

ΑΤΕΙ ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ – ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ – ΕΦΗΒΕΙΑ:
ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ;

ΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ:

ΓΚΟΥΒΡΑ ΜΑΡΙΑ

ΔΙΑΚΟΥΜΗ ΕΥΣΤΑΘΙΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:

Dr. ΑΜΑΛΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ – JOHNSON

**Πτυχιακή εργασία για τη λήψη του πτυχίου στο Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας
της Σχολής Επαγγελματών Υγείας και Πρόνοιας του Ανώτατου
Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Πάτρας**

ΠΑΤΡΑ
ΜΑΪΟΣ 2007

Η επιτροπή για την έγκριση της πτυχιακής εργασίας:

Υπογραφή:

Υπογραφή:

Υπογραφή:

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	2
ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ	6

ΜΕΡΟΣ Ι

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	9
ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕΛΕΤΗΣ	11
ΟΡΙΣΜΟΙ ΕΝΝΟΙΩΝ	13

ΜΕΡΟΣ ΙΙ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΑΛΛΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΤΙΚΩΝ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

1.1 Η έννοια της αυτοεκτίμησης	17
1.2 Θεωρητικές προσεγγίσεις για την έννοια της αυτοεκτίμησης.....	20
1.2.1 Αυτοεκτίμηση κατά τον James	20
1.2.2 Η έννοια της αυτοεκτίμησης και η ψυχαναλυτική θεωρία του Freud	21
1.2.3 Η συμβολή της θεωρίας του Adler για την έννοια της αυτοεκτίμησης	21
1.2.4 Η θεωρία του Rosenberg για την αυτοεκτίμηση ...	22
1.2.5 Η θεωρία του Coopersmith για την αυτοεκτίμηση..	23
1.2.6 Η θεωρία της Mahler για την αυτοεκτίμηση	24
1.2.7 Η θεωρία του Maslow για την αυτοεκτίμηση	25
1.2.8 Η θεωρία των Cooley και Mead	26

1.2.9	Η θεωρία του Robert White	26
1.3	Η εξέλιξη της αυτοεκτίμησης	27
1.4	Παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης	35
1.4.1	Οικογένεια	37
1.4.2	Σχολείο και δάσκαλοι	42
1.4.3	Συνομήλικοι	44
1.4.4	Εικόνα σώματος	44
1.5	Χαρακτηριστικά γνωρίσματα ατόμων με βάση το βαθμό της αυτοεκτίμησης	45
1.6	Συσχέτιση της αυτοεκτίμησης με άλλες μεταβλητές	57
1.6.1	Αυτοεκτίμηση και Εξαρτημένη Συμπεριφορά	57
1.6.2	Αυτοεκτίμηση και Αυτοαντίληψη	60
1.6.3	Αυτοεκτίμηση και Ψυχολογική Ωριμότητα	63
1.6.4	Αυτοεκτίμηση και Κατάθλιψη	64
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΕΦΗΒΕΙΑ.....		65
2.1	Η χρονολογική τοποθέτηση της εφηβείας	65
2.2	Αναζήτηση και διαμόρφωση ταυτότητας στην εφηβεία ...	67
2.3	Κρίσεις στην εφηβεία	68
2.4	Η διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης στην εφηβεία	69
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ.....		73
3.1	Παράγοντες που οδηγούν τους εφήβους στον αλκοολισμό.....	74
3.2	Οι επιπτώσεις του αλκοολισμού στην εφηβεία.....	77
3.3	Έφηβοι, αλκοόλ και διαδίκτυο.....	77

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

4.1	Το αλκοόλ και η δράση του	79
4.2	Αιτιολογία αλκοολισμού	80
4.2.1	Κοινωνικοί παράγοντες	80
4.2.2	Ψυχολογικοί παράγοντες	81
4.2.3	Βιολογικοί και Γενετικοί παράγοντες	82
4.2.4	Οικογενειακοί παράγοντες	83
4.2.5	Πολιτισμικοί παράγοντες	83
4.3	Μοντέλα αλκοολισμού	84
4.3.1	Ψυχοδυναμικό μοντέλο	85
4.3.2	Συμπεριφορικό μοντέλο	88
4.3.3	Ιατρικό μοντέλο	88
4.3.4	Κοινωνιολογικό μοντέλο	89
4.4	Το προφίλ του αλκοολικού	90
4.5	Τύποι αλκοολισμού	93
4.6	Επιπτώσεις	96
4.6.1	Ψυχολογικές επιπτώσεις	96
4.6.2	Σωματικές επιπτώσεις	97
4.6.3	Κοινωνικές επιπτώσεις	98
4.6.4	Γνωστικές επιπτώσεις	101
4.7	Το σύνδρομο της εξάρτησης	101

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού

5.1	Ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης	105
5.2	Θεωρίες που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο Κοινωνικός Λειτουργός για την ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης.....	106
5.2.1	Προσωποκεντρική θεωρία του Rogers	106
5.2.2	Η ψυχαναλυτική θεωρία του Freud	107

5.2.3 Η ατομική θεωρία του Adler	108
5.2.4 Η συμπεριφοριστική θεωρία	109
5.2.5 Η ανθρωπιστική οικογενειακή θεραπεία της Virginia Satir...	110
5.3 Ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού στη πρόληψη της χρήσης αλκοόλ στην εφηβική ηλικία	110
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ.....	112
6.1 Ξένες μελέτες	112
6.2 Ελληνικές μελέτες	113
ΜΕΡΟΣ III: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	116
ΜΕΡΟΣ IV: ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	121
 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	135
 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ.....	143

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ:

Για τη διεξαγωγή της συγκεκριμένης μελέτης, οφείλουμε να ευχαριστήσουμε:

Την Dr. Αμαλία Ιωαννίδου Johnson, καθηγήτρια στο ΑΤΕΙ Πάτρας, για την πολύτιμη συμβολή της και την ηθική συμπαράσταση χωρίς τα οποία δεν θα μπορούσε να έρθει εις πέρας αυτή η εργασία.

Την καθηγήτρια εφαρμογών κα Ουρανία Αλεξοπούλου για τις πολύτιμες συμβουλές και τις υποδείξεις της πάνω στο θέμα της πτυχιακής.

Τον δημοσιογράφο και ερευνητή κύριο Κώστα Τσαρούχα, ο οποίος μέσω ομιλίας που παρέθεσε σχετικά με το φαινόμενο του αλκοολισμού στην εφηβική ηλικία μας ενέπνευσε να ασχοληθούμε πιο διεξοδικά με αυτό το θέμα και ουσιαστικά αποτέλεσε το έναυσμα γι' αυτή τη πτυχιακή εργασία.

Την Dr. Βίκυ Σίμου για την πολύτιμη βιβλιογραφία που μας προσέφερε.

Τις οικογένειές μας, που υπήρξαν ηθικοί και οικονομικοί συμπαραστές μας καθ' όλη τη διάρκεια της προσπάθειάς υλοποίησης αυτής της πτυχιακής εργασίας.

Τα αδέρφια μας Γκούβρα Χριστίνα και Διακουμή Πέτρο για την αμέριστη αγάπη και υποστήριξη που μας προσέφεραν.

ΜΕΡΟΣ Ι

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αυτοεκτίμηση αποτελεί βασικό στοιχείο της ανθρώπινης προσωπικότητας στη πίστη του ατόμου, στις ικανότητες και τις δυνάμεις του. Αντιπροσωπεύει τη συναισθηματική πλευρά και αναφέρεται στη σφαιρική άποψη που, έχει κάποιος για την αξία του ως άτομο, για την εικόνα του. Επηρεάζεται από τις προσωπικές φιλοδοξίες και τις αξιολογήσεις του ατόμου που αφορούν την επίτευξη ή μη των στόχων του.

(James, 1963, Μακρή-Μπότσαρη, 2001, www.testbizz.gr, 25-7-2006)

Η υψηλή αυτοεκτίμηση έχει βρεθεί ότι συνδέεται με πολλά οφέλη, μεταξύ των οποίων είναι, η εσωτερική ισορροπία οι καλύτερες ικανότητες προσαρμογής, η απουσία συγκρούσεων, η ευτυχία, η ανεξαρτησία, η δημιουργικότητα και η κοινωνικοποίηση.

(www.testbizz.gr, 25-7-2006)

Αντίθετα η χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει διαπιστωθεί ότι συνδέεται με ποικιλία αρνητικών καταστάσεων όπως έντονο φόβο πιθανής αποτυχίας, αυξημένο άγχος και αμυντικότητα, αντικοινωνική συμπεριφορά ανασφάλεια, συναισθηματικές διαταραχές, έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό κτλ

(www.testbizz.gr, 25-7-2006)

Παρατηρήσαμε ότι η ύπαρξη χαμηλής αυτοεκτίμησης, συχνά συνδέεται με το φαινόμενο της χρήσης αλκοόλ. Ένας άνθρωπος που καταφεύγει σε συχνή πόση αλκοόλ ισχυρίζεται ότι το κάνει για να ξεπεράσει προσωπικές ή επαγγελματικές αποτυχίες, θεωρεί ότι αποκτά αυτοπεποίθηση, ότι είναι περισσότερο ικανός, και ότι μπορεί να ανταπεξέλθει στους στόχους που έχει θέσει. Η χρήση

του αλκοόλ αποτελεί μια φαινομενική, στιγμιαία, αύξηση της αυτοεκτίμησης που κάνει το χρήστη να ξεχάσει μερικώς τα προβλήματα που μπορεί να τον απασχολούν. Ένα μεγάλο ποσοστό των ενηλίκων αλκοολικών ξεκινά την υπερβολική κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών στην εφηβεία. Ο νέος που πίνει υπερβολικά φαίνεται πως έχει μια ιδιαίτερη ανάγκη να αισθανθεί δυνατός.(Alejandra Vallejo-Nagera, 2001)

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, οι βιοψυχολογικές ανακατατάξεις που βιώνει ο έφηβος λειτουργούν ως παράγοντες αποσταθεροποίησης της εικόνας του εαυτού (Τσιάντης,1998).Στη σύγχρονη κοινωνία ο έφηβος κυριαρχείται από συναισθήματα αβεβαιότητας για το μέλλον του. Σε αυτό τον κόσμο ο έφηβος παρουσιάζει αντικοινωνικές συμπεριφορές, όπως η υπερβολική χρήση αλκοόλ, οι οποίες αποτελούν μια προσπάθεια δήλωσης της παρουσίας του και των αναγκών του. Έχει παρατηρηθεί ότι η χρήση και η κατάχρηση των οινοπνευματωδών αυξάνεται κατακόρυφα στην εφηβεία. Η συχνότητα της μέθης αυξάνεται δραματικά στην εφηβεία.

Η Ελλάδα, σύμφωνα με έρευνες, έρχεται πρώτη σε κατανάλωση αλκοόλ στους νέους 15 έως 18 ετών. Η κατάχρηση οινοπνευματωδών και ο αλκοολισμός προσλαμβάνουν όλο και μεγαλύτερες διαστάσεις και επεκτείνονται γρήγορα σε όλο και μικρότερες ηλικίες. (Τσαρούχας,2006)

Με βάση τα παραπάνω και με έναυσμα το προσωπικό μας ενδιαφέρον αποφασίσαμε να εξετάσουμε το φαινόμενο του αλκοολισμού σε συνάρτηση με την αυτοεκτίμηση, σε μια δύσκολη, ευαίσθητη και καθοριστική για τον άνθρωπο ηλικία, την εφηβική.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Βλέποντας το κενό που υπάρχει τόσο στον ελληνικό όσο και στο διεθνή χώρο όσον αφορά έρευνες που να διερευνούν τη συσχέτιση της αυτοεκτίμησης με τη χρήση αλκοόλ, αποφασίσαμε να διεξάγουμε μια τέτοια έρευνα για να μπορέσουμε να διαπιστώσουμε και στην πράξη εάν όντως η χρήση αλκοόλ από ένα άτομο συνδέεται με την ύπαρξη χαμηλής αυτοεκτίμησης. Ωστόσο, τόσο λόγω του περιορισμένου χρόνου που διαθέταμε για την ολοκλήρωση της πτυχιακής μας εργασίας, όσο και λόγω της σύμπτωσης αυτής της χρονικής περιόδου με τις πανελλήνιες εξετάσεις των μαθητών του Λυκείου, η πραγματοποίηση της έρευνας δεν ήταν εφικτή.

Έτσι, η μέθοδος που επιλέχθηκε τελικά για τη συγγραφή αυτής της μελέτης είναι η βιβλιογραφική έρευνα, η οποία έχει σκοπό να παραθέσει αναλυτικά μια σύνθεση προσωπικών μελετών και ερευνών Ελλήνων και ξένων μελετητών πάνω στα θέματα της αυτοεκτίμησης, του αλκοολισμού και της εφηβείας.

Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να επισημάνουμε τη δυσκολία που συναντήσαμε στην αποδελτίωση και στην επεξεργασία του υλικού που συγκεντρώσαμε κυρίως λόγω της πολυπλοκότητας και της μεγάλης έκτασης του θέματος.

Η βιβλιογραφία στην οποία στηρίζεται η πτυχιακή αυτή εργασία, συγκεντρώθηκε από τις ακόλουθες βιβλιοθήκες:

- Βιβλιοθήκη ΑΤΕΙ Πάτρας
- Βιβλιοθήκη Πανεπιστημίου Πατρών
- Δημοτική Βιβλιοθήκη Πάτρας

- Βιβλιοθήκη Ανοικτού Πανεπιστημίου
- Βιβλιοθήκη Πάντειου Πανεπιστημίου
- Βιβλιοθήκη ΑΤΕΙ Αθηνών
- Λαϊκή Βιβλιοθήκη Καλαμάτας
- Δημοτική Βιβλιοθήκη «Παπαχαραλάμπειος»

Ναυπάκτου

- Βιβλιοθήκη Πανεπιστημίου Αθηνών, και συγκεκριμένα των τμημάτων Ψυχολογίας, Δημοτικής Εκπαίδευσης και Παιδαγωγικής

Πλούσιο υλικό και χρήσιμες πληροφορίες συγκεντρώθηκαν κατά τη διάρκεια των επισκέψεών μας στο Κέντρο Συναισθηματικής Έρευνας της Δρ. Βίκυς Σίμου στο Νέο Ψυχικό.

Επίσης, μεγάλος όγκος υλικού συγκεντρώθηκε από ιστοσελίδες στο Διαδίκτυο.

ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕΛΕΤΗΣ

Έναυσμα για αυτή τη πτυχιακή εργασία αποτέλεσε ο προβληματισμός μας για το κατά πόσο η ύπαρξη χαμηλής αυτοεκτίμησης συνδέεται με τη χρήση αλκοόλ στους εφήβους.

Πολλές θεωρίες υποστηρίζουν ότι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες προδιάθεσης του αλκοολισμού είναι η χαμηλή αυτοεκτίμηση. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορούν να οδηγηθούν σε συμπεριφορές όπως η κατάχρηση ουσιών προκειμένου να αντιμετωπίσουν ή να δραπτεύσουν από τα αρνητικά συναισθήματα που συνδέονται με τη μειωμένη αυτοαξία που αισθάνονται.

(Baumeister,1999)

Έτσι, θα επικεντρωθούμε κυρίως στη φύση της αυτοεκτίμησης και στα χαρακτηριστικά της, καθώς και στη μελέτη της σχέσης μεταξύ της ύπαρξης χαμηλής αυτοεκτίμησης στον έφηβο και στη χρήση αλκοόλ.

Πιο συγκεκριμένα η μελέτη μας θα εστιάσει στην εξελικτική πορεία της αυτοεκτίμησης καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου και ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Θα διερευνήσουμε τι προκαλεί στο άτομο η χαμηλή αυτοεκτίμηση και πόσο ψυχοφθόρα μπορεί να αποβεί η αρνητική θεώρηση για τον εαυτό του, για τον ίδιο.

Θα εστιάσουμε στη περίοδο της εφηβείας καθώς σε αυτή τη κρίσιμη φάση της ζωής του ατόμου κυριαρχούν χαρακτηριστικά όπως είναι η επιπολαιότητα, ο εγωκεντρισμός, η έλλειψη αυτογνωσίας, ο ενθουσιασμός αλλά και η περιέργεια, χαρακτηριστικά τα οποία οδηγούν τον έφηβο στο πειραματισμό με διάφορες ουσίες. Η σύνδεση της χαμηλής αυτοεκτίμησης με το αλκοόλ είναι προφανής, εφόσον προσδίδει ιδιότητες ικανότητας και

ωριμότητας που οδηγούν στην αποδοχή από την ομάδα.(Αηδονά-Γεωργιάδου,1992)

Λαμβάνοντας υπόψη ότι η αυτοεκτίμηση ενός ανθρώπου εξαρτάται από θετικά χαρακτηριστικά, γεγονότα και καταστάσεις, καθώς και από την αξία που αποδίδεται σε αυτά (Argyle,1981), θα διερευνηθεί από τι εξαρτάται η αυτοεκτίμηση και ποιος καθορίζει την αξία που έχουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του ατόμου έτσι ώστε το άτομο να καταλήξει να αποδέχεται τον εαυτό του.

Τέλος, θα διερευνήσουμε την υπόθεση ότι η ύπαρξη σχετικά υψηλής αυτοεκτίμησης μπορεί να αποτρέψει τους εφήβους να εμπλακούν σε καταστάσεις χρήσης αλκοολισμού έχοντας ως μοναδικό σκοπό να αποκτήσουν την αναγνώριση των συμμαθητών και των φίλων τους.

ΟΡΙΣΜΟΙ ΕΝΝΟΙΩΝ

Αυτοεκτίμηση: Ο όρος αυτοεκτίμηση όπως χρησιμοποιείται σε αυτή τη μελέτη, αναφέρεται σε αξιολογήσεις που οι άνθρωποι κάνουν, αλλά και συντηρούν σχετικά με τον εαυτό τους. Περιλαμβάνει διαθέσεις αποδοχής ή απόρριψης και το βαθμό που οι άνθρωποι νοιώθουν αξιόλογοι, μοναδικοί και αποτελεσματικοί στη καθημερινή τους ζωή.

(www.reporteronline.gr, 25-7-2006)

Αυτοεκτίμηση: Με τον όρο αυτοεκτίμηση νοείται η εκτίμηση από το ίδιο το άτομο των δυνατοτήτων, των αρετών και της θέσης του μεταξύ των άλλων ανθρώπων.

(Παιδαγωγική-Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια,1989)

Αυτοεκτίμηση: Σύμφωνα με τον James, η αυτοεκτίμηση ορίζεται ως το πηλίκο των επιτυχιών του ατόμου προς τις επιδιώξεις ή φιλοδοξίες του.

(Μακρή-Μπότσαρη,2001)

Αυτοεκτίμηση: Ο όρος αυτοεκτίμηση, αναφέρεται στην αξιολόγηση του εαυτού που κάνει και διατηρεί ένα άτομο. Περιλαμβάνει συμπεριφορές αποδοχής ή μη αποδοχής και σε ποιο βαθμό κάποιος αισθάνεται ότι αξίζει, ότι είναι ικανός, σημαντικός και αποτελεσματικός.

(Σίμου & Reasoner,1995)

Αυτοαντίληψη: Είναι μια οργανωμένη ομάδα γνωστικών δομών, οι οποίες βασίζονται στις εμπειρίες του παρελθόντος και λειτουργούν

ως επιλεκτικοί μηχανισμοί, επηρεάζοντας τη συγκέντρωση της προσοχής του ατόμου σε ορισμένες πληροφορίες και ενεργώντας ως ένα ερμηνευτικό πλαίσιο.

(Λεονταρή, 1998)

Ψυχολογική Ωριμότητα: Ορίζεται ως μια δια βίου εξελικτική διαδικασία, μέσα από την οποία οι άνθρωποι αποχωρίζονται συναισθηματικά από την οικογένειά τους διατηρώντας ταυτόχρονα μια στενή συναισθηματική επαφή μαζί της και με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνουν μια κατάσταση σχετικής διαφοροποίησης, αυτονομίας ή αυθύπαρκτης ατομικότητας.

(Ιωαννίδου-Johnson, 1990, σ.17)

Κατάθλιψη: Η κατάθλιψη αποτελεί διαταραχή της διάθεσης. Είναι αποτέλεσμα βιολογικών ή περιβαλλοντικών παραγόντων που έχει τα εξής συμπτώματα: ανηδονία, αϋπνία, εξάντληση, κινητική επιβράδυνση ή διέγερση, άγχος, ανημποριά, σκέψεις αυτοκτονίας.

(Μάνος, 1998)

Εφηβεία: Αναφέρεται σε μια μακρότερη αναπτυξιακή περίοδο, διάρκειας 7 ως 8 ετών, και περιλαμβάνει τις αλλαγές που συμβαίνουν στους τέσσερεις βασικούς τομείς της ανάπτυξης: το βιολογικό, το γνωστικό, το συναισθηματικό και τον κοινωνικό τομέα.

(Παρασκευόπουλος, τόμος 4, 1985)

Εφηβεία: Η χρονική περίοδος κατά την οποία τα άτομα μεταβάλλονται από παιδιά σε ενήλικες.

(Παιδαγωγική-Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια, τόμος 4, 1992)

Εφηβεία: Είναι η ηλικιακή χρονική περίοδος ανάμεσα στο 12^ο και στο 18^ο έτος, κατά το οποίο συμβαίνουν διάφορες ψυχοσωματικές αλλαγές.

(Τσιάντης,1998)

Αλκοολισμός: Είναι η χρόνια ψυχολογική ή και σωματική εξάρτηση από το αλκοόλ, η οποία χαρακτηρίζεται από ανάγκη του ασθενούς για υπερβολική και τακτική κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών και έχει συχνά ως αποτέλεσμα τον περιορισμό της ικανότητας του ατόμου να ανταποκρίνεται στις κοινωνικές και επαγγελματικές του υποχρεώσεις.

(Μπαμπινιώτης,1998)

Αλκοολισμός: Σύμφωνα με τον Jellinek (1960), ο αλκοολισμός ορίζεται «ως κάθε χρήση αλκοολούχων ποτών που προξενεί καταστροφές στο άτομο, στη κοινωνία ή και στα δύο.»

Αλκοόλ: Είναι κάθε ποτό που περιλαμβάνει οινόπνευμα και μπορεί να προκαλέσει μέθη.

(Μπαμπινιώτης,1998)

Αλκοολικός: Είναι το άτομο εκείνο που χαρακτηρίζεται από υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος και του οποίου η εξάρτηση από αυτό, έχει φθάσει σε τέτοιο σημείο ώστε να διακρίνονται έντονα σημεία διαταραχών της σωματικής και ψυχικής υγείας του, της επικοινωνίας με τους συνανθρώπους του, καθώς και διαταραχές στο ευρύτερο κοινωνικό και οικονομικό περιβάλλον.

(Παπαγεωργίου,1990)

Αλκοολικός: Έτσι χαρακτηρίζεται ο άνθρωπος που πίνει συστηματικά και σε μεγάλες ποσότητες αλκοόλ.

(Μπαμπινιώτης, 1998)

Εξάρτηση: Μια κατάσταση ψυχική ή και σωματική που εμφανίζεται σαν το αποτέλεσμα της επίδρασης μιας τοξικής ουσίας σε ένα ζωντανό οργανισμό και χαρακτηρίζεται από μια ποικιλία εκδηλώσεων, μέσα στις οποίες περιλαμβάνεται πάντοτε μια διάθεση για τη συνέχιση λήψης της ουσίας, είτε για να επιτευχθούν οι φαρμακολογικές ενέργειές της, είτε για να αποφευχθούν τα δυσάρεστα συμπτώματα που συνοδεύουν την απουσία της.

(Τριχόπουλος, 1986)

ΜΕΡΟΣ II:
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΑΛΛΩΝ
ΜΕΛΕΤΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΤΙΚΩΝ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

1.1. Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Η αυτοεκτίμηση, ως αντικείμενο μελέτης της ψυχολογίας, κάνει την εμφάνισή της για πρώτη φορά το 1890 με το έργο του Αμερικανού ψυχολόγου και φιλοσόφου W. James “Principles of Psychology”. Ο W. James ήταν ο πρώτος που ασχολήθηκε σε βάθος με την αυτοεκτίμηση και μάλιστα πρότεινε ένα κλάσμα για να την ορίσει. Σύμφωνα με το κλάσμα αυτό, η αυτοεκτίμηση είναι το πηλίκο των επιτυχιών του ατόμου προς τις επιδιώξεις, φιλοδοξίες ή προθέσεις του. (Παιδαγωγική-Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια,1989, Παπάνης,2004)

Ο W. James επίσης διέκρινε δύο σημασίες στο περιεχόμενο του εαυτού: τον εαυτό ως υποκείμενο, ως γνωρίζων, και τον εαυτό ως αντικείμενο, τον εμπειρικό εαυτό. Όλοι οι μεταγενέστεροι μελετητές επηρεάστηκαν βαθιά από τις απόψεις του W. James για την έννοια του εαυτού. (Παιδαγωγική-Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια,1989, Παπάνης,2004)

Ωστόσο στη δεύτερη, τρίτη και τέταρτη δεκαετία του 20^{ου} αιώνα, οι έννοιες του εαυτού και της αυτοεκτίμησης ήταν αδύνατο να μελετηθούν από τους συμπεριφοριστές ψυχολόγους. Οι κύριο συμπεριφοριστές Watson, Thorndike, Hull και Skinner έκριναν πως

μόνο τα φαινόμενα της συμπεριφοράς που μπορούν να παρατηρηθούν και να μετρηθούν, αποτελούν αντικείμενα της ψυχολογίας. (Παιδαγωγική-Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια,1989, Παπάνης,2004)

Στη συνέχεια, παρά τη κάμψη που παρατηρήθηκε εκείνη την περίοδο, αναζωογονήθηκε το ενδιαφέρον για την αυτοεκτίμηση με αποτέλεσμα να βγουν στη δημοσιότητα πολλές μελέτες. Από τους πρώτους μελετητές της, μετά τον James, ήταν οι κοινωνιολόγοι C. Cooley και G. Mead. Αυτοί υποστήριξαν ότι αυτό που διαμορφώνει την τιμήση των ατόμων είναι οι απόψεις και οι εκτιμήσεις των άλλων για αυτά, και κυρίως «των σημαντικών άλλων». (Παιδαγωγική-Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια,1989, Παπάνης,2004)

Στις θεωρητικές προσεγγίσεις των Freud και Erikson, η αυτοεκτίμηση εισέρχεται με έμμεσο τρόπο. Από τους νεοφροϋδικούς Sullivan, Horney και Fromm η αυτοεκτίμηση αντιμετωπίζεται ως ένα ξεχωριστό θέμα και όχι ως ένα κεντρικό σημείο της θεωρίας τους. Για τους νεοφροϋδικούς αλλά και για τον ίδιο τον Freud, η αυτοεκτίμηση αντιπροσωπεύει ένα δομικό συστατικό της προσωπικότητας και μια από τις κύριες επιρροές της συμπεριφοράς. (Παιδαγωγική - Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια, 1989, Παπάνης,2004)

Σήμερα, φαίνεται πως η αυτοεκτίμηση αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη βαρύτητα. Οι θεωρητικοί τη θεωρούν ως ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία της συμπεριφοράς του ανθρώπου.

Η έννοια της αυτοεκτίμησης βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με την έννοια του εαυτού καθώς και με άλλες έννοιες, όπως *αυτογνωσία*, *αυτοεικόνα*, *αυτοαντίληψη* κα. Επιχειρώντας έναν εννοιολογικό προσδιορισμό αυτών των εννοιών, συναντάμε

ποικίλους ορισμούς αλλά και διάφορους όρους. Ένας μεγάλος αριθμός θεωρητικών και εμπειρικών προσεγγίσεων ασχολείται με τη διερεύνηση της έννοιας αυτής και τη συσχέτισή της με τις διάφορους παραμέτρους της προσωπικότητας και της συμπεριφοράς. (Παπάνης,2004)

Ο Rosenberg (1986), όρισε την αυτοεκτίμηση ως τη *θετική ή αρνητική στάση του ατόμου προς τον εαυτό του*. Επίσης, τονίζει ότι η αυτοεκτίμηση δεν αναφέρεται σε συναισθήματα ανωτερότητας, αλλά αυτοαποδοχής και αυτοσεβασμού. Η αυτοεκτίμηση επηρεάζεται από τις προσωπικές φιλοδοξίες και τις υποκειμενικές αξιολογήσεις. Όπως επισημαίνει ο Kohut (1971), στη σύγχρονη κοινωνία, όπου η κρίση ταυτότητας είναι ιδιαίτερα έντονη, η αυτοεκτίμηση αποκτά μεγάλη βαρύτητα για τη ψυχική ισορροπία του ατόμου.

Ορισμένοι ερευνητές πιστεύουν ότι η αυτοεκτίμηση ποικίλλει ως προς τα επιμέρους χαρακτηριστικά της, ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες, όχι όμως στη βασική μορφή της, η οποία παραμένει σταθερή. (Brim,1966)

Έτσι παρουσιάζονται δύο επίπεδα της αυτοεκτίμησης, ο *κεντρικός πυρήνας* και οι επιμέρους εκτιμήσεις, ή γίνεται μια ιεραρχική κατάταξη των διάφορων εκτιμήσεων του εαυτού. Επίσης, η υγιής αυτοεκτίμηση θεωρείται σημαντικός παράγοντας για τη ψυχική ισορροπία του ατόμου. Εκείνος που κατ' εξοχήν εισήγαγε την έννοια της αποδοχής του εαυτού ως βασικού κριτηρίου της ψυχικής ισορροπίας του ατόμου είναι ο Rogers (1959).

1.2. ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ.

