

**Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

**«Η ΘΕΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗ ΖΩΗ»**



**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:**

ΚΑΤΣΙΚΑ ΜΑΡΙΑ, Γ.

ΜΥΛΩΝΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Σ.

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ, Κ.

**Πάτρα, Μάρτιος 2010**



**Τ.Ε.Ι ΠΑΤΡΑΣ**

**Σ.Ε.Υ.Π**

**ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:**

**«Η ΘΕΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗ ΖΩΗ»**

**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:**

ΚΑΤΣΙΚΑ ΜΑΡΙΑ

ΜΥΛΩΝΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:**

κα.ΘΕΟΔΩΡΑΤΟΥ-ΜΠΕΚΟΥ

ΜΑΡΙΑ

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

**Πάτρα, Μάρτιος 2010**

▼© 2007 – All rights reserved

▼© 2007, Copyright υπό Κατσίκη Μαρία, Μυλωνά Αναστασία, Παπαδοπούλου  
Ιωάννα

Την παρούσα εργασία αφιερώνουμε:

Στην πολυαγαπημένη μας οικογένεια.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	<b>σελίδα</b>
Αναγνώριση.....	i
Περίληψη πτυχιακής.....	ii
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	iv
Αναγκαιότητα μελέτης.....	vi
Σκοπός μελέτης.....	vii
Ορισμοί εννοιών.....	viii
ΜΕΡΟΣ Α΄	
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΣΥΝΑΦΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΩΝ	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.....	1
ΕΦΗΒΕΙΑ.....	1
1.1 Εισαγωγή.....	1
1.2 Τι είναι εφηβεία.....	2
1.3 Φάσεις εφηβείας.....	4
1.4 Χαρακτηριστικά της εφηβείας.....	6
1.4.1 Βιοσωματικές αλλαγές.....	6
1.4.2 Νοητικές αλλαγές.....	7
1.4.3 Γλώσσα και περιβάλλον.....	7
1.4.4 Κοινωνικές αλλαγές.....	7
1.4.5 Σεξουαλικές αλλαγές.....	9
1.4.6 Συναισθηματικές αλλαγές.....	9
1.4.7 Σφάλματα – γνωστικές αδυναμίες της εφηβικής ηλικίας.....	10
1.5 Η κρίση κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας.....	12
1.6 Η αναζήτηση της ταυτότητας κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας.....	13
1.7 Ο έφηβος στη σύγχρονη εποχή.....	17
1.8 Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού στη κοινωνική συμπεριφορά των νέων.....	18

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.....	20
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ-ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ.....	20
2.1 Εισαγωγή.....	20
2.2 Ιστορική ανασκόπηση.....	21
2.3 Τι είναι η κατάθλιψη.....	21
2.4 Κατάθλιψη και εφηβεία.....	24
2.5 Τα είδη της κατάθλιψης.....	25
2.6 Συμπτώματα κατάθλιψης.....	26
2.7 Συνέπειες - αποτελέσματα αρνητικών σκέψεων – κατάθλιψης.....	28
2.8 Η κατάθλιψη και οι αρνητικές σκέψεις σαν εμπόδιο στην ζωή.....	29
2.9 Παράγοντες – αίτια κατάθλιψης.....	33
2.9.1 Το διαζύγιο-ένας ακόμα παράγοντας.....	35
2.10 Τρόποι αντιμετώπισης της κατάθλιψης.....	36
2.11 Τρόποι αμφισβήτησης των αρνητικών σκέψεων.....	41
2.12 Άγχος απόδοσης.....	44
2.13 Το στρες και οι πηγές του.....	45
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.....	49
ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ.....	49
3.1 Εισαγωγή.....	49
3.2 Η δύναμη της σκέψης.....	51
3.3 Απολογισμός της ημέρας.....	55
3.4 Αυτοαντίληψη.....	56
3.5 Αυτοεκτίμηση.....	60
3.6 Ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης.....	62
3.7 Από τη σκέψη στην πράξη.....	63
3.8 Αντιπαράθεση θεωριών.....	65
3.8.1 Ιδεολογική αντιπαράθεση – Χριστιανική θεώρηση.....	70
3.9 Τρόποι αντιμετώπισης των σκέψεων.....	74
3.10 Οι γονείς απέναντι στις εφηβικές σκέψεις.....	76
3.11 Καταπολέμηση του στρες.....	77
3.12 Μοναδικότητα του ανθρώπου.....	79

3.13 Η θετική όψη των πραγμάτων.....	80
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.....	82
ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	82
4.1 Εισαγωγή.....	82
4.2 Περιγραφή του γνωσιακού αιτιοπαθογενετικού μοντέλου του Beck για την κατάθλιψη.....	82
4.3 Περιγραφή γνωσιακής επέμβασης.....	84
4.4 Αποτελεσματικότητα γνωσιακής θεραπείας της κατάθλιψης.....	86
4.5 Λειτουργία γνωσιακού συστήματος: «θεμελιώδης γνωσιακή αρχή».....	87
4.6 Ιδιότητες και δυνατότητες του γνωσιακού συστήματος.....	89
4.7 Γνωσιακές απόψεις.....	92
4.8 Θεραπεία αγχωδών διαταραχών.....	94
4.8.1 Κατά την έναρξη της θεραπείας.....	94
4.8.2 Κατά τη φάση των συμπεριφορικών χειρισμών.....	95
4.8.3 Χειρισμοί που διευκολύνουν τη διαδικασία της έκθεσης.....	96
4.8.4 Κατά τη φάση των γνωσιακών χειρισμών.....	99
4.8.5 Κατά τη φάση της γνωσιακής αναδόμησης.....	102
4.8.6 Κατά τη φάση του τερματισμού.....	103
ΜΕΡΟΣ Β΄.....	105
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.....	105
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	105
1.1 Εισαγωγή.....	105
1.2 Σκοπός.....	105
1.3 Στόχοι.....	105
1.4 Δείγμα- Πληθυσμός.....	106
1.5 Ερευνητικές υποθέσεις.....	106
1.6 Είδος έρευνας.....	106
1.7 Τόπος και χρόνος έρευνας.....	107
1.8 Ερευνητικό εργαλείο.....	107
1.9 Συλλογή δεδομένων.....	107



1.10 Βασικοί άξονες.....	107
1.11 Πιλοτική έρευνα.....	108
1.12 Κωδικοποίηση και στατιστική ανάλυση.....	108
1.13 Διαδικασία έρευνας.....	109
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.....	110
ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ.....	110
2.1 Ποσοτική ανάλυση δεδομένων έρευνας.....	110
2.2 Δείκτης θετικής σκέψης.....	153
2.3 Υποθέσεις προς έλεγχο.....	156
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ	
3.1 Συμπεράσματα.....	159
3.2 Προτάσεις.....	161
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	162
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	168

#### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ-ΠΙΝΑΚΕΣ-ΓΡΑΦΗΜΑΤΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΩΝ

- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 1: «ΦΥΛΟ ΑΤΟΜΟΥ» .....112
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 2: «ΗΛΙΚΙΑ ΑΤΟΜΟΥ».....113
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 3: «ΠΟΥ ΦΟΙΤΕΙΣ / ΣΠΟΥΔΑ-  
ΖΕΙΣ;».....114
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 4: «ΣΕ ΠΟΙΑ ΤΑΞΗ ΤΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ  
ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ Ή ΣΕ ΠΟΙΟ ΕΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΟΙΤΕΙΣ;»115
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 5: «ΜΕΝΕΙΣ...».....116
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 6: «ΕΡΓΑΖΕΣΑΙ;».....117
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 7: «ΜΕΓΑΛΩΝΕΙΣ /ΜΕΓΑΛΩΣΕΣ  
ΣΕ ...».....118
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 8: «ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ...».....119

- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 9: «ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΟΝΕΩΝ».....120
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 10: «ΕΧΕΙΣ ΑΔΕΛΦΙΑ;» (Α ΜΕΡΟΣ).....121
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 10: «ΕΧΕΙΣ ΑΔΕΛΦΙΑ; ΑΝ ΝΑΙ ΠΟΣΑ;» (Β ΜΕΡΟΣ).....122
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 10: «ΕΧΕΙΣ ΑΔΕΛΦΙΑ; ΑΝ ΝΑΙ ΕΙΣΑΙ ΤΟ ...;» (Γ ΜΕΡΟΣ).....123
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 11: «ΕΧΕΙΣ ΑΚΟΥΣΕΙ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ;».....124
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 12: «Η ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ...» .....125
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 13: «Η ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΕΙΝΑΙ ...» .....126
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 14: «ΠΩΣ ΚΡΙΝΕΙΣ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΟΥ ΩΣ ΜΑΘΗΤΗΣ /-ΤΡΙΑ – ΦΟΙΤΗΤΗΣ /-ΤΡΙΑ;».....127
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 15: «ΠΟΙΟ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΠΙΘΕΤΑ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΠΩΣ ΣΕ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΟΥΝ;».....128
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 16: «ΠΟΙΟ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΔΙΑΘΕΤΕΙΣ;».....129
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 17: «ΠΟΙΟ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΒΙΩΝΕΙΣ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΣΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΟΥ;».....130
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 18: «ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΡΟΝ;».....131
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 19: «ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ;».....132
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 20: «ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;».....133
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 21: «ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ;».....134

- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 22: «ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ, ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΤΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ ΕΤΟΙΜΑ Ή ΠΑΛΕΥΕΙΣ ΓΙΑ ΑΥΤΑ;».....135
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 23: «ΠΩΣ ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΤΙΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΣΟΥ ΣΥΝΗΘΩΣ;».....136
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 24: «ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΩΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣ;».....137
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 25: «ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΣΕ ΟΠΟΙΟΝΔΗΠΟΤΕ ΤΟΜΕΑ..».....138
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 26: «ΟΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΑΠΟ ...».....140
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 27: «ΑΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΣ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΤΟΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΣΟΥ ΕΑΥΤΟ, ΠΟΙΑ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΘΑ ΗΤΑΝ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ;».....141
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 28: «ΘΑ ΑΝΑΖΗΤΟΥΣΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ;».....142
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 29: «ΑΝ ΝΑΙ ΑΠΟ ΠΟΥ;».....143
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 30: «ΠΟΙΑ Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΟΥ ΣΕ ΜΙΑ ΠΙΘΑΝΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ;».....144
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 31: «ΠΟΙΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΕ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΥΝ ΣΕ ΕΝΑ ΦΙΛΙΚΟ ΤΣΑΚΩΜΟ Ή ΣΕ ΕΡΩΤΙΚΗ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ;» .....145
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 32<sup>η</sup>: «ΠΟΣΟ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΣΕ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΤΥΧΟΝ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΚΡΙΤΙΚΗ ΠΟΥ ΔΙΑΤΥΠΩΝΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΓΙΑ ΣΕΝΑ;».....146
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 33: «ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΗΘΩΣ Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΟΥ ΟΤΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΤΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΟΥ;».....147
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 34: «ΠΩΣ ΘΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΣ ΤΗΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΣΟΥ ΕΜΦΑΝΙΣΗ;».....148
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 35: «ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ...».....149

- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 36: «ΠΩΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣ ΑΝ  
ΞΕΜΕΙΝΕΙΣ ΑΠΟ ΧΡΗΜΑΤΑ;».....150
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 37: «ΣΥΝΗΘΩΣ ΕΙΣΑΙ  
ΕΠΙΘΥΜΗΤΟΣ ΣΤΙΣ ΠΑΡΕΕΣ;».....151
- ΕΡΩΤΗΣΗ-ΠΙΝΑΚΑΣ-ΓΡΑΦΗΜΑ 38: «ΟΤΑΝ ΒΛΕΠΩ ΠΩΣ ΕΙΜΑΙ  
ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΟΣ ΣΕ ΜΙΑ ΠΑΡΕΑ ...».....152

## ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Για την πραγματοποίηση της πτυχιακής αυτής που μας προσέφερε πολλές γνώσεις και εμπειρίες, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους όσους μας βοήθησαν άμεσα ή έμμεσα για την συγγραφή και την εκπόνηση της. Ιδιαίτερα:

Την καθηγήτριά μας, κα Θεοδωράτου – Μπέκου Μαρία, για όλες τις πολύτιμες συμβουλές, κατευθύνσεις και οδηγίες που εισηγήθηκε.

Ακόμη, θα θέλαμε να εκφράσουμε τις ευχαριστίες μας στον κ. Κούλη Στέφανο ψυχίατρο, ο οποίος έχοντας εντυπώσει στο θέμα της γνωσιακής θεραπείας μας προσέφερε την αρωγή του για την τελειοποίηση του κεφαλαίου αναφερόμενου στην γνωσιακή θεραπεία.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον Γ.Τ., τον στατιστικολόγο μας, για την συμβολή του για την διεκπεραίωση του ερευνητικού μέρους της πτυχιακής μας.

Επίσης, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά τα άτομα που συμμετείχαν και αποτέλεσαν το δείγμα της έρευνάς μας. Τους ευχαριστούμε για τον χρόνο που μας αφιέρωσαν στη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου για την κατάθεση των προσωπικών τους κρίσεων και εμπειριών. Χωρίς αυτούς δεν θα ήταν εφικτή η περάτωση της μελέτης.

Τέλος, ευχαριστούμε τους γονείς μας για την ηθική συμπαράσταση, ψυχολογική υποστήριξη και οικονομική ενίσχυση που μας προσέφεραν, η συμβολή τους αυτή ήταν πολύτιμη.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία μελετά τη θετική στάση των εφήβων ηλικίας (15 – 25) απέναντι στη ζωή τόσο βιβλιογραφικά όσο και με έρευνα η οποία έχει σκοπό να διερευνήσει τη στάση των νέων απέναντι στη ζωή. Έτσι, η ακόλουθη εργασία αποτελείται από δυο μέρη.

Στο πρώτο μέρος και συγκεκριμένα στο πρώτο κεφάλαιο πραγματοποιείται μια προσπάθεια προσδιορισμού της έννοιας της εφηβικής ηλικίας όπου παρουσιάζεται τι είναι η εφηβεία, οι φάσεις, τα χαρακτηριστικά, η κρίση και η αναζήτηση της ταυτότητας καθώς και ο έφηβος στη σημερινή εποχή. Επίσης, γίνεται αναφορά στο ρόλο του κοινωνικού λειτουργού στο συγκεκριμένο θέμα.

Στο δεύτερο κεφάλαιο επιχειρείται μια εκτενής ανασκόπηση προηγούμενων μελετών στο θέμα της κατάθλιψης. Γίνεται αναφορά στον όρο κατάθλιψη, στο πως σχετίζεται με την εφηβεία, στα είδη, στους παράγοντες που συντελούν στην ανάπτυξή της, στα συμπτώματα καθώς και στους τρόπους αντιμετώπισης. Ακόμα καταγράφονται η έννοια του άγχους και οι πηγές του.

Στο τρίτο κεφάλαιο επιχειρείται μια εκτενής παρουσίαση του όρου της θετικής σκέψης και της δύναμης που ασκεί στους νέους στις διάφορες φάσεις της ζωής τους. Επιπλέον, τονίζονται η αυτοαντίληψη και η αυτοεκτίμηση, στοιχεία που πρέπει να σκιαγραφούν τη ζωή του νέου σήμερα. Ωστόσο, εκτός από τους τρόπους αντιμετώπισης, γίνεται αναφορά στο πως θα πρέπει να αντιδρούν οι γονείς απέναντι στις εφηβικές σκέψεις και εκθέτονται και οι τρόποι καταπολέμησης του στρες. Τέλος, η μοναδικότητα του ανθρώπου, αλλά και η θετική όψη των πραγμάτων επισφραγίζουν το συγκεκριμένο κεφάλαιο.

Στο τέταρτο κεφάλαιο, περιλαμβάνεται η γνωσιακή θεραπεία. Παρουσιάζονται η περιγραφή του γνωσιακού αιτιοπαθογενετικού μοντέλου του Beck για την κατάθλιψη, η περιγραφή της γνωσιακής επέμβασης και η αποτελεσματικότητα της γνωσιακής θεραπείας της κατάθλιψης. Επισημαίνεται ακόμα, η λειτουργία του γνωσιακού συστήματος, οι ιδιότητες και οι δυνατότητες του. Επίσης, αναλύονται οι γνωσιακές απόψεις των ειδικών πάνω στο θέμα και η θεραπεία των αγχωδών διαταραχών.

Στο δεύτερο μέρος παρουσιάζεται εκτενώς η μεθοδολογία και η ανάλυση των αποτελεσμάτων της έρευνας.

Η πτυχιακή εργασία ολοκληρώνεται με την παρουσίαση της συζήτησης, των συμπερασμάτων της μελέτης και των συσχετισμών με την υπάρχουσα θεωρία και τις προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ένας ανέκαθεν ηχηρός όρος που είναι γνωστός εδώ και δεκαετίες και ο οποίος κάθε φορά που έρχεται στο προσκήνιο τρομάζει με τα ποσοστά που καταλαμβάνει, είναι η κατάθλιψη. Αντίθετα, ο όρος της θετικής σκέψης στον οποίο και εστιάζει η παρακάτω μελέτη, δεν είναι ιδιαίτερα γνωστός ή τουλάχιστον ιδιαίτερα εφαρμοσμένος στη ζωή του κάθε ανθρώπου.

Στη σημερινή εποχή, η κατάθλιψη η οποία δεν έχει όριο ηλικίας ή κάποια ιδιαίτερη προτίμηση, «χτυπάει» όλες τις ηλικίες ακόμα και την εφηβική. Αυτός ήταν και ένας από τους λόγους που μας ώθησαν στο να πραγματοποιηθεί η ακόλουθη εργασία καθώς η εφηβεία είναι μια περίοδος της ζωής που τα πράγματα πρέπει όχι μόνο να φαίνονται, αλλά και να είναι θετικά και αισιόδοξα.

Οι έφηβοι βλέποντας τα πράγματα από τη δική τους σκοπιά και σύμφωνα πάντα με το ενθουσιώδες της ηλικίας, έπρεπε να καταλαμβάνουν πολύ λιγότερα ποσοστά κατάθλιψης καθώς βιώνουν διαφορετικά τις όποιες δυσκολίες τους. Πολλές είναι οι διεθνείς μελέτες που έχουν ερευνήσει τον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι αντιλαμβάνονται τα προβλήματα, τις ανησυχίες, τις στεναχώριες, τους τρόπους αντιμετώπισης, και το μέλλον.

Έτσι λοιπόν, πραγματοποιώντας μια βιβλιογραφική ανασκόπηση σε κάποιες από τις διεθνείς μελέτες πάνω στο θέμα και βρισκόμενες και εμείς στην ίδια ηλικία στη σημερινή «απογοητευτική» εποχή, θελήσαμε να μάθουμε πως αντιδρούν και οι υπόλοιποι έφηβοι γύρω μας σε ποικίλες καθημερινές δυσκολίες. Η θετική στάση λοιπόν απέναντι στη ζωή και πιο συγκεκριμένα στην εφηβική ηλικία (15 έως 25 ετών), όπως ορίζει και ο τίτλος της παρούσας πτυχιακής εργασίας αναλύεται παρακάτω.

Ένας ακόμα λόγος επιλογής της συγκεκριμένης εργασίας είναι και το γεγονός ότι εκτός της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, δίνεται η ευκαιρία μέσω της έρευνας να μείνουν παρακαταθήκη σε επόμενες γενιές τα στοιχεία και οι αντιδράσεις των εφήβων. Όστε σε μια ακόλουθη μελλοντική εργασία να μπορούν να συγκριθούν τα ποσοστά και να αποδειχθεί εάν η κοινωνία χρόνο με το χρόνο «φθείρει» τους νέους της ή όχι.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο δήμο της Πάτρας και αυτό δεν είναι τυχαίο. Ο συγκεκριμένος δήμος είναι μια μεγαλούπολη, και είναι ένα μέρος όπου δεν έχει



πραγματοποιηθεί παρόμοια μελέτη. Επίσης, αποτελεί το μέρος σπουδών μας και ήταν πιο εύκολο να προσαρμόσουμε κάποια δεδομένα.

Στην κεφάλαια της εργασίας γίνεται λόγος για την εφηβική ηλικία, την κατάθλιψη, τη θετική σκέψη καθώς και για τη γνωσιακή θεραπεία. Επίσης, παρουσιάζεται η μεθοδολογία και αναλύεται η ερευνητική μελέτη. Τα συμπεράσματα και οι προτάσεις αποτελούν την κατακλείδα του εν λόγω θέματος.

## ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΜΕΛΕΤΗΣ

Ξεκινώντας με τον προβληματισμό ότι στις μέρες μας όλο και περρισσότεροι άνθρωποι, όχι μόνο αυτοί της μεγαλύτερης ηλικίας, αλλά και μικρότερης, βιώνουν με αρνητισμό τις διάφορες καθημερινές καταστάσεις στη ζωή τους, μας ώθησε να μελετήσουμε εις βάθος και να διερευνήσουμε τους παράγοντες που οδηγούν τελικά στον αρνητικό τρόπο σκέψης και σε ποια ποσοστά των εφήβων διαπιστώνεται αυτή. Επιπλέον εστίασαμε μέσα από την βιβλιογραφική μελέτη τους τρόπους με τους οποίους μπορεί το άτομο να φτάσει στην θετική σκέψη.

Επιπρόσθετα, ένας ακόμα λόγος που αποφασίσαμε να επιλέξουμε για να μελετήσουμε και να διερευνήσουμε το συγκεκριμένο θέμα, είναι ότι υπάρχουν πολλές επιδημιολογικές μελέτες, οι οποίες δείχνουν ότι υπάρχει αύξηση της κατάθλιψης στα παιδιά και στους εφήβους.

## **ΣΚΟΠΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ**

Οι έφηβοι αποτελούν μια ιδιαίτερη ηλικία και η συμπεριφορά – αντιδράσεις τους κάποιες φορές είναι ένα θέμα προς μελέτη. Ο σκοπός αυτού του εκπονήματος είναι να μελετηθεί το αν υπάρχει θετική σκέψη στους νέους σήμερα και πως την αντιλαμβάνονται. Ακόμα, τους παράγοντες που οδηγούν τους νέους στην κατάθλιψη και τις αρνητικές σκέψεις. Και τέλος, να μελετηθούν οι τρόποι αντιμετώπισης των αρνητικών σκέψεων και οι τρόποι με τους οποίους μπορεί κάποιος να φτάσει στη θετική σκέψη.

Το συγκεκριμένο θέμα μας απασχόλησε τόσο βιβλιογραφικά, όσο και ερευνητικά προκειμένου γίνουμε σωστοί γνώστες ενός τόσο ευαίσθητου αντικειμένου.

## ΟΡΙΣΜΟΙ ΕΝΝΟΙΩΝ

Αυτοεκτίμηση: «Αποτελεί τη θεμελιώδη αρχή που έχει το άτομο για τον εαυτό του όταν έχει αυτοεκτίμηση. Ανεξάρτητα από ότι συμβαίνει στο ίδιο ή γύρω του, ανεξάρτητα απ' ότι σκέφτονται οι άλλοι για αυτόν ή απ' ότι κάνει, μπορεί πάντοτε να αγαπά και να εκτιμά τον εαυτό του» (Ball, 1992).

Προσωπικότητα Είναι «η εντός του ατόμου δυναμική οργάνωση όλων εκείνων των ψυχοφυσικών συστημάτων, τα οποία καθορίζουν την ιδιαίτερη συμπεριφορά και σκέψη του» (Καλούρη-Αντωνοπούλου, 2007).

Αίσθημα: Είναι το απλούστερο ψυχολογικό γεγονός- αντίδραση, απάντηση – που προκαλείται σ' ένα εξωτερικό ή εσωτερικό ερέθισμα, «τα προϊόντα των αισθήσεων» κατά τον Παπανούτσο, χαρακτηρίζονται σαν «αίσθημα» (Καλούρη-Αντωνοπούλου, 2007).

Συναίσθημα: Είναι προϊόν της αλληλεπίδρασης ανάμεσα στα εξωτερικά ή εσωτερικά ερεθίσματα και της αντίδρασης σ' αυτά του οργανισμού. «Είναι οι καταστάσεις με τις οποίες δηλώνεται η διάθεση της συνείδησης απέναντι σε ότι πληροφορείται (αντιλαμβάνεται, φαντάζεται, διανοείται και σε ότι πράττει), αποφασίζει ή επιθυμεί ή απλώς τείνει να πράξει το άτομο» όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Παπανούτσος (2005).

Κίνητρο: Σύμφωνα με την ετυμολογία της λέξης, (ελληνικής ή λατινικής κινώ, movere), σημαίνει αυτό το οποίο κινεί, υποκινεί, οδηγεί το άτομο σε πράξη, σε κίνηση. «Είναι αυτό το οποίο κάνει εμφανής τις αιτίες, το γιατί της συμπεριφοράς, το τι είναι αυτό το οποίο κινητοποιεί το άτομο, ποια δύναμη το οδηγεί στην πράξη.» (Παπαδόπουλος, 1985).

Κατάθλιψη: Είναι «μια ψυχική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από διαταραχή της συναισθηματικής διάθεσης, με συναισθήματα μοναξιάς, απόγνωσης, απελπισίας, χαμηλής αυτοεκτίμησης, λύπης, θλίψης, απογοήτευσης. Η καταθλιπτική αυτή διάθεση χαρακτηριστικά κυριαρχεί στη ζωή του ατόμου. Συχνά είναι έτσι και τα εύκολα κλάματα. Μπορεί όμως το άτομο να περιγράψει

τη διάθεσή του και με λόγια όπως «δεν με νοιάζει πια» ή μπορεί ακόμη να μας λέει ότι δεν νιώθει θλίψη» (Μάνος, 1997).

Άγχος: «Είναι η συγκινησιακή κατάσταση φόβου, αγωνίας και ανασφάλειας και είναι είτε παροδική και χαμηλής έντασης (οπότε θεωρείται φυσιολογική) είτε επίμονη και μεγάλης έντασης (οπότε θεωρείται παθολογική, πχ. ως σύμπτωμα αγχώδους νευρώσεως), η οποία προκύπτει ως εναγώνια αναμονή επικείμενου κακού ή κινδύνου ή δυσάρεστης γενικά κατάστασης και έχει ιδιαίτερα σωματικά και συμπεριφερολογικά γνωρίσματα (πχ. οι μεταβολές στο αυτόνομο νευρικό σύστημα ή η μεγάλη νευρικότητα)» (Μπαμπινιώτης, 1998).

Αρνητική σκέψη: «Είναι η σκέψη που καταλήγει σε αρνητικά μη εποικοδομητικά αποτελέσματα. Είναι η σκέψη του «αντιμάχομαι» μιας ιδέας, ενός συστήματος, μιας θέσης, μιας άποψης.» Τα κύρια χαρακτηριστικά της είναι η επίθεση, η κριτική, η αλλαγή με τη βία, η εξουσία των όπλων, η άκαμπτη λογική και η ιδεολογία σε μια κατεύθυνση. «Είναι πιθανό να δίνονται αρνητικές ερμηνείες, να υπάρχουν αρνητικές αναμνήσεις και το άτομο να εμμένει σε αυτές. Η σκέψη τότε χαρακτηρίζεται από αρνητική προκατάληψη» (Μάνος, 1997).

Θετική σκέψη: Η θετική σκέψη χρησιμοποιεί με θετικό τρόπο τη διαθεσιμότητα του υποσυνείδητου νου. Ο υποσυνείδητος νους δεν αναλύει, δεν κρίνει αν η πληροφορία είναι σωστή ή λανθασμένη, λογική ή παράλογη, πραγματική ή απατηλή. Απλώς την καταγράφει σαν πιστός υπηρέτης, μόνο και μόνο για να εκδηλώσει έναν τρόπο συμπεριφοράς σε κάποιο μεταγενέστερο στάδιο, ο οποίος θα συμβιβάζει με την αποτυπωμένη πληροφορία (Buscaglia, 1988).

## ΜΕΡΟΣ Α΄

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

#### ΕΦΗΒΕΙΑ

##### 1.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Εφηβεία θεωρείται η αναπτυξιακή περίοδος που αρχίζει με τις μεταβολές της φυσιολογίας της ήβης και τελειώνει με το σχηματισμό της προσωπικής ταυτότητας. «Όμως στη σύγχρονη πραγματικότητα, το πέρασμα από την παιδική ηλικία στην εφηβική και από την εφηβική στη νεανική ηλικία σηματοδοτείται με ασάφεια» (Δραγώνα, 1994).

Στην περίοδο αυτή συντελείται μία δεύτερη γέννηση για το άτομο. Θεωρείται λοιπόν ότι η εφηβεία και η νεανική ηλικία αξίζει να γίνουν αντικείμενο μελέτης σε μεγαλύτερο βαθμό, καθώς οι νέοι είναι η ελπίδα του μέλλοντος (Gibson, 1995).

Η εφηβεία είναι μία περίοδος "φυσιολογικής ψύχωσης", καθώς σε καμία άλλη περίοδο στη ζωή του ανθρώπου δεν υπάρχει τέτοια συναίσθηση της κρίσης και της αλλαγής. Εξάλλου, σε αυτό το χρονικό διάστημα υπάρχει αρκετή ψυχική πίεση και σε κάποιες περιπτώσεις και έλλειψη ελπίδας, που ενδέχεται να επηρεάσει την ικανότητα διαχείρισης και επίλυσης προβλημάτων (Dixon και συνεργάτες, 1991).

Γι' αυτό, μάλιστα, κάποιοι ψυχοθεραπευτές και ψυχίατροι κάνουν λόγο για μία ψυχοθεραπευτική προσέγγιση με ιδιαιτερότητες κατά τη διάρκεια της εφηβείας, δεδομένου ότι πρόκειται για μία περίοδο καθοριστική για τη δόμηση της προσωπικότητας (Rassial, 1990) και κατ' επέκταση το μέλλον του ατόμου.

Σε αυτή τη περίοδο εμφανίζονται ιδιαίτερα προβλήματα, που επηρεάζουν ολόκληρη την οικογένεια. Ένα από τα κυριότερα προβλήματα της εφηβείας είναι η σύγκρουση μεταξύ των γενεών. Στις περισσότερες οικογένειες, κατά τη διάρκεια της εφηβείας δημιουργούνται συναισθήματα απώλειας και φόβου εγκατάλειψης, καθώς οι έφηβοι ισχυροποιούν τις συμμαχίες με άτομα που βρίσκονται έξω από το οικογενειακό σύστημα (Preto, 1987).

Επιπλέον, κατά την εφηβεία τα προβλήματα του αποχωρισμού και της εξατομίκευσης ξανάρχονται στο προσκήνιο εφόσον ο έφηβος πιέζεται από τη μία μεριά από τους συνομηλίκους για προσαρμογή, και από την άλλη μεριά από τους γονείς ή γενικότερα από την κοινωνία για αρμόζουσα συμπεριφορά (Johnson, 1990).

Στην περίοδο αυτή της ζωής, ωστόσο, υποστηρίζει ο Jeammet (1985), η αναζήτηση της διαφοροποίησης επιτυγχάνεται περισσότερο μέσω του πόνου και της ψυχικής οδύνης παρά μέσω του πλησιάσματος ενός αγαπημένου αντικειμένου. Γενικότερα, ο αγώνας των εφήβων σχετίζεται:

1. Με τον εσωτερικό κόσμο των συγκρούσεων, που πρέπει να επιλυθούν.
2. Με τον εξωτερικό κόσμο (δηλαδή τόσο με τον κοντινό περίγυρο, όσο και με το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο).

Τέλος ο Winnicott (1971) υποστηρίζει ότι η εφηβεία είναι μια περίοδος στην οποία υπάρχει η ανάγκη στον έφηβο να του επιτρέπεται να είναι ανώριμος, έστω και αν ο ίδιος δεν το συνειδητοποιεί. Γράφει σχετικά με αυτό το θέμα: «Η ανωριμότητα είναι ένα βασικό στοιχείο υγείας στην εφηβεία. Σε αυτό περικλείονται τα πιο συναρπαστικά χαρακτηριστικά της δημιουργικής σκέψης, το νεανικό και δροσερό συναίσθημα, η αγάπη για την καινούρια ζωή».

## 1.2 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η εφηβεία είναι η περίοδος της ζωής του ανθρώπου ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την ώριμη ηλικία. Σε ορισμένες παραδοσιακές κοινωνίες αναφέρει ο Johnson, (1990), ότι η έναρξη της εφηβείας σηματοδοτείται από μια ιδιαίτερη τελετή που γίνεται σε μια συγκεκριμένη ηλικία ή σε ένα σταθερό χρονικό σημείο του έτους. Αλλά στο δυτικό κόσμο κανείς δεν γνωρίζει με βεβαιότητα πότε πραγματικά αρχίζει και πότε τελειώνει. Ο όρος «εφηβεία» σημαίνει το «να μεγαλώνει κανείς», αλλά ποιος μπορεί να πει πότε η διαδικασία αρχίζει και πότε σταματά;

Η περίοδος του «αυξητικού τινάγματος» (της μεγάλης και απότομης αύξησης του ύψους) και της σεξουαλικής ανάπτυξης, γνωστής ως ήβης, συνοδεύει την εφηβεία. Η ήβη είναι μια βιολογική διεργασία που λαμβάνει χώρα σε μια αλάνθαστη ακολουθία σταδίων (Tucker, 1999).

Η εφηβεία είναι μια χρονική περίοδος κατά τη διάρκεια της οποίας το άτομο αλλάζει σταδιακά από παιδί σε ενήλικο, μπορεί να αρχίζει με την ήβη, αλλά αυτό δεν είναι απαραίτητο. Τα αγόρια συνήθως εισέρχονται στην ήβη πιο αργά από ότι τα κορίτσια, μερικές φορές στα 14 ή στα 15 τους χρόνια, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι εξακολουθούν να είναι παιδιά μέχρις ότου έλθει τελικά η ήβη.

Σύμφωνα με τον Gibson (1995), μερικοί έφηβοι μπορεί να έχουν σχεδόν εμφάνιση ενήλικου, ενώ ορισμένοι άλλοι μοιάζουν περισσότερο με παιδιά. Δεν ξέρουν και αυτοί πάντοτε εάν θέλουν να τους φέρονται οι άλλοι σαν να είναι παιδιά ή σαν να είναι σχεδόν ενήλικοι. Η ίδια η κοινωνία τους μεταδίδει ανάμικτα μηνύματα.

Ορισμένοι πιστεύουν ότι η εφηβεία λήγει με το τέλος της υποχρεωτικής εκπαίδευσης, όταν οι νέοι άνθρωποι αναμένεται να αρχίσουν να συντηρούν μόνοι τους τον εαυτό τους.

Ωστόσο, οι έφηβοι ηλικίας 16 ετών που τελειώνουν το γυμνάσιο είναι πολύ δύσκολο να θεωρηθούν ενήλικοι. Μόνο στα 18 τους χρόνια θα έχουν τα πλήρη δικαιώματα των ενηλίκων σύμφωνα με το νόμο, και ακόμη και τότε ίσως χρειαστεί λίγος χρόνος μέχρις ότου γίνουν αποδεκτοί από τους ενηλίκους ως ισότιμοι με αυτούς (Tucker, 1999).

Οι έφηβοι που συνεχίζουν τις σπουδές στην τριτοβάθμια εκπαίδευση εξαρτώνται οικονομικά από τους γονείς τους μέχρι το 21ο έτος και αργότερα, μολονότι η γνωστική τους ανάπτυξη κατά την περίοδο αυτή βρίσκεται ακόμη πιο κοντά στο επίπεδο του ενήλικου. Επομένως, μόνον κατά προσέγγιση μπορεί κανείς να υπολογίσει πότε τελειώνει η εφηβεία.

Πώς λοιπόν θα οριστεί η εφηβεία; Η πιο σίγουρη απάντηση όπως υποστηρίζει και ο Rissial (1990), είναι η εξής: «Είναι μια εκτεταμένη χρονική περίοδος κατά την οποία λαμβάνουν χώρα πολλές και σημαντικές βιοσωματικές, νοητικές, κοινωνικές και συναισθηματικές αλλαγές».

Η οικογένεια και η κοινωνία σηματοδοτούν τις αλλαγές αυτές με το να αντιδρούν με διαφορετικό τρόπο απέναντι στο κάθε άτομο, προσδοκώντας συχνά πολλά πράγματα από αυτό. Αλλά η εμπειρία τόσων πολλών αλλαγών μέσα σε λίγα χρόνια δεν προκαλεί αναγκαστικά αναπόφευκτες δυσκολίες, όπως πίστευαν παλαιότερα.

Τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι το ταξίδι του κάθε ατόμου προς την εφηβεία είναι μια ατομική υπόθεση. Για να κατανοηθεί γιατί συμβαίνει αυτό,



πρέπει να εξεταστούν με κάθε λεπτομέρεια οι συγκεκριμένες συναισθηματικές, πολιτισμικές και κοινωνικές συνθήκες του κάθε ατόμου και το πώς αυτές επηρεάζουν την εμπειρία που έχει το άτομο από τις αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία (Tucker, 1999).

Η μελέτη της βιολογικής πλευράς της εφηβείας ποτέ δεν παρέχει επαρκείς ερμηνείες της συμπεριφοράς. Ακόμη μεγαλύτερη σημασία από τη βιολογία έχει ο τρόπος με τον οποίο κάθε άτομο αντιδρά στις αλλαγές που συμβαίνουν μέσα του, αλλά και ο τρόπος με τον οποίο η κοινωνία με τη σειρά της αντιδρά απέναντι στον έφηβο είτε ως άτομο είτε ως μέλος μιας ομάδας.

### 1.3 ΦΑΣΕΙΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Πολλοί συγγραφείς υποστηρίζουν ότι υπάρχουν τρεις φάσεις στην εφηβική διαδικασία: η πρώτη ή πρώιμη, η μέση και η όψιμη εφηβεία (Αναστασόπουλος, 1997).

Η πρώτη εφηβεία χαρακτηρίζεται από το ότι ο έφηβος, έστω και αν ήταν καλά προσαρμοσμένος στη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, δεν έχει ακόμα συνηθίσει τις αλλαγές που πραγματοποιούνται στον εαυτό του και ως εκ τούτου ζητεί βοήθεια από τους γονείς του ή όσους τους υποκαθιστούν.

Η αρχική εφηβεία μπορεί να εννοηθεί, επίσης, ως μια προοδευτική αποδέσμευση από την εξάρτηση από τα πρωταρχικά αντικείμενα αγάπης (Blos, 1976). Επίσης, η συμπεριφορά του εφήβου μπορεί να περιλαμβάνει άλλοτε ενασχολήσεις και συνήθειες της παιδικής ηλικίας και άλλοτε διεκδικήσεις αυτονομίας και έντονο ανταγωνισμό με τους γονείς.

Η μέση εφηβεία χαρακτηρίζεται από το γεγονός ότι ο έφηβος έρχεται σε σύγκρουση και αντιπαράθεση με τους γονείς του και προσπαθεί να διαφοροποιηθεί από αυτούς. Πολλές φορές, μπορεί να εκδηλώνει κάποια επιθετικότητα και μια εχθρικήτητα. Σε πιο ακραίες περιπτώσεις, αυτή η επιθετικότητα μπορεί να εκδηλωθεί με χλευασμό, με πείσμα, με αλαζονεία. Βέβαια, υπάρχει και η περίπτωση της παραβατικής συμπεριφοράς, της εκδραμάτισης κ.ο.κ. (Γιαννακούλας, 1994).

Η όψιμη ή προχωρημένη εφηβεία χαρακτηρίζεται από έναν αξιοσημείωτο ανταγωνισμό με τους γονείς. "Ο έφηβος βιώνει τις αλήθειες του χθες ως ατελείς και ακατάλληλες, για να εκφράσουν την αιώνια και παγκόσμια δική του αλήθεια".

Γι' αυτό γίνεται αλαζονικός και βρίσκεται σε σύγκρουση με τους γονείς του, καθώς τους θεωρεί ξεπερασμένους (Moore,1986).

Η παρούσα έρευνα εστιάζεται κυρίως στην δεύτερη και τρίτη φάση της εφηβείας (15-25 ετών). Βέβαια, λόγω των μεγάλων αλλαγών που συμβαίνουν στη σημερινή κοινωνία και στην παράταση της ηλικίας που ο έφηβος αποκαθίσταται επαγγελματικά, δεν είναι εύκολο να πει κανείς πότε ακριβώς ολοκληρώνεται η εφηβεία.

Σύμφωνα με τον Blos (1976) ολοκληρώνεται με:

1. τη δεύτερη διαδικασία ατομικοποίησης,
2. την αίσθηση συνέχειας του Εγώ σε παρελθόν, παρόν και μέλλον,
3. την αφομοίωση και λύση των παιδικών τραυμάτων και
4. την απαρτίωση της σεξουαλικής ταυτότητας

Ο έφηβος είναι σε θέση να προγραμματίσει το μέλλον και να δομήσει τις φιλοδοξίες του σε αυτό, έχοντας πια την ικανότητα να προβάλλει τον εαυτό του τον οποίο αισθάνεται συμπαγή στο μέλλον. Αν όμως τα προηγούμενα στάδια δεν έχουν ολοκληρωθεί ικανοποιητικά, τότε η προσαρμογή του εφήβου και η ικανότητα συγκροτημένης προσπάθειας για επίτευξη στόχων και οι αντικειμενότερες σχέσεις του θα πάσχουν (Αναστασόπουλος, 1997).

Οι τομείς που απασχολούν τους εφήβους και τους νέους είναι οι παρακάτω (Τσιαντής, 1991):

1. Επιτυχία, η οποία θα τους δώσει το διαβατήριο για Ακαδημαϊκή επαγγελματική επιτυχία, κοινωνική αναγνώριση και αποδοχή.
2. Δυνατότητα να μπορούν να έχουν ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις με τους συνομηλίκους τους, καθώς και τη δυνατότητα για ετεροφυλικές σχέσεις.
3. Δυνατότητες για δημιουργική απασχόληση και ψυχαγωγία.

Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι ο νεαρός ενήλικας, στην ηλικία περίπου των 20 ετών, έχει πετύχει σε ένα μεγάλο βαθμό την ανεξαρτησία από την οικογένεια καταγωγής και ενδιαφέρεται προπαντός για θέματα καριέρας, καθώς επίσης και για τη δημιουργία μιας πιο σταθερής σχέσης, που ενδεχομένως να οδηγήσει στη δημιουργία της δικής του οικογένειας.

Το κύριο χαρακτηριστικό αυτής της φάσης είναι η δυσκολοπρόβλεπτη εναλλαγή των αναγκών και της διάθεσης των εφήβων. Πολλοί έφηβοι βιώνουν μια νοσταλγία (Терпунск, 1989) για τη χαμένη παιδική ηλικία. Άλλοι μέσα σε μια αυταπάτη απελευθέρωσης επιχειρούν να διακόψουν τους δεσμούς με το παρελθόν

και να εγκαταλείψουν τα αρχαϊκά αντικείμενα. Αυτές οι διακυμάνσεις, ωστόσο, συμβαίνουν σε μια εποχή όπου τα συναισθηματικά όρια των γονιών γίνονται όλο και πιο συμπαγή και λιγότερο εύκαμπτα.

#### 1.4 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

##### 1.4.1 Βιοσωματικές αλλαγές

Σύμφωνα με τον Tucker (1999), έρευνες των 20 τελευταίων ετών έχουν δείξει ότι ο χρόνος έλευσης των σωματικών αλλαγών έχει σημασία και μπορεί να επηρεάσει αποφασιστικά την προσαρμογή του ατόμου στην αρχή της εφηβείας. Τα αγόρια που ωριμάζουν νωρίτερα (πρώιμη ήβη) είναι συνήθως πιο δημοφιλή και πιο άνετα από κοινωνική άποψη, και τούτο ενδεχομένως μπορεί να είναι απόρροια της μεγαλύτερης δύναμης που συχνά τη δοκιμάζουν με επιτυχία στα σπορ.

Τα κορίτσια πάλι που ωριμάζουν αργότερα (αργοπορημένη ήβη) έχουν συχνά μια αυξημένη επίγνωση της μειονεκτικής τους θέσης. Το ίδιο συμβαίνει επίσης με τα αγόρια που είναι υπέρβαρα: έχει παρατηρηθεί ότι ανησυχούν για το μέγεθός τους και την περιστασιακή τους αδεξιότητα.

Αντίθετα από τα αγόρια, τα κορίτσια μπορεί να μην δέχονται πάντοτε με ευχαρίστηση τη βιοσωματική ωρίμαση όταν αυτή επέρχεται νωρίς (Αναστασόπουλος, 1997). Ορισμένα κορίτσια προβληματίζονται επειδή ζυγίζουν περισσότερο από το μέσο όρο, καθώς τα κορίτσια κατά την περίοδο της εφηβείας εμφανίζουν συχνά μια αύξηση στο μέγεθος των γοφών και μια συσσώρευση λίπους όταν σταματά η αύξηση του ύψους τους. Η ανησυχία αυτή για την εικόνα του σώματος μπορεί να επιδεινωθεί, όταν υπάρχει κοροϊδία από τους άλλους.

