. (1^η έκδοση 1988).
10. Νασιάκου Μαρία- Χατζή Αλεξάνδρα- Φατούρου/ Χαρίτου Μίκα, Εισαγωγή στην Ψυχολογία (Κοινωνική Ψυχολογία, Κλινική Ψυχολογία), τόμος Β', GUTENBERG (Σειρά: ψυχολογία/17), Αθήνα, 2002 (1^η εκδ. 1999).
11. Παπάνης Ευστράτιος, Η αυτοεκτίμηση και η μέτρησή της, ΑΤΡΑΠΟΣ, Αθήνα, 2004.
12. Παρασκευόπουλος Ιωάννης Ν., Κλινική Ψυχολογία, Αθήνα, 1988.
13. Σταθόπουλος Πέτρος, Κοινωνική Πρόνοια (μια γενική θεώρηση), ΕΛΛΗΝ, Αθήνα, 1999.
14. Τάνος Χρήστος Γ. Αυτοεκτίμηση και αξιολογικό σύστημα των εφήβων (Διδακτορική Διατριβή), Αθήνα, 1985.
15. Χαραλαμπίδης Βασίλης, Η ανάπτυξη της προσωπικότητας, GUTENBERG, (Παιδαγωγική σειρά), Αθήνα, 1987.

B. ΞΕΝΟΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

16. Bensaid Catherine, Αγάπησε τον εαυτό σου, η ζωή θα σε αγαπήσει, μετάφραση Κοκκίνου Βασιλική, ΛΙΒΑΝΗ, Αθήνα, 1994.
17. Campbell Ross, M.D, Πώς ν'αγαπάτε πραγματικά τους νέους σας, μετάφραση Στυλιανοπούλου Λεωνίδα και Σοφία, ΕΛΑΦΟΣ, Αθήνα, 1997.
18. Cohen Louis –Lawrence Manion, Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας, μετάφραση Χρυσούλα Μητσοπούλου- Μάνια Φιλοπούλου, ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ, Αθήνα, 1994.
19. Fontana David, Άγχος και η αντιμετώπισή του, μετάφραση Τερζίδου Μανίνα, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, Αθήνα, 1995. (1^η έκδοση 1993).
20. Guerney Bernard G., Βελτίωση Σχέσεων, μετάφραση Χάιντς Έλενα, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, Αθήνα, 1996.
21. Cleghorn Patricia, Τα μυστικά της αυτοεκτίμησης, μετάφραση Παπαδάκης Νικόλαος, ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ, Αθήνα, 1997.
22. Maltz Maxwell, Ψυχοκυβερνητική για νέους (3), μετάφραση Βλοντάκη Πόπη, ΓΛΑΡΟΣ, Αθήνα, 1971.
23. Rapoport Rhona and Robert, Τα στάδια της ζωής (ο κύκλος της ζωής), μετάφραση Σόλμαν Μαρία, ΨΥΧΟΓΙΟΣ, Αθήνα 1981.
24. Satir Virginia, Πλάθοντας ανθρώπους, μετάφραση Στυλιανούδη Λίλη, ΚΕΔΡΟΣ, Αθήνα, 1989.
25. Satir Virginia, Ανθρώπινη Επικοινωνία, μετάφραση Ντούργα Αθηνά, ΔΙΟΔΟΣ, Λευκωσία, 1992.
26. Sorensen Mary, Σπάστε τα δεσμά της χαμηλής αυτοεκτίμησης, μετάφραση Κουσουνέλου Ηλιάνα, ΦΥΤΡΑΚΗ, Αθήνα, 2002.
27. Tucker Nicholas, Εξελικτική Ψυχολογία 4 (Εφηβεία, ωριμότητα και τρίτη ηλικία), μετάφραση Γαλανάκη Ευαγγελία, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, Αθήνα, 1999.
28. Hayes Nicky, Ψυχολογία με τη μέθοδο της αυτοδιδασκαλίας, μετάφραση Παπαδάκης Νικόλαος, ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ, Αθήνα, 1999.
29. Young Jeffrey E.- Klosko Janet S., Ανακαλύπτοντας ξανά τη ζωή σας, μετάφραση Χήρα Μαρία, ΠΑΤΑΚΗ, Αθήνα, 1997.

Γ. ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

30. Mecca M. Andrew- Smelser J. Neil- Vasconcellos John, The social importance of self-esteem, UNIVERSITY OF CALIFORNIA PRESS, California, 1989.
31. Coopersmith Stanley, The antecedents of self-esteem, Consulting Psychologists Press, Inc, California, 1981, (1st edition 1967)
32. Hernandez Jennifer,

Δ. ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

33. Σίμου Β.- Reasoner Β., Αυτοεκτίμηση- Ασφάλεια/Κανόνες/ Ασκήσεις Πρακτικής Εφαρμογής.. 1990.
34. Σίμου Β.- Reasoner Β.- Borda Μ., Χτίζοντας την αυτοεκτίμηση στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση (εγχειρίδιο του δασκάλου), 1990.
35. Σίμου Β., Ελληνικό Συμβούλιο για την αυτοεκτίμηση, 1990

Ε. ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΕΣ –ΛΕΞΙΚΑ

36. Λεξικά Κοινωνικών Επιστημών, τόμος 3, ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ Α.Ε (Υπό την αιγίδα της UNESCO), Αθήνα 1972
37. Birou Alain, Λεξικό κοινωνικών επιστημών, μετάφραση Τσαραβόπουλος Ν., ΠΑΜΙΣΟΣ, Αθήνα 1981.
38. Παπαδόπουλος Ν., Λεξικό της Ψυχολογίας, Αθήνα 1994.
39. Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια- Λεξικό, τόμοι 2 και 3, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, Αθήνα 1991.
40. Τεγόπουλος- Φυτράκης, Ελληνικό Λεξικό, ΑΡΜΟΝΙΑ Α.Ε, Αθήνα 1997.

ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ INTERNET

41. Crocker Jennifer, „CES, CSW“
<http://www.rcgd.isr.umich.edu/stigma/index.htm>
42. Hernandez Jennifer, www.missouricollege.com
43. Rosenberg, “The Rosenberg Self-esteem Scale”, <http://www.bsos.umd.edu/socgrad/socpsy-resonberg.html>