Η αυτοεκτίμηση θεωρείται μια από τις συνιστώσες της έννοιας του εαυτού και συγκεκριμένα ως η συναισθηματική συνιστώσα. Η δεύτερη συνιστώσα της έννοιας του εαυτού είναι η αυτοαντίληψη ή αυτοεικόνα (self-image) η οποία και αποτελεί γνωστική συνιστώσα. Σύμφωνα με ορισμένους μελετητές συνιστώσα της έννοιας του εαυτού είναι και η αυτοαποτελεσματικότητα. (self-efficacy) (Byrne 1996) Και οι τρεις παραπάνω συνιστώσες ενέχουν το στοιχείο της αυτοαξιολόγησης και αποτελώντας την έννοια του εαυτού επηρεάζουν τη συμπεριφορά. (Τάνος, 1985)

1.2.1. Η Αυτοεκτίμηση κατά τον JAMES

Ο πρώτος που ασχολήθηκε σε βάθος με την αυτοεκτίμηση ήταν ο Williams James. (1842-1910) Ήταν ο πρώτος φιλόσοφος που θεώρησε τον ψυχικό βίο ως βιολογική λειτουργία που βοηθά το άτομο να προσαρμόζεται στο περιβάλλον. Η μελέτη των κειμένων του, παραμένει σημαντική για την ιστορία της αυτοεκτίμησης. (www.positiveemotions.gr, 25-7-2006)

Η έννοια της αυτοεκτίμησης κατά τον James ορίζεται σαν τη σχέση ανάμεσα στον πραγματικό και τον ιδεώδη εαυτό. Στο βαθμό που ο πραγματικός εαυτός αποτυγχάνει να συμπέσει με τον ιδεώδη εαυτό, το άτομο θα βιώνει την εμπειρία της χαμηλής αυτοεκτίμησης. Οι αλλαγές στην αυτοεκτίμησή μας επηρεάζονται όχι από την απόλυτη επιτυχία ή αποτυχία, αλλά από το λόγο της επιτυχίας του ατόμου προς τις φιλοδοξίες του. (αναφέρεται στη θεωρία του ως το κλάσμα, αυτοεκτίμησης το πηλίκο των επιτυχιών

προς τις φιλοδοξίες-επιδιώξεις. (www.positiveemotions.gr, 25-7-2006)

1.2.2. Η Έννοια της Αυτοεκτίμησης και η Ψυχαναλυτική Θεωρία (FREUD)

Η έννοια της αυτοεκτίμησης σύμφωνα με τον Freud βρίσκεται αγκιστρωμένη στη συνείδηση και την προσωπική εμπειρία του ατόμου. Εξαρτάται από την επιτυχία αφού κάθε τι που επιτυγχάνουμε βοηθά στην ενδυνάμωση της αυτοθεώρησής μας. Κατά τον Freud μπορούμε να αναζητήσουμε τις ρίζες της αυτοεκτίμησης μας α) σε ένα τμήμα του νηπιακού ναρκισσισμού μας β) στην εκπλήρωση του ιδανικού εγώ (ideal-ego) γ) στην ικανοποίηση των σεξουαλικών ορμών (libido). (Παπάνης, 2004)

1.2.3. Η Συμβολή της Θεωρίας του ADLER για την Έννοια της Αυτοεκτίμησης

Στην θεωρία του Adler, βασικό χαρακτηριστικό της ανθρώπινης προσωπικότητας αποτελεί η επιδίωξη της υπεροχής και της επιτυχίας. Η ανάγκη για κυριαρχία και ισχύ, η αυτοπραγμάτωση και αυτοεκτίμηση, μέσω της τελειοποίησης κάποιων ικανοτήτων εκπορεύονται από την ορμή για ανωτερότητα. (Τάνος, 1985)

Σε κάθε άτομο συνυπάρχουν η επιδίωξη της υπεροχής και τα συναισθήματα κατωτερότητας. Από το αίσθημα κατωτερότητας πηγάζει, η ανάγκη για ανύψωση του αισθήματος της προσωπικής αξίας. Το αίσθημα κατωτερότητας που οφείλεται σε οργανικές και σωματικές ανωμαλίες, αποτελεί απειλή για την αυτοεκτίμηση. (Τάνος, 1985)

1.2.4. Η Θεωρία του ROSENBERG για την Αυτοεκτίμηση

“Η αυτοεκτίμηση είναι μια θετική ή αρνητική στάση απέναντι σε ένα ιδιαίτερο αντικείμενο δηλαδή τον εαυτό... Η υψηλή αυτοεκτίμηση εκφράζει το αίσθημα ότι είναι αρκετά καλός.. Το άτομο απλά αισθάνεται ότι αξίζει. Σέβεται τον εαυτό του γι' αυτό που είναι, αλλά δεν κατέχεται από δέος θεωρώντας τον, ούτε και περιμένει οι άλλοι να κάνουν το ίδιο. Δεν θεωρεί τον εαυτό του απαραίτητα ανώτερο από τους άλλους.» (Rosenberg 1965, σ30-31)

Ο Rosenberg (1965) όρισε την αυτοεκτίμηση ως στάση που εμπεριέχει το γνωστικό, το συναισθηματικό και το υπαρξιακό στοιχείο. Παρουσιάζει την αυτοεκτίμηση ως μια έκφραση της αξίας του ατόμου και τονίζει την ύπαρξη σχέσης ανάμεσα στη αυτοεκτίμηση και την εμπειρία ή την συμπεριφορά. Ο Rosenberg προσδίδει μια κοινωνική διάσταση στην έννοια της αυτοεκτίμησης υποστηρίζοντας ότι προκύπτει από την αλληλεπίδραση των πολιτιστικών, κοινωνικών και οικογενειακών παραγόντων. Η επιτυχής κοινωνικοποίηση ή η υγιής ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης θεωρούνται αλληλοσυμπληρώμενες. (Παπάνης,2004)

Ο Rosenberg ορίζοντας την αυτοεκτίμηση ως τη θετική ή αρνητική στάση του ατόμου προς τον εαυτό του και τη συνέδεσε με τους όρους αξιοπρέπεια και σεβασμό του εαυτού, θεωρώντας τα αντικειμενικά κριτήρια αξιολόγησης. Κατά τον Rosenberg ένα άτομο με υγιή αυτοεκτίμηση είναι ένα άτομο με αυτοσεβασμό, και που θεωρεί τον εαυτό του αξιόλογο. Η κλίμακα μέτρησης της αυτοεκτίμησης του Rosenberg άνοιξε δρόμους μελέτης. Μερικές από τις ερωτήσεις που περιλαμβάνονται στην κλίμακά του

πιστοποιούν ότι μια εσωτερική έννοια όπως η αυτοαντίληψη μπορεί να μετρηθεί με εμπειρικό τρόπο. (Παπάνης,2004)

1.2.5. Η Θεωρία του COOPERSMITH για την Αυτοεκτίμηση

Ο Coopersmith όρισε την αυτοεκτίμηση ως μια προσωπική εκτίμηση αυτοαξίας που κάνει το άτομο και εκφράζει τη στάση που κρατά απέναντι στον εαυτό του. Θεωρεί καθοριστική τη συμβολή και τη συμπεριφορά των γονέων απέναντι στα παιδιά τους για την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης. Ο Coopersmith μελέτησε την έννοια της αυτοεκτίμησης από την πλευρά της συμπεριφοριστικής θεώρησης και την βάσισε στην εκμάθηση των αρχών της οικογένειας και της κοινωνίας μέσω της τιμωρίας και του επαίνου ή της ενίσχυσης. Θεωρεί ότι η αυτοεκτίμηση είναι μια εσωτερικευμένη κριτική που κάνει το άτομο για τον εαυτό του, για το κατά πόσο τον θεωρεί ικανό, σημαντικό, επιτυχημένο και άξιο.(Τάνος, 2004)

Είναι μια υποκειμενική εμπειρία που το άτομο μεταβιβάζει στους άλλους, λεκτικά ή μέσω της συμπεριφοράς ή των επιλογών του. Σύμφωνα με τη θεωρία του δύο παράγοντες επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση: η αποδοχή και η αγάπη από τους γονείς κατά την παιδική ηλικία, τα καθορισμένα αίτια από τους γονείς, ενώ έμφαση δίνεται, στους μηχανισμούς εκμάθησης που συνδέουν αυτούς τους παράγοντες. Τονίζεται ότι εάν η αυτοεκτίμηση μπορεί να διδαχθεί, τότε και η μη έλλειψή της μπορεί να διδαχθεί. Τα άτομα λοιπόν που έχουν μεγαλώσει με αγάπη, ζεστασιά, συνέπεια ανάμεσα σε λόγια και πράξεις, σε ένα κλίμα που τους επέτρεπε να αναπτύξουν πρωτοβουλία και κριτική σκέψη έχουν υγιή αυτοεκτίμηση. Αντίθετα τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δυσκολεύονται να αναλάβουν

πρωτοβουλίες και αισθάνονται άγχος όταν βρίσκονται μπροστά σε προκλήσεις. (Τάνος, 2004)

1.2.6. Η Θεωρία της MAHLER για την Αυτοεκτίμηση

Σύμφωνα με την Mahler η αυτοεκτίμηση αναπτύσσεται στο 2^ο στάδιο της πρακτικής εξάσκησης(7-18 μηνών). Στο στάδιο αυτό τα βρέφη κάνουν προσπάθειες για σωματικό αποχωρισμό, καθώς γίνονται όλο και πιο περίεργα και ενημερώνονται για τον εξωτερικό κόσμο. Παράλληλα τα βρέφη παραμένουν εξαρτημένα από τη μητέρα τους και αναζητούν την ενθάρρυνσή τους προκειμένου να αισθανθούν ασφαλή καθώς πειραματίζονται με την εμπειρία της αυτονομίας μέσα από το βάδισμα και την ομιλία. (Αμαλία Ιωαννίδου-Τζόνσον,1998)

Σε αυτό το στάδιο το βρέφος έχει την ανάγκη να εξερευνήσει τον κόσμο, έχοντας παράλληλα την αίσθηση ότι η μητέρα του ενθαρρύνει και στηρίζει αυτά τα πρώτα αμφιθυμικά βήματα προς το άγνωστο. Η στήριξη και η παρακίνηση της μάνας καλλιεργεί την αίσθηση ικανότητας του νηπίου και, κατά συνέπεια, την αίσθηση της αυτοεκτίμησης και του αυτοσεβασμού του.

(Αμαλία Ιωαννίδου-Τζόνσον,1998)

Σε έρευνα που πραγματοποίησε η Αμαλία Τζόνσον (1998) η ανάπτυξη της θετικής αυτοεκτίμησης και αυτοσεβασμού κατέχει θεμελιώδη θέση αναφορικά με την προσέλευση και τη δυναμική της προκατάληψης. Όταν το νήπιο αισθάνεται ασφαλές με την ενθάρρυνση και τη στήριξη της μητέρας του, αισθάνεται άνεση και μπορεί να εξερευνήσει ελεύθερα το περιβάλλον του. Αυτό το γεγονός καλλιεργεί στο νήπιο την ικανότητα να αντιμετωπίζει ελεύθερα και με άνεση τις διαφορές που συναντά. Η θετική

αυτοεκτίμηση και η άνεση απέναντι στο άμεσο περιβάλλον ενθαρρύνουν την αποδοχή των διαφορών από τους άλλους και προφυλάσσουν από την ακαμψία που πιθανόν να προκύψει από φόβο ή και από αγωνία για το άγνωστο. (Αμαλία Ιωαννίδου-Τζόνσον,1998)

Εάν το βρέφος δεν αισθανθεί την κυριαρχία της άνευ όρων αγάπη και επιδοκίμασιες της μητέρας κατά τη διάρκεια αυτών των αρχικών του προσπαθειών για αποχωρισμό και αυθύπαρκτη ατομικότητα (ξεχωριστή ατομική ύπαρξη), τότε η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και του αυτοσεβασμού είναι δυνατόν να ανασταλεί. Η μητέρα, θέλοντας να βιώνει την αγάπη της, ίσως επιδιώξει να κρατήσει το νήπιο εξαρτημένο με την ίδια, αντί να το βοηθήσει να γίνει ανεξάρτητο. Έτσι, το νήπιο δε βιώνει την εμπιστοσύνη και την υποστήριξη της μητέρας του στις καινούργιες του προσπάθειες. Αυτοί η υπό όρους αγάπη αναχαιτίζει τη προσπάθειά του να εξερευνήσει τον κόσμο ανεξάρτητα. (Αμαλία Ιωαννίδου-Τζόνσον,1998)

1.2.7. Η Θεωρία του MASLOW για την Αυτοεκτίμηση

Ο Abraham Maslow (1954) μίλησε για μια σειρά βασικών αναγκών, οι οποίοι διαμορφώνουν τη συμπεριφορά και τις οποίες κατέταξε ανάλογα με την ισχύ τους. Μεταξύ των αναγκών αυτών, συναντάμε και τις ανάγκες για εκτίμηση οι οποίες διακρίνονται σε α) ανάγκες για αυτοεκτίμηση (ανάγκες για επιτυχία, ικανότητα, ανεξαρτησία) β)ανάγκες για εκτίμηση από τους άλλους(ανάγκες για κοινωνική θέση, αναγνώριση, ισχύ, προσοχή) (Τάνος,1985)

Οι ανάγκες για εκτίμηση θεωρούνται πολύ σημαντικές, καθώς αφενός, αποτελούν προϋπόθεση για την ικανοποίηση των

αναγκών για αυτοπραγμάτωση, και αφετέρου, γιατί σε περίπτωση μη ικανοποίησής τους, το άτομο οδηγείται σε αισθήματα κατωτερότητας και απελπισίας και ενδεχομένως με τον καιρό ακόμα και σε αγχώδεις διαταραχές.(Τάνος,1985)

1.2.8. Η Θεωρία των COOLEY ΚΑΙ MEAD για την Αυτοεκτίμηση

Οι Cooley και Mead υποστήριξαν ότι αυτό που διαμορφώνει την αυτοεκτίμηση των ατόμων είναι οι απόψεις και εκτιμήσεις των άλλων για αυτά και κυρίως των Σημαντικών Άλλων. Ο Cooley μίλησε για το φαινόμενο του «καθρεφτιζόμενου εαυτού» (looking glass self), ενώ ο Mead για το «γενικευμένο άλλο.» (general other) (Παπάνης 2004)

1.2.9. Η Θεωρία του ROBERT WHITE

Ο White θεώρησε την αυτοεκτίμηση εξελικτικά και τη διαχώρισε σε τρεις επιμέρους παραμέτρους: τη βιολογική, δηλαδή τη φυσική αναγκαιότητα που ωθεί το άτομο να ανταπεξέρχεται στις δυσκολίες και να επιβιώνει, την κινητική- γνωστική που εξελίσσεται παράλληλα με τη νοητική ανάπτυξη και αφορά την επεξεργασία του περιβάλλοντος, και την αναζήτηση της ταυτότητας, η οποία αναπτύσσεται σε μεταγενέστερα στάδια του βίου. (Παπάνης,2004)

1.3. Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Η διαδικασία διαμόρφωσης της αυτοεκτίμησης συμπίπτει με την διαμόρφωση όλης της προσωπικότητας και συνδέεται άμεσα με την εξέλιξη του «εαυτού». Η συνειδητοποίηση του εαυτού συνοδεύεται απαραίτητα από μια συναισθηματική επένδυση. Επομένως, η διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης γίνεται συγχρόνως με την εξέλιξη του εαυτού ως ατόμου ξεχωριστού από τους άλλους. (Κοντοπούλου-Κοκκινάκη,1990)

Η εξέλιξη αυτή δεν γίνεται αυτόματα αλλά βαθμιαία και στο διάστημα των πρώτων μηνών ζωής του παιδιού. Γι' αυτό η πρώτη βρεφική και παιδική ηλικία, όπως τονίζουν ο Spitz και η Mahler, παίζει καθοριστικό ρόλο για την περαιτέρω εξέλιξη της προσωπικότητας. Τα παιδιά αρχίζουν να μορφοποιούν τα πρώτα συναισθήματα αυτοεκτίμησης τις πρώτες 6 εβδομάδες της ζωής τους, ανάλογα με το πώς εκτιμούν ότι ο κόσμος αντιδρά στις σωματικές και συναισθηματικές τους ανάγκες. (Κοντοπούλου-Κοκκινάκη,1990, Σίμου & Reasoner,1995)

Καθώς διέρχονται τα ποικίλα στάδια της ανάπτυξης, η αυτοεκτίμησή τους τροποποιείται ανάλογα με το πώς αντιδρούν οι σημαντικοί για αυτούς ενήλικες στις ανάγκες τους και το βαθμό που αυτές ολοκληρώνονται επιτυχώς σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο. Η διαμόρφωση επομένως της αυτοεκτίμησης βασίζεται στην αρχική συνειδητοποίηση του εαυτού και συνδέεται με τις πρώτες εμπειρίες του βρέφους. Σ' αυτή τη περίοδο, το σημαντικότερο πρόσωπο με το οποίο έρχεται σε επαφή το παιδί, είναι η μητέρα. Γι' αυτό η σχέση αλληλεπίδρασης του παιδιού μαζί της θεωρείται από τους πιο σημαντικούς παράγοντες στην συναισθηματική επένδυση του εαυτού. (Κοντοπούλου-Κοκκινάκη,1990, Σίμου & Reasoner,1995)

Σύμφωνα με την Τζόνσον (1998), η Mahler θεωρεί ότι το πιο κρίσιμο στάδιο για την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης του βρέφους είναι η ηλικία ανάμεσα στους 7 και τους 18 μήνες. Αυτό το στάδιο η Mahler το αποκαλεί «πρακτική εξάσκηση». Σε αυτό το στάδιο το βρέφος έχει την ανάγκη να εξερευνήσει τον κόσμο, έχοντας παράλληλα την αίσθηση ότι η μητέρα του τον ενθαρρύνει και τον στηρίζει. Η στήριξη αυτή της μητέρας, καλλιεργεί την αίσθηση ικανότητας του νηπίου, και κατά συνέπεια, την αίσθηση της αυτοεκτίμησης και του αυτοσεβασμού του. (Τζόνσον,1998,σ.38)

Εάν το βρέφος δεν αισθανθεί τη κυριαρχία της άνευ όρων αγάπης και επιδοκιμασίας της μητέρας κατά τη διάρκεια των αρχικών του προσπαθειών για αποχωρισμό τότε η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης είναι δυνατόν να ανασταλεί. (Τζόνσον,1998,σ.38)

Το βρέφος κατά τη γέννησή του, έχει μια συγκεχυμένη εικόνα του κόσμου, την οποία επικεντρώνει στον εαυτό του. Αυτή τη περίοδο ο Piaget την αναφέρει ως «στάδιο εγωκεντρισμού» και η Mahler (1975) ως «αυτιστικό στάδιο». Σ' αυτό το αρχικό στάδιο, το παιδί δύσκολα διακρίνει τις δικές του αισθήσεις ικανοποίησης από τα αντικείμενα που είναι η πηγή τους. Επομένως ο *εαυτός* του ταυτίζεται με την εικόνα της μητέρας. Σ' αυτό το στάδιο, μητέρα και παιδί ζουν μια σχέση συμβιωτική, απ' την οποία αντλούν και οι δύο ικανοποίηση.(Κοντοπούλου- Κοκκινάκη,1990)

Από την επιδοκιμασία ή την απόρριψη της μητέρας, κρίνεται η μελλοντική αυτοεκτίμηση του παιδιού, που σε αυτή τη φάση δεν είναι τίποτε άλλο, παρά το δικαίωμα της συνέχειας στη ζωή. Η προσκόλληση προς το πρόσωπό της επιβεβαιώνει ή διακυβεύει την κατοπινή αίσθηση της αξίας και καθορίζει το ύφος της. Αν η μορφή της μητέρας προβάλλει ως αυστηρή, απαγορευτική,

αποξενωμένη ή υπερπροστατευτική, τότε η ασχημάτιστη αυτοεκτίμηση καθλώνεται. (Παπάνης,2004)

Η πολιτική αυτή θα εξελιχθεί σε μάθηση και θα αναπαράγεται σε όλες τις μετέπειτα σχέσεις: η υποταγή σε κανόνες, σε πρόσωπα και καταστάσεις και η μεταβίβαση των ευθυνών θα εγγυάται την αποδοχή των σημαντικών άλλων. Η καταρράκωση της αυτοεκτίμησης θα είναι τότε μη αναστρέψιμη. Αντίθετα, η μητέρα, που το ένστικτό της θα την οδηγήσει στην ελεγχόμενη παροχή ελευθεριών, που θα ενισχύει και θα επιβραβεύει κάθε νέα του κατάκτηση, αλλά παράλληλα θα του διδάσκει τα όρια των δυνατοτήτων του, θα αποδειχθεί στυλοβάτης της αυτοεκτίμησης του.(Παπάνης,2004)

Σταδιακά, μέσα από τις αισθήσεις, το παιχνίδι με το σώμα, την επαφή με την μητέρα, αλλά και με την απαιτούμενη ωρίμανση των αντιληπτικών λειτουργιών, το βρέφος αρχίζει να συνειδητοποιεί τον δικό του εαυτό ως ξεχωριστό από αυτόν της μητέρας. Αυτή η διαφοροποίηση συνδέεται με συναισθήματα ικανοποίησης, όταν οι ενστικτώδεις ανάγκες ικανοποιούνται, ή απογοήτευσης, όταν συμβαίνει το αντίθετο. Έτσι το βρέφος αποκτά τις πρώτες εμπειρίες που συχνά αναφέρονται ως *προεαυτός*, οι οποίες αποτελούν τη βάση για τη δημιουργία μιας τάσης για θετική ή αρνητική αυτοεκτίμηση του ατόμου. (Pine,1991, Κοντοπούλου-Κοκκινάκη,1990)

Σ' αυτό το στάδιο η αίσθηση αποτελεσματικότητας του παιδιού σε σχέση με τις νέες πρωτοβουλίες που αναλαμβάνει και η αποδοχή του από τους άλλους, που φαίνεται απ' τις θετικές του αντιδράσεις και ενθαρρύνσεις, συντελούν στην δημιουργία ενός συναισθήματος αυτοπεποίθησης και ικανοποίησης , δηλαδή στη

διαμόρφωση μιας θετικής αυτοεκτίμησης.(Κοντοπούλου-Κοκκινάκη,1990, Σίμου & Reasoner,1995)

Η μορφοποίηση των διαθέσεων αρχίζει να αναπτύσσεται καθώς τα παιδιά πλησιάζουν τους άλλους, απαιτούν και αρχίζουν να περπατούν. Όταν αυτές οι προσπάθειες συναντούν θετικές αντιδράσεις και ενθάρρυνση, τότε τα παιδιά αρχίζουν να αναπτύσσουν μια αίσθηση αυτοπεποίθησης. Εάν όμως, από την άλλη πλευρά, τα παιδιά υποβιβάζονται και οι απαιτήσεις-ανάγκες τους συναντούν θυμό ή αδιαφορία, τότε τα παιδιά τείνουν να αισθάνονται ότι δεν τα θέλουν ή ότι είναι λιγότερο σημαντικά. (Σίμου & Reasoner,1995)

Σε αυτή τη φάση, είναι ακόμα νωρίς να μιλάμε για ενιαία αυτοεκτίμηση. Περισσότερο πρόκειται για έναν κερματισμό της σε πολλαπλές αυτοεικόνες, πριν από την κρίσιμη περίοδο, που θα ανασυντεθούν σε μία με μονιμότερα και λειτουργικότερα χαρακτηριστικά. (Παπάνης,2004)

Οι πρώτες απαγορεύσεις με την είσοδο στη νηπιακή ηλικία από τους γονείς και αργότερα τους δασκάλους στέλνουν ξεκάθαρο το μήνυμα για το ποιος θέτει τους κανόνες και ποιος χειρίζεται τις ελευθερίες. Η αντίδραση σε αυτό τον καινοφανή περιορισμό θα κρίνει τη διαμόρφωση της μελλοντικής αυτοεκτίμησης. Το παιδί που θα εγκλιματιστεί ανώδυνα στο πρωτόγνωρο τοπίο, θα αναπτύξει υγιή αυτοεκτίμηση, ενώ εκείνο που θα το βιώσει ως απειλή, θα οδηγηθεί στην απόρριψη, την περιθωριοποίηση ή την επαναστατικότητα.(Παπάνης,2004,σ.35)

Από τη στιγμή που τα παιδιά πηγαίνουν στο νηπιαγωγείο, τα βασικά στοιχεία της αυτοεκτίμησης βρίσκονται στη θέση τους και τα παιδιά με υψηλά ή χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης μπορούν

εύκολα να αναγνωριστούν. Τα παιδιά με υψηλή αυτοεκτίμηση εμπλέκονται εύκολα με τους άλλους μαθητές, απολαμβάνουν νέες εμπειρίες, είναι περίεργα και κάνουν ερωτήσεις, προσφέρουν αυθόρμητα και ανταποκρίνονται στις προκλήσεις. Τα παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση δυσκολεύονται να αποχωριστούν τους γονείς τους, είναι απόμακρα και εμπλέκονται σε δραστηριότητες όταν νιώθουν ασφαλή.(Σίμου & Reasoner,1995)

Στη σχολική ηλικία, καθώς το παιδί αρχίζει να συναναστρέφεται και με άλλους ανθρώπους εκτός από αυτούς του στενού οικογενειακού του περιβάλλοντος, πολλοί νέοι παράγοντες αλληλεπιδρούν, οριοθετώντας την αυτοεκτίμηση. Σε αυτή τη φάση της ζωής του, αξιολογείται σε επιμέρους τομείς, όπως στις σχέσεις με τους συνομηλίκους, στην πνευματική απόδοση, στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και της συμπεριφοράς. Το παιδί καλείται να ανακαλύψει και να εκμεταλλευτεί τις πραγματικές του ικανότητες και να διαχειριστεί τα ερεθίσματα που θα στιγματίσουν τους αυτοπροσδιορισμούς του. (Παπάνης,2004)

Η πάροδος των ετών συνοδεύεται από ποικίλες προκλήσεις και το φέρνει αντιμέτωπο με επιτυχίες αλλά και αποτυχίες. Έτσι, έχει τη δυνατότητα να ανακαλύψει το μέγεθος των δεξιοτήτων του σε διάφορους τομείς. Οι προηγούμενες εμπειρίες του, όσον αφορά την αντιμετώπιση και αποδοχή από το περιβάλλον του, θα παίξουν σημαντικό ρόλο στο πώς θα αντιλαμβάνεται τις διάφορες καταστάσεις και στο πως θα αξιολογεί την κάθε ευκαιρία που θα του παρουσιάζεται. Υπάρχουν όμως και κάποιες ανεξέλεγκτες παράμετροι που μπορούν να επηρεάσουν τη διαδικασία αυτή, όπως η ευχέρεια στο να δημιουργεί προσωπικές σχέσεις, κάποια ματαίωση από ένα αγαπημένο πρόσωπο ή η αφαίρεση δύναμης (για παράδειγμα, αν το παιδί έχει απειληθεί ή κακοποιηθεί κάποια

στιγμή στη ζωή του). Τα συναισθήματα ντροπής, αυτοκατηγορίας ή αναξιότητας, που μια τέτοια κατάσταση μπορεί να προκαλέσει, μπερδεύουν το παιδί και δρουν ανασταλτικά στη διαδικασία διαμόρφωσης της αυτοεκτίμησής του. (Παπάνης,2004)

Όλες οι ταυτίσεις αφομοιώνονται και θεωρούνται αντιστρέψιμες όψεις της βασικής έννοιας του εαυτού. Αυτή η πρώτη ολοκληρωμένη αίσθηση του εαυτού που αναπτύσσεται σ' αυτή τη περίοδο, είναι θεμελιακή για την διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης σε όλα τα μετέπειτα στάδια. Όπως επισημαίνει ο Kohut (1971), κάθε φορά που υπάρχει μια κρίσιμη μετάβαση σε ένα άλλο στάδιο, παρατηρείται μια αναβίωση αυτής της περιόδου.

Αν κατά τα προηγούμενα χρόνια οι γονείς αποτελούσαν το μέτρο σύγκρισης των αυτοαξιολογήσεών τους, και οι δάσκαλοι διεκδικούσαν για λίγο το ρόλο αυτό, είναι οι παιδικές ομάδες και οι θέσεις των παιδιών στην ιεραρχία της, που πλέον καθορίζουν την αυτοεικόνα. Η αυτοεκτίμηση πλέον έχει μεγαλύτερο πλαίσιο αναφοράς για να καθοριστεί. Η συναισθηματική νοημοσύνη εξελίσσεται, επιτρέποντας στο άτομο να αναλύει και τα δικά του αισθήματα, αλλά και να καταλαβαίνει τις συναισθηματικές διακυμάνσεις των άλλων. (Παπάνης,2004)

Τα παιδιά της προεφηβικής περιόδου μπορούν να δώσουν ακριβείς απαντήσεις, όσον αφορά την αυτοαξιολόγησή τους. Συνήθως οι τομείς στους οποίους δοκιμάζεται η αυτοεκτίμηση είναι:

- Ο ακαδημαϊκός, δηλαδή οι επιδόσεις στο σχολείο.
- Ο αθλητικός, δηλαδή ο κινητικός συντονισμός του σώματος και τα αθλήματα.
- Η εξωτερική εμφάνιση, δηλαδή πόσο ελκυστικά είναι στα άλλα παιδιά.

- Η δημοτικότητα, δηλαδή πόσο δημοφιλή είναι στους συνομηλίκους και σπανιότερα στους ενηλίκους.
- Η συμπεριφορά, δηλαδή πόσο αυτοέλεγχο διαθέτουν και πόσο συνεπή είναι.

Η πίστη τους για την απόδοσή τους στους παραπάνω τομείς δεν είναι ικανή από μόνη της να εγκαθιδρύσει την αυτοεκτίμηση. Μεγάλη σημασία έχει και το πόσο σημαντικός είναι για το παιδί ο καθένας από αυτούς και η επακόλουθη ασυμφωνία ή ισορροπία. (Παπάνης,2004, Σίμου & Reasoner,1995)

Το πραγματικό πρόβλημα προκύπτει, εάν ένας τομέας είναι σημαντικός για το παιδί αλλά οι επιδόσεις του σε αυτόν χαμηλές. Υπάρχουν μεγάλες διαφυλικές διαφορές σχετικά με τη σημασία αυτών των τομέων. Έτσι, τα κορίτσια δίνουν έμφαση στον τομέα της εξωτερικής εμφάνισης, ενώ τα αγόρια στη δημοτικότητα και στα αθλητικά. Αυτά καθορίζονται περισσότερο από τις αξίες και τις προσδοκίες του περιβάλλοντος. Κάθε παιδί διαθέτει δική του ιδιοσυγκρασία και είναι αυτή που διαμορφώνει τη σχέση τομέα-επίδοσης. (Παπάνης,2004, Σίμου & Reasoner,1995)

Καθώς τα παιδιά πλησιάζουν την εφηβεία, οι παράγοντες που έχουν τη μεγαλύτερη επιρροή στην αυτοεκτίμησή τους αρχίζουν να αλλάζουν. Παρατηρείται μια απόρριψη των παλιών προτύπων και αναζήτηση μιας διαφοροποιημένης και συγχρόνως κοινωνικοποιημένης εικόνας του εαυτού. Ο ρόλος των γονιών σ' αυτή τη φάση φαίνεται να παραμερίζεται και να αποκτούν μεγαλύτερη σημασία άλλοι παράγοντες, όπως η ομάδα συνομηλίκων και νέα πρότυπα που προέρχονται από το ευρύτερο περιβάλλον. Αντίστοιχες με τις ταυτίσεις με τους γονείς στην ηλικία 2-5 χρονών, κατά την εφηβεία οι ταυτίσεις αυτές δίνουν την θέση

τους στις ταυτίσεις με την ομάδα των συνομηλίκων.(Κοντοπούλου-Κοκκινάκη,1990, Σίμου & Reasoner,1995)

Η αυτοεκτίμηση πλέον αναφέρεται στη συνολική ιδέα του εαυτού, επηρεάζεται περισσότερο από την αξία, παρά από τις επιμέρους ικανότητες. Αντί κάθε μεμονωμένο θετικό ή αρνητικό γεγονός να αλλάζει συνολικά την αυτοεκτίμηση, γίνεται μια διευθέτηση των ερεθισμάτων. Ο εαυτός έρχεται πια αντιμέτωπος με τον εαυτό του και δοκιμάζει διάφορες κοινωνικές ταυτότητες, για να εξακριβώσει ποια ταιριάζει περισσότερο στις εσωτερικές του πίστεις και αντιλήψεις. (Παπάνης,2004,σ.39)

Οι μηχανισμοί άμυνας δημιουργούν μια προστατευτική ασπίδα γύρω από το Εγώ, η αξιολόγηση του οποίου έχει σταθερότητα, ακλόνητα κριτήρια και αφηρημένες γνωστικές και συναισθηματικές δομές. Η ένταξη σε ομάδες είναι άλλη μια σωτήρια λύση για την αυτοεκτίμηση του εφήβου, δεδομένου ότι τον διαφοροποιούν από τους υπόλοιπους, καλύπτουν τις αδυναμίες και πολλαπλασιάζουν την αίσθηση δύναμης. Η ταυτότητα του Εγώ διαποτίζεται από την κρίση των άλλων. (Παπάνης,2004,σ.39)

Οι πρωταρχικοί παράγοντες στους οποίους βασίζεται η αυτοεκτίμηση συνεχώς αλλάζουν. Καθώς οι μαθητές πηγαίνουν στο Λύκειο το άγχος των εξετάσεων αυξάνει και η σημασία της κοινωνικής δημοτικότητας μειώνεται. Δίνεται περισσότερη σημασία στην εκτίμηση του ατόμου για τις ικανότητές του. Η «καριέρα» απασχολεί ιδιαίτερα τον έφηβο σε αυτή την ηλικία.(Σίμου & Reasoner,1995)

Ο Erikson (1959), θεωρεί ότι ο εαυτός στην πραγματικότητα ολοκληρώνεται στην περίοδο της εφηβείας και όχι νωρίτερα και στην συνέχεια εξελίσσεται στα διάφορα στάδια της ενήλικης πια ζωής. Ωστόσο, αυτή η αναδιοργάνωση της προσωπικότητας,

εξαιτίας των έντονων εκδηλώσεων που χαρακτηρίζουν την συγκεκριμένη ηλικία, γίνεται στη βάση της ήδη υπάρχουσας δομής και συνήθως καταλήγει σε μια διαφοροποιημένη και εμπλουτισμένη αυτοαντίληψη, χωρίς όμως ουσιαστική αλλαγή στο βασικό τρόπο αυτοεκτίμησης.

Με την έναρξη της ενηλικίωσης μεγαλύτερη σημασία δίνεται στην επιτυχία, στην επίτευξη και στο εισόδημα, ενώ λιγότερη σημασία αποδίδεται στους παράγοντες που ήταν πολύ σημαντικοί στην εφηβεία (αθλητικές επιτεύξεις, δημοτικότητα, κοινωνική θέση). (Σίμου & Reasoner, 1995)

Στη συνέχεια, στη διάρκεια όλης της ζωής, καθώς η αυτοαντίληψη εμπλουτίζεται και προσαρμόζεται στις εκάστοτε συνθήκες, η αυτοεκτίμηση αλλάζει πολύ λίγο και επηρεάζεται από τις περιστασιακές εμπειρίες. Αντίθετα οι εμπειρίες προσαρμόζονται σ' αυτήν και αντιμετωπίζονται με τέτοιο τρόπο ώστε να την ενισχύουν. (Σίμου & Reasoner, 1995)

1.4. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Η αυτοεκτίμηση, θετική ή αρνητική, δεν είναι έμφυτη στο άτομο αλλά είναι αποτέλεσμα της ποιότητας των εμπειριών του και της αλληλεπίδρασής του με το περιβάλλον. Το παιδί όταν γεννιέται είναι ήδη εφοδιασμένο με μία βιολογικά καθορισμένη προδιάθεση, που στη συνέχεια επηρεάζεται θετικά ή αρνητικά από το περιβάλλον. Αυτή καθορίζει τι αποτελεί για το συγκεκριμένο παιδί μία αποστέρηση και διαφοροποιεί τις απαιτήσεις κάθε παιδιού. (Ψυχολογική–Παιδαγωγική Εγκυκλοπαίδεια, 1989)

Επιστημονικά έχει εδραιωθεί η άποψη ότι ο άνθρωπος δεν γεννιέται ως μια *tabula rasa* όπου εγγράφονται οι επιδράσεις του περιβάλλοντος. Οι εμπειρίες, που περιγράφονται ως καθοριστικές στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης, δεν αποκτούν την ιδιαίτερη σημασία τους, παρά ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης του παιδιού με τους άλλους. (Κοντοπούλου-Κοκκινάκη,1990)

Μια κοινή βασική θέση όλων των θεωρητικών προσεγγίσεων είναι η σημασία του *άλλου* στη διαμόρφωση της αντίληψης του εαυτού. Σύμφωνα με τον Mead (1934), η μορφή της αυτοεκτίμησης εξαρτάται από την επανατροφοδότηση του εαυτού από τους άλλους. Η αυτοεκτίμηση είναι υψηλή ή χαμηλή ανάλογα με το ποσό της προσοχής και του ενδιαφέροντος των «σημαντικών άλλων». (Κοντοπούλου-Κοκκινάκη,1990)

Η αυτοεκτίμηση αναπτύσσεται μέσα από τις σχέσεις με τους «σημαντικούς άλλους» καθώς τα άτομα προσπαθούν να ελαχιστοποιήσουν την απόρριψη και να βρουν ικανοποίηση και ασφάλεια. Οι άνθρωποι όχι μόνο δε μπορούν να υπάρξουν χωριστά από τους άλλους, αλλά και η αποδοχή τους ή όχι από τον κοινωνικό τους περίγυρο επηρεάζει με καθοριστικό τρόπο τα επίπεδα της αυτοεκτίμησής τους. (Schlenker,1980, Sullivan,1953)

Άλλοτε οι *σημαντικοί άλλοι* αναφέρονται αόριστα και εντάσσονται στα πλαίσια του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος, άλλοτε γίνεται μία προσπάθεια διαφοροποίησής τους, οπότε συνήθως γίνεται αναφορά στους βασικούς φορείς κοινωνικοποίησης (οικογένεια, σχολείο, συνομήλικοι) ενώ άλλοτε περιορίζονται στα γονεϊκά πρότυπα με μεγαλύτερη βαρύτητα στο ρόλο της μητέρας. (Κοντοπούλου-Κοκκινάκη,1990)

1.4.1. Οικογένεια

Ο κυριότερος παράγοντας που επηρεάζει το βαθμό της αυτοεκτίμησης, είναι οι γονείς και κατ' επέκταση το οικογενειακό περιβάλλον. Από την ποιότητα και το μέγεθος της συναισθηματικής στήριξης του παιδιού από τους γονείς του – που είναι οι «σημαντικοί άλλοι» στη ζωή του- θα εξαρτηθεί σε μεγάλο βαθμό η ανάπτυξη της ταυτότητας και η μορφή της αυτοεκτίμησης του παιδιού. (Ψυχολογική–Παιδαγωγική Εγκυκλοπαίδεια,1989, Erikson,1963)

Σύμφωνα με την Κοντοπούλου-Κοκκινάκη (1990), είναι κοινά αποδεκτό ότι οι γονείς είναι η βασική πηγή της αυτοεκτίμησης του παιδιού, γιατί είναι τα πρώτα πρόσωπα με τα οποία έρχεται σε επαφή. Επομένως, οι πρώτες εικόνες του εαυτού του συνδέονται με τις δικές τους αντιδράσεις και την δική τους προσωπικότητα.