Οι έφηβοι που θεωρούνται ελκυστικοί από τους άλλους ζουν πιο άνετα, εφόσον και οι αντιδράσεις που δέχονται από τους άλλους είναι θετικές. Παρ' όλα αυτά, οι περισσότεροι έφηβοι καταφέρνουν να τα βγάλουν πέρα καθώς λαμβάνουν επαρκή υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους τους. Μόνον ένας μικρός αριθμός εφήβων βιώνουν έντονη κατάθλιψη, γιατί έχουν άγχος για την εξωτερική τους εμφάνιση (Tucker, 1999).

#### 1.4.2 Νοητικές αλλαγές

Οι περισσότεροι έφηβοι κατακτούν μια καινούρια ικανότητα για αφηρημένη σκέψη, μπορούν πλέον να σκέπτονται περισσότερο λογικά. Είναι σε θέση να λαμβάνουν υπόψη τους και να αξιολογούν μια μεγάλη ποικιλία δηλώσεων και ιδεών, καθώς μπορούν να προχωρούν πέρα από το πραγματικό και το συγκεκριμένο στη σκέψη τους και να κατανοούν επίσης το πιθανό και το θεωρητικό (Rutter, 1979).

#### 1.4.3 Γλώσσα και περιβάλλον

Η μεγαλύτερη νοητική ικανότητα συνήθως συνοδεύεται και από βελτίωση στις γλωσσικές δεξιότητες, καθώς οι έφηβοι μπορούν να κατανοούν ευκολότερα και γρηγορότερα την ειρωνεία και τα λιγότερο εμφανή αστεία. Έχουν μεγαλύτερη ικανότητα να μεταδίδουν τη γνώμη τους να παρακολουθούν και να μαθαίνουν από όσα λένε οι άλλοι. Τέτοιου είδους συζητήσεις και ανταλλαγή εμπειριών οδηγούν γενικώς στη μείωση του εγωκεντρισμού του έφηβου, γύρω στην ηλικία των 15 ή 16 ετών.

Οι νοητικές αλλαγές όμως δεν εμφανίζονται απλώς από μόνες τους. Το περιβάλλον ασκεί επίσης μια αξιοσημείωτη επίδραση. Οι οικογένειες, τα σχολεία και οι κοινωνικές ομάδες που βλέπουν την ανοικτή συζήτηση με καχυποψία είναι δυνατό να αποβούν πολύ περιοριστικές, ιδίως για τους έξυπνους και ζωντανούς εφήβους (Hyde & Fennema, 1990).

#### 1.4.4 Κοινωνικές αλλαγές

Οι περισσότεροι έφηβοι υποστηρίζει ο Τσιαντής (1991), δεν επιθυμούν να τους μεταχειρίζονται οι άλλοι σαν να είναι μικρά παιδιά. Έχουν ανάγκη από κάποιο βαθμό ανεξαρτησίας και συχνά θέλουν να παίρνουν μόνοι τους τις αποφάσεις για θέματα που τους αφορούν. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει ένταση στο σπίτι για θέματα όπως το ντύσιμο, οι ώρες του ύπνου και η επιστροφή στο σπίτι αργά.

Τέτοιου είδους θέματα συνήθως διευθετούνται, αν και οι περισσότεροι θυμούνται έντονες συγκρούσεις γύρω από αυτά. Αλλά, ακόμη και τότε, περίπου τα τρία τέταρτα των έφηβων που ερωτήθηκαν σε μια έρευνα απάντησαν ότι ενέκριναν τις μεθόδους πειθαρχίας των γονέων τους και πολλοί ανέφεραν τους γονείς τους ως πρότυπα, όταν ερωτήθηκαν ποια πρόσωπα θαύμαζαν περισσότερο.

Ο Rutter και οι συνεργάτες του (1979) σε μια έρευνά τους βρήκαν ότι, ενώ περίπου το ένα τρίτο των εφήβων ανέφεραν καταθλιπτικά συναισθήματα, λίγοι μόνον γονείς αναγνώριζαν ότι τα παιδιά τους ίσως να ένιωθαν περιστασιακά κατάθλιψη.

Είναι φυσικό οι περισσότεροι γονείς να μη θέλουν να σκέπτονται ότι τα παιδιά τους είναι μερικές φορές δυστυχισμένα, αλλά το είδος αυτό της γονεϊκής άρνησης δεν βοηθά τους εφήβους εκείνους που χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη σε μια δύσκολη γι' αυτούς περίοδο της ζωής τους.

Οι έφηβοι ωφελούνται από μια υποστηρικτική ομάδα φίλων. Τέτοιου είδους φιλίες δεν βασίζονται μόνον στις κοινές δραστηριότητες, όπως συμβαίνει στην παιδική ηλικία. Οι έφηβοι τώρα έχουν σταθερές φιλίες εμπιστοσύνης και μοιράζονται με τους φίλους τους τα συναισθήματα τους. Τα κορίτσια έχουν συνήθως πιο έντονες ομόφυλες φιλίες, ενώ τα αγόρια προτιμούν μια πιο χαλαρά δομημένη ομάδα φίλων, μια κλειστή κοινωνική ομάδα επιτρέπει την ανάπτυξη της αίσθησης του ανήκειν και ενισχύει την αυτοπεποίθηση.

Οι Coleman και Hendry (1990) υποστηρίζουν ότι η ομάδα των συνομηλίκων «ενισχύει την ανεξαρτησία, εκπληρώνει την ανάγκη της ταυτότητας και της αναγνώρισης, προσφέρει ευκαιρίες για επιτυχίες και παρέχει την ευκαιρία στον έφηβο να παίζει μια ποικιλία ρόλων που προσιδιάζουν το ρόλο του ενήλικου».

Η αποδοχή από την ομάδα των συνομηλίκων τους μπορεί να τους βοηθήσει σημαντικά να διαμορφώσουν τις δικές τους απόψεις και να αναπτύξουν την αυτοπεποίθησή τους. Βλέποντας οι μικρότεροι έφηβοι πώς οι μεγαλύτεροι έφηβοι αντιμετωπίζουν καινούριες κοινωνικές καταστάσεις, αντλούν μεθόδους τις οποίες μπορεί να δοκιμάσουν στο μέλλον (Tucker, 1999).

Μέσα στην ομάδα των συνομηλίκων μπορεί κανείς να συζητά άνετα αλλά και να έχει την ικανότητα να μοιράζεται τα συναισθήματα του με τους άλλους. Όσο μεγαλώνουν οι έφηβοι, η ομάδα των συνομηλίκων τους, που μεγαλώνει και αυτή, τείνει να γίνεται όλο και λιγότερο σημαντική, καθώς οι έφηβοι συγκεντρώνονται περισσότερο σε πιο λίγες, αλλά πιο στενές, σχέσεις.

Οι έφηβοι εκείνοι που δεν έγιναν ποτέ πλήρως αποδεκτοί από την ομάδα των συνομηλίκων τους είναι δυνατό να βιώσουν συναισθήματα μοναξιάς. Ίσως, επίσης, χάσουν την ευκαιρία να διδαχθούν πολύτιμες κοινωνικές δεξιότητες. Αν και οι έφηβοι αφιερώνουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο στους φίλους τους παρά στην οικογένειά τους, ανησυχούν πιο πολύ όταν προκαλούν την αποδοκιμασία

των γονέων τους από ότι όταν διαφωνούν με τους φίλους τους.

Οι έφηβοι που έζησαν μια δυστυχημένη παιδική ηλικία θα συνεχίσουν πιθανώς να είναι δυστυχημένοι για τους ίδιους λόγους, για παράδειγμα, εξαιτίας της έντασης στην οικογένεια, της γενικής αποστέρησης ή της παραμέλησης τους (Nicholson, 1980).

#### 1.4.5 Σεξουαλικές Αλλαγές

Οι ορμονικές αλλαγές και η μεγαλύτερη παραγωγή ανδρογόνων (ανδρικές ορμόνες του Φύλου οδηγούν σε αυξημένη σεξουαλική επιθυμία, ιδίως στα αγόρια). Το σεξουαλικό ενδιαφέρον κατευθύνεται συνήθως, αν και όχι πάντα, προς το αντίθετο Φύλο.

Σύμφωνα με τον Hayes (1987), η πρόωρη σεξουαλική δραστηριότητα σχετίζεται με:

- Ø Χαμηλή νοητική ικανότητα
- Ø Κακές σχέσεις γονέων-παιδιών
- Ø Διαλυμένη οικογένεια, σοβαρή οικογενειακή αποδιοργάνωση ή μονογονεϊκή οικογένεια
- Ø Μητέρα που είχε και η ίδια σεξουαλική δραστηριότητα από ενωρίς
- Ø Ανάμιξη με άλλες λιγότερο αποδεκτές δραστηριότητες των ενηλίκων, όπως το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ.
- Ø Φτώχεια

Ο ανεπαρκής γονεϊκός έλεγχος, η φτώχεια και η έλλειψη θετικών ενήλικων προτύπων συνδέονται με μια σειρά από άλλα κοινωνικά προβλήματα. Η πρόωρη σεξουαλική δραστηριότητα του εφήβου συχνά μπορεί να είναι ένα σύμπτωμα της γενικότερης αποστέρησης στην οποία βρίσκεται ο παραμελημένος αυτός έφηβος (Kruss, 1992).

#### 1.4.6 Συναισθηματικές Αλλαγές

Οι έφηβοι συνήθως παίρνουν πολύ στα σοβαρά τον εαυτό τους και περιμένουν και από τους άλλους να κάνουν το ίδιο. Ωστόσο, τα προβλήματα τα οποία μοιάζουν εξαιρετικά δυσεπίλυτα την περίοδο αυτή είναι συχνά πιο εύκολο να τα

χειριστεί ο έφηβος από τη στιγμή που συνειδητοποιεί ότι και οι άλλοι γύρω του βιώνουν τα ίδια συναισθήματα με αυτόν (Nicholson, 1980).

Επίσης, μπορεί να βοηθήσει η κατανόηση, τόσο από την οικογένεια όσο και από το υπόλοιπο περιβάλλον, ότι η εφηβεία είναι μια ηλικία στην οποία οι παροδικές συναισθηματικές μεταπτώσεις είναι συχνές.

Οι έφηβοι είναι δυνατό να βιώσουν κάποια συναισθήματα κατάθλιψης, τα οποία περιστασιακά συνδέονται με φόβο για το μέλλον τους. Τέτοιου είδους επεισόδια γενικής θλίψης είναι συχνά καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής και δεν χαρακτηρίζουν μόνον την εφηβεία. Σε λίγες περιπτώσεις, όμως, οι έφηβοι εμφανίζουν αρκετά σοβαρές καταθλιπτικές διαταραχές (Tucker, 1999).

Είναι πιθανό ότι οι ορμονικές αλλαγές καθιστούν κάποιους από αυτούς περισσότερο ευάλωτους σε διάφορα είδη κατάθλιψης. Κατά την περίοδο αυτή, υπάρχει επίσης μια αύξηση των κρουσμάτων σχιζοφρένειας, αλλά και πάλι εμφανίζεται σε μικρό αριθμό έφηβων. Ο λόγος για τον οποίο οι διαταραχές αυτές εμφανίζονται για πρώτη φορά κατά την εφηβική ηλικία παραμένει άγνωστος.

Οι εσωστρεφείς έφηβοι που φτάνουν να βιώνουν κατάθλιψη δυσκολεύονται συνήθως να χειριστούν τα συναισθήματά τους. Η διάλυση της οικογένειας τους, η αλλαγή σχολείου ή μια ασθένεια δυσχεραίνουν επίσης τη ζωή τους σε ακραίες περιπτώσεις, ένας δυστυχισμένος έφηβος είναι δυνατό να αποπειραθεί να αυτοκτονήσει. Αν και οι αριθμοί είναι μικροί, οι απόπειρες αυτοκτονίας κι η ίδια η αυτοκτονία αυξάνονται στο νεανικό πληθυσμό (Rutter & Rutter, 1992).

Ενώ η αυτοκτονία είναι σχεδόν ανύπαρκτη πριν την ηλικία των 10 ετών, υπάρχει μια μεγάλη αύξηση στον αριθμό των αυτοκτονιών στις ηλικίες μεταξύ 10 και 20 ετών.

#### 1.4.7 Σφάλματα – Γνωστικές αδυναμίες της εφηβικής ηλικίας

Ο Αμερικανός ψυχολόγος David Elkind (1981) περιγράφει τρία συνήθη σφάλματα-γνωστικές αδυναμίες που παρουσιάζονται κατά τη διάρκεια της εφηβείας:

1. *Η πρώτη είναι η γνωστική αδυναμία του εφήβου να διακρίνει ανάμεσα στην παροδική-περιστασιακή και στη σταθερή-μόνιμη σκέψη.*

Για παράδειγμα, οι έφηβοι που πιστεύουν ότι έχουν γελοιοποιηθεί ενώπιον των άλλων σε μία μόνον περίπτωση (παροδικό- περιστασιακό) είναι πεπεισμένοι ότι

όλοι θα θυμούνται το περιστατικό αυτό εις βάρος τους για πάντα (σταθερό-μόνιμο)

*2. Η δεύτερη είναι η γνωστική αδυναμία του εφήβου να διακρίνει τη διαφορά ανάμεσα στο αντικειμενικό και στο υποκειμενικό.*

Οι έφηβοι εκδηλώνουν έντονη και διαρκή ενασχόληση με το σώμα τους, τις σκέψεις τους και τα συναισθήματα τους, και μερικές φορές νομίζουν ότι και οι άλλοι γύρω τους συμμερίζονται αυτές τους τις σκέψεις και τα συναισθήματα (Jensen, 1994). Πρόκειται για την πίστη σε ένα φανταστικό ακροατήριο, σύμφωνα με την οποία οι έφηβοι με υπερβολική αυτοσυνειδησία νομίζουν ότι οι άλλοι τους παρακολουθούν συνεχώς και τους κρίνουν για ότι κάνουν.

Ορισμένες φορές οι έφηβοι φαντάζονται εχθρικές αντιδράσεις των άλλων. Άλλες φορές φαντάζονται ότι έχουν την επιδοκιμασία των άλλων. Έτσι, οι έφηβοι που κάνουν επίδειξη σε μια παρέα πιθανόν να φαντάζονται ότι υπάρχει γύρω τους ένα ακροατήριο που απολαμβάνει την επίδειξη αυτή.

Αυτοί που συμπεριφέρονται με ιδιαίτερα άσχημο τρόπο πιθανόν να φαντάζονται ότι εκδικούνται ένα ήδη επικριτικό ακροατήριο αναφέρει ο R. Jensen (1994). Οι έφηβοι ίσως συγχέουν το υποκειμενικό περιεχόμενο της δικής τους σκέψης (το πως νιώθουν με τις σκέψεις των άλλων, οι οποίοι στην πραγματικότητα δεν ενδιαφέρονται για αυτούς ή για τη συμπεριφορά τους.)

*3. Η τρίτη γνωστική αδυναμία είναι η ανικανότητα του εφήβου να διαφοροποιήσει το ατομικό από το καθολικό.*

Οι έφηβοι συχνά νομίζουν ότι αυτά που νιώθουν και ο τρόπος που σκέπτονται είναι μοναδικός. Αυτός ο προσωπικός μύθος μπορεί να κάνει τον έφηβο να πιστεύει ότι, εφόσον είναι ένα μοναδικό-ξεχωριστό άτομο, οι κανόνες που ισχύουν για τους άλλους δεν ισχύουν για τον ίδιο.

Ακόμη χειρότερα, η πεποίθηση αυτή είναι δυνατό να οδηγήσει τον έφηβο σε ριψοκίνδυνες μορφές συμπεριφοράς, όπως είναι η οδήγηση σε κατάσταση μέθης ή σεξουαλική επαφή χωρίς αντισυλληπτικές προφυλάξεις. Τέτοιου είδους πράξεις θεωρούνται από τον έφηβο ως επικίνδυνες μόνον για τους άλλους, καθώς «Κακά πράγματα δεν είναι δυνατόν να συμβούν σε εμένα» (Tucker, 1999).



## 1.5 Η ΚΡΙΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Πολλοί ψυχολόγοι και ψυχοθεραπευτές μιλούν για κάποιες "κρίσεις", που περνάει το άτομο κατά τη διάρκεια της εφηβείας, προκειμένου να ολοκληρώσει την αναπτυξιακή του πορεία. Συγκεκριμένα, υπάρχουν κάποια μοντέλα που προσπαθούν να κατανοήσουν την νεανική κρίση, σύμφωνα με τους Marcelli & Braconnier (1983).

Ένα μοντέλο κατανόησης όπου κυριαρχεί η γωνία της ψυχολογίας του παιδιού, η οποία όμως είναι βαθιά επηρεασμένη από ένα σύστημα φιλοσοφικής ηθικής, είναι το μοντέλο του Debesse (1936), ο οποίος περιγράφει τη "νεανική κρίση πρωτοτυπίας". Η οποία μπορεί να εκδηλωθεί με μια επιθυμία για μοναξιά, για μυστικότητα, αλλά και με εκκεντρικό ντύσιμο ή με εκκεντρική συμπεριφορά. Υπάρχει έντονο πάθος για ανασχηματισμούς ή για ανακατάταξη του κόσμου.

Ο Mule (1982), ο οποίος μιλάει για "νεανική κρίση" στην εφηβεία, παρουσιάζει μια κλινική περιγραφή που στηρίζεται στη ψυχαναλυτική κατανόηση και προορίζεται για τη ψυχοθεραπευτική πράξη. Η "νεανική κρίση" ακολουθεί την "εφηβική κρίση", που διήρκεσε από τα δέκα ως τα δεκαέξι χρόνια. Η νεανική κρίση διαρκεί από τα δεκαέξι ως τα εικοσιπέντε χρόνια.

Η κρίση αυτή έχει τα εξής χαρακτηριστικά: επέκταση των ενδιαφερόντων, χειραφέτηση της σκέψης, επιθυμία για ορθολογισμό, διάθεση για απομόνωση, έντονη σύγκρουση με το οικογενειακό περιβάλλον (Tap, 1987). Μπορεί όμως να συνοδεύεται και από προβλήματα, όπως είναι η αποτυχία στις εξετάσεις και η άρνηση του ατόμου να πάει σχολείο.

Ο E. Erikson επιμένει στην αναζήτηση της ταυτότητας της σύγχρονης νεολαίας και έτσι ανοίγει το δρόμο για μια ψυχοκοινωνική κατανόηση της εφηβικής κρίσης. Θεωρεί αναπόφευκτη αυτή τη κρίση σε μια περίοδο της ζωής που συμβαίνουν τόσες ριζικές βιολογικές και ψυχολογικές αλλαγές, και η κοινωνία δεν προσφέρει τις λύσεις που προσέφερε στο παρελθόν.

Η Kestemberg (1980) κατανοεί ως εξής την εφηβική κρίση: Υποστηρίζει ότι η εφηβεία είναι πάντα μια έκπληξη για τον έφηβο. Αισθάνεται ξαφνικά μια στιγμή δόξας, την οποία διαδέχεται το άγχος. Το μέλλον εξαρτάται από τις πιθανότητες διευθέτησης αυτού του άγχους. Υπάρχουν δυο στάδια, κατά τα οποία εκτυλίσσεται αυτή η κρίση: Στο πρώτο κυριαρχεί η απογοήτευση σχετικά με ότι ανέμενε ο νέος. Το δεύτερο χαρακτηρίζεται από το πέρασμα από την

απογοήτευση στην κατάκτηση, την κατάκτηση του εαυτού.

Ο Kaes και οι συνεργάτες του (1979) υποστηρίζουν ότι στη διάρκεια της εφηβείας συμβαίνουν διάφορες ρήξεις και η εφηβική κρίση δεν είναι τίποτε άλλο παρά οι εκδηλώσεις αυτών των ρήξεων. Ρήξη μπορεί να συμβεί τόσο σε σχέση με τον εσωτερικό κόσμο του ατόμου, όσο και σε σχέση με άλλους ανθρώπους, όπως είναι η οικογένεια και άλλες κοινωνικές ομάδες.

Αυτές οι εμπειρίες των ρήξεων μπορεί να αναφέρονται στη συνέχεια του εαυτού, στο ενιαίο του ψυχισμού, στη χρήση των μηχανισμών άμυνας, αλλά και σε κοινωνικό επίπεδο στη ρήξη των σχέσεων με την οικογένεια και την έλλειψη εμπιστοσύνης σε κάποιες άλλες κοινωνικές ομάδες.

## 1.6 Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑΣ

Είναι γνωστό ότι η εφηβεία αποτελεί μια περίοδο που, σε πολλές από τις δυτικές κοινωνίες, έρχεται κανείς αντιμέτωπος με το πρόβλημα του αυτοπροσδιορισμού και την κατάκτηση της ταυτότητας.

Η αυτοδιερεύνηση στην οποία επιδίδεται ο έφηβος στοχεύει άμεσα και έμμεσα τόσο στην ανακάλυψη όσο και στην έκφραση της δικής του ατομικότητας (Δραγώνα, 1994). Βέβαια, επισημαίνει η Δραγώνα, η κατάκτηση της ταυτότητας στην εφηβεία δε σημαίνει ένα δια βίου επίτευγμα ούτε πρόκειται για μια έννοια που παραμένει σταθερή μέσα στο χρόνο. Εάν οι ανάγκες το απαιτούν αλλάζει σε κάποιο βαθμό. Ωστόσο σημειώνει «αυτό που ίσως επιτυγχάνει αργότερα στη ζωή του ανθρώπου είναι ένας οικονομικότερος τρόπος τόσο αποσταθεροποίησης, όσο και αναδιοργάνωσης».

Βέβαια, όπως είναι γνωστό, η ταυτότητα δημιουργείται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας μέσα από ταυτίσεις. Εντούτοις, ταυτότητα δεν είναι μόνο το άθροισμα των ταυτίσεων. Η ταυτότητα διαφοροποιεί έναν άνθρωπο από όλους τους άλλους στον κόσμο. Η ταυτότητα εξασφαλίζει ότι τα εσωτερικά συστήματα ασφαλείας μπορούν να παραμείνουν ακέραια και διεργάσιμα στη μελλοντική ζωή, παρ' όλες τις πιθανές απειλές και καταστροφές" (Jensen, 1994).

Ο Erikson ονομάζει αυτή την περίοδο της εφηβείας "εφηβική κρίση" (Erikson στο Marcelli & Braconnier, 1983). Για τον ψυχαναλυτή αυτόν η εφηβική κρίση

είναι αναπόφευκτη σε μια περίοδο της ζωής, όπου οι σωματικές αναλογίες αλλάζουν, οι αλλαγές της ήβης κατακλύζουν ολόκληρο το σώμα και τη φαντασία με κάθε είδους ενορμήσεις, οι σχέσεις με το άλλο φύλο τροποποιούνται και το άμεσο μέλλον βρίσκει τον έφηβο αντιμέτωπο με ένα μεγάλο αριθμό δυνατοτήτων και αντικρουόμενων επιλογών.

Η κρίση αυτή της ταυτότητας συνδέεται με την αναζήτηση ενός καινούργιου συναισθήματος συνέχειας και ενότητας, που πρέπει επίσης να συμπεριλαμβάνει τη σεξουαλική ωρίμανση. Βέβαια αυτή η "τελική ταυτότητα", υποστηρίζει ο Erikson, δεν μπορεί να εγκατασταθεί παρά μόνον αφού ο έφηβος έρθει αντιμέτωπος με τις προηγούμενες αναπτυξιακές κρίσεις της προσωπικότητας του.

Πιο συγκεκριμένα, το έργο της διαμόρφωσης της ταυτότητας του εγώ με βάση τη θεωρία του Erikson (1968) περιλαμβάνει πολλές πλευρές:

**1)** Κατ' αρχάς το άτομο πρέπει να διαμορφώσει μια εικόνα για τον εαυτό του ως πρόσωπο, δηλαδή να νιώθει ότι είναι ένα ξεχωριστό πρόσωπο, ανεξάρτητα αν έχει κοινές αξίες και ενδιαφέροντα με τους άλλους.

**2)** Επίσης πρέπει να νιώθει ότι ως πρόσωπο έχει μια εσωτερική ενότητα και σταθερότητα μέσα στο χρόνο. Τονίζει ο Erikson (1968): «Το νέο άτομο πρέπει να βιώνει μια προοδευτική και αδιάκοπη συνέχεια ανάμεσα σε αυτό που υπήρξε κατά τα μακρά χρόνια της παιδικής ηλικίας και σε αυτό που προσδοκά ότι θα είναι στο αναμενόμενο μέλλον».

**3)** Επιπλέον, μια σαφής και ολοκληρωμένη ταυτότητα του Εγώ προϋποθέτει και μια συγχρονική σταθερότητα, την πεποίθηση δηλαδή ότι παραμένει το ίδιο πρόσωπο σε όλες τις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις, ανεξάρτητα από το πόσο διαφορετικά ενεργεί σε καθεμιά από αυτές. Όπως τονίζει ο Ausubel (1977), "πρέπει να πιστεύει ότι, παρότι συμπεριφέρεται διαφορετικά στις διαφορετικές καταστάσεις, συνεχίζει να υπάρχει ο ενιαίος εαυτός".

**4)** Προκειμένου λοιπόν το άτομο να διαμορφώσει μια σταθερή εσωτερική εικόνα του εγώ, θα πρέπει να δώσει μια λειτουργική απάντηση στα ερωτήματα : Ποιός είμαι; Από πού έρχομαι; Πού πηγαίνω;

**5)** Είναι απαραίτητο, επίσης, να έχει μια σαφή ιδέα για το ρόλο που θα διαδραματίσει στην κοινωνία. Να διαμορφώσει μια φιλοσοφία ζωής και να αποσαφηνίσει ένα πρόγραμμα δράσης.

**6)** Τέλος, είναι πολύ σημαντικό να ιεραρχήσει τους σκοπούς και τις αξίες της ζωής. Μάλιστα ο Erikson τονίζει ότι "φαίνεται σαν να υπάρχει ένα ένστικτο για

αφοσίωση, για πίστη σε σκοπούς και αξίες. Όταν δηλαδή το άτομο φθάσει σε μια ορισμένη ηλικία (στην εφηβική ηλικία), νιώθει την ανάγκη και έχει την ικανότητα να είναι πιστό και αφοσιωμένο σε κάποια ιδεολογία".

Είναι, όμως, κοινός τόπος ότι η "κρίση ταυτότητας" στην εποχή μας είναι πιο έντονη από ποτέ. Με τη διάσπαση της κοινωνικής συνέχειας και την κατάρρευση των προστατευτικών μηχανισμών της συλλογικής ζωής, οι έφηβοι χρειάζεται να αναζητήσουν μέσα από διεργασίες αυτονομίας το δικό τους προσωπικό στίγμα.

Το θέμα της αναζήτησης και της κατάκτησης της ταυτότητας είναι αρκετά σύνθετο, ιδιαίτερα στις μέρες μας, στις αρχές της τρίτης χιλιετίας, σ' ένα τόσο μεταβαλλόμενο κόσμο. Ο R. Jensen (1994) υποστηρίζει ότι μπορεί να γίνεται λόγος για διάχυση ή σύγχυση ταυτότητας και στην κανονική ζωή.

Ο έφηβος βιώνει μια αίσθηση απώλειας ελέγχου του εγώ, που του δημιουργεί μεγάλη αποσταθεροποίηση. Παράλληλα αναγκάζεται να εγκαταλείψει σταδιακά την αυταπάτη που συνόδευε τις εξιδανικευμένες εικόνες της παιδικής ηλικίας και ότι η θέση της, μέσα από μια διαδικασία πένθους, να αποδεχθεί τη πραγματικότητα (Μανωλόπουλος, 1986).

Όλες αυτές οι δύσκολες καταστάσεις συμβάλλουν στο να περνάει ο έφηβος μια κατάθλιψη, που μοιάζει να είναι φυσιολογική. Ο Jensen (1994) διατείνεται ότι οι νέοι δυσκολεύονται πολύ να φθάσουν σε μια ικανοποιητική ταυτότητα και αναφέρεται σε τρεις παράγοντες, που πιστεύει ότι μαζί με άλλους συμβάλλουν σε αυτή τη δυσκολία:

1. Στην αμφισβήτηση των ηθικών αξιών, των θρησκευτικών πεποιθήσεων και των πολιτικών δογμάτων.
2. Στην εμφάνιση όλων των ειδών σεξουαλικής δραστηριότητας και στην πολύ εύκολη εφαρμογή τους στην πράξη, σε συνδυασμό με τη μεγάλη επίδειξη επιθετικότητας.
3. Στην αδυναμία πολλών νέων να προχωρούν στην εκπαίδευση και στην ολοένα αυξανόμενη ανεργία

Έτσι, δεν είναι σπάνιο το φαινόμενο στη σύγχρονη εποχή να παρατηρείται έλλειψη σαφούς και ολοκληρωμένης ταυτότητας, δηλαδή αυτού του φαινομένου που ο Erikson αποκαλεί "σύγχυση ρόλων". Το άτομο χωρίς μια σαφή -ενιαία εσωτερική εικόνα για τον εαυτό του-, γίνεται έρμαιο των παλιών του συνηθειών και των στιγμιαίων παρορμήσεων.

Επίσης, το άτομο δεν μπορεί να κάνει τις επιλογές του για σημαντικά θέματα

της ζωής, ανάμεσα στις εναλλακτικές λύσεις που του παρουσιάζονται, καθώς δεν έχει την εσωτερική βεβαιότητα για το ποιος είναι και τι θέλει στη ζωή και δεν έχει ένα αξιολογικό σύστημα και ένα αποσαφηνισμένο σχέδιο δράσης.

Επιπλέον, δεν μπορεί να βάλει κάποια τάξη στα πράγματα, και μάλιστα όταν ζει σε έναν κόσμο σαν το σημερινό, που είναι ιδιαίτερα πολύπλοκος. Τέλος, υποστηρίζει ο Erikson, το άτομο δεν έχει διαμορφώσει μια φιλοσοφία ζωής, δεν έχει κάποια ιδεολογία και κάποιες αξίες στις οποίες να μπορεί να αφοσιωθεί. Σε αυτή την περίπτωση, γράφει, "το άτομο αυτό θα διαθέτει αυτό που αποκαλούμε ανίσχυρο Εγώ ή θα αναζητήσει κάποια περιθωριακή ομάδα, στην οποία θα θελήσει να αφοσιωθεί.

Οι έφηβοι βιώνουν μια αβεβαιότητα όσον αφορά την εκτίμηση του εαυτού τους, που τους κάνει πιο ευαίσθητους στις αξιολογήσεις που ζουν. Δυσκολεύονται ιδιαίτερα να καθορίσουν τι είναι, τι αντιπροσωπεύουν, τι μπορούν να κάνουν και τι θα κάνουν, τι μπορούν να περιμένουν από τους εαυτούς τους και από το περιβάλλον τους (Jensen, 1994).

Ωστόσο, ακόμα και τα άτομα που φτάνουν στην απόκτηση ολοκληρωμένης ταυτότητας χρειάζονται μια μακροχρόνια διαδικασία για την επίτευξη αυτού του στόχου. Τα βήματα αυτής της διαδικασίας περιγράφηκαν από τον Marcia (1980), ο οποίος με τις έρευνές του τονίζει ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στο είδος της ταυτότητας που έχει διαμορφώσει το άτομο και στη λειτουργία της όλης προσωπικότητάς του.

Ο Marcia και οι συνεργάτες του μελέτησαν σε πρωτοετείς πανεπιστημιακούς φοιτητές τέσσερις καταστάσεις ταυτότητας:

1. Την κατακτημένη ταυτότητα,
2. Τη δοτή ταυτότητα,
3. Το παρατεταμένο μορατόριουμ και
4. Τη σύγχυση ρόλων

Η ταυτότητα στις έρευνες αυτές αναφερόταν κυρίως σε επιλογές για την επαγγελματική αποκατάσταση, την ιεράρχηση αξιών και την πολιτική ιδεολογία. Διαπιστώθηκε ότι:

- 1) Τα άτομα που έχουν κατακτημένη ταυτότητα είναι, σε σύγκριση με όλες τις άλλες κατηγορίες, τα πιο καλά προσαρμοσμένα. Έχουν υψηλή επίδοση σε πνευματικές δοκιμασίες, ακόμα και κάτω από συνθήκες έντονου άγχους. Διαθέτουν μεγάλη αυτοπεποίθηση. Εκδηλώνουν το λιγότερο άγχος. Μπορούν να

διατηρούν στενές διαπροσωπικές σχέσεις με άτομα του ίδιου και του αντίθετου φύλου. Επιδεικνύουν ανοχή και σεβασμό για αντίθετες με τις δικές τους απόψεις. Δείχνουν μεγάλη αφοσίωση και προσήλωση στην επιδίωξη και πραγμάτωση σκοπών.

2) Τα άτομα που έχουν δοτή, πρόωρα σχηματισμένη ταυτότητα είναι (με βάση τα δεδομένα της έρευνας) αυταρχικά και στερεοτυπικά άτομα. Θέτουν εξωπραγματικούς στόχους για τον εαυτό τους. Δεν μπορούν να αποδώσουν σε πνευματικά έργα κάτω από συνθήκες μεγάλης ψυχικής πίεσης. Έχουν διογκωμένο αυτοσυναίσθημα. Όταν υπάρξει κάποια αμφισβήτηση και πρόκληση για τις ιδέες τους και τα πιστεύω τους, βιώνουν σύγχυση. Οι σχέσεις τους με τα άλλα πρόσωπα είναι στερεότυπες και επιφανειακές.

3) Τα άτομα με το "παρατεταμένο μορατόριουμ", (δηλαδή τα άτομα που έχουν επιδοθεί σε μια συνεχιζόμενη προσπάθεια για αναζήτηση εναλλακτικών λύσεων, χωρίς να μπορούν να αποσαφηνίσουν ένα σχέδιο ζωής) είναι τα πιο αγχώδη και από τις τέσσερις ομάδες.

4) Τα άτομα με σύγχυση ρόλων μοιάζουν με τα άτομα που έχουν δοτή ταυτότητα και κυρίως ως προς τη μειωμένη αυτοπεποίθηση και τις επιφανειακές διαπροσωπικές σχέσεις (Θεοδωράτου- Μπέκου, 2006).

## 1.7 Ο ΕΦΗΒΟΣ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ

Στη σύγχρονη εποχή, η εφηβεία, περισσότερο παρά ποτέ άλλοτε, αποτελεί μία περίοδο μετάβασης, μια σταδιακή είσοδο σε άγνωστες περιοχές.

Τοποθετημένος στο μεταίχμιο δύο διαφορετικών ομάδων, της παιδικής και της ενήλικης, χωρίς να μπορεί να ενταχθεί σε καμία από τις δύο, χωρίς πρόσβαση στους μοχλούς της κοινωνικο-οικονομικής εξουσίας, ο έφηβος βρίσκεται σε μία κοινωνική «No man's land», γεγονός που ώθησε συγγραφείς, όπως τον Van Gennep και τον K. Lewin, να συσχετίσουν τη θέση τού σημερινού έφηβου με εκείνη του περιθωριακού ατόμου.

Στο επίκεντρο της νεανικής υποκουλτούρας, η περιθωριακότητα αυτή συνιστά έναν ουσιώδη παράγοντα διατάραξης της ταυτότητας που στην προκειμένη περίπτωση απορρέει από την ασάφεια και ακαθοριστία που περιβάλλει τη θέση και το ρόλο του σημερινού έφηβου.

Κάτω από τις νέες και συνεχώς αυξανόμενες απαιτήσεις μακρόχρονης και εξειδικευμένης παιδείας που δημιουργεί η ραγδαία κοινωνικο-τεχνική εξέλιξη, η περίοδος της εφηβείας παρατείνεται όλο και περισσότερο μέσα στο χρόνο. Η παράταση αυτή, που σημαίνει αναβολή εισόδου στην ενήλικη ζωή, δημιουργεί μια σημαντική απόκλιση ανάμεσα στη βιολογική και την κοινωνική ωριμότητα του έφηβου.

Τα κριτήρια εξάλλου που προσδιορίζουν το χρόνο της κοινωνικής του ωριμότητας είναι ασαφή και δυσδιάκριτα. Ποικίλουν ανάλογα με την κοινωνικο-οικονομική κατάσταση και το μορφωτικό-ιδεολογικό επίπεδο της οικογένειάς του, διαφοροποιώντας τον τρόπο με τον οποίο κάθε νέος θα βιώσει την εφηβεία του. Οι διαπιστώσεις αυτές ερμηνεύουν σ' ένα μεγάλο βαθμό τη συνεχώς εντεινόμενη σύγκρουση των γενεών που παρατηρείται τις τελευταίες δεκαετίες.

Η κλασική σύγκρουση των γενεών, που ανέκαθεν αντιπαρέθετε την παλιά με τη νέα γενιά, παίρνει τέτοιες διαστάσεις τα τελευταία χρόνια ώστε μετατρέπεται σε κρίση των γενεών (Lapassade) με άμεσες συνέπειες για το πρόβλημα της εφηβικής ταυτότητας. (Τσαλίκογλου-Κωστοπούλου, 1980).

## 1.8 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Ο κοινωνικός λειτουργός λειτουργεί ως συνδετικός κρίκος μεταξύ οικογένειας και πλαισίου για θέματα που επηρεάζουν την εκπαιδευτική διαδικασία και την κοινωνική συμπεριφορά του νέου. Παράλληλα, κατευθύνει και ενημερώνει την οικογένεια στην καλύτερη εξυπηρέτησή τους από το δίκτυο των κοινωνικών υπηρεσιών.

Επίσης, ο ρόλος του για την αντιμετώπιση της θλίψης είναι να κάνει συμβουλευτικές ομάδες γονέων από το χώρο που φοιτούν τα παιδιά τους διότι οι γονείς γνωρίζονται μεταξύ τους, μοιράζονται τα προβλήματά τους κι έτσι βρίσκουν πιο εύκολα λύσεις. Στην πορεία της φοίτησης του νέου συνεχίζεται η παρακολούθηση σε όλους τους τομείς, η ομάδα των ειδικών συνεργάζεται γιατί ο απώτερος στόχος είναι η προσφορότερη αντιμετώπιση των εξατομικευμένων αναγκών κάθε νέου.

Ο κοινωνικός λειτουργός συστήνει μεθόδους αντιμετώπισης και τροποποίησης

αρνητικών συμπεριφορών και ενίοτε προτείνει τρόπους διδασκαλίας ή εναλλακτικό υλικό. Και σε συνεισφορά με τους γονείς, ο ρόλος του είναι ποικίλος:

1. να εξασφαλίσει σταθερότητα και συνέπεια στη φοίτηση του εφήβου
2. να εξασφαλίσει οικονομικούς πόρους και ευκαιρίες για περαιτέρω εκπαίδευση και δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου του εφήβου
3. να ενημερώνει επαρκώς τους ειδικούς για τρέχοντα θέματα στη ζωή της οικογένειας που μπορεί να τον επηρεάζουν
4. να ενθαρρύνει τη συμμετοχή του στη ζωή και τις αποφάσεις της οικογένειας
5. να ενθαρρύνει τον έφηβο να πάρει πρωτοβουλίες και να εκφράσει τις προτιμήσεις του
6. να καταφέρει να απορροφήσει τους κραδασμούς της αναπτυξιακής κρίσης της εφηβικής ηλικίας επιτυγχάνοντας μια ισορροπία ανάμεσα στην ανοχή και την οριοθέτηση του εφήβου
7. να ασκεί πίεση στους φορείς και την πολιτεία για αλλαγές που θα εξυπηρετούν καλύτερα τις ανάγκες και τα συμφέροντα τόσο του παιδιού τους, όσο και των ίδιων (Ζαφειροπούλου, 1994).



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ-ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

#### 2.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κάθε νέος άνθρωπος όπως υποστηρίζει ο Gilbert (1999), στην πορεία της ανάπτυξής του θα αντιμετωπίσει ψυχολογικά προβλήματα. Δεν μπορεί ούτε και θα πρέπει να μην υπάρχει καθόλου άγχος, απογοήτευση ή σύγκρουση. Κι αυτές οι εμπειρίες είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης όπως η χαρά και η αγάπη και χωρίς αυτές η ζωή θα ήταν επιφανειακή. Αναπόφευκτα τέτοια προβλήματα δημιουργούνται πιο συχνά σε περιόδους γρήγορης αναπτυξιακής αλλαγής και κοινωνικής μετάβασης όπως η αρχή του σχολείου ή η προσαρμογή στην εφηβεία.

Ένας έφηβος μπορεί να έχει συναισθηματικά «σκαμπανεβάσματα» σε περιόδους που είναι αποκαρδιωμένος κι ανησυχεί αν τον αποδέχονται οι συνομήλικοί του. Μπορεί να αισθανθεί άγχος για τις εξετάσεις, περιστασιακά ξεσπάσματα θυμού ή επαναστατικότητα, να αναμιχθεί σε παραπτώματα, να νιώσει θλίψη για την απώλεια ενός φίλου ή μιας φίλης, να τον απασχολήσει το σεξ ή να έχει ερωτηματικά για την «πραγματική» του ταυτότητα.

Αυτό δεν σημαίνει ότι είναι ψυχολογικά διαταραγμένος ή ότι χρειάζεται ειδική βοήθεια πέρα απ' τη φυσιολογική κατανόηση και υποστήριξη των γονιών. Μόνο όταν αυτές οι καταστάσεις φτάνουν στα άκρα ή κινδυνεύουν να γίνουν χρόνιες, είναι λογικό να μιλήσει κανείς για κλινικά σημαντική ψυχολογική διαταραχή και να ζητηθεί ειδική βοήθεια (Κόνγκερ , 1981).

Οι Fleming & Offord,(1990), σε μια επισκόπηση των επιδημιολογικών μελετών στην κοινότητα για την παιδική και εφηβική κατάθλιψη, κατέληξαν πως οι δείκτες συννοσηρότητας της κατάθλιψης με άλλες ψυχολογικές διαταραχές κυμαίνονταν από 33% μέχρι και 100%. Υπάρχουν μαρτυρίες ότι η παρουσία της κατάθλιψης με άλλα εσωτερικευμένα προβλήματα κυμαίνεται από 17-73%, ενώ με τις διαταραχές διαγωγής κυμαίνεται από 15-31%. Οι περισσότερες ερευνητικές προσπάθειες επικεντρώθηκαν στη σχέση και τη διάκριση του άγχους και της κατάθλιψης, χρησιμοποιώντας κατεξοχήν κλίμακες αξιολόγησης θετικού και αρνητικού συναισθήματος (Μπίμπου, Κιοσέογλου, 2001).

Υπολογίζεται πως ο κίνδυνος να νοσήσει οποιοσδήποτε από Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή είναι 10%-25% για τις γυναίκες και 5%-12% για τους άντρες, ενώ κάθε στιγμή το 5%-9% των γυναικών και το 2%-3% των ανδρών υποφέρουν από αυτή. Συχνά η κατάθλιψη δεν αναγνωρίζεται, είτε δεν θεραπεύεται σωστά, ενώ ποσοστό μόνο των περιπτώσεων φτάνει στον ειδικό ([www.socialworker.gr](http://www.socialworker.gr)). Σ' αυτό το κεφάλαιο θα γίνει αναφορά στους παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη των θετικών σκέψεων.

## 2.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Για πρώτη φορά αναγνωρίστηκε ως διαταραχή πριν από 2.400 χρόνια από το διάσημο αρχαίο Έλληνα γιατρό Ιπποκράτη, ο οποίος την αποκαλούσε μελαγχολία. Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι παρόλο που δεν μπορεί κάποιος να ρωτήσει τα ζώα πώς νιώθουν κατά πάσα πιθανότητα και αυτά αισθάνονται κατάθλιψη. Το σίγουρο είναι ότι τα ζώα συμπεριφέρονται κάποιες φορές σαν να έχουν κατάθλιψη. Άρα σε μεγαλύτερο ή σε μικρότερο βαθμό όλοι δυνητικά μπορούν να εκδηλώσουν κατάθλιψη όπως ακριβώς όλοι μπορούν να νιώσουν άγχος, λύπη ή αγάπη. Η κατάθλιψη δεν υπολογίζει ούτε την κοινωνική θέση ούτε τον πλούτο. Σύμφωνα με ιστορικές μαρτυρίες, πολλές διάσημες προσωπικότητες υπέφεραν από αυτήν. Αυτό που πρέπει να μένει στη μνήμη είναι ότι η κατάθλιψη δεν συνδέεται με την αδυναμία (Burns, 1996).

## 2.3 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Η κατάθλιψη έχει χαρακτηριστεί όπως αναφέρει ο Flach (1997), ως το πρώτο στη σειρά πρόβλημα υγείας της ανθρωπότητας. Η κατάθλιψη μπορεί να σκοτώσει. Οι έρευνες δείχνουν ότι το ποσοστό των αυτοκτονιών έχει σημειώσει μια τρομακτική άνοδο τα τελευταία χρόνια, ακόμα και στην περίπτωση παιδιών και εφήβων.

Η κατάθλιψη είναι μια ασθένεια και όχι ένα απαραίτητο κομμάτι του φυσιολογικού τρόπου ζωής. Το πιο σημαντικό είναι ότι μπορεί να ξεπεραστεί

μαθαίνοντας μερικές απλές μεθόδους για τη βελτίωση της διάθεσης (Burns, 1996).

Όταν χρησιμοποιείτε ο όρος κατάθλιψη, εννοείτε μια συγκεκριμένη νόσο, μια νόσο που επιδέχεται άκρως αποτελεσματική θεραπεία (Bloomfield & McWilliams, 2004).

Αν υποφέρει κάποιος από κατάθλιψη σίγουρα γνωρίζει ότι κατάθλιψη δεν σημαίνει απλώς το να έχει άσχημη διάθεση. Είναι γεγονός ότι η κατάθλιψη δεν επηρεάζει μόνο το συναίσθημα αλλά και τη σκέψη, την ενεργητικότητα, τη συγκέντρωση της προσοχής, τον ύπνο, ακόμη και την ερωτική διάθεση. Επομένως η κατάθλιψη επηρεάζει πολλούς τομείς της ζωής του ανθρώπου όπως τα κίνητρα, τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις νοητικές εικόνες, την συμπεριφορά και την φυσιολογία.

Όσον αναφορά τα κίνητρα, η κατάθλιψη επηρεάζει το βαθμό κινητοποίησής για διάφορα πράγματα, όπως τα κίνητρά για δράση. Μπορεί να αισθάνεται απάθεια ή να νιώθει ότι δεν έχει τις δυνάμεις ή το ενδιαφέρον να εμπλακεί σε οποιαδήποτε δραστηριότητα. Ακόμα μπορεί να έχει την αίσθηση ότι δεν αξίζει να κάνει τίποτα και ότι όλα είναι τόσο ανούσια και άσκοπα που είναι μάταιο ακόμα και να προσπαθεί. Όταν νιώθει κατάθλιψη οι σκέψεις κυριαρχούνται από μια διάχυτη απαισιοδοξία. Αν μάλιστα υπάρχει έντονη κατάθλιψη θα αρχίσει να πιστεύει ακόμη και ότι τα πράγματα πάντα ήταν και θα συνεχίσουν να είναι αρνητικά (Burns, 1996).

Στα συναισθήματα η γενική αντίληψη που επικρατεί είναι ότι η κατάθλιψη σχετίζεται μόνο με κακή διάθεση ή με το αίσθημα ότι δεν πάει άλλο, αλλά αυτά δεν είναι τα μόνα της χαρακτηριστικά. Άλλα πολύ συνηθισμένα συμπτώματα είναι το άγχος και ο φόβος.

Όταν κάποιος έχει κατάθλιψη μπορεί να αισθανθεί τρομερά ευάλωτος. Πράγματα που παλιότερα κάνει με ευκολία τώρα προκαλούν φόβο και ορισμένες φορές δεν γνωρίζει το γιατί. Το άγχος και ο φόβος λοιπόν αποτελούν κύρια χαρακτηριστικά της κατάθλιψης. Άλλα αρνητικά συναισθήματα που μπορεί να ενταθούν όταν υπάρχει κατάθλιψη είναι η λύπη, η ενοχή, η ντροπή, ο φθόνος και η ζήλια (Gilbert, 1999).

Επίσης η κατάθλιψη επηρεάζει τις σκέψεις με δυο τρόπους. Πρώτον, επηρεάζει τη συγκέντρωση και τη μνήμη. Διαπιστώνετε ότι το άτομο δεν μπορεί να εστιάσει την προσοχή σε τίποτα. Εκτός αυτού δεν θυμάται πολύ καλά ή έχει

την τάση να ξεχνάει διάφορα πράγματα. Και εντούτοις, είναι ευκολότερο να θυμάται αρνητικά πράγματα παρά θετικά. Δεύτερον, η κατάθλιψη επηρεάζει τις σκέψεις για τον εαυτό του, το μέλλον και τον κόσμο. Πολύ λίγοι άνθρωποι με κατάθλιψη νιώθουν καλά για τον εαυτό τους.

Όπως όλες οι έντονες συναισθηματικές καταστάσεις, η κατάθλιψη ωθεί σε ακραίες μορφές σκέψης. Τα άτομα σκέφτονται με διπολικό τρόπο: είτε είναι απόλυτα επιτυχημένοι είτε εντελώς αποτυχημένοι. Όσον αφορά τις νοητικές εικόνες όταν υπάρχει κατάθλιψη οι εικόνες που χρησιμοποιούνται για να περιγραφεί μια κατάσταση είναι λίγο-πολύ κοινές. Οι νοητικές εικόνες που εμφανίζονται στην κατάθλιψη είναι πάντοτε σχετικές με το σκοτάδι με την αίσθηση ότι είναι εγκλωβισμένοι κάπου και ότι δεν μπορούν να διαφύγουν. Όταν υπάρχει κατάθλιψη, η συμπεριφορά αλλάζει (Burns, 1996).

Η απασχόληση με πολύ λιγότερες δραστηριότητες μπορεί να αποσύρει το άτομο κοινωνικά και να αισθανθεί την ανάγκη να κρυφτεί. Πολλές από τις δραστηριότητες που προηγουμένως ήταν ευχάριστες φαίνονται πλέον μαρτυρικές. Επειδή όλα μοιάζουν να απαιτούν τόση μεγάλη προσπάθεια στην ουσία γίνονται πολύ λιγότερα πράγματα από ότι προηγουμένως.

Είναι πιθανό να αλλάξει και η συμπεριφορά προς τους άλλους. Έναν άλλον τομέα που η κατάθλιψη επηρεάζει στη ζωή είναι η φυσιολογία. Όταν κάποιος νιώθει άγχος το σώμα παράγει μια ουσία που ονομάζεται αδρεναλίνη. Αντίστοιχα η κατάθλιψη είναι αποτέλεσμα άλλων βιολογικών αλλαγών που επηρεάζουν το σώμα και τον εγκέφαλο.

Όταν υπάρχει κατάθλιψη, πιστεύεται αβίασμα ότι το άτομο είναι ανάξιο. Όσο πιο σοβαρή είναι η κατάθλιψη τόσο περισσότερο νιώθει έτσι. Μια μελέτη του Beck Ar. (1985), αποκάλυψε ότι πάνω από το 80% των καταθλιπτικών ασθενών εκφράζουν αισθήματα αυτομορφής. Επιπλέον, ανακάλυψε ότι οι καταθλιπτικοί ασθενείς θεωρούν τους εαυτούς τους ανεπαρκείς σε πράγματα που οι ίδιοι θεωρούν πολύ σημαντικά όπως η εξυπνάδα, οι επιτυχίες, η δημοσιότητα, η ομορφιά, η υγεία και η ισχύ. Ο Beck κατέληξε πως η εικόνα που έχει ένας καταθλιπτικός ασθενής για τον εαυτό του χαρακτηρίζεται από τα τέσσερα «α» δηλαδή νιώθει απόγνωση, απελπισία, ανημποριά και ανεπάρκεια.

Σχεδόν όλες οι αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις προβάλλουν μόνο ως το αποτέλεσμα της χαμηλής αυτοεκτίμησης. Μια φτωχή εικόνα του εαυτού είναι

ο μεγεθυντικός φακός που μπορεί να μετατρέψει ένα ασήμαντο λάθος ή μια ατέλεια σε ένα τεράστιο σύμβολο προσωπικής ήττας (Burns, 1996).

## 2.4 ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Το να λέμε ότι κάποιος έχει «κατάθλιψη» δε λέει και πολλά. Οι καταθλιπτικές καταστάσεις μπορεί να ξεκινούν από σχετικά ανώδυνες, αν και έντονες παροδικές καταστάσεις θλίψης για κάποια απώλεια (αγαπημένου προσώπου ή σχέσης) μέχρι τις σοβαρά διαταραγμένες ψυχωτικές καταστάσεις, που περιλαμβάνουν και νοητικές και συναισθηματικές διαταραχές.

Τέτοιες ψυχωτικές καταθλιπτικές διαταραχές είναι σπάνιες στην εφηβεία αλλά τα συναισθήματα κατάθλιψης σε λιγότερο ανησυχητικό βαθμό είναι συχνά. Πραγματικά όπως βεβαιώνει η Αϊρήν Τζοσλυν, αυθεντία στη θεραπεία των εφήβων: «Αν υπάρχει μια συναισθηματική κατάσταση που είναι παγκόσμια γι' αυτή την ηλικία, αυτή είναι η κατάθλιψη».

Για τους περισσότερους εφήβους αυτά τα συναισθήματα είναι παροδικά, μέρος από τα συναισθηματικά «σκαμπανεβάσματα», τα τόσο συχνά στην εφηβεία. Για μερικούς όμως η κατάθλιψη ή μελαγχολία μπορεί να γίνει η κυρίαρχη διάθεση και τότε παίρνει διαστάσεις πραγματικής κλινικής διαταραχής που απαιτεί ειδική βοήθεια. Αν αυτή η κατάθλιψη μείνει αθεράπευτη, μπορεί να γίνει χρόνια και να οδηγήσει ακόμα και στην αυτοκτονία (Κόνγκερ, 1981).

Η κατάθλιψη στους εφήβους συνήθως εκδηλώνεται με διαφορετικό τρόπο από ότι στους ενήλικους. Μπορεί να μην θέλουν να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους και να εκδηλώνουν «ανάλογα κατάθλιψης», όπως ανία ή ανησυχία, που συγχέουν την εικόνα. Αδυναμία να μείνει κανείς μόνος, μόνιμη αναζήτηση νέων δραστηριοτήτων, ναρκωτικά, σεξουαλική ελευθεριότητα, εφηβική εγκληματικότητα, παράτολμες πράξεις (όπως το ρισκοκίνδυνο οδήγημα), όλα αυτά μπορεί να είναι ενδείξεις μιας κρυφής κατάθλιψης, αν και βέβαια μπορεί να είναι και αποτέλεσμα άλλων προβλημάτων.

Γενικά, η εφηβική κατάθλιψη παίρνει δυο μορφές. Στην πρώτη, ο έφηβος παραπονιέται για έλλειψη συναισθημάτων και ένα αίσθημα κενού. Είναι ένα είδος κατάθλιψης που μοιάζει με πένθος: «Οι έφηβοι αυτής της κατηγορίας πενθούν για την ταυτότητα της παιδικής τους ηλικίας και δεν μπορούν να βρουν μια κατάλληλη ενήλικη ταυτότητα». Το πρόβλημα δεν είναι ότι ο έφηβος δεν έχει

συναισθήματα αλλά ότι είναι θλιβερά ανίκανος να αντιμετωπίσει και να εκφράσει αυτά που έχει.

Το δεύτερο είδος κατάθλιψης αντιμετωπίζεται πιο δύσκολα και έχει τη βάση της σε μακρόχρονες επανειλημμένες εμπειρίες ήττας ή αποτυχίας. Πάρα πολλές από τις εφηβικές απόπειρες αυτοκτονίας δεν είναι αποτέλεσμα μιας στιγμιαίας παρόρμησης αλλά μιας μεγάλης σειράς αποτυχημένων προσπαθειών να βρεθούν εναλλακτικές λύσεις στα προβλήματα του εφήβου. Η χαρακτηριστική βολή σ' αυτό το είδος κατάθλιψης είναι συχνά η απώλεια μιας επιθυμητής σχέσης, είτε με γονιό, με φίλο ή με σύντροφο (Κόνγκερ, 1981).

## 2.5 ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Υπάρχουν διάφορα είδη κατάθλιψης. Η διπολική διαταραχή που παλιότερα ονομαζόταν και μανιοκατάθλιψη, στην οποία το άτομο νιώθει κατάθλιψη που συνδυάζεται με περιόδους μανίας ή υπομανίας. Η μονοπολική καταθλιπτική διαταραχή που συμβαίνει όταν υπάρχουν μόνο περίοδοι κατάθλιψης. Άλλο ένα είδος κατάθλιψης είναι η ψυχωτική στην οποία το άτομο έχει μια σειρά από μη ρεαλιστικές πεποιθήσεις που ονομάζονται παραληρητικές ιδέες ή ψευδαισθήσεις (Burns, 1996).

Μια άλλη διάκριση που γίνεται ορισμένες φορές είναι μεταξύ της κατάθλιψης που εμφανίζεται χωρίς κάποιο λόγο και της κατάθλιψης που σχετίζεται με κάποια σημαντικά γεγονότα της ζωής όπως η απόλυση από την εργασία, ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, ο τερματισμός κάποιας σημαντικής σχέσης κ.λ.π.

Σύμφωνα με τον Hay (1994) και τους Bloomfield & McWilliams (2004), υπάρχουν τρεις βασικοί τύποι κατάθλιψης:

**Η Μείζων Κατάθλιψη** που όπως και η γρίπη, η μείζων κατάθλιψη έχει το αρχικό, το μεσαίο και το τελευταίο στάδιο. Αντίθετα από τη γρίπη, η μείζων κατάθλιψη πολλές φορές κρατάει για πολλούς μήνες. Αν δεν αντιμετωπιστεί έχει την τάση να ξαναεμφανίζεται. Κάθε επανεμφάνιση έχει μεγαλύτερη διάρκεια και καταβάλλει τον άνθρωπο από την προηγούμενη.

**Η Χρόνια Κατάθλιψη**, η οποία είναι μια μακροχρόνια, χαμηλού βαθμού κατάθλιψη που μπορεί να διαρκέσει για πολλά χρόνια. Πολλοί άνθρωποι την έχουν σχεδόν σε όλη τους τη ζωή. Η χρόνια κατάθλιψη είναι γνωστή και σαν *δυσθυμία*, *δυσ*, από την ελληνική ρίζα που σημαίνει δυσλειτουργία και *θυμία*, από

την ελληνική λέξη θυμός που σημαίνει ψυχική διάθεση. Δυσθυμία λοιπόν είναι η δυσλειτουργία της ψυχικής διάθεσης του ατόμου.

**Η Μανιοκατάθλιψη** στην οποία η «κάτω βόλτα» της κατάθλιψης μπορεί να εναλλάσσεται με μέρες ή εβδομάδες μανίας δηλαδή υπερβολική έξαρση, αδικαιολόγητες μεγαλεπήβολες σκέψεις που πολλές φορές συνοδεύονται και από ακραίες ή επικίνδυνες (έως καταστροφικές) πράξεις. Είναι επίσης γνωστή σαν *διπολική* κατάθλιψη, γιατί το μανιοκαταθλιπτικό άτομο κυμαίνεται μεταξύ του καταθλιπτικού πόλου (κάτω) και του αντίθετου ευφορικού πόλου (πάνω), με απρόβλεπτες, γρήγορες μεταστροφές (Bloomfield & McWilliams, 2004).

Σύμφωνα λοιπόν με τα παραπάνω στοιχεία, ένας στους τέσσερεις ή στους πέντε θα εκδηλώσει κάποιο είδος καταθλιπτικού επεισοδίου κάποια στιγμή στη ζωή του. Επίσης, τα στοιχεία δείχνουν ότι η κατάθλιψη είναι περίπου τρεις φορές συχνότερη στις γυναίκες από ότι στους άντρες. Πέραν αυτού, η κατάθλιψη είναι συχνότερη σε ορισμένες κοινωνικές ομάδες, π.χ. στους άνεργους.

Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι η συχνότητα και ο κίνδυνος εμφάνισης της κατάθλιψης αυξάνονται σταθερά κατά τη διάρκεια του αιώνα μας, αλλά τα αίτια αυτής της αύξησης δεν έχουν εξακριβωθεί. Οι κοινωνικο-οικονομικές αλλαγές, ο κατακερματισμός της οικογένειας και της κοινότητας, η απώλεια της ελπίδας για τις νέες γενιές και οι ολοένα μεγαλύτερες προσδοκίες μπορεί να σχετίζονται με αυτό το φαινόμενο (Burns, 1996).

## 2.6 ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Αυτό που έχει σημασία για τους ανθρώπους που υποφέρουν από κατάθλιψη δεν είναι η αιτιολογία της, αλλά η έγκαιρη αναγνώριση του ότι αυτό που αισθάνονται δεν οφείλεται σε κόπωση, αναξιότητα ή ότι άλλο, αλλά πάσχουν από μια θεραπεύσιμη ψυχική διαταραχή. Η κατάθλιψη χαρακτηρίζεται από *καταθλιπτική διάθεση, άγχος, απελπισία και ανηδονία* (δηλαδή πρότερα ευχάριστες δραστηριότητες δεν ικανοποιούν πλέον τον ασθενή), *έλλειψη ενέργειας και κόπωση* στην ελάχιστη προσπάθεια, καθώς και *επιβράδυνση των ψυχοκινητικών λειτουργιών*. Δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί, παραπονείται για αμνησία, ενώ πλήθος δυσάρεστων σκέψεων κατακλύζουν το νου, ενίοτε και σκέψεις αυτοκτονίας ([www.socialworker.gr](http://www.socialworker.gr)).

Οι περισσότεροι άντρες, παρατήρησε ο Thoreau όπως αναφέρει ο Flach (1997), «περνούν ζωή ήσυχης απόγνωσης». «Η ζωή του ανθρώπου ταλαντεύεται σαν εκκρεμές μεταξύ πλήξης και θλίψης», έγραψε ο Σοπενχάουερ. Ο Sartre και άλλοι υπαρξιστές τόνισαν ότι το άτομο πρέπει να περάσει μέσα από μια επίγνωση της απόγνωσης του, να γευτεί την εμπειρία της κενότητας και αγωνίας της ζωής, σαν μέρος της διαδικασίας που τον καθιστά ικανό να αποφασίζει ο ίδιος για το μέλλον του. Συχνά οι μελαγχολικές διαθέσεις μπλοκάρονται γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι προτιμούν να διατηρούν ένα αίσθημα ευφορίας για όσο το δυνατόν περισσότερο καιρό.

Επειδή λοιπόν η κατάθλιψη είναι κάτι το οδυνηρό, συχνά γίνεται αντικείμενο άρνησης. Ποτέ δυο άνθρωποι δεν παρουσιάζουν την κάθε αλλαγή στο συναίσθημα και τη συμπεριφορά τους ταυτόχρονα ή με τον ίδιο τρόπο. Συνήθως η κατάθλιψη σχετίζεται αρχικά με *ανωμαλίες στον ύπνο*. Τα περισσότερα μελαγχολικά άτομα παρατηρούν μια διαταραχή στις συνήθειες του ύπνου τους.

Ακόμα, ένα σημάδι της κατάθλιψης είναι η *ελάττωση της σεξουαλικής ορμής και ικανότητας*. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα ενοχλητικό στην κοινωνία μας που δίνει μεγάλη αξία στη σεξουαλική απόδοση. Μια τέτοια αλλαγή μπορεί να δείχνει ότι οι συγκρούσεις που προκαλούν την κατάθλιψη είναι σεξουαλικής φύσεως.

Περισσότερο όμως αντικατοπτρίζει μια γενική ελάττωση ενέργειας ή αποπροσανατολισμό ενέργειας σε μια προσπάθεια αντιμετώπισης της χαμηλής διάθεσης. Σε στενή σχέση με την ελάττωση της σεξουαλικής ορμής βρίσκεται η απώλεια της όρεξης για το φαγητό και η εξαφάνιση της φυσιολογικής απόλαυσης του φαγητού. Αυτά με τη σειρά τους οδηγούν σε απώλεια βάρους (Flach, 1997).

Μετά από προσεχτική αξιολόγηση, όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν οι Bloomfield & Williams (2004), το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας της Αμερικής συνέταξε τα συμπτώματα της κατάθλιψης τα οποία μπορούν να περιλαμβάνουν:

- Επίμονα λυπημένη διάθεση ή αίσθημα κενού.
- Έλλειψη ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης στις καθημερινές ασχολίες, συμπεριλαμβανομένου του σεξ.
- Μειωμένη ενέργεια, κόπωση.
- Ανωμαλίες στον ύπνο (αϋπνία, πρόωρο ξύπνημα, ή μεγάλη υπνηλία).
- Ανωμαλία στην όρεξη ( ανορεξία και χάσιμο ή αύξηση βάρους) στη συγκέντρωση, στη μνήμη, στη λήψη αποφάσεων.
- Δυσκολία αισθήματα ενοχής, αδυναμίας, ευτέλειας.



- Σκέψεις γύρω από το θάνατο ή την αυτοκτονία, απόπειρες αυτοκτονίας.
- Ευερεθιστικότητα.
- Ευσυγκινησία.
- Χρόνιοι και διάσπαρτοι σωματικοί πόνοι, μη ανταποκρινόμενοι σε θεραπεία

Και τα συμπτώματα της Μανιοκατάθλιξης μπορούν να περιλαμβάνουν:

- Υπερβολικά «καλό» κέφι.
- Ευερεθιστικότητα.
- Μειωμένη ανάγκη για ύπνο.
- Αυξημένη ενέργεια και δραστηριότητα.
- Πολυλογία, υπερκινητικότητα και υπερβολική σεξουαλικότητα.
- Σκέψεις ανταγωνιστικές.
- Διαταραγμένη ικανότητα στη λήψη αποφάσεων.
- Μεγαλομανία.
- Ευκολία στην απόσπαση της προσοχής.

Με τη θεραπεία που μπορεί να εφαρμοστεί στις μέρες μας, το 80% των ανθρώπων που έχουν σοβαρή κατάθλιψη, ακόμη και όσοι υποφέρουν από τη σοβαρότερη μορφή της, μπορούν να δουν σημαντική βελτίωση όπως λέει το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας των Η.Π.Α. Και προσθέτει: «Τα συμπτώματα συνήθως μπορούν να εξαφανιστούν μέσα σε λίγες εβδομάδες» (Bloomfield & Williams, 2004).

## 2.7 ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ - ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Ορισμένα παραδείγματα αποτελεσμάτων πρότυπων σκέψεων και πως εκδηλώνονται στο σωματικό επίπεδο είναι τα εξής: η πικρία και η δυσαρέσκεια που το άτομο κρατάει μέσα του πολύ καιρό μπορεί να κατασπαράξει το σώμα του και να γίνει η αρρώστια που ονομάζουμε καρκίνο. Η κριτική, σαν μόνιμη συνήθεια, συχνά μπορεί να οδηγήσει την αρθρίτιδα στο σώμα. Οι ενοχές ψάχνουν πάντα για την τιμωρία και η τιμωρία φέρνει τον πόνο. Ο φόβος και η ένταση που παράγονται από αυτόν μπορούν να προκαλέσουν φαινόμενα όπως η φαλάκρα, τα έλκη και πόνοι στα πόδια (Hay, 1994).

Επίσης, μια ελάττωση της διάθεσης μπορεί να προκαλέσει γενική επιβράδυνση στη σκέψη και στις δραστηριότητες του ανθρώπου που υποφέρει από κατάθλιψη. Η κατάθλιψη είναι πράγματι μια έντονα δραστική διεργασία, γι' αυτό και είναι οδυνηρή. Παρόλο που το μελαγχολικό άτομο μπορεί να αποτραβηχτεί από κάθε κοινωνική επαφή και να νιώσει κάποιο βαθμό ακινητοποίησης, αυτή η αντίδραση είναι το αποτέλεσμα της κατάθλιψης (Flach, 1997).

Μια ακόμα συνέπεια είναι η απόρριψη ή αντιπάθεια από σημαντικούς ανθρώπους. Όποιος υποτιμάει τον εαυτό του πιστεύοντας ότι κάποιο άλλο άτομο δεν τον αποδέχεται, δεν τον συμπαθεί ή δεν τον αγαπάει, έχει την τάση να θεωρεί τον εαυτό του απορριπτό και αντιπαθητικό.

Επίσης, όταν υποτιμάει κάποιος τον εαυτό του επειδή έχει κάποιο ελάττωμα ή αναπηρία, ξεκινάει αντιμετωπίζοντάς και τον εαυτό του αρνητικά. Είναι πιθανόν να υποβιβάζει τον εαυτό του για ένα σωρό ελαττώματα και αναπηρίες όπως, για παράδειγμα, την παχυσαρκία, το τραύλισμα ή τη δυσλεξία (Dryden, 2000).

## 2.8 Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΟΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΑΝ ΕΜΠΟΔΙΟ ΣΤΗΝ ΖΩΗ

Σύμφωνα με μια εξελικτική προσέγγιση, η κατάθλιψη σχετίζεται με την αίσθηση ότι κατά κάποιο τρόπο το άτομο έχει υποταχθεί ή έχει αποτύχει. Η κατάθλιψη κάνει το άτομο να παραιτείται από τις κάθε είδους προκλήσεις, μειώνει τις προσδοκίες, ανατρέπει την αισιοδοξία και γεμίζει με συναισθήματα κατωτερότητας και ντροπής.

Φαίνεται λοιπόν ότι ορισμένες μορφές κατάθλιψης σχετίζονται με ψυχολογικές καταστάσεις που πυροδοτούνται από συνθήκες στις οποίες το άτομο δεν μπορεί να νικήσει ή αναγκάζεται να υποταχθεί δια της βίας (Bloomfield & McWilliams, 2004).

Γι' αυτό το λόγο οι άνθρωποι που έχουν κατάθλιψη συχνά νιώθουν υποδεέστεροι, άχρηστοι, ευρισκόμενοι στο κατώτατο άκρο της κοινωνικής ιεραρχίας με αποτέλεσμα να δυσκολεύονται να συμπεριφερθούν με διεκδικητικό τρόπο. Όλα φαίνονται χωρίς νόημα, όλα απαιτούν υπερβολικά μεγάλη προσπάθεια από την πλευρά τους. Οι προσδοκίες τους ανακόπτονται και οι ελπίδες τους λιγοστεύουν.

Οι καταθλιπτικοί φτάνουν στο σημείο να αξιολογούν τον εαυτόν τους ή/και να αξιολογούνται από τους άλλους με τρόπο που δεν είναι απλώς αρνητικός αλλά υποδηλώνει και χαμηλή θέση στην ιεραρχία ή μειωμένο κύρος. Σε ακραίες περιπτώσεις αυτό μπορεί να οδηγήσει στον παραγκωνισμό τους και στην αποπομπή τους από την κοινωνική ομάδα. Χαρακτηρισμοί όπως *ανάξιος αγάπης, άχρηστος, κακός, ακατάλληλος, ανίκανος, κ.ά.* ουσιαστικά αποτελούν διακριτικά κύρους που κατατάσσουν το άτομο στη χαμηλότερη κατηγορία της κοινωνικής ιεραρχίας (Bloomfield & McWilliams, 2004).

Συχνά, όταν υπάρχει κατάθλιψη, νιώθουν ότι είναι άχρηστοι, κατώτεροι, ανίκανοι και ότι δεν μπορούν να τα καταφέρουν σε σύγκριση με τους άλλους. Αυτό που εισπράττουν από τους άλλους και από τον ίδιο τον εαυτό δεν είναι μήνυμα αγάπης, αποδοχής και εκτίμησης, αλλά μήνυμα αποδοκιμασίας και απόρριψης.

**Η υπεργενίκευση** είναι ακόμα ένα είδος αρνητικών σκέψεων. Δηλαδή αν πάει κάτι στραβά, πιστεύει ότι τα πάντα θα πάνε στραβά. Το αίσθημα της αποτυχίας μπορεί να πάρει τόσο γιγάντιες διαστάσεις ώστε να θεωρήσει ότι όλα όσα έχει κάνει ήταν αποτυχημένα ή ψεύτικα. Όταν το άτομο προβαίνει σε τέτοιες υπεργενικεύσεις, εκλαμβάνει μια μεμονωμένη αποτυχία ως την αρχή μιας ατέλειωτης αλυσίδας αποτυχιών. Επιπλέον, συχνά δυσκολεύεται να πιστέψει ότι οι άλλοι έχουν διαφορετική άποψη από τη δική του. Και οι άλλοι πρέπει να βλέπουν τα πράγματα με τον ίδιο τρόπο που τα βλέπει κι αυτός. Για παράδειγμα: «Πιστεύει ότι είναι αποτυχημένος, άρα το ίδιο πρέπει να πιστεύουν κι αυτοί (Κλεφτάρας, 1998).

Ο πόνος της απόρριψης πηγάζει σχεδόν ολοκληρωτικά από την υπεργενίκευση. Όταν η σκέψη δεν χαρακτηρίζεται από το στοιχείο αυτό, μια αποδοκιμασία εκ μέρους των άλλων μπορεί να τον απογοητεύσει για κάποιο διάστημα αλλά δεν είναι ικανή να του δημιουργήσει μια γενικότερη δυσαρέσκεια (Burns, 1996).

**Η εγωκεντρική σκέψη** εμφανίζεται και με μια άλλη μορφή: αυτό συμβαίνει όταν επιμένει ότι οι άλλοι πρέπει να υπακούουν στους ίδιους κανόνες ζωής και να έχουν τις ίδιες αξίες με αυτόν. Δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι τις ίδιες απόψεις, ούτε είναι χρήσιμο να πιστεύει ότι όλοι σκέπτονται ακριβώς όπως αυτός, γιατί συχνά έχουν διαφορετικό τρόπο σκέψης.

Ο κάθε άνθρωπος έχει διαφορετική προσωπικότητα και βιώματα, οπότε οι απόψεις και οι αξίες διαφέρουν. Αυτές οι διαφορές μπορεί να γίνουν πηγή είτε θετικών εμπειριών είτε συγκρούσεων (Παπαγεωργίου, 1995).

Σύμφωνα με τις ψυχολογικές θεωρίες τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει σημαντικά βήματα για την κατανόηση της κατάθλιψης υπό το πρίσμα της ψυχολογίας. Σήμερα υπάρχουν πολλές απόψεις και θεωρίες για το πώς ο τρόπος με τον οποίο σκέφτεται το άτομο, οι στάσεις και η συμπεριφορά του το καθιστούν ευάλωτο στην κατάθλιψη.

Πιο πρόσφατα, κάποιοι ψυχολόγοι μελέτησαν τη συμπεριφορά των καταθλιπτικών ατόμων. Διαπίστωσαν ότι όσοι υποφέρουν από κατάθλιψη δεν είναι σε θέση να συμπεριφερθούν έτσι ώστε να παίρνουν θετικές ενισχύσεις ή μεγάλη ευχαρίστηση.

Πολλοί άνθρωποι αδυνατούν να ξεπεράσουν την κατάθλιψή τους επειδή στη ζωή τους δεν υπάρχουν πράγματα που να τους προσφέρουν ικανοποίηση, ευχαρίστηση ή να τονώνουν την αυτοεκτίμησή τους. Αυτοί οι άνθρωποι μπορεί να είναι άνεργοι, να έχουν λίγους ή και καθόλου φίλους. Και σαν να μην φτάνει αυτό, αν εκδηλώνουν μεγάλο άγχος στις διάφορες κοινωνικές περιστάσεις, ενδέχεται να διακόψουν τις κοινωνικές επαφές που παλαιότερα θεωρούσαν ευχάριστες (Gilbert, 1999).

Μία από τις ψυχολογικές θεωρίες της κατάθλιψης η οποία έχει τύχει αρκετής μελέτης είναι η γνωστική προσέγγιση, η οποία εστιάζεται στον τρόπο με τον οποίο το άτομο σκέφτεται και αντιμετωπίζει τα πράγματα. Αναπτύχθηκε ξεχωριστά από τον ψυχίατρο Aaron Beck και τον ψυχολόγο Albert Ellis.

Σύμφωνα με την γνωστική προσέγγιση, υπάρχουν συγκεκριμένοι τρόποι σκέψης οι οποίοι συνδέονται με συγκεκριμένα είδη προβλημάτων όπως ο πανικός, η κοινωνική φοβία, η κατάθλιψη, η παράνοια και ο θυμός. Εστιάζοντας στις σκέψεις που συνδέονται με τα διάφορα είδη προβλημάτων, οι άνθρωποι μαθαίνουν αφενός να εξετάζουν αν τα δεδομένα της πραγματικότητας υποστηρίζουν ή απορρίπτουν ιδέες τους και αφετέρου να βρίσκουν εναλλακτικές σκέψεις.

Το κύριο χαρακτηριστικό της γνωστικής ψυχοθεραπείας είναι η έμφαση στις σκέψεις και στις στάσεις. Στην κατάθλιψη οι αρνητικές σκέψεις, οι αρνητικές ερμηνείες και οι αρνητικές ή δυσάρεστες αναμνήσεις είναι πλέον πολύ πιο συχνές (Dryden, 2000).

Ενώ, προηγουμένως ένιωθαν αρκετά επιτυχημένοι τώρα αισθάνονται εντελώς αποτυχημένοι. Ενώ προηγουμένως ανυπομονούσαν να πάνε διακοπές τώρα αυτές φαίνονται σαν δοκιμασία. Ενώ προηγουμένως χαίρονταν να βρίσκονται με την οικογένειά, τώρα δεν είναι σίγουροι για το τι νιώθουν για αυτούς ή για το αν νιώθουν οτιδήποτε.

Όταν είναι σε κατάθλιψη αλλάζει ο τρόπος με τον οποίο βλέπουν τον εαυτό τους, τον κόσμο και το μέλλον. Υπάρχουν πολλές πιθανές εξηγήσεις σχετικά με το λόγο που σκέφτονται όλο και πιο αρνητικά όσο βυθίζονται στην κατάθλιψη (Gilbert, 1999).

Μια θεωρία είναι ότι όλοι έχουν σε μεγαλύτερο ή σε μικρότερο βαθμό διάφορες αρνητικές πεποιθήσεις για τον εαυτό τους(π.χ. ότι δεν είναι άξιοι να τους αγαπούν, ότι είναι αποτυχημένοι ή ανίκανοι).

Τα γεγονότα που ενεργοποιούν αυτές τις αρνητικές πεποιθήσεις είναι συνήθως σημαντικές απώλειες ή ματαιώσεις, συμπεριλαμβανομένων της διάλυσης μιας σχέσης, των δυσκολιών σε μια σχέση που οδηγούν σε συγκρούσεις και των μεγάλων απογοητεύσεων. Τα γεγονότα αυτά πυροδοτούν τις αρνητικές πεποιθήσεις (π. χ. δεν είμαι άξιος να αγαπηθώ), οι οποίες προσδίδουν αρνητικό νόημα στις διάφορες καταστάσεις (Dryden, 2000).

Οι αρνητικές σκέψεις είναι δυνατό να παίξουν έναν πολύ σημαντικό ρόλο στην κατάθλιψη. Τέτοιου είδους σκέψεις μπορεί να καταλήξουν σε κακή συνήθεια. Σε μερικούς ανθρώπους αυτές οι αρνητικές σκέψεις δημιουργούν ένα είδος εξάρτησης από αυτές.

Οι σκέψεις αυτές μπορούν να οδηγήσουν συχνά σε συμπεριφορά εξαρτητικού τύπου όπως:

- Υπερβολικό φαγητό
- Κατάχρηση ναρκωτικών
- Αλκοολισμό
- Κάπνισμα
- Παθολογική χαρτοπαιξία
- Κλοπές από τα καταστήματα
- Σεξουαλικούς καταναγκασμούς
- Εργασιομανία

Και πολλές άλλες. Συνηθισμένα πρότυπα αρνητικών σκέψεων και αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς, μπορεί να προκαλέσουν, να συνεχίσουν ή να χειροτερέψουν την κατάθλιψη (Bloomfield & McWilliams, 2004)

## 2.9 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ – ΑΙΤΙΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Η αιτιολογία της κατάθλιψης δεν είναι ακριβώς γνωστή. Είναι πλέον σαφές ότι συμμετέχουν πολλοί παράγοντες. Μεγάλη σημασία έχουν οι γενετικοί (κληρονομικότητα) και οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες (ψυχοπιεστικά γεγονότα της ζωής, απώλεια και πένθος κλπ.). Επίσης, κάθε ψυχοθεραπευτική σχολή έχει προσφέρει κάποιο μοντέλο ερμηνείας της κατάθλιψης. Αυτή μπορεί να είναι και αποτέλεσμα ενός μεγάλου πλήθους σωματικών νοσημάτων και συνδρόμων ([www.socialworker.gr](http://www.socialworker.gr)).

**Ο φόβος της αποτυχίας** είναι ένα γνωστικό σχήμα που κάνει το άτομο να παραλύει. Πολλά γνωστικά λάθη έχουν σχέση με το φόβο της αποτυχίας. Ένα από τα πιο συνηθισμένα είναι η υπεργενίκευση. Ο τρόπος σκέψης είναι ο εξής: «Αν υπάρξει αποτυχία σε αυτό, θα υπάρξει αποτυχία σε οτιδήποτε». Κάτι τέτοιο βέβαια είναι αδύνατο γιατί κανείς δεν αποτυχαίνει στα πάντα. Όλοι έχουν τις ήττες και τις νίκες (Μπίμπου, Κιοσέογλου, 2001).

**Ο φόβος της επιτυχίας** είναι άλλος ένας παράγοντας με τον οποίο εξαιτίας της μειωμένης αυτοπεποίθησης η επιτυχία μπορεί να φαίνεται πιο επικίνδυνη από την αποτυχία γιατί είναι σίγουροι ότι βασίζεται στην τύχη. Συνεπώς, το άτομο πιστεύει πως είναι αδύνατον να τη διατηρήσει και νιώθει ότι οι πράξεις του θα αυξηθούν, χωρίς ο ίδιος να αξίζει τις προσδοκίες των άλλων για το άτομό του.

Μπορεί ακόμα να φοβάται την επιτυχία γιατί πιστεύει ότι οι άνθρωποι θα έχουν πολύ περισσότερες απαιτήσεις από αυτόν. Επειδή είναι πεισμένος ότι πρέπει αλλά δεν μπορεί να ανταποκριθεί στις προσδοκίες τους, η επιτυχία θα τον έβαζε σε μια δύσκολη και επικίνδυνη θέση. Πρέπει να προσπαθεί λοιπόν να διατηρεί τον έλεγχο, αποφεύγοντας οποιαδήποτε δέσμευση ή απασχόληση (Μπίμπου, Κιοσέογλου, 2001).

Επίσης **έχοντας φόβο αποδοκιμασίας και κριτικής** υπάρχει πιθανότητα απόρριψης που φαίνεται τόσο επικίνδυνη που προκειμένου να προστατευτεί ο εαυτός υιοθετείτε ένα όσο το δυνατόν χαμηλότερο προφίλ. Εφόσον δεν υπάρχει καμιά προσπάθεια δεν είναι δυνατόν να υπάρξει αποτυχία.

**Ο εξαναγκασμός και η δυσαρέσκεια** είναι ένας εχθρός της δραστηριοποίησης. Δηλαδή ότι κι αν κάνει το άτομο επενδύει με τόση δυσαρέσκεια που δεν αντέχει να το αντιμετωπίσει. Έτσι, καθώς αναβάλλει, καταδικάζει τον εαυτό του σαν τεμπέλη και τιποτένιο και η στάση αυτή μαραζώνει την ενεργητικότητά του.

Με την χαμηλή ανοχή στην απογοήτευση πιστεύεται ότι είναι αδύνατον να υπάρξει λύση στα προβλήματα και να ολοκληρωθούν γρήγορα και εύκολα οι στόχοι με αποτέλεσμα να ενεργοποιείτε μια έξαλλη κατάσταση οργής και πανικού όταν η ζωή φέρνει εμπόδια. Αντί να περιμένει υπομονετικά για κάποια περίοδο το άτομο θέλει να εκδικηθεί αυτή την «αδικία», τα έντονα προβλήματα δηλαδή, κι έτσι εγκαταλείπει τα πάντα (Burns, 1996).

Άλλοι παράγοντες που αναστέλλουν τις αρνητικές σκέψεις και προκαλούν πολλά προβλήματα είναι η κριτική, οι ενοχές, η πίκρα και ο φόβος. Τα τέσσερα αυτά πράγματα δημιουργούν τα μεγαλύτερα προβλήματα στο σώμα και στη ζωή. Αυτά τα συναισθήματα γεννιούνται όταν κατηγορούνται οι άλλοι και δεν αναλαμβάνεται η ευθύνη για τις εκάστοτε εμπειρίες.

Ότι κι αν συμβαίνει «εκεί έξω» δεν είναι παρά ένας καθρέφτης των δικών του βαθύτερων σκέψεων. Αν κάποτε ειπωθεί: «Όλοι κάνουν πάντα αυτό ή το άλλο, κριτικάρουν, ποτέ δεν βρίσκονται εκεί όταν υπάρχει ανάγκη, με χρησιμοποιούν μόνο για να με ποδοπατήσουν, με εκμεταλλεύονται», τότε αυτό είναι *το δικό του πρότυπο*. Υπάρχει πάντα μέσα στον άνθρωπο κάποια σκέψη που θέλει να προσελκύει ανθρώπους που θα έχουν αυτή τη συμπεριφορά απέναντί του (Hay, 1991).

Όταν δεν καταφέρνει κάποιος να πετύχει κάτι που είναι σημαντικό για εκείνον και υποτιμάει τον εαυτό του για την αποτυχία του, τείνει να εξισώνει την αποτυχία στο συγκεκριμένο τομέα με την αποτυχία του ως άτομο. Νομίζει ότι κάθε αποτυχία του αποδεικνύει ότι είναι αποτυχημένος ως άτομο.

Από τη στιγμή που έχει ορίσει τον εαυτό του ως αποτυχημένο, έχει την τάση να τα παρατάει και να μην επιδιώκει να πραγματοποιήσει τον πολύτιμο στόχο του, επειδή νομίζει ότι δεν έχει νόημα να κάνει κι άλλες προσπάθειες, μια και, σύμφωνα με την άποψή του, υπάρχει ελάχιστη ή μηδαμινή πιθανότητα επιτυχίας.

Επιπλέον, μόλις θεωρήσει τον εαυτό του αποτυχημένο, τείνει να ανασύρει στη μνήμη του παλιές αποτυχίες, ενώ αντιλαμβάνεται ότι γίνεται ολοένα και πιο δύσκολο να ανακαλεί τις εποχές που υπήρξε επιτυχημένος. Ακόμα κι αν τις

θυμηθεί, το γεγονός ότι θεωρεί τον εαυτό του αποτυχημένο επηρεάζει τον τρόπο που τις αντιμετωπίζει. Έτσι, τείνει να τις αποδίδει στην τύχη παρά στις δικές του ικανότητες (Dryden, 2000).

### 2.9.1 Το διαζύγιο-ένας ακόμα παράγοντας

Ένας ακόμα παράγοντας που επηρεάζει δυσμενώς τα παιδιά κατά την εφηβική ηλικία, σε μια κρίσιμη περίοδο που αναζητούν να διαμορφώσουν την ψυχολογική τους ταυτότητα είναι **το διαζύγιο των γονέων**. Ειδικά προβλήματα δημιουργεί η περίπτωση που οι διαζευγμένοι γονείς παρουσιάζουν παλινδρόμηση στη συμπεριφορά τους, ανάρμοστες σχέσεις τους με πρόσωπα του άλλου φύλου ή σχολιάζουν τις σχέσεις τους με τον ή την πρώην σύζυγο (Κακαβούλης, 1997).

Μια τέτοια συμπεριφορά μπορεί να προκαλέσει στους εφήβους το συναίσθημα της ηθικής αγανάκτησης και πικρίας για τους διαζευγμένους γονείς. Από το άλλο μέρος, οι έφηβοι έχουν την ικανότητα να αντιμετωπίσουν το διαζύγιο των γονέων τους με περισσότερη κατανόηση. Μολονότι τους προκαλεί ψυχικό πόνο ο χωρισμός των γονέων τους, μπορούν να κατανοήσουν τους λόγους που τους οδήγησαν στο διαζύγιο (Μπίμπου, Κιοσέογλου, 2001).

Ακόμη, όταν ένας ή και οι δύο γονείς υποφέρουν από κάποιο χρόνιο νόσημα δεν τους επιτρέπει να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του ρόλου τους τότε ολόκληρη η οικογένεια περνάει μια σοβαρή κρίση. Η ασθένεια γονέα, ιδιαίτερα η διατάραξη της ψυχικής του υγείας, έχει δυσμενείς επιπτώσεις και στα παιδιά. Τα χρόνια προβλήματα υγείας και ανάπτυξης των παιδιών είναι παράγοντες ψυχολογικών προβλημάτων στην οικογένεια.

Γενικά οι οικογένειες που δοκιμάζονται από κάποια σοβαρή αιτία (χρόνια ψυχική ή σωματική ασθένεια των γονέων, χρόνια προβλήματα ανάπτυξης και συμπεριφοράς των παιδιών) έχουν να αντιμετωπίσουν μια μεγάλη ποικιλία προσωπικών και οικογενειακών προβλημάτων που επηρεάζουν τόσο το κάθε μέλος ατομικά, όσο και την οικογένεια ως σύνολο (Κακαβούλης, 1997).