Για την αυτοεκτίμηση του παιδιού, οι παράμετροι που φαίνεται να είναι πιο σημαντικές είναι η αποδοχή του παιδιού από τους γονείς και η συνέπεια στη συμπεριφορά τους προς αυτό. Αυτές είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για να αποκτήσει το παιδί ένα αίσθημα ασφάλειας, υπευθυνότητας και αποτελεσματικότητας. Όταν τα σημαντικότερα για το παιδί πρόσωπα το δέχονται και το σέβονται ως αυτόνομη προσωπικότητα και όταν η σχέση μαζί τους είναι ικανοποιητική, το παιδί αισθάνεται αναγνωρισμένο και ικανό. Πολλές έρευνες προσφέρουν ενδείξεις για τη θετική συσχέτιση της αυτοεκτίμησης του παιδιού με την αποδοχή του από τους γονείς (Coopersmith,1967)

Ο τρόπος διαπαιδαγώγησης των παιδιών συχνά αναφέρεται ως μια σημαντική παράμετρος της σχέσης γονιών – παιδιών, η οποία συσχετίζεται με την αυτοεκτίμησή τους. Ειδικότερα, αναφέρεται ότι ο υπερβολικός έλεγχος ή η ανυπαρξία ελέγχου συνεπάγεται

χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης. Ο συγκεκριμένος όμως τρόπος αντίδρασης των γονιών, δεν έχει τόση σημασία όσο τα μηνύματα που μεταδίδονται διαμέσου αυτού, το βαθύτερο δηλαδή αίσθημα αποδοχής ή απόρριψης και γενικότερα η σχέση αλληλεπίδρασης των γονιών με το παιδί. (Κοντοπούλου- Κοκκινάκη 1990)

Όταν το γονικό μοντέλο ανατροφής του παιδιού εμφανίζει ως γνωρίσματα την αυταρχικότητα, τη παραμέληση και την έλλειψη αγάπης, τότε το παιδί είναι πολύ πιθανό να μη κατορθώσει να αναπτύξει ένα υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης. (Conger, 1981)

Αντίθετα, όταν το χαρακτηρίζουν η αγάπη, η αποδοχή, το ενδιαφέρον και η ζεστασιά, το παιδί παρουσιάζει περισσότερο θετική στάση απέναντι στον εαυτό του και διαμορφώνει θετική αυτοεκτίμηση. (Conger, 1981, Stott, 1967)

Η σχέση του παιδιού με τον καθένα από τους δύο γονείς έχει έναν ιδιαίτερο χαρακτήρα. Ο καθένας από αυτούς έχει ένα διαφορετικό κοινωνικό ρόλο, ο οποίος καθορίζει ως ένα βαθμό και τη σχέση του με το παιδί. Γι' αυτό και ο τρόπος που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης του παιδιού διαφέρει, όπως θα δούμε παρακάτω.

Οι περισσότεροι συγγραφείς που έχουν ασχοληθεί με τη μελέτη της αυτοεκτίμησης επισημαίνουν τον ρόλο της μητέρας ως έναν από τους βασικότερους παράγοντες στην εξέλιξή της.

Σύμφωνα με την ψυχαναλυτική θεωρία, η αυτοεκτίμηση του παιδιού διαμορφώνεται κυρίως κατά την βρεφική ηλικία μέσα από την αλληλεπίδραση μητέρας και παιδιού. Η πρώτη σημαντική σχέση του παιδιού είναι αυτή με τη μητέρα. Αυτή λειτουργεί ως μέσο συνειδητοποίησης του εαυτού αρχικά και ως συνεχής πηγή ανατροφοδότησης ασφάλειας, αυτοεπιβεβαίωσης, κινήτρων. Η

μητέρα είναι στην αρχή το μοναδικό και για όλη τη ζωή το σταθερό σημείο αναφοράς του παιδιού. Η Mahler (1979), που έκανε μια εκτενή ανάλυση της εξέλιξης της δημιουργίας ταυτότητας βασίζει την θεωρία της, όπως υποστηρίζει η ίδια, σε μία άποψη του Freud την οποία θεωρεί θεμελιώδους σημασίας. Πρόκειται για την έμφαση που ο Freud δίνει στο γεγονός ότι η συναισθηματική εξάρτηση από την μητέρα, έστω και μειωμένη, διαρκεί σε όλη τη διάρκεια της ζωής. (Κοντοπούλου- Κοκκινάκη, 1990)

Η πρώτη αυτή συναισθηματική σχέση με την μητέρα έχει ιδιαίτερη σημασία για την διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης, γιατί όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Winnicott, 1964, το πρόσωπο της μητέρας είναι ο πρώτος καθρέφτης όπου το παιδί βλέπει την ύπαρξή του και την αποδοχή του.

Η ικανοποίηση των φυσιολογικών αναγκών του βρέφους, συνδυασμένη με θετικά συναισθήματα αγάπης και αποδοχής, δημιουργούν μία διάχυτη διάθεση ικανοποίησης που είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την εξέλιξη μιας θετικής αυτοεκτίμησης.

Σύμφωνα με τον Erikson (1963), η σταθερή και γεμάτη αγάπη φροντίδα της μητέρας κατά τη διάρκεια της βρεφικής ηλικίας είναι ουσιώδης για τη θεμελίωση της εμπιστοσύνης του παιδιού προς τον εαυτό του και τον κόσμο.

Από την πιο πάνω ανάλυση, μπορεί κανείς να υποθέσει, αφ' ενός ότι η σχέση του παιδιού με τη μητέρα εδραιώνεται κυρίως στα πρώτα χρόνια της ζωής του και συνήθως στα επόμενα χρόνια συνεχίζει με την ίδια μορφή, και αφ' ετέρου ότι η αυτοεκτίμηση του παιδιού διαμορφώνεται σε άμεση συνάρτηση με αυτή τη σχέση. Επομένως ο τρόπος που αντιλαμβάνεται το παιδί αυτή τη σχέση (τόσο τα συναισθήματα του προς τη μητέρα, όσο και τα

συναισθήματα της μητέρας προς αυτό) συνδέονται άμεσα με την αυτοεκτίμηση του παιδιού. (Κοντοπούλου- Κοκκινάκη,1990)

Ενώ στη σχετική βιβλιογραφία υπάρχει μια κοινή αποδοχή του ρόλου της μητέρας και της ζωτικής σημασίας που έχει η παρουσία της και τη θετική συνδιαλλαγή της με το παιδί, δεν δίνεται η ίδια βαρύτητα στο ρόλο του πατέρα για τη φυσιολογική εξέλιξη του παιδιού. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η σχέση του παιδιού με τη μητέρα είναι φυσιολογικά συνδεδεμένη με τη φυσική και ψυχική υγεία του παιδιού, ενώ ο ρόλος του πατέρα είναι κοινωνικά περιορισμένος. (Κοντοπούλου-Κοκκινάκη,1990)

Ενδείξεις από τις παρατηρήσεις της Mahler(1975), δείχνουν ότι το παιδί έχει την έννοια του πατέρα από τους πρώτους μήνες της ζωής του. Από έρευνες που έχουν γίνει φαίνεται ότι το βρέφος αντιδρά στη φωνή του πατέρα του την οποία γνωρίζει από την εμβρυακή περίοδο.

Η εικόνα που έχει το παιδί για τον πατέρα και η σχέση μαζί του φαίνεται να συμβάλλει στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης του παιδιού, με ένα διαφορετικό αλλά το ίδιο σημαντικό τρόπο όσο η σχέση του με τη μητέρα. (Κοντοπούλου- Κοκκινάκη,1990)

Τα στοιχεία που συνδέονται με τον ρόλο του πατέρα έχουν ιδιαίτερη σημασία για τη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης, που είναι συνάρτηση τόσο των ναρκισσιστικών στοιχείων του εαυτού όσο και του ελέγχου που ασκεί το υπερεγώ. Ιδιαίτερα η δημιουργία ενός σταθερού υπερεγώ, ούτε πολύ απειλητικού αλλά ούτε και αδύναμου είναι πολύ σημαντική για τη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης. Γι' αυτό και ο ρόλος του πατέρα αποκτά βαρύνουσα σημασία. (Κοντοπούλου- Κοκκινάκη,1990)

Από έρευνες που έχουν γίνει, φαίνεται πως η οικογενειακή ατμόσφαιρα, η ανατροφή του παιδιού και η εκτίμηση που τρέφουν οι γονείς για τον εαυτό τους, ασκούν βαθιά επίδραση στο πόσο θα εκτιμήσει το παιδί τον εαυτό του.(Ψυχολογική-Παιδαγωγική Εγκυκλοπαίδεια,1989)

Σύμφωνα με τους Coopersmith (1967)και McDonald (1973), κάποιοι τρόποι συμπεριφοράς αλλά και στάσης γονέων που υποθάλλουν την ανάπτυξη αυτοεκτίμησης είναι:

- Η αποδοχή των παιδιών από τους γονείς
- Ο καθορισμός προσδιορισμένων ορίων παιδικής συμπεριφοράς από τους γονείς
- Ο σεβασμός της ατομικής πρωτοβουλίας του παιδιού
- Ο σεβασμός της ελευθερίας του παιδιού
- Η έκφραση στοργής και αγάπης από τους γονείς
- Το ήρεμο και αρμονικό περιβάλλον μέσα στο σπίτι
- Η έκφραση απεριόριστου ενδιαφέροντος, αποδοχής, ζεστασιάς και κατανόησης
- Η ενθάρρυνση της αυτοδυναμίας και της εξερεύνησης του παιδιού
- Η ανταπόκριση και η υποστήριξη στο παιδί όταν προκύπτουν αποτυχίες

Στη σύγχρονη εποχή, είναι δύσκολο για τους γονείς να προσφέρουν σταθερό πλαίσιο, σαφή όρια, καθοδήγηση και έλεγχο στα παιδιά τους. Ειδικά οι γονείς που «καταπιέστηκαν» στη παιδική ηλικία από τους δικούς τους γονείς, συχνά προσπαθούν να μαθαίνουν τα παιδιά τους να γίνονται ανεξάρτητα από πολύ

μικρά και γι' αυτό γίνονται υπερβολικά επιτρεπτικοί. Μ' αυτόν όμως τον τρόπο επιτυγχάνουν το ακριβώς αντίθετο. (Μανωλόπουλος,1987)

Τα παιδιά τους αποκτούν τελικά λιγότερη αυτονομία και περισσότερες αμφιβολίες για τον εαυτό τους. Αυτό συμβαίνει επειδή, το παιδί, στερημένο από τον έλεγχο, τη σταθερή καθοδήγηση και τα ευδιάκριτα όρια, αφήνεται να επιχειρεί δραστηριότητες για τις οποίες δεν είναι ακόμα έτοιμο, με φυσική συνέπεια να αποτυγχάνει. Έτσι ανακαλύπτει ότι του έχουν αποδώσει δύναμη που δεν έχει, βιώνει τραυματικά την πραγματικότητα και μειώνεται η αυτοεκτίμησή του. (Μανωλόπουλος,1987)

1.4.2. Σχολείο και Δάσκαλοι

Εκτός από την οικογενειακή, και η σχολική εμπειρία συνιστά ένα σοβαρό παράγοντα για την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης του παιδιού. Το παιδί, με τον ερχομό του στο σχολείο, αποκτά ένα νέο ζωτικό σημείο αναφοράς, τον δάσκαλο. Η μορφή του δάσκαλου επηρεάζει έντονα την προσωπικότητα του παιδιού ή του εφήβου. (Ε.Μακρή-Μπότσαρη,2001,Ψυχολογική-Παιδαγωγική Εγκυκλοπαίδεια,1989)

Εκτός από το γονιό, τώρα και ο δάσκαλος κατέχει τη θέση ενός «σημαντικού άλλου» στη ζωή του παιδιού. Ο δάσκαλος με την εμπειρία του και με την αξιολόγηση που πραγματοποιεί, πληροφορεί δραστικά και άμεσα το παιδί για την αξία του και επηρεάζει σημαντικά τον ψυχισμό αλλά και την ιδέα που τρέφει το ίδιο για τον εαυτό του. (Ε.Μακρή-Μπότσαρη,2001, Ψυχολογική-Παιδαγωγική Εγκυκλοπαίδεια,1989)

Σε γενικές γραμμές, για να μπορέσει ο δάσκαλος να συμβάλει στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των μαθητών του, θα πρέπει:

- Να αναγνωρίζει τις προσπάθειες που καταβάλλουν οι μαθητές και να επιβραβεύει τα επιτεύγματά τους
- Να δημιουργεί κλίμα εμπιστοσύνης στο σχολικό περιβάλλον
- Να αποφεύγει την δημιουργία ενός ανταγωνιστικού κλίματος μέσα στην τάξη
- Να αποδέχεται τον μαθητή ως άτομο, ακόμη και όταν απορρίπτει τη συμπεριφορά του
- Να δίνει στο μαθητή ευκαιρίες να βιώνει την επιτυχία
- Να προσφέρει στο μαθητή ευκαιρίες προκειμένου να βιώνει την αναγνώριση από το κοινωνικό του περιβάλλον
- Να γνωρίζει και να αποδέχεται τον εαυτό του
- Να ενισχύει την αυτοεκτίμησή του
- Να ενεργεί ο ίδιος ως πρότυπο για τους μαθητές του προβάλλοντας τις διαδικασίες της αυτοκριτικής και της αυτοενίσχυσης.

Κατά τον Μασαγγούρα (2000), ο δάσκαλος αποτελεί ένα *alter ego* του μαθητή, που τον βοηθά να κατανοήσει τον εαυτό του και να δώσει νόημα στον κοινωνικό και φυσικό κόσμο που τον περιβάλλει. Όταν ο δάσκαλος αποδέχεται τον μαθητή, κατανοεί τα προβλήματά του και τον παροτρύνει να ανακαλύψει από μόνος του τις δυνατότητές του, τότε συμβάλλει με καίριο τρόπο στην βελτίωση του επιπέδου της αυτοεκτίμησης του.

1.4.3. Συνομήλικοι

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας το δίκτυο των «σημαντικών άλλων» αναδομείται. Στην παιδική ηλικία και στην πρώτη εφηβεία την κεντρική θέση στο δίκτυο αυτό καταλαμβάνουν οι γονείς. Με την έλευση της εφηβείας τα παιδιά αρχίζουν να περνούν περισσότερο χρόνο με τους φίλους τους, χωρίς τη παρουσία των γονέων. Οι έφηβοι απομακρύνονται σταδιακά από τους γονείς και εστιάζονται περισσότερο στους συνομήλικους. (Steinberg,1983)

1.4.4. Εικόνα σώματος

Ένας παράγοντας που έχει σχετιστεί με τις αλλαγές της αυτοεκτίμησης στην εφηβεία, είναι η βιολογική ωρίμανση που συντελείται αυτή τη περίοδο. Η σχέση μεταξύ της ήβης και της αυτοεκτίμησης μπορεί να είναι είτε άμεση, δηλαδή οι ορμονικές αλλαγές να επιδρούν άμεσα στην αυτοεκτίμηση, είτε έμμεση, δηλαδή η αυτοεκτίμηση να επηρεάζεται από τις σωματικές αλλαγές που προκαλούνται από την ήβη και από τις προσδοκίες της κοινωνίας σχετικά με τις αλλαγές αυτές.(Σουρτζή,2004)

Οι ραγδαίες αλλαγές που γίνονται κατά την εφηβική ηλικία δημιουργούν έντονες ανησυχίες και φόβους (σωματικής δυσαρμονίας) στους εφήβους και αποτελούν μια από τις αιτίες της εφηβικής κρίσης. Η σωματική διάπλαση, επειδή είναι αυτό ακριβώς που δε μπορεί κανείς να το αποκρύψει, αλλά εκτίθεται ακριβώς στη δημόσια θέα και κριτική, γίνεται συχνά σημείο αναφοράς του ίδιου του ατόμου, που προσπαθεί από τα σχόλια των άλλων να αυτοπροσδιοριστεί. Για το λόγο αυτό, η σωματική διάπλαση και η εμφάνιση γενικά του ατόμου παίζει σημαντικό ρόλο στη

διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης τόσο στα πρώτα χρόνια της ζωής του, όσο και μετέπειτα, στη περίοδο της εφηβείας. (Σουρτζή,2004)

1.5. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΒΑΘΜΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Η αυτοεκτίμηση πιστεύεται ότι αποτελεί τον πιο σπουδαίο και ουσιώδη ρυθμιστή της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Η μελέτη της συμβάλει ουσιαστικά στην αύξηση της κατανόησης της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Ο ρόλος της είναι ιδιαίτερα σημαντικός για τη συγκρότηση μιας υγιούς και ισορροπημένης προσωπικότητας.(Παιδαγωγική-Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια, 1989, Μεγάλη Σοβιετική Εγκυκλοπαίδεια,1978)

Από τον βαθμό της αυτοεκτίμησης εξαρτώνται οι αμοιβαίες σχέσεις του ανθρώπου με αυτούς που τον περιβάλλουν, το κριτικό του πνεύμα και η στάση του απέναντι στις επιτυχίες και τις αποτυχίες. Η διαμόρφωση υψηλής ή χαμηλής αυτοεκτίμησης, μετατρέπεται σε έναν εσωτερικό ρυθμιστή της προσωπικότητας που συμβάλλει στην σταθεροποίηση της συμπεριφοράς. (Παιδαγωγική-Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια,1989)

Σύμφωνα με τον Sal Severe (2003), τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση σέβονται τον εαυτό τους και ελέγχουν τη συμπεριφορά τους. Έχουν πίστη στον εαυτό τους, προσδοκούν επιτυχίες από τη ζωή και είναι ανοιχτά στο να δεχθούν οποιαδήποτε εποικοδομητική κριτική.

Ο William James (1890), θεωρεί ότι η υψηλή αυτοεκτίμηση είναι κάτι που κατακτάται. Γι'αυτόν, ισορροπημένο είναι το άτομο που

έχει βρει τη χρυσή τομή ανάμεσα στις δυνατότητές του και στα δεδομένα της καθημερινότητας. Η αυτοεκτίμηση είναι έννοια δυναμική και η τιμή της μπορεί να μεταβληθεί είτε προς τα πάνω είτε αντίστροφα. Και αυτό γίνεται εφικτό με την αλλαγή των προσδοκιών ή την αυξομείωση των ρεαλιστικών επιτυχιών. Η αυτοεκτίμηση μπορεί να αυξηθεί εάν το άτομο βοηθηθεί να επιτύχει στους τομείς που είναι ικανότερο και εάν οι αποτυχίες του ελαττωθούν ή αναιρεθεί η καταλυτική σημασία τους.

Από άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση πηγάζουν οι καλές διαπροσωπικές σχέσεις και η σωστή και τρυφερή συμπεριφορά. Είναι πιο ευτυχισμένα από εκείνα που χαρακτηρίζονται από χαμηλή αυτοεκτίμηση και είναι πιο ικανά στο να αντιμετωπίζουν και να ξεπερνούν με ευκολία αγχώδεις καταστάσεις. Βλέπουν τη ζωή με αισιοδοξία και με μεγάλη αυτοπεποίθηση ενώ υποκύπτουν δύσκολα σε εξωτερικές καταστάσεις για συμμόρφωση. (Virginia Satir, 1989, Παιδαγωγική-Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια, 1989)

Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση μπορούν να χωριστούν σε δύο κατηγορίες: α) σε αυτά που το ποιόν της ζωής τους, οι ικανότητες, οι πράξεις και ο τρόπος που πολιτεύονται συνηγορούν στο αυξημένο αυτοσυναίσθημα και β) σε αυτά που η πλειονότητα των ιδιοτήτων τους καταδεικνύει ημιμάθεια, επιπολαιότητα, λανθασμένη λήψη αποφάσεων αλλά παρά τις ενδείξεις και τις συγκρούσεις με τον κοινωνικό περίγυρο, η αυτοεκτίμησή τους έχει εκτοξευθεί σε δυσθεώρητα ύψη. (Παπάνης, 2004)

Η πρώτη ομάδα αποτελείται από ανθρώπους χαμηλών τόνων, μετριόφρονες, καλλιεργημένους, που προκρίνουν τις πράξεις από τα λόγια, με επίγνωση των δυνατοτήτων και των ορίων τους. Το κυριότερο χαρακτηριστικό τους είναι η ανεκτικότητα και η

βεβαιότητα στις επιλογές τους, που αντικατοπτρίζει την εσωτερική τους ισορροπία αλλά και την εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους. (Παπάνης,2004)

Η δεύτερη ομάδα αποτελείται από ανθρώπους ανασφαλείς και μειονεκτούντες που στερούμενοι αυτογνωσίας κατάφεραν να μεταλλάξουν σε ανεδαφική και αστήρικτη αυτοεκτίμηση την ανεπάρκειά τους. (Παπάνης,2004)

Σύμφωνα με τον Παπάνη, για να μπορέσουμε να διαγνώσουμε αυτόν τον τύπο αυτοεκτίμησης είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι όσο λιγότερο αυτή εξαρτάται από εξωγενείς παράγοντες και όσο προέρχεται από τα εσωτερικευμένα και σταθερά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, τόσο μεγαλύτερη και αυθεντικότερη είναι.

Ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση έχει τα περισσότερα από τα παρακάτω γνωρίσματα:

§ Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση είναι παραγωγικά. Τα αγαθά της ζωής τα απέκτησαν με την προσωπική τους αξία και με τον καθημερινό τους αγώνα για αυτοπραγμάτωση. Όσοι χρησιμοποιούν πλάγιες οδούς για να κερδίσουν χρήματα, θέσεις και εξουσία ή όσοι καπηλεύονται τις περιστάσεις, δεν μπορούν να αντλήσουν ευχαρίστηση από αυτά και η φαινομενική τους αυτοεκτίμηση είναι επίπλαστη και εύθραυστη.

§ Η δημιουργικότητα, η φαντασία, η δεκτικότητα στις προκλήσεις και η αισιοδοξία χαρακτηρίζουν τη δύσκολα απειλούμενη αυτοεκτίμηση που είναι βαθιά ριζωμένη στην συνείδηση. Τα άτομα αυτά αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες,

προσαρμόζονται στις αλλαγές και δεν μεμψιμοιρούν με τις αναποδιές του βίου.

- § Διαθέτουν ηγετική προσωπικότητα, δεν είναι ούτε υπερβολικά εξαρτημένα ούτε πεισματικά ανεξάρτητα, δίνουν έμφαση στην ποιότητα επικοινωνίας και δεν φοβούνται να εμπλακούν σε συναισθηματικές σχέσεις.
- § Θεωρούν τον εαυτό τους άξιο να αγαπηθεί, δυνατότητα που την απέκτησαν αγαπώντας τους άλλους, ενδιαφέρονται και φροντίζουν το συνάνθρωπό τους, ξέρουν να δέχονται, όμως, και τις περιποιήσεις των άλλων και μπορούν να τους επικαλούνται, όποτε χρειαστεί, δίχως να πιστεύουν ότι αυτό μειώνει την αξία τους.
- § Είναι καλοί ακροατές, αναγνωρίζουν την αξία των άλλων και κατακτούν την κοινωνική αποδοχή, γιατί συγχρωτίζονται με ετερόκλητα άτομα από όλα τα εκπαιδευτικά, κοινωνικά και οικονομικά στρώματα.
- § Έχουν μεγάλο βαθμό αυτογνωσίας και η εικόνα που προβάλλουν ταυτίζεται με την αυτοαντίληψή τους. Είναι αυθόρμητοι και πηγαίοι και αποφεύγουν τις μηχανορραφίες και την προσποίηση.
- § Γνωρίζουν τα όριά τους και παρόλο που προσπαθούν να τα επεκτείνουν, δεν το ανάγουν σε αυτοσκοπό. Η αυτογνωσία είναι η πηγή της αυτοεκτίμησής τους.
- § Είναι αλτρουιστές, χωρίς να αναλαμβάνουν την ευθύνη για τις πράξεις ή τις αποφάσεις των άλλων ή να αποκομίζουν συναισθηματικά οφέλη, παριστάνοντας τους σωτήρες. Αντίθετα, διδάσκουν στους υπόλοιπους την έννοια της προσωπικής υπευθυνότητας και του καταλογισμού των πράξεων.

- § Δεν καταφεύγουν σε μηχανισμούς άμυνας για να καταπραΰνουν τον εαυτό τους από αγχογόνες καταστάσεις. Αποδέχονται την αλήθεια, όποια και αν είναι αυτή.
 - § Έχουν καταφέρει να συνυφάνουν το φόβο για περιθωριοποίηση με την ανάγκη της διαφορετικότητας, το άλγος της μοναξιάς με την ισοπέδωση της προσωπικότητας, την αυτονομία με την κοινωνική ενσωμάτωση, την καιρικότητα του είναι τους με την ατέρμονη ανάπλαση της ύπαρξής τους.
 - § Συχνά αποστασιοποιούνται από τον εαυτό τους και τον προσδιορίζουν με βάση το εξελικτικό, μακροπρόθεσμο σχέδιο ζωής που έχουν επεξεργαστεί.
 - § Αντιμετωπίζουν το μέλλον με αισιοδοξία και ενθουσιασμό.
 - § Φαντασιώνουν τα μελλούμενα και σχεδιάζουν, κατά το δυνατό, τις αντιδράσεις τους. Θέτουν στόχους για αναπτυξιακές κατακτήσεις και δεν απελπίζονται εύκολα.
- (Παπάνης,2004, σ.86-87)

Αντίθετα, έχει διαπιστωθεί πως άτομα που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, είναι ανασφαλή, απαισιόδοξα και δεν έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. Έχουν υπέρμετρο άγχος και πολύ συχνά εμφανίζουν αντικοινωνική συμπεριφορά και επιθετικότητα.

(Τάνος,1985, Coopersmith,1967)

Οι άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν εμπιστεύονται τις ικανότητές τους και εξαρτώνται πολύ από τη γνώμη των άλλων. Αποφεύγουν την ανάληψη ευθυνών και τις πρωτοβουλίες διότι φοβούνται την αποτυχία. Δεν αποδέχονται τον εαυτό τους έτσι όπως είναι και αισθάνονται ότι πρέπει να είναι πάντοτε ευπροσάρμοστοι και καθωσπρέπει για να γίνουν αποδεκτοί.

Συνήθως μαθαίνουν να λειτουργούν με αυτόν τον τρόπο από τη παιδική τους ηλικία. Έχουν υποστεί την αυστηρή κριτική και τις υπερβολικές απαιτήσεις των γονέων αλλά και την υπερπροστασία και την παρεμπόδιση της ανεξαρτησίας τους. (Τάνος,1985, Παιδαγωγική-Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια,1989)

Οι άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση αισθάνονται ασφαλείς μόνο αν οι άλλοι τους αγαπούν χωρίς να τους κρίνουν ή να τους απορρίπτουν. Αισθάνονται σημαντικοί όταν οι άλλοι τους αναγνωρίζουν επειδή κάνουν πολύ καλά τη δουλειά τους ή πετυχαίνουν τα σχέδιά τους. Λόγω της ευαισθησίας που τους χαρακτηρίζει αισθάνονται συχνά πληγωμένοι, ταραγμένοι και θυμωμένοι από τις κριτικές των άλλων. (Τάνος,1985, Παιδαγωγική-Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια,1989)

Τα άτομα αυτά δεν έχουν αρμονική σχέση με τον εαυτό τους και κατ'επέκταση με τους άλλους. Το υπέρμετρο άγχος τα καταβάλλει και καθιστά εξαιρετικά δύσκολη τη προσαρμογή τους, ενώ συχνά παρουσιάζουν δείγματα εσωτερικής διαταραχής. (Τάνος,1985)

Ο Rogers (1959), θεωρεί ότι το κριτήριο της χαμηλής αυτοεκτίμησης είναι η ασυμφωνία ανάμεσα στον πραγματικό εαυτό και τον ιδανικό εαυτό. Η ασυμφωνία αυτή προκαλεί άγχος και αποτελεί κύριο χαρακτηριστικό των νευρωσικών ατόμων. Το άτομο που δεν έχει αυτοεκτίμηση, είναι πιθανό να διαμορφώσει έναν ασυνεπή τύπο προσωπικότητας με κύρια χαρακτηριστικά την αμυντική συμπεριφορά και την έντονη αίσθηση ανησυχίας.

Σύμφωνα με την Virginia Satir (1989), τα άτομα που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση παρουσιάζουν πολύ συχνά συγκινησιακά προβλήματα. Αυτό γιατί, σύμφωνα με την ίδια, «ο θεμέλιος λίθος της διανοητικής υγείας είναι η θετική άποψη για τον εαυτό μας»

Σύμφωνα με ερευνητές του Πανεπιστημίου του Τέξας υπάρχουν 3 τύποι χαμηλής αυτοεκτίμησης:

1. **Ο απατεώνας** (*impostor*)

Προσποιείται τον ευτυχισμένο και επιτυχημένο, αλλά φοβάται την αποτυχία. Ζει με τον μόνιμο φόβο ότι «θα τον ανακαλύψουν». Χρειάζεται συνεχείς επιτυχίες για να διατηρήσει το προσωπείο της θετικής αυτοεκτίμησης γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα τελειομανίας και ανταγωνιστικότητας.

2. **Ο επαναστάτης** (*rebel*)

Συμπεριφέρεται σαν η άποψη ή η καλή θέληση των άλλων -ειδικά των ατόμων που είναι σημαντικοί και ισχυροί- δεν έχει σημασία. Συνεχώς προσπαθεί να αποδείξει ότι οι κρίσεις των άλλων δεν βλάπτουν, πράγμα που πολλές φορές μπορεί να οδηγήσει σε παραβατικές συμπεριφορές.

3. **Ο χαμένος** (*loser*)

Κάνει τον ανήμπορο και τον ανίκανο να τα βγάλει πέρα και περιμένει κάποιον να τον σώσει. Χρησιμοποιεί την αυτολύπηση ως άμυνα απέναντι στον φόβο της λήψης ευθυνών. Ψάχνει συνεχώς για καθοδήγηση πράγμα που πολλές φορές μπορεί να οδηγήσει σε πολλαπλά προβλήματα όπως η έλλειψη θετικών ικανοτήτων και η υπερβολική εξάρτηση από τους άλλους στις σχέσεις.

Γενικά οι άνθρωποι που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν τα περισσότερα από τα παρακάτω γνωρίσματα:

§ Θεωρούν ότι δεν αξίζουν την προσοχή και τη φροντίδα των άλλων, αλλά ακόμα και όταν τη δέχονται την αντιμετωπίζουν καχύποπτα.

§ Επαναπαύονται, ακόμα και αν οι καταστάσεις της ζωής τους είναι προβληματικές, και προτιμούν την διαιώνισή τους, από

το να πληρώσουν το τίμημα της αλλαγής. Οι περισσότερες νοσηρές συμπεριφορές είναι μαθημένες και πολλές φορές η αδυναμία αντιμετώπισής τους οφείλεται και στην έλλειψη θέλησης αλλά και στα δευτερογενή οφέλη που προκύπτουν από τη διατήρησή τους, όπως για παράδειγμα η διαρκής προσοχή και το ενδιαφέρον των άλλων, η αποφυγή προκλήσεων κλπ

- § Ο φόβος της απόρριψης κατατρώει και οριοθετεί τις πράξεις τους. Όταν εμπλακούν σε κάποια συναισθηματική σχέση, γίνονται υπερβολικά ζηλόφθονες, εξαρτητικοί ή αναπτύσσουν μαζοχιστικά χαρακτηριστικά, φοβούμενοι ότι θα απωλέσουν την αγάπη, που με τόση επίπονη υπέρβαση κέρδισαν. Συνήθως αυτή η συμπεριφορά εξωθεί τους υπόλοιπους να τους εγκαταλείπουν, επιβεβαιώνοντας έτσι τους αρχικούς τους φόβους.
- § Σπανίως γίνονται διεκδικητικοί. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση τους αποτρέπει από το να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, να εμπλέκονται σε συγκρούσεις και να υπερασπίζονται τις απόψεις τους, ακόμα κι όταν έχουν το δίκιο με το μέρος τους. Πολλές φορές πίσω από τη χαμηλή αυτοεικόνα εμφωλεύει ένας λανθάνων ναρκισσισμός δεδομένου ότι η δειλία τους προστατεύει από την έκθεση του εαυτού τους στην κρίση των άλλων.
- § Επιζητούν την επιδοκίμασία των άλλων και εξαρτούν τη διάθεση τους από αυτή
- § Παρά το ότι μπορεί να διαθέτουν υψηλό δείκτη νοημοσύνης, δεν μπορούν να επιλύσουν προβλήματα κοινωνικού περιεχομένου. Είναι επιρρεπείς στο μυστικισμό και τη μοιρολατρία.