## 2.10 ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Όταν υποφέρει κάποιος από κατάθλιψη, όλες οι δραστηριότητες της ημέρας μπορεί να φαίνονται υπερβολικά δύσκολες. Ωστόσο, είναι χρήσιμο να προσπαθεί να τις οργανώνει με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορεί να τις εκτελέσει βήμα-βήμα και να φέρει σε πέρας μια θετική δραστηριότητα κάθε μέρα.

Άλλος τρόπος είναι η κατάτμηση των δραστηριοτήτων. Ας υποθεθεί ότι πρέπει να πάει για ψώνια. Θα πρέπει να μην σκέπτεται όλες τις δυσκολίες που θα αντιμετωπίσει από την αρχή. Αντίθετα, θα πρέπει να ξεκινήσει από τα ντουλάπια και να φτιάξει έναν κατάλογο με όσα χρειάζεται. Όταν ολοκληρωθεί αυτή τη δραστηριότητα, ξεκινάει σιγά-σιγά και επιβραβεύεται ο εαυτός. Το βασικό είναι να προσπαθήσει να αποφύγει ανασταλτικές σκέψεις του τύπου: «*Είναι πολύ δύσκολο και δεν πρόκειται να τα καταφέρω*» (Gilbert, 1999).

Είναι αποδεδειγμένο ότι όταν κάποιος υποφέρει από κατάθλιψη δυσκολεύεται να σχεδιάσει τις δραστηριότητές με οργανωμένο τρόπο και εύκολα νιώθει καταβεβλημένος. Το να ξεπεράσει την κατάθλιψη σημαίνει μεταξύ άλλων να σχεδιάζει βήμα-βήμα την εκτέλεση των δραστηριοτήτων εκ των προτέρων. Επίσης άλλος ένας τρόπος είναι να προγραμματίζει θετικές δραστηριότητες.

Συχνά όταν υπάρχει κατάθλιψη, θεωρείτε ότι πρέπει το άτομο να ασχοληθεί πρώτα με όλες τις βαρετές δραστηριότητες. Σίγουρα είναι αδύνατον να αποφευχθούν κάποια βαρετά πράγματα. Ταυτόχρονα όμως θα πρέπει να προγραμματιστούν και ορισμένες θετικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, αν του αρέσει να διαβάσει στον κήπο, να επισκέπτεται φίλους ή να πηγαίνει περιπάτους πρέπει να το προγραμματίσει (Gilbert, 1999).

Επίσης, όταν δουλεύει κανείς περισσότερο τον βοηθάει να κρατηθεί μακριά από τα αρνητικά συναισθήματα. Άλλος τρόπος είναι να οργανώσει ένα ταξίδι αναψυχής ή να βγει έξω με φίλους. Πρέπει πάντα να υπάρχει ένα πλάνο στη ζωή διότι θα βοηθήσει να σκέφτεται κανείς θετικά και να έχει καλύτερη συμπεριφορά προς τους άλλους (Charman, 1992).

Μερικές φορές οι καταθλιπτικοί δεν περιλαμβάνουν καμιά θετική δραστηριότητα στο καθημερινό τους πρόγραμμα. Αφιερώνουν όλο τους το χρόνο σε βαρετά έργα. Γι' αυτό πρέπει να σκέφτονται ότι κάθε φορά που κάνουν κάτι που τους ευχαριστεί, ανεξάρτητα από το πόσο μικρή είναι η χαρά που παίρνουν, να σκέφτονται ότι μόλις πρόσθεσαν κάτι στον εαυτό τους.

Και τέλος, να αντιμετωπίσουν την πλήξη. Ορισμένες μορφές κατάθλιψης συνδέονται με την πλήξη. Η ζωή ορισμένων καταθλιπτικών χαρακτηρίζεται από ρουτίνα και ανία. Ωστόσο, και σε αυτή την περίπτωση το βασικό είναι να διαγνώσουν την πλήξη και να προσπαθήσουν να την ξεπεράσουν.

Σε ορισμένες περιπτώσεις κατάθλιψης το άτομο νιώθει κοινωνική ή συναισθηματική απομόνωση, μοναξιά και έλλειψη κινήτρων. Τα προβλήματά του έχουν κοινωνικό χαρακτήρα, οπότε η κακή διάθεση μπορεί να αποτελεί τη φυσική αντίδραση στην πλήξη και στην έλλειψη κοινωνικών ερεθισμάτων.

Οι γυναίκες που είναι κλεισμένες στο σπίτι μεγαλώνοντας τα παιδιά τους είναι ιδιαίτερα ευάλωτες στην πλήξη. Και πάλι το βασικό είναι να αναγνωρίσουν ότι πλήττουν και να αναζητήσουν τρόπους να βγαίνουν έξω περισσότερο και να κάνουν νέες γνωριμίες. Μπορούν να έρθουν σε επαφή με συλλόγους γονέων ή να ρωτήσουν άλλες φίλες τους με παιδιά για τις καθημερινές τους δραστηριότητες. Αν οι κοινωνικές περιστάσεις τους προκαλούν άγχος, θα πρέπει να προσπαθούν να βγαίνουν έξω περισσότερο (Gilbert, 1999).

Τώρα για να ξεπεράσουν τα άτομα την κατάθλιψη, υπάρχουν ορισμένα **έργα** που θα πρέπει να ολοκληρώσουν σταδιακά για να πετύχουν το στόχο τους. Τέτοια έργα είναι: να μάθουν να παρατηρούν πιο προσεκτικά τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, να μάθουν να καταγράφουν τις σκέψεις τους, να μάθουν να είναι ειλικρινείς με τον εαυτό τους, να μάθουν πώς να αναλύονται τα μεγάλα προβλήματα και να τα διαιρούν σε περισσότερα, να μάθουν να βάζουν μικρούς στόχους που μπορούν να επιτύχουν και να μάθουν να είναι πιο διεκδικητικοί και να επικρίνουν λιγότερο τον εαυτό τους.

Ακόμα, πρέπει να μπαίνουν στόχοι. Οι στόχοι αφορούν αυτά που προσπαθούν να επιτύχουν. Στην αρχή οι καταθλιπτικοί θέλουν απλώς να νιώσουν καλύτερα. Αλλά, αυτός ο γενικός στόχος θα πρέπει να διαιρεθεί σε μικρότερους επιμέρους στόχους. Τέτοιοι επιμέρους στόχοι θα μπορούσαν να είναι οι ακόλουθοι: να κάνουν λίγα περισσότερα πράγματα κάθε μέρα, να είναι περισσότερο διεκδικητικοί με ένα συγκεκριμένο πρόσωπο και να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε μία δραστηριότητα που τους ευχαριστεί (Burns, 1996).

Ο άνθρωπος που παραπονιέται λιγότερο ότι είναι ανίκανος και προσπαθεί περισσότερο μπορεί να συναντήσει λιγότερα από τα γεγονότα που προκαλούν θλίψη και περισσότερα από τα πράγματα που προκαλούν χαρά. Ίσως, δηλαδή, δεν είναι η ίδια η θετική σκέψη που οδηγεί το άτομο να νιώθει καλά, αλλά και τα

ωραία πράγματα που προκύπτουν όταν σκέφτεται και δρα θετικά όπως, τα χαμόγελα, τα επιτεύγματα και οι καλές κουβέντες που συνήθως δεν παράγονται με τα παράπονα ανικανότητας (Μέλλον, 2005).

Επίσης για να αντιμετωπιστεί μια κατάσταση όπως η κατάθλιψη πρέπει το άτομο να σκεφτεί ότι το σημείο της δύναμης βρίσκεται πάντα στην παρούσα στιγμή. Όλα τα γεγονότα που έχει αντιμετωπίσει στη ζωή του ως αυτή τη στιγμή είναι αποτέλεσμα των σκέψεων και των πεποιθήσεων που είχε κατά το παρελθόν. Έχουν δημιουργηθεί από τις σκέψεις και τις επιθυμίες που είχε χθες, την περασμένη εβδομάδα, τον περασμένο μήνα, τον περασμένο χρόνο, 10, 20, 30, 40 ή και περισσότερα χρόνια πριν, ανάλογα με την ηλικία του. Ωστόσο αυτά ανήκουν στο παρελθόν.

Εκείνο όμως που έχει σημασία την παρούσα στιγμή είναι αυτό που θα επιλέξει να σκεφτεί, να πιστέψει και να εφαρμόσει αυτή τη στιγμή. Γιατί αυτές οι σκέψεις και οι επιθυμίες θα δημιουργήσουν το μέλλον του. Το σημείο της δύναμης βρίσκεται σε αυτήν την παρούσα στιγμή και προετοιμάζει τις εμπειρίες του αύριο, της επόμενης εβδομάδας, του επόμενου μήνα, του επόμενου χρόνου κλπ. Μπορεί κάποιος να δώσει προσοχή στη σκέψη που κάνει αυτή τη στιγμή; Είναι θετική ή αρνητική; Θέλει με τη σκέψη αυτή να οικοδομήσει το μέλλον του; Δεν έχει παρά να τη συνειδητοποιήσει (Hay, 1994).

Άλλος ένας τρόπος αντιμετώπισης των αρνητικών σκέψεων είναι να σκέφτεται το άτομο ότι είτε το πιστεύει είτε όχι, αυτό είναι εκείνο που επιλέγει τις σκέψεις του. Μπορεί συνήθως να κάνει τις ίδιες σκέψεις ξανά και ξανά, έτσι ώστε να μη φαίνεται πως τις έχει επιλέξει. Ωστόσο το ίδιο το άτομο έχει κάνει την αρχική επιλογή. Κι όμως μπορεί να απαρνηθεί ορισμένες σκέψεις. Να σκεφτεί πόσο συχνά έχει αρνηθεί να κάνει μια θετική σκέψη για τον εαυτό του.

Μπορεί λοιπόν να αρνηθεί να κάνει αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό του. Όσο περισσότερες ενοχές έχει ή όσο περισσότερο μισεί τον εαυτό του τόσο πιο πολύ δυσχεραίνει τη ζωή του. Όσο λιγότερο μίσος αισθάνεται για τον εαυτό του κι όσες λιγότερες ενοχές νιώθει τόσο πιο πολύ ομορφαίνουμε τη ζωή μας σε όλα τα επίπεδα (Hay, 1994).

Σημαντικό επίσης, είναι ότι για να απαλλαγεί από το παρελθόν και τις αρνητικές σκέψεις πρέπει να είναι έτοιμος να συγχωρήσει. Δηλαδή, πρέπει να επιδιώξει την απαγκίστρωση του από το παρελθόν και την προετοιμασία της συγχώρησης όλων, συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού του. Μπορεί να μην

είναι σε θέση ή να μην θέλει να συγχωρήσει, ωστόσο και μόνο η σκέψη και η επιθυμία της συγχώρεσης αρκεί για να αρχίσει η διαδικασία της θεραπείας.

Είναι ουσιαστικό για την θεραπεία του να απελευθερωθεί ο ίδιος από το παρελθόν και να συγχωρήσει τους πάντες. Όταν στ' αλήθεια αγαπάει και αποδέχεται και επιδοκιμάζει τον εαυτό του για αυτό ακριβώς που είναι τότε όλα πάνε καλά στη ζωή. Η αυτοεπιδοκιμασία και η αυτοπαραδοχή είναι βασική προϋπόθεση για θετικές αλλαγές σε κάθε επίπεδο της ζωής του ατόμου (Hay, 1994).

Η γνωστική θεραπεία είναι μια ταχείας δράσεως τεχνική για την αλλαγή της διάθεσης την οποία μπορεί κανείς να μάθει να εφαρμόζει μόνος του. Μπορεί να τον βοηθήσει να εξαφανίσει τα συμπτώματα και να βιώσει μια προσωπική εξέλιξη, ώστε να μπορέσει να ελαχιστοποιήσει το άγχος του και να αντιμετωπίσει πιο αποτελεσματικά την κατάθλιψη στο μέλλον. Οι απλές αποτελεσματικές τεχνικές ελέγχου της διάθεσης της γνωστικής θεραπείας προσφέρουν:

1. *Άμεση συμπτωματική βελτίωση*: Στις ηπιότερες καταθλίψεις, η ανακούφιση από τα συμπτώματα μπορεί συχνά να παρατηρηθεί στο σύντομο διάστημα των δώδεκα εβδομάδων.
2. *Κατανόηση*: Μια σαφής εξήγηση της αιτίας της άσχημης διάθεσης και του τι πρέπει να κάνει κάποιος για να την αλλάξει.
3. *Αυτοέλεγχος*: Θα μάθει κανείς πώς να χρησιμοποιεί ασφαλείς και δραστικές στρατηγικές αντιμετώπισης που θα τον κάνουν να νιώθει καλύτερα κάθε φορά που είναι αναστατωμένος.
4. *Πρόληψη και προσωπική εξέλιξη*: Η γνήσια και μακροπρόθεσμη προφύλαξη από τις μελλοντικές ψυχολογικές μεταπτώσεις μπορεί να βασίζεται με αποτελεσματικότητα σε μια επανεξέταση ορισμένων βασικών αξιών και στάσεων που εκφράζουν μια τάση προς την εκδήλωση κατάθλιψης (Burns, 1996).

Μερικές φορές, όταν κάποιος υποφέρει από βαθιά κατάθλιψη ή είναι πολύ εκνευρισμένος, νιώθει έντονη ταραχή. Στις περιπτώσεις αυτές οι απόπειρές να ηρεμήσει συνήθως δεν είναι πολύ επιτυχημένες. Απλώς δεν μπορεί να ηρεμήσει. Τότε χρειάζεται να αποσπάσει την προσοχή του με κάποια σωματική δραστηριότητα (Gilbert, 1999).

Έρευνες δείχνουν ότι η άσκηση μπορεί να απαλύνει την κατάθλιψη. Το κολύμπι, η ποδηλασία, το τρέξιμο, ο χορός μπορεί να έχουν θετικό αποτέλεσμα.

Συχνά, όμως, το καταθλιπτικό άτομο δεν διαθέτει την ενεργητικότητα για τέτοιες ασχολίες (Παπαδάτος, 2003).

Επίσης, άλλες σωματικές δραστηριότητες όπως η φροντίδα του κήπου, το τζόκινγκ, η αεροβική γυμναστική, η διακόσμηση ενός χώρου είναι κατάλληλο. Η σωματική δραστηριότητα είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη και στις περιπτώσεις που η ένταση οφείλεται σε θυμό ή ματαίωση. Στην κατάθλιψη τείνει κανείς να σκεφτεί συνεχώς τις αρνητικές εμπειρίες, με αποτέλεσμα σε ορισμένες περιπτώσεις η οπτική να μην είναι ρεαλιστική. Αν διαπιστώσει ότι στο μυαλό του περιστρέφονται αποκλειστικά αρνητικές σκέψεις πρέπει να προσπαθήσει να βρει κάτι για να αποσπάσει την προσοχή.

Έτσι, **εξασφαλίζοντας ελεύθερο χρόνο και «προσωπικό χώρο»** θα αποφύγει τυχόν αρνητικές σκέψεις και δεν θα αισθανθεί εγκλωβισμένος και δεν θα έχει τάσεις φυγής. Μερικές φορές μπορεί να δυσκολεύεται να εξασφαλίσει ελεύθερο χρόνο, δηλαδή χρόνο αφιερωμένο στον εαυτό του. Κι αυτό γιατί ενδέχεται να έχει κατακλυστεί σε τέτοιο βαθμό από τις ανάγκες των άλλων ώστε να μη διαθέτει καθόλου χρόνο για τον εαυτό του.

Το αποτέλεσμα είναι ότι βρίσκεται σε διαρκή υπερδιέγερση και θέλει να ξεφύγει. Αν διαπιστώσει ότι χρειάζεται χρόνο για τον εαυτό του, να μιλήσει με τους κοντινούς του ανθρώπους και να προσπαθήσει να τους το εξηγήσει. Να ξεκαθαρίσει ότι αυτό δεν πρέπει να εκληφθεί ως απόρριψη από μέρους του.

Πολλοί άνθρωποι έχουν ενοχές όταν αισθάνονται την ανάγκη να μείνουν μόνοι τους και να κάνουν πράγματα που οι ίδιοι θεωρούν ενδιαφέροντα ή σημαντικά. Το πιο σημαντικό είναι να μη θεωρήσουν ότι κάτι δεν πάει καλά επειδή έχουν την ανάγκη για «προσωπικό χώρο» ή ότι υπάρχει αναγκαστικά κάποιο πρόβλημα στη σχέση τους.

Επίσης, **αναγνωρίζοντας κανείς τα όριά του**, πρέπει να προσπαθήσει να βρει τρόπους να αναπληρώσει τα αποθέματά, αλλά κυρίως να μην κατακρίνει τον εαυτό του επειδή νιώθει εξουθενωμένος. Πρέπει να παραδεχτεί με ειλικρίνεια και να σκεφτεί τί μπορεί να κάνει. Ακόμη, **αντιμετωπίζοντας τις δυσκολίες στον ύπνο** μπορεί κάποιος να αποφύγει τις ανησυχίες που τον κατακλύζουν (Gilbert, 1999).

## 2.11 ΤΡΟΠΟΙ ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ

Εκτός από τους τρόπους αντιμετώπισης, θα αναφερθούν και τρόποι για την αμφισβήτηση των αρνητικών σκέψεων όπως η συλλογή των δεδομένων. Δηλαδή όταν οι άνθρωποι καταλήγουν σε αυθαίρετα συμπεράσματα, συνήθως δεν κάνουν τον κόπο να συλλέξουν δεδομένα που να τα υποστηρίζουν. Όταν γίνεται μια αρνητική σκέψη σχετικά με τον εαυτό τους, τους άλλους, το μέλλον ή τον κόσμο, θα πρέπει να αναρωτιούνται: «Στηρίζεται αυτό το συμπέρασμα σε κάποια δεδομένα;» (Burns, 1996).

Η συλλογή δεδομένων είναι εξαιρετικά σημαντική όταν προσπαθεί να γίνει κάτι. Συχνά παραιτείται κανείς πολύ εύκολα επειδή κατέληξε στο συμπέρασμα ότι δεν μπορεί να τα καταφέρει. Εστιάζει την προσοχή αποκλειστικά στις πληροφορίες που προδικάζουν μια αρνητική εξέλιξη και αγνοούνται οι πληροφορίες που υποδεικνύουν ότι υπάρχουν πιθανότητες επιτυχίας.

Άλλος τρόπος είναι η εξεύρεση εναλλακτικών απαντήσεων και σκέψεων. Η ανάγκη να μάθει να βρίσκει εναλλακτικές απαντήσεις και σκέψεις σχετίζεται με την καλύτερη συλλογή των δεδομένων. Όταν υπάρχει κατάθλιψη, αυτό είναι ένα πολύ δύσκολο έργο.

Ωστόσο, μπορεί να γίνει μια αρχή εξετάζοντας τα στοιχεία που δεν υποστηρίζουν μια συγκεκριμένη ιδέα ή πεποίθηση. Κάνοντας εναλλακτικές σκέψεις τα πράγματα αρχίζουν και φαίνονται από πολλές οπτικές γωνίες. Μερικές φορές οι άνθρωποι δεν θέλουν να κάνουν τέτοιου είδους σκέψεις, γιατί οδηγούνται σε οδυνηρές αποφάσεις.

Καθώς το άτομο βυθίζεται στην κατάθλιψη, ο τρόπος σκέψης του αλλάζει. Είναι πιο πιθανό να κάνει αρνητικές σκέψεις, να δίνει αρνητικές ερμηνείες, να έχει αρνητικές αναμνήσεις και να εμμένει σ' αυτές. Η σκέψη του χαρακτηρίζεται από αρνητική προκατάληψη. Ορισμένα είδη αρνητικών σκέψεων είναι αρκετά συχνά. Για να αμφισβητηθούν χρειάζεται: (α) να αναγνωριστούν, και (β) να επιστρατευτεί η λογική και η επιείκεια προς τον ίδιο τον εαυτό (Μπίμπου, Κιοσέογλου, 2001).

Επίσης είναι πολύ χρήσιμο για το άτομο να γνωρίζει πότε πρέπει να παραιτηθεί από τις προσπάθειές του. Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή όμως: να μην τα παρατήσει πολύ γρήγορα, αν προηγουμένως δεν έχει θέσει σε εφαρμογή τις διάφορες στρατηγικές αντιμετώπισης που προγραμματίσε και, κατά συνέπεια, εάν

δεν έχει ακόμη συγκεντρώσει επαρκή δεδομένα που να υποστηρίζουν ότι δεν μπορεί να γίνει τίποτε. Διαφορετικά, θα έχει έναν κάλο λόγο να νιώσει συντετριμμένος.

Όταν κάποιος πιστεύει ότι δεν θα καταφέρει τίποτε, ότι τα πράγματα είναι πολύ δύσκολα ή ότι δεν θα υπάρξει αποτέλεσμα, καταλήγει να περιορίζει τις δραστηριότητες του, να μην καταβάλει προσπάθειες και να παραμένει αδρανής. Είναι πολύ σημαντικό να αμφισβητηθούν αυτές οι ιδέες.

Μερικές φορές το κλειδί της επιτυχίας είναι να συνεχίσει το άτομο να προσπαθεί, ακόμη και όταν πιστεύει ότι δεν θα καταφέρει και πολλά πράγματα. Το κόλπο για να ξεπεράσει την αδράνεια είναι να αρχίσει από κάτι που μπορεί να πετύχει. Το πρόβλημα είναι ότι ορισμένες φορές δεν μπαίνει σε λειτουργία η ορθολογική πλευρά του εαυτού για να ελεγχτούν τα συναισθήματά. Η ένταση των συναισθημάτων είναι τόσο μεγάλη που λένε: «Έτσι νιώθω, άρα έτσι είναι».

Τα συναισθήματα είναι μια αναξιόπιστη πηγή πληροφοριών για την πραγματικότητα. Ως γενικό κανόνα λοιπόν δεν θα πρέπει να υπάρχει εμπιστοσύνη στα συναισθήματά όταν υπάρχει κατάθλιψη ιδίως όταν είναι ιδιαίτερος επικριτικά και εχθρικά για τον εαυτό (Gilbert, 1999). Το άτομο πρέπει να μάθει να επιβραβεύει τις προσπάθειές του και όχι μόνο τα αποτελέσματά του.

Θα έχει γίνει κατανοητό πλέον ότι η καταγραφή των σκέψεων είναι πολύ χρήσιμη, αφού επιτρέπει να ξεκαθαρίζουν τα πράγματα, να εστιάζετε η προσοχή σε όσα έχουν σημασία και να συγκεντρώνεται ο νους. Με την μέθοδο αυτή διώχνονται οι σκέψεις που τριγυρνούν στο μυαλό χωρίς λόγο. Είναι πολύ σημαντικό να καταγράφονται οι σκέψεις, γιατί όπως η σωματική άσκηση δυναμώνει τους μυς και διατηρεί σε φόρμα, έτσι και μέσω της εξάσκησης θα αποκτηθεί η τέχνη του να αμφισβητούνται οι αρνητικές σκέψεις (Hay, 1994).

Άλλη τεχνική αμφισβήτησης των αρνητικών σκέψεων είναι **οι κάρτες εναλλακτικών σκέψεων** οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να έρχονται στη μνήμη ορισμένες σκέψεις που βοηθούν όταν υπάρχει κατάθλιψη. Στη μία πλευρά να γραφεί κάποια αρνητική σκέψη που γίνεται συχνότερα και στην άλλη να γραφούν κάποιες βασικές εναλλακτικές σκέψεις που αμφισβητούν την αρνητική. Καλό είναι να επαναλαμβάνετε η διαδικασία για όλες τις συνήθειες αρνητικές σκέψεις.

Μια ακόμα τεχνική είναι **να προετοιμαστεί το άτομο για την αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων** δηλαδή αν ξέρει ότι πρόκειται να συμβεί κάτι το οποίο

θα προκαλέσει άγχος, να προετοιμαστεί. Ο στόχος της προσπάθειας αυτής είναι να βοηθήσει να προετοιμαστεί το άτομο για την αντιμετώπιση καταστάσεων που θεωρεί δύσκολες. Όσο πιο πολύ επικεντρώνεται στην αντιμετώπισή τους, τόσο πιο εύκολες θα φανούν.

Επίσης, κάποια καταθλιπτικά άτομα αναφέρουν ότι δεν έχουν ξεκάθαρες σκέψεις αλλά μόνο συναισθήματα. **Αν τα συναισθήματα μιλούσαν** μπορεί να οδηγούσαν σε πολύ περίεργες διαπιστώσεις. Γι' αυτό, αν δεν μπορούν να καθοριστούν οι σκέψεις, μπορούν να καθοριστούν τα αισθήματα και να ειπωθούν.

Για παράδειγμα: «Τι θα έλεγαν τα συναισθήματά αν είχαν φωνή;». εκείνη τη στιγμή πρέπει να ειπωθεί ότι έρχεται στο νου και να αφεθούν οι ιδέες-να εκφραστούν ελεύθερα. Να αναγνωριστούν αλλά να αποφευχθούν να κατευθύνονται προς οποιαδήποτε κατεύθυνση. Να γίνει αντιληπτό απλώς τι περνά από το μυαλό όταν εστιάζει κάποιος στα συναισθήματά. Να είναι προετοιμασμένο το άτομο κάποιες φορές να βρεθεί μπροστά σε κενό ή σε σκέψεις χωρίς νόημα. Η βασική ιδέα αυτής της προσπάθειας είναι να επιτραπεί στον εαυτό να εξερευνηθεί ο εσωτερικός κόσμος (Gilbert, 1999).

Μια άλλη τεχνική για να αποφευχθούν οι αρνητικές σκέψεις είναι να **αλλαχτούν οι αρνητικές εικόνες**. Όταν υποφέρει κανείς από κατάθλιψη, είναι σαν να βρίσκεται μέσα σε ένα βαθύ λαγούμι, με αποτέλεσμα οι νοητικές του εικόνες να είναι σκοτεινές. Επειδή αυτές οι εικόνες μπορούν πράγματι να «μαυρίσουν» τη ζωή, είναι καλό να γίνει προσπάθεια για να αλλάξουν. Κάθε φορά που το άτομο θα πετυχαίνει κάτι θα φαντάζεται ότι ανέβηκε ένα σκαλοπάτι.

Ο σκοπός είναι να εντοπιστούν οι σκοτεινές νοητικές εικόνες και ο άνθρωπος να σκέφτεται πώς θα μπορούσε να τις αλλάξει. Να μην αφήνει τον εαυτό του να αισθανθεί χειρότερα φέρνοντας απλώς την εικόνα στο μυαλό του χωρίς να προσπαθεί να την αλλάξει. Αυτό που έχει σημασία είναι να αλλάξει η εικόνα (Hay, 1994).

Σε μερικούς ανθρώπους αρέσει να ζωγραφίζουν. Όταν υποφέρουν από κατάθλιψη, έχουν την τάση να ζωγραφίζουν μουντές εικόνες. Όμως θα ένιωθαν καλύτερα αν τα σχέδιά τους απεικόνιζαν πιο ευχάριστα θέματα. Πρέπει να σκέπτονται ποιες εικόνες θα τους έκαναν να αισθανθούν καλύτερα. Για παράδειγμα μπορεί να είναι ένα ανοιξιάτικο ή ένα θαλασσινό τοπίο. Άλλος ένας τρόπος για να αντιμετωπίσουν τη κατάθλιψη και τις αρνητικές σκέψεις είναι να



φτιάξουν έναν «Πίνακα πρόβλεψης της ικανοποίησης» για να ελέγξουν κάποιες απόψεις που τους οδηγούν στην αναβλητικότητα.

Στην περίπτωση αυτή γίνεται προσπάθεια να εντοπίσουν τις αρνητικές σκέψεις και τις γράψουν φέρνοντάς τες σε αντιπαράθεση με την καθημερινή καταγραφή των δυσλειτουργικών σκέψεων (Burns, 1996).

Άλλο ένα είδος αρνητικών σκέψεων είναι **η εμμονή στα αρνητικά στοιχεία**. Στην κατάθλιψη δεν παραγνωρίζονται απλώς τα θετικά στοιχεία, αλλά εμμένουν και στα αρνητικά. Ένας τρόπος αμφισβήτησης αυτού του είδους σκέψης είναι να πει κάποιος: «Εντάξει, είμαι πολύ καλός στο να εντοπίζω τα αρνητικά. Άραγε θα μπορούσα να γίνω εξίσου καλός στην αναγνώριση των θετικών στοιχείων στον εαυτό μου, στους άλλους κλπ.». Πρέπει να αναζητάει στον εαυτό του και στους άλλους μόνο τα θετικά στοιχεία (Κακαβούλης, 1997).

Ένα θεαματικό γνωστικό λάθος είναι η συνεχής τάση ορισμένων καταθλιπτικών ατόμων να μετατρέπουν ουδέτερες ή ακόμα και θετικές εμπειρίες σε αρνητικές. Όχι μόνο αγνοούν θετικές εμπειρίες αλλά και τις βλέπουν από την αντίθετη οφθαλμική τους πλευρά (Burns, 1996).

## 2.12 ΑΓΧΟΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Το άγχος της απόδοσης είναι ένα είδος κοινωνικού άγχους αξιολόγησης. Πρόκειται για ένα φόβο ο οποίος εμφανίζεται κατά τη διάρκεια ακαδημαϊκών διαδικασιών καθώς και σε άλλες καταστάσεις που προβληματίζουν το άτομο. Η συμπτωματολογία του άγχους της απόδοσης περιλαμβάνει προβλήματα στο επίπεδο της συμπεριφοράς, στις νοητικές λειτουργίες, στη συναισθηματική κατάσταση και στη φυσιολογία του ατόμου που αντιμετωπίζει ή περιμένει κάποια εξεταστική δοκιμασία.

Το άγχος της απόδοσης δεν δημιουργεί μόνο υπερβολική δυσφορία, ψυχική ταλαιπωρία και ενόχληση αλλά έχει προταθεί ότι επηρεάζει και βλάπτει και την απόδοση. Ο Αναστασιάδης (1993) υποδεικνύει ότι τα άτομα που βιώνουν έντονο άγχος απόδοσης επηρεάζονται αρνητικά από το επίπεδο αξιολόγησης της δοκιμασίας. Συνεπώς, πέρα από το επίπεδο άγχους του ατόμου μια ροή από άλλους παράγοντες, όπως η νοητική ικανότητα του εξεταζόμενου, η φύση της δοκιμασίας, η δυσκολία ή η ευκολία της και το αντικείμενο της εξέτασης, επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την ακαδημαϊκή απόδοση (Μπεζεβέγκης, 2001).

Έχει αναφερθεί ότι όταν η δυσκολία της δοκιμασίας αυξάνεται, η απόδοση των αγχωμένων εξεταζόμενων σταδιακά μειώνεται. Αυτή η συσχέτιση αποδίδεται στο ότι το άγχος δημιουργεί προβληματικές και επίμονες σκέψεις, οι οποίες εμποδίζουν τον εξεταζόμενο να καταβάλλει τη μέγιστη προσπάθεια και προσοχή.

Στην Ελλάδα οι Πανελλαδικές Εξετάσεις για την είσοδο στο πανεπιστήμιο αποτελούν το μεγάλο και δύσβατο μονοπάτι προς την ανώτερη εκπαίδευση. Δεδομένου ότι η «ανώτερη και ανώτατη μόρφωση» αξιολογείται γενικώς πολύ υψηλά και αποτελεί «ζητούμενο» στην ελληνική κοινωνία, οι μαθητές λόγω της δυσκολίας των αυστηρών εισαγωγικών εξετάσεων είναι υποχρεωμένοι να παρακολουθούν φροντιστηριακά προγράμματα ή ιδιαίτερα μαθήματα προετοιμασίας γι' αυτές.

Τα θέματα των εξετάσεων εμφανίζονται στις πρώτες σελίδες του ημερήσιου τύπου, ενώ οι γονείς δημιουργούν ουρές έξω από τα εξεταστικά κέντρα. Η κατάσταση αυτή χαρακτηρίζεται από έντονο κοινωνικό άγχος απόδοσης, το οποίο κορυφώνεται σταδιακά τόσο για τους υποψηφίους που προετοιμάζονται πυρετωδώς για τις εξετάσεις όσο και για τις οικογένειές τους.

Η στρεσογόνος αυτή κατάσταση διαρκεί τουλάχιστον ένα χρόνο, καθώς οι μαθητές προετοιμάζονται εντατικά για τα μαθήματα στα οποία πρόκειται να εξεταστούν και τα οποία αφορούν το συγκεκριμένο κλάδο σπουδών που έχουν επιλέξει. Το άγχος αυτών των εξετάσεων γίνεται μακροχρόνιο βίωμα και το επίπεδο αξιολόγησης της δοκιμασίας των Πανελλαδικών είναι εξαιρετικά υψηλό (Μπεζεβέγκης, 2001).

## 2.13 ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΗΓΕΣ ΤΟΥ

Φαίνεται πως ειδικά τα τελευταία χρόνια, το άγχος κυριαρχεί στη ζωή του ανθρώπου. Δύσκολα βρίσκονται άτομα-ενήλικες αλλά και παιδιά που να μην παραπονιούνται για την ένταση που βιώνουν καθημερινά από κάποια σημαντικά ή ασήμαντα γεγονότα της ζωής τους. Το στρες επηρεάζει τη ζωή, αλλοιώνει τις σχέσεις και επιδρά αρνητικά στην υγεία.

Σχετίζεται με την αυτογνωσία και την αυτοπεποίθησή, είναι μια αντίδραση του θυμικού και του σώματος μπροστά σε μια κατάσταση απειλής και κινδύνου, αβεβαιότητας ή απώλειας. Τις περισσότερες φορές, μια διαφορετική επεξεργασία και εκτίμηση των πραγμάτων και γενικά η αντίληψη για τη ζωή, τείνουν να

μειώσουν την ένταση και να κάνουν το άτομο πιο προσαρμοστικό και πιο ευέλικτο (Λασσιθιωτάκη, 2009).

Τα αγχώδη άτομα θεωρούν ότι αντιμετωπίζουν κάποια απειλή. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν δυο τύποι άγχους: η *αγχώδης δυσανεξία* και το *άγχος του εγώ*. Στο *άγχος του εγώ*, αν η απειλή πραγματοποιηθεί, ο καθένας θα υποτιμήσει με κάποιον τρόπο τον εαυτό του. Οι συνηθισμένες απειλές με βάση το *εγώ* αφορούν στην προοπτική να μην κάνει κάποιος καλά κάποια δουλειά, την προοπτική να υποστεί κριτική ή την προοπτική να αποδοκιμαστεί (Dryden, 2000).

Όταν υπάρχει οξεία αντίδραση άγχους ο νέος αισθάνεται έναν ξαφνικό φόβο σαν να πρόκειται να συμβεί κάτι κακό. Μπορεί να είναι ταραγμένος κι ανήσυχος, να ξαφνιάζεται εύκολα, να παραπονιέται για ζαλάδες και πονοκεφάλους. Πίσω από το *άγχος* όμως βρίσκονται σημαντικοί και ουσιαστικοί παράγοντες (διαταραχές στις σχέσεις με τους γονείς, ανησυχίες για τις απαιτήσεις της ανάπτυξης, φόβοι και ενοχές για τη σεξουαλικότητα ή επιθετικές παρορμήσεις), παρόλο που ο έφηβος μπορεί να μην συνειδητοποιεί το ρόλο τους στη διαταραχή (Κόνγκερ, 1981).

Συνήθως τα άτομα που έχουν έντονη την αίσθηση του ελέγχου παρουσιάζουν λιγότερη αντοχή στους στρεσογόνους παράγοντες εξαιτίας του λανθασμένου τρόπου σκέψης, επειδή θέλουν ή επειδή νομίζουν ότι μπορούν να ελέγχουν όλες τις συνθήκες της ζωής. Αυτό όμως δεν είναι δυνατόν γιατί στη ζωή εμπλέκονται διάφορες καταστάσεις και άλλα άτομα, το στενό ή το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον που κι αυτά έχουν τις αντιλήψεις, τις συμπεριφορές και τις απόψεις τους.

Για παράδειγμα, ο θάνατος, η απώλεια αγαπημένου προσώπου που θεωρείται πρώτο στη λίστα των αγχογόνων γεγονότων, δεν μπορεί να ελεγχθεί και είναι μάταιο να εμμένει κάποιος σε αυτό. Το ίδιο και με το διαζύγιο, που θεωρείται δεύτερο σαν αγχογόνο γεγονός, δεν μπορεί να διευθετηθεί μόνο από την επιθυμία του ενός από τους δύο συζύγους.

Πολλές από τις θεραπείες άγχους εστιάζονται στην αλλαγή αυτών των αντιλήψεων, των αρνητικών και απόλυτων τρόπων σκέψης, με βάση τα κίνητρα, τα σχέδια ζωής και τις δυνατότητες που υπάρχουν. Η ιδιοσυγκρασία και η φυσική αντοχή στο *άγχος* αυξάνεται αν το άτομο μάθει να διαχειρίζεται τα πράγματα με ευελιξία και προσαρμογή στις συνθήκες (Καλπάκογλου, 1998).

Φαίνεται λοιπόν, ότι τα πιο αγχογόνα γεγονότα είναι αυτά που δεν επαναλαμβάνονται συχνά στη ζωή. Τα λιγότερο αγχογόνα όμως είναι καθημερινή πρακτική, επαναλαμβάνονται συνεχώς και δρουν σωρευτικά. Το κυκλοφοριακό πρόβλημα στις μεγαλουπόλεις, η απομόνωση και η μοναξιά, η ανία και η έλλειψη ευχαρίστησης. Ο ανταγωνισμός, η μη ευχάριστη εργασιακή απασχόληση και η έλλειψη χρόνου, οι συγκρούσεις μέσα στην οικογένεια ή το εργασιακό περιβάλλον κλπ., είναι καταστάσεις που δρουν σωρευτικά στη δημιουργία άγχους.

Σε γενικές γραμμές, το καθημερινό άγχος χαρακτηρίζεται από την αδυναμία να λύσει κάποιος ένα πρόβλημά του, εξαιτίας ελλειπών γνώσεων και εφοδίων ή επειδή αναγκάζεται να αλλάξει το πρόγραμμά του, να αυξήσει ή να μειώσει υπερβολικά τους συνηθισμένους ρυθμούς του ή να αντιμετωπίσει νέες και άγνωστες συνθήκες και δεν ξέρει πώς να τις ελέγξει και να τις χειρισθεί. Τότε, οι συναισθηματικές αντιδράσεις της ανησυχίας, του θυμού, της λύπης κλπ., δηλαδή του άγχους είναι αναπόφευκτες (Λασσιθιωτάκη, 2009).

Επίσης, το άγχος προκαλείται από διάφορα ζητήματα που απασχολούν το άτομο, ιδιαίτερα εκείνα που δημιουργούν δειλία, φόβο και ανησυχία. Συνήθως, αγχώνεται για το παρελθόν που δεν μπορεί να προσδιορίσει. Έτσι, δυσκολεύεται να χαρεί το παρόν που μπορεί να ελέγξει. Επειδή δεν έχει μάθει να ζει μόνο για το σήμερα, αγχώνεται με ζητήματα όπως οι ψευδοενοχές, τα λάθη και οι αποτυχίες που υπήρξαν στο αμετάβλητο παρελθόν. Αισθάνεται αμφιβολία και αγωνία για το άγνωστο μέλλον, για την υγεία, τις σπουδές, τη δουλειά, τα οικονομικά, την οικογένεια και γενικά το μέλλον του.

Άρα οι τρεις βασικές πηγές του άγχους είναι: η καταπίεση του χθες (τα αρνητικά αισθήματα από ψευδοενοχές, πικρίες και λάθη που έγιναν), η δυσκολία του σήμερα (η πίεση από τις υποχρεώσεις, ευθύνες και ανάγκες) και η αγωνία του αύριο (αισθήματα ανασφάλειας σε κάθε τομέα) (Καλπάκογλου, 1998).

Οι Hoehn-Saric και McLeod(1988,1990) επίσης περιγράφουν το άγχος ως μια παγκοσμίως γνωστή εμπειρία η οποία λειτουργεί σαν μηχανισμός προειδοποίησης (ασφάλειας). Ο μηχανισμός αυτός εκπέμπει προειδοποιητικά σήματα σε καταστάσεις κινδύνου που έχουν σχέση με αβεβαιότητα, ενώ φαίνεται να δυσλειτουργεί σε έναν αριθμό περιπτώσεων, όπως όταν: (α) το άγχος είναι υπερβολικά έντονο, (β) διαρκεί πέρα από την έκθεση σε κάποιο κίνδυνο, (γ)

παρουσιάζεται σε καταστάσεις οι οποίες αντικειμενικά δεν εμπεριέχουν κίνδυνο ή απειλή, ή (δ) παρουσιάζεται χωρίς κανέναν ιδιαίτερο λόγο.

Οι Clark και Beck (1988), παρουσιάζουν ένα πρόγραμμα άγχους το οποίο τίθεται σε λειτουργία αυτόματα από τη στιγμή που μια κατάσταση εκλαμβάνεται ως επικίνδυνη. Το πρόγραμμα αυτό θεωρείται ως εξέλιξη ενός πρωτόγονου μηχανισμού του ανθρώπου που σκοπό έχει να τον προστατεύσει από κινδύνους (Καλπάκογλου, 1998).

Πολλοί καταθλιπτικοί ασθενείς νιώθουν άγχος με μορφή εσωτερικής δυσφορίας, φόβου, αισθήματος επικείμενου κινδύνου, ευερεθιστικότητας ή ακόμη και προσβολών πανικού με συνωδά φυτικά συμπτώματα όπως ιδρώτες, αίσθημα παλμών, ταχυκαρδία κλπ. Η συνύπαρξη άγχους και κατάθλιψης μπορεί να κάνει δύσκολη τη διάκριση ποιο από τα δύο αποτελεί τη βασική διαταραχή (Μάνος, 1997).

Εκτός από τις πηγές θα γίνει αναφορά και σε κάποια ψυχολογικά συμπτώματα του άγχους που είναι τα εξής:

- Ανησυχία
- Ανικανότητα συγκέντρωσης
- Ανικανότητα λήψης αποφάσεων
- Αίσθηση σύγχυσης
- Ανικανότητα εστίασης προσοχής
- Αίσθηση ότι δεν έχει τον έλεγχο
- Αρνητικές σκέψεις

Και οι συναισθηματικές αλλαγές είναι:

- Συχνός θυμός και έλλειψη υπομονής
- Συμπτώματα κατάθλιψης
- Αλλαγές διάθεσης
- Άμβλυση συναισθημάτων
- Αύξηση συναισθημάτων τρόμου και φόβου

([www.socialworker.gr](http://www.socialworker.gr)).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

#### 3.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σκέψη είναι μια μορφή συμπεριφοράς, μερικές φορές περιγράφεται ως υποφωνητικός λόγος ή ως εσωτερικός διάλογος. Μαθαίνεται κυρίως με τον ίδιο τρόπο που μαθαίνεται οποιαδήποτε άλλη μορφή συμπεριφοράς.

Οι θεμελιωτές του συμπεριφορισμού εστίασαν την προσοχή τους στην έκδηλη συμπεριφορά, σ' αυτή δηλαδή που μπορεί να παρατηρηθεί οπτικά και ακουστικά και μπορεί να καταγραφεί με τη συνδρομή των εργαστηριακών οργάνων (Mischel, 1989).

Η πρόοδος, όμως, στους τομείς της θεωρίας και του συμπεριφορισμού συνοδεύτηκε και από μια ολοένα αυξανόμενη προσοχή και για την περιοχή των μη έκδηλων ή κεκαλυμμένων συμπεριφορών, όπως είναι η σκέψη, τα συναισθήματα, η συνείδηση, ο αυτοέλεγχος κλπ.

Όλα τα παραπάνω οδηγούν στο συμπέρασμα ότι η σκέψη είναι μια μορφή συμπεριφοράς. Τα πράγματα για τα οποία το άτομο σκέφτεται μαθαίνονται μέσα από πρότυπα, κανόνες, παροτρύνσεις και ενισχύσεις.

Σύμφωνα με τους Flavell, Miller & Miller (1993), το περιεχόμενο της συνειδητότητας γίνεται κατανοητό κυρίως α) από πληροφορίες που προέρχονται από τις αισθήσεις και β) από τον εσωτερικό διάλογο – ή την εσωτερική συζήτηση – τον οποίο διευθύνει και διεξάγει κανείς μέσα στο μυαλό του.

Η σκέψη χαρακτηρίζεται μερικές φορές και ως υποφωνητικός λόγος διότι η ροή των λέξεων που «ακούγεται» κατά τη διαδικασία της σκέψης είναι όμοια με τις ομιλούμενες λέξεις με τη διαφορά ότι βρίσκεται σε χαμηλότερο ηχητικό επίπεδο ομιλίας.