- § Πολλές φορές καταφεύγουν σε υπερωρίες στον ακαδημαϊκό ή εργασιακό τομέα, επιζητούν την υπερεπίδοση, την εξουσία ή το χρήμα, μέσα που πρόσκαιρα τους προσφέρουν ανακούφιση από την ανασφάλειά τους.
- § Ότι για τους υπόλοιπους δρα ως θετικός ενισχυτής, σε αυτούς είναι αδιάφορο. Είναι ανίκανοι να απολαύσουν τις μικροχαρές της ζωής, γεγονός που προοιωνίζει κατάθλιψη.
- § Αδυνατούν ή αρνούνται να αξιολογήσουν σωστά τις δυνατότητές τους και αισθάνονται αμηχανία όταν οι άλλοι τους επαινούν.
- § Η ταυτότητα του εαυτού τους είναι απροσδιόριστη, χωρίς συνέπεια και στοχοθεσία. Υιοθετούν συμπεριφορές, για να γίνουν αρεστοί στους άλλους.
- § Έχουν χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη και επικοινωνιακά προβλήματα.
- § Γίνονται επιθετικοί όταν απειληθούν, ειδικά εάν διαθέτουν υψηλή φαινομενική αυτοεκτίμηση.
- § Κάθε ματαίωση στη ζωή τους είναι πηγή ανεξέλεγκτου άγχους, μελαγχολίας και αποσυντονισμού.
- § Είναι εξαρτημένοι από την οικογένειά τους και διατηρούν τη σχέση αυτή και μετά την ενηλικίωση.
- § Εκδηλώνουν συχνά νευρωσικές συμπεριφορές όπως ροπή προς τον αλκοολισμό, τη χαρτοπαιξία, τα ναρκωτικά, τον υπερκαταναλωτισμό, τις σεξουαλικές ακρότητες και τον ηδονισμό.
- § Βιώνουν το συναισθηματικό δέσιμο ως κόλαφο της ατομικότητάς τους, την ανεξαρτησία ως απόρριψη, την προσφορά ως καχυποψία και την ύπαρξή τους ως συντελεσμένη και αμετάκλητη.

(Παπάνης,2004)

Ο Παπάνης αναφέρει πως ο Coopersmith θεωρεί ότι οι άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι πιο τρωτοί στη πίεση. Έτσι, έχουν την τάση να υπεραμύνονται όταν προκληθούν αντί να δίνουν λύσεις, γεγονός που οδηγεί στο άγχος, την ανεπάρκεια και την ανικανότητα. Αυτό τον οδήγησε στο συμπέρασμα ότι εκτός από υψηλή και χαμηλή υπάρχουν και διάφορα άλλα είδη αυτοεκτίμησης. Αυτά είναι:

-Η Φαινομενική ή Αμυντική Αυτοεκτίμηση

Σ' αυτή τη κατηγορία υπάγονται όσοι φαινομενικά δρουν σαν να έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, ενώ στην πραγματικότητα υποφέρουν από αίσθημα χαμηλής αυτοεκτίμησης. Αυτός ο τύπος μπορεί να ονομαστεί ψευδής, αντιφατικός ή αμυντικός. Στον κοινωνικό τους περίγυρο παρουσιάζουν μια επίπλαστη σιγουριά και αυτοπεποίθηση, ενώ η πραγματική συμπεριφορά τους διαφέρει κατά πολύ από τη συμπεριφορά των ατόμων με αυθεντικά υψηλή αυτοεκτίμηση. Επίσης είναι δυνατόν να χρησιμοποιήσει την επιτυχία του σε κάποιο τομέα για να καλύψει τα συναισθήματα ανεπάρκειας από τα οποία διακατέχεται.

-Μέση Αυτοεκτίμηση

Σε αυτό 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.

-Υψηλή έναντι Μέσης Αυτοεκτίμησης

Τα άτομα με μέση αυτοεκτίμηση μπορεί να βιώνουν κατά καιρούς αισθήματα άγχους ή ανασφάλειας, η ποιότητα της 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.

Η υψηλή αυτοεκτίμηση είναι κάτι που κερδίζεται και δεν είναι εγγενές χαρακτηριστικό. Οι άνθρωποι με υψηλή αλλά αυθεντική αυτοεκτίμηση είναι λιγότερο πιθανό να καταρρεύσουν μπροστά σε αντίξοες καταστάσεις. Μερικές φορές η υπερβολικά υψηλή αυτοεκτίμηση συσχετίζεται με τον ναρκισσισμό και την ανικανότητα για κατανόηση και ανεκτικότητα.

-Μέτρια προς Χαμηλή Αυτοεκτίμηση

Άτομα με μέτρια προς χαμηλή αίσθηση ικανότητας και αξίας εαυτού είναι ευάλωτα στην πρόκληση και την απώλεια. Αυτό δεν σημαίνει ότι μισούν τον εαυτό τους ή ότι δεν μπορούν να λειτουργήσουν στην καθημερινή τους ζωή. Είναι όμως υπέρ του δέοντος προσεκτικά και συντηρητικά, αποφεύγοντας να παίρνουν ρίσκα ή να εμπλέκονται σε πρωτόγνωρες για αυτούς καταστάσεις.

Δεν είναι αισιόδοξα άτομα και συχνά τείνουν να εστιάζουν στις αδυναμίες τους και όχι στις δυνατότητές τους. Είναι αγχώδη και ανησυχούν μήπως οι άλλοι δείξουν κριτική διάθεση απέναντί τους. Παρόλα αυτά μπορούν και λειτουργούν σχετικά καλά μέσα στην οικογένεια και στις σχέσεις τους με τους άλλους ανθρώπους. Η υπερβολικά χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει υψηλή συσχέτιση με την κατάθλιψη. (Coopersmith,1967)

Ο διαχωρισμός των συμπτωμάτων της χαμηλής αυτοεκτίμησης γίνεται σε δύο κατηγορίες: τα «ελάσσονα» και τα «μείζονα»

Τα ελάσσονα οφείλονται σε εσφαλμένες μεθόδους αγωγής κατά την παιδική ηλικία και είναι τα εξής:

- A) Αδιάκοπη δραστηριότητα χωρίς σκοπό
- B) Κοινωνική αποστασιοποίηση και αποφυγή άλλων ανθρώπων
- Γ) Ευαισθησία και αυτοϋποτίμηση
- Δ) Επιπολαιότητα
- Ε) Εναλλαγή περιόδων μεγάλης σιωπής με μεγάλη ομιλητικότητα
- ΣΤ) Υπερκριτική στάση

Τα μείζονα χαρακτηριστικά οφείλονται σε μια ορισμένη ελαττωματική συγκινησιακή διάθεση:

- A) Φόβος, νευρική κατάπτωση και κατάθλιψη
- B) Άρνηση της ζωής: αυτό διαφαίνεται κατά τη μέθη, τοξικομανία και σεξουαλικές διαστροφές
- Γ) Η αποτυχία του ατόμου να αγαπά.

(Άντλερ, 1956)

Από όλα τα παραπάνω φαίνεται ξεκάθαρα η τεράστια επίδραση που έχει η αυτοεκτίμηση σε κάθε πλευρά της ζωής του ανθρώπου. Η ψυχική υγεία, η καθημερινή ζωή και γενικά η ευημερία του ανθρώπου επηρεάζονται ριζικά από τον βαθμό της αυτοεκτίμησης που διέπει το άτομο.

1.6. ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ

1.6.1. Αυτοεκτίμηση και Εξαρτημένη Συμπεριφορά

Τα εφηβικά προβλήματα υγείας συσχετίζονται τόσο με σεξουαλικά προβλήματα όσο και με προβλήματα χρήσης ουσιών πχ κάπνισμα και αλκοόλ. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι όλες οι συμπεριφορές κινδύνου είναι λίγο πολύ αλληλένδετες. Αυτό σηματοδοτεί την ύπαρξη κοινωνικών παραγόντων που οδηγούν στην υιοθέτηση τέτοιων συμπεριφορών. Πολλές θεωρίες υποστηρίζουν ότι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες προδιάθεσης τέτοιων συμπεριφορών είναι η χαμηλή αυτοεκτίμηση. (Κουτσιουμάνη,2005)

Σύμφωνα με την Κουτσιουμάνη, ο Ομίζο το 1988, τεκμηρίωσε τη σχέση ανάμεσα στη ψυχολογική προσαρμογή, τη σωματική υγεία και τη χρήση και κατάχρηση ουσιών. Σύμφωνα με τον Ομίζο, κατά τη διάρκεια της εφηβείας, ο έφηβος, στη προσπάθειά του να δομήσει τη ταυτότητά του και να εναρμονιστεί με τον κόσμο γύρω του και κυρίως για να μπορέσει να προσαρμοστεί στις διάφορες φάσεις ανάπτυξης, ενεργοποιεί διάφορους μηχανισμούς. Παράλληλα, ψυχολογικοί και γνωστικοί παράγοντες επηρεάζουν τη διαδικασία απόκτησης της νέας ταυτότητας. Οι παράγοντες αυτοί, όπως η ψυχολογική πίεση, η αυτοεκτίμηση, η αυτοαποτελεσματικότητα, η στάση και οι προσδοκίες, συσχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με την εκδήλωση προβληματικής συμπεριφοράς.

Ο Kouzman (1993), επίσης, συμπεριλαμβάνει τη χαμηλή αυτοεκτίμηση ανάμεσα στις παραμέτρους που συμβάλλουν στη χρήση ουσιών.

Οι «σημαντικοί άλλοι» (significant others), πολλές φορές παίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο στη διαμόρφωση θετικής ή αρνητικής αυτοεκτίμησης. Οι «σημαντικοί άλλοι», που μπορεί να είναι η οικογένεια, οι φίλοι, οι συμμαθητές, οι καθηγητές, αποτελούν τη λεγόμενη κοινωνική στήριξη για το άτομο και πλήθος ερευνών έχουν αποδείξει ότι η θετική αυτοεκτίμηση, είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη κοινωνική στήριξη. (Μακρή – Μπότσαρη,2001)

Η κοινωνική στήριξη είναι αυτή που δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να ενδυναμώσει τη θέληση του, την ανάπτυξη ικανοτήτων και δεξιοτήτων διαμέσου των ποιοτικών διαπροσωπικών σχέσεων και αλληλεπιδράσεων με άλλα άτομα. (Μακρή–Μπότσαρη,2001)

Η ανάγκη για θετική εκτίμηση από τους άλλους είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ανάγκη του ατόμου για θετική αυτοεκτίμηση. Το άτομο που δέχεται συνέχεια επικρίσεις και αποδοκimasίες, βρίσκεται σε ασυμφωνία με τον εαυτό του. Υπάρχει ο κίνδυνος να σχηματιστεί λανθασμένη εικόνα για τον εαυτό του βασισμένος στις επικρίσεις των άλλων. (Μακρή-Μπότσαρη,2001)

Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα το άτομο ουσιαστικά να μη μπορέσει να αναπτύξει δική του ταυτότητα, να βιώνει συναισθήματα μεγάλου άγχους ή οργής. Το άτομο θα εκδηλώσει έτσι εξαρτημένη συμπεριφορά που μπορεί να εκδηλωθεί αρχικά με τη πλήρη στήριξη στις αντιλήψεις που έχουν οι άλλοι γι' αυτόν, αφιερώνοντας τη ζωή του στην υιοθέτηση συμπεριφοράς που θα επιθυμούν οι άλλοι, σε μια προσπάθεια του να κερδίσει την εκτίμηση και τη στήριξη τους, καλύπτοντας με αυτόν τον τρόπο τη

δική του ανάγκη για αναγνώριση και αυτοεκτίμηση. (Κουτσιουμάνη,2005)

Το άτομο σε μια προσπάθεια του να καλύψει τα στρεσογόνα αισθήματα που αισθάνεται θα προσπαθήσει να βρει την κοινωνική στήριξη και την αποδοχή σε άλλες ομάδες ή απλά με άλλους τρόπους. Η χρήση αλκοόλ, είναι μία από τις δράσεις που επιλέγει το άτομο με στόχο είτε να λάβει την πολυσήμαντη κοινωνική στήριξη ανάμεσα στις παρεκκλίνουσες ομάδες, είτε να αποτελέσει αυτή η πράξη του ένα είδος τιμωρίας απέναντι σε όλους αυτούς που τον κατακρίνουν και τον απορρίπτουν, οι οποίοι μπορεί να είναι η οικογένεια του, οι παρέες συνομηλίκων, οι καθηγητές και άλλοι. (Κουτσιουμάνη,2005)

Άλλοι θεωρητικοί έχουν υποστηρίξει ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, μπορούν να οδηγηθούν σε συμπεριφορές κινδύνου όπως είναι η κατάχρηση ουσιών, προκειμένου να αντιμετωπίσουν ή να δραπτετεύσουν από τα αρνητικά συναισθήματα που συνδέονται με τη μειωμένη αυτοαξία που αισθάνονται. (Jessor,1977,Baumeister,1993)

Επίσης έρευνες (Miller,1984) έχουν πιστοποιήσει στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις, ανάμεσα στη χαμηλή αυτοεκτίμηση, το νευρωσικό άγχος και την παθητικότητα, καταστάσεις που ευνοούν τη χρήση ουσιών. Οι εξαρτησιογόνες ουσίες, όπως το αλκοόλ, δίνουν αρχικά στον έφηβο και στη συνέχεια στον ενήλικα, μια αίσθηση ελέγχου, χαρακτηριστικό που δε διαθέτει ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η ουσία προσδίδει στο χρήστη αυτοπεποίθηση, θάρρος, ακόμα και σκοπό στη ζωή του. Έρχεται, δηλαδή η ανάγκη για εξάρτηση και υποκαθιστά τη μειονεξία της χαμηλής αυτοεκτίμησης δρώντας ως μηχανισμός άμυνας. (Παπάνης,2004)

Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση, έχουν μεγάλη αξία για τον εαυτό τους και γι' αυτό το λόγο δεν εξαρτώνται απ' τη γνώμη των άλλων, προκειμένου να αυτοεπιβεβαιωθούν. Έχουν ανεπτυγμένη κριτική ικανότητα, προκειμένου να αναγνωρίσουν την εποικοδομητική κριτική των «σημαντικών άλλων» χωρίς να προσαρμόζουν τους εαυτούς τους στις επιθυμίες των άλλων. Όταν το άτομο αισθάνεται ότι δεν αξίζει και ότι δεν υπολογίζεται από τους «σημαντικούς άλλους» χάνει την αυτοεκτίμηση και αισθάνεται ανασφάλεια και οργή.

(Ψυχολογική-Παιδαγωγική Εγκυκλοπαίδεια,1991, Παπάνης,2004)

1.6.2. Συσχέτιση αυτοεκτίμησης-αυτοαντίληψης

Στη διεθνή βιβλιογραφία υπάρχει μία ποικιλία ορισμών που χρησιμοποιούνται για να αποδώσουν τις έννοιες της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης. Αυτοαντίληψη σύμφωνα με τον Lopez,1972, είναι ένα είδος αξιολόγησης που κάνει και συνήθως διατηρεί ένα άτομο για το πρόσωπό του. Εκφράζει την αυτοεπιδοκιμασία ή την αυτοαποδοκιμασία του και φανερώνει το βαθμό στον οποίο το άτομο πιστεύει τον εαυτό του ότι είναι ικανός, σημαντικός, επιτυχής και αξιόλογος (Φλουρής,1993).

Αυτοεκτίμηση σύμφωνα με τον Coopersmith,1967, είναι η προσωπική κρίση του ατόμου, η οποία εκφράζεται με τις στάσεις που αναπτύσσει απέναντι στον εαυτό του. Συμπληρωματικά αναφέρουμε τον επίσης ενδιαφέροντα ορισμό του Lawrence, σύμφωνα με τον οποίο αυτοεκτίμηση είναι η αποτελεσματική συνολική αποτίμηση των ψυχοπνευματικών και φυσικών χαρακτηριστικών, την οποία πραγματοποιεί το κάθε άτομο (Παιδαγωγική-Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια 1989)

Η αυτοαντίληψη και η αυτοεκτίμηση είναι κατά κάποιο τρόπο έννοιες «συγγενικές». Πολλοί ερευνητές θεωρούν την αυτοεκτίμηση συνώνυμη με την αυτοαντίληψη. Άλλοι ερευνητές τονίζουν ότι παρά τη σαφή σχέση αλληλεξάρτησης ανάμεσα στην αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση, οι δύο όροι είναι απαραίτητο να διαφοροποιούνται. (Λεονταρή,1998)

Σε μία γενική θεώρηση θα μπορούσαμε να αναφέρουμε ότι η αυτοαντίληψη αποτελεί τη γνωστική πλευρά της αυτογνωσίας, ενώ η αυτοεκτίμηση μπορεί να θεωρηθεί ότι αντιπροσωπεύει τη συναισθηματική πλευρά και δείχνει το βαθμό στον οποίο το άτομο αποδέχεται και επιδοκιμάζει τον εαυτό του. (Λεονταρή,1998)

Η ανάγκη που ανταποκρίνεται καλύτερα στα πλαίσια της συγκεκριμένης εργασίας είναι εκείνη του Burns,1982, ο οποίος θεωρεί ότι ο όρος αυτοαντίληψη αναφέρεται στην εικόνα, στο σύνολο των απόψεων και πεποιθήσεων, καθώς και στις στάσεις που έχει διαμορφώσει το άτομο για τον εαυτό του ή τις ικανότητές του. Η αυτοαντίληψη έχει δύο βασικές διαστάσεις:

1. τη γνωστική ή περιγραφική διάσταση και
2. την αξιολογική-συναισθηματική διάσταση

Η γνωστική πλευρά της αυτοαντίληψης αφορά στην αυτοεικόνα του ατόμου, δηλαδή στο τρόπο που αντιλαμβάνεται και 'περιγράφει' τον εαυτό του, στην αυτογνωσία. Πρόκειται για ένα σύνολο περιγραφικών εκτιμήσεων το οποίο χαρακτηρίζεται από πολυπαραγοντική δομή, καθώς περιλαμβάνει επιμέρους αντιληπτικούς τομείς χαρακτηριστικών και ικανοτήτων μεταξύ των οποίων παρατηρείται σαφής γνωστική διάκριση (Μακρή-Μπότσαρη,1996).

Η αξιολογική-συναισθηματική διάσταση αφορά στην αυτοεκτίμηση ή μέσα από συνολική αυτοαξία του ατόμου. Η

αυτοεκτίμηση αντιπροσωπεύει τον τρόπο αυτοαξιολογήσεις του ατόμου, την συναισθηματική εικόνα του εαυτού, καθώς σχετίζεται με α) τον τρόπο με τον οποίο το άτομο κρίνει /αξιολογεί τον εαυτό του και β) το βαθμό στον οποίο αποδέχεται αυτές τις αξιολογήσεις ή όχι (Λεονταρή,1998).

Η αυτοαντίληψη, δηλαδή η εικόνα του εαυτού ως 'πρόσωπο' χαρακτηρίζεται από εσωτερική ενότητα και σταθερότητα μέσα στο πέρασμα του χρόνου και παρά τις αλλαγές που προκύπτουν μέσα από την διαδικασία ανάπτυξης και εξέλιξης της προσωπικότητας (Παρασκευόπουλος,1985).

Η διαμόρφωση της αυτοαντίληψης αποτελεί μια πολύπλοκη, δυναμική διαδικασία η οποία πραγματοποιείται μέσα από α) τις εμπειρίες του ατόμου, β) τις αλληλεπιδράσεις του με το άμεσο και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον και γ) τον υποκειμενικό τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται, ερμηνεύει και οργανώνει το σύνολο όλων αυτών των στοιχείων (Damon- Hart,1988).

Ο ρόλος της αυτοαντίληψης αναγνωρίζεται ως ιδιαίτερα σημαντικός για α) την ομαλή ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου, β) τη ψυχική του ισορροπία, γ) τη συμπεριφορά που υιοθετεί σε κάθε περίπτωση, δ) τη προσαρμογή του στις απαιτήσεις που προβάλλονται από το ευρύτερο πλαίσιο στο οποίο ανήκει και δρα καθώς και για ε) την αποτελεσματικότητα του στην επιδίωξη των στόχων που θέτει το άτομο ως μέλος του κοινωνικού συνόλου και στ) την ικανοποίηση που αντλεί από αυτό το πλέγμα των σχέσεων και των δραστηριοτήτων του (Σουρτζή,2004).

1.6.3. Συσχέτιση Αυτοεκτίμησης-Ψυχολογικής Ωριμότητας

Η θεωρία της Mahler στηρίζεται στην υπόθεση ότι η πορεία της διεργασίας προς την αυθύπαρκτη ατομικότητα λειτουργεί παράλληλα με τον ψυχολογικό αποχωρισμό του βρέφους από τη μητέρα του ή από το άτομο που το φροντίζει. Η θεωρία της αναγνωρίζει την τη σχέση στη διαδικασία αποχωρισμού και στη διεργασία για τη δημιουργία ξεχωριστής ατομικότητας. (Τζόνσον,1998)

Διαχώρισε σε τέσσερα στάδια τη διαδικασία διεργασίας της απόκτησης αυθύπαρκτης ατομικότητας:

- 1.Την διαφοροποίηση
- 2.Την πρακτική εξάσκηση
- 3.Την προσέγγιση
- 4)την παγίωση της ατομικότητας και την απαρχή της σταθερότητας του συναισθηματικού αντικειμένου.

Το στάδιο της πρακτικής άσκησης (7-18 μηνών) είναι κρίσιμο για την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης του βρέφους. Σε αυτή την ηλικία τα βρέφη κάνουν προσπάθειες για τον σωματικό αποχωρισμό από τη μητέρα καθώς γίνονται όλο και πιο περίεργα για να γνωρίσουν και να εξερευνήσουν τον εξωτερικό κόσμο. Παράλληλα παραμένουν εξαρτημένα από εκείνη καθώς αισθάνονται ασφάλεια κοντά της κατά τη διάρκεια του πειραματισμού τους με την εμπειρία της αυτονομίας. (Τζόνσον,1998)

Εάν το βρέφος δεν αισθανθεί την κυριαρχία της άνευ όρων αγάπης κατά τη διάρκεια αυτών των αρχικών του προσπαθειών για αποχωρισμό τότε η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης μπορεί να ανασταλεί.(Τζόνσον,1998)

1.6.4. Συσχέτιση αυτοεκτίμησης-κατάθλιψης

Η κατάθλιψη θα μπορούσε να οριστεί ως μια κατάσταση παθολογικής θλίψης που συνοδεύεται από σημαντική μείωση του αισθήματος προσωπικής αξίας και από την επώδυνη συνείδηση της επιβράδυνσης των νοητικών, ψυχοκινητικών και οργανικών διαδικασιών. (Κλεφταράς,1998)

Μερικά από τα συμπτώματα που αποτελούν κύρια χαρακτηριστικά της κατάθλιψης είναι τα συναισθήματα και οι σκέψεις αναξιότητας η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η αυτομομφή, η ενοχή και η ντροπή. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση που χαρακτηρίζει τους καταθλιπτικούς, εκδηλώνεται με την πεποίθηση του ατόμου ότι είναι και θα συνεχίσει να είναι μια «αποτυχία» και μια «απογοήτευση». Οι ειδικοί στην κατάθλιψη διαφωνούν για το αν η χαμηλή αυτοεκτίμηση αποτελεί την αιτία ή το αποτέλεσμα της κατάθλιψης. Τα δυο αυτά παρουσιάζονται σχεδόν πάντα μαζί και είναι πολύ δύσκολο να γίνει διάκριση μεταξύ τους κυρίως στις χρόνιες μορφές κατάθλιψης.(Μάνος,1997, Κλεφταράς,1998)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2:ΕΦΗΒΕΙΑ

Η εφηβεία είναι μια σημαντική περίοδος στη φυσιολογική ανάπτυξη του ατόμου και τα χαρακτηριστικά της αναφέρονται τόσο σε σωματικές μεταβολές όσο και μεταβολές στις οικογενειακές και κοινωνικές σχέσεις, σε αλλαγές στον εσωτερικό κόσμο, στη ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη, στην ανάγκη του ατόμου για αυτονομία και κατ'επέκταση στην ικανότητα λήψης αποφάσεων. Όλοι αυτοί οι μετασχηματισμοί οδηγούν στην αναζήτηση και στη διαμόρφωση της ταυτότητας. (Κόνγκερ,1981 Πάπυρος-Λαρούς Μπριτάνικα,1984)

2.1. ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Χρονικά η περίοδος της εφηβείας εντάσσεται μεταξύ της παιδικής ηλικίας του ατόμου και της ωριμότητας, δηλαδή στη δεύτερη δεκαετία της ζωής του. Σύμφωνα με τον Παρασκευόπουλο, η εφηβεία στα κορίτσια ξεκινά το 12^ο έτος της ηλικίας και τελειώνει στο 18^ο, ενώ στα αγόρια αρχίζει γύρω στο 14^ο έτος και τελειώνει στο 20^ο. Σε γενικό κανόνα τα κορίτσια αναπτύσσονται νωρίτερα από τα αγόρια. Κατά προσέγγιση η διαφορά κυμαίνεται στα 2 έτη. (Τσιάντης,1998)

Μελέτες δείχνουν ότι υπάρχουν εφηβείες που αρχίζουν πολύ νωρίς και κάποιες άλλες καθυστερημένα. Αυτές οι διαφοροποιήσεις στην ηλικία έναρξης και λήξης της εφηβείας παρατηρούνται ανάλογα το γεωγραφικό περιβάλλον, τη φυλή και τον κοινωνικό περίγυρο. Για παράδειγμα σε λαούς που ζουν γύρω

από τον ισημερινό εμφανίζεται νωρίτερα από ότι σε λαούς που ζουν βόρεια. (Τσιάντης,1998)

Σύμφωνα με την κρατούσα αντίληψη, η έναρξη της εφηβείας συμπίπτει με το χρόνο κατά τον οποίο το άτομο αποκτά την ικανότητα της αναπαραγωγής. Η συγκεκριμένη χρονική περίοδος είναι σύντομη (διαρκεί 2-4 χρόνια) και ονομάζεται **ήβη**. Χαρακτηριστικά της γνωρίσματα είναι η ωρίμανση και η παραγωγή ώριμων σπερματικών κυττάρων. (Παρασκευόπουλος,1985, Τσιάντης, 1998, Πάπυρος – Λαρούς Μπριτάνικα,1984)

Οι μεταβολές που χαρακτηρίζουν την εφηβεία πραγματοποιούνται μέσα από δυο στάδια:

1^ο Στάδιο: Κυρίως εφηβεία (12^ο-17^ο έτος)

Συμβαίνουν βιοσωματικές αλλαγές, αναπτυξιακές κρίσεις και συναισθηματική ανάπτυξη του εφήβου.

- Α` φάση: Πρώιμη εφηβεία(12-14 ετών): οι σεξουαλικές ενορμήσεις, ο ναρκισσισμός και οι φαντασιώσεις παντοδυναμίας χαρακτηρίζουν την πρώιμη εφηβεία.
- Β` φάση: Μέση εφηβεία (14-17 ετών): Αναμφισβήτητο γεγονός αποτελεί η σύναψη ετερόφυλων σχέσεων και η ταύτιση με τους φίλους. Οι έφηβοι αποστασιοποιούνται από τους γονείς και προσπαθούν να δομήσουν μια δική τους ταυτότητα.

2^ο Στάδιο: Εφηβική νεότητα(17^ο-20^ο έτος)

Η εφηβική νεότητα αποτελεί το τελικό στάδιο στο οποίο ο νέος συλλαμβάνει τον «καινούριο του εαυτό», αντιλαμβάνεται τη νέα του ταυτότητα και προσπαθεί να προσαρμοστεί σε αυτήν. (Παρασκευόπουλος, 1985, Τσιάντης 1998)

2.2. ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

«Κοιτάζοντας μέσα στο καθρέφτη, αναρωτιέμαι ποιος είναι αυτός που βλέπω μπροστά μου»

Τόνυ Χώλ 16 ετών

(Ρόνα και Ρόμπερτ Ράποπορ, 1981)

Για πολλούς η εφηβεία παρομοιάζεται με την ηλικία του «γίγνεσθαι», καθότι οι έφηβοι συχνά θέτουν στον εαυτό τους όπως «που βρίσκομαι» ή πιο συχνά ακόμα «ποιος είμαι». Ο Erikson ονομάζει αυτό το στάδιο «αναπτυξιακή κρίση» του εφήβου που σχετίζεται με τη διαμόρφωση- απόκτηση ταυτότητας. (Παρασκευόπουλος 1985, Τσιάντης 1998)

Σύμφωνα με τη θεωρία του, ο έφηβος πρέπει να έχει άποψη για τον εαυτό του και να επιδιώκει να τον βλέπουν σαν ένα ξεχωριστό άτομο, το οποίο πρέπει να χαρακτηρίζεται από ενότητα, ακεραιότητα και σταθερότητα. Ο νέος εξακολουθεί να έχει τις ίδιες ανάγκες, τα ίδια κίνητρα την ίδια συμπεριφορά, δηλαδή να παραμένει το ίδιο πρόσωπο σε όλες τις διαπροσωπικές του σχέσεις. (Παρασκευόπουλος 1985, Τσιάντης, 1998, Χουρδάκη, 1982)

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο στη θεωρία του Erikson «περί διαμόρφωσης ταυτότητας» είναι η ικανότητα του εφήβου να θέσει σκοπούς σχετικούς με τις αξίες της ζωής και να τους ιεραρχήσει. (Τσιάντης, 1998, Παρασκευόπουλος 1985)

Όταν ο έφηβος δεν καταφέρει να ολοκληρώσει τις παραπάνω διαδικασίες δεν αποκτά μια ενιαία ταυτότητα. Παθαίνει αυτό που

αποκαλεί ο Erikson «σύγχυση ρόλων». Στην εφηβεία ο νέος από στιγμή σε στιγμή και ανάλογα με την περίσταση υποδύεται ρόλους. Κατά την εκτέλεση ορισμένων ρόλων ο έφηβος διερωτάται ποιος από αυτούς είναι ο πραγματικός του εαυτός. Σε ορισμένες περιπτώσεις εκτέλεσης ρόλων, ο νέος νοιώθει ότι δεν μπορεί να φέρει εις πέρας αυτούς τους ρόλους και συνεπώς δεν μπορεί να ανταποκριθεί.

(Παρασκευόπουλος,1985, Τσιάντης,1998, Κόνγκερ,1981)

Σε αυτές τις περιπτώσεις οι νέοι αισθάνονται απομονωμένοι, άδαιοι, αγχωμένοι και αναποφάσιστοι. Ενώ νοιώθουν την ανάγκη να πάρουν αποφάσεις, νοιώθουν παράλληλα ανικανότητα σχετικά με τη λήψη τους. Έτσι ο έφηβος δεν μπορεί να βάλει μια τάξη στη ζωή του. Άλλοι νέοι διαμορφώνουν αρνητική ταυτότητα και πιστεύουν πως τα χαρακτηριστικά τους είναι ανάξια και ανεπιθύμητα. (Ρόνα και Ρόμπερτ Ράμπορ,1981)

2.3. ΚΡΙΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η εφηβεία θεωρείται περίοδος αναταραχής στην οποία λαμβάνουν χώρα πολλές κρίσεις που διαφέρουν ανάλογα με την ένταση και την έκτασή τους. Οι κρίσεις αυτές θεωρούνται φυσιολογικά φαινόμενα και διακρίνονται στις εξής κατηγορίες:

A) Την κρίση της φυσιολογικής ανάπτυξης: Η κρίση αυτή αφορά τη σωματική κατάσταση των εφήβων και παρουσιάζεται σε εκείνους τους έφηβους, που είτε ψηλώνουν πολύ ή όχι, είτε έχουν υπερβολικό βάρος ή όχι. Η κρίση αυτή συνδέεται με την εξωτερική εμφάνιση των εφήβων, γεγονός που τους προκαλεί συναισθήματα κατωτερότητας, άγχος, νευρικότητα, ανησυχία. (Χάντφελντ, 1979, Κόνγκερ,1981, Παρασκευόπουλος,1985)

Β) Συναισθηματική κρίση: Την βιώνουν έφηβοι που επιδιώκουν να αποκτήσουν την αυτονομία τους, δηλαδή νέοι που θέλουν να αποκοπούν από τα ήδη υπάρχοντα οικογενειακά πρότυπα (Χάντφηλντ 1979, Παρασκευόπουλος, 1985)

Γ) Κρίση της ήβης: Ο έφηβος μαζί με τις συναισθηματικές αλλαγές, βιώνει και σωματικές αλλαγές, καθώς ανακαλύπτει και τη σεξουαλικότητά του και αποκτά νέες δεξιότητες. (Χάντφηλντ 1979, Χουρδάκη 1982)

Δ) Κρίση που συνδέεται με τα ιδεώδη-αξίες: Σ` αυτή τη φάση ο έφηβος αμφισβητεί τις αξίες που του παραδίδονται από τους γονείς του. Έχοντας στο μυαλό του τις αντιλήψεις των προγόνων του και τις δικές του ανησυχίες, ψάχνει να βρει τις δικές του ηθικές και κοινωνικοπολιτικές αξίες. (Χάντφηλντ, 1979, Χουρδάκη 1982)

Ε) Η κρίση που συνδέεται με το «εγώ»: Οι νέοι επαναστατούν σε κάθε τι που μπορεί να τους στερήσει την ανεξαρτησία τους, είτε αυτό είναι η οικογένεια, είτε το κοινωνικό τους περιβάλλον. Ο έφηβος προσπαθεί να χτίσει τον καινούργιο του εαυτό, με ένα ανεξάρτητο εγώ που χαρακτηρίζεται από εμπιστοσύνη στις δυνάμεις του, αυτοπεποίθηση και καμπή των συναισθημάτων ντροπής και δειλίας από τα οποία μπορεί να διακατέχεται. (Χάντφηλντ 1979, Τσιάντης 1998)

2.4. Η ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η αυτοεκτίμηση, είτε θετική είτε αρνητική, δεν είναι έμφυτο χαρακτηριστικό. Διαμορφώνεται σταδιακά καθώς το άτομο αλληλεπιδρά με το περιβάλλον του, αποκτά διάφορες εμπειρίες και

χτίζει τον εαυτό του. Αν και εμφανίζεται σχεδόν από την αρχή της ζωής του ατόμου, στην πραγματικότητα η θεμελίωση της γίνεται πιο βαθιά και σφαιρική από ποτέ, επιδρώντας σε διαπροσωπικές σχέσεις, προσωπικούς στόχους κα. (Παπάνης,2004, Τσιάντης,1998)

Όλοι οι άνθρωποι αισθανόμαστε την ανάγκη να είμαστε αποδεκτοί από τους άλλους. Όσο πιο πολλές θετικές εμπειρίες έχει αποκτήσει ο έφηβος, τόσο πιο πλούσια και θετική θα είναι η αντίληψη για τον εαυτό του. Ειδικότερα, στη περίοδο της εφηβείας, όπου συντελούνται οι πιο δραστικές αλλαγές σε όλες τις διαστάσεις της ατομικής ανάπτυξης, ο Erikson (1968) θεωρεί ότι η διαμόρφωση του εαυτού ολοκληρώνεται στη περίοδο της εφηβείας, συνεχίζει όμως να εξελίσσεται στα διάφορα στάδια της ενήλικης πια ζωής. (Παπάνης,2004, Τσιάντης,1998)

Είναι η περίοδος που το άτομο συγκεκριμενοποιεί την αντίληψη του εαυτού του, με το να αρχίζει να αποδέχεται μια ταυτότητα. Στο στάδιο αυτό παρατηρείται μια αναδιοργάνωση της προσωπικότητας, με αφετηρία την αλλαγή της σωματικής εικόνας και την αναζήτηση ταυτότητας, που σκοπό έχει την ένταξη του ατόμου στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. (Παπάνης,2004, Τσιάντης,1998)

Γενικά φαίνεται ότι η εξατομίκευση και η τάση για αυτοκαθορισμό και ανεξαρτησία που χαρακτηρίζει κάθε προσπάθεια του εφήβου, επιδρά με κάποιο τρόπο στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης του. Και ενώ στην παιδική ηλικία κύριος ρυθμιστής του βαθμού αυτοεκτίμησης είναι οι γονεϊκές αξιολογικές κρίσεις προς το παιδί, δε συμβαίνει το ίδιο στην εφηβεία. Η αυτοεκτίμηση του εφήβου διαμορφώνεται ανεξάρτητα απ' την επιδοκιμασία ή την αποδοκιμασία που δείχνουν προς

αυτόν και τις πράξεις του οι γονείς του. Ο έφηβος στηρίζεται περισσότερο στη δική του κρίση παρά στη γονεϊκή, διαμορφώνοντας και ρυθμίζοντας έτσι ο ίδιος εσωτερικά την αυτοεκτίμηση του. Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι τόσο οι γονείς όσο και άλλα σημαντικά πρόσωπα όπως οι συνομήλικοι, δε συμβάλλουν στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης του εφήβου, έστω και έμμεσα. (Τσιάντης, 1987)

Σύμφωνα με τη ψυχολόγο S.Harter(1999), ένας έφηβος διαφοροποιείται από ένα παιδί στο τρόπο περιγραφής του εαυτού του και στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης στα εξής σημεία:

- 1) Ο έφηβος μπορεί να διακρίνει περισσότερες διαστάσεις του εαυτού του και να κάνει πιο πολύπλοκες και αφηρημένες εκτιμήσεις για τον εαυτό του.
- 2) Οι αυτοπεριγραφές αυτές ποικίλλουν ανάλογα με τους κοινωνικούς ρόλους και τις καταστάσεις. Έτσι πχ ένας έφηβος μπορεί να έχει άλλη άποψη για τον εαυτό του στη σχέση του με τους γονείς του και άλλη άποψη για τον εαυτό του στη σχέση του με τους φίλους του.
- 3) Ο έφηβος είναι σε θέση να εντοπίσει ένα κοινό βασικό πυρήνα που φανερώνει ποιος είναι. Απασχολείται υπερβολικά με τον εαυτό του και το ερώτημα *ποιος είμαι* και τον βιώνει σαν να αλλάζει διαρκώς ανάλογα με την κατάσταση.
- 4) Ο έφηβος κατακτά σταδιακά την ικανότητα ενσωμάτωσης αντιφατικών χαρακτηριστικών στην ενιαία αυτοεικόνα του. Μπορεί δηλαδή να αναγνωρίσει χαρακτηριστικά δικά του που συγκρούονται μεταξύ τους και να τα ενσωματώσει σε μια περιγραφή με συνοχή. Παράλληλα, στο τέλος του αναπτυξιακού αυτού σταδίου, οι αναπαραστάσεις του εαυτού αποκτούν σταθερά

όρια και ο έφηβος είναι σε θέση να αντιστέκεται στις διακυμάνσεις των επιπέδων αυτοεκτίμησής του.

Οι ειδικοί τονίζουν όλο και περισσότερο τη σπουδαιότητα της αυτοεκτίμησης και υπογραμμίζουν ότι αποτελεί σημαντικό παράγοντα στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του ατόμου. Από διάφορες μελέτες διαπιστώθηκε ότι η ανάπτυξη της αυτοαντίληψης και της αυτοπεποίθησης αποτελούν αναγκαία προϋπόθεση, για να μπορέσει το άτομο να γίνει ικανό, ώριμο, ισορροπημένο και διανοητικά ανεπτυγμένο. (Τάνος,1985)

Το επόμενο βήμα είναι η αίσθηση της ταυτότητας. Αν το περιβάλλον δεν είναι υποστηρικτικό και αν ο έφηβος συναντά δυσκολίες στο να καθορίσει κάποιο ρόλο, το αποτέλεσμα μπορεί να είναι μια ασαφής έννοια της ατομικής ταυτότητας, μια σύγχυση ρόλων. Αρνητικοί χαρακτηρισμοί, απαισιόδοξες προσδοκίες, στέρηση ευκαιριών για ανάπτυξη του εσωτερικού δυναμικού από μέρους των φορέων της αγωγής του νέου, επηρεάζουν αρνητικά τη διαμόρφωση της αυτογνωσίας – αυτοεκτίμησής του και προβάλλουν εμπόδια στην ανάπτυξη της προσωπικότητάς του. (Παπάνης,2004, Τσιάντης,1998)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Ένα ιδιαίζον πρόβλημα της εποχής μας που έχει απασχολήσει τόσο τους γονείς και τα σχολεία όσο και τους κλινικούς και τους ερευνητές είναι η συστηματική χρήση αλκοόλ από τους εφήβους. (Α.Δοξιάδη- Ε Ζαχαροπούλου,1985)

Η εφηβεία είναι μια περίοδος που συνδέεται άμεσα με την ευρέως διαδεδομένη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών , στις οποίες εντάσσεται και το αλκοόλ. Παρά τις ανησυχίες για χρήση άλλων ναρκωτικών το αλκοόλ είναι πιο διαδεδομένο μεταξύ των εφήβων. Περισσότεροι από τα δύο τρίτα των τελειόφοιτων του λυκείου κάνουν τακτική χρήση αλκοόλ. Η χρήση αλκοόλ από εφήβους σχετίζεται με τη χρήση που κάνουν οι συνομήλικοι και οι γονείς τους. Για παράδειγμα, οι έφηβοι έχουν περισσότερες πιθανότητες να αρχίσουν το αλκοόλ , αν κάνουν χρήση οι γονείς και οι φίλοι τους. Επίσης η ομαδική χρήση αλκοόλ είναι ο ισχυρότερος παράγοντας στην εξάπλωση του φαινομένου στην εφηβική ηλικία. (Α.Δοξιάδη- Ε Ζαχαροπούλου,1985)

Μερικοί έφηβοι κάνουν χρήση αλκοόλ, επειδή το κάνουν οι φίλοι τους και μερικοί άλλοι επειδή οι φίλοι τους δεν μπόρεσαν να τους αποτρέψουν . Μερικές φορές οι έφηβοι κάνουν χρήση αλκοόλ υποκινούμενοι από αρνητικά συναισθήματα. (Α.Δοξιάδη- Ε Ζαχαροπούλου,1985)

Υπάρχει μια μεγάλη σειρά από κλινικές, κοινωνικές και επιδημιολογικές μελέτες σχετικά με αυτό το πρόβλημα των εφήβων. Το ερώτημα που προκύπτει είναι γιατί πίνουν οι έφηβοι. Όμως δεν υπάρχει μια ξεκάθαρη απάντηση σε αυτό. Όπως και με οποιαδήποτε άλλη εθιστική ουσία έτσι και με την αλκοόλη, το

ζήτημα είναι πολύμορφο και εξαρτάται από πολλούς παράγοντες.
(Α.Δοξιάδη- Ε Ζαχαροπούλου,1985)

3.1. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΣΤΟΝ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟ

- Η κοινωνία ένα αφιλόξενο μέρος για τους εφήβους:

Η οικονομική κρίση με τη μορφή ανεργίας, υπο/ετεροαπασχόλησης, περιθωριακής σχέσης στη παραγωγική διαδικασία, δημιουργεί στον έφηβο συναισθήματα αβεβαιότητας για το μέλλον του. Η αδυναμία απόκτησης όλων εκείνων των αγαθών που τα πρότυπα προβάλλουν μέσω των Μ.Μ.Ε. ως απαραίτητα και ως παράγοντες ευτυχίας, η λατρεία του χρήματος, ο ρατσισμός και η αδικία είναι κυρίαρχα χαρακτηριστικά της σύγχρονης κοινωνίας. (Ν.Αηδονά- Ι. Γεωργιάδου, 1992)

Ο έφηβος ζώντας σε ένα τέτοιο κόσμο, βιώνει εσωτερικές συγκρούσεις, άγχος ανασφάλεια και αποστροφή. Η υποβαθμισμένη ποιότητα ζωής του επιτείνει το ήδη εμφανιζόμενο υπαρξιακό, ηθικό και ψυχολογικό κενό του. Παρουσιάζει αντικοινωνικές συμπεριφορές, όπως η υπερβολική χρήση αλκοόλ, οι οποίες αποτελούν είτε μια προσπάθεια δήλωσης της παρουσίας του και των αναγκών του, είτε εξόδου από τον κόσμο αυτό και αποξένωση. (Ν.Αηδονά- Ι. Γεωργιάδου, 1992)

- **Η ιδιαιτερότητα της εφηβικής ηλικίας:**

Η εφηβεία είναι η περίοδος κατά την οποία οι νέοι αρχίζουν να πειραματίζονται με διάφορες ουσίες. Αυτό συμβαίνει γιατί στη κρίσιμη αυτή φάση της ζωής του ατόμου κυριαρχούν ορισμένα χαρακτηριστικά όπως: η αστάθεια, η επιπολαιότητα, η έλλειψη αυτογνωσίας, ο εγωκεντρισμός, η ανασφάλεια, η επιθυμία πρόκλησης ενδιαφέροντος, η μίμηση αρνητικών προτύπων αλλά και μερικές θετικές ιδιότητες όπως η περιέργεια, η πρωτοτυπία, η φιλομάθεια και ο ενθουσιασμός. (Ν. Αηδονά- Ι. Γεωργιάδου, 1992)

Μελέτες έχουν περιγράψει τους προβληματικούς νέους που τους αρέσει να πίνουν, σαν ανθρώπους που υποφέρουν από ένα έντονο αλληλοσυγκρουόμενο αίσθημα ανεξαρτησίας και εξάρτησης που εκδηλώνεται με μια ρέμπελη και παρορμητική συμπεριφορά. Τα αποτελέσματα της μελέτης του ψυχιατρικού και ερευνητικού ιδρύματος Menninger των Η.Π.Α. πάνω στους αλκοολικούς εφήβους έδειξαν ότι οι νέοι αυτοί κάνουν χρήση μιας μάσκας για να αποκρύψουν συναισθήματα εξάρτησης και οργής τα οποία γεννιούνται από μια ασυνεπή ικανοποίηση των αναγκών τους. Στην κατάχρηση του αλκοόλ οι έφηβοι αυτοί βρίσκουν ένα τρόπο προστασίας από το άγχος ή το θυμό που τους προκαλούν οι γεμάτες συγκρούσεις σχέσεις με τα αντικείμενα του εσωτερικού τους κόσμου. (Α.Δοξιάδη- Ε. Ζαχαρακοπούλου, 1985)

-Η στάση της οικογένειας απέναντι στον έφηβο:

Το οικογενειακό περιβάλλον είναι ένας σημαντικός παράγοντας διαμόρφωσης της προσωπικότητας και του χαρακτήρα ενός ατόμου. Αν η οικογένεια αποθαρρύνει συνεχώς το παιδί, του ασκεί εξοντωτική κριτική, δεν το εμπιστεύεται και είναι υπερπροστατευτική, οδηγεί τον έφηβο στην απομόνωση και την απογοήτευση. Αν προστεθούν η αδυναμία ειλικρινούς απάντησης στα ερωτήματα των εφήβων, η υποκρισία και η άρνηση ανάθεσης και ενθάρρυνσης των ευθυνών και πρωτοβουλιών, τότε δημιουργείται πιθανόν ένα άτομο που εμφανίζει ανεπτυγμένη αντικοινωνική συμπεριφορά που μπορεί να εκφράζεται μέσω του αλκοολισμού. (Ν. Αηδονά- Ι.Γεωργιάδου 1992)

Σύμφωνα με τις έρευνες των Α.Δοξιάδη και Ε.Ζαχαρακοπούλου (1985) οι αλκοολικοί έφηβοι ζουν σε ένα κλίμα συναισθηματικής στέρησης, όπου είτε ο πατέρας λείπει από τη ζωή τους, είτε οι γονείς τους έχουν χωρίσει, είτε η μητέρα τους είναι ασυνεπής και αντιφατική. Ακόμη τα παιδιά αυτά μπορεί να παρευρίσκονται από πολύ μικρά μπροστά σε σκηνές βίας, μέσα στην οικογένεια, να ζουν κάτω από το φόβο της βιαιοπραγίας μεταξύ των γονέων ή και εναντίων τους, όντας πάντα αβέβαια για τη συμπεριφορά των γονιών τους.

Έτσι αισθανόμενοι αποξενωμένοι και μόνοι οι έφηβοι αυτοί στρέφονται στο αλκοόλ, για να καθησυχάσουν τους φόβους τους και να περιορίσουν τα συναισθήματα απογοήτευσης, οργής και ενοχής που τους διέπουν. Το αλκοόλ βοηθά στο να ανακουφιστούν απ'αυτά τα

συναισθήματα, τα κάνει πιο υποφερτά. (N. Αηδονά-Ι.Γεωργιάδου 1992)

3.2. ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Οι επιπτώσεις της χρήσης του αλκοόλ έχουν αναφερθεί και σε επόμενο κεφάλαιο. Σε αυτό το κομμάτι θα επισημάνουμε ποιες είναι οι συνέπειες του αλκοολισμού συγκεκριμένα στους εφήβους.

Συνοπτικά οι επιπτώσεις του αλκοολισμού στους εφήβους είναι οι εξής:

- § Αποτυχίες στο σχολείο
- § Μείωση ικανοτήτων
- § Επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά
- § Μείωση του ενδιαφέροντος
- § Πολλές απουσίες
- § Προβλήματα συμπεριφοράς και πειθαρχίας
- § Αρνητική προσέγγιση
- § Λιγότερο συμβατικός τρόπος ντυσίματος και προτιμήσεις για τη μουσική

(www.medlook.net.gr, 19/11/2005)

3.3. ΕΦΗΒΟΙ, ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Η Ε.ΚΑΤ.Ο (Ελληνική Καταναλωτική Οργάνωση) στο πλαίσιο της συνεργασίας της με γονείς και εφήβους για την αντιμετώπιση όλων των ειδών προβλημάτων που μπορούν να συναντήσουν στο διαδίκτυο φέρνει στο φως μια ακόμα δραστηριότητα που ευτυχώς προς το παρόν στην Ελλάδα δεν έχει λάβει ακόμη μεγάλες

διαστάσεις: την πώληση και διακίνηση οινοπνευματωδών ποτών μέσω του διαδικτύου. (www.saferinternet.gr, 25-7-2006)

Πολλοί φορείς σε συνεργασία με ευαισθητοποιημένες ομάδες κάνουν προσπάθειες ώστε να περιοριστεί η κατανάλωση αλκοόλ από τους νέους. Οι προσπάθειές τους όμως εμποδίζονται από τους ίδιους τους εφήβους οι οποίοι ανακαλύπτουν μέσω του διαδικτύου τρόπους ώστε να εξασφαλίζουν αυτό που οι γονείς τους και οι υπεύθυνοι προσπαθούν να περιορίσουν και να απαγορεύσουν. Αυτή τη στιγμή στο διαδικτυακό χώρο υπάρχουν περισσότερες από 3.000 ιστοσελίδες , οι οποίες πωλούν ή διαφημίζουν αλκοόλ, ενώ ταυτόχρονα προτείνουν τρόπους με τους οποίους ένας ανήλικος μπορεί να εξασφαλίσει την εύρεσή του χωρίς τη συγκατάθεση και γνώμη των γονέων του. (www.saferinternet.gr, 25-7-2006)

Ο Ε.ΚΑΤ.Ο θεωρεί ότι το φαινόμενο του αλκοολισμού ανηλίκων στην Ελλάδα δεν πρέπει να λάβει μεγάλη έκταση, γι' αυτό προτείνει τη ρητή εφαρμογή του νόμου που αφορά την απαγόρευση πώλησης αλκοολούχων ποτών σε νέους κάτω των 18 ετών. Ανάμεσα στα προϊόντα που πρέπει να απαγορευτούν όσον αφορά τη χρήση τους από ανηλίκους, πρέπει να είναι και τα λεγόμενα soft drinks, τα οποία αν και έχουν μικρή περιεκτικότητα σε αλκοόλ, είναι εξίσου επικίνδυνα με τα υπόλοιπα οινοπνευματώδη ποτά. Με τη φράση απαγόρευση η Ε.ΚΑΤ.Ο δεν υποστηρίζει την καταπίεση και περιορισμό της ελευθερίας των νέων αλλά την προστασία του οργανισμού και της ζωής τους. (www.saferinternet.gr, 25-7-2006)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

4.1. ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ Η ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ

Ο όρος αλκοόλ χρησιμοποιείται για το βασικό συστατικό των οινοπνευματωδών ποτών. Το αλκοόλ προέρχεται από την ανάμειξη φρούτων, λαχανικών και δημητριακών με μαγιά και ζάχαρη. Τότε δημιουργείται μία διαδικασία που λέγεται ζύμωση. Όσο περισσότερο διυλίζεται ένα ποτό, τόσο πιο βαρύ είναι και τόσο πιο περιεκτικό είναι σε αλκοόλ. Το αλκοόλ μετριέται σε μονάδες. Κάθε μονάδα αντιστοιχεί σε 8 γραμμάρια καθαρού αλκοόλ. Ο ανθρώπινος οργανισμός μπορεί να μεταβολίσει μία μονάδα αλκοόλ την ώρα. (www.epipsi.gr, 28/10/2005)

Για χιλιάδες χρόνια το αλκοόλ συνοδεύει τον άνθρωπο σε όλες του τις εκδηλώσεις: από το απλό οικογενειακό γεύμα ως το γάμο και τις διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις. Είναι γεγονός ότι ένας σημαντικός αριθμός ανθρώπων εκφράζει τα συναισθήματα του μέσω του αλκοόλ και ανοίγεται καλύτερα αφού πει μερικά ποτηράκια. (Τσιλιχρήστος, 1991)

Στη σύγχρονη πραγματικότητα το αλκοόλ κατέχει κυρίαρχη θέση στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Σαν ιδέα ο αλκοολισμός λανσάρεται ως τρόπος ζωής, διαφημίζεται ποικιλοτρόπως, καταλήγει στα σπίτια μας και γίνεται αναγκαίο στις συναναστροφές μας. Στην Ελλάδα μπορεί να το προμηθευτεί από το ψιλικατζίδικο ή το σουπερ μάρκετ της γειτονιάς ακόμα και ένα πεντάχρονο παιδί. (Τσαρούχας, 2000)

Σαν ουσία, το αλκοόλ δρα στο κεντρικό νευρικό σύστημα δημιουργώντας συνθήκες ευεξίας και μια αίσθηση ότι ο πόθης απελευθερώνεται από τα ταμπού και λειτουργεί σαν

απελευθερωμένο άτομο. Όταν γίνεται συνετή και μετρημένη χρήση, δεν είναι επικίνδυνο και δεν επηρεάζει τη συμπεριφορά. Η κατάχρηση όμως, που δυστυχώς είναι πολύ διαδεδομένη στις μέρες μας, μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες για τον ίδιο το χρήστη αλλά και για το κοντινό του περιβάλλον.(Τσαρούχας, 2000)

4.2. ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ:

Οι παράγοντες που συμβάλλουν στη χρήση και στο χαρακτηρισμό ενός ατόμου ως αλκοολικό είναι πολλοί και διακρίνονται για την αλληλοεπίδραση και την αλληλεξάρτηση τους. Οι κυριότεροι είναι οι παρακάτω:

4.2.1. Κοινωνικοί Παράγοντες

Το αλκοόλ παίζει σημαντικό ρόλο στην καθημερινή κοινωνική συναλλαγή. Ο τρόπος με τον οποίο είναι οργανωμένη η σύγχρονη οικογένεια, η εργασία, η διασκέδαση κλπ φαίνεται ότι είναι σημαντικοί παράγοντες αιτιολογίας του αλκοολισμού. Αλλά και οι κοινωνικές πιέσεις που ασκούνται διαμέσου των κοινωνικών προβλημάτων όπως η οικονομία, η υγεία, η ανεργία, τα αδιέξοδα των νέων ανθρώπων κα, είναι δυνατόν να οδηγήσουν έναν αριθμό ατόμων στον αλκοολισμό (Τσαρούχας, 2000).

Παραθέτουμε συνοπτικά τις «κοινωνικές διαστάσεις του αλκοολισμού»:

α) η δυνατότητα πρόσβασης στο αλκοόλ: «όσο υπάρχει αλκοόλ σε μια δεδομένη κοινωνία, θα υπάρχουν αλκοολικοί».

β) η τιμή, η «νομιμότητα», η κοινωνική αποδοχή: το αλκοόλ είναι σχετικά φθηνό, η ρήση του δεν διώκεται ποινικά και είναι κοινωνικά αποδεκτό.

γ) το κοινωνικό περιβάλλον: πολλά άτομα, κυρίως νέοι, κάνουν χρήση αλκοόλ κάτω από κοινωνική πίεση.

δ) τα μέσα μαζικής ενημέρωσης: η δημιουργία προτύπων μέσω των διαφημίσεων για αλκοολούχα ποτά που συνδέουν την κατανάλωση του αλκοόλ με κοινωνική ή/και σεξουαλική επιτυχία.

ε) η εργασία, ο τρόπος ζωής, η ψυχαγωγία: η βραδινή και μονότονη εργασία, το life style και ο τρόπος διασκέδασης θεωρούνται παράγοντες αύξησης της κατανάλωσης αλκοόλ (Τσαρούχας,2000,

Παιδαγωγική-Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια,1991)

4.2.2. Ψυχολογικοί Παράγοντες

Κατά το DSM-IV, το βασικό χαρακτηριστικό της εξάρτησης από το αλκοόλ είναι ένα σύμπλεγμα γνωστικών, συμπεριφορικών και φυσιολογικών συμπτωμάτων που δείχνουν ότι το άτομο συνεχίζει τη χρήση της ουσίας παρά την ύπαρξη σημαντικών προβλημάτων που σχετίζονται με τη λήξη της. Αν και δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη προσωπικότητα που σχετίζεται ειδικά με τη παθολογική χρήση του αλκοόλ, εντούτοις στοιχεία Αντικοινωνικής και Μатаιχιμακής Διαταραχής της προσωπικότητας φαίνεται να προδιαθέτουν τη χρήση ουσιών. Επίσης επιθετικότητα και επαναστατικότητα στην παιδική ηλικία φαίνεται να προλέγουν πιθανή κατάχρηση ουσιών αργότερα. (Μάνος,1997)

Ορισμένες σωματικές και ψυχιατρικές διαταραχές επίσης φαίνεται να συνδέονται με την κατάχρηση αλκοόλ, όπως ο χρόνιος

πόνος, οι αγχώδεις διαταραχές, η κατάθλιψη και η ψύχωση. Ειδικότερα ψυχικές διαταραχές που συχνά συνυπάρχουν με διαταραχές σχετιζόμενες με ουσίες και αλληλοεπηρεάζονται στην πορεία και τη θεραπεία τους είναι: η διαταραχή της διαγωγής, η αντικοινωνική και μεταιχμιακή διαταραχή της προσωπικότητας, η σχιζοφρένεια, οι διαταραχές της διάθεσης, οι αγχώδεις διαταραχές και οι σωματόμορφες διαταραχές. Τέλος, και η καθήλωση στο στοματικό στάδιο πιθανολογείται ότι οδηγεί σε αλκοολισμό. (Μάνος, 1997)

4.2.3. Βιολογικοί και Γενετικοί Παράγοντες

Έχουν γίνει διάφορες έρευνες που αφορούν τον εντοπισμό βιολογικών παραγόντων στη γένεση του αλκοολισμού, οι οποίες ωστόσο έρχονται σε αντίθεση μεταξύ τους. Η έρευνα των Roe και Burks (1945), αναφέρει έλλειψη στοιχείων προς στήριξη της κληρονομικότητας του αλκοολισμού. Μεταγενέστερες ωστόσο έρευνες των Goodwin, Cadoret και Gath (1977), έδειξαν ότι το ποσοστό αλκοολισμού ήταν μεγαλύτερο σε υιοθετημένα παιδιά που ο βιολογικός τους πατέρας ήταν αλκοολικός σε σύγκριση με υιοθετημένα παιδιά που ο πατέρας τους δεν ήταν αλκοολικός. (Ποταμιάνος, 1991)

Ακόμη, μια έρευνα του Πανεπιστημίου της Ουάσιγκτον (Archives of general psychiatry, 2003), έδειξε ότι τα παιδιά που εκτίθενται στο αλκοόλ κατά την εμβρυϊκή ηλικία, αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο να έχουν προβλήματα αλκοολισμού ως ενήλικες. (www.health.in.gr, 28/10/2005)

4.2.4. Οικογενειακοί παράγοντες

Σε όλη τη βιβλιογραφία, φαίνεται καθαρά η τεράστια επίδραση που έχει η οικογένεια και η δομή της στη συμπεριφορά του εφήβου απέναντι στο αλκοόλ.

Έφηβοι οι οποίοι προέρχονται ή ζουν σε «αποδιοργανωμένα» περιβάλλοντα όπου κυριαρχούν στοιχεία όπως η γονική αμέλεια, η κακή σχέση μεταξύ των γονέων, η παιδική κακοποίηση, η έλλειψη επικοινωνίας κα, πολλές φορές βρίσκουν διέξοδο στη χρήση αλκοόλ. Όταν οι γονείς, στη προσπάθειά τους να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους, καταφεύγουν σε εύκολες και επώδυνες διεξόδους (όπως είναι το αλκοόλ), επηρεάζουν αρνητικά τα παιδιά τους και αποτελούν σίγουρα αρνητικά πρότυπα. (Ποταμιάνος,1991)

Ωστόσο, δεν είναι πάντα απαραίτητο να πίνουν οι γονείς για να επηρεαστούν αρνητικά τα παιδιά. Ακόμα και η έλλειψη πληροφόρησης των παιδιών για θέματα που αφορούν τους κινδύνους που εγκυμονεί η κατάχρηση αλκοόλ, μπορεί να αποτελέσει ένα σοβαρό παράγοντα που να στρέψει τελικά το παιδί στη χρήση. Το παιδί, στη προσπάθειά του να αντιμετωπίσει την ασυνέπεια της οικογενειακής ζωής αλλά και την έλλειψη θέρμης και διαλόγου, καταφεύγει στο αλκοόλ. (Ποταμιάνος,1991)

4.2.5. Πολιτισμικοί Παράγοντες

Ο πολιτισμός και η παιδεία των διαφόρων κοινωνιών, επηρεάζουν τα ποσοστά του αλκοολισμού. Υπάρχουν χώρες που για θρησκευτικούς λόγους (πχ. μουσουλμάνοι), απαγορεύουν τη χρήση αλκοόλ. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η εβραϊκή κοινότητα στην οποία τα παιδιά μαθαίνουν να κάνουν χρήση

αλκοόλ στο οικογενειακό τους περιβάλλον. Μ' αυτό τον τρόπο η χρήση είναι αποδεκτή, ενώ η μέθη ή η κατάχρηση του αλκοόλ είναι αξιόποινες συμπεριφορές. (Ποταμιάνος, 1991)

Σε αντίθεση με τις παραπάνω χώρες η Ιρλανδία, οι ΗΠΑ και η Γαλλία, όπου η χρήση αλκοόλ είναι κοινωνικά αποδεκτή, παρουσιάζουν σοβαρά προβλήματα αλκοολισμού πιθανώς γιατί εκλείπει το στοιχείο της «ελεγχόμενης καταναλωτικής συμπεριφοράς» του αλκοόλ. (Ποταμιάνος, 1991)

Ανακεφαλαιώνοντας, την αιτιολογία του αλκοολισμού, μνημονεύουμε τα λόγια του Γρηγόρη Ποταμιάνου από το βιβλίο του 'Νόμιμες ουσίες εξάρτησης-αλκοόλ' «...ο καθένας από αυτούς τους παράγοντες δεν οδηγεί αυτόματα και απαραίτητα στον αλκοολισμό, αλλά αυξάνει δραματικά τις πιθανότητες εκδήλωσης αυτού του φαινομένου και είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι οι παράγοντες του αλκοολισμού δεν λειτουργούν ατομικά αλλά συλλογικά. Με άλλα λόγια, αλληλοεξαρτώνται και υπόκεινται σε συνεχή αλληλεπίδραση για να παράγουν τον αλκοολισμό»

4.3. ΜΟΝΤΕΛΑ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

Ο όρος «μοντέλο», δε σημαίνει απαραίτητα θεωρία, αλλά δηλώνει τρόπο σκέψης και αντίληψης για την κατανόηση φαινομένων. Ο τρόπος με τον οποίο κατανοούμε το πρόβλημα του αλκοολισμού δεν είναι στατικός. Η σύγχρονη επιστημονική δραστηριότητα διαμορφώνει απόψεις που οδηγούν στην αμφισβήτηση των κρατούντων μοντέλων του αλκοολισμού τα

οποία προσεγγίζουν το φαινόμενο από διαφορετική οπτική γωνία και τα οποία βρίσκονται σε συνεχή εξέλιξη. (Ποταμιάνος,1991)

Για τον αλκοολισμό και τα σχετικά προβλήματα έχουν επικρατήσει τα παρακάτω 4 μοντέλα προσέγγισης:

4.3.1. Ψυχοδυναμικό μοντέλο

Η προσέγγιση αυτή αντλεί τα επιχειρήματά της και βασίζεται κυρίως στη φροϋδική ψυχαναλυτική θεωρία. Από τις πρώτες προσπάθειες που έγιναν για την κατανόηση και ανάλυση του φαινομένου του αλκοολισμού, ήταν εκείνες των φροϋδικών ψυχαναλυτών στις αρχές του αιώνα (Ποταμιάνος,1991)

Ο Freud θεωρούσε ότι το αλκοόλ παλινδρομεί τη σκέψη μέσα στα πλαίσια διαφυγής από την πραγματικότητα. Ο Menninger θεωρούσε τον αλκοολισμό σαν ένστικτο αυτοκαταστροφής. Η εξάρτηση από το αλκοόλ θεωρήθηκε επίσης ως ασυνείδητη ενόρμηση για την αυτοκαταστροφή. Όλοι οι ψυχαναλυτές συμφωνούν ότι κατά τη παιδική ηλικία η προσωπικότητα (του αλκοολικού) είχε μεγάλες ανάγκες ικανοποιήσεων. (Μαδιανός,1989, Παιδαγωγική-Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια,1991)

Στην κλασική ψυχοδυναμική θεωρία, ψυχογενή αίτια του αλκοολισμού εντοπίζονται στην εστίαση του ατόμου στο «στοματικό στάδιο». Στις σύγχρονες ψυχοδυναμικές θεωρήσεις, η ροπή προς τον αλκοολισμό, αιτιολογείται από ψυχολογικές καταστάσεις υπέρμετρου στρες και άγχους, διάχυτης και αναιτιολόγητης ανασφάλειας, έντονων συναισθημάτων ενοχής και χαμηλό βαθμό αυτοπεποίθησης. (Πιπερόπουλος,2002)

Ένα από τα κύρια ερωτήματα που απασχόλησε τους θεωρητικούς αυτής της προσέγγισης ήταν αυτό της προσωπικότητας του αλκοολικού. Σύμφωνα με τον Ποταμιάνο, οι Kessel και Walton (1979) αναφέρθηκαν, μεταξύ άλλων, σε δύο κύριες διαστάσεις, που κατά την άποψή τους, χαρακτηρίζουν την προσωπικότητα του αλκοολικού. (Ποταμιάνος,1991)

Η πρώτη διάσταση ονομάζεται «καθήλωση και εξάρτηση». Έχει παρατηρηθεί ότι μερικά άτομα επιδεικνύουν συμπεριφορά που δε θα μπορούσε να χαρακτηριστεί «ενήλικη» στα πλαίσια μιας δεδομένης κουλτούρας. Αυτή η αδυναμία για ενηλικίωση φαίνεται να είναι το αποτέλεσμα «καθήλωσης» σε ένα από τα στάδια της ψυχολογικής ανάπτυξης του ατόμου και ιδιαίτερα στο στάδιο που είναι γνωστό ως «στοματικό στάδιο». (Ποταμιάνος,1991)

Το στάδιο αυτό είναι το πρώτο από τα τρία εξελικτικά στάδια της ψυχαναλυτικής θεωρίας (στοματικό, πρωκτικό, φαλλικό-σεξουαλικό). Τα άτομα που έχουν εστιάσει κάποιες ψυχικές δυσκολίες στο «στοματικό στάδιο» χαρακτηρίζονται από υπέρμετρη τάση εξάρτησης από τρίτους και από χαμηλά όρια αντοχής σε σωματικό πόνο, όπως και στις απογοητεύσεις της ζωής και τα ενδογενή ή εξωγενή ψυχοσυναισθηματικά προβλήματα της καθημερινής μας ζωής (Πιπερόπουλος,2002).