Το περιεχόμενο των σκέψεων είναι ένα δώρο μέσα από την κοινωνία την οποία ζει κανείς. Το γεγονός αυτό υποστηρίζεται από τους ειδικούς εδώ και πολλές δεκαετίες. Ο Mannheim, ο ιδρυτής της κοινωνιολογίας της γνώσης από το 1936, έγραφε χαρακτηριστικά: «Ο άνθρωπος μιλά τη γλώσσα της κοινωνικής του ομάδας, δηλαδή, σκέφτεται με τον τρόπο που σκέφτεται η ομάδα. Χρησιμοποιεί

μόνο συγκεκριμένες λέξεις και νοήματα. Σκέφτεται στο ίδιο πλαίσιο και επεκτείνει τις σκέψεις που έχουν κάνει οι άλλοι πριν από αυτόν».

Οι σκέψεις τροποποιούνται από εξαρτημένες ενισχύσεις ή τιμωρίες προερχόμενες είτε από το εξωτερικό περιβάλλον είτε μέσα από το ίδιο το άτομο.

Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Mischel (1989), οι άνθρωποι μπορούν να μάθουν να κάνουν θετικές ή αρνητικές σκέψεις για να ενισχύουν ή να τιμωρούν τους εαυτούς τους και έτσι να αυξάνουν ή να ελαττώνουν την εκδήλωση μιας συμπεριφοράς τους, η οποία μπορεί να είναι είτε έκδηλη, είτε άδηλη, δηλαδή, μια άλλη σκέψη. Για παράδειγμα, όταν ένας μαθητής βρίσκει τη σωστή λύση μιας εξίσωσης, σκέψεις όπως «τα κατάφερε θαυμάσια» εξυπηρετούν ως ενίσχυση της συμπεριφοράς που εκδήλωσε.

Παρόλο που η σκέψη είναι μια μορφή συμπεριφοράς, οι σκέψεις μπορούν ταυτόχρονα να λειτουργήσουν και ως ερεθίσματα. Με τον τρόπο της παβλοβιανής εξάρτησης, οι σκέψεις μπορούν να γίνουν εξαρτημένα ερεθίσματα, οι οποίες με τη σειρά τους μπορούν να προκαλέσουν εξαρτημένες αντιδράσεις, συμπεριλαμβανομένων και των συναισθηματικών αντιδράσεων.

Θετικές σκέψεις σύμφωνα με τη Ζαφειροπούλου (2001) είναι οι σκέψεις που συνδυάζονται με ενισχυτικά γεγονότα, μετατρέπονται σε εξαρτημένα ερεθίσματα και δρουν ως εξαρτημένες θετικές ενισχύσεις οι οποίες προκαλούν με τη σειρά τους ευχάριστες συναισθηματικές αντιδράσεις.

Οι αισιόδοξες σκέψεις για το μέλλον ενισχύονται από τα θετικά ερεθίσματα που παράγονται. Το άτομο που κάνει θετικές σκέψεις συχνά δέχεται κοινωνική ενίσχυση από τους άλλους, διότι συνήθως οι άνθρωποι επιδιώκουν τη συντροφιά αισιόδοξων ατόμων.

Οι αρνητικές σκέψεις που σύμφωνα με τη Ζαφειροπούλου (2001) έχουν συνδυαστεί με τιμωρία μπορούν να μετατραπούν σε εξαρτημένα τιμωρητικά ερεθίσματα που προκαλούν αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις.

Εάν ένα σύνολο σκέψεων λειτουργεί ως εξαρτημένο ερέθισμα για δυσάρεστα συναισθήματα, τότε και άλλες σκέψεις που είναι σχετικές με αυτές θα γίνουν εξίσου αρνητικές (π.χ., αν κάτι κακό συμβεί στο ναυτικό στη θάλασσα, και οι σκέψεις είναι σχετικές με αυτή θα είναι αρνητικές) (Herbert, 1982).

Όταν κάποιες σκέψεις που δρουν ως εξαρτημένα ερεθίσματα και προκαλούν αρνητικά συναισθήματα συνδυαστούν με άλλες σκέψεις, τότε και αυτές οι τελευταίες σκέψεις γίνονται ολοένα και πιο αρνητικές.

Η ανθρώπινη δύναμη είναι ένα χαρακτηριστικό του ανθρώπου, που αν χρησιμοποιηθεί σωστά, μπορεί να αντιστρέψει τις αρνητικές σκέψεις σε θετικές. Γι' αυτό και θεωρήθηκε σκόπιμο να γίνει αναφορά.

### 3.2 Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Όλοι έχουν ένα δέκτη και ένα πομπό. Με τον πομπό εκπέμπουν την περίφημη νοητική ενέργεια όταν σκέφτονται και με το δέκτη τη συλλαμβάνουν (στο βαθμό που ο καθένας είναι ευαισθητοποιημένος).

Όσο πιο πολύ θα χρησιμοποιήσουν οι άνθρωποι το νοητικό δυναμικό τους, όσο περισσότερο θα ενεργοποιούν την «εσωτερική ανθρώπινη δύναμη», τόσο περισσότερο θα συνειδητοποιούν και θα βιώνουν πως αυτοί, είναι υπεύθυνοι για τη ζωή τους.

Σύμφωνα με τον Καλογήρου (1995), συχνά οι άνθρωποι πετυχαίνουν τους στόχους τους, και μάλιστα μερικές φορές τους υπερβαίνουν. Παρ' όλα αυτά, εξακολουθούν να μην είναι ικανοποιημένοι: «Θα μπορούσαν να είναι καλύτερα τα πράγματα». Η υπερβολική τελειομανία μειώνει την αποτελεσματικότητα και τους αποθαρρύνει. Το άγχος αυξάνεται όλο και περισσότερο όσο δεν ξέρουν πώς να επωφεληθούν.

Για να κινηθούν όλα και να υπάρξει κάτι πρέπει πρώτα να δημιουργηθεί η σκέψη. Αν ο άνθρωπος δεν σκεφτεί, δεν μπορεί και να προχωρήσει. Έτσι, παρακάτω παρουσιάζεται η δύναμη της σκέψης, κάτι που δεν έχει εκτιμηθεί και ιδιαίτερα από τον άνθρωπο.

Οι σκέψεις του ανθρώπου, ακριβώς επειδή στην ουσία τους είναι εκπομπή ενέργειας, είναι πολύ σημαντικές και έχουν μεγάλη δύναμη.

Οι Niwman & Berkovitz (1979), τονίζουν ότι δεν είναι αντιεπιστημονικά ούτε υπερβολικά τα θαύματα που γίνονται με τη θρησκευτική πίστη. Ο άνθρωπος που πιστεύει βαθιά στη θεϊκή δύναμη, εκτός από την επαφή του με το Θεό, μέσα από τη διαδικασία αυτής της πίστης, έχει παράλληλα και μια υπερβολικά ισχυρή εκπομπή νοητικής ενέργειας η οποία θα κάνει θαύματα.

Κάποτε στην αρχαία Αθήνα περπατούσαν μπροστά ο Σωκράτης και τον ακολουθούσε ο Πλάτωνας. Σε κάποια στιγμή λέει ο Πλάτωνας στο Σωκράτη: «Δάσκαλε, θα ήθελα να μου πεις αν υπάρχει κάποιο μυστικό με το οποίο θα ξέρω με σιγουριά πότε θα πετύχω και πότε όχι».



Ο Σωκράτης δεν απάντησε. Ο Πλάτωνας συνέχισε να ρωτάει, όμως ο Σωκράτης παρέμενε σιωπηλός. Σε κάποια στιγμή που πέρναγαν δίπλα από μια μικρή λίμνη ο Σωκράτης γύρισε ξαφνικά, έπιασε από τα μαλλιά τον Πλάτωνα και του έβαλε το κεφάλι μέσα στο νερό. Κι όταν ύστερα από λίγο ο Πλάτωνας είχε εξαντλήσει και την τελευταία πνοή αέρα που είχε στα πνευμόνια του και κόντευε να σκάσει ο Σωκράτης του έβγαλε το κεφάλι από το νερό κι ο Πλάτωνας, όπως ήταν φυσικό, πήρε μια βαθιά και γεμάτη ένταση εισπνοή. Τότε ο Σωκράτης γύρισε και του είπε:

«Αν αυτό που θέλεις στη ζωή σου το θέλεις όσο και αυτήν την αναπνοή που πήρες τώρα, τότε θα είσαι σίγουρος ότι θα το πετύχεις». (Καλογήρου, 1995)

Ο ανθρώπινος νους έχει μια ιδιότητα η οποία είναι πολύτιμη. Γι' αυτό το λόγο, δεν μπορεί να κάνει δύο σκέψεις μαζί. Κανένας άνθρωπος δεν μπορεί την ίδια ακριβώς στιγμή να σκέφτεται δυο διαφορετικά πράγματα. Το γεγονός αυτό μπορεί να το εκμεταλλευτεί, γιατί κανένας άλλος εκτός από τον ίδιο δεν καθορίζει το τι θα σκέφτεται.

Όταν ο καθένας έχει μια οποιαδήποτε συμπεριφορά, τότε πρέπει να ξέρει πως από πίσω της είναι κρυμμένο κάποιο συναίσθημα, το οποίο όμως πάντα ξεκινάει από μια πεποίθηση.

Σύμφωνα με τον Cungi (2006), όλες οι προσπάθειες για την αλλαγή της συμπεριφοράς που θα οδηγήσουν στην επιτυχία θα επικεντρωθούν στην ανεύρεση αρχικά και στην αλλαγή στη συνέχεια εκείνων των πεποιθήσεων που οδηγούν σε αρνητικά συναισθήματα και κατά συνέπεια σε αρνητική συμπεριφορά. Τον έλεγχο τον έχει το υποσυνείδητο.

Ο μεγαλύτερος εχθρός του ανθρώπου αλλά και ο μεγαλύτερος φίλος του είναι η λογική του. Είναι ο μεγαλύτερος εχθρός, γιατί ελέγχεται και κατευθύνεται από τα όρια που έχουν δημιουργήσει οι πεποιθήσεις. Είναι όμως και ο καλύτερος φίλος, γιατί μόνον αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αλλάξουν οι πεποιθήσεις και κατ' επέκταση οι σκέψεις και στη συνέχεια η υπόλοιπη ζωή.

Οι ανθρώπινες σκέψεις, έχουν πολύ μεγάλες δυνατότητες και μπορούν να κάνουν και «θαύματα», όμως απαιτούνται ορισμένες προϋποθέσεις γι' αυτά, όπως π.χ. η συχνή επανάληψη, η πίστη, η σφοδρή επιθυμία κτλ.

Πάνω σ' αυτό υπογραμμίζεται από τον Carlson (2000), ότι για να αποκτήσει κάποιος περισσότερη επίγνωση της υποσυνείδητης νοητικής συζήτησης η οποία έχει δημιουργήσει χαμηλή αυτοεκτίμηση και πρότυπα εξάρτησης, αλλά και για να

κάνει κάτι γι' αυτό, είναι αναγκαίο να βρει ένα τρόπο να εισχωρήσει σ' αυτές τις σκέψεις.

Ο υποσυνείδητος νους είναι πονηρός. Δεν θέλει να παραδεχτεί μερικούς από τους πιο βαθύς φόβους και κριτικές που κάνει για τον εαυτό. Η δουλειά του είναι μάλλον, να διατηρεί το άτομο ενεργητικό, και να φροντίζει την καθημερινή του ζωή.

Επομένως, για να φτάσει το άτομο στη ρίζα των σκέψεών του οι οποίες έχουν σαμποτάρει την αυτοεκτίμησή του, χρειάζεται με κάποιο τρόπο να παρακάμψει το προστατευτικό επιφανειακό επικάλυμμα και να ανακαλύψει τις ενοχλητικές υποσυνείδητες σκέψεις που δημιουργούν όλεθρο στη ζωή του.

Όπως φάνηκε ήδη, η δημιουργική δύναμη- εκείνη δηλαδή που δημιουργεί χαρά ή λύπη- είναι οι σκέψεις. Ένα σημαντικό είδος σκέψης, το οποίο τείνει να έχει αρνητική επίδραση στην αυτοεκτίμησή, είναι η «κριτική» που το ίδιο το άτομο ασκεί στον εαυτό του.

Η κριτική είναι τα πιστεύω για το τι είναι σωστό και το τι είναι λάθος. Είναι πολύ σημαντικό για τον καθένα να έχει μια σειρά αξιών, έστω κι αν δεν υπάρχει ποτέ συμφωνία ανάμεσα σε δύο ανθρώπους για το τι ακριβώς είναι αυτές οι αξίες (Niwman & Berkovitz 1979).

«Η σκέψη είναι το ίδιον του ανθρώπου», αλλά το περιεχόμενο της σκέψης δεν είναι πάντοτε συμβατό με τους στόχους του. Αυτό που περνάει από το μυαλό αντανakλά σε μεγάλο βαθμό τη συναισθηματική κατάσταση και διαδραματίζει αποφασιστικό ρόλο στην πυροδότηση του άγχους.

Οι σκέψεις λοιπόν είναι συχνά απαισιόδοξες στο σύνολο τους, και κατά μεγάλο μέρος προσανατολισμένες προς αυτό που φοβάται το άτομο, εστιασμένες στο θυμό του ή στην επιθυμία του για ανταγωνισμό.

Για παράδειγμα, αν ένας φοιτητής φοβάται ότι μπορεί να αποτύχει σε κάποιες εξετάσεις, οι σκέψεις του θα είναι περισσότερο προσανατολισμένες στον κίνδυνο της αποτυχίας παρά στις πιθανότητες επιτυχίας. Αν ο ίδιος ο φοιτητής κουραστεί πολύ από μια κατάσταση άγχους μεγάλης διάρκειας ή έντασης, θα αποθαρρυνθεί και οι καταθλιπτικές σκέψεις θα αντικαταστήσουν τις αγχώδεις σκέψεις: « Είμαι ένα τίποτα!», « Δε θα τα καταφέρω ποτέ» κτλ.

Ο Manheim (1936) τονίζει, πως με την πάροδο του χρόνου, η συνήθεια θα έχει ως αποτέλεσμα ο άνθρωπος να χειρίζεται όλες τις πληροφορίες από την οπτική γωνία του άγχους και να έχει έναν τρόπο σκέψης, για τον εαυτό του, για τους

άλλους και για το μέλλον, που θα χαρακτηρίζεται από την αντίσταση ή την εξάντληση.

Αυτές οι σκέψεις, οι οποίες ονομάζονται **αυτόματες σκέψεις**, είναι πάντοτε παρούσες. Κατακλύζουν το μυαλό, ακόμη και εκτός αγχογόνων καταστάσεων. Αποτελούν τον καθημερινό «φορητό» κόσμο και συμμετέχουν σε μόνιμη βάση στη συναισθηματική κατάσταση. Η αλλαγή του τρόπου σκέψης είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στην αντιμετώπιση του άγχους.

Το να συνειδητοποιήσει το άτομο τις αυτόματες σκέψεις είναι πολύ χρήσιμο και του επιτρέπουν να κατανοήσει ότι οι σκέψεις είναι σαν το γνωστό τοπίο που βλέπει κάποιος όταν ταξιδεύει και που στο τέλος δεν το κοιτάζει καν.

Επιπλέον, δεν είναι πολλές σε αριθμό. Συνήθως είναι οι ίδιες που επανέρχονται. Ο αριθμός τους κυμαίνεται γύρω στις πέντε με έξι, μερικές φορές φτάνουν τις δέκα, σπάνια είναι περισσότερες.

Όταν εντοπιστούν οι αυτόματες σκέψεις, το επόμενο βήμα είναι να εξεταστούν μια προς μια και να επιβεβαιωθούν για την εγκυρότητά τους, βλέποντας τις υπό το πρίσμα της λογικής (Niwman & Berkovitz 1979). Ο στόχος είναι να αλλαχτούν για να γίνει το άτομο πιο αποτελεσματικό στα συναισθήματα και στις πράξεις του.

Μια άλλη μέθοδος κατανόησης και τροποποίησης των αυτόματων σκέψεων είναι επίσης χρήσιμη: ο εντοπισμός και η διόρθωση των γνωστικών διαδικασιών. Όπως είναι γνωστό, καθεμιά από τις σκέψεις αποτελεί έναν τρόπο για να αντιλαμβάνεται ο άνθρωπος τα γεγονότα της ζωής του. Στην επιστημονική ορολογία, λέγεται ότι ο εγκέφαλος επεξεργάζεται την πληροφορία λειτουργώντας εκ των προτέρων. Αυτό σημαίνει ότι αντιλαμβάνεται αυτό που περιμένει να αντιληφθεί και όχι τα ίδια τα γεγονότα.

Αυτό που πρέπει να συγκρατήσει το άτομο είναι ότι αντιλαμβάνεται, κατά σειρά προτεραιότητας, αυτό που φοβάται, έπειτα αυτό που τον ευχαριστεί, έπειτα αυτό που έχει εξασκηθεί να εντοπίζει, και μόνο στο τέλος αυτό που είναι ουδέτερο.

Στο να εφαρμοστεί όμως καλύτερα η όλη διεργασία, ένας απολογισμός της ημέρας θα είχε καλύτερα αποτελέσματα.

### 3.3 ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η ημέρα μπορεί να θεωρηθεί ως μια ενότητα χρόνου ζωής. Έχει αρχή, εξέλιξη και τέλος. Έχει ως ορόσημα τα γεύματα, τις συναντήσεις, και περιλαμβάνει συνεπώς μια εναλλαγή διαφορετικών και επαναλαμβανόμενων δραστηριοτήτων.

Είναι πολύ σημαντικό για το άτομο να βλέπει την κάθε ημέρα σαν μια «μικρή ζωή» και να επωφελείται στο μέγιστο βαθμό από καθετί που παρουσιάζεται, μικρό ή μεγάλο.

Καθώς οι άνθρωποι έχουν την τάση να είναι περισσότερο επικεντρωμένοι στα προβλήματα και τα δυσάρεστα, όλες οι «καλές πλευρές» δεν έρχονται αρκετά στην επιφάνεια και δεν καταφέρνουν κάποια «συγκομιδή». Για ποιο λόγο λοιπόν να σπεύρουν; (Flavell, Miller & Miller (1993).

Δεν μπορεί κάποιος να φανταστεί έναν γεωργό που να μην θερίζει το σιτάρι του, αφού έχει δουλέψει τόσο πολύ για να το μεγαλώσει. Κι όμως, ακριβώς αυτό κάνει κάποιος που δεν εκμεταλλεύεται την κάθε μέρα.

Αυτή η «κακή συνήθεια», το να μη σκέφτεται παρά τις δυσκολίες, τους κινδύνους και να ανησυχεί προκαταβολικά για τα προβλήματα του κοντινού και μακρινού μέλλοντος, καθιστά ασφαλώς τη ζωή δυσάρεστη, αλλά, επιπλέον, επιταχύνει σημαντικά τον υποκειμενικό χρόνο. «Ο χρόνος περνάει πολύ γρήγορα», «Ούτε που κατάλαβα πότε γέρασα», «Ούτε που κατάλαβα πότε μεγάλωσαν τα παιδιά μου», είναι φράσεις που ακούγονται συχνά.

Στο τέλος της ημέρας, καλό θα ήταν μια «ματιά» στο ημερήσιο πρόγραμμα για να γίνει με βάση αυτό ένας θετικός απολογισμός. Είναι συχνά μια στιγμή χαλάρωσης, σχεδόν πάντα πολύ καλύτερη από τις «αυτόματες» δραστηριότητες, όπως το να βλέπει κανείς τηλεόραση, να καθυστερεί την ώρα του ύπνου ή να στριφογυρίζει στο μυαλό του την επόμενη μέρα.

Υπάρχουν στιγμές ή περίοδοι της ζωής, σύμφωνα με τον Herbert (1982), όπου ο άνθρωπος μπορεί να παραδεχτεί ότι, δεν του αρέσει η ζωή του και δεν μπορεί αυτήν την εποχή να αλλάξει τη στάση του απέναντι στη ζωή. Μπορεί όμως να πει: «Ωραία λοιπόν, επιλέγω να είμαι χαρούμενος. Επιλέγω να αντιμετωπίζω όλα αυτά που κάνω κάθε μέρα σαν το δικό μου τρόπο να συνεισφέρω αγάπη». Όταν αρχίζει να αντιμετωπίζει έτσι τη ζωή του θα δει ότι όλα θα αρχίζουν να αλλάζουν.

Η διαδικασία κατανόησης των τραυμάτων είναι πολύ προσωπική. Αλλά ένα συνηθισμένο θέμα που προκύπτει είναι η παγκόσμια ανάγκη για συγχώρεση. Αν ο

άνθρωπος δεν συγχωρεί τον εαυτό του για τα λάθη, και τους άλλους για τις πληγές που του προκάλεσαν, τότε καταλήγει ανήμπορος από την ενοχή.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας είναι πολύ φυσικό ο έφηβος να επιθυμεί να διαχωρίσει τον εαυτό του από τους άλλους και από το Θεό. Αν ρίξει όμως μια ματιά πίσω στον τρόπο που ενεργούσαν οι άνθρωποι στη δεκαετία του '80, θα δει ότι υπήρχε μια παγκόσμια τάση απληστίας και απομόνωσης. Τώρα όμως έχει πλέον ξεπεραστεί η ιδέα ότι μια επιτυχημένη ζωή προϋποθέτει να βάζει κανείς τον εαυτό του πρώτα και πάνω από όλα.

Όπως παραθέτει στο βιβλίο του ο Carlson (2000), ο Άλμπερτ Αϊνστάιν είπε κάποτε ότι η πιο σημαντική ερώτηση στην οποία μπορεί να απαντήσει ο άνθρωπος είναι: «το σύμπαν είναι ένα φιλικό μέρος για να ζει κανείς;» μια αισιόδοξη οπτική για να βλέπει κανείς τα πράγματα είναι ότι το σύμπαν είναι φτιαγμένο από αγάπη. Οτιδήποτε συμβαίνει αποσκοπεί τελικά στο καλό, αρκεί ο άνθρωπος να είναι πρόθυμος να το αντιμετωπίσει με ειλικρίνεια και να χρησιμοποιεί τις αντιθέσεις για την καλλιέργεια της ψυχής.

Για να μπορέσει κάποιος να εφαρμόσει τα όσα μέχρι στιγμή έχουν ειπωθεί, θα πρέπει πρώτα να τα έχει βρει με τον εαυτό του και να ξέρει ποιος είναι και τι θέλει. Για να το πετύχει όμως αυτό, αποτελεί σημαντική προϋπόθεση να γνωρίζει τον εαυτό. Έτσι, παρακάτω γίνεται ανάλογη αναφορά.

### 3.4 ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ

Η θετική αντίληψη που έχει κανείς για τον εαυτό του κάνει τη ζωή ευκολότερη, πιο ευχάριστη. Το παρόν του είναι απόλυτα ικανοποιητικό, το μέλλον ανοίγεται ελπιδοφόρο, είναι γεμάτος όνειρα, σχέδια για το μέλλον και ενθουσιασμό να τα πραγματοποιήσει. Στο επιτυχημένο άτομο οι επιτυχίες του είναι τα εξαρτημένα ερεθίσματα που του δημιουργούν ευχάριστα συναισθήματα (Ζαφειροπούλου, 2001). Για το λόγο αυτό έχει κίνητρα και σχεδιάζει να προσπαθήσει και για άλλες επιτυχίες γιατί οι σκέψεις αυτές του δημιουργούν ευχάριστα συναισθήματα.

Αντίθετα, το άτομο που έχει δεχτεί τιμωρητικά ερεθίσματα βλέπει το μέλλον του με φόβο, μην ξέροντας τι άλλες δυσάρεστες εκπλήξεις του επιφυλάσσει. Το άτομο αυτό έχει δεχτεί αρνητικές κριτικές για τις αδυναμίες του, καθώς επίσης και ενισχύσεις για την αρνητική αυτοκριτική που ασκεί το ίδιο. Η αυτοαντίληψη

του είναι αρνητική και οι αυτοπεριγραφικές του σκέψεις λειτουργούν ως εξαρτημένα ερεθίσματα που του προκαλούν δυσάρεστα συναισθήματα.

Όπως αναφέρει ο Harter & Monsour (1992), η θετική ή η αρνητική αυτοαντίληψη του ανθρώπου οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στις κοινωνικές ενισχύσεις ή τιμωρίες που έχει δεχτεί για τις επιτυχίες ή τις αποτυχίες του και για τις θετικές αυτοπεριγραφές ή την αυτοκριτική που ασκεί αντίστοιχα.

Πως είναι δυνατόν να υπάρχει άλλος να ξέρει τον εαυτό κάποιου καλύτερα από τον ίδιο;

Να μερικά πράγματα που μπορούν να βοηθήσουν στο να πραγματοποιήσει κανείς αυτό που συνιστούσαν οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι: το «Γνώθι σαυτόν.»

Πρέπει να αρχίσει η προσπάθειά χωρίς να γίνει από την πρώτη στιγμή κριτής του εαυτού του (Ζαφειροπούλου, 2001). Δεν πρέπει να δημιουργούνται αναστολές, προς το παρόν, με σκέψεις αν είναι καλός, κακός ή αδιάφορος. Να τον απασχολεί αν είναι καλύτερος ή χειρότερος από άλλους ανθρώπους. Αντίθετα, να δοκιμάσει να γνωρίσει τον εαυτό του, να γνωρίσει αυτό το είδος του ανθρώπου που είναι.

Μπορεί να πει τι είναι σημαντικό για τον ίδιο στη ζωή. Αν μπορεί ν' απαντήσει σ' αυτό το ερώτημα με ειλικρίνεια και χωρίς υπεκφυγές, τότε βρίσκεται κιόλας σ' ένα καλό ξεκίνημα.

Τι του προκαλεί ενδιαφέρον και τι τον ενθουσιάζει. Ποιο πράγμα του προκάλεσε την τελευταία φορά έντονο και ιδιαίτερο ενδιαφέρον, εξαιρετική συγκίνηση και ενθουσιασμό. Θα πρέπει να ψάξει αν μπορεί να θυμηθεί αρκετές τέτοιες περιπτώσεις.

Αν απαντήσει στα ερωτήματά αυτά, τότε το άτομο διαθέτει μερικά στοιχεία – κλειδιά για την πραγματική του ταυτότητα (Beck, 1976).

Αν πάλι η απάντησή του είναι ότι σχεδόν ποτέ δεν ένιωσε ιδιαίτερη συγκίνηση, αν δουλεύει ενάντια στον εαυτό του και τον απογυμνώνει από ενδιαφέροντα και εξάρσεις, τότε θα χρειαστεί σκληρή, δουλειά. Θα χρειαστεί να σκάψει, γιατί έχει τυλίξει τον εαυτό του με μια βαριά, γκρίζα κουβέρτα που δεν αφήνει τον ήλιο να περάσει και να τον ζεστάνει.

Μπορεί επίσης το άτομο να επιλέξει μερικά χρήσιμα μυστικά για τον εαυτό του, αν κοιτάξει και προσδιορίσει πως ακριβώς νιώθει κατά τις εργάσιμες ώρες του. Ποια είναι εκείνα τα πράγματα που του αρέσει να κάνει; Πόση, και τι είδους ικανοποίηση αισθάνεται απ' αυτά που κάνει;

Σύμφωνα με τη Λεονταρή (1998), αυτό είναι ένα μέτρο της δημιουργικότητας και της προσαρμοστικότητας του, το να βρει δηλαδή κάτι ενδιαφέρον, κάτι που ν' αξίζει τον κόπο και την προσπάθεια που καταβάλλει σ' αυτό που κάνει. Θα μετατρέπεται σε σημαντική πηγή ικανοποίησης, αν μπορούσε να διαθέσει τον καλύτερο εαυτό του σ' οτιδήποτε κάνει.

Αν οι καθημερινές επιτακτικές μικροϋποχρεώσεις της ζωής αντιπροσωπεύουν για τον άνθρωπο ένα δυσάρεστο φορτίο, τότε μόνο μπορεί να δείξει συμπάθεια. Υπάρχουν πάντοτε πράγματα που δεν είναι της δικής του επιλογής, αλλά πρέπει να γίνουν. Αν όμως υπενθυμίζει και επαναλαμβάνει αδιάκοπα στον εαυτό του πόσο φοβερό είναι αυτό που κάνει, τότε διπλασιάζει άθελά του το δυσάρεστο φορτίο.

Αν στο μυαλό του κρατά μόνο τη δυσφορία και τη μνησικακία που νιώθει για τη δουλειά που είναι αναγκασμένος να κάνει, πως θα μπορέσει ποτέ να βεβαιωθεί, ότι υπάρχει κάποιος τρόπος να μετατρέψει σε κάτι πιο άνετο και πιο ευχάριστο αυτό που κάνει; Άλλωστε ο ίδιος είναι η πιο σημαντική και δημιουργική δραστηριότητα της ζωής του.

Πρέπει λοιπόν να ρίξει μια γερή ματιά στον εαυτό του. Αν δει κάτι που δεν του αρέσει, πρέπει να αδράξει την ευκαιρία, να το απομονώσει και να το αλλάξει. Πρέπει να προσπαθήσει να παίρνει και να εφαρμόζει μικρές αποφάσεις.

Πρέπει να προσπαθήσει ν' αναλάβει ευθύνες σε μικρούς και περιορισμένους τομείς. Να πάρει μια απόφαση για ένα πράγμα πριν ακούσει την πρόταση κάποιου άλλου (Ζαφειροπούλου, 2001). Έτσι θα ξέρει ότι είναι δική του η απόφαση. Αν νιώσει ότι πρέπει να κάνει το αντίθετο από κάποιον άλλο για να σιγουρευτεί ότι είναι δική του η απόφαση, τότε βρίσκεσαι μπροστά σε παγίδα.

Το να είναι αντίθετος, δεν σημαίνει ότι είναι ελεύθερος. Αν λέει «άσπρο» κάθε φορά που κάποιος άλλος λέει «μαύρο» και αν λέει «μαύρο» κάθε φορά που κάποιος άλλος λέει «άσπρο», τότε γίνεται ένα πόνι. Ο καθένας μπορεί να τον κάνει ότι θέλει.

Πρέπει να αποφασίσει προκαταβολικά για κάτι μικρό, για παράδειγμα για το τι πρόκειται να φορέσει το πρωί... Μια τέτοια μικρή και ασήμαντη απόφαση, παρμένη ενσυνείδητα και προκαταβολικά, μπορεί να του δώσει δύναμη (Ball, 1992). Καλλιεργεί τη συνήθεια να είναι αποφασιστικός, πράγμα που είναι εξαιρετικά σημαντικό στην προσπάθειά του να καταστεί υπεύθυνος για τη ζωή

του. Έτσι, θα πάψει να κατακρίνει τον εαυτό του και θα αρχίσει σιγά- σιγά να τον ενισχύει.

Ένα πρώτο βήμα είναι να παρατηρήσει το άτομο πότε ασκεί κριτική στον εαυτό του. Να έχει συνείδηση αυτής της εσωτερικής φωνής που παθαίνει λογόρροια πάνω στο «μεθύσι της αυτοκριτικής» και τον αποπαίρνει με λόγια όπως «Δεν υπάρχει καμιά ελπίδα, δεν πρόκειται ποτέ να τα καταφέρεις, γιατί δεν έκανες αυτό, γιατί δεν έκανες το άλλο, μακάρι να μπορούσες να κάνεις εκείνο...».

Πρέπει, αντίθετα, να πάρει την απόφαση και να πει, ότι φτάνει πια και ότι του αρέσει ο εαυτός του, η ζεστασιά που νιώθει με τους φίλους του, η υπομονή του, το θάρρος του, το χιούμορ του, το καλό του γούστο στο ντύσιμο, και η ευαισθησία με την οποία αντιμετώπισε εκείνο το δύσκολο άτομο» (Harter & Monsour, 1992).

Δεν είναι ανάγκη να αναβάλλει κανείς αυτή την έκφραση αποδοχής και συμπάθειας προς τον εαυτό του. Πολύ συχνά το άτομο αισθάνεται ότι αν έχανε μόνο τόσα κιλά ή αν κέρδιζε μόνο τόσα χρήματα, θα ήταν μόνο εν μέρη αποδεκτό.

Είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης του ανθρώπου να θέλει να αισθάνεται ότι είναι αγαπητός και αποδεκτός από άλλους ανθρώπους, και να το απολαμβάνει όταν συμβαίνει. Όμως ο άνθρωπος του οποίου η αποδοχή έχει μεγαλύτερη σημασία για τον ίδιο είναι ο εαυτός του.

Είναι πολύ δύσκολο για τους άλλους να αγαπούν και να δέχονται τον άλλον όπως είναι, αν ο ίδιος απορρίπτει τον εαυτό του (Carlson, 2000). Αν ανακαλύπτει ότι για κάποιους λόγους είναι अपαράδεκτος ή αντιπαθητικός, τότε θα πρέπει να συγκεντρώνεται σκόπιμα στα πράγματα που του αρέσουν.

Η συμπάθεια και η αποδοχή του εαυτού είναι θετικά αισθήματα και θα βοηθήσουν πραγματικά το άτομο να ζήσει με τον καλύτερο τρόπο που μπορεί να φανταστεί.

Όταν γίνεται αυτό που είναι καλό και ευχάριστο για τον εαυτό του, οι ανάγκες του και οι απαιτήσεις του μειώνονται. Το να φροντίζει να είναι ευτυχισμένος δε τον εμποδίζει από το να νοιάζεται για τους άλλους, να έχει συμπόνια και να τους βοηθάει πραγματικά. Μάλλον το αντίθετο, έτσι είναι πολύ πιο ικανοποιημένος και η παρουσία του γίνεται ευχάριστη.



Σύμφωνα με τη Λεονταρή (1998), ο τρόπος που αντιδράει κανείς στο ξύπνημά του αποκαλύπτει πολλά για το πώς νιώθει στη ζωή. Όπως για παράδειγμα για το ποιά είναι η αντίληψη που έχει για τον ίδιο του τον εαυτό. Η αυτοαντίληψη σημαδεύει πολλές πράξεις και αποφάσεις που παίρνει το άτομο για τη ζωή του.

Έτσι, θα πρέπει ν' αρχίσει να ενισχύει την αυτοεκτίμησή του και να κάνει πράγματα για τα οποία θα αισθάνεται περήφανος, ώστε να αλλάξει την αυτοαντίληψή του.

### 3.5 ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Για να καταλάβει κανείς τι είναι αυτοεκτίμηση, πρέπει πρώτα να προσδιορίσει τους όρους «εαυτός» και «εκτίμηση».

Ο Πωλ Χοκ όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Dryden (2000), έχει δώσει έναν πολύ χρήσιμο ορισμό του εαυτού. Λέει πως εαυτός είναι «καθετί αντιληπτό που έχει σχέση με το άτομο και για το οποίο μπορεί κανείς να αξιολογηθεί». Έτσι, εαυτός σύμφωνα με τα παραπάνω είναι:

- Η συμπεριφορά,
- Οι σκέψεις,
- Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας,
- Τα αισθήματα και τα συναισθήματα,
- Οι αισθήσεις,
- Οι φαντασιώσεις,
- Τα όνειρα,
- Τα μέρη του σώματος,

καθώς, όλες οι πλευρές οι οποίες ανεφέρθησαν είναι δυνατόν να αξιολογηθούν.

Με αυτή την προσέγγιση, ο εαυτό εμφανίζεται εξαιρετικά πολύπλοκος αφού περιλαμβάνει όλη τη συμπεριφορά, τις σκέψεις, τις φαντασιώσεις, τα όνειρα, τα συναισθήματα, τις αισθήσεις κτλ. Επίσης, είναι σημαντικό να παρατηρηθεί ότι ο εαυτός αποτελεί μια διεργασία και αλλάζει με το χρόνο: δεν είναι όπως χθες, ούτε θα παραμείνει ο ίδιος αύριο.

Το πιο πιθανό είναι πως εάν κάποιος ρωτούσε εάν ισχύουν τα παραπάνω, η πιθανότερη απάντησή και στις οχτώ ερωτήσεις είναι να βγει θετική. Γίνεται τότε αντιληπτό ότι όλες αυτές οι διαφορετικές πλευρές είναι κομμάτι του εαυτού είτε εξουσιάζονται ή βιώνονται από τον ίδιο.

Υπάρχουν πολλοί τομείς στη ζωή όπου η χαμηλή αυτοεκτίμηση πιθανόν να είναι έκδηλη. Στις σχέσεις βιώνεται συχνά χαμηλή αυτοεκτίμηση όταν υπάρχει διαφωνία ή διαπληκτισμός.

Σύμφωνα με τον Ball (1992), μερικές φορές αμφισβητείται η γνώμη του ίδιου του ατόμου και πιστεύεται πως οι απόψεις του έχουν μικρότερη αξία από τις απόψεις των άλλων. Μερικές φορές αμφισβητείται και η διανοητική υγεία. Συχνά ο άνθρωπος νομίζει, ότι όταν συγκρίνει τον εαυτό του με άλλους, αξίζει λιγότερο και θεωρεί ότι οι άλλοι αξίζουν περισσότερο. Είναι πιο έξυπνοι, πλούσιοι, εμφανίσιμοι, υγιείς, ευτυχισμένοι ή οτιδήποτε.

Όταν φέρεται κανείς με τρόπο που δεν ανταποκρίνεται στα πρότυπα τα οποία έχει θέσει για τον εαυτό του, πιστεύεται πως είναι «κακός» και το ίδιο πιστεύεται όταν κάποιος άλλος συμπεριφερθεί άσχημα. Επιπλέον, όταν δεν αποκτάει κάτι ποθητό, σκέφτεται πως δεν αξίζει, ότι θα μπορούσε να είχε προσπαθήσει περισσότερο ή απλώς πως είναι ανίκανος.

Αρκετοί έμαθαν την αυτοκριτική πριν από πολλά χρόνια, όταν ήταν ακόμη παιδιά. Μερικές φορές όμως κατακρίνουν τον εαυτό τους όταν τα πράγματα δεν εξελίσσονται με τον τρόπο που θα τους άρεσε. Άλλες πάλι, υιοθετούν τις κρίσεις ή τα πρότυπα των άλλων. Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις, χάνουν την αυτοεκτίμησή τους όταν αποφασίζουν ότι έτσι όπως είναι, δε τους αποδέχονται οι άλλοι (Ελιν, 1975).

Εκείνο που χρειάζεται να κατανοηθεί εδώ είναι πως η αυτοεκτίμηση ή εκτίμηση της αξίας του εαυτού βασίζεται σε πιστεύω. Εκείνο που νομίζει ή πιστεύει κάποιος για τον εαυτό του, καθορίζει την αυτοεκτίμησή του. Όταν υπάρχει χαμηλή αυτοεκτίμηση, υπάρχει και το πιστεύω πως «δεν είναι αρκετά καλός». Αυτό συχνά συνοδεύεται από αρνητικά συναισθήματα τα οποία είναι αποτέλεσμα των σκέψεων και των πιστεύω.

Τα συναισθήματα που συνδέονται με τις σκέψεις ότι «δεν είναι αρκετά καλός» είναι: ψυχικά τραύματα, κατάθλιψη, ανησυχία, αναβλητικότητα, θυμός και πολύ συχνά ντροπή.

Η ντροπή είναι εκείνο το οδυνηρό κενό συναίσθημα που συνοδεύει τη χαμηλή αυτοεκτίμηση. Μερικές φορές εμπεριέχει στοιχεία θυμού ο οποίος απευθύνεται προς τον ίδιο τον εαυτό. Ο Τσαρλς Ουίτφιλντ (1987) λέει στο *Healing the Child Within* (Θεραπεύοντας το Παιδί Μέσα μας), ότι όταν κάποιος νιώθει ντροπή, νιώθει απελπισμένος, ασυγχώρητος, ελαττωματικός, ανεπαρκής και

απομονωμένος, η ντροπή είναι το βασικό συναίσθημα που προέρχεται από το γεγονός ότι πιστεύει πως από τη φύση του δεν αξίζει τίποτα.

Αν η χαμηλή αυτοεκτίμηση βασίζεται σε διαφορετικές εκφράσεις του πιστεύω ότι «δεν είμαι αρκετά καλός», τότε είναι προφανές ότι η υγιής αυτοεκτίμηση βασίζεται στο πιστεύω πως «είναι αρκετά καλός». Η αληθινή αυτοεκτίμηση δεν βασίζεται σε καταστάσεις ή επιτεύγματα.

Η αληθινή αυτοεκτίμηση λέει πως «είμαι αρκετά καλός ακόμα και όταν κάνω λάθη, ακόμα κι όταν τα επιτεύγματά μου είναι μικρά. Εγώ εκτιμώ την αξία του εαυτού μου ακόμα κι όταν οι άλλοι δεν κάνουν κάτι τέτοιο». Αυτό δε συνεπάγεται πως δε πρέπει να συνεχίζει να εργάζεται πάνω στον εαυτό του και να εξελίσσεται.

Απλώς όπως επισημαίνει και ο Dryden (2000), σημαίνει πως συνεχίζει να έχει αυτοεκτίμηση και στις όμορφες αλλά και στις άσχημες καταστάσεις της ζωής του. Όταν έχει αυτοεκτίμηση πιστεύει και νιώθει ότι έχει εσωτερική, έμφυτη αξία η οποία δεν εξαρτάται από τρόπους συμπεριφοράς ή εξωτερικές περιστάσεις. Αυτοεκτίμηση είναι το να πιστεύει κανείς χωρίς όρους ότι έχει μεγάλη αξία και να νιώθει πως αγαπά τον εαυτό του χωρίς όρους.

### 3.6 ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Υπάρχουν φορές που αισθάνεται κανείς ότι διστάζει και δεν έχει αυτοπεποίθηση, που θέλει να κάνει αλλαγές στον εαυτό του και να νιώθει πιο ευτυχισμένος, αλλά δεν ξέρει τον τρόπο (Κλεγκχορν, 1998). Ίσως και να είναι άτομο που προβάλλει προς τα έξω την εικόνα του δυνατού και του επιτυχημένου, αλλά του λείπει η χαρά και μια αίσθηση πραγματικού σκοπού στη ζωή του.

Ίσως τα παραπάνω να φαίνονται απίστευτα, αλλά τότε έχει κάνει ένα τέλειο ξεκίνημα. Η αίσθηση ότι χρειάζεται περισσότερη αυτοπεποίθηση και ότι κάτι λείπει από τη ζωή του, οδηγούν στα κίνητρα που μπορούν να τον βοηθήσουν να προοδεύσει. Δεν είναι ο μόνος άνθρωπος με χαμηλή αυτοεκτίμηση, σχεδόν όλοι περνούν από αυτό το στάδιο. Η αμφισβήτηση του εαυτού και τα προβλήματα στις σχέσεις προέρχονται άμεσα από μια χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Αν νιώθει ότι έχει χάσει τον έλεγχο της ζωής του εξαιτίας γρήγορων και απροσδόκητων αλλαγών, η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησής του θα τον βοηθήσει να ανακτήσει μια αίσθηση ελέγχου και ισορροπίας. Θα μπορεί σε καθημερινή βάση

να χρησιμοποιεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο το χρόνο και την ενέργειά του. Θα μπορεί να συγκεντρώνει την προσοχή του στα πράγματα που είναι σημαντικά για τον ίδιο, οποιαδήποτε και αν είναι η ηλικία του και οι τρέχουσες συνθήκες της ζωής του.

Ο Dr. Peale (2006), συμβουλεύει χαρακτηριστικά ότι μπορεί να γίνει μια ρεαλιστική αξιολόγηση των ικανοτήτων και έπειτα αυτές να αυξηθούν κατά 10%. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να γίνει κανείς εγωιστής. Αντίθετα, πρέπει να πιστεύει στις δυνάμεις του και να δημιουργήσει μέσα του ένα ακλόνητο αίσθημα αυτοσεβασμού.

Επίσης, ο Dr. Peale (2006), συμβουλεύει την επανάληψη πολλές φορές μέσα στην ημέρα την ακόλουθη φράση από τη Βίβλο: «Αν ο Θεός είναι υπέρ μας, ποιος μπορεί να είναι εναντίον μας; ». Και αυτό γιατί όποια και αν είναι τα θρησκευτικά πιστεύω, πρέπει να υπάρχει η πεποίθηση ότι μέσα από την πίστη ο άνθρωπος μπορεί να καταφέρει τα πάντα γιατί η ίδια η πίστη ενδυναμώνει.

«Χωρίς αυτοπεποίθηση, που δεν υπερβαίνει τα λογικά όρια, κανείς δεν μπορεί να είναι ευτυχισμένος και επιτυχημένος στη ζωή του».