Ένας άλλος παράγοντας είναι μια *αφύσικη προσκόλληση* στους γονείς και ιδιαίτερα η εξάρτηση που παρουσιάζουν ορισμένοι ενήλικες από την μητέρα τους. Τα παραπάνω χαρακτηριστικά (δηλαδή τόσο η καθήλωση όσο και η εξάρτηση από τη μητέρα) δημιουργούν εξοντωτικές πιέσεις στο άτομο, ιδιαίτερα όταν καλείται να αναλάβει ρόλους ενηλίκου. Στην προκείμενη περίπτωση, το άτομο επιλέγει τη κατάχρηση αλκοόλ ως διέξοδο από τις πιέσεις που αφορούν στην ανάληψη ρόλων. Κάτω απ'

αυτές τις συνθήκες το αλκοόλ προσφέρει μια ανακούφιση στις εσωτερικές αντιθέσεις που δημιουργούνται στο άτομο και το οδηγεί σε φαντασιώσεις που είναι άσχετες με την πραγματικότητα που το περιβάλλει. (Ποταμιάνος,1991)

Η δεύτερη διάσταση ονομάζεται « άμεση ικανοποίηση αναγκών» και έχει άμεση σχέση με την τάση για υπερπροστασία που δείχνουν πολλοί γονείς στα παιδιά τους. Είναι σύνηθες φαινόμενο το ότι πολλοί γονείς δεν φαίνεται να είναι σε θέση να αξιολογήσουν που πρέπει να σταματήσουν οι γονικές παροχές και που πρέπει να αρχίσει η ανάληψη ευθυνών από τα παιδιά για την επίλυση των προσωπικών τους προβλημάτων. Αυτή η τάση για υπερπροστασία οδηγεί όχι μόνο στην εξάρτηση των παιδιών από τους γονείς, αλλά και στην άμεση ικανοποίηση αναγκών και στην έλλειψη αυτοπεποίθησης και πρωτοβουλιών στην ενήλικη ζωή. (Ποταμιάνος,1991)

Είναι ευνόητο ότι τα παιδιά που έμαθαν να «στηρίζονται» στους γονείς τους για την επίλυση των σημαντικών τους προβλημάτων, ως ενήλικες παρουσιάζουν ιδιαίτερες δυσκολίες όταν αντιμετωπίζουν ματαίωση των προσδοκιών τους, όταν γίνονται αντικείμενα κριτικής από άλλους και όταν κληθούν να λάβουν πρωτοβουλίες. Τα παραπάνω και ιδιαίτερα η τάση για άμεση ικανοποίηση των αναγκών μπορούν να οδηγήσουν το άτομο στον αλκοολισμό για δύο λόγους. Γιατί το αλκοόλ είναι η διέξοδος στην προσωπική δυσφορία που αισθάνεται το άτομο όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως θα ήθελε και γιατί το αλκοόλ είναι μια εύκολη, φθηνή και «νόμιμη» λύση για την άμεση επίλυση αυτής της δυσφορίας. (Ποταμιάνος,1991)

4.3.2. Συμπεριφορικό μοντέλο

Η προσέγγιση αυτή έχει τις ρίζες της στις θεωρίες της μάθησης και είναι άμεσα και ιστορικά συνδεδεμένη με τις γνωστές παρατηρήσεις και πειράματα του Ρώσου φυσιολόγου Ρανίον και στην ανάπτυξη της θεωρίας της «κλασικής εξάρτησης». Σε γενικές γραμμές, η βασική θέση των θεωριών της μάθησης και κατ'επέκταση της θεραπείας της συμπεριφοράς είναι ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα μιας σειράς από φυσιολογικές αντιδράσεις του ατόμου σε εξαρτημένα και ανεξάρτητα ερεθίσματα. Έτσι, οι «κατάλληλοι χειρισμοί» αυτών των ερεθισμάτων μπορούν να οδηγήσουν στην αλλαγή μιας δεδομένης συμπεριφοράς (Νασιάκου,1982).

Σύμφωνα με το παραπάνω μοντέλο, η υπερβολική χρήση του αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει στον αλκοολισμό είτε γιατί το άτομο συνδέει την κατανάλωση με κάτι ευχάριστο είτε γιατί η κατανάλωση αλκοόλ συνδέεται με την αποφυγή δυσάρεστων εμπειριών. Και στις δύο περιπτώσεις το άτομο «μαθαίνει να πίνει υπερβολικά». Κατά το μοντέλο της συντελεστικής μάθησης, η υπερβολική χρήση αλκοόλ είναι μια αντίδραση είτε για την εμφάνιση ενός ευχάριστου ερεθίσματος είτε για την αποφυγή ή απομάκρυνση ενός δυσάρεστου ερεθίσματος. (Ποταμιάνος,1991)

4.3.3. Ιατρικό Μοντέλο

Αυτή η προσέγγιση αναφέρεται στις βλάβες που μπορεί να προκληθούν από την κατάχρηση αλκοόλ. Το σημαντικότερο όμως είναι, ότι οι υποστηρικτές αυτού του μοντέλου θεωρούν τον αλκοολισμό περισσότερο ως αρρώστια παρά ως ένα κοινωνικό φαινόμενο με επιπτώσεις στη σωματική υγεία του ατόμου. Αυτός

είναι και ο σημαντικότερος παράγοντας που διαφοροποιεί το ιατρικό από το ψυχοδυναμικό ή από το συμπεριφορικό μοντέλο που θα αναφερθεί παρακάτω και που ουσιαστικά διαμορφώνει τις στάσεις των γιατρών απέναντι στον αλκοολικό. (Παιδαγωγική-Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια,1991, Ποταμιάνος,1991)

Το ιατρικό μοντέλο του αλκοολισμού μπορεί να θεωρηθεί το αρχαιότερο από όλες τις προσεγγίσεις σε αυτό το φαινόμενο. Οι σύγχρονες απόψεις για την «ιατρικοποίηση» του αλκοολισμού έχουν τις ρίζες τους στον Αμερικανό ψυχίατρο E.M. Jellinek. Μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του 1960 η κοινή γνώμη θεωρούσε τον αλκοολικό ως άτομο χωρίς την ελάχιστη κοινωνική προσφορά, ανίκανο να εργασθεί και ως άτομο να με χαμηλό επίπεδο νοημοσύνης και δυνατοτήτων. Η μεγάλη προσφορά του Jellinek ήταν ότι ο αλκοολικός άρχισε να θεωρείται «άρρωστος» και να απολαμβάνει ευρύτερου ιατρικού ενδιαφέροντος αντί της κοινωνικής απόρριψης που εισέπραττε μέχρι εκείνο τον καιρό. (Ποταμιάνος,1991)

4.3.4. Κοινωνιολογικό Μοντέλο

Αυτή η προσέγγιση τοποθετεί το πρόβλημα μέσα στην κοινωνική οργάνωση, στο πολιτισμό (το συμβολισμό που αποκτά η χρήση του αλκοόλ για ορισμένες κοινωνικές ομάδες), στο χώρο της οικογένειας (τρόποι ανατροφής των παιδιών) και στο περιβάλλον (κλιματολογικές συνθήκες). (Παιδαγωγική-Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια,1991)

Σύμφωνα με τον Ποταμιάνο,1991, οι Robins (1962) και Cahalan (1970) θεωρούν ότι η συμβολή της κοινωνιολογίας στον αλκοολισμό έχει πάρει τη μορφή εμπειρικής έρευνας, ο κύριος

στόχος της οποίας είναι ο εντοπισμός των κοινωνικών και πολιτισμικών παραγόντων που οδηγούν στην εξάρτηση από το αλκοόλ.

Ο αλκοολισμός είναι ένα σύνθετο φαινόμενο όσον αφορά στην αιτιολογία του και ποικίλλει δραματικά τόσο στους τρόπους λήψης της ουσίας όσο και στις δυσλειτουργίες που προκαλεί στο άτομο. Δεν είναι τυχαίο ότι οι σύγχρονες απόψεις για τον αλκοολισμό καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι για περαιτέρω κατανόηση του φαινομένου πρέπει να λάβουμε υπόψη βιολογικούς, γενετικούς, οικονομικούς, κοινωνικούς, ψυχολογικούς και πολιτιστικούς παράγοντες. (Ποταμιάνος,1991)

4.4. ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΚΟΥ

Για πολλές δεκαετίες η κατάχρηση ουσιών ήταν θέμα άλλων και σίγουρα όχι δικό μας. Αφορούσε συγκεκριμένες περιθωριακές κοινωνικές ομάδες. Τα στερεότυπα ήθελαν για πολλά χρόνια το χρήστη να προέρχεται από τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα, να είναι χαμηλού μορφωτικού και κοινωνικού επιπέδου και να μην είναι ιδιαίτερα νεαρής ηλικίας (Μάτσα,2001).

Οι σχέσεις που ο τοξικομανής μπορεί να συνάψει με τους άλλους έχουν το χαρακτηριστικό της συναισθηματικής εξάρτησης από πρόσωπα ή καταστάσεις που προσπαθούν πολλές φορές να υποκαθιστήσουν τα γονεϊκά πρότυπα και τις σχέσεις με αυτά που είναι συνήθως δυσλειτουργικά. Όμως αυτός ο τύπος σχέσης αφήνει ακάλυπτες τις πραγματικές συναισθηματικές του ανάγκες. Αυτό που κυριαρχεί μέσα του είναι ο φόβος του αποχωρισμού από το αντικείμενο στο οποίο είναι συναισθηματικά προσκολλημένος,

(συνήθως η μητέρα), ο φόβος της ανεξαρτησίας και αυτονομίας (Μάτσα,2001).

Οι χρήστες ουσιών, σύμφωνα με την Bergeret (1990), οδηγούνται στην εξάρτηση λόγω της ελάχιστης εμπιστοσύνης που έχουν στον εαυτό τους αλλά και λόγω της κακής οργάνωσης του ψυχισμού τους.

Σύμφωνα με τον Τσαρούχα, ο αλκοολισμός αναπτύσσεται συνήθως σε μια προσωπικότητα που χαρακτηρίζεται από μια τάση απομόνωσης, μειωμένη αυτοεκτίμηση, υπερτροφικό εγώ, απελπισία, μοναξιά, φόβους, αδυναμία αντοχής της ματαίωσης, αισθήματα ανικανοποίητου και δυσπιστία (Τσαρούχας, 2000).

Ο Αβραμίδης υποστηρίζει πως το άτομο που προβαίνει στη χρήση ουσιών, δεν έχει κάποια συγκεκριμένη προσωπικότητα. Υπάρχουν όμως λόγοι και αίτια, και διάφοροι παράγοντες οι οποίοι συμβάλλουν, άλλος λιγότερο και άλλος περισσότερο, στην εμπλοκή κάποιου στη χρήση ουσιών, ενώ η προδιάθεση μπορεί να μπει από τα πρώτα κιόλας χρόνια της ζωής (Αβραμίδης,1994).

Σύμφωνα με τη Μάτσα (2001), κάποια στοιχεία που χαρακτηρίζουν τη προσωπικότητα του χρήστη είναι: η αρνητική ταυτότητα, η αδυναμία σύναψης διαπροσωπικών σχέσεων τέτοιων που να προσφέρουν ευχαρίστηση και ολοκλήρωση, η ανευθυνότητα, η αίσθηση της ασυνέχειας και του άγχους της επικείμενης διάλυσης, η χαμηλή αυτοεκτίμηση και ο ναρκισσισμός.

Η χρήση ουσιών μέσα σ' αυτή τη χαοτική ψυχική δομή, έρχεται σαν σωτήρας. Επικαλούμενος ψευδείς δικαιολογίες αυτάρκειας εγκλωβίζεται όλο και περισσότερο στον εθισμό του, στη σωματική και ψυχολογική εξάρτηση του, διαπράττοντας καθημερινά εγκληματικές ενέργειες κατά των άλλων και κατά του εαυτού του. Στη προσπάθεια του να αντιμετωπίσει τα συναισθήματα του που

είναι: απόρριψη, μοναξιά, φόβος, θυμός, απελπισία, ενοχή, ντροπή, βρίσκει καταφύγιο από αυτό τον αφόρητο ψυχολογικό πόνο μέσα από τη χρήση, με μόνο αποτέλεσμα να κλείνεται όλο και περισσότερο μέσα σ' αυτήν, καταστρέφοντας μέρα με τη μέρα όλο και περισσότερο τον εαυτό του (Μάτσα,2001).

Στη χρήση ουσιών εμπλέκονται άτομα από όλες τις βαθμίδες της κοινωνίας, από όλα τα οικονομικά και κοινωνικά στρώματα, αυξάνονται δε συνεχώς τα ποσοστά μεταξύ των πολύ νέων, πράγμα πολύ ανησυχητικό, όπως και μεταξύ των μαθητών (Αβραμίδης,1994).

Στην εφηβεία, σύμφωνα με τον Severe (2003), υπάρχουν άφθονα στοιχεία που συνδέουν τη χαμηλή αυτοεκτίμηση με τη χρήση και την κατάχρηση αλκοόλ. Οι έφηβοι δίνουν μεγάλη αξία σε αυτό που πιστεύουν οι άλλοι έφηβοι για αυτούς. Οι έφηβοι που έχουν επαρκή αυτοεκτίμηση έχουν ισχυρότερη αίσθηση αυταξίας. Μπορούν να αντισταθούν στην πίεση των συνομηθών τους. Αφού τους αρέσει ο εαυτός τους, φοβούνται λιγότερο ότι δε θα αρέσουν στους άλλους.

Οι έφηβοι με χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν ανάγκη την εκτίμηση των συνομηθών τους. Αφού δεν τους αρέσει πολύ ο εαυτός τους, έχουν ανάγκη από άλλους, στους οποίους θα είναι αρεστοί. Ο ευκολότερος τρόπος για να κερδίσουν την επιδοκιμασία των άλλων είναι να ακολουθήσουν τους πολλούς. Το να έχουν φίλους που κάνουν χρήση ουσιών τους φαίνεται καλύτερο από το να μην έχουν καθόλου φίλους (Severe,2003).

Χαρακτηριστικά αλκοολικού

Ο παλιός παραδοσιακός αλκοολικός που ήταν ανεκτός στο επίπεδο της γειτονιάς και επιβίωνε μέσω αυτής με χρηματικά βοηθήματα και ελεημοσύνες, δεν υπάρχει. Ο σύγχρονος αλκοολικός, είναι κοντά στη μέση ηλικία και έχει μακρά σχέση με το αλκοόλ, περίπου 8 με 10 χρόνια. Προτού φτάσει σε αυτό που ονομάζει ο Τσαρούχας «διολίσθηση» από τον αλκοολισμό, δηλαδή να εκπέσει κοινωνικά και επαγγελματικά, ο αλκοολικός ήταν ένας καθημερινός άνθρωπος, επιφορτισμένος με κοινωνικές, οικογενειακές και επαγγελματικές υποχρεώσεις (Τσαρούχας,2000).

Ο αλκοολικός έχει χάσει την ελευθερία επιλογής, είναι υποδουλωμένος στο πιοτό. Έχει μετατρέψει το αλκοόλ σε κεντρικό άξονα της ζωής του, παραμερίζοντας -μερικές φορές όχι συνειδητά- τις δραστηριότητες και τις υποχρεώσεις του. Ο αλκοολικός ζει στον κόσμο του οινοπνεύματος νομίζοντας ότι οι επαγγελματικές και κοινωνικές του δυσκολίες είναι οι αιτίες για το ότι πίνει και όχι τα αποτελέσματα της εξάρτησης του. (Τσαρούχας,2000)

4.5. ΤΥΠΟΙ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

Σύμφωνα με τον Μ.Μαδιανό (1989), τα άτομα που καταναλώνουν αλκοόλ, έχουν κατηγοριοποιηθεί σε τέσσερις τύπους:

- 1.Στους κοινωνικούς πότες
- 2.Στους επεισοδιακά υπερβολικούς πότες
- 3.Στους προοδευτικά υπερβολικούς πότες
- 4.Στους χρόνια αλκοολικούς

Ο Ποταμιάνος (1991) αναφέρει πως ο Jellinek (1960), προσπαθώντας να χαρτογραφήσει την ποικιλία στη συμπεριφορά του αλκοολικού και στα «είδη» του αλκοολισμού, ταυτοποίησε πέντε διαφορετικούς τύπους αλκοολισμού, τους οποίους προσδιόρισε ως εξής:

► **Τύπος Α:** Ο αλκοολικός αυτής της κατηγορίας παρουσιάζει ψυχολογική εξάρτηση από το αλκοόλ που έχει σχέση με την ανάγκη του για καταπράυνση κάποιας ψυχικής έντασης. Τυχόν επιβλαβείς συνέπειες αφορούν μόνο τη κοινωνική θέση του ατόμου καθώς δεν υπάρχουν περαιτέρω βιολογικές επιπλοκές. Ο χρήστης αυτού του τύπου εξακολουθεί να έχει τη δυνατότητα να αυτοελέγχεται και μπορεί να εξασφαλίσει μεγάλα διαστήματα αποχής από το αλκοόλ. (Μαρσέλος,1997, Παπαγεωργίου,1990, www.neasmyrni.net.gr, 28/10/2005)

► **Τύπος Β:** Σ' αυτό το τύπο δεν παρατηρείται ούτε ψυχολογική, ούτε σωματική εξάρτηση σε σημαντικό βαθμό, με αποτέλεσμα το άτομο να ελέγχει πλήρως την κατανάλωση του οινοπνεύματος. Ο χρήστης εδώ πίνει ευκαιριακά σαν αποτέλεσμα μιμητισμού και διάθεσης για ένταξη σε ένα ορισμένο κοινωνικό σύνολο ή ομάδα. Εάν αλλάξει περιβάλλον, μπορεί να διακόψει τη χρήση. Συνυπάρχουν κάποιες σωματικές δυσλειτουργίες. (Μαρσέλος,1997, Παπαγεωργίου,1990, www.neasmyrni.net.gr, 28/10/2005)

► **Τύπος Γ:** Σ' αυτό το τύπο παρατηρείται εκτός από ψυχική εξάρτηση, και προοδευτική σωματική εξάρτηση. Όταν το άτομο αρχίζει να πίνει, χάνει τον έλεγχο, με αποτέλεσμα να οδηγείται

συνεχώς σε υπερβολική λήψη αλκοόλ. Τα άτομα αυτά μπορούν να εξασφαλίζουν μεσοδιαστήματα αποχής, τα οποία με τον καιρό, όλο και μικραίνουν. (Μαρσέλος,1997, Παπαγεωργίου,1990, www.neasmyrni.net.gr, 28/10/2005)

► **Τύπος Δ:** Σ' αυτό το τύπο, η εξάρτηση έχει όλους τους παραπάνω χαρακτήρες, αλλά το άτομο αδυνατεί πλέον να αποδесμευτεί από τη συνήθεια του ποτού. Το άτομο δεν διαθέτει τον έλεγχο και δεν μπορεί να διακόψει την καθημερινή χρήση του αλκοόλ. Οι χρήστες αυτού του τύπου περιέρχονται σε κατάσταση μέθης και καταφέρνουν να εκπληρώνουν τις διάφορες υποχρεώσεις τους, για μεγάλα χρονικά διαστήματα, χωρίς να τους υποψιάζεται κανείς. Σε περιόδους αποχής ωστόσο, παρουσιάζονται συμπτώματα στέρησης. (Μαρσέλος,1997, Παπαγεωργίου,1990, www.neasmyrni.net.gr, 28/10/2005)

► **Τύπος Ε:** Είναι ο τύπος που έχει χαρακτηριστεί ως «διψομανία». Περιλαμβάνει την περιστασιακή χαρακτηριστική κατανάλωση οινοπνεύματος. Τον υπόλοιπο καιρό ο πότης πίνει πολύ ή λίγο ή και απέχει τελείως από το οινόπνευμα. Σε περιόδους κρίσης, καταφεύγει στο αλκοόλ, το οποίο καταναλώνει ορισμένες μέρες και σε τέτοιες ποσότητες που να φτάνει στη δηλητηρίαση. Τον κυριεύει τέτοια μανία, που είναι διατεθειμένος να πει οτιδήποτε περιέχει οινόπνευμα όπως κολώνια ή και καθαρό οινόπνευμα. Σε αυτό το τύπο υπάρχει πάντα η πιθανότητα εξάρτησης από το αλκοόλ. (Μαρσέλος,1997, Παπαγεωργίου,1990, www.neasmyrni.net.gr, 28/10/2005)

Από τους τύπους αυτούς σαν εξαρτημένοι παθολογικά θεωρούνται οι τύποι γ, δ και ε. Παράλληλα, οι νεαροί αλκοολικοί ανήκουν στον γ' τύπο, ενώ οι ανήλικες αναφέρονται στον δ' τύπο. (www.neasmyrni.net.gr, 28/10/2005)

4.6. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Σε αυτό το κεφάλαιο θα εξετάσουμε τις σημαντικότερες ψυχολογικές, σωματικές, κοινωνικές και γνωστικές επιπτώσεις του αλκοολισμού.

4.6.1. Ψυχολογικές Επιπτώσεις

A) Κατάθλιψη

Παρ' όλο που το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει ευχάριστα συναισθήματα για λίγες ώρες, η μακρόχρονη κατανάλωση οδηγεί πάντα σε μια βαθμιαία επιδείνωση της ψυχικής διάθεσης. Ο αλκοολικός νιώθει συχνά έντονη κατάθλιψη και ευερεθιστότητα. Δυσκολεύεται στην αντιμετώπιση άλλων ανθρώπων και κάνει συχνά δυστυχημένες και καχύποπτες σκέψεις. Εξαιτίας αυτής της αυξημένης κατάθλιψης που προκαλείται από το αλκοόλ, υπάρχει μεγάλος κίνδυνος αυτοκτονιών.

Επίσης, πολλές φορές, είναι δυνατόν ο αλκοολικός να έχει ψευδαισθήσεις, για παράδειγμα ότι ακούει φωνές, ή ακόμα και να παρουσιάσει τρομώδες παραλήρημα. (Τζάφφη, Πήτερσον & Χόντσον, 1981)

B) Τρομώδες παραλήρημα

Το τρομώδες παραλήρημα είναι μια πολύ σοβαρή κατάσταση που παρουσιάζεται μέσα σε μία εβδομάδα απ' τη τελευταία λήψη ποτού και μπορεί να διαρκέσει μέχρι 2 εβδομάδες. Η ηλικία εμφάνισης του τρομώδους παραληρήματος είναι γύρω στα 30-40, γιατί χρειάζονται 5-15 χρόνια έντονης κατανάλωσης αλκοόλ για να εμφανισθεί. Τα συμπτώματα που παρουσιάζει αυτό το άτομο είναι έντονες ψευδαισθήσεις, παρερμηνείες, θόλωση της συνείδησης, έντονη υπερδραστηριότητα κα. (Μάνος, 1997).

Γ) Αλκοολικό στερητικό σύνδρομο

Τέλος, άλλη μια σοβαρή επίπτωση του αλκοολισμού είναι οι κρίσεις αποστέρησης του αλκοόλ. Εμφανίζεται συνήθως 6 με 24 ώρες μετά τη παύση μεγάλης και παρατεταμένης λήψης αλκοόλ. Μερικά από τα σοβαρότερα συμπτώματα αυτής είναι οι παροδικές ψευδαισθήσεις, ο πυρετός, η ευερεθιστότητα, η διέγερση, το άγχος, η αϋπνία και η κατάθλιψη. Προοδευτικά επιδεινώνονται τα πρώτα συμπτώματα και στη συνέχεια μπορεί να εμφανισθούν σπασμοί, συνήθως 24 με 48 ώρες μετά το τελευταίο ποτό. Το άτομο αναγνωρίζει δύσκολα το περιβάλλον και δε μπορεί να αντιληφθεί και να εκτελέσει στοιχειώδεις εντολές. Επίσης, βιώνει απώλεια μνήμης, σε ότι αφορά τα πρόσφατα γεγονότα, διαταραχή προσανατολισμού καθώς και επιθετικές διαθέσεις ή ακόμα και τάσεις αυτοκτονίας (Μάνος, 1997).

4.6.2. Σωματικές Επιπτώσεις

Η κατάχρηση αλκοόλ συνδέεται με πολλαπλά σωματικά συμπτώματα, άλλα πιο ήπια και άλλα πιο σοβαρά. Αναφορικά, τα

πιο ήπια συμπτώματα που παρουσιάζονται μετά την κατάχρηση αλκοόλ είναι οι ζαλάδες, οι εμετοί, η αδυναμία, η εφίδρωση, οι σπασμοί κα. Όταν η κατάχρηση αλκοόλ είναι χρόνια, τότε τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο αλκοολικός γίνονται όλο και σοβαρότερα. (Τσαρούχας,2000, Ποταμιάνος,1991,Μαρσέλος,1997, Τζάφφη, Πήτερσον & Χόντσον,1981)

Συνοπτικά, μερικά από αυτά είναι οι ηπατικές βλάβες, όπως η αλκοολική ηπατοπάθεια και η κίρρωση του ήπατος, οι καρδιοαγγειακές βλάβες, όπως η υπέρταση και η αλκοολική μυοκαρδιοπάθεια, οι γαστρεντερολογικές βλάβες, όπως τα έλκη και οι αιματολογικές βλάβες, όπως η σιδηροπενική και η μεγαλοβλαστική αναιμία. Επίσης, η κατάχρηση αλκοόλ συνδέεται άμεσα με την αλκοολική μυοπάθεια, τον καρκίνο, τον υποσιτισμό και το εμβρυακό αλκοολικό σύνδρομο (Τσαρούχας,2000, Μαρσέλος,1997, Ποταμιάνος,1991, Τζάφφη, Πήτερσον & Χόντσον,1981, Αβραμίδης,1991)

4.6.3. Κοινωνικές Επιπτώσεις

Εκτός από τις επιπτώσεις που έχει ο αλκοολισμός στον ίδιο τον αλκοολικό, και οι άνθρωποι που βρίσκονται στο άμεσο περιβάλλον αυτού, έχουν καμιά φορά να αντιμετωπίσουν σχεδόν αβάσταχτες επιπτώσεις. (Τζάφφη, Πήτερσον & Χόντσον,1981, Τσαρούχας, 2000)

Ο αλκοολικός πολύ συχνά έχει μια επιθετική συμπεριφορά η οποία τον φέρνει στο επίκεντρο πολλών εγκληματικών ενεργειών βίας, από την ανθρωποκτονία έως τη βία στα γήπεδα. Επειδή ακριβώς, το αλκοόλ απελευθερώνει τον άνθρωπο από τις αναστολές, πολύ συχνά ο αλκοολικός παρουσιάζει επιθετική

σεξουαλική συμπεριφορά. (Τζάφφη, Πήτερσον & Χόντσον,1981, Τσαρούχας, 2000)

Λόγω της μείωσης των αντιστάσεων και των αναστολών του αλκοολικού περνά πιο εύκολα στη διάπραξη σοβαρών εγκλημάτων όπως είναι οι αιμομιξίες και ο βιασμός. Οι εγκληματολογικές στατιστικές μελέτες δείχνουν ότι σε ένα πολύ μεγάλο ποσοστό των βίαιων εγκλημάτων εμπλέκεται, κατά κάποιο τρόπο, το αλκοόλ. (Τζάφφη, Πήτερσον & Χόντσον,1981, Τσαρούχας, 2000)

Τροχαία ατυχήματα

Μια από τις πιο σημαντικές έμμεσες συνέπειες της κατάχρησης του αλκοόλ είναι τα τροχαία ατυχήματα. Η τοξίκωση από το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει ατρόμητη και παράτολμη συμπεριφορά που μπορεί να έχει τραγικές συνέπειες αφού συχνά καταλήγει σε αυτοκινητιστικά ατυχήματα.(Τζάφφη, Πήτερσον & Χόντσον,1981, Τσαρούχας, 2000)

Από στοιχεία της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, υπολογίζεται ότι το είδος των ατυχημάτων που σχετίζονται με το αλκοόλ, σκοτώνουν περισσότερους ανθρώπους απ' ότι όλες οι μολυσματικές ασθένειες μαζί. Αν και το ποσοστό των τροχαίων ατυχημάτων που οφείλονται στο αλκοόλ ποικίλλει από χώρα σε χώρα και σε μερικές είναι πολύ χαμηλό, είναι σαφές ότι ακόμα και αυτοί οι αριθμοί θα έπρεπε να έχουν κάποια επιρροή στη δική μας στάση απέναντι στην οδήγηση υπό την επήρεια του αλκοόλ.

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι η πυκνότητα 50 mg αλκοόλ στα 100 ml αίματος (0,05%), προκαλεί στατιστικά σημαντική χειροτέρευση στην οδήγηση. Ένας 'πιωμένος' οδηγός δημιουργεί πάνω από 6 φορές περισσότερους νεκρούς και σοβαρά

τραυματισμένους απ' ότι ένας οδηγός που δεν έχει πιει. Συγκεκριμένα το αλκοόλ δημιουργεί κενά προσοχής, μειώνει το συντονισμό και την επιδεξιότητα κινήσεων καθώς και την ικανότητα όρασης, δημιουργεί κόπωση, υπνηλία και αυξάνει το χρόνο αντίδρασης του οδηγού και έτσι είναι πολύ πιο εύκολο να προκαλέσει ένα τροχαίο ή να μη μπορεί να το αποφύγει. (Τζάφφη, Πήτερσον & Χόντσον, 1981, Τσαρούχας, 2000)

Τέλος, πολλά επαγγελματικά προβλήματα καθώς και προβλήματα γάμου προκαλούνται από τη δράση του αλκοόλ.

Προβλήματα γάμου

Μια ευτυχισμένη σχέση, μπορεί να υποστεί καταστρεπτικές συνέπειες και να διαλυθεί, όταν ο ένας εκ των δύο συντρόφων είναι αλκοολικός. Οι οικογένειες με κάποιον αλκοολικό, υφίστανται βία, αντιμετωπίζουν διάλυση της οικογενειακής συνοχής, μεγάλη και διαρκή ένταση αλλά και δυσκολίες στις κοινωνικές συναλλαγές. (Τζάφφη, Πήτερσον & Χόντσον, 1981)

Επαγγελματικά προβλήματα

Ο αλκοολικός αντιμετωπίζει συχνά προβλήματα με το χώρο εργασίας του. Λόγω της συνεχούς κατάχρησης αλκοόλ, ο αλκοολικός απουσιάζει συχνά από τη δουλειά του, δεν έχει καλές σχέσεις με τους συναδέλφους του, δεν αποδίδει σ' αυτή και αυτό έχει ως αποτέλεσμα πολλές φορές ακόμα και την ανεργία. (Τζάφφη, Πήτερσον & Χόντσον, 1981)

4.6.4. Γνωστικές Επιπτώσεις

Το αλκοόλ προκαλεί σοβαρές οργανικές βλάβες στον εγκέφαλο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την προοδευτική μείωση των ψυχικών και διανοητικών ικανοτήτων του ατόμου και τη δημιουργία ψυχοπαθολογικών καταστάσεων. Οι πιο συχνές γνωστικές δυσλειτουργίες είναι η απώλεια μνήμης και η ανεπάρκεια των διανοητικών λειτουργιών. Η ξαφνική απώλεια μνήμης είναι πολύ δυσάρεστη συνέπεια της υπερβολικής χρήσης αλκοόλ. Ο αλκοολικός μπορεί να βρίσκει αδύνατο να θυμηθεί τι ακριβώς έκανε την προηγούμενη νύχτα, παρ' όλο που είχε τις αισθήσεις του.