### 3.7 ΑΠΟ ΤΗ ΣΚΕΨΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Οι σκέψεις επηρεάζουν άμεσα τα αισθήματα και τον τρόπο που αντιλαμβάνεται κανείς τη ζωή. Αν κάποιος πει αρκετές φορές στον εαυτό του ότι είναι απαράδεκτος και αποτυχημένος, τελικά θα αισθάνεται και θα ενεργεί στην πραγματικότητα με αυτό τον τρόπο. Πρέπει, αντίθετα, να λέει: «Τα πάω περίφημα. Είμαι καλός. Οι άνθρωποι με συμπαθούν. Μπορώ να τα καταφέρω» (Niwman & Berkovitz 1979).

Μεγάλο ποσοστό του λεγόμενου άγχους είναι φόβος και θλίψη – θλίψη για το παρελθόν και φόβος για το μέλλον. Οποιοσδήποτε μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που αντιμετωπίζει το παρελθόν, και οι θετικές σκέψεις και πράξεις του παρόντος να γίνουν η καλύτερη εγγύηση για τη μελλοντική επιτυχία.

Η αλλαγή είναι μια από τις σταθερές της ζωής, και συνοδεύεται από αβεβαιότητα. Δεν πρέπει ο άνθρωπος να γνωρίζει ακριβώς τι θα συμβεί στο μέλλον. Ζει σε ένα κόσμο συνεχώς μεταβαλλόμενων δυνατοτήτων και ευκαιριών. Αν και είναι πιθανό να μην έχει την ασφάλεια της γνώσης του μέλλοντος, δεν είναι ανάγκη να νιώθει άγχος, απελπισία ή φόβο.

Σύμφωνα με τον Dryden (2000), αρκεί να έχει την αυτοεκτίμηση που χρειάζεται για να βασίζεται στον εαυτό του και να παίρνει τις καλύτερες αποφάσεις σε οποιαδήποτε στιγμή. Αυτό ενισχύει την εσωτερική του αίσθηση ασφαλείας, έτσι ώστε να είναι σε θέση να αντιμετωπίζει με επιτυχία οποιαδήποτε κατάσταση.

Η συνειδητή εκτίμηση του εαυτού είναι ακριβώς αυτό που χρειάζεται κανείς, ειδικά όταν νιώθει ότι η έλλειψη της εμποδίζει ή ότι μια μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση θα βοηθούσε να προοδεύσει περισσότερο. Το να συνειδητοποιήσει κανείς πόσο αξίζει και πόσο πολύτιμο άτομο είναι, είναι πολύ σημαντικό.

Ο κάθε άνθρωπος έχει πολλά μοναδικά χαρακτηριστικά, πολλές καλές πλευρές και ικανότητες. Έχει μάθει πολλά πράγματα και έχει πολλά θετικά στοιχεία. Είναι σημαντικό να έχει κατά νου το γεγονός ότι όλες αυτές οι απόψεις που συνιστούν την αυτοεκτίμησή του δεν χάνονται ποτέ. Στην πραγματικότητα μπορεί να έχουν αυξηθεί εξαιτίας των δυσκολιών.

Στην Καινή Διαθήκη, όταν ο Ιησούς αντιπαράτεθηκε στους Φαρισαίους ως προς τη χρονική στιγμή που θα ερχόταν η Βασιλεία του Θεού, τους έδωσε μια απάντηση που δεν περίμεναν: «Δεν έρχεται η βασιλεία του Θεού ούτως ώστε να παρατηρείται... Διότι, ιδού, η βασιλεία του Θεού είναι εντός υμών» (Κατά Λουκάν, 17:20).

Αυτή η δήλωση κατέληξε να ερμηνεύεται με διάφορους τρόπους. Για ορισμένους, σημαίνει να αναγνωρίζουν την παρουσία του Θεού ή τη θεϊκή σπίθα μέσα τους. Κατ' άλλους, σημαίνει να ψάχνουν για την αλλαγή εντός τους αντί απ' έξω. Είναι όλες υπέροχες ερμηνείες, αλλά στην κατανόηση των σκέψεων αυτή η πρόταση είναι μια ιδιαίτερα σημαντική ανακάλυψη (Martin, 2005).

Ο τρόπος σκέψης ελέγχει το υπόλοιπό του εαυτού του κάθε ανθρώπου. Έτσι, το πρώτο μέρος για να γίνουν αλλαγές στη ζωή είναι ο τρόπος της σκέψης. Αν γνωρίζουν πώς να σκέφτονται οι άνθρωποι, τότε πιθανόν ξέρουν και πώς να ζουν. Το μυαλό είναι ο κατασκευαστής. Σχεδιάζονται και δημιουργούνται τα πάντα στη ζωή πρώτα από το νου.

Οι σκέψεις δημιουργούν τον κόσμο όπου ζει το άτομο και την κάθε όψη της φύσης. Ακόμη και το σύμπαν ήταν μια θεϊκή ιδέα πριν γίνει υλική πραγματικότητα. Οι σκέψεις είναι κάτι πολύ παραπάνω από απλά ρευματάκια ηλεκτρικής δραστηριότητας μέσα στον εγκέφαλο. Είναι ζώσες οντότητες με ενέργεια πίσω τους.

Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Έλις (1975), οι σκέψεις είναι εξίσου αληθινές με τα υλικά σώματα. Στην πραγματικότητα είναι πιο αληθινές, επειδή με τις σκέψεις υπάρχει λιγότερος περιορισμός. Δημιουργούν καθώς τους επιτρέπεται να μπουν στη συνειδητότητα και να γίνουν μέρος του ανθρώπου.

Το μυστικό για να αντιμετωπιστούν οι αρνητικές σκέψεις είναι η θύμηση ότι έχουν τεχνητή προέλευση. Η σκέψη είναι το πρώτο βήμα για να έρθει η πράξη. Το μυαλό πάντα έρχεται πρώτο. Ορισμένοι άνθρωποι προσπαθούν να αναστρέψουν αυτή τη διαδικασία, βάζοντας πρώτα τα συναισθήματά τους.

### 3.8 ΑΝΤΙΠΑΡΑΘΕΣΗ ΘΕΩΡΙΩΝ

Η κίνηση γύρω από τη «δύναμη της σκέψης» εμφανίζεται ήδη στον περασμένο αιώνα. Ο Ralph Waldo Emerson (1803-1882) διακήρυξε πως η μόνη πραγματικότητα είναι το «θεϊκό στοιχείο», που βρίσκεται μέσα στον άνθρωπο, χρησιμοποίησε την ύπνωση με σκοπό να αφυπνίσει τις εσωτερικές δυνάμεις του ανθρώπου και υποσχέθηκε με τη μέθοδο του ν' οδηγήσει στην πληρότητα της ύπαρξης. Παρόμοιες ιδέες διακήρυξε και ο Γάλλος Φαρμακοποιός Emile Coue (1926). Όμως σαν «πατέρας» της «θετικής σκέψης» λογίζεται ο Joseph Murphy (1981). Βασικοί «ιεραπόστολοι» είναι ο Norman Vincent Peale, ο E. Freitag κ.

Όπως αναφέρθηκε, το βασικότερο δόγμα πίστεως της νέας τάσης είναι ότι η σκέψη του ανθρώπου ταυτίζεται με την πράξη, μπορεί ν' αλλάξει τη ζωή του ανθρώπου, φθάνει να «περάσει» και να κυριαρχήσει στο υποσυνείδητο. Τότε ενεργοποιούνται απεριόριστες δυνάμεις που μεταβάλλουν οποιαδήποτε αρνητική κατάσταση σε θετική. Έτσι, όλα τα δυσάρεστα και αρνητικά στον κόσμο και στον άνθρωπο αντιμετωπίζονται με θετικές σκέψεις.

Όπως παρατηρεί ο R. Dahlke (1987), σύμφωνα με τη «θετική σκέψη», αν κανείς δεν νοιώθει καλά, μπορεί να καταφύγει στην κλασική φράση: «από μέρα σε μέρα είμαι πάντοτε όλο και καλύτερα». Θετικές σκέψεις, που γίνονται αντικείμενο διαλογισμού, ατομικού ή ομαδικού, εισχωρούν στο υποσυνείδητο και λαμβάνουν από εκεί τη δύναμη τους. Για να επιτευχθούν τέτοιες καταστάσεις χρησιμοποιούνται βοηθητικά μέσα υποβολής, όπως διαλογιστική μουσική σε υπνωτική κατάσταση, τα οποία «λειτουργούν καλά», καταλήγει στην έκθεση του ο Dahlke αναφερόμενος στις αντιλήψεις της νέας τάσης.

Η «συνταγή» ανήκει στον E. Coue, ο οποίος συμβούλευε: «Σ' ολόκληρη τη ζωή σας, κάθε πρωί, όταν ξυπνήσετε, και κάθε βράδυ, όταν πάτε στο κρεβάτι, κλείστε τα μάτια σας, μετρήστε μηχανικά τούς 20 κόμβους ενός κομποσχοινιού χωρίς να καθλώνετε τη σκέψη σας σε κάτι συγκεκριμένο και επαναλάβετε με κίνηση των χειλιών σας δυνατά για να τα ακούτε, αυτά τα λόγια: «Κάθε μέρα είμαι από κάθε άποψη πάντοτε καλύτερα» (Coue, 1986).

Ο Murphy πρόσθεσε στη «συνταγή» Βιβλικά εδάφια, ψυχολογικές και ασιατικές αντιλήψεις με κάποιες παραλλαγές. Αλλά με όποιες παραλλαγές κι αν προσφέρεται η «μέθοδος», θεμελιώνεται στις ίδιες κοσμοθεωριακές αντιλήψεις. Και ο Murphy δεχόταν μόνο μία «Ατέλειωτη Δύναμη» πού βρίσκεται στον καθένα άνθρωπο και καθιστά δυνατή την εκπλήρωση κάθε επιθυμίας είναι ο «Θεός, πού βρίσκεται μέσα μας» (Murphy, 1982).

Ο άνθρωπος μπορεί να ενεργοποιήσει αυτό το «θεό- μέσα του» με τη σκέψη. Είναι «απεριόριστη σοφίας» «κάθε φορά πού σκέπτεται, χρησιμοποιεί την ατέλειωτη δύναμη - για το καλό ή για το κακό», ανάλογα με τη σκέψη του. Ο Murphy επικαλείται το Δάσκαλό του Ralph Naldo Emerson: «Ο άνθρωπος είναι αυτό πού σκέπτεται στο εσωτερικό της καρδιάς του». «Κάθε φορά πού ο άνθρωπος σκέπτεται, μορφοποιεί τη δημιουργική του δύναμη.

Ο άνθρωπος δημιουργεί το δικό του ουρανό ή τη δική του κόλαση ανάλογα με την σκέψη, την πίστη, την αίσθηση έχει την ελευθερία να διαλέξει την υγεία ή την ασθένεια, τον πλούτο ή τη φτώχεια», ο άνθρωπος έχει το «θεικό δικαίωμα» να διαλέξει και να αποφασίσει να είναι υγιής, ευτυχισμένος, πετυχημένος στη ζωή και να ευημερεί μπορεί να εγκαταστήσει στον κόσμο του την κυριαρχία τού καλού, «μέσω της σκέψης και της πίστης»- τα πάντα μπορεί να τα κάνει πραγματικότητα στη ζωή του.

Το κοσμοθεωριακό αυτό δόγμα οδηγεί τούς οπαδούς της «θετικής σκέψης» σε απέραντη αισιοδοξία. Πολλοί «δάσκαλοι» κάνουν σήμερα «χρυσές δουλειές» πουλώντας σεμινάρια, ιδιαίτερα σε επιχειρηματίες, και υπόσχονται σίγουρη επιτυχία στον επιχειρησιακό τομέα αλλά ταυτόχρονα και τη «βασιλεία τού Θεού».

Ο Murphy και άλλοι απόστολοι της «θετικής σκέψης» πού προπαγανδίζουν τη συνταγή τους στη Δύση χρησιμοποιούν χριστιανικούς όρους, όπως «πίστη» και «προσευχή». Όμως οι όροι αυτοί δηλώνουν διαλογιστικές καταστάσεις και ταυτίζονται με τη σκέψη και με νοητικές στάσεις.

Οι απόστολοι της «θετικής σκέψης» διακηρύσσουν πώς η μέθοδός τους είναι επιστημονική και οι «τεχνικές» τους είναι «αποδειγμένες και εναρμονισμένες στην πράξη» (Murphy, 1981).

Κατ' αρχήν πρέπει να ειπωθεί πώς η επίδραση της «θετικής σκέψης» προϋποθέτει οπωσδήποτε πίστη σ' αυτήν και στις «θετικές» της επιδράσεις. Αν επιχειρούσε κανείς να ερευνήσει πειραματικά το ζήτημα αυτό θα ήταν αντίθετο με την ιατρική δεοντολογία, γιατί όπως υπογραμμίζει ο Tonies (1988), κάτι τέτοιο θα σήμαινε να αφήσει κανείς αβοήθητους τους ασθενείς να τους στερήσει από οποιαδήποτε ανεγνωρισμένη ιατρική βοήθεια και να τους προσφέρει σαν μοναδική «ανακούφιση» τη θετική σκέψη.

Κατά τον Tonies είναι ανοικτό το ζήτημα κατά πόσο οι συχνές αρνητικές σκέψεις οδήγησαν σε σωματικές - ψυχικές ανωμαλίες ή κατά πόσον οι σκέψεις αυτές είναι έκφραση διαταραγμένης υγείας. «Κατά τις παρατηρήσεις μου, λέγει, θετική και αρνητική σκέψη είναι ανεξάρτητες η μία από την άλλη και δεν επηρεάζουν η μία την άλλη. Όσο και να μιλάει το άτομο στον εαυτό του με ευχαριστημένο τρόπο, αυτό δεν έχει καμία επίδραση στο μέτρο των δυσάρεστων σκέψεων που κάνει για τον εαυτό του και δεν συμβαίνει ούτε το αντίθετο. Θετικά και αρνητικά συναισθήματα είναι ανεξάρτητα το ένα από το άλλο».

Η μέθοδος των «θεραπευτών» της «θετικής σκέψης» στηρίζεται στην αυθυποβολή. Ο E. Coue ανέπτυξε ειδική μέθοδο ύπνωσης για να βοηθηθεί η «θετική σκέψη». Ένα είδος προγραμματισμού της σκέψης. Ο Murphy ,οικοδόμησε πάνω στη μέθοδο του Coue και την επένδυσε με θρησκευτική γλώσσα. Η χρήση της αυθυποβολής προϋποθέτει τις ανθρωπολογικές δοξασίες των ομάδων της «θετικής σκέψης», ότι μέσα στον άνθρωπο υπάρχουν δυνάμεις «αυτοθεραπείας», τις οποίες πρέπει κανείς να ενεργοποιήσει με την υποβολή, με συνεχή επανάληψη «θετικών» φράσεων, κάτω από καταστάσεις υπνωτικές ή ήμι-υπνωτικές. Τέτοιες φράσεις αυτό-υποβολής είναι: «Μέρα με τη μέρα γίνομαι καλύτερα», «είμαι τέλειος και τέλεια αρμονία διαπερνά τα σώμα μου» κ.ο.κ.

Η δραστηριότητα των αυθυποβολών στο ψυχοσωματικό πεδίο γίνεται αποδεκτή, αφού πολλές σωματικές ανωμαλίες είναι αποτέλεσμα ψυχικής επίδρασης. Γι' αυτό και μερικές φορές χρησιμοποιούνται πλασματικά φάρμακα. Όμως είναι λάθος να ειπωθεί πώς όλες οι αρρώστιες έχουν αυτήν την αιτία και θεραπεύονται με τέτοιες μεθόδους.



Η παράλειψη της λήψης φαρμάκων ή η περιφρόνηση του γιατρού μπορεί να αποβούν μοιραίες. Το θύμα της «θετικής σκέψης» παρασύρεται από την αποκρυφιστική «πίστη» σε λαθεμένη συμπεριφορά, πού οδηγεί πολλές φορές σε απογοητεύσεις. Έτσι όταν ο Murphy ή όποιος άλλος απόστολος της «θετικής σκέψης» κάνει λόγο για θετικά αποτελέσματα, λέει τη μισή αλήθεια.

Το να ασκήσει κανείς κριτική στη «μέθοδο» ή να τοποθετηθεί αρνητικά απέναντι της σημαίνει πώς δεν έχει «την πιο βασική προϋπόθεση» για θετικά αποτελέσματα, την πίστη στην παντοδυναμία της «συνταγής». Αυτό σημαίνει πώς δεν ασκεί την «θετική σκέψη», πώς κυριαρχείται από σκέψεις «αρνητικές», πράγμα πού «οδηγεί αναπόφευκτα» σε αρνητικές καταστάσεις. Γι' αυτό και κάθε κριτική ή αμφιβολία θεωρείται ανεπίτρεπτη (Αλεβιζόπουλος, 2009).

Η «Ψυχοδυναμική» του Μπούκα, υπογραμμίζει ότι δεν επιτρέπεται κριτική στη μέθοδο, ούτε πρέπει να αμφισβητήσει κανείς τα αποτελέσματα της ή να πιστέψει στα «φαινόμενα» πού απατούν ακόμη κι αν βλέπει κάποιο αγαπητό του πρόσωπο να πεθαίνει από φρικτή αρρώστια, πρέπει να «πιστεύει» πώς είναι υγιέστατο, ότι η αποκατάσταση της υγείας έχει ήδη συντελεσθεί, κι ας μη φαίνεται αυτό εξωτερικά.

Όσοι χρησιμοποιούν τον όρο «πίστη» αντί για τον όρο «σκέψη», αραδιάζουν πολλά Γραφικά εδάφια πού μιλούν για πίστη και προσευχή, και υπογραμμίζουν πώς δεν μπορεί να προσευχηθεί για κάτι δύο φορές. Γιατί όταν το κάνει δηλώνει μ' αυτό τον τρόπο πώς δεν πιστεύει ότι το έλαβε και αυτό είναι αρνητική σκέψη (ή «πίστη»), πού οδηγεί στην αποτυχία. Γι' αυτό συνιστούν: αν κανείς «προσευχηθεί» και «ζητήσει» οτιδήποτε από τον «θεό», ύστερα πρέπει μόνο να εκφράσει τη βεβαιότητα πώς το «έλαβε» και να «ευχαριστήσει», όχι να το επαναλάβει σαν αίτημα στην «προσευχή» (Αλεβιζόπουλος, 2009).

Έτσι η «τεχνική», σε ότι αφορά την ευθύνη του θεραπευτή, σε περίπτωση αποτυχίας, έχει πλήρη κάλυψη. Η αποτυχία δεν χρεώνει τον «θεραπευτή» αλλά το ίδιο το θύμα, πού δεν έδειξε «πίστη». Η «μέθοδος» αυτή οδήγησε πολλούς δυστυχείς ανθρώπους σε απόγνωση. Γιατί άραγε να μη καταλογιστεί η αιτία της αποτυχίας στους ίδιους τούς θεραπευτές, αφού η ενοχοποίηση των θυμάτων τους αποτελεί επίσης αρνητική σκέψη; Σύμφωνα με τη «συνταγή», οφείλουν να σκέπτονται «θετικά», ότι οι ασθενείς «σκέπτονται όλο και θετικότερα», «βρίσκονται όλο και περισσότερο σε τέλεια αρμονία με το σώμα τους» και «μέρα με τη μέρα γίνονται καλύτερα».

Όπως και να έχει το πράγμα η κίνηση της «θετικής σκέψης» δεν μπορεί να χαρακτηριστεί «επιστημονική μέθοδος». Γι' αυτό επώνυμοι επιστήμονες τού κλάδου της ψυχολογίας και της ψυχιατρικής την απορρίπτουν και την θεωρούν επικίνδυνη για την σωματική υγεία και την πνευματική ακεραιότητα των ανθρώπων.

Το πρόβλημα των κενών της νομοθεσίας γίνεται αυτό τον καιρό περισσότερο αισθητό. Γι' αυτό και επώνυμοι ψυχολόγοι, ψυχίατροι και άλλοι ειδικοί επισημαίνουν τον κίνδυνο και απαιτούν τη λήψη νομικών μέτρων για την αντιμετώπιση της απειλής που προέρχεται από τις «θεραπευτικές» ομάδες της λεγόμενης «θετικής σκέψης».

Ο Tonies (1988) καταλήγει στο συμπέρασμα πως αυτό-ονομαζόμενοι θεραπευτές, που οργανώνουν εκδηλώσεις και σεμινάρια με δήθεν «θεραπείες», εκμεταλλεύονται για όφελός των την ανάγκη πολλών δυστυχισμένων ανθρώπων, που ζητούν βοήθεια.

Αυτά αποδεικνύουν πως οι «απόστολοι» της «θετικής σκέψης», που ισχυρίζονται ότι πρόκειται για «επιστημονική αλήθεια» και «τεχνική» που έχει αποδειχθεί πειραματικά, διαπράττουν απάτη, αν, φυσικά, δεν εκφράζουν τις θρησκευτικές πεποιθήσεις κάποιων επιστημόνων, τους οποίους τυχόν επικαλούνται, και οι όποιοι θέτουν τη «θρησκευτική τους αλήθεια» πάνω από επιστημονικά δεδομένα.

Πρόκειται ασφαλώς για «θεραπευτές» με «επιχειρησιακό πνεύμα», όπως καταγγέλλει το περιοδικό *Psychologie Heute* (1988), οι οποίοι «εκμεταλλεύονται την κατ' αρχήν σωστή θέση, ότι ο άνθρωπος μπορεί να εμπνεύσει στον εαυτό του θάρρος και να χρησιμοποιήσει τις σκέψεις του εναντίον τού φόβου και της κατάθλιψης. Και η σοβαρή ψυχοθεραπεία αναγνώρισε το ρόλο τού «εσωτερικού διαλόγου». Όμως το να απολυτοποιήσει κανείς το πράγμα και να προβάλλει τη «θετική σκέψη» σαν «γενική συνταγή», αυτό είναι πράξη εγκληματική. Το κράτος οφείλει να προστατεύσει τούς πολίτες του από τέτοιους ασυνείδητους εκμεταλλευτές, που θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή τους και την ψυχική τους ισορροπία.

### 3.8.1 Ιδεολογική αντιπαράθεση - Χριστιανική θεώρηση

Κατ' αρχήν πρέπει να υπογραμμιστεί πώς η νέα «συνταγή» στηρίζεται σε αντιχριστιανικές αντιλήψεις περί Θεού, περί κόσμου, περί ανθρώπου. Κατά τη Χριστιανική πίστη ο Θεός είναι Τριαδικός και κοινωνία προσώπων, δεν είναι κάποια απρόσωπη δύναμη πού σκορπίζεται παντού. Αντίθετα, σύμφωνα με τις δοξασίες των αποστόλων της νέας τάσης, δεν υπάρχει προσωπικός Θεός. «Θεός» ονομάζεται «η ολότητα τού Πνεύματος», η «συμπαντική Κοσμική Αρχή της Ζωής». Επίσης υπογραμμίζεται πώς αυτός είναι ο «θεός» πού αναφέρεται στη Βίβλο και πού έχει πολλά ονόματα, «Θεός, Αλλάχ, Βράχμα, Παν-Πνεύμα κ.ο.κ. (Murphy, 1981).

Ο «θεός» πού κηρύττει η κίνηση της «θετικής σκέψης» είναι «άλλος θεός», δεν είναι ο Θεός της αγίας Γραφής, ο οποίος είπε: «Εγώ ειμί Κύριος ο Θεός σου... ουκ εσονται σοι θεοί έτεροι πλην εμού, ου ποιήσεις σεαυτό είδωλον;.. εγώ γαρ ειμί Κύριος ο Θεός σου, Θεός Ζηλωτής» (Εξοδ. κ. 2-5). Δεν είναι Εκείνος, πού στο πρόσωπο τού γιου και Λόγου Του διευκρίνισε: «Εγώ ειμί η οδός και η αλήθεια και η Ζωή, ουδείς έρχεται προς τον Πατέρα ειμή δι' εμού» (Ιω. ιδ' 6).

Δεν υπάρχει τίποτε το κοινό ανάμεσα στον προσωπικό Θεό των Χριστιανών, πού είναι Πατέρας, και στις περί Θεού αντιλήψεις της νέας κίνησης, στο «θεό μέσα μας». Στη «θετική σκέψη» τη θέση του Θεού παίρνει ο ίδιος ο άνθρωπος. Μέσα στον άνθρωπο, λέγει ο Murphy, και οι οπαδοί του, βρίσκεται η απεριόριστη θεϊκή δύναμη. Αυτό θυμίζει την αντίληψη των κατοίκων της Σαμάρειας για τον Σίμωνα μάγο: «ούτος εστίν η δύναμις του Θεού η μεγάλη» (Πράξ. η' 10).

Οι πιστοί της «θετικής σκέψης» στρέφονται αυτοερωτικά στον εαυτό τους και προβάλλουν ιδιαίτερα την αυτό-αγάπη. Ο ίδιος ο Murphy, μιλάει γι' αυτό. Αγάπη προς τον εαυτό μας», λέγει, «σημαίνει κατά την ορθή Βιβλική έννοια, να γνωρίζουμε το Ζων πνεύμα μέσα μας, να το τιμούμε, να το δοξάζουμε, να το σεβόμαστε και να του είμαστε πιστοί χωρίς περιορισμούς»(Murphy, 1981).

Εδώ απολυτοποιούνται οι δυνατότητες τού ανθρώπου και ο ίδιος θεοποιείται προς αυτή την κατεύθυνση εργάζεται η όλη τάση της «θετικής σκέψης» πού δεσπόζει στις περισσότερες αποκρυφιστικές ομάδες και της λεγόμενης «Νέας εποχής». Η προσδοκία της κίνησης εκφράστηκε από τη φεμινίστρια Gloria Steinlem: «Ελπίζω ότι στο έτος 2000 θα διαπαιδαγωγήσουμε τα παιδιά μας να πιστεύουν στις δυνατότητες τού ανθρώπου και όχι πλέον στον Θεό» σ' αυτό

αποβλέπουν και όλες οι ψυχο-λατρείες, στις οποίες συγκαταλέγονται οι ομάδες που προβάλλουν σαν «συνταγή» τη «θετική σκέψη».

Υπογραμμίζουν πώς για να επιτύχει κανείς δραστικά αποτελέσματα είναι ανάγκη να ακολουθήσει τις τεχνικές που προσφέρουν αυτές στα διάφορα σεμινάρια (Hunt - McMahon, 1987).

Ο Murphy, χρησιμοποιεί εδάφια από την αγία Γραφή και χριστιανικούς όρους. Το ίδιο κάνει και ο Silva, ο Μπούκας και άλλοι. Όμως αυτό και μόνο δεν δικαιώνει τις δοξασίες της «θετικής σκέψης» με βάση τη Χριστιανική πίστη. Όταν αυτοί μιλούν για «πίστη», εννοούν κάτι που δεν αναφέρεται έξω από τον άνθρωπο, αλλά μέσα στον άνθρωπο, τη σκέψη και τη διανοητική στάση.

«Πίστη» εδώ σημαίνει θετική σκέψη, πεποίθηση στις απεριόριστες δυνατότητες του «εαυτού», του υποσυνείδητου, που ταυτίζεται με τον «θεό». Μεταξύ πίστης και σκέψης δεν υπάρχει διαφορά, λέγει ο Murphy. Γι' αυτό και δεν χρειάζεται ο άνθρωπος να πιστεύει σε κάποια δύναμη έξω από τον εαυτό του. Με τον «προγραμματισμό» της «πίστης» ή της «σκέψης», μπορεί ν' αλλάξει τα πάντα, «αυτό που πιστεύετε, γίνεσθε», «σκέπτεστε καλό, αποτέλεσμα είναι το καλό, σκέπτεστε κακό, ακολουθεί κακό» (Genf, 1980).

Αυτού του είδους η «πίστη» είναι μόνο στάση της σκέψης και εμπιστοσύνη στη δύναμη του υποσυνείδητου. Μια τέτοια «πίστη» ενισχύεται με τις τεχνικές των διαφόρων ομάδων, που υπόσχονται την κατασκευή του «**υπεράνθρωπου**». Η «πίστη» έχει την αναφορά της σε μυστικές δυνάμεις που δήθεν υπάρχουν μέσα στον άνθρωπο, τις οποίες ο αποκρυφισμός της «θετικής σκέψης» υπόσχεται να δραστηριοποιήσει, σύμφωνα με τις επιθυμίες του ανθρώπου.

Η Χριστιανική πίστη έχει την αναφορά της στον Θεό, που είναι πρόσωπο και όχι κάποια απρόσωπη «Συμπαντική» Δύναμη. Δεν αναφέρεται στον εαυτό ούτε αποτελεί δύναμη «καθ' εαυτήν», που δρα επειδή ο άνθρωπος «πιστεύει» σ' αυτήν. Αν ήταν έτσι, δεν θα επρόκειτο για πίστη στον Θεό, αλλά για δύναμη που απευθύνεται «στον Θεό», με σκοπό να τον εξαναγκάσει να κάνει αυτό που ο άνθρωπος «πιστεύει», ένα είδος «προγραμματισμού» του «Θεού», προσαρμοσμένου στην ανθρώπινη θέληση.

Αν ο άνθρωπος «θεραπεύεται», επειδή πιστεύει ότι η θεραπεία θα γίνει, η δύναμη βρίσκεται στη σκέψη του ανθρώπου. Τότε ο «Θεός» θα ήταν μόνο «βοηθητικό» μέσο για την ενίσχυση της σκέψης, ή, όπως παρατηρήθηκε από ξένο ερευνητή, «ένα ναρκωτικό που δραστηριοποιεί λίγο πιο πολύ την πίστη του

ατόμου. Αν όλα λειτουργούν με το νόμο της επιτυχίας, τότε ο Θεός περιττεύει και η Χάρη Του είναι χωρίς νόημα».

Ο χριστιανός δέχεται την πίστη όχι σαν αποτέλεσμα δικών του προσπαθειών, αλλά σαν δώρο Θεού, σαν καρπό του Αγίου Πνεύματος. Πιστεύει ακόμη πώς και η αληθινή χαρά και η ειρήνη είναι δώρα του Θεού, όχι αποτελέσματα κάποιων «τεχνικών» πού προσφέρονται με υψηλή αμοιβή στα διάφορα σεμινάρια των κινήσεων της «θετικής σκέψης» (πρβλ. Γαλ. ε' 22).

Αύτη η πίστη είναι «ανοικτή» σε διόρθωση από τα έξω, όχι «από τα μέσα», όπως λόγου χάρη κηρύττει ο Silva, πού μιλάει για νοησιαρχική «διόρθωση» και παρακινεί τούς οπαδούς του να διαλογιστούν απλώς τη λέξη: «άκυρον, άκυρον».

Η «πίστη» των ομάδων της «θετικής σκέψης» είναι είδος αυθυποβολής. Πιστεύεται πώς το αποτέλεσμα δεν εξαρτάται από τη Θεία Βούληση, αλλά από τη βεβαιότητα της «πίστης», από την ένταση με την οποία ασκείται η «θετική σκέψη».

Για τον Χριστιανό τα πάντα βρίσκονται στην κυριότητα του Θεού και Εκείνος μοιράζει τα χαρίσματά Του, σύμφωνα με τη Θεία Του βούληση (Α' Κορ. ιβ' Π. Έβρ. β' 4). Όμως η θετική σκέψη ή «πίστη» υπόσχεται: «Τα πάντα είναι δικά σας σεις οι ίδιοι είσθε οι δημιουργοί, αρκεί να σκεφθείτε δημιουργικά». Έτσι η Κυριότητα του Θεού παραδίδεται στη δύναμη της σκέψης, είτε θετική είναι, είτε αρνητική. Ο απόλυτος «κύριος» είναι πλέον η σκέψη ή η «πίστη» και ο «θεός» πρέπει να κάνει αυτό πού περιμένουμε από αυτόν, γιατί όσα πιστεύει το άτομο ή σκέφτεται, πρέπει να γίνουν πραγματικότητα με αυτόματες διαδικασίες δεν χρειάζεται προσωπική σχέση αγάπης με τον προσωπικό Θεό.

Αυτή η «πίστη» μπορεί να ενισχυθεί από την «προσευχή» ισχυρίζεται ο Murphy. Αλλά και πάλι εδώ χρησιμοποιείται χριστιανικός όρος με άλλο περιεχόμενο. Οι «προσευχές» του Murphy, είναι στην πραγματικότητα «συζήτηση με τον εαυτό». Ο Murphy, λέγει: «Χριστιανοί, βουδιστές, μωαμεθανοί και ορθόδοξοι Ιουδαίοι εισακούονται με όμοιο τρόπο. Μόνο και μόνο επειδή πνευματικά και ψυχικά διαπερνώνται από την πεποίθηση ότι θα εισακουσθούν οι προσευχές τους. Βασικά το ότι μια προσευχή εισακούεται, δεν είναι τίποτε άλλο, από την πραγματοποίηση μερικών επιθυμιών της καρδιάς».

Οι άνθρωποι της «θετικής ομολογίας» παραπέμπουν στην αγία Γραφή, παρακινούν τούς πιστούς να προσεύχονται, να ζητούν από τον Θεό και τούς βεβαιώνει πώς αυτό πού ζητούν θα τούς δοθεί, αν έχουν πίστη, θα λάβουν όσα

ζητούν στην προσευχή. Δεν παραλείπουν βέβαια να παραπέμπουν στην αγία Γραφή (Ματθ. Ζ' 7 και 22).

Ακόμη ο χριστιανός πρέπει να διαθέτει αγνή καρδιά, μόνο τότε μπορεί να απευθυνθεί στον Θεό με την προσευχή και να περιμένει το έλεος του Θεού. «Αγαπητοί, εάν η καρδιά μας δεν μας κατακρίνει, τότε έχουμε το θάρρος να πλησιάσουμε τον Θεό και παίρνομε από αυτόν ό,τι ζητάμε, διότι τηρούμε τας εντολάς του και κάνομε εκείνα πού είναι αρεστά. Και αυτή είναι η εντολή Του: Να πιστεύομε εις το όνομα του Υιού αυτού Ιησού Χριστού και να αγαπάμε ο ένας τον άλλον, σύμφωνα με την εντολή πού μας έδωκε. Όποιος τηρεί τας εντολάς του μένει εν τω Θεώ και ο Θεός εν αυτό» (Α' Ιω. γ' 21-24).

Οι απόστολοι της νέας «συνταγής» κηρύττουν πώς η «θετική σκέψη» οδηγεί σε όλο και μεγαλύτερη πρόοδο και πώς η «άλλη πλευρά» είναι ανύπαρκτη, γιατί η ευημερία έχει την αιτία της στη «θετική σκέψη» και μόνο σ' αυτήν. Όμως αυτό δεν είναι η ελπίδα των χριστιανών. Η αγία Γραφή υπογραμμίζει και την πραγματικότητα του πόνου και της ασθένειας του σταυρού, πού αξιολογείται θετικά και όχι αρνητικά.

Ο Χριστός δεν απαλλάσσει από τη θλίψη, αντίθετα, λέγει πώς θα υπάρχει θλίψη μέσα στον κόσμο. Όμως δεν πρέπει να χάνομε το θάρρος μας, γιατί Εκείνος νίκησε τον κόσμο (Ματθ. κδ' 9.21. 29.30. Ιω. ιστ' 33). Όποιος αρνείται αυτή την πλευρά της αλήθειας σμικραίνει την αλήθεια του Θεού και είναι ψευδοδιδάσκαλος. Αν βέβαια πηγαίνουν όλα καλά, ο καθένας μπορεί εύκολα να γίνει οπαδός της «θετικής σκέψης». Όμως σε καιρούς κρίσης έρχεται η άλλη όψη της αλήθειας στην επιφάνεια και οδηγεί σε ανασφάλεια και σύγχυση.

Στις αρχές της δεκαετίας του 1980 συνήλθε το Α' Ευρωπαϊκό Συνέδριο Νέας Σκέψης», για να τονισθεί με απόλυτο τρόπο η «αυτό-υπευθυνότητα, η αυτονομία, η αυτοσυναίσθηση και αυτοπραγμάτωση του ανθρωπίνου ατόμου, σε συμφωνία με τη φύση, το Δημιουργό της, δηλαδή τον Θεό και την Βίβλο, όπως και με άλλες άγιες Γραφές» (Naturartz, 1983). Για την κίνηση της «θετικής σκέψης», η «αυτοπραγμάτωση» είναι ο ανώτατος στόχος πού επιτυγχάνεται με την εναρμόνιση του ανθρώπου στους «νόμους», πού δρουν τυφλά (Αλεβιζόπουλος, 2009).

### 3.9 ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ

Η πρώτη από τις τεχνικές είναι η χρησιμοποίηση των δηλώσεων. Οι δηλώσεις είναι μικρές θετικές φράσεις που επαναλαμβάνονται πάρα πολλές φορές την ημέρα, και οι οποίες φέρνουν καταπληκτικά αποτελέσματα γιατί με τη συχνή τους επανάληψη στην πραγματικότητα έρχονται στο υποσυνείδητό του ατόμου. Σύμφωνα με τον Καλογήρου (1995), οι δηλώσεις λειτουργούν σαν μια δημόσια δήλωση ανάληψης ευθύνης και γι' αυτό δημιουργούν θετικά συναισθήματα και έλκουν την κατάλληλη ποσότητα ενέργειας έτσι ώστε να μπορούν να υλοποιηθούν.

Το σημείο στο οποίο οφείλουν να προσεχθούν οι δηλώσεις είναι το εξής: οι δηλώσεις πρέπει να αναφέρονται μόνο στον ενεστώτα. Δηλαδή π.χ. δεν πρέπει να λέει «θα γίνω 60 κιλά», αλλά «τώρα είμαι 60 κιλά». Όταν στις δηλώσεις μπει το «θα», τότε μεταφέρεται η επιθυμία στο μέλλον και εκεί παραμένει και έτσι δεν πραγματοποιείται ποτέ.

Η δήλωσή λέγεται με διάφορους τρόπους πάρα πολλές φορές (πάνω από τετρακόσιες) κατά τη διάρκεια της ημέρας.

- Διατύπωση των δηλώσεων σαν να ήταν ήδη πραγματικότητα. Οι δηλώσεις πρέπει να εκφράζουν τη συνειδητότητα και την πλήρη αλήθεια της κατάστασης, στην οποία αποβλέπει το άτομο. Δεν θέλει μια εικόνα από κάτι που θα συμβεί στο μέλλον. Για παράδειγμα, το να δημιουργείται η δήλωση «Χάνω βάρος», δεν είναι τόσο αποτελεσματικό όσο το «Είμαι στο τέλειο βάρος μου». Βλέποντας τον εαυτό του να έχει ήδη πετύχει το στόχο, κρατιέστε στο παρόν, και αυτό έχει το αποτέλεσμα να ελκύει την κατάσταση σ' αυτόν.
- Αποφεύγεται η λέξη «δεν». Το να χρησιμοποιούνται οι λέξεις «δεν», «ποτέ» είναι αρνήσεις, όχι καταφάσεις. Η συνειδητότητά ανταποκρίνεται καλύτερα στις καταφάσεις. Η δήλωσή πρέπει να είναι θετική. Θέλει να επιβάλλει εκείνο που επιθυμεί – όχι εκείνο που δεν επιθυμεί. Αντί να πει: «Δεν είμαι άρρωστος», για παράδειγμα, θα έπρεπε να πει «Είμαι σε τέλεια υγεία» ή «Δέχομαι μόνο την τέλεια υγεία», που είναι αμφοτέρως θετικές δηλώσεις. (Martin, 2005)

Όταν σημειώνει τις ιδέες του, καλό είναι να μην τις οραματίζεται πραγματικά. Αυτό που πρέπει να κάνει όλο κι όλο είναι να ξεκινάει το σχέδιό του. Άπαξ και έχει τις ιδέες που θέλει, τότε οργανώνει τις σκέψεις και διατυπώνει το σχέδιό του με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια και σαφήνεια. Τα ακόλουθα, όπως

παραθέτονται από τον Mischel (1989), είναι μερικές κατευθυντήριες γραμμές για να σχεδιάσει το άτομο τον οραματισμό του:

- Είναι συγκεκριμένος. Όσο πιο συγκεκριμένος είναι τόσο το καλύτερο. Για παράδειγμα, αν ψάχνει να αγοράσει καινούργιο αυτοκίνητο, μην οραματίζεται αόριστα ένα αυτοκίνητο. Ας δει ακριβώς τη μάρκα, το μοντέλο και το χρώμα, αν μπορεί. Αν δεν είναι βέβαιος για το τι ακριβώς θέλει, ας προσδιορίσει συγκεκριμένα τη φύση εκείνου που θέλει. Μερικές φορές, οι συγκεκριμένες ιδιότητες είναι πιο σημαντικές από οτιδήποτε άλλο.
- Είναι ρεαλιστής. Όλα είναι δυνατά, αλλά προφανώς όσο πιο εξωπραγματικός είναι ο οραματισμός, τόσο δυσκολότερα θα υλοποιηθεί. Αν οι στόχοι του ατόμου είναι εφικτοί, θα δει αποτελέσματα πολύ πιο σύντομα, που θα του δημιουργήσουν έξαψη και κίνητρα. Πρέπει να χρησιμοποιήσει την κοινή λογική. Ωστόσο, δεν πειράζει καθόλου να οραματιστεί μακροπρόθεσμους στόχους.
- Βλέπει τον εαυτό του να πράττει. Οτιδήποτε σχεδιάζει, πρέπει να το δει σαν κάτι τελειωμένο, ολοκληρωμένο και τέλειο. Αν οραματίζεται ένα καινούργιο αυτοκίνητο, θα πρέπει να δει τον εαυτό του να οδηγεί αυτό το αυτοκίνητο. Ή, αν οραματίζεται μια καινούργια δουλειά, θα πρέπει να δει τον εαυτό του ήδη σ' αυτήν. Όπως με τις θετικές δηλώσεις, θέλει να είναι η επιθυμία του εν ενεργεία, στο παρόν.
- Έχει απόλυτη πίστη. Πριν ξεκινήσει έναν οραματισμό, πρέπει να έχει απόλυτη πίστη στο αναπόφευκτο της επιτυχίας. Αν είναι πραγματικά μέρος του σχεδίου του Θεού, πως θα μπορούσε να μην γίνει; Αν τρέφει φόβους, τότε θα τους προβάλλει, πράγμα που είναι ακριβώς αντίθετο από εκείνο που θέλει. Θα δημιουργήσει δυο αντιθετικές εικόνες και το αποτέλεσμα θα είναι η σύγχυση.

Ακόμα στους τρόπους αντιμετώπισης σύμφωνα με τον Cungi (2006), μπορούν να προστεθούν τα παρακάτω:

- Το αυθαίρετο συμπέρασμα

Πρόκειται για ένα συμπέρασμα χωρίς αποδείξεις, το οποίο συχνά είναι αρνητικές προβλέψεις, όπως «Δε θα πάει καλά».

- Η επιλεκτική αφαίρεση

Πρόκειται για έναν ιδιαίτερο τύπο αυθαίρετου συμπεράσματος, κατά το οποίο, απομονώνεται μια πληροφορία από το πλαίσιο της και εξάγεται από αυτή ένα συμπέρασμα το οποίο σε γενικές γραμμές επιδεινώνει το άγχος.



- Η ελαχιστοποίηση και η μεγιστοποίηση

Πρόκειται για λάθη αξιολόγησης των άλλων και του εαυτού, τα οποία διαπράττονται πολύ συχνά. Σε γενικές γραμμές, σε περίπτωση άγχους, ένα άτομο έχει την τάση να ελαχιστοποιεί τις επιτυχίες του και να μεγιστοποιεί τις αποτυχίες του.

- Η υπεργενίκευση

Πρόκειται για τη διαδικασία εξαγωγής γενικών συμπερασμάτων με βάση ένα συγκεκριμένο γεγονός.

- Η προσωποποίηση

Συμβαίνει όταν αποδίδονται τα γεγονότα στον εαυτό του ατόμου. Είναι συχνά η περίπτωση εκείνου που νιώθει υπεύθυνος για υπερβολικά πολλά πράγματα.

- Η διπολική σκέψη

Είναι ο τρόπος σκέψης του τύπου «όλα ή τίποτα»: «Ότι γίνεται πρέπει να είναι τέλειο!».

Ο καθένας χρησιμοποιεί στην καθημερινή του ζωή ορισμένες διαδικασίες περισσότερο από άλλες. Με λίγη εξάσκηση είναι δυνατό να έρθει στην επιφάνεια το προσωπικό στυλ και να διερευνηθεί πώς αυτές οι διαδικασίες οξύνουν το άγχος.

### 3.10 ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΙΣ ΕΦΗΒΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Οι γονείς πρέπει να δείχνουν κατανόηση και υπομονή όταν τα παιδιά τους δεν ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις τους. Πρέπει να αφήσουν τον έφηβο να θέσει τους δικούς του στόχους. Αν πρόκειται να τον επηρεάσουν δεν θα το κάνουν με τα λόγια, αλλά κυρίως με τον τρόπο ζωής τους. Οι πράξεις τους θα αποτελέσουν το παράδειγμα και θα τον βοηθήσουν να κατανοήσει την αξία της σωστής προσπάθειας και τις απολαβές της επιτυχίας.