(Αβραμίδης,1991, Ποταμιάνος,1991, Τζάφφη, Πήτερσον & Χόντσον, 1981)

Κατά τη φάση του αλκοολισμού, το σύστημα του οργανισμού που εμφανίζει τα περισσότερα συμπτώματα, τόσο από νευρολογική όσο και από ψυχιατρική άποψη, είναι το κεντρικό νευρικό σύστημα. Οι σημαντικότερες νευρολογικές διαταραχές που παρουσιάζει το κεντρικό νευρικό σύστημα και που επηρεάζουν τον γνωστικό τομέα του αλκοολικού είναι η περιφερική νευροπάθεια, η αλκοολική άνοια, η εγκεφαλοπάθεια του Wernicke και το σύνδρομο Korsakoff. (Μαρσέλος,1997, Ποταμιάνος,1991)

4.7. ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

Η πορεία της εξάρτησης

Η πορεία αυτή είναι συνήθως προοδευτική και καταλήγει σε μια κατάσταση χρόνια ή επεισοδιακή, παροδική, με συχνές

υποτροπές. Ο αλκοολικός έχει την υποκειμενική ανάγκη να πίνει αλκοόλ καθημερινά, για να μπορεί να λειτουργήσει κανονικά ως άτομο, με αποτέλεσμα όμως το πιοτό να καταλήγει να επισκιάζει τις άλλες του δραστηριότητες. Το πιοτό αποκτά μεγαλύτερη σημασία από την οικογένεια, την εργασία, τους φίλους και την υγεία. Ωστόσο όσο και να προσπαθεί να ελαττώσει ή να πάψει το πιοτό, αποτυγχάνει. (Τζάφφη, Πήτερσον & Χόντσον,1981, Χαρτοκόλλης,1986)

Συνήθως αρχίζει να έχει επεισόδια μέθης που διαρκούν περισσότερο από μια μέρα, τα οποία καταλήγουν σε αμνησιακά κενά. Εξαιτίας της ανοχής στο αλκοόλ, εμφανίζονται συμπτώματα αποστέρησης όπως τρεμούλιασμα, εφίδρωση και κατάθλιψη ιδίως το πρωί, όπου τα επίπεδα του αλκοόλ μειώνονται δραστικά. (Τζάφφη, Πήτερσον & Χόντσον 1981, Χαρτοκόλλης,1986)

Συχνά πίνει κανείς για να αποφύγει τα συμπτώματα που εξαφανίζονται μετά από 2-3 ποτηράκια. Κρύβονται μπουκάλες στο σπίτι και στο γραφείο έτσι ώστε ο αλκοολικός να είναι πάντα προετοιμασμένος για την ξαφνική εμφάνιση των συμπτωμάτων της αποστέρησης. Η ψυχολογική και σωματική εξάρτηση συνεχίζεται παρ' όλο που εμφανίζονται σωματικές, επαγγελματικές και κοινωνικές επιπτώσεις, βίαιη συμπεριφορά, απουσίες από την εργασία, δόσοληψίες με το νόμο και τροχαία ατυχήματα. (Τζάφφη, Πήτερσον & Χόντσον,1981, Χαρτοκόλλης,1986)

Σύμφωνα με τον Μαρσέλο (1997), η πορεία αυτή διακρίνεται σε φάσεις, με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά για την κάθε μία. Η χρονική διάρκεια των φάσεων αυτών ποικίλλει από 3-5 χρόνια έως και δεκαετίες. Κάθε φάση εμφανίζει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, τα βασικότερα των οποίων είναι:

1. **Προαλκοολική ή πρόδρομη φάση:** Χαρακτηρίζεται από προοδευτική αλλαγή στην περιστασιακή λήψη οινόπνεύματος, η οποία γίνεται συχνότερη και μεγαλύτερη. Η κατανάλωση του οινόπνεύματος δημιουργεί ενοχές και άγχος που τροφοδοτούν ένα φαύλο κύκλο χρήσης. Στη φάση αυτή αρχίζουν να εμφανίζονται σημεία αντοχής και το άτομο με την πάροδο του χρόνου καταναλώνει πολύ μεγαλύτερες ποσότητες οινόπνεύματος για την επίτευξη του επιθυμητού αποτελέσματος της μέθης.

Παθολογικό σημείο της προαλκοολικής φάσης είναι τα κενά μνήμης (*black-outs*), που έχουν αποδοθεί σε διάφορες ψυχολογικές συγκρούσεις ή σε γνήσιες λειτουργικές διαταραχές του εγκεφάλου.

2. **Κρίσιμη φάση:** Χαρακτηρίζεται από την αναμφισβήτητη εγκατάσταση ψυχολογικής εξάρτησης για τη λήψη οινόπνεύματος. Παρ' όλα αυτά το άτομο είναι ακόμα σε θέση να επιβάλλεται στον εαυτό του και να απέχει της οινόποσας. Χαρακτηριστικό σύνοδο εύρημα σ' αυτή τη φάση είναι οι έντονες ενοχές, που ενισχύουν τη συμπεριφορά υπερκατανάλωσης οινόπνευματωδών ποτών προκειμένου να απαλλαγεί ο πότης από τα δυσάρεστα συναισθήματα που τον διακατέχουν.

Τα χρονικά όρια μέσα στα οποία γίνεται η κατανάλωση οινόπνεύματος διευρύνονται και το άτομο αρχίζει να πίνει νωρίτερα το απόγευμα. Η κοινωνική συμπεριφορά επιδεινώνεται δεδομένου ότι ο πότης έχει τάση απομόνωσης. Παράλληλα, αρχίζει να παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, την εμφάνιση του και τη διατροφή του. Η φάση αυτή αποτελεί ένδειξη για την έγκαιρη και ουσιαστική παρέμβαση των ανθρώπων του στενού του περιβάλλοντος.

3.Χρόνια φάση: Χαρακτηρίζεται από περιόδους παρατεταμένης μέθης, που υποσημαίνουν την ίδια εγκατεστημένη φυσική εξάρτηση. Τυχόν διακοπή του οινοπνεύματος σε αυτή τη φάση, θα οδηγήσει αναμφίβολα σε σύνδρομο στέρησης. Το άτομο είναι κοινωνικώς απομονωμένο και βρίσκεται συνήθως σε άθλια κατάσταση, από άποψη συνθηκών διαβίωσης.

(Μαρσέλος, 1997)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ

5.1. ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ ΣΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Όπως προαναφέρθηκε σε προηγούμενο κεφάλαιο, η αυτοεκτίμηση αποτελεί την κινητήρια δύναμη που ωθεί τον άνθρωπο να βελτιώνεται συνεχώς. Αποτελεί το κίνητρο για μια ανοδική πορεία προς τον ιδανικό εαυτό (δηλαδή αυτόν που θα επιθυμούσε να είναι).

Χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν συνήθως οι άνθρωποι των οποίων οι σκέψεις και τα συναισθήματα δε συμφωνούν με την εξωτερική τους συμπεριφορά. Οι έφηβοι που βιώνουν την «κρίση της ταυτότητας» και ψάχνουν να βρουν ένα «πρότυπο εαυτού» το οποίο και θα υιοθετήσουν κατά το πέρασμα της εφηβείας, στην ενηλικίωσή τους, η αυτοεκτίμησή τους ατροφεί. Η ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης δεν αποτελεί μια απλή και εύκολη διεργασία. Όμως με σταδιακές και καρτερικές διαδικασίες οι οποίες μπορούν να διεκπεραιωθούν είτε ατομικά είτε ομαδικά, μπορεί να επιφέρει θετικά αποτελέσματα. (Μαλακιώση- Λοϊζου,1999)

Για την αντιμετώπιση ενός προβλήματος, υπάρχουν τρία στάδια τα οποία χαρακτηρίζουν αυτή την πορεία και την εξέλιξη:

1)*Επισήμανση-αναγνώριση*: Στο στάδιο αυτό ο έφηβος βοηθάται από τον ειδικό να αναγνωρίσει το πρόβλημά του. Γίνεται ανάλυση αυτού, τονίζοντας τα σημεία αλλαγής, τους τρόπους και τα μέσα με τα οποία θα επιτευχθεί κάτι τέτοιο.

2)*Διαπίστωση*: Στο στάδιο αυτό, ο έφηβος διαπιστώνει και κατανοεί το πρόβλημα. Συγκρατάθετει στη διεργασία αλλαγής και γίνεται

μέτοχος, προτάσσοντας λύσεις που είναι βοηθητικές για το πρόβλημα.

3) *Ενεργοποίηση*: Στο τελευταίο αυτό στάδιο ο έφηβος γίνεται ενεργό μέλος της διαδικασίας και εφαρμόζει τις λύσεις που έχει συναποφασίσει με τον ειδικό ότι είναι κατάλληλες για την αντιμετώπιση του προβλήματός του. (Παπαδόπουλος, 2003)

5.2. ΘΕΩΡΙΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙ Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ:

5.2.1 Προσωποκεντρική (Πελατο-κεντρική) Θεωρία του ROGERS

Ο Rogers εξηγεί ότι η ανάγκη για αυτοεκτίμηση αναπτύσσεται ως μια μαθημένη ανάγκη που ξεπηδάει από το συσχετισμό μεταξύ των προσωπικών εμπειριών και της ικανοποίησης ή ματαίωσης της ανάγκης για θετική εκτίμηση. (Rogers 1959)

Η θεραπεία συνίσταται στο να βοηθήσει τον άνθρωπο να βρει τρόπους κατανόησης του εαυτού του που θα τον ελευθερώσουν από τις διαμάχες και οι οποίοι θα του επιτρέψουν να λειτουργήσει ομαλά στις σχέσεις του με τους άλλους. Στο θεραπευτικό περιβάλλον, το άτομο μπορεί να αντιλαμβάνεται, να εξετάζει και να αναθεωρεί τη δομή του εαυτού, να αφομοιώνει και να συμπεριλαμβάνει εμπειρίες που άλλοτε απέφευγε ως ασυνεπείς με αυτή τη δομή. (Μαλακιώση- Λοϊζου 1999, Ζ.Αρχοντάκη- Γ Φιλίππου, 2003)

Η φαινομενολογική θεωρία της προσωπικότητας «βλέπει το απώτερο σημείο της εξέλιξης της προσωπικότητας να είναι μια βασική συμφωνία μεταξύ του πεδίου της εμπειρίας και της αντιληπτικής δομής του εαυτού. Η συμφωνία αυτή θα αντιπροσωπεύει: την ελευθερία από την εσωτερική ένταση και το άγχος, τη ρεαλιστικά προσανατολισμένη προσαρμογή και την εγκαθίδρυση ενός εξατομικευμένου συστήματος αξιών που θα είχε αξιοσημείωτη ταυτότητα με το σύστημα αξιών κάθε άλλου καλά προσαρμοσμένου μέλους του ανθρώπινου γένους.» (Μαλακιώση-Λοϊζου 1999, Ζ.Αρχοντάκη- Γ Φιλίππου 2003)

5.2.2. Η Ψυχαναλυτική Θεωρία του FREUD

Η ψυχαναλυτική θεωρία διατυπώνει την άποψη ότι τα στοιχεία των πρώτων παιδικών συγκρούσεων, που έχουν απωθηθεί στο ασυνείδητο, αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες για το αν και κατά πόσο θα είναι υγιής η μελλοντική προσωπικότητα που θα αναπτυχθεί. Δυο λειτουργίες μπορούν να προκαλέσουν τη δυσπροσαρμοστικότητα αυτή: Η παλινδρόμηση η οποία περιλαμβάνει την επιστροφή σε προηγούμενες συμπεριφορές και η καθήλωση που περιλαμβάνει το «σταμάτημα σε ένα συγκεκριμένο στάδιο δραστηριότητας». (Παπαδόπουλος,2003)

Η ψυχανάλυση είναι μια μέθοδος που αναπτύχθηκε για την επίτευξη της ανασυγκρότησης της προσωπικότητας μέσα από την ανακάλυψη των εσωτερικών κινήτρων, συγκρούσεων και διαταραχών της αντίληψης ώστε να μπορέσει το άτομο να κερδίσει τον έλεγχο της συναισθηματικής του ζωής. Σήμερα η ψυχανάλυση εφαρμόζεται ευρύτατα και ασχολείται με οποιαδήποτε ανθρώπινη συμπεριφορά και εμπειρία, από τα οικογενειακά προβλήματα, τον

αλκοολισμό, μέχρι τις σοβαρές νευρώσεις και ψυχώσεις.
(Παπαδόπουλος,2003)

5.2.3. Η Ατομική Θεωρία του ADLER

Η ψυχοθεραπεία του Adler είναι μια διαδικασία τεσσάρων βημάτων:

- A) ανάπτυξη σχέσης αμοιβαίας κατανόησης και εμπιστοσύνης μεταξύ του πελάτη και του θεραπευτή.
- B) διεξαγωγή έρευνας όπου ο ειδικός συλλέγει πληροφορίες από τον πελάτη.
- Γ) η ερμηνεία όπου ο σύμβουλος επιβεβαιώνει τις ιδέες του μαζί με τον πελάτη και αρχίζει να τον εκπαιδεύει
- Δ) ο «επαναπροσανατολισμός» όπου ο πελάτης βοηθιέται να αλλάξει τα λάθη του και να αλλάξει τη συμπεριφορά του.

Οι βασικοί στόχοι στους οποίους αποβλέπει η ψυχοθεραπευτική προσέγγιση της ατομικής ψυχολογίας είναι:

- 1) Μείωση της έντασης των αρνητικών συναισθημάτων που συνδέονται με τα έντονα αισθήματα κατωτερότητας.
- 2) Αλλαγή και διόρθωση των εσφαλμένων συνηθειών με τις οποίες αντιλαμβάνονται και σκέφτεται τα γεγονότα ο διαταραγμένος άνθρωπος.
- 3) Αλλαγή των στόχων προς τους οποίους κατευθύνει τη συμπεριφορά του, με άλλους που θα στοχεύουν και στην ευημερία του συνόλου
- 4) Ανάπτυξη μεγαλύτερης αγάπης για τους άλλους, για την ευημερία του συνόλου και την επίτευξη των στόχων τους
- 5) Αύξηση της δραστηριότητας του ανθρώπου ώστε να λειτουργεί σε ένα κοινωνικό πλαίσιο

Η θεραπεία θα επιτύχει όταν το άτομο αναπτύξει την αυτογνωσία του σε τέτοιο βαθμό ώστε να αναγνωρίζει τα λάθη του για να μπορέσει να τα διορθώσει. (Μαλακιώση –Λοίζου,1998)

5.2.4. Η Συμπεριφοριστική Θεωρία

Η συμπεριφοριστική θεωρία πρεσβεύει ότι η συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα μάθησης. Αποδεχόμενη την άποψη του Locke ότι ο άνθρωπος όταν γεννιέται είναι *tabula rasa* δηλαδή ένα κενό χαρτί, μαθαίνει να αντιδρά στο περιβάλλον του διαμορφώνοντας τη συμπεριφορά και την προσωπικότητά του.

(Μαλακιώση –Λοίζου,1998)

Η συμπεριφοριστική θεωρία μαθαίνεται με τρεις τρόπους: την κλασσική εξαρτημένη μάθηση, τη συντελεστική μάθηση, και τη μιμητική μάθηση.

Η συμβουλευτική διαδικασία χωρίζεται σε έξι μέρη:

- 1) Αναγνώριση του προβλήματος: Ο ειδικός βοηθάει τον εξυπηρετούμενο να συγκεκριμενοποιήσει το πρόβλημα και να αναγνωριστούν οι σημαντικότεροι ενισχυτές.
- 2) Διατύπωση συμβουλευτικών στόχων: Ο συμβουλευόμενος αποφασίζει ποια πορεία δραστηριοποίησης θα ακολουθήσει. Οι στόχοι πρέπει να διασαφηνιστούν.
- 3) Αναγνώριση της θέσης του συμβουλευτικού ειδικού σε σχέση με τον επιθυμητό στόχο: Αυτή η πληροφόρηση αποτελεί μια βάση για την εκτίμηση της προόδου.
- 4) Επιλογή και εφαρμογή της τεχνικής για την επίτευξη του στόχου.
- 5) Εκτίμηση της επίτευξης του στόχου
- 6) Λήξη της συμπεριφοριστικής συμβουλευτικής (Μαλακιώση Λοίζου 1998)

5.2.5. Η Ανθρωπιστική Οικογενειακή Θεραπεία της VIRGINIA SATIR

Η Virginia Satir έδωσε ιδιαίτερη αξία στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της προσωπικής αξίας του ατόμου. Τόνισε ότι είναι πολύ σημαντικό να κάθε μέλος της οικογένειας να νοιώθει ότι το αγαπούν, το εκτιμούν, το θαυμάζουν και του δίνουν σημασία.

Σημαντική τεχνική παρέμβασης σε αυτή τη θεωρία είναι η έμφαση στο «εδώ και τώρα», η σημασία που δίνεται στα αισθήματα αυτοεκτίμησης, στους κανόνες της οικογένειας, και στο ευρύτερο σύστημα της οικογένειας. Στόχος της θεωρίας είναι να ενισχυθεί η επικοινωνία ώστε να αναπτυχθούν τα αισθήματα αυτοεκτίμησης στο σύστημα της οικογένειας. (Σίμου, 2004)

5.3. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η πρόληψη αναφέρεται κυρίως στη διεξαγωγή προγραμμάτων πρόληψης, έρευνας και αξιολόγησης από τα Κέντρα Πρόληψης Αλκοολισμού. Σε αυτά ο Κοινωνικός Λειτουργός μαζί με άλλες ειδικότητες (ψυχολόγους, γιατρούς) αποτελεί μέλος της διεπιστημονικής ομάδας και συμμετέχει στον σχεδιασμό και την υλοποίηση αυτών των προγραμμάτων. (Ετήσια Έκδοση της Ελληνικής βιβλιογραφίας για το αλκοόλ του Ε.Κ.ΤΕ.Π.Ν. 2006)

Τα προγράμματα αυτά αφορούν τους έφηβους και τις οικογένειές τους. Μπορούν να διεκπεραιωθούν σε χώρους όπου φοιτούν οι έφηβοι (γυμνάσια και λύκεια), ή σε χώρους που συγκεντρώνονται σύλλογοι γονέων και κηδεμόνων. (Ετήσια Έκδοση της Ελληνικής βιβλιογραφίας για το αλκοόλ του Ε.Κ.ΤΕ.Π.Ν. 2006)

Επιπλέον, στα πλαίσια της ενημέρωσης ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί να οργανώσει και να συντονίσει ομιλίες και ημερίδες στις οποίες αναλύεται το φαινόμενο του αλκοολισμού, παρουσιάζουν την εμπειρία τους πρώην αλκοολικοί και αναπτύσσεται συζήτηση για το επίμαχο θέμα. (Ετήσια Έκδοση της Ελληνικής βιβλιογραφίας για το αλκοόλ του Ε.Κ.ΤΕ.Π.Ν. 2006)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Ανασκοπώντας την ελληνική βιβλιογραφία, διαπιστώνουμε ότι οι μελέτες γύρω από την αυτοεκτίμηση είναι πολύ περιορισμένες αριθμητικά. Τα τελευταία χρόνια έχει αρχίσει μια προσπάθεια για τη διεξαγωγή εμπειρικών ερευνών, όμως αυτές είναι ελάχιστες.

Στη παρακάτω ενότητα θα γίνει μια προσπάθεια συνοπτικής ανασκόπησης εκείνων των ερευνών, τα αποτελέσματα των οποίων έχουν σχέση με τους σκοπούς της παρούσας πτυχιακής εργασίας, τόσο από την πλευρά της ξένης βιβλιογραφίας, όσο και της ελληνικής.

6.1. ΞΕΝΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ

1. **Wild, Flisher, Bhano & Lombard, 2004:** Ερεύνησαν τη σχέση ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και την επικίνδυνη συμπεριφορά, στην οποία συμπεριλαμβάνουν τη κατάχρηση αλκοόλ. (Κουτσιουμάνη,2005)
2. **Scheier, Botvin, Griffin & Diaz, 2000:** Συνέδεσαν την ύπαρξη χαμηλής αυτοεκτίμησης με τη μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης αλκοολισμού. (Κουτσιουμάνη,2005)
3. **Gordon & Caltabiano, 1996:** Βρήκαν ότι υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ της χαμηλής αυτοεκτίμησης και της κατάχρησης ουσιών. (Κουτσιουμάνη,2005)

4. **Jessor, Vanderryn, Costa & Turbin, 1995:** Υποστήριξαν ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορούν να οδηγηθούν σε συμπεριφορές κινδύνου όπως είναι η κατάχρηση ουσιών, προκειμένου να αντιμετωπίσουν ή να δραπέτεύσουν από τα αρνητικά συναισθήματα που συνδέονται με τη μειωμένη αυτοαξία που αισθάνονται. (Κουτσιουμάνη,2005)
5. **Skager, 1988:** Τόνισε πως η κατάχρηση ουσιών συχνά γίνεται για να αναπληρωθεί η χαμηλή αυτοεκτίμηση και τα συναισθήματα έλλειψης ελέγχου και πως τα άτομα που έχουν ισχυρή αίσθηση «εαυτού», δεν καταφεύγουν στη χρήση ουσιών. (Σίμου & Reasoner, 1995)
6. **Miller, 1988:** Έδειξε ότι ένα πρόγραμμα ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης μπορεί να αλλάξει σημαντικά τη νοοτροπία των μαθητών σχετικά με τη χρήση αλκοόλ. (Σίμου & Reasoner, 1995)
7. **Keegan, 1987:** Αναφέρει πως η χαμηλή αυτοεκτίμηση είτε προκαλεί είτε συνεισφέρει στην κατάχρηση αλκοόλ. (Σίμου & Reasoner, 1995)
8. **Gossop, 1976:** Η έρευνά του δείχνει σημαντικές ελλείψεις στην αυτοεκτίμηση ατόμων εξαρτημένων από το αλκοόλ. (Σίμου & Reasoner, 1995)

6.2. ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ

1. **Πάριος, 2005:** Η έρευνά του επικεντρώθηκε στη διερεύνηση των παραγόντων εκδήλωσης του αλκοολισμού. Η μελέτη του έδειξε ότι η ύπαρξη

εξάρτησης από το αλκοόλ συχνά συνδέεται με προβλήματα στην ανάπτυξη της ταυτότητας των εφήβων.

- 2. Ανοικτό Θεραπευτικό Πρόγραμμα «ΣΤΡΟΦΗ», 2000:** Σκιαγραφείται το προφίλ των εφήβων που προσήλθαν στη «ΣΤΡΟΦΗ» με προβλήματα κατάχρησης αλκοόλ.
- 3. Τσιμπουκλή, 1998:** Διερεύνησε τη χρήση αλκοόλ από έφηβους μαθητές.
- 4. Μαδιανός, Μαδιανού, Richardson & Στεφανής, 1995:** Διερεύνησαν τους παράγοντες που επηρεάζουν τη χρήση ουσιών από εφήβους. Κατέληξαν ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση υπήρξε προγνωστικός παράγοντας για τη χρήση ουσιών.
- 5. Κοκκέβη, 1994:** Παρουσιάζονται οι ψυχολογικοί και ψυχοπαθολογικοί παράγοντες που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών από τους εφήβους.
- 6. Κοκκέβη, Μαδιανού & Στεφανής, 1992:** Διερεύνησαν τα στοιχεία της προσωπικότητας καθώς και τα ψυχοπαθολογικά συμπτώματα που παρουσιάζουν οι έφηβοι που κάνουν χρήση αλκοόλ. Βρήκαν ότι ένα μεγάλο ποσοστό των εφήβων που κάνει χρήση αλκοόλ έχει μειωμένη αυτοεκτίμηση.
- 7. Υφαντής, 1991:** Στη μελέτη αυτή γίνεται ανασκόπηση των σχετικών με τα αίτια της κατάχρησης αλκοόλ θεωριών. Επίσης διερευνάτε ο ρόλος της «έννοιας του εαυτού» στη σχετική με το ποτό συμπεριφορά των εφήβων.

- 8. Τάνος, 1985:** Διαπίστωσε πως όσο υψηλότερη είναι η αυτοεκτίμηση, τόσο σταθερότερο είναι το σύστημα αξιών του εφήβου πράγμα που συνεπάγεται μεγαλύτερη συνέπεια και αξιοπιστία στη συμπεριφορά αυτών.
- 9.** Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 1988 σε γυμνάσια του Υμηττού βρέθηκε ότι ένα μεγάλο ποσοστό των μαθητών έχει μειωμένη αυτοεκτίμηση καθώς και φτωχή εικόνα για τον εαυτό του. Επίσης βρέθηκε ότι οι μαθητές που έχουν κάνει χρήση ουσιών και αλκοόλ, έχουν μειωμένη αυτοεκτίμηση σε σχέση με τους υπόλοιπους μαθητές. (Σίμου & Reasoner, 1995)
(Ετήσια Έκδοση της Ελληνικής Βιβλιογραφίας για το Αλκοόλ του Ε.Κ.ΤΕ.Π.Ν, 2006)

ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ:

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τη βιβλιογραφική μας ανασκόπηση προέκυψαν τα εξής συμπεράσματα:

1- Η αυτοεκτίμηση είναι ένα στοιχείο του χαρακτήρα το οποίο δεν είναι έμφυτο αλλά επίκτητο, αρχίζει να διαμορφώνεται σε μικρή ηλικία και εξαρτάται από τις εμπειρίες και τα βιώματα του κάθε ανθρώπου. Αυτό συνεπάγεται ότι διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Η προσπάθεια μετατροπής της αρνητικής αυτοεκτίμησης σε θετική, μπορεί να γίνει σε οποιαδήποτε ηλικιακή φάση του ανθρώπου, αρκεί να είναι συνειδητή από τον ίδιο.

(Κοντοπούλου-Κοκκινάκη,1990, Σίμου & Reasoner,1995, Τζόνσον,1998, Erikson,1963, Schlenker,1980, Sullivan,1953)

2- Η αυτοεκτίμηση στην εφηβεία φαίνεται να κυμαίνεται σε χαμηλά επίπεδα, εφόσον συμβαίνουν στο έφηβο σημαντικές αλλαγές στο σώμα και στην ψυχολογία. Οι αλλαγές αυτές είναι πρωτόγνωρες και πολλές φορές φοβίζουν τους εφήβους κάνοντάς τους να αισθάνονται άσχημα με τον εαυτό τους. Αυτή η αρνητική στάση του εφήβου απέναντι στον εαυτό του καθώς και τα συναισθήματα μειονεξίας που προέρχονται από τις αλλαγές αυτές, πολλές φορές οδηγούν τους εφήβους στη χρήση αλκοόλ, πράγμα που τους προσφέρει προσωρινή ευχαρίστηση. Αυτό διότι έτσι θεωρούν ότι κάνουν αρεστούς τους εαυτούς τους τόσο στους άλλους όσο και στους ίδιους.

(Άντλερ,1956, Παρασκευόπουλος,1985, Τσαρούχας,2000, Ράμπορο,1981, Herbert,1999)

3- Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού είναι σημαντικός για τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης, αρκεί να έχει τα απαραίτητα προσωπικά γνωρίσματα για τη δημιουργία σωστής επαγγελματικής σχέσης που διέπεται από εμπιστοσύνη και εχεμύθεια.

(Σίμου & Reasoner,1995, Ετήσια έκδοση της Ελληνικής βιβλιογραφίας για το αλκοόλ του Ε.Κ.ΤΕ.Π.Ν,2006)

4- Η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι παράγοντας ψυχικών παθολογιών, όπως η κατάθλιψη ή η ύπαρξη συναισθημάτων μειονεξίας, όπως η κατωτερότητα. Η κατάθλιψη και τα συναισθήματα μειονεξίας μπορούν να οδηγήσουν στη κατάχρηση αλκοόλ αφού με αυτό τον τρόπο τα άτομα, έστω και προσωρινά, νοιώθουν ότι τα έχουν ξεπεράσει.

(Μάνος,1997, Κουτσιουμάνη,2005, Κλεφτάρας,1998, Παπάνης,2004)

5- Κατά τη διαδικασία ενδυνάμωσης της αυτοεκτίμησης, ο ειδικός κοινωνικός λειτουργός, μπορεί να χρησιμοποιήσει θεωρίες και μεθόδους οι οποίες στοχεύουν στην βελτίωση της αυτοεκτίμησης.

Η επιλογή της κατάλληλης μεθόδου εξαρτάται από το άτομο, τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τον εαυτό του, το πώς θα ήθελε να είναι για να γίνει αποδεκτός από τους άλλους, τους στόχους που έχει θέσει. Επίσης εξαρτάται από τα βιώματά του μέσα στην οικογένεια, πόση στοργή, αγάπη και εμπιστοσύνη έχει λάβει. Τέλος τα ερεθίσματα του κοινωνικού περιβάλλοντος στο οποίο έχει

βιώσει ο ενδιαφερόμενος έφηβος, συμβάλλουν στην επιλογή της κατάλληλης μεθόδου για τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης.

(Άντλερ,1956, Μαλικιώση-Λοϊζου,1999, Παπάνης,2004, Σίμου & Reasoner,1995, Τάνος,1985)

6- Το κοινωνικό περιβάλλον του εφήβου και ιδιαίτερα οι «σημαντικοί άλλοι» στη ζωή του παίζουν σημαντικό ρόλο τόσο στη διαμόρφωση του εαυτού όσο και στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης.

(Κοντοπούλου-Κοκκινάκη,1990,Μακρή-Μπότσαρη,2001, Ματσαγγούρας,2000,Ψυχολογική-Παιδαγωγική Εγκυκλοπαίδεια,1989)

7- Το οικογενειακό περιβάλλον και ιδιαίτερα οι γονείς, αποτελούν το σημαντικότερο παράγοντα για την εδραίωση και ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης.

(Άντλερ,1956, Κόνγκερ,1981, Κοντοπούλου-Κοκκινάκη,1990, Μακρή-Μπότσαρη,2001, Ματσαγγούρας,2000, Ψυχολογική-Παιδαγωγική Εγκυκλοπαίδεια,1989, Coopersmith,1967, Steinberg,1983)

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- 1- Θεωρούμε ότι θα ήταν σημαντικό να διδάσκεται και να εξετάζεται στα ΑΤΕΙ Κοινωνικής Εργασίας ένα μάθημα που να αναφέρεται στο θέμα της αυτοεκτίμησης αλλά και στις τεχνικές της ενδυνάμωσής της. Έτσι, οι επαγγελματίες Κοινωνικοί Λειτουργοί θα είναι πιο ενημερωμένοι πάνω σε αυτό το θέμα και ίσως μέσω κάποιων βιωματικών ασκήσεων να μπορούν να βελτιώσουν και οι ίδιοι την προσωπική τους αυτοεκτίμηση.
- 2- Να υπάρξει μια ολοκληρωμένη ανάπτυξη σε όλους τους δήμους και τα σχολεία της χώρας έτσι ώστε οι μελλοντικοί γονείς όσο και οι υπόλοιποι γονείς να καταστούν ικανοί/ές να συμβάλλουν αποτελεσματικά στην ανάπτυξη της θετικής αυτοεκτίμησης των παιδιών τους.
- 3- Ίδρυση συμβουλευτικών σταθμών σε κάθε σχολική και ακαδημαϊκή μονάδα.
- 4- Στα σχολεία και πιο συγκεκριμένα στα γυμνάσια και τα λύκεια, όπου φοιτούν έφηβοι, θα έπρεπε στο πρόγραμμα μαθημάτων τους να συμπεριλαμβάνονται ώρες στις οποίες θα γίνονται βιωματικές δραστηριότητες που να αποσκοπούν στον εντοπισμό των εφήβων με χαμηλή αυτοεκτίμηση και στη συνέχεια να γίνεται προσπάθεια για την ενδυνάμωση της. Αυτά τα προγράμματα θα μπορούσαν να διοργανωθούν με βάση τα αντίστοιχα προγράμματα πρόληψης που διοργανώνονται από τον ΟΚΑΝΑ και το ΚΕ.Θ.Ε.Α και βασίζονται στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων.(αυτοεκτίμηση, διεκδικητικότητα, συνεργατικότητα, ομαδικού πνεύματος)
- 5- Να ενταχθούν Κοινωνικοί Λειτουργοί στα σχολεία έτσι ώστε να υπάρχει η δυνατότητα να διαγνωσθούν τυχόν προβλήματα κατάχρησης αλκοόλ σε μαθητές και να μπορέσουν μέσω της συνεργασίας με την οικογένεια και τους εκπαιδευτικούς να αποτρέψουν τέτοια φαινόμενα.

- 6- Στα σχολεία θα έπρεπε να διεξάγονται ενημερωτικά- προληπτικά σεμινάρια που αφορούν τον αλκοολισμό. Η πρόληψη είναι το καλύτερο μέσο για την αποφυγή του φαινομένου του αλκοολισμού. Τα σεμινάρια αυτά ωστόσο δεν θα πρέπει να δίνουν έμφαση μόνο στις φοβερές συνέπειες της κατάχρησης αλκοόλ και να μη στηρίζονται αποκλειστικά στην κινδυνολογία. Μελέτες (Τσιλιχρήστος,1991) έδειξαν ότι το να εξοικειώνονται οι έφηβοι με το αλκοόλ μέσα από τις ακραίες προσπάθειες για τη προληπτική πληροφόρηση, ο κίνδυνος για χρήση καθίσταται μεγαλύτερος.
- 7- Οργάνωση κέντρων εφήβων τα οποία θα παρέχουν συμβουλευτικές και υποστηρικτικές υπηρεσίες στο θέμα της αυτοεκτίμησης και του αλκοολισμού.
- 8- Οργάνωση εκπαιδευτικών προγραμμάτων εφήβων που αφορούν την ενημέρωση σε θέματα αυτοεκτίμησης και αλκοολισμού.
- 9- Η Ελληνική βιβλιογραφία υστερεί στο θέμα της αυτοεκτίμησης και θα πρέπει να γίνουν προσπάθειες για να εμπλουτιστεί δείχνοντας περισσότερο ενδιαφέρον στο συγκεκριμένο τομέα.
- 10-Διεξαγωγή ερευνών σε θέματα αυτοεκτίμησης και αλκοολισμού.
- 11-Οργάνωση εκπαιδευτικών προγραμμάτων σχετικά με την αυτοεκτίμηση και το αλκοόλ, στα οποία θα μπορούν να συμμετέχουν επαγγελματίες που ασχολούνται με ανθρωπιστικά- κοινωνικά επαγγέλματα.