Ο κάθε γονιός, θα πρέπει να θυμάται ότι οι έφηβοι έχουν πολλά καλά στοιχεία. Όπως όλοι, έχουν ανάγκη την αναγνώριση και τον έπαινο, καθώς και την εκτίμηση των άλλων. Όταν οι γονείς είναι ικανοποιημένοι με κάτι που έκαναν, καλό είναι να τους το λένε (Λέκκου, 2006).

Τα παιδιά στην πρώτη και τη μέση εφηβική ηλικία δεν είναι καθόλου σίγουρα για τον εαυτό τους, την εικόνα που δίνουν στους άλλους και πως θα εξελιχθούν. Μπορεί ο γονιός να τονώσει την αυτοεκτίμηση των εφήβων λέγοντας πόσο

ελκυστικοί είναι, πόσο ωραία μεγαλώνουν και πόσο πιο ώριμος γίνεται ο τρόπος που σκέφτονται. Ακόμα, να τους επαινέσει για τον επιδέξιο χειρισμό μιας δύσκολης κατάστασης ή για μια σωστή απόφαση που έλαβαν. Όταν κάνουν κάτι σωστά, οι γονείς θα πρέπει να δείχνουν με τον τρόπο τους ότι το εγκρίνουν.

Βέβαια οι έφηβοι δεν ανταποκρίνονται πάντα στις προσδοκίες των γονιών τους και δεν αξίζουν πάντα τον έπαινό τους. Κι όμως, παρά τα όσα νομίζουν, υιοθετούν τις αξίες των γονιών (είτε είναι καλές είτε είναι κακές), αλλάζοντας ίσως κάποιες από αυτές. Αξίζει να σημειωθεί ότι, πειραματίζονται κατά καιρούς με διάφορα στυλ και αξίες, συνήθως όμως (αν και όχι απαραίτητα) επιστρέφουν στις αρχικές. Όταν φιλονικούν μαζί τους για αξίες και ηθική, συχνά προσπαθούν να κατανοήσουν τις πεποιθήσεις τους και να αποφασίσουν αν θα τις ενστερνιστούν.

Και κάτι ακόμα: ο έπαινος λειτουργεί πολύ καλύτερα από την επίκριση. Η επίκριση μόνη της απομακρύνει τους εφήβους, παρεμβάλλεται στη σχέση με τους γονείς και μειώνει την αυτοεκτίμηση. Στην προσπάθεια να ασκήσουν επιρροή στα παιδιά τους, οι γονείς πρέπει να ισοζυγίσουν την εύλογη επίκριση με τον ρεαλιστικό έπαινο. Θα πρέπει να αφιερώσουν το χρόνο που χρειάζεται για να ξαναδούν τι είναι καλό για τον έφηβο και να βεβαιωθούν ότι του το μεταδίδουν (Nygren, 2006).

### 3.11 ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Οι σκέψεις, οι πεποιθήσεις και τα συναισθήματα δημιουργούν την πραγματικότητα του καθενός, με αποτέλεσμα η ίδια η ζωή να εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από αυτά που σκέφτεται, που πιστεύει ή αισθάνεται.

Έτσι, αν έχει κάποιος πάρει την απόφαση για να αλλάξει τη ζωή του, θα πρέπει να εντοπίσει τις σκέψεις, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματα που του δημιουργούν άσχημη διάθεση και να τα αντικαταστήσει με άλλα, που θα οδηγήσουν σε αυτό που επιθυμεί (Αντωνίου, 2007).

Ένας τρόπος να αλλάξει κανείς τη ζωή του, είναι να προγραμματίσει εκ νέου τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεται και αισθάνεται, άρα και ερμηνεύει τη ζωή και να βρει κάτι πιο θετικό. Αυτό μπορεί να γίνει με τη βοήθεια της γνωσιακής – συμπεριφορικής θεραπείας.

Για μια γρήγορη αλλαγή, ώστε να ζει κανείς τα θετικά αποτελέσματα και να πιστέψει ότι πράγματι μπορεί να γίνει μεγαλύτερη και βαθύτερη αλλαγή, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η τεχνική της επιβεβαίωσης. Οι επιβεβαιώσεις, είναι δηλώσεις που κάνει κάποιος και περιγράφουν τι είναι αυτό το άτομο και τι κάνει με τη ζωή του.

Επαναλαμβάνοντας ορισμένες προτάσεις, μπορεί να επιβεβαιώσει το θετικό που θέλει να συμβεί και να αντικαταστήσει τις αρνητικές σκέψεις και την αυτοκριτική του τύπου «Δεν είναι όμορφη, δεν έχει ταλέντο, ότι και να κάνει αποτυγχάνει...» κάθε φορά που γίνεται μια δήλωση στον εαυτό, ενδυναμώνεται η αρνητική στάση και θέση στη ζωή.

Σύμφωνα με την Αντωνίου (2007), καθημερινά υπάρχουν πολλές προκλήσεις να αντιμετωπίσει κανείς. Δεν πρέπει όμως να τον πιάνει κατάθλιψη. Είναι πολύ σημαντικό να μάθει να προσαρμόζεται στα καταστάσεις και να σκέφτεται τα καλά.

- Δεν είναι μόνος: Όλοι σε αυτόν τον κόσμο έχουν πάθει κατάθλιψη τουλάχιστον μια φορά στη ζωή τους. Είναι μέρος ενός φυσιολογικού κύκλου συναισθημάτων, που ανέχεται κανείς όταν έρχεται αντιμέτωπος με δυσκολίες και εμπόδια. Το κλειδί για να υπερνικήσει κανείς την κατάθλιψη είναι να προλάβει τα αρνητικά συναισθήματα πριν πάρουν τον έλεγχο της ζωής του και αλλάξουν τη συμπεριφορά και τον τρόπο σκέψης του. Πρέπει να υιοθετήσει αισιόδοξη άποψη για τη ζωή, αλλιώς η κατάθλιψη θα τον βάζει πάντοτε από κάτω.
- Βρίσκοντας αισιόδοξους φίλους: Είναι ανάγκη το άτομο να βρει το φίλο που θα τον βγάλει από τη μιζέρια, κάποιον που θα τον βοηθήσει με τη θετική στάση ζωής του και θα του μεταδώσει όλη τη θετική ενέργεια. Ένα φίλο που στο 90% των περιπτώσεων αντιμετωπίζει τις καταστάσεις με χαμόγελο όχι γιατί πρέπει, αλλά γιατί το θεωρεί φυσικό.
- Βάζοντας στόχους: Μην περιμένει η ζωή να τον οδηγήσει από μόνη της κάπου, γιατί στο τέλος το πιο πιθανό είναι ότι θα απογοητευτεί. Θέτοντας ρεαλιστικούς και χειροπιαστούς στόχους δίνει στον εαυτό του το περιθώριο να τα καταφέρει μέσα σε ένα λογικό χρονικό περιθώριο. Όταν επιτύχει τους στόχους του, αναγκαστικά αρχίζει να έχει πιο πολλές θετικές σκέψεις για τις ικανότητες και τις δυνατότητες του. Κυρίως όμως η εμπιστοσύνη στον εαυτό του θα φτάσει στα ύψη.

- Αγκαλιάζοντας την ανεξαρτησία: Όταν εξαρτάται κάποιος πάρα πολύ από άλλους, ξεκινάει να σκέφτεται καταστροφικά και γίνεται τεμπέλης. Θα πρέπει να διεκδικήσει την ανεξαρτησία του από την πρώτη κιόλας στιγμή και να πάρει τη ζωή στα χέρια του, αλλά να γίνει συγχρόνως αξιόπιστος και υπεύθυνος για τις πράξεις του. Μόλις αισθανθεί την τρομερή δύναμη του ελέγχου που έχει πλέον στη ζωή του, θα νιώσει και το ταξίδι θετικής σκέψης που έχει ξεκινήσει.
- Θέλει τρόπο: Πάντα, όταν κάποιος έχει προβλήματα με τη θετική σκέψη, θα πρέπει να θυμάται το εξής: «Είναι αυτό που σκέφτεται κι αισθάνεται αυτό που θέλει». Αν το κάνει αυτό, θα είναι πάντα νικητής στις καλές στιγμές κι επιζών στις δύσκολες. Όταν το βάρος της καθημερινότητας τον πιέζει, είναι πολύ δύσκολο να δει τα πράγματα θετικά. Αλλά αν τα καταφέρει, η προοπτική της ζωής του θα έχει αλλάξει (Αντωνίου, 2007).

### 3.12 ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Μπορεί να ειπωθεί ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν δύο χαρακτηριστικά: Πρώτον, δεν είναι αλάθητοι. Όλοι κάνουν λάθη. Όπως είπε και ο Δρ Μόλτςμυ Τζούνιορ (1997), όλοι οι άνθρωποι έχουν μια αθεράπευτη τάση να διαπράττουν σφάλματα.

Το δεύτερο ουσιώδες χαρακτηριστικό συνοψίζεται στον τίτλο του τραγουδιού «Δεν θα υπάρξει ποτέ άλλη σαν εσένα». Με άλλα λόγια, ο καθένας είναι μοναδικός. Ακόμα και αν κλωνοποιηθεί, αυτός και ο κλώνος του δεν θα ήταν πανομοιότυποι, μιας και ο καθένας θα είχε διαφορετικές εμπειρίες.

Ο κάθε άνθρωπος είναι ίσος με τους άλλους ανθρώπους, με την έννοια ότι μοιράζεται την ανθρώπινη ιδιότητα, αλλά διαφέρει από πολλές συγκεκριμένες απόψεις.

Αν δεν μπορεί να αξιολογήσει ένα άλλο άτομο στο σύνολό του, αυτό σημαίνει πως κανένας άνθρωπος δεν είναι αξιότερος ως προσωπικότητα από κάποιον άλλο. Είναι πολύ πιο λογικό και σωστό να ειπωθεί πως όλοι οι άνθρωποι είναι ίσοι επειδή είναι άνθρωποι, αλλά άνισοι από πολλές διαφορετικές απόψεις (Ζαφειροπούλου, 2001).

Συμπερασματικά, δεν είναι ρεαλιστικό ούτε χρήσιμο να συγκρίνει κάποιος τον εαυτό του με ένα άλλο άτομο, αλλά μπορεί να συγκρίνει τη συμπεριφορά του, ή όποια άλλη πλευρά του εαυτού του μπορεί να αξιολογηθεί, με την αντίστοιχη

πλευρά κάποιου άλλου (Dryden, 2000). Βέβαια, αυτό μπορεί να οδηγήσει μόνο σε συναισθήματα ανωτερότητας, ή πιο συχνά, σε συναισθήματα κατωτερότητας.

Όταν ο άνθρωπος υποτιμάει τον εαυτό του, πιστεύει πραγματικά ότι ο εαυτός των ατόμων μπορεί να γίνει αντικείμενο σύγκρισης και ότι οι άνθρωποι διαφέρουν ως προς την αξία. Όποτε βγαίνει κατώτερος από τέτοιες συγκρίσεις, γίνεται εξαιρετικά ευάλωτος στην κατάθλιψη, στο άγχος και άλλες συναισθηματικές διαταραχές. Όταν όμως αποδέχεται τον εαυτό του, σκέφτεται λογικά και αποφεύγει λάθη υπερβολικών γενικεύσεων.

Η άνευ όρων αποδοχή του εαυτού συνδέεται στενά με μια ευέλικτη, επιλεκτική ψυχολογία, η οποία βασίζεται σε μια θεραπευτική μέθοδο γνωστή ως «έλλογη συγκινησιακή συμπεριφορική θεραπεία» (ΕΣΣΘ), που ξεκίνησε στα μέσα της δεκαετίας του '50 από έναν Αμερικανό ψυχολόγο, τον Άλμπερτ Έλις.

Ο Έλις (1975), παρατήρησε από νωρίς πως η αυτοϋποτίμηση των ανθρώπων συνδεόταν στενά με την τάση τους να έχουν απόλυτες αξιώσεις από τον εαυτό τους. Ο Έλις ισχυρίστηκε αργότερα ότι συχνά η αυτοϋποτίμηση προέρχεται από μια αξίωση από τον εαυτό (και συχνά από άλλους), η οποία δεν έχει εκπληρωθεί.

Ωστόσο, άλλοι ψυχοθεραπευτές ΕΣΣΣΘ υποστηρίζουν πως η αυτοϋποτίμηση και οι αξιώσεις, από τον εαυτό και τους άλλους, που δεν έχουν εκπληρωθεί συνδέονται στενά μεταξύ τους, ενώ δεν διαφωνούν ότι η αυτοϋποτίμηση προκαλείται από ανεκπλήρωτες αξιώσεις. Συχνά, παρατηρούν αυτοί οι ψυχοθεραπευτές, οι απαιτήσεις από τον εαυτό προέρχονται από την αυτοϋποτίμηση.

Όταν αποδέχεται το άτομο, όπως υπογραμμίζει ο Dryden (2000), άνευ όρων τον εαυτό του, τα συναισθήματά του είναι υγιή και η συμπεριφορά του αποτελεσματική. Όταν όμως υποτιμάει τον εαυτό του εν όψει ενός δυσάρεστου γεγονότος, τότε τείνει να βιώνει ένα ή περισσότερα νοσηρά αρνητικά συναισθήματα, όπως είναι το άγχος, η κατάθλιψη, οι ενοχές, ο πόνος, η ντροπή.

### 3.13 Η ΘΕΤΙΚΗ ΟΨΗ ΤΩΝ ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ

Το να αποκτήσει ο άνθρωπος τη συνήθεια να ενισχύει τον εαυτό του με ρεαλιστικό τρόπο μειώνει τις συναισθηματικές εντάσεις, αποδραματοποιεί τις «επείγουσες καταστάσεις» και τον βοηθά να τις αντιμετωπίζει καλύτερα.

Υπάρχουν αρκετές πιθανές μέθοδοι ενίσχυσης. Σε όλες, ο στόχος είναι να δει κανείς θετικά ένα ρεαλιστικό και συγκεκριμένο στοιχείο. Δε θα πρέπει να επαινεί τον εαυτό του με τρόπο υπερβολικό ή δυσανάλογο σε σχέση με ένα καθήκον που πραγματοποίησε (αν και κάτι τέτοιο θα είχε στην πραγματικότητα ελάχιστες αρνητικές συνέπειες), ή να ενισχύει τον εαυτό του με τρόπο γενικό και αόριστο και όχι συγκεκριμένο (Μέλλον, 2005).

Ύστερα από κάθε πρόβλημα που λύνεται, από κάθε πράξη, η απόκτηση της συνήθειας για να γίνετε ένας θετικός απολογισμός όπως «τι πήγε καλά» είναι πολύ βοηθητικό. Ακόμη και όταν συμβεί μια αποτυχία, μπορεί να ωφελήσει: η μάθηση πηγάζει από πολλές προσπάθειες και λάθη, και προφανώς η εμπειρία οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα (Cunigi, 2006)

Θα ήταν κρίμα να μην παραδειγματίζεται κανείς από τις πράξεις του προκειμένου να βελτιωθεί. Αλλιώς, η αποθάρρυνση υπάρχει κίνδυνος να παραλύσει την όλη διαδικασία.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

### ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

#### 4.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Μολονότι η συμβολή των διαφόρων τραυματικών γεγονότων της ζωής στη δημιουργία της κατάθλιψης είναι αναντίρρητη υποστηρίζει ο Παπακώστας (1994), η καθημερινή εμπειρία και η κοινή λογική διδάσκουν πώς για να πάθει ένα άτομο κατάθλιψη δεν είναι αρκετό να συμβούν (ή να μη συμβούν) μερικά γεγονότα ή πράγματα. Συχνά π.χ. πλούσιοι άνθρωποι είναι δυστυχισμένοι ή καταθλιπτικοί, ενώ πολλοί φτωχοί δεν είναι υποχρεωτικά ούτε το ένα ούτε το άλλο.

Είναι όμως δυνατόν ένα άτομο να ρέπει προς την κατάθλιψη αν πιστεύει πως δεν έχει αυτό που θα ήθελε να έχει ή πως έχει κάτι που δεν θα ήθελε να έχει. Έτσι λοιπόν, σύμφωνα με τον Scott J (1995), είναι πιθανό το άτομο να έχει προδιάθεση για κατάθλιψη, όχι τόσο από το τι του συμβαίνει αλλά από τον τρόπο που διερμηνεύει ή αξιολογεί αυτά που του συμβαίνουν, μια θέση εκφρασμένη πολλά χρόνια πριν επιγραμματικά από τον Επίκτητο («Δεν είναι τα πράγματα που ταραττούν τους ανθρώπους, αλλά οι ιδέες των ανθρώπων για τα πράγματα»).

Αλλά έννοιες όπως αξιολογήσεις, ερμηνείες, ιδέες και τα παρόμοια, αποτελούν συστατικά της νοητικής ή συμβολικής ζωής του ανθρώπου (του homo symbolicus) και αντικείμενο της γνωσιακής προσέγγισης. Η επίκλησή τους λοιπόν, για την ανάλυση και μελέτη του ρόλου τους στην αιτιοπαθογένεια της κατάθλιψης, αποτελεί αυτό που αποκαλείται «γνωσιακή υπόθεση», η οποία έχει διατυπωθεί, μελετηθεί και πρωτο-εφαρμοσθεί κλινικά στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης, από τον Aaron Beck.

#### 4.2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΓΝΩΣΙΑΚΟΥ ΑΙΤΙΟΠΑΘΟΓΕΝΕΤΙΚΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ ΤΟΥ BECK ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Σύμφωνα με το συγγραφέα αυτόν Beck (1979), διαταραχές του περιεχομένου, της δομής και της λειτουργίας της σκέψης συμβάλλουν καθοριστικά στην έναρξη, στη διαμόρφωση της κλινικής εικόνας και στη διατήρηση της κατάθλιψης.

**α.** Από πλευράς περιεχομένου της σκέψης (σκέψεις, εικόνες, ιδέες), ο φαινομενολογικός κόσμος του καταθλιπτικού χαρακτηρίζεται από αρνητική θεώρηση του εαυτού («είμαι ανεπαρκής, ελαττωματικός...»), του κόσμου («είναι απαιτητικός, απορριπτικός...») και του μέλλοντος («χωρίς προοπτικές... χωρίς ελπίδα»). Η αρνητική αυτή θεώρηση είναι γνωστή ως «γνωσιακή τριάδα της κατάθλιψης».

**β.** Από πλευράς δομής της σκέψης, η ευαλωτότητα ενός ατόμου στην εκδήλωση της κατάθλιψης καθορίζεται-σύμφωνα με τις απόψεις αυτές-από την ύπαρξη οργανωμένων και αρκούντως μονίμων, δυσλειτουργικών νοητικών «αναπαραστάσεων» της παρελθούσας εμπειρίας του ατόμου (νοητικές κατασκευές ή σχήματα, υπεύθυνα για τη διαλογή, επεξεργασία και ερμηνεία των πληροφοριών).

Οι δομές αυτές παραμένουν σε λανθάνουσα ή ημιλανθάνουσα κατάσταση, αλλά, όταν ενεργοποιηθούν, λειτουργούν με τη μορφή υπερβολικά δύσκαμπτων και αρνητικών πεποιθήσεων ή στάσεων, με τις οποίες κρίνεται ο εαυτός, ο κόσμος και το μέλλον και οδηγούν στην κατάθλιψη.

Αναφορικά με τον τρόπο δημιουργίας των σχημάτων αυτών τονίζει ο Paykel (1994), εικάζεται πως ο αρνητικός και απαισιόδοξος προσανατολισμός τους διαμορφώνεται πρώιμα, με τη συμβολή ποικίλων παραγόντων, βιολογικών (π.χ. κληρονομικότητα) και ψυχοκοινωνικών (π.χ. απώλεια γονέως). Επίσης, βιολογικοί παράγοντες (π.χ. σωματικές νόσοι, φάρμακα) και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες (π.χ. απώλεια συζύγου), θεωρούνται υπεύθυνοι για την ενεργοποίηση των σχημάτων αυτών.

Κατά τον Beck (1985), τα είδη των σχημάτων που ενεργοποιούνται, μπορούν να υπαχθούν σε δύο ομάδες:

Σχήμα κοινωνιοτροπίας: Πρωταρχική επιδίωξη του ατόμου η εξασφάλιση μιας μόνιμης -έστω και εξαρτητικής- σχέσης, με κίνητρο την έντονη επιθυμία για διαπροσωπική “εγγύτητα” και ασφάλεια.

Σχήμα αυτονομίας: Πρωταρχική επιδίωξη του ατόμου η εξασφάλιση επαγγελματικής επιτυχίας και καταξίωσης, με κίνητρο την έντονη επιθυμία για αυτονομία και ελευθερία, ακόμη και σε βάρος των προσωπικών του σχέσεων.

Ο Beck υποθέτει ότι ο κάθε τύπος σχήματος ενεργοποιείται από ψυχοτραυματικά ερεθίσματα που σχετίζονται με το σχήμα αυτό: Απώλεια π.χ. ενός αγαπημένου προσώπου μπορεί σε μερικά άτομα να προκαλέσει κατάθλιψη



λόγω ενεργοποίησης του «υπερτροφικού» (δυσπροσαρμοστικού) σχήματος της κοινωνιοτροπίας, ενώ απώλεια π.χ. της εργασίας μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη σε κάποια άλλα άτομα, στα οποία παίζει πρωτεύοντα ρόλο το σχήμα της αυτονομίας.

γ. Από πλευράς λειτουργίας της σκέψης: Η ενεργοποίηση των δυσπροσαρμοστικών σχημάτων επεμβαίνει καθοριστικά στους μηχανισμούς επιλογής και επεξεργασίας των πληροφοριών, με αποτέλεσμα να ερμηνεύεται αρνητικά η εμπειρία (αρνητική τριάδα κατάθλιψης). Αυτοί οι μηχανισμοί επιλογής και επεξεργασίας των πληροφοριών αποτελούν το τρίτο συστατικό της θεωρίας του Beck και το συνδετικό κρίκο μεταξύ των δυσπροσαρμοστικών σχημάτων και της αρνητικής τριάδας της κατάθλιψης (Παπακώστας, 1994).

Μελετώντας το μηχανισμό με τον οποίο η εμπειρία ερμηνεύεται με προκατειλημμένο τρόπο, είναι δυνατό να καταγραφούν τα «διεργασικά λάθη ή διεργασικές παρεκκλίσεις» του νοητικού οργάνου του καταθλιπτικού, στα οποία συγκαταλέγονται: το αυθαίρετο συμπέρασμα (π.χ. πρόβλεψη αρνητικών μελλοντικών γεγονότων ή διαιώνιση παρόντων χωρίς ή με αμφιλεγόμενη μαρτυρία), η υπεργενίκευση (κλασικό παράδειγμα η νοικοκυρά που της χάλασε το φαγητό και πιστεύει πως είναι κακή μητέρα ή σύζυγος), η προσωποποίηση (η έκβαση π.χ. ενός αρνητικού γεγονότος αποδίδεται ολοκληρωτικά στο ίδιο το άτομο, ενώ τυχόν άλλες συνεισφορές παραγνωρίζονται) κ.λπ.

Συνοπτικά, η αρνητική τριάδα της κατάθλιψης, τα δυσλειτουργικά σχήματα και τα διεργασικά λάθη, είναι τα τρία διαπλεκόμενα στοιχεία ή πλευρές των νοητικών λειτουργιών που απαρτίζουν τη γνωσιακή θεωρία του Beck για την κατάθλιψη (Παπακώστας, 1994).

#### 4.3 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΓΝΩΣΙΑΚΗΣ ΕΠΕΜΒΑΣΗΣ

Η εμπνευσμένη από τον Beck προσέγγιση είναι μια βραχεία μορφή ψυχοθεραπείας της τάξεως των 15-25 συνεδριών, διάρκειας 50 λεπτών η καθεμιά και με συχνότητα μία φορά την εβδομάδα, αλλά σε αρκετές περιπτώσεις -και ιδίως αρχικά- δύο και τρεις φορές την εβδομάδα. Ως απαραίτητα θεραπευτικά συστατικά θεωρούνται η συναισθηματική κατανόηση (empathy), ο συνεργατικός εμπειρισμός (collaborative empiricism), καθώς και η δουλειά στο σπίτι (homework).

Ως συναισθηματική κατανόηση εννοείτε η ικανότητα του θεραπευτή να αισθάνεται και να κατανοεί τον εσωτερικό κόσμο (σκέψεις και συναισθήματα) του ασθενούς, χωρίς ταυτόχρονα να παραβλέπει το γεγονός ότι δεν είναι ο ίδιος στη θέση του ασθενούς (Beck, 1979).

Ως συνεργατικός εμπειρισμός εννοείτε η πεποίθηση του θεραπευτή ότι ο ασθενής είναι συνεργάτης και σύμμαχος σε μια κοινή προσπάθεια συστηματικής αξιολόγησης και τροποποίησης των δυσπροσαρμοστικών νοητικών κατασκευών και συμπεριφορών του τελευταίου. Αυτή η στάση του θεραπευτή ενεργεί καταλυτικά στην απομυστικοποίηση της θεραπευτικής διαδικασίας, δρα ευεργετικά στο ηθικό του ασθενούς και στη δυνατότητα συμβολής του στην κοινή προσπάθεια.

Ως δουλειά στο σπίτι εννοείται η έξω-συνεδριακή «θεραπευτική» δραστηριότητα ή άσκηση που έχει συμφωνηθεί και ανατεθεί στον ασθενή. Σύμφωνα με τη γνωσιακή προσέγγιση, η προσπάθεια για την εμπέδωση και τη γενίκευση των θεραπευτικών ωφελημάτων δεν εξαντλείται μέσα στην ψυχοθεραπευτική συνεδρία, αλλά θα πρέπει να συνεχίζεται, τόσο στα μεσοδιαστήματα, όσο και μετά τη λήξη της θεραπευτικής παρέμβασης.

Σχηματικά, η γνωσιακή επέμβαση αναφέρει ο Markowitz (1994), ακολουθεί μια φασική πορεία ή διαδικασία:

Στις αρχικές φάσεις και ιδίως όταν επικρατούν συμπτώματα κόπωσης, κλινοφιλίας, αναβλητικότητας, απώλειας αισθήματος ευχαρίστησης κ.ά., οι θεραπευτικές επεμβάσεις αποσκοπούν στην άμεση δραστηριοποίηση και βελτίωση ή ανακούφιση του ασθενούς.

Οι πιο συνηθισμένοι –«συμπεριφορικοί» κυρίως- επεμβατικοί χειρισμοί στη φάση αυτή είναι: Ο προγραμματισμός και η κατάτμηση των δραστηριοτήτων σε απλούστερες, ώστε να μεγιστοποιηθούν οι πιθανότητες επιτυχούς εκτέλεσης του συνολικού έργου, οι γνωσιακές «δοκιμές» όπου αναπαράγονται νοερά όλες οι απαραίτητες διαδικασίες που είναι απαραίτητες για την εκτέλεση ενός έργου, τεχνικές που στοχεύουν στην αύξηση του αισθήματος ικανοποίησης ή ευχαρίστησης από την ενασχόληση με μια δραστηριότητα κ.ά.

Κατά τη διάρκεια των χειρισμών αυτών, ο θεραπευτής βρίσκεται σε διαρκή ετοιμότητα εντοπισμού και τροποποίησης δυσλειτουργικών σκέψεων, εικόνων και πεποιθήσεων του ασθενούς, που είναι δυνατό να σταθούν εμπόδιο στις προσπάθειες δραστηριοποίησής του.

Στις όψιμες φάσεις και μετά την κινητοποίηση και προσωρινή βελτίωση του ασθενούς, ενεργά πλέον και με συστηματικό τρόπο επιχειρείται η αξιολόγηση και η τροποποίηση εκείνων των στοιχείων του συστήματος νοητικών κατασκευών του ατόμου που πιστεύεται πως συμμετέχουν ενεργά στην εμφάνιση της κατάθλιψης (Παπακώστας, 1994).

Η απόσπαση και η καταγραφή γίνεται με διάφορους τρόπους, είτε μέσα από τη συνέντευξη (ένα είδος Σωκρατικής «μαιευτικής»), είτε με προκλητές δοκιμασίες, είτε με διάφορα ερωτηματολόγια, ενώ θεωρείται σημαντική η εκπαίδευση του ασθενούς στην αυτό-καταγραφή των δυσλειτουργικών νοητικών δραστηριοτήτων του.

Στη συνέχεια όπως υποστηρίζει ο Beck (1985), επιλέγονται οι τρόποι αξιολόγησης, ελέγχου (ένα είδος Σωκρατικού «ελέγχου») και τροποποίησής τους, αρχίζοντας από τις πιο περιφερειακές (σκέψεις, εικόνες, διεργασίες) και συνεχίζοντας με τις πιο κεντρικές και πιο σημαντικές (πεποιθήσεις, σχήματα). Για διδακτικούς σκοπούς και με βάση τη φιλοσοφία που διέπει τις διάφορες επεμβατικές προσπάθειες τροποποίησης των δυσπροσαρμοστικών πεποιθήσεων, είναι δυνατό να διακριθούν:

- α. Διαδικασίες ελέγχου της ορθότητας ή εγκυρότητας μιας πεποίθησης (ορθολογιστική προσέγγιση).
- β. Διαδικασίες που δίνουν έμφαση στην εξεύρεση εναλλακτικών (νοοκατασκευαστική προσέγγιση), και όχι στον έλεγχο της εγκυρότητας, όπως στην πρώτη περίπτωση.
- γ. Διαδικασίες που επικεντρώνονται στις συνέπειες από την υιοθέτηση μιας πεποίθησης (πραγματιστική προσέγγιση) και όχι στην ορθότητά της (πρώτη περίπτωση) ή στην εξεύρεση εναλλακτικών (δεύτερη περίπτωση).

#### 4.4 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΓΝΩΣΙΑΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Η αποτελεσματικότητα της γνωσιακής επέμβασης στην οξεία φάση θεραπείας της μείζονος, μονοπολικής κατάθλιψης είναι συγκρίσιμη και ουσιαστικά εφάμιλλη της φαρμακοθεραπείας (Markowitz, 1994). Ο βαθμός ανταπόκρισης στη γνωσιακή επέμβαση υπολογίζεται στο 50% έναντι 58% της φαρμακοθεραπείας. Το εύρημα ότι η γνωσιακή ψυχοθεραπεία είναι λιγότερο

αποτελεσματική της φαρμακοθεραπείας για ασθενείς με σοβαρότερες μορφές κατάθλιψης, δεν επιβεβαιώθηκε.

Η σύγχρονη όμως πραγματικότητα αναφορικά με την κατάθλιψη όπως τονίζει ο Παπακώστας (1994), είναι η επίγνωση της χρονιότητας της διαταραχής αυτής και της ανάγκης για συνέχιση της θεραπείας πέραν της οξείας φάσης, για την πρόληψη των υποτροπών (continuation therapy), αλλά και τον εμποδισμό επανεμφάνισης νέων επεισοδίων (maintenance therapy). Και ενώ υπάρχουν δεδομένα που συνηγορούν στην αποτελεσματικότητα της φαρμακοθεραπείας για τους σκοπούς αυτούς, μελέτες ψυχοκοινωνικών επεμβάσεων - συμπεριλαμβανομένων και γνωσιακών- σπανίζουν. Δεν υπάρχουν, επίσης, μελέτες για την αποτελεσματικότητα της γνωσιακής θεραπείας στη διπολική μορφή κατάθλιψης.

#### 4.5 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΝΩΣΙΑΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ:

«Θεμελιώδης γνωσιακή αρχή»

Χάρη στη δημιουργία του γνωσιακού συστήματος λέει ο Scott (1995), το άτομο δε δέχεται πλέον, αλλά «υποδέχεται» τα εξωτερικά μηνύματα (ερεθίσματα), με την έννοια πως κι αυτό το ίδιο έχει κάποιο είδος συμμετοχής σ' αυτήν ή την άλλη επιλογή και επεξεργασία των ερεθισμάτων. Ούτε επίσης, το άτομο, αντιδρά στα μηνύματα αυτά με τρόπο αυτόματο, παθητικό και στοιχειώδη αλλά «απαντά» ενεργά, δυναμικά και προσχεδιασμένα.

Για να δοθεί μια μικρή ιδέα αυτού του ενεργού, δυναμικού και προσχεδιασμένου τρόπου λειτουργίας, θα παρουσιαστεί νοερά, η δραστηριότητα του γνωσιακού συστήματος σε μια σχετικά προχωρημένη φάση επεξεργασίας των τρεχουσών εμπειριών του ατόμου.

Στη διαδικασία άντλησης πληροφοριών σύμφωνα με τον Paykel (1994), από την επεξεργασία των αισθητηριακών δεδομένων, το γνωσιακό σύστημα έχει πολλαπλές επιλογές ή δυνατότητες: Είναι π.χ. δυνατόν, να μετασχηματίσει τις πληροφορίες που αντλεί, ή να τις παραβλέψει προκειμένου να καταπιαστεί με κάτι άλλα πρώτα και να ξαναγυρίσει σ' αυτές αργότερα.

Είναι επίσης μέσα στις δυνατότητές του να εξαγάγει μερικά χαρακτηριστικά των πληροφοριών - εκείνα που « κρίνει » απαραίτητα - αγνοώντας ταυτόχρονα κάποια άλλα. Με τις πληροφορίες αυτές, μπορεί ακόμη να προκαλέσει την

έναρξη μιας συμπεριφοράς, ή να κατευθύνει μια δράση που ήδη έχει αναληφθεί κ.ο.κ.

Είναι προφανές επομένως, πως οι διεργασίες που λαμβάνουν χώρα μέσα στο γνωσιακό σύστημα επενεργούν μάλλον παρά αντιδρούν, πάνω στα εξωτερικά ερεθίσματα προκειμένου να εκδηλωθεί μια δράση ή μια συμπεριφορά (Broadbent, 1971). Έτσι το άτομο δεν είναι πια ένας απλός «ανακλαστής», ή «διεκπεραιωτής» των διαφόρων περιβαλλοντικών επιταγών, που διαβιβάζονται διά μέσου των μηνυμάτων του, αλλά ένα ον που διαθέτει σημαντικό βαθμό αυτονομίας.

Το γενικό συμπέρασμα από τα παραπάνω, συμπέρασμα που αποτελεί μια βασική ή θεμελιώδη αρχή, ή αξίωμα, για τη γνωσιακή προσέγγιση, μπορεί να διατυπωθεί ως ακολούθως: *«Το ανθρώπινο ον απαντά όχι τόσο στα εξωτερικά ερεθίσματα, αλλά κυρίως στη νοητική (γνωσιακή) αναπαράσταση των ερεθισμάτων αυτών».*

Από την αρχή αυτή συνάγεται, όπως υποστηρίζει ο Markowitz (1994), πως για την κατανόηση και τον έλεγχο - όταν απαιτείται - των απαντήσεων (συμπεριφορών) ενός ατόμου, είναι απαραίτητη, όχι μόνο η μελέτη των διαφόρων «ερεθισμάτων», αλλά και του τρόπου με τον οποίο τα ερεθίσματα αυτά αναπαρασταίνονται και διερμηνεύονται νοητικά.

Αυτή η Θεμελιώδης γνωσιακή άποψη, διατυπωμένη με όρους μαθησιακούς, παίρνει την ακόλουθη μορφή:

S — C — R

Όπου S= Stimulus: Ερέθισμα

C = Cognition: Γνωσία

R = Response: Απάντηση

Όπως είναι φανερό, στο γνωστό, δυσδιάστατο συμπεριφερικό σχήμα S-R» η γνωσιακή προσέγγιση εισάγει και μια τρίτη διάσταση, τη γνωσιακή (το «C» ή «γνωσία»). Με την εισαγωγή αυτή, η απάντηση πλέον ενός ατόμου (σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορά) δεν εξαρτάται και δε συνδέεται άμεσα με τα ερεθίσματα, αλλά έμμεσα, με την παρεμβολή ή μεσολάβηση των γνωσιακών παραμέτρων.

Με την παρεμβολή αυτή το άτομο: είναι σχετικά ελεύθερο από το περιβάλλον και τα ερεθίσματά του, αφού έχει τη δυνατότητα να κάνει διαφορετικές επιλογές, ερμηνείες ή αναπαραστάσεις του περιβάλλοντος και των ερεθισμάτων του, από

τις οποίες - επιλογές ερμηνείες και αναπαραστάσεις - θα εξαρτηθούν άμεσα η δράση και η συμπεριφορά του (Παπακώστας, 1994).

Από την άλλη μεριά όμως, το άτομο είναι και σχετικά περιορισμένο μια και η δράση και η συμπεριφορά του θα κινηθεί αναγκαστικά μέσα στα πλαίσια, που θα καθοριστούν από τις επιλογές, τις διερμηνείες και τις αναπαραστάσεις του εξωτερικού περιβάλλοντος και των ερεθισμάτων του.

#### 4.6 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΓΝΩΣΙΑΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

*«Λέγουσι πρώτον τα ζώα πλασθήναι και χαρισθήναι αυτοίς παρά θεού, τω μεν αλκίην, τω δε τάχος, τω δε πτερά, τον δε άνθρωπον γυμνόν εστώτο ειπείν. «Εμέ μόνον κατέλιπες έρημον χάριτος»· τον δε Δία ειπείν· «Ανεπαίσθητος ει της δωρεάς, καίτοι του μεγίστου τετυχηκώς λόγον γαρ έχεις λαβών, ος παρά θεοίς δύναται και παρά ανθρώποις, των δυνατών δυνατώτερος και των ταχίστων ταχύτερος». Και τότε επιγνούς το δώρον ο άνθρωπος προσκυνήσας και ευχαριστήσας ώχετο».*

*ΑΙΣΩΠΟΣ: «Άνθρωποι και Ζεύς»*

Την ξεχωριστή θέση ή τη μοναδικότητα που απολαμβάνει το ανθρώπινο ον μέσα στο ζωικό βασίλειο, χάρη κυρίως στο γνωσιακό του σύστημα (του νου), δεν ήταν βέβαια δυνατόν να παραβλέψει το αρχαίο κλασσικό πνεύμα, όπως π.χ. αποκαλύπτεται με περισσή σαφήνεια στο μύθο του Αισώπου.

Στη συνέχεια θα περιγραφούν μερικές από τις πιο βασικές ιδιότητες - ή ικανότητες - με τις οποίες το γνωσιακό σύστημα προικίζει τον άνθρωπο. Στην περιγραφή αυτή θα ακολουθηθεί η σχηματοποίηση που προσφέρει ο Bandura (1985).

**I. Συμβολική ικανότητα:** Η ικανότητα του ανθρώπου τονίζει ο Beck (1985), να δημιουργεί νοητικά (συμβολικά) αντίγραφα του κόσμου (*των αντικειμένων, των γεγονότων κ.λπ.*), τον οπλίζει με απίστευτη δύναμη ελέγχου του περιβάλλοντός του και γενικά της κάθε πλευράς της ζωής του. Μέσα από τα σύμβολα, ο «κόσμος» παίρνει σχήμα και μορφή, και «ντύνεται» με σημασία, συνέπεια και συνέχεια.

Με τη βοήθεια των συμβόλων(π.χ. προφορικός ή γραπτός λόγος), η εμπειρία ή η γνώση του διατηρείται και μπορεί να μεταφερθεί και να χρησιμοποιηθεί από το ένα άτομο στο άλλο, από γενιά σε γενιά. Αυτή, η από γενιά σε γενιά μετάδοση

της γνώσης ισοδυναμεί ουσιαστικά μ' ένα δεύτερο «κληρονομικό» σύστημα - παράλληλα με το γονιδιακό - με απροσμέτρητες για το μέλλον και τη συμπεριφορά του συνέπειες.

**II. Προβλεπτική ικανότητα:** Τα μελλοντικά πράγματα δεν μπορούν βέβαια να επηρεάσουν την τρέχουσα συμπεριφορά, αλλά ο τρόπος που αναπαρασταίνονται και προβλέπονται τα πιθανά μελλοντικά γεγονότα, σίγουρα επηρεάζει την τωρινή συμπεριφορά.

Αναπαρασταίνονται νοητικά, πιθανά μελλοντικά γεγονότα, κι αυτές οι αναπαραστάσεις γίνονται κίνητρα - με την έννοια πως δίνουν μορφή και κατεύθυνση - στην παρούσα συμπεριφορά. Δε βρέχει, αλλά παρ' όλα αυτά, το άτομο παίρνει μαζί του την ομπρέλα, προβλέποντας βροχή αργότερα. Μέσα από την πρόβλεψη, η επιρροή των περιβαλλοντικών ερεθισμάτων τού «εδώ και τώρα», μειώνονται ή αμβλύνονται (Scott, 1995).

Αυτή η ιδιότητα της πρόβλεψης, προσδίδει στο άτομο την ιδιότητα του επιστήμονα, μια και το άτομο δεν παύει να παρατηρεί, να δημιουργεί υποθέσεις και να τις δοκιμάζει, ελπίζοντας έτσι - σαν τον επιστήμονα - να αντλήσει πρόβλεψη και μέσα από αυτήν έλεγχο του κόσμου γύρω του.

Όπως τονίζει ο Kelly (1955), το καθημερινό άτομο μπορεί να μη φοράει την ποδιά του επιστήμονα, να μη χειρίζεται επιστημονικά όργανα, να μην είναι γραμμένο σε επιστημονικούς συλλόγους κι ούτε να δημοσιεύει άρθρα σε επιστημονικά περιοδικά. Όμως δεν παύει να δημιουργεί και να δοκιμάζει υποθέσεις όπως: «Ο Γιάννης είναι φίλος» που μπορεί να σημαίνει πως «άμα χρειαστώ βοήθεια - όπως συμπαράσταση, χρήματα - θα μου την παράσχει».

Αυτή η υπόθεση-πρόβλεψη, μπορεί να επαληθευθεί («ο Γιάννης έτρεξε να βοηθήσει = φίλος») και να ενδυναμωθεί. Δεν αποκλείεται όμως και να διαψευσθεί. («Ο Γιάννης δε με βοήθησε»), οπότε η υπόθεση αυτή ανασκευάζεται, ή αναθεωρείται μερικώς, («ο Γιάννης δεν είναι φίλος»), ή ριζικότερα («δεν υπάρχουν πια φίλοι») (Καλατζή-Αζίζι, 2002).

**III. Μαθησιακή ικανότητα:** Η μαθησιακή ικανότητα με τη βοήθεια του γνωσιακού συστήματος αποκτάει μια άλλη διάσταση: χάρη σ' αυτό, το άτομο δεν περιορίζεται κυρίως στην απόκτηση γνώσης μέσα από το παράδειγμα της κατασκευαστικής μάθησης (Learning by doing) - στην οποία συνήθως

αναφέρεται η εξαρτητική ή συνειρμική μάθηση - αλλά προπαντός και κυρίως με άλλους τρόπους, όπως π.χ. είναι η παρατηρησιακή (Observational) και η γνωσιακή μάθηση (Cognitive Learning).

Ούτε το χρόνο, αλλά ούτε και τα μέσα ή τις δυνατότητες διαθέτει το άτομο για να μάθει τα πάντα μέσα από την κατασκευαστική ή τη μάθηση της δοκιμής - λάθους (Trial-and-error), που σε πολλές περιπτώσεις είναι ανέφικτη. Εάν π.χ. το παράδειγμα της δοκιμής και του λάθους, ήταν ο μόνος τρόπος μάθησης, θα έπρεπε κάποιος να πέσει από την Ακρόπολη, για να μάθει πως αυτή η πτώση είναι επικίνδυνη, αλλά τότε κατά πάσα πιθανότητα θα ήταν πολύ αργά και η μάθηση ανώφελη (Παπακώστας, 1994).

**IV. Αυτό-ρυθμιστική ικανότητα:** Οι άνθρωποι δεν δρουν μόνο και μόνο για να ικανοποιήσουν τις επιθυμίες των άλλων αναφέρει ο Markowitz (1994). Ένα μεγάλο μέρος των δραστηριοτήτων τους βασίζεται στα δικά τους εσωτερικά πρότυπα (*Standards*), καθώς επίσης και σε ειδικές ανατροφοδοτικές (Feedback) διαδικασίες παρατήρησης, καταγραφής, εκτίμησης ή αξιολόγησης της δικής τους συμπεριφοράς.

Συνεπώς, μια συμπεριφορά, περιλαμβάνει μεταξύ των άλλων και εαυτό-παραγόμενες επιρροές ή συνιστώσες, ακριβώς, γιατί το άτομο παρατηρεί, καταγράφει, αξιολογεί και τροποποιεί την ίδια του την συμπεριφορά. Σε μια πρώτη φάση το άτομο παρατηρεί και καταγράφει τη συμπεριφορά του. Στη συνέχεια με βάση τους δικούς του κανόνες, ή πρότυπα την αξιολογεί. Θετικές εκτιμήσεις ενισχύουν μια συμπεριφορά, ενώ οι αρνητικές δημιουργούν τις προϋποθέσεις για τροποποίηση της συμπεριφοράς (Καλατζή-Αζίζι, 2002)..

**V. Μετά-γνωσιακή ικανότητα:** Αλλά το άτομο δεν περιορίζεται μόνο να παρατηρεί, να αξιολογεί και να τροποποιεί τη συμπεριφορά του. Διαθέτει επίσης την εκπληκτική ιδιότητα να παρατηρεί, να αξιολογεί και να τροποποιεί την ίδια του τη γνωσιακή λειτουργία, όπως τη σκέψη, την εξαγωγή συμπερασμάτων κ.λπ.

Η ικανότητα αυτή, που κατά τον Piaget αποκτάται στα τελευταία στάδια της γνωσιακής ανάπτυξης - και όχι υποχρεωτικά από όλα τα άτομα-, ονομάζεται μεταγνωσιακή. Όπως φαίνεται στη συνέχεια, ένα μεγάλο μέρος των προσπαθειών του γνωσιακού θεραπευτή, στοχεύει στη βελτίωση της μεταγνωσιακής ικανότητας του θεραπευόμενου. Πρώτα είναι επιστήμων και μετά άνθρωπος - αυτή είναι η



φύση του - και δεν μπορεί να δεχτεί κάτι πριν να έχει επιστημονικά αποδειχτεί. όπως αναφέρει χαρακτηριστικά ο Μαρκ Τουαιν (Παπακόστας, 1994).

#### 4.7 ΓΝΩΣΙΑΚΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ

**α. Το άγχος - όπως και ο πόνος - σαν ένας επιβιωματικός μηχανισμός.** Η γνωσιακή προσέγγιση συμμαρξίζει τη μεταγενέστερη Φρουϊδική θεώρηση του άγχους σαν «σινιάλου», που προειδοποιεί για έναν επερχόμενο κίνδυνο.

Μέσα στα πλαίσια αυτά, το άγχος κατά τον Beck (1985), μπορεί να ειπωθεί σαν μια έμφυτη ικανότητα με σαφώς επιβιωματικό χαρακτήρα (φυσιολογικό ή δημιουργικό άγχος), στην εντόπιση αλλά και την αντιμετώπιση επικίνδυνων καταστάσεων. Αυτός ο τρόπος θεώρησης φέρνει το άγχος στην ίδια γραμμή πλευσης μ' ένα άλλο επιβιωματικό «εργαλείο», τον πόνο, μια και εκείνος βοηθάει στην αναγνώριση, εντόπιση και εξουδετέρωση του κινδύνου.

Εντόπιση του κινδύνου (απειλής). Το άτομο από μικρή ηλικία μπορεί να αναγνωρίζει επικίνδυνες καταστάσεις χωρίς προηγούμενη πείρα, όπως π.χ. τον κίνδυνο πτώσης από μεγάλο ύψος, πνιγμού, σύνθλιψης, κ.λπ. Δεδομένου όμως, πως έστω μια περίπτωση μη - αναγνώρισης (False Negative) μπορεί να αποβεί μοιραία, δεν είναι περίεργο πως πολύ συχνά το άτομο αντιλαμβάνεται σαν επικίνδυνες καταστάσεις που είναι αθώες (False Positives).

Επομένως η εμφάνιση συχνών και σε πολλές περιπτώσεις αναίτιων σημάτων κινδύνου (άγχος), είναι το τίμημα του ατόμου προκειμένου να εξασφαλίσει την επιβίωσή του. Αντιμετώπιση του κινδύνου (απειλής). Στις καταστάσεις τις οποίες το άτομο (το μικρό παιδί π.χ.) - μέσα από το βίωμα του άγχους - θα χαρακτηρίσει σαν «επικίνδυνες», αντιδρά συνήθως με τους ακόλουθους τρόπους:

I. Απομάκρυνση (Flight), προκειμένου να ξεφύγει από εκείνο που θεωρεί επικίνδυνο.

II. «Πάγωμα» (Freeze), μπροστά στον κίνδυνο με στόχο: Αφ' ενός μεν να κερδίσει χρόνο για την καλύτερη αξιολόγηση της κατάστασης, αφ' ετέρου δε να αποτελέσει όσο το δυνατόν λιγότερο στόχο για τον εχθρό.

III. Λιποθυμία (Faint), που αποτελεί έναν μηχανισμό ή έναν τρόπο παθητικής απομάκρυνσης και μη συμμετοχής του ατόμου στον κίνδυνο μέχρις αυτός να περάσει. Η αύξηση και η πτώση των επιπέδων άγχους, αλλά και η ποιοτική διακύμανσή του, αντανακλούν μια συνεχή γνωσιακή διεργασία. Η εντόπιση του

κινδύνου είναι έργο εκείνων των γνωσιακών διεργασιών που αποκαλέστηκαν πρωτογενείς διεργασίες (ποια είναι η κατάσταση μπροστά μου: Με αφορά ή δε με αφορά; Κινδυνεύω ή όχι;), ενώ οι δευτερογενείς διεργασίες σχετίζονται με την εξεύρεση τρόπων ή εναλλακτικών για την αντιμετώπιση του κινδύνου (Παπακώστας, 1994).

Το άγχος, και η έντασή του μπορεί να εκφρασθεί όπως υποστηρίζει ο Paykel (1994), «μαθηματικά» ως ακολούθως:

$$\text{ΑΓΧΟΣ} = \frac{\text{υποκειμενική αντίληψη πιθανότητας κινδύνου} \times \text{βαθμού αναμενόμενης βλάβης}}{\text{ικανότητα αντιμετώπισης του κινδύνου} \times \text{ύπαρξης σωστικών μέσων}}$$

**γ. Γνωσιακή διαίρεση αγχώδων διαταραχών.** Όπως επανειλημμένα τονίστηκε, στις αγχώδεις διαταραχές, το γνωσιακό όργανο υποστηρίζει ο Beck (1985), κυριαρχείται από την αντίληψη της απειλής και της προσωπικής ευαλωτότητας. Μιας απειλής που έχει μια έδρα απ' όπου πηγάζουν ή εκπορεύονται τα απειλητικά ερεθίσματα, ένα στόχο ή το αντικείμενο της απειλής και μια κατεύθυνση πάνω στο διάνυσμα του χρόνου.

**ΕΔΡΑ (LOCUS) ΤΗΣ ΑΠΕΙΛΗΣ.** Ανάλογα με το είδος της αγχώδους διαταραχής υπογραμμίζει ο Παπακώστας (1994), το άτομο αντιλαμβάνεται την απειλή σαν να εκπορεύεται από:

- I. Το εξωτερικό περιβάλλον: Κοινωνική φοβία, αγοραφοβία.
- II. Τις σωματικές του αισθήσεις: Διαταραχή πανικού, υποχονδρία.
- III. Τις νοητικές του δραστηριότητες: Ιδεαλιστική, αλλοιοπροσωπική διαταραχή.
- IV. Έδρα απειλής απροσδιόριστη: Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή.

**ΣΤΟΧΟΣ (FOCUS) ΤΗΣ ΑΠΕΙΛΗΣ:** Είναι συνήθως ο «εαυτός», αλλά καμιά φορά και οι «άλλοι» (όπως στο παράδειγμά της ιδεαλιστικής μητέρας που φοβάται μην κάνει κακό στο παιδί της). Η απειλή μπορεί να έχει σαν στόχο αόριστα τον «εαυτό» (γενικευμένη αγχώδης διαταραχή), ή υιοθετώντας τη σχηματοποίηση του W.James- κάποιο επιμέρους «συστατικό» του, όπως:

- I. Το Σωματικό (υλικό) εαυτό: Διαταραχή πανικού, υποχονδρία.
- II. Τον ψυχολογικό εαυτό: Ιδεοψυχαναγκαστική, αλλοιοπροσωπική διαταραχή.
- III. Τον κοινωνικό εαυτό: Κοινωνική φοβία.
- IV. Κάποιο συνδυασμό «εαυτών»: Αγοραφοβία.

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ (DIRECTION) ΤΗΣ ΑΠΕΙΛΗΣ. Η κατεύθυνση της απειλής στο διάνυσμα του χρόνου είναι, όπως ειπώθηκε μελλοντική και είναι δυνατόν να βιώνεται σαν:

- I. Άμεση (Διαταραχή πανικού) ή ανώτερη (υποχονδρία).
- II. Προβλεπόμενη με την έννοια πως αυτή βιώνεται όταν το άτομο εκτεθεί στη δεδομένη φοβογόνο κατάσταση (κοινωνική φοβία, αγοραφοβία).
- III. Συνεχής (Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή) (Παπακώστας, 1994).

#### 4.8 ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΓΧΩΔΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

##### 4.8.1 Κατά την έναρξη της θεραπείας

Σύμφωνα με τον Scott (1995), η ενημέρωση του ασθενούς για τη φύση της νόσου (π.χ. φοβίας), είναι δυνατόν να περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

«Μια φοβία είναι ένας υπερβολικός και επίμονος φόβος κάποιου αντικειμένου ή κάποιας κατάστασης που στην πραγματικότητα είναι ελάχιστα ή καθόλου επικίνδυνα. Αυτός ο μεγάλος και επίμονος φόβος προκαλεί στο άτομο την τάση να αποφεύγει τα αντικείμενα ή τις καταστάσεις αυτές, μολονότι αναγνωρίζει, τουλάχιστον όταν βρίσκεται σε ασφαλές μέρος, πως ο φόβος του είναι αδικαιολόγητος. Όταν όμως έλθει αντιμέτωπο με αυτές, τότε εκδηλώνεται η φοβία που αποκαλύπτεται με συμπτώματα:

**Σωματικά**, όπως ταχυκαρδία, προστερνικό βάρος ή άγχος, δύσπνοια, ζάλη, μουδιάσματα, φουσκώματα στην κοιλιακή χώρα, τρεμούλα, αδυναμία κ.λπ.

**Συναισθηματικά**, όπως άγχος, φόβος, ντροπή, αργή, λύπη. Από τη σκέψη, με ιδέες επερχόμενων κακών, αναφορικά με τη σωματική ή την ψυχική του υγεία και την κοινωνική του κατάσταση και τέλος από τη συμπεριφορά του με την τάση του ατόμου «να το βάλει στα πόδια».

Στην ενημέρωση του ασθενούς τονίζει επίσης ο Paykel (1994), είναι δυνατόν να περιλαμβάνονται και πληροφορίες αναφορικά με τα «αίτια» (ιδίως έκλυσης ή

διατήρησης της διαταραχής): «Στις τυπικές περιπτώσεις, το μελλοντικά φοβικό άτομο συνδέει ένα δυσάρεστο βίωμά του με τις συνθήκες κάτω από τις οποίες εκδηλώθηκε, μολονότι αυτές οι συνθήκες από τη φύση τους, δε δικαιολογούν τη δημιουργία τέτοιων δυσάρεστων εμπειριών.

Στη συνέχεια το άτομο μαθαίνει να αποφεύγει αυτήν την - αρχικά ουδέτερη ή αδιάφορη - κατάσταση, μια και με την αποφυγή τα συμπτώματα του βραχυπρόθεσμα υποχωρούν. Με αυτόν τον τρόπο, το άτομο συνδυάζει την «αρρώστια» του με την αρχικά ουδέτερη κατάσταση και τη «θεραπεία» με την απομάκρυνσή του από την κατάσταση αυτή.

Αυτή όμως η «Θεωρία» του ατόμου για τα «αίτια» των συμπτωμάτων του και τη «θεραπεία» τους ωφελεί μόνο βραχυπρόθεσμα. Μακροπρόθεσμα οδηγεί, όχι σε εξάλειψη αλλά σε διαιώνιση και πολλαπλασιασμό των συμπτωμάτων του αφού: οι προβλέψεις του για επικείμενες σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές καταστροφές δεν αφήνονται να ελεγχθούν μέσα στην κατάσταση που του προκαλεί φόβο. Έτσι μένουν άθικτες, εμπεδώνονται, ισχυροποιούνται και με τη σειρά τους εμποδίζουν το άτομο να αντιμετωπίσει τους φόβους του.

Πρωταρχικός, λοιπόν, στόχος της θεραπείας κατά τον Markowitz (1994), είναι να εντοπιστούν και να καταγραφούν αυτά τα αντικείμενα ή τις καταστάσεις που αποφεύγει το άτομο, αλλά και τις σκέψεις και τα συναισθήματα που τον κατακλύζουν όταν προσπαθεί να τις αντιμετωπίσει. Στη συνέχεια θα παρουσιασθούν τρόποι ώστε να ξεπεραστούν οι φόβοι αυτοί.

#### 4.8.2 Κατά τη φάση των συμπεριφορικών χειρισμών

**Κανόνες έκθεσης.** Αναφέρθηκε ήδη πως το άγχος, από τη συμπεριφορική σκοπιά, εγκαθίσταται στο άτομο μέσα από τους μηχανισμούς της κλασικής και της εγχειρηματικής εξάρτησης, ενώ κατά τη γνωσιακή άποψη το άγχος είναι «προϊόν» δυσπροσαρμοστικών γνωσιών που αντιλαμβάνονται τον «κόσμο» σαν άκρως επικίνδυνο και τον «εαυτόν» σαν άκρως ευάλωτο.

Ανεξάρτητα όμως ερμηνευτικού μοντέλου, η έκθεση του ατόμου στην αγχογόνα κατάσταση είναι «εκ των ων ουκ άνευ» για μια αποτελεσματική θεραπεία είτε γιατί το άτομο εξοικειώνεται και απευαισθητοποιείται (συμπεριφορική άποψη), είτε γιατί οι δυσπροσαρμοστικές του γνωσίες

ελέγχονται, αμφισβητούνται και τροποποιούνται μέσα από την έκθεση (γνωσιακή άποψη) (Paykel, 1994).

Προκειμένου, όμως, η έκθεση να είναι αποτελεσματική, θα πρέπει να είναι προοδευτική, παρατεταμένη, επαναλαμβανόμενη και πλήρης. Προοδευτική σημαίνει πως το άτομο εκτίθεται αρχικά στις λιγότερο αγχογόνες καταστάσεις και στη συνέχεια στις περισσότερο αγχογόνες.

Η αγχογόνος κατάσταση στην οποία εκτίθεται κάθε φορά θα πρέπει να εκλύει μέτριου βαθμού άγχος. Έκθεση σε καταστάσεις που εκλύουν πολύ λίγο άγχος (χρονοβόρος διαδικασία) ή υπερβολικό άγχος (κατακλυστική μέθοδος), είναι λιγότερο αποτελεσματική (Gelder, 1991). Στην αρχή ο θεραπευτής επεμβαίνει συχνά στον καταρτισμό των καταστάσεων που θα εκτεθεί ο ασθενής, ενώ αργότερα λιγότερο. Οι στόχοι της έκθεσης αλλάζουν κάθε φορά που ο ασθενής μέσα από την έκθεση γίνεται «κυρίαρχος» μιας φοβογόνου κατάστασης. Παρατεταμένη σημαίνει πως ο ασθενής ενθαρρύνεται να παραμείνει στη φοβογόνο κατάσταση έως ότου το άγχος του υφεθεί ουσιαστικά, καθώς και ο αντίστοιχος καταστροφολογικός ιδεασμός του.

Επαναλαμβανόμενη σημαίνει πως η έκθεση του γίνεται κατά τακτά χρονικά διαστήματα - π.χ. μια ώρα την ημέρα χωρίς να αφήνονται μεγάλα κενά μεταξύ των «ασκήσεων» - και όχι αποσπασματικά, μέχρις ότου το άγχος υποχωρήσει σε ανεκτά επίπεδα. Μόνο τότε περνάει στον επόμενο στόχο.

Πλήρης σημαίνει πως το άτομο δεν εκτίθεται μόνο στο φανερό (συμπεριφορικό) σκέλος των αποφυγών, αλλά και στις συγκεκαλυμμένες αποφυγές (συναισθηματικές, αποφυγές από τη σκέψη και σωματικές αποφυγές) ή στις ημιαποφυγές (προσπάθεια από τη μεριά του ασθενούς να μειώσει την επικινδυνότητα ή την ευαλωτότητα με τη χρήση «μπαστουνιών») (Scott 1995).

#### 4.8.3 Χειρισμοί που διευκολύνουν τη διαδικασία της έκθεσης

α) Η έκθεση λειτουργεί όπως αποφάινεται ο Παπακώστας (1994), σαν μια διαδικασία ερευνητική παρά θεραπευτική. Στη γνωσιακή προσέγγιση η έκθεση προτείνεται σαν μια διαδικασία αξιόπιστης καταγραφής και ελέγχου μερικών «υποθέσεων» του ασθενούς στην «πράξη» και όχι κυρίως σαν μια «θεραπευτική» επέμβαση. Έτσι διατυπωμένη - σαν μια διαδικασία διερευνητική - η έκθεση

βιώνεται από τον ασθενή σαν λιγότερο απειλητική και απαιτητική διαδικασία αφού κάθε έκβαση, ακόμη και «αρνητική», έχει τα δικά της οφέλη:

α) Συλλογή στοιχείων για παραπέρα σχεδιασμούς και την προαγωγή της θεραπευτικής διαδικασίας.

β) Μυοχαλάρωση. Η εκπαίδευση του ασθενούς στη μυοχαλάρωση και στις διάφορες παραλλαγές της - μεταξύ των οποίων ο έλεγχος της αναπνοής είναι ιδιαίτερα σημαντικός - δεν διευκολύνει μόνο την έκθεση αλλά αποτελεί και μια επιδεξιότητα μακροπρόθεσμης εμβέλειας.

γ) Τεχνικές αποτροπής της προσοχής, διακοπής της σκέψης.

δ) Παίξιμο ρόλου. Ενδείκνυται ιδιαίτερα σε περιπτώσεις ασθενών με στοιχεία κοινωνικής φοβίας, ή σε ασθενείς με έλλειψη ικανοτήτων στις διαπροσωπικές καταστάσεις.

ε) Μίμηση προτύπου. Πολλές φορές ο θεραπευτής θα χρησιμεύσει σαν μοντέλο ή πρότυπο, προκειμένου να καταδείξει κάποια συμπεριφορά την οποία ο ασθενής είτε αποφεύγει είτε δεν έχει την κατάλληλη ικανότητα να εκτέμψει. Μια τέτοια είναι π.χ. η περίπτωση όπου ο θεραπευτής επιδεικνύει το χειρισμό ενός ακάθαρτου αντικειμένου σε ένα μικροβιοφοβικό ασθενή.

στ) Γνωσιακές τεχνικές. Οι γνωσιακοί χειρισμοί που στοχεύουν στη διευκόλυνση της διαδικασίας της έκθεσης είναι δυνατόν να πάρουν πολλές μορφές, όπως οι ακόλουθες:

1. Γνωσιακή πρόβα: Η έκθεση στη φαντασία - που στην επέμβαση του Wolpe ενσωματώνεται στην όλη διαδικασία της «συστηματικής απευαισθητοποίησης» - σε ορισμένες περιπτώσεις διευκολύνει την πραγματική έκθεση μειώνοντας το προσδοκητικό άγχος (Gelder, 1991).

2. Τεχνική «TIC-TOC». Πρόκειται για μια πρόωρη γνωσιακή επέμβαση που στοχεύει στην αμφισβήτηση και τροποποίηση των γνωσιών εκείνων που εμποδίζουν την έκθεση (Γνωσίες Tic) και την αντικατάστασή τους με λειτουργικότερες γνωσίες (γνωσίες «Toc»). Π.χ. στην περίπτωση που ο φοβικός ασθενής αρνείται την έκθεση με το σκεπτικό πως: «Αν προσπαθήσω θα αποτύχω», ενθαρρύνεται η αμφισβήτηση της γνωσίας αυτής:

- Πώς το ξέρεις; Η πρόβλεψη είναι μια υπόθεση και όχι ένα γεγονός.

- Αν δεν προσπαθήσω, η αποτυχία δεν είναι απλώς πιθανή αλλά σίγουρη.

- Ακόμη και αν αποτύχω, θα είμαι σε θέση να συλλέξω πληροφορίες για μελλοντικές προσπάθειες.

3. Είναι δυνατόν επίσης ο ασθενής να εφοδιασθεί με μερικές δηλώσεις - διαβεβαιώσεις, ώστε να τις επαναλαμβάνει την ώρα κορύφωσης της κρίσεως, όπως: «Άγχος είναι θα περάσει δεν θα με ξεγελάσει».

4. Αλλά και διάφορες ιστορίες ή μύθοι είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν εάν οι συνθήκες το επιβάλλουν και προκειμένου να δοθεί ένα χρήσιμο μήνυμα αναφορικά με το πρόβλημα και την αντιμετώπισή του αναφέρει χαρακτηριστικά ο Παπακώστας (1994), όπως η ακόλουθη ιστορία:

**Η ιστορία των επτά μαστουνιών.** Κάποιος ασθενής, θέλοντας να εκφράσει την απογοήτευση του για την αναποτελεσματικότητα των δικών του «προσπαθειών» (συνήθως αποφυγών) για την αντιμετώπιση της αγοραφοβίας του, παρατήρησε:

«Η αρρώστια μου μοιάζει σαν την Λερναία Ύδρα: Σε κάθε ένα κεφάλι που κόβεις, γεννιούνται δύο στη θέση του».

Η παρατήρηση αυτή απετέλεσε το έναυσμα στο θεραπευτή να επινοήσει την ακόλουθη διήγηση που την απεκάλεσε «ιστορία των επτά μαστουνιών». Μέσα σ' αυτήν πολλοί ασθενείς «ανακαλύπτουν» τη δική τους περίπτωση, τους δικούς τους αποτυχημένους τρόπους αντιμετώπισης των φόβων τους, ενώ ταυτόχρονα «διαβλέπουν» το μηχανισμό διαίωσης του προβλήματος αλλά και τον πιθανό τρόπο σωστής αντιμετώπισής του.

Ο κινηματογράφος. Ένα άτομο βρίσκεται στον κινηματογράφο, όταν όλως αιφνιδίως αρχίζει να νιώθει άσχημα: Μια πλειάδα σωματικών αισθήσεων, όπως θολούρα, ζάλη, ταχυπαλμία, δύσπνοια, και ένα περίεργο αίσθημα ανασφάλειας που συμπυκνώνεται στη σκέψη - αίσθημα «κάτι κακό θα μου συμβεί».

Το άγχος μεγαλώνει και το άτομο αποφασίζει να φύγει από τη θέση του - που ήταν στη μέση της αιθούσης - και να καθίσει στις τελευταίες θέσεις. «Για την περίπτωση που μου συμβεί κάτι, να μπορώ να φύγω αμέσως». Η κατάσταση του βελτιώνεται και έτσι παρακολουθεί την παράσταση μέχρι το τέλος. Στις επόμενες όμως επισκέψεις του στον κινηματογράφο, προτιμά και κάθεται στις τελευταίες πάντα θέσεις «απλώς για την περίπτωση που μου συμβεί κάτι...». Αυτός ο νέος τρόπος συμπεριφοράς αναφορικά με την επίσκεψή του στον κινηματογράφο, περιγράφεται σαν «πρώτο μαστούνι».

Κάποια όμως στιγμιαία γνώριμα συμπτώματα ξανάρχονται. Αυτή τη φορά αναρωτιέται το τι φταίει, και καταλήγει στο συμπέρασμα πως ίσως το πρόβλημά του προκλήθηκε από τον πολύ κόσμο. Αποφασίζει λοιπόν να πηγαίνει στον

κινηματογράφο μόνον όταν έχει λίγο κόσμο, ιδίως τις εργάσιμες ημέρες και όχι τα Σαββατοκύριακα. Εννοείται, πως εξακολουθεί να κάθεται στην τελευταία θέση. Αυτή είναι η φάση της χρήσης των δύο μαστουνιών: της τελευταίας θέσης και της αποφυγής της πολυκοσμίας.

Μέσα από παρόμοιους μηχανισμούς και διαδικασίες, το άτομο καταφεύγει επιπλέον στα ακόλουθα: φροντίζει να επιλέγει το είδος του έργου, κάτω από την πεποίθηση, πως όταν αυτό είναι «τρομαχτικό» (Thriller), οι φόβοι του γίνονται εντονότεροι (τρίτο μαστούνι). Ελέγχει τη σωματική και ψυχική του κατάσταση και θα πάει στον κινηματογράφο μόνο όταν δεν παρουσιάζει την παραμικρή ενόχληση, γιατί στην αντίθετη περίπτωση φοβάται πως η κατάστασή του θα επιβαρυνθεί και οι φόβοι του θα επανέλθουν εντονότεροι (τέταρτο μαστούνι).

Επισκέπτεται τον κινηματογράφο νωρίς, μόνο κατά την πρώτη προβολή, ώστε στη περίπτωση που «του συμβεί κάτι», να υπάρχουν την ώρα εκείνη διαθέσιμοι γιατροί που μπορεί να τους επισκεφθεί επείγοντως (πέμπτο μαστούνι). Αδυνατεί να επισκεφθεί τον κινηματογράφο, χωρίς να έχει στην τσέπη του ένα ηρεμιστικό (έκτο μαστούνι). Ακόμη και το ηρεμιστικό δεν τον καθησυχάζει. Τώρα πλέον για να πάει στον κινηματογράφο θα πρέπει να έχει κοντά του κάποιον δικό του (έβδομο μαστούνι).

**Σημείωση:** Η αντίδραση κάποιου ασθενή στην αφήγηση αυτή ήταν: «Ακόμη και με εφτά μαστούνια, είναι πολύ αμφίβολο αν τελικά θα πηγαίνει στον κινηματογράφο. Πηγαίνεις πιο εύκολα αν σου λείπει ένα πόδι και έχεις ένα φυσικό μαστούνι, παρά με εφτά ψυχολογικά μαστούνια» (Παπακώστας, 1994).

#### 4.8.4 Κατά τη φάση των γνωσιακών χειρισμών

*Εξοικείωση.* Ο θεραπευτής σύμφωνα με τον Beck (1985), φροντίζει να εξοικειώσει τον ασθενή για το ρόλο των γνωστών (σκέψεων, εκτιμήσεων, ερμηνειών) στη δημιουργία και διατήρηση του φαύλου κύκλου της αγχώδους διαταραχής. Έτσι σε μια περίπτωση αγοραφοβικής π.χ. διαταραχής, ο θεραπευτής είναι δυνατόν να προιδεάσει τον ασθενή κατά τον ακόλουθο τρόπο: «Όταν νιώθεις ήρεμος και ασφαλής, τότε ο τρόπος που λειτουργεί το μυαλό σου είναι φυσιολογικός και δε δημιουργεί προβλήματα.

Όταν όμως αρχίσει η φοβία, τότε επηρεάζεται δυσμενώς ο τρόπος που σκέφτεται, και αυτός με τη σειρά του επηρεάζει τη φοβία του που μεγαλώνει και



διδιωνίζετα. Έτσι, συνηθισμένες καθημερινές καταστάσεις, όπως π.χ. το να πάει για ψώνια, να πάρει το λεωφορείο κ.λπ. του φαίνονται πιο απειλητικές και πιο επικίνδυνες από ότι είναι στην πραγματικότητα. Επιπλέον, τονίζει ο Gelder (1991), νομίζει πως δεν θα τα βγάλει πέρα μ' αυτές τις καταστάσεις που του φαίνονται ανυπέρβλητες. Στις καταστάσεις αυτές, τα άτομα με φοβία συνήθως σκέφτονται πως:

- Είναι πολύ πιθανό... είναι σχεδόν βέβαιο πως κάτι κακό θα τους συμβεί· κάτι κακό σχετικά με τη σωματική τους υγεία («καρδιά... εγκεφαλικό... λιποθυμία... θάνατος...») και την ψυχική τους κατάσταση («Θα χάσω τον έλεγχο... Θα τρελαθώ...»), ένα κακό που θα τους εκθέσει ανεπανόρθωτα («Θα γίνω ρεζίλι... Θα στιγματιστώ...») και πως,

- Ούτε οι ίδιοι μπορούν να το βγάλουν πέρα, αλλά ούτε κανείς άλλος μπορεί ή θα είναι σε θέση να τους βοηθήσει. Όμως σκέψεις σαν κι αυτές τους κάνουν να νιώθουν πιο πολύ άγχος και φόβο. Έτσι, βρίσκονται παγιδευμένοι μέσα σε ένα φαύλο κύκλο, το φαύλο κύκλο του άγχους:

Όσο πιο αγχωμένοι είναι, τόσο πιο πολλές σκέψεις επερχόμενης καταστροφής κάνουν, και όσο πιο πολλές καταστροφικές σκέψεις κάνουν, τόσο πιο πολύ αγχώνονται. Ένας άλλος λοιπόν τρόπος που θα τους βοηθήσει να τα βγάλουν πέρα καλύτερα - εκτός από εκείνους που έμαθαν ως τώρα είναι να μάθουν να εντοπίζουν, να καταγράφουν και να ελέγχουν τις σκέψεις αυτές. Έτσι, θα σπάσουν το φαύλο κύκλο της φοβίας.

Τρία είναι τα απαραίτητα πράγματα που θα πρέπει να μάθει το άτομο για να αποκτήσει αυτή τη σπουδαία ικανότητα:

I. Να μάθει να αναγνωρίζει και να καταγράφει αυτές τις αγωνιώδεις, τις καταστροφολογικές σκέψεις και εικόνες.

II. Να μάθει να τις αμφισβητεί ελέγχοντάς τες λογικά και εμπειρικά, και να τις αντικαθιστά με άλλες λιγότερο απειλητικές και,

III. Να μάθει να ελέγχει και να εφαρμόζει αυτόν τον νέο τρόπο σκέψης στην πράξη». Χειρισμοί. Στη φάση αυτή το άτομο εκπαιδεύεται στην καταγραφή και τροποποίηση περιφερικών γνωσιακών δραστηριοτήτων (σκέψεων, εικόνων, διεργασιών) κατά τα γνωστά (Paykel, 1994).

Οι σκέψεις και οι εικόνες αναφέρονται στην έδρα(από πού προέρχεται ο κίνδυνος;), στο στόχο (κινδυνεύω σωματικά, ψυχολογικά, κοινωνικά) και το χρονοδιάγραμμα (είναι άμεσος ο κίνδυνος;) της απειλής . Κατά μια άλλη

διατύπωση από τον Markowitz (1994), οι σκέψεις και οι εικόνες αποτελούν το περιεχόμενο των πρωτογενών, των δευτερογενών εκτιμήσεων αλλά και των επανεκτιμήσεων.

Οι σκέψεις και οι εικόνες γύρω από την απειλή και την επικινδυνότητά της συνδυάζονται με σκέψεις και εικόνες που «δομούν» τον «εαυτό» ευάλωτο ή ανίσχυρο μπροστά στην απειλή. Να, μερικά χαρακτηριστικά παραδείγματα «καταστροφολογικών» γνωσιών άγχους:

- «Νιώθω πολύ άσχημα... καρδιά... εγκεφαλικό... θα λιποθυμήσω... θα χάσω τον έλεγχο... οι άνθρωποι θα με κοιτάνε σαν να είμαι τρελός... θα ξεφτιλιστώ». (Πρωτογενείς εκτιμήσεις).

- «Θα πρέπει να κάνω κάτι πριν είναι αργά... Να ζητήσω από τον οδηγό να σταματήσει... να τρέξω στο νοσοκομείο... να καθίσω. Δεν θα τα βγάλω πέρα. ...». (Δευτερογενείς εκτιμήσεις)

Το εάν θα αποφασισθεί επέμβαση αλλά και το είδος της επέμβασης πάνω σ' αυτού του είδους τις γνωσιακές δραστηριότητες, εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Αν πάντως αποφασισθεί, ο λογικός και ο εμπειρικός έλεγχος, οι τεχνικές γνωστικής πρόβας και απεικονιστικής κ.λπ. αποτελούν τις συνηθέστερες μεθόδους επέμβασης.

Αναφορικά με τα διεργασικά λάθη, στις αγχώδεις διαταραχές έχει περιγραφεί ένας μεγάλος αριθμός όπως υπεργενίκευση, μεγιστοποίηση (π.χ. της απειλής), ελαχιστοποίηση (π.χ. των ικανοτήτων του ατόμου για την αντιμετώπιση μιας κατάστασης), αντικατάσταση της πιθανότητας με βεβαιότητα κ.λπ. Πάνω απ' όλα όμως, στις αγχώδεις διαταραχές προέχει το διεργασικό λάθος της καταστροφοποίησης, που ίσως αποτελεί τη συνήθη κατάληξη από τη χρήση των προηγούμενων διεργασιακών λαθών και το οποίο και θα περιγραφεί: (Freeman 1990).

Καταστροφοποίηση υποστηρίζει χαρακτηριστικά ο Παπακώστας (1994), αποκαλούμε την τάση του ατόμου να θεωρεί άκρως πιθανή την εμφάνιση μιας αρνητικής συνέπειας (αντικατάσταση της πιθανότητας με την βεβαιότητα) και μάλιστα στην ακραία της μορφή (μεγιστοποίηση), εξ αφορμής μιας κατάστασης που κρίνεται σαν απειλητική. Εν τούτοις όμως, άλλα άτομα — ή και το ίδιο το άτομο σε κατάσταση «ηρεμίας» - αναγνωρίζουν σαν άκρως απίθανη την εμφάνιση και μάλιστα στην ακραία τους μορφή των συνεπειών αυτών.

Στις περιπτώσεις αυτές ο θεραπευτής μπορεί να εφαρμόσει τη λεγόμενη διαδικασία αποκαταστροφολογίας, μια διαδικασία που βασίζεται ουσιαστικά στην τεχνική της κατακόρυφης διερεύνησης του γνωσιακού συστήματος που ήδη αναφέρθηκε (Scott, 1995). Η φιλοσοφία της επέμβασης αυτής συμπυκνώνεται στην ερώτηση: «Ποιο είναι το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσε να συμβεί, αν υποθεθεί πως οι φόβοι ή οι υποθέσεις του είναι ακριβείς;» Αυτή η επέμβαση - ερώτηση βοηθάει ποικιλοτρόπως:

I) Πρώτα απ' όλα, καθώς το αγχώμενο άτομο εκφράσει ανοιχτά τους φόβους του, μπορεί να διαπιστώσει το πόσο απίθανο είναι να συμβεί αυτό που φοβάται (αντικατάσταση βεβαιότητας με την πιθανότητα).

II) Αλλά και αν ακόμη γίνει δεκτό, ότι αυτό που φοβάται είναι δυνατόν να συμβεί, μπορεί το άτομο να καταλήξει στο συμπέρασμα πως οι αρνητικές συνέπειες δεν φτάνουν στην ακραία τους μορφή (τροποποίηση διεργασικού λάθους μεγιστοποίησης, γενίκευσης κ.λπ.).

III) Είναι επίσης δυνατόν να διαπιστώσει ότι κι ο ίδιος μπορεί ν' αντιμετωπίσει τη φοβηγόνο κατάσταση καλύτερα απ' ότι νόμιζε αρχικά. Όταν θεραπευτής και Θεραπευμένος έχουν σχέδια για το χειρότερο, ο θεραπευόμενος έχει την άνεση ν' αντιμετωπίσει επιτυχώς πιο εύκολες καταστάσεις.

Παράδειγμα αποκαταστροφολογίας. Ένας αγοραφοβικός ασθενής εκδηλώνει παντοιοτρόπως το φόβο του απέναντι στην αϋπνία: π.χ. κατακλίνεται πάντα νωρίς, φροντίζει να μην υπάρχουν εξωτερικά (θόρυβος, φως) ή εσωτερικά ερεθίσματα (όχι «σοβαρές» σκέψεις τις βραδινές ώρες), προσπαθεί να αποτρέψει την προσοχή του από δυσάρεστες σκέψεις (π.χ. βλέποντας τηλεόραση) και παίρνει τακτικά ηρεμιστικά - υπνωτικά φάρμακα. Η εφαρμογή των προληπτικών αυτών μέτρων πολλές φορές είναι δυσχερής, ή δημιουργεί τριβές με την οικογένειά του («σας είπα μην κάνετε θόρυβο... να κλείσετε το φως» κ.λπ.) (Παπακώστας, 1994).

#### 4.8.5 Κατά τη φάση της γνωσιακής αναδόμησης

Στη φάση αυτή ο θεραπευτής, με τις μεθόδους που περιγράφηκαν, επιχειρεί μια αξιολόγηση των βαθύτερων γνωσιών του ασθενούς (οχήματα) και ιδίως εκείνων που αναφέρονται στην αντίληψη της απειλής και την αίσθηση της προσωπικής ευαλωτότητας.

#### 4.8.6 Κατά τη φάση του τερματισμού

Θεραπευτής και θεραπευόμενος εκτιμούν κλινικά υποστηρίζει ο Bandura (1985), συμπεριφορικά και γνωσιακά τα αποτελέσματα της ψυχοθεραπευτικής επέμβασης:

- Σε ποια σημεία και σε ποιο βαθμό η κατάσταση του ασθενούς διαφοροποιήθηκε σε σύγκριση με την κατάστασή του κατά την έναρξη της θεραπείας; Στη συνέχεια ο θεραπευτής προσπαθεί να τονίσει όχι τόσο τις αλλαγές που έλαβαν χώρα, όσο τον τρόπο με τον οποίο επιτεύχθηκαν:

- Τι έχει αλλάξει ως τώρα;

- Τι έμαθε;

- Πώς τα κατάφερε;

Στο τέλος ο θεραπευτής θέλει να βεβαιωθεί ότι ο ασθενής - με τα «θεραπευτικά» εργαλεία που απέκτησε - είναι σε θέση να αντιμετωπίσει μελλοντικές αντιξοότητες, αλλά και να τον προειδοποιήσει για μελλοντικά «πισωγυρίσματα» (Markowitz, 1994).

«Είναι πολύ δύσκολο να φανταστούμε κάποιον με αγοραφοβία, χωρίς ούτε ένα πισωγύρισμα. Η εμπιστοσύνη στον εαυτό του αυξομειώνεται, καμιά φορά μέσα στην ίδια μέρα και εκείνο που χτες έκανε με επιτυχία μπορεί να του φαίνεται ακατόρθωτο σήμερα. Ότι όμως μετρά είναι αυτά που έμαθες και η εφαρμογή τους όταν οι συνθήκες το απαιτούν. Έτσι εκείνο που έκανες μια μέρα που ένιωθες άσχημα, ίσως αξίζει περισσότερο από τα πολλά που έκανες μια καλή μέρα» (Παπακώστας, 1994).

ΠΙΝΑΚΑΣ 11.3	
Παραδείγματα σχημάτων στις αγχώδεις διαταραχές	
Είδος αγχώδους διαταραχής σχήματος	Παράδειγμα τυπικού
1. Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή	Θα πρέπει να είμαι πάντα σε επιφυλακή γιατί ο κόσμος είναι γεμάτος κινδύνους και απειλές, και αμφιβάλλω αν εγώ είμαι ικανός να τα βγάλω πέρα.
2. Διαταραχή πανικού και υποχονδρία	Τα (σωματικά) συμπτώματα είναι πάντα μια ένδειξη πως κάτι παθολογικό συμβαίνει και πρέπει να κάνω οτιδήποτε να προλάβω μεγαλύτερο κακό.
3. Αγοραφοβική διαταραχή- κελιστοφοβία	Είναι πολύ επικίνδυνο να είσαι πολύ «κοντά»(=στέρηση ελευθερίας) ή πολύ «μακριά»(=έλλειψη ασφάλειας) από τους ανθρώπους.
4. Κοινωνική φοβία	Είναι πολύ επικίνδυνο να παρεκκλίνεις από τους κοινωνικούς κανόνες, μια και οι άλλοι είναι έτοιμοι να σε κρίνουν και να σε απορρίψουν.
5. Ιδεοψυχανα- γαστική διαταραχή	Μια σκέψη για μια πράξη = πράξη Είναι αναγκαίο να ελέγχω τις σκέψεις μου, διαφορετικά είμαι υπεύθυνος για ότι συμβεί.

## ΜΕΡΟΣ Β΄

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

#### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

##### 1.1 Εισαγωγή

Είναι πολύ σημαντικό, όπως δείχνουν ήδη από τη δεκαετία του `60 πολυάριθμες επιστημονικές μελέτες, να ενισχύει κανείς θετικά τον εαυτό του με ρεαλιστικό τρόπο, δηλαδή να βλέπει αυτό που έχει καταφέρει και όχι μόνο τα σημεία στα οποία έχει αποτύχει.

Η εφηβική ηλικία θεωρείται κρίσιμη περίοδος για το μέλλον του ατόμου, και οι αποφάσεις που λαμβάνονται, καθορίζουν κάποιες φορές τη ζωή του. Για το λόγο αυτό κρίθηκε σκόπιμη η μελέτη του θέματος αυτού.

Η παρούσα μελέτη εστιάζει την έρευνα κυρίως στην κυρίως εφηβεία (14-18 ετών), στην όψιμη εφηβεία (18-20 ετών) και στην μετεφηβεία (21 ετών- ). Βέβαια, εξαιτίας των μεγάλων αλλαγών που συμβαίνουν στη σημερινή κοινωνία δεν είναι εύκολο να πει κανείς πότε ακριβώς ολοκληρώνεται η εφηβεία.

##### 1.2 Σκοπός

Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας είναι να διερευνηθεί το εάν υπάρχει θετική στάση απέναντι στη ζωή κυρίως στους εφήβους ηλικίας 15 έως 25 ετών, μέσα από την βιβλιογραφική ανασκόπηση και την ερευνητική μελέτη.

##### 1.3 Στόχοι

Στόχος μας ήταν να διερευνηθούν τα αίτια και οι παράγοντες που επηρεάζουν τη θετική στάση των εφήβων απέναντι στη ζωή. Επίσης, το εάν οι έφηβοι γνωρίζουν για τη θετική σκέψη αλλά και το πώς αντιμετωπίζουν ποικίλες καταστάσεις στη ζωή τους ήταν κίνητρά για την εν λόγω εργασία.

#### 1.4 Δείγμα- Πληθυσμός

Το πληθυσμό μας αποτελούν όλοι οι μαθητές Λυκείου και όλοι οι φοιτητές του δήμου Πατρέων. Η ηλικία των ατόμων που πήραν μέρος στην έρευνα σηματοδοτείται από τη μέση της εφηβείας και την αρχή της νεανικής ηλικίας (15 – 25 ετών). Ο συνολικός αριθμός των ατόμων που έλαβαν μέρος στην έρευνα ήταν 600 άτομα. Πιο συγκεκριμένα το δείγμα μας είναι 279 μαθητές Λυκείου και 321 φοιτητές του δήμου Πατρέων. Η συμμετοχή τους στην έρευνα ήταν προαιρετική και ανώνυμη.

#### 1.5 Ερευνητικές υποθέσεις

- Οι έφηβοι δυσκολεύονται να σκεφτούν θετικά.
- Οι έφηβοι απογοητεύονται πιο εύκολα.
- Η περιοχή κατοικίας επηρεάζει τη συμπεριφορά του εφήβου.
- Οι έφηβοι δεν έχουν ιδιαίτερη αυτοεκτίμηση.
- Η διαφορά στην εφηβική ηλικία, αλλά και το φύλο παίζουν ρόλο στο τρόπο σκέψης.
- Το είδος της σχολής επηρεάζει τον τρόπο συμπεριφοράς.
- Οι έφηβοι δεν παραιτούνται τόσο εύκολα.

#### 1.6 Είδος έρευνας

Η έρευνα μας είναι ποσοτική γιατί έχει περισσότερο εύρος και είναι πιο αξιόπιστη.

Εδώ, αξίζει να αναφερθεί ότι η ποσοτική έρευνα ασχολείται με τη συγκέντρωση, την ανάλυση και την ερμηνεία νέων στοιχείων. Έχει σκοπό κάθε φορά την λύση ενός συγκεκριμένου προβλήματος, γι' αυτό και χαρακτηρίζεται από μια προσεκτικά σχεδιασμένη διαδικασία. Το ύφος που χρησιμοποιείται είναι ουδέτερο, γίνεται χρήση του τρίτου προσώπου, και απευθύνεται σε μεγαλύτερο πληθυσμό.

Σε αντίθεση με την ποιοτική έρευνα, η οποία δίνει έμφαση στην ανάπτυξη νέων θεωριών, απευθύνεται σε μικρό δείγμα και τα αποτελέσματα αφορούν μόνο

στο υπό μελέτη δείγμα. Επίσης, χαρακτηρίζεται από προσωπικό ύφος, χρήση πρώτου προσώπου και αφηγηματική μορφή.

Η επιλογή του δείγματος έγινε ανεξάρτητα από το φύλο, την καταγωγή, την οικογενειακή και κοινωνικοοικονομική