ΜΕΡΟΣ IV

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Η διάκριση της αυτοεκτίμησης σε συνειδητή και ασυνείδητη

Η αυτοεκτίμηση δεν είναι πάντα συνειδητή και προσβάσιμη. Αντίθετα διακρίνεται σε συνειδητή και ασυνείδητη. Η ασυνείδητη αυτοεκτίμηση ορίζεται ως μια αυτόματη, υπερ- μαθημένη και ασυνείδητη αξιολόγηση του εαυτού που καθοδηγεί αυθόρμητες αντιδράσεις απέναντι σε ερεθίσματα που σχετίζονται με τον εαυτό.

Ενώ λοιπόν η συνειδητή αυτοεκτίμηση αφορά τις συνειδητές αυτοαξιολογήσεις του ατόμου, η ασυνείδητη αφορά τις ακούσιες και ασυνείδητες αυτοαξιολογήσεις που ενεργοποιούνται αυτόματα και με ελάχιστο έλεγχο. Επιπλέον η ασυνείδητη αυτοεκτίμηση ελέγχεται από ασυνείδητους και αυτόματους μηχανισμούς, επηρεάζει άδηλα τη συμπεριφορά και προβλέπει σε μεγαλύτερο βαθμό από τη συνειδητή τις αυθόρμητες αντιδράσεις του ατόμου.

Τέλος η ασυνείδητη αυτοεκτίμηση σχετίζεται με πλήθος φαινομένων. Ένα από αυτά είναι το φαινόμενο «της απλής ιδιοκτησίας» σύμφωνα με το οποίο το γεγονός ότι απλά και μόνο το άτομο κατέχει ένα αντικείμενο τον κάνει να αξιολογεί πιο θετικά το αντικείμενο αυτό από ότι αντικείμενα που δεν κατέχει. Οι Pelman (2002) ονομάζουν το παραπάνω φαινόμενο «ασυνείδητη εγωπάθεια», σύμφωνα με το οποίο γενικά ο άνθρωποι προτιμούν

να αξιολογούν πιο θετικά αντικείμενο που κατέχουν προκειμένου να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους.

ΤΡΟΠΟΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

«Ποτέ δεν είναι τόσο δύσκολο να μιλήσουμε όσο όταν ντρεπόμαστε για τη σιωπή μας» La Rocheffoucault(1613-1680)

1. Κατανόησε τη διαφορά που υπάρχει ανάμεσα σε αυτό που είσαι και αυτό που κάνεις. Μην προσπαθείς να προσδιορίσεις την αξία σου ανάλογα με τις επιτυχίες ή τις αποτυχίες σου. Είσαι σημαντικός και αξιόλογος ανεξάρτητα από την ποιότητα των συντροφικών σου σχέσεων ή από την επαγγελματική σου σταδιοδρομία.
2. Μην συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους. Είσαι ανεπανάληπτος και έχεις τα δικά σου ιδιαίτερα χαρίσματα. Πάντα θα υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που θα τα καταφέρνουν καλύτερα ή χειρότερα από εσένα.
3. Κάνε μια λίστα με δέκα τουλάχιστον θετικά σου χαρακτηριστικά όπως τίμιος, δημιουργικός, αλtruιστής κ.τ.λ. Διάβαζε τη λίστα και φέρνε τη συχνά στο νου σου.
4. Κάνε μια λίστα με τις επιτυχίες σου όσο μικρές και αν είναι. Όταν αισθάνεσαι μειονεκτικά η θύμηση αυτών των επιτυχιών θα σου ανεβάζει τη διάθεση.
5. Φτιάξε ένα κολλάζ με αυτά που θέλεις να πετύχεις στη ζωή. Βάλτε φωτογραφίες με αυτά που θα ήθελες να έχεις (σπίτι, παιδί, αυτοκίνητο) , αυτά που θα ήθελες να κάνεις (σπορ, ταξίδια, χορό) και πρόσθεσε ανάμεσα στις φωτογραφίες λέξεις που εκφράζουν θετικές έννοιες.(δύναμη, ηρεμία, χαρά, αγάπη)
6. Αντιμετώπισε τους φόβους σου και αυτοί θα χάσουν τη δύναμή τους. Η δύναμη του φόβου είναι στην ουσία της φανταστική και όχι πραγματική. Αν αντιμετωπίσεις το

φανταστικό φόβο, τον αποδυναμώνεις και αυξάνεις την αυτοπεποίθησή σου.

7. Ξεκαθάρισε τι είναι αυτό που σε ενοχλεί και βάλε κάποιους ρεαλιστικούς στόχους που θέλεις να πετύχεις για να βελτιώσεις τον εαυτό σου. Για παράδειγμα καλογυμνασμένο σώμα, βελτίωση της ικανότητας για επικοινωνία, ή εύρεση ερωτικού συντρόφου. Κάνε ένα ακριβές σχέδιο με τα βήματα που χρειάζεται να κάνεις για να πετύχεις αυτούς τους στόχους. Ξεκαθάρισε ποιοι άνθρωποι, ποιες επιλογές και ποιες συμπεριφορές μπορούν να σε βοηθήσουν. Με επιμονή και συστηματική προσπάθεια είναι βέβαιο ότι μπορείς να πετύχεις αυτό που θέλεις. Όλες οι αλλαγές ξεκινούν πάντα με το πρώτο βήμα.
8. Κοίταξε τα λάθη σου μέσα από καθρέφτη και όχι μέσα από μεγεθυντικό φακό.
9. Μην κολλάς και μην παγιδεύεσαι στις αποτυχίες. Το ότι απέτυχες δεν σημαίνει ότι δεν θα πετύχεις στο μέλλον. Μάθε από την αποτυχία και προσπάθησε πάλι. Όλοι αποτυγχάνουν πριν φτάσουν στην επιτυχία. Τα λάθη σε κάνουν σοφότερο και δυνατότερο. Ο μόνος τρόπος για να μην κάνεις λάθη είναι να αποσύρεσαι από τη ζωή και να μην εκμεταλλεύεσαι τις ευκαιρίες που σου δίνονται. Αποφεύγοντας τις προκλήσεις μπαίνεις στο περιθώριο. Προχώρα μπροστά συντροφιά με το άγχος και την αγωνία σου. Όταν δεν ρισκάρεις μπορεί να νοιώθεις ασφάλεια, αλλά δεν βελτιώνεσαι. Βάλε τα χαρίσματα που σίγουρα διαθέτεις στην υπηρεσία ενός υψηλού στόχου.
10. Βρες κάποια καινούργια δραστηριότητα ή χόμπι. Κάνε κάτι σημαντικό και ευχάριστο για σένα.

11. Δεν χρειάζεται να ανταποκρίνεσαι στις προσδοκίες των άλλων ούτε να δικαιολογείς ή να δίνεις εξηγήσεις στους άλλους για αυτό που κάνεις, για αυτό που πιστεύεις ή για αυτό που αισθάνεσαι.
12. Μην σκέφτεσαι ότι δεν θα καταφέρεις να πραγματοποιήσεις τους στόχους και τα σχέδιά σου. Οι αρνητικές προσδοκίες δε σου επιτρέπουν να δραστηριοποιηθείς με τον καλύτερο τρόπο και έτσι μπορεί να επαληθευτούν. Ο φόβος μειώνει τις πιθανότητες επιτυχίας.
13. Έχεις το δικαίωμα να εξηγείς στους άλλους πως θα ήθελες να σου φέρονται και να μην τους επιτρέπεις να θίγουν την αξιοπρέπειά σου.
14. Ξεκαθάρισε τι είναι αυτό που θέλεις να πετύχεις και πάλεψε όσο μπορείς για να το καταφέρεις. Τα όνειρά σου μπορούν να γίνουν πραγματικότητα.
15. Ενίσχυσε τον εαυτό σου προσφέροντας του κάποιο δώρο όταν έχεις πετύχει κάποιο στόχο.
16. Μείνε μακριά από αρνητικούς ανθρώπους, ταινίες και καταστάσεις που σε καθηλώνουν στη παρακμή. Αναζήτησε ανθρώπους και ερεθίσματα που μπορούν να σου προσφέρουν ενθάρρυνση και στήριξη.
17. Μη συζητάς τα σχέδια τους στόχους και τα όνειρά σου με ανθρώπους που δεν συμμετέχουν στον ενθουσιασμό σου.
18. Μάθε να δίνεις αγάπη και υποστήριξη στους άλλους. Η προσφορά σε βοηθάει να νοιώθεις σημαντικός.
19. Δέξου με ψυχραιμία τα κοπλιμέντα που σου κάνουν οι άλλοι, ευχαριστώντας.
20. Πάρε το λόγο όταν βρίσκεσαι με παρέα και πες αυτό που πιστεύεις. Επικοινωνήσε ειλικρινά με τους άλλους.

Μίλησε για τα αληθινά σου αισθήματα σε άτομα που σου προκαλούν άγχος ή φόβο.

21. Μάθε κάποια τεχνική αυτοσυγκέντρωσης, χαλάρωσης και αυτοελέγχου όπως χορό.
22. Δυνάμωσε το σώμα σου με γυμναστική, σπορ και υγιεινή διατροφή.
23. Αν θέλεις να σταματήσεις μια αρνητική συμπεριφορά ή συνήθεια αντικατέστησε τη με μια άλλη θετική. Έτσι δε θα νοιώσεις κενό και ματαίωση.
24. Κλείσε τα μάτια, χαλάρωσε και φαντάσου πως θα είναι ο εαυτός σου, όταν θα επιτύχει τους στόχους του. Νοιώσε τα αισθήματα που συνοδεύουν την επιτυχία. Νοιώσε την εμπειρία της ικανοποίησης που θα προκύψει μέσα σου όταν για παράδειγμα θα έχεις βελτιώσει την ικανότητα της επικοινωνίας, η θα έχεις αποκτήσει ένα αυτοκίνητο.
25. Γίνε όσο πιο συγκεκριμένος γίνεται ξεκαθαρίζοντας τι είναι αυτό που θέλεις, που σκέφτεσαι και που αισθάνεσαι.
26. Κάνε τη ζωή που εσύ θέλεις, όπως τη θέλεις. Μην επιτρέπεις στους άλλους να σε κατευθύνουν άμεσα ή έμμεσα. Έχεις το δικαίωμα να είσαι κάπως εκκεντρικός.

(www.reporteronline.gr, 25-07-2006)

Αγαπητέ μαθητή / μαθήτριά,

Στα πλαίσια της έρευνας που διεξάγουμε για τη πτυχιακή μας εργασία με θέμα «Αυτοεκτίμηση-Αλκοολισμός-Εφηβεία: Υπάρχει σχέση μεταξύ τους;», σου ζητάμε να συμπληρώσεις το ακόλουθο ερωτηματολόγιο. Σε διαβεβαιώνουμε ότι το ερωτηματολόγιο αυτό είναι **ανώνυμο**. Σε παρακαλούμε να το συμπληρώσεις με βάση τις πιο αυθόρμητες και αληθινές σου σκέψεις. Η ειλικρίνειά σου βοηθά στην αντικειμενικότητα της έρευνας.

Ευχαριστούμε θερμά για τη συμμετοχή σου.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ:

Σε κάθε ερώτηση, κύκλωσε τον αριθμό της απάντησης που σε αντιπροσωπεύει. Μπορείς να επιλέξεις μόνο μία απάντηση.

1) Φύλο:

α. Κορίτσι

β. Αγόρι

2) Ηλικία:

α. 16

β. 17

γ. 18

δ. Άλλο

3) Περιοχή σχολείου:

.....

4) Τάξη που φοιτείς:

α. Α' Λυκείου

β. Β' Λυκείου

γ. Γ' Λυκείου

- 5) Μου αρέσει να αναλαμβάνω ευθύνες στον σχολικό μου χώρο.
α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα
- 6) Πιστεύω πως έχω επιτύχει τους περισσότερους σχολικούς στόχους, που έχω θέσει μέχρι τώρα.
α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα
- 7) Δεν είμαι σίγουρος/η ότι έχω κάνει καλή δουλειά, εκτός αν κάποιος άλλος κάνει καλά σχόλια γι' αυτή.
α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα
- 8) Έχω υψηλές σχολικές φιλοδοξίες.
α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα
- 9) Αισθάνομαι ότι οι συμμαθητές μου δεν εκτιμούν αυτά που προσφέρω.
α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα
- 10) Είμαι ντροπαλός/ ή με τους άλλους ανθρώπους.
α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα

11) Επηρεάζομαι από το τι σκέφτονται και τι λένε οι άλλοι για μένα.

- α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα

12) Αισθάνομαι ωραία όταν είμαι το επίκεντρο της παρέας.

- α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα

13) Όταν αποκαλύπτω τον πραγματικό μου εαυτό προκαλώ αντιπάθειες.

- α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα

14) Πιστεύω ότι οι άλλοι βρίσκουν την προσωπικότητά μου ενδιαφέρουσα.

- α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα

15) Δεν νιώθω σίγουρος όταν παίρνω αποφάσεις χωρίς την έγκριση της οικογένειάς μου.

- α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα

16) Οι άνθρωποι της οικογένειάς μου έχουν υπερβολικές απαιτήσεις από μένα και με οδηγούν στο να κάνω πράγματα μόνο και μόνο για να τους ικανοποιήσω.

- α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα

- 17) Η οικογένειά μου δεν μου δίνει όση σημασία θα ήθελα.
α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα
- 18) Συχνά νιώθω πιεσμένος /η από την οικογένειά μου.
α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα
- 19) Τα μέλη της οικογένειάς μου με επιβραβεύουν (ή με επιβράβευαν) σε κάθε επιτυχία μου.
α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα
- 20) Μετανιώνω για αποφάσεις που έχω πάρει στο παρελθόν.
α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα
- 21) Νιώθω ότι έχω πολλά να πω, αλλά φοβάμαι να τα εκφράσω.
α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα
- 22) Μου αρέσει ο εαυτός μου και τον δέχομαι όπως είναι.
α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα
- 23) Ότι έχω καταφέρει μέχρι σήμερα είναι αποτέλεσμα των προσωπικών μου επιλογών.
α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα

24) Είμαι καλός /ή στο να παίρνω αποφάσεις.

- α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα

25) Απογοητεύομαι εύκολα όταν δέχομαι αρνητικά σχόλια για την εξωτερική μου εμφάνιση.

- α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα

26) Υπάρχουν πολλά πράγματα που θα ήθελα να αλλάξουν στην εμφάνισή μου.

- α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα

27) Πιστεύω πως η επιτυχία στη ζωή εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την εξωτερική εμφάνιση.

- α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα

28) Η εξωτερική μου εμφάνιση παίζει αρνητικό ρόλο στην πρώτη εντύπωση που δίνω στους άλλους.

- α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα

29) Η γνώμη των άλλων για την εξωτερική μου εμφάνιση επηρεάζει την ψυχολογική μου διάθεση.

- α. Διαφωνώ απόλυτα β. Διαφωνώ γ. Διαφωνώ εν μέρει
δ. Συμφωνώ εν μέρει ε. Συμφωνώ στ. Συμφωνώ απόλυτα

37) Πόσα αλκοολούχα ποτά καταναλώνεις κατά τη διάρκεια μιας συνηθισμένης εξόδου σου;

- α. 1-2 ποτά
- β. 3-4 ποτά
- γ. 5-6 ποτά
- δ. 7-9 ποτά
- ε. 10 ή περισσότερα
- στ. Κανένα

38) Πόσο συχνά καταναλώνεις παραπάνω από 6 ποτά σε μια σου έξοδο;

- α. Ποτέ
- β. Λιγότερο από μία φορά το μήνα
- γ. 2-4 φορές το μήνα
- δ. 2-3 φορές την εβδομάδα
- ε. Παραπάνω από 4 φορές την εβδομάδα

39) Πόσο συχνά κατά τη διάρκεια της περασμένης χρονιάς είδες ότι δεν μπορούσες να σταματήσεις να πίνεις αφού άρχιζες το ποτό;

- α. Ποτέ
- β. Λιγότερο από μία φορά το μήνα
- γ. Μία φορά το μήνα
- δ. Μία φορά την εβδομάδα
- ε. Καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά

40) Ποιοι ήταν οι σπουδαιότεροι λόγοι που σε έκαναν να πεις αλκοολούχο ποτό;

- α. Για να διασκεδάσω με τους φίλους μου
- β. Από χαρά
- γ. Γιατί μου αρέσει η γεύση του
- δ. Για να νοιώσω ευχάριστα
- ε. Για δοκιμή, από περιέργεια
- στ. Από θυμό ή απογοήτευση
- ζ. Για να απαλλαγώ από τα προβλήματα και τις σκοτούρες μου
- η. Για να νοιώσω ότι ανήκω στη παρέα
- θ. Άλλο

41) Έχεις ποτέ καταναλώσει αλκοόλ είτε για να χαλαρώσεις, είτε για να νοιώσεις καλύτερα για τον εαυτό σου, είτε για να προσαρμοστείς στο περιβάλλον ή στη παρέα;

- α. Ναι
- β. Όχι

42) Καταναλώνεις αλκοόλ όταν είσαι μόνος/η;

- α. Ναι
- β. Όχι

43) Σου έχει πει ποτέ κάποιος συγγενής ή φίλος ότι πρέπει να ελαττώσεις την κατανάλωση αλκοόλ;

- α. Ναι
- β. Όχι

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- § Αβραμίδης Αθανάσιος, «Η απομυθοποίηση των ναρκωτικών», Εκδόσεις Ακρίτας, 1994
- § Αηδονά Ντίνα - Γεωργιάδου Ιφιγένεια, «Νεολαία και Κοινωνία», Εκδόσεις Gutenberg, 1992
- § Άντλερ Α, «Ανθρώπινοι χαρακτήρες», Εκδόσεις Άτλας, 1956
- § Αρχοντάκη Ζάννα- Φιλίππου Δάφνη, «205 Βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων», Εκδόσεις Καστανιώτη, 2003
- § Άρτζυλ Μάϊκλ μετάφραση Δερμιτζάκης Μπάμπης, «Ψυχολογία της συμπεριφοράς», Εκδόσεις Θυμάρι, 1981
- § Άρτζυλ Μάϊκλ, «Πρόσωπο με πρόσωπο, τρόποι επικοινωνίας», Εκδόσεις Ψυχογιός, 1981
- § Ball Carolyn μετάφραση από Ντούργα Αθηνά, «Αυτοεκτίμηση», Εκδόσεις Δίοδος, 1992
- § Bergeret Jean, μετάφραση από Απόστολο Βερβερίδη, «Τοξικοεξάρτηση και προσωπικότητα», Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 2003
- § Δοξιάδη Ανθή - Ζαχαρακοπούλου Εύη, «ο έφηβος και η οικογένεια», Εκδόσεις Ι.Δ Κολλάρου κ ΣΙΑ, 1985
- § Ελληνική βιβλιογραφία για το αλκοόλ, ΕΚΤΕΠΝ, 2006
- § Ιωαννίδου Johnson Αμαλία, «Προκατάληψη ποιος, εγώ;» Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 1998
- § Καλαντζή- Αζίζι Αναστασία, «Αυτογνωσία», Εκδόσεις Πανεπιστημίου Αθηνών, 1998

- § Κλεφταράς Γιώργος, «Η κατάθλιψη σήμερα», Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 1998
- § Κοκκέβη Άννα - Μαδιανού Δήμητρα - Στεφανής Κώστας, «Τα ναρκωτικά στην Ελλάδα: Η χρήση ουσιών στο μαθητικό πληθυσμό», β'τόμος, Εκδόσεις Ψυχιατρική Βιβλιοθήκη, 1992
- § Κόνγκερ Τζών, «Η εφηβική ηλικία, μια καταπιεσμένη γενιά», 1981
- § Κοντοπούλου-Κοκκινάκη Μελανθία, «Αυτοεκτίμηση και σχέσεις του παιδιού μέσα στην οικογένεια», Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Τμήμα Φ.Π.Ψ, 1990
- § Κουτσιουμάνη Ελένη, «Η διερεύνηση της αυτοεκτίμησης και της αυτοαποτελεσματικότητας των ουσιοεξαρτημένων ατόμων κατά τη διάρκεια της θεραπείας τους», Μεταπτυχιακή Διατριβή, Τμήμα Φ.Π.Ψ, Τμήμα Ψυχολογίας, 2005
- § Λεονταρή Αγγελική, «Αυτοαντίληψη», Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 1998
- § Μαδιανός Μιχάλης, «Κοινωνία και Ψυχική Υγεία», α'τόμος, Εκδόσεις Καστανιώτη, 1989
- § Μακρή-Μπότσαρη Εύη, «Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση», Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 2001
- § Μαλακιώση-Λοίζου Μ, «Συμβουλευτική ψυχολογία», Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 1999
- § Μάνος Νίκος, «Κλινική Ψυχιατρική» Εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1997
- § Μανωλόπουλος Σ, «Σύγχρονα θέματα παιδοψυχιατρικής», Εκδόσεις Καστανιώτη, 1987
- § Μαρσέλος Μάριος, «Εξαρτησιογόνες ουσίες», Εκδόσεις Τυπωθήτω, 1997

- § Μάτσα Αικατερίνη, «Ψάξαμε για ανθρώπους και βρήκαμε σκιές: το αίνιγμα της τοξικομανίας», 2001
- § Ματσαγγούρας Ηλίας, «Συγκριτική Παιδαγωγική», εκδόσεις Gutenberg, 2000
- § Νασιάκου Μ, «Η Ψυχολογία σήμερα», Εκδόσεις Παπαζήση, 1982
- § Παπαγεωργίου Ευάγγελος, «Εξαρτήσεις στη ζωή μας», Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, 1990
- § Παπαδιώτη- Αθανασίου Βασιλική, «Οικογένεια και όρια- συστημική προσέγγιση», Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα Αθήνα, 2000
- § Παπαδόπουλος Νίκος, «Ψυχολογία Σύγχρονη Πειραματική», Εκδόσεις Φυτράκη, 2003
- § Παπάνης Ευστράτιος, «Η αυτοεκτίμηση και η μέτρησή της», Εκδόσεις Ατροπός, 2004
- § Παρασκευόπουλος Ιωάννης, «Εξελικτική ψυχολογία» τόμος 2 και 4, 1985
- § Παρασκευόπουλος Ιωάννης, «Κλινική Ψυχολογία», 1998
- § Πιπερόπουλος Γιώργος, «Εξαρτήσεις και αποκλίσεις», Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας, 2002
- § Ποταμιάνος Γρηγόρης, «Νόμιμες ουσίες εξάρτησης-αλκοόλ», Εκδόσεις Παπαζήση, 1991
- § Ράμπορτ Ρόνα & Ρόμπερτ, «Τα στάδια της Ζωής» Εκδόσεις Α. Ψυχογιός, 1981
- § Satir Virginia, «Πλάθοντας ανθρώπους», Εκδόσεις Κέδρος, 1989
- § Severe Sal, «Πώς να συμπεριφέρεστε σωστά», Εκδόσεις Πατάκη, 2003

- § Σίμου Βίκυ – Reasoner Β, «Αυτοεκτίμηση», Ελληνικό συμβούλιο αυτοεκτίμησης, 1995
- § Σούρτζη Αικατερίνη, «Μελέτη της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης μαθητών Γ'Γυμνασίου, μεταπτυχιακή διατριβή, 2004
- § Τάνος Χρήστος, «Αυτοεκτίμηση και αξιολογικό σύστημα των εφήβων», Διδακτορική Διατριβή, Επιστημονικές Έρευνες, 1985
- § Τζάφφη Τ - Πήτερσον Ρ - Χόντσον Ρ, «Ναρκωτικά-Τσιγάρο-Αλκοόλ», 1981
- § Τριχοπούλου Α, Τριχόπουλος Ι, «Προληπτική ιατρική, αγωγή υγείας-κοινωνική ιατρική, δημόσια υγιεινή», Εκδόσεις Παρισιάνος, 1992
- § Τσαρούχας Κώστας, «Αλκοόλ, ένα σκληρό ναρκωτικό», Εκδόσεις Άγκυρα, 2000
- § Τσιαντής Γιάννης, «Βασική Παιδοψυχιατρική-Εφηβεία» Εκδόσεις Καστανιώτη, 1998
- § Τσιαντής Γιάννης, «Σύγχρονα θέματα Παιδοψυχιατρικής», Εκδόσεις Καστανιώτη, 1987
- § Τσιλιχρήστος Νίκος, «Ναρκωτικά: όχι, η Ιθάκη δεν είναι εδώ..», Εκδόσεις Καστανιώτη, 1991
- § Φλουρής Σ, «Αυτοαντίληψη, σχολική επίδοση και επίδραση γονέων», εκδόσεις Γρηγόρης, 1993
- § Χάντφελντ Τζαίμς μετάφραση Μαρίνα Λώμη, «Παιδικότητα και εφηβεία», Εκδόσεις Θυμάρι, 1979
- § Πέτρος Χαρτοκόλλης Πέτρος, «Εισαγωγή στη Ψυχιατρική», Εκδόσεις Θεμέλιο, 1986

- § Herbert M μετάφραση Α. Καλαντζή-Αζίζι, «Ψυχολογικά προβλήματα Εφηβικής Ηλικίας», Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 1999
- § Χόλτ Τζόν, «Οι ανάγκες και τα δικαιώματα των παιδιών», Εκδόσεις Καστανιώτη, 1989
- § Χουρδάκη Μαρία, «Οικογενειακή Ψυχολογία», Εκδόσεις Γρηγόρης, 1982
- § Χουρδάκη Μαρία, «Ψυχολογία της οικογένειας», Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1995
- § Χριστοφίδης Χριστόφορος, «Ψυχικές διαταραχές και η αντιμετώπισή τους», 1991
- § Vallejo- Nagera Alejandra , «Εφηβεία η άγρια ηλικία» Εκδόσεις Ευάλιος 2001

ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- § Argyle Michael, «The psychology of interpersonal behaviour», Εκδόσεις Θυμάρι, 1981
- § Baumeister R.F, «Self esteem: the puzzle of low self-esteem», Εκδόσεις Plenum Press, 1993
- § Baumeister R.F, «The self in social psychology», Εκδόσεις Psychology Press, 1999
- § Bergman A, Mahler M, Pine F, «The psychological birth of the human infant symbiosis and individuation», Εκδόσεις Karnac Books, 1991
- § Brewer Marilyn - Hewstone Miles, «Self and social identity», Εκδόσεις Blackwell, 2004
- § Brim Orville, Wiley John, «Socialization after childhood», 1966

- § Castellan Yvonne, «Initiation a la psychologie sociale», Εκδόσεις Librairie Armand Colin, 1980
- § Coopersmith Stanley, «The antecedents of self-esteem», Εκδόσεις Freeman, 1967
- § Damon William, Hart Daniel, «Self-understanding in childhood and adolescence», Εκδόσεις Cambridge University Press, 1988
- § Erikson Erik, «Childhood and society», Εκδόσεις WW Norton, 1963
- § Harter Susan, «The construction of the self: a developmental perspective», Εκδόσεις Guilford, 1999
- § James William, «The principles of psychology», Εκδόσεις Fawcett Publications, 1963
- § Jessor Richard, «Problem behaviour and psychosocial development: a longitudinal study of youth», Εκδόσεις San Fransisco Academic Press, 1977
- § Kohut Heinz, «The analysis of the self», Εκδόσεις International Universities Press, 1971
- § Koouman M, «The therapeutic community for addicts», Εκδόσεις Swets & Zeitlinger, 1993
- § McDonald Norman, «Psychology and contemporary problems», Εκδόσεις Brooks/Cole, 1973
- § Mead George, Mind, Self and Society, The University of Chicago Press, 1934
- § Miller L, «Modern perspectives in international child psychiatry», Εκδόσεις Brunner-Mazel, 1971
- § Robinson David, «From drinking to alcoholism: a sociological commentary», Εκδόσεις John & Sons, 1976

- § Rogers C.S, «A theory of therapy, personal and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework», Εκδόσεις McGraw-Hill Co
- § Rosenberg Morris, «Society and the adolescent self-image», Εκδόσεις Princeton University Press, 1965
- § Rosenberg Morris, «Conceiving the self», Εκδόσεις Krieger, 1979
- § Samuels Shirley, «Enhancing Self concept in early childhood», Εκδόσεις Human Sciences Press, 1977
- § Schlenker Barry, «Impression management: the self-concept, social identity and interpersonal relations», Εκδόσεις Brooks/Cole, 1980
- § Steinberg D, «The clinical psychiatry of adolescence», Εκδόσεις Wiley, 1983
- § Stott L.H, «Child development: an individual longitudinal approach», Εκδόσεις Holt, Rinehart & Winston, 1967
- § Sullivan H.S, «The interpersonal theory of psychiatry», Εκδόσεις Norton, 1953
- § Winnicott D, «The child, the family and the outside world», Εκδόσεις Penguin, 1964

ΛΕΞΙΚΑ ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΣ:

- § Λεξικό Κοινωνιολογίας, Εκδόσεις Πατάκη 1991
- § Λεξικό Μπαμπινιώτης, 1998
- § Λεξικό Τεγόπουλος Φυτράκης
- § Μεγάλη Σοβιετική Εγκυκλοπαίδεια, τόμος 4, Εκδόσεις Ακάδημος, 1978

- § Παιδαγωγική-Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια, τόμοι 2 και 6, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 1989
- § Πάπυρος Λαρούς Μπριτάνικα, τόμος 25, 1984

INTERNET:

- § www.childmentalhealth.gr 23-10-2006
- § www.testbizz.gr, 25-07-2006
- § www.aisthima.gr, 01-06-2006
- § www.reporteronline.gr , 25-07-2006
- § www.medlook.net.cy , 27-06-2006
- § www.positiveemotions.gr, 25-07-2006
- § www.neasmyrni.net.gr, 28-10-2005
- § www.epipsi.gr, 28-10-2005
- § www.health.in.gr , 28-10-2005

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- § Bluestein Jane μετάφραση από την Αγάπη Δενδάκη, «Εγχειρίδιο για γονείς», Εκδόσεις Δίοδος, 2000
- § Berry Brazelton T μετάφραση Άννα Παπασταύρου, «Τα αναπτυξιακά προβλήματα του βρέφους και του νηπίου», Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 1998
- § Διαμαντόπουλος Α, «Αισθάνομαι- η ψυχή στην οικογένεια», Εκδόσεις Ναύπακτος, 1995
- § Καβάκας Ανανίας, «Συναισθήματα και πως επηρεάζουν τη ζωή μας», Εκδόσεις Η Λυχνία, 1988
- § Καλαντζή-Αζίζι Αναστασία, «Αυτογνωσία-Αυτοανάλυση και Αυτοέλεγχος», Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 1993
- § Καππάτου Αλεξάνδρα, «Γνωρίστε το παιδί σας», Εκδόσεις Μοντέρνοι Καιροί, Αθήνα, 1999
- § Κοσμόπουλος Αλέξανδρος, Γρηγόρης Μουλαλούδης, «Ο Carl Rogers και η προσωποκεντρική του θεωρία για τη ψυχοθεραπεία και την εκπαίδευση», Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 2003
- § Κωσταράς Γρηγόρης, «Ψυχολογία του ανθρώπου», Εκδόσεις Δευτέρα, 1979
- § Μπεναρδής Ν, «Εγχειρίδιο Ιατροδικαστικής», Επιστημονικές Εκδόσεις Γ. Παρισιανού 1985
- § Μπρακόνιε Αλαίν - Ντάνιελ Μαρτσέλι Ντάνιελ, «Τα χίλια πρόσωπα της εφηβείας», Εκδόσεις Καστανιώτη, 2002
- § Παρισιάνος Γρηγόρης, «Ψυχανάλυση-Ψυχιατρική-Νευρολογία», Επιστημονικές Εκδόσεις, Αθήνα, 1975

- § Πίντερης Γιώργος, «Δεν ξέρω τι θέλω: η ψυχολογία των αναγκών μας», Εκδόσεις Θυμάρι, 2003
- § Χασάπη Ι, «Ψυχολογία της προσωπικότητας», Εκδόσεις Βασιλόπουλος, 1970
- § Hellinger Bert «Η κρυφή Συμμετρία της αγάπης» μτφ Δ.Σταυρόπουλος, Εκδόσεις Medicum, Αθήνα, 2002
- § Parry Glennys, «ψυχολογικές κρίσεις», Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα 1996
- § Sorensen Mary, μτφρ. Ηλιάνα Κουσουνέλου, «Σπάστε τα δεσμά της χαμηλής αυτοεκτίμησης», Εκδόσεις Φυτράκη, 2002

ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- § Armor David - Polich Michael - Stambul Harriet, «Alcoholism & Treatment», Εκδόσεις Wiley-Interscience, 1978
- § Baumeister R.F, «Identity: cultural change and the struggle for self», Εκδόσεις Oxford University Press
- § Canfield Jack, Wells Harold, «100 ways to enhance self-concept in the classroom», Εκδόσεις Prentice-Hall, 1976
- § Grunberger Bela, «New essays on narcissism», Εκδόσεις Free Association Books, 1989
- § Janeway Conger Joan - Galambos Nancy, «Adolescence and Youth», Εκδόσεις Addison Educational Publishers, 1996
- § Kohut Heinz, «The restoration of the self», Εκδόσεις International Universities Press, 1977

§ Santrock John, «Adolescence», Εκδόσεις Brown and Benchmark publishers, 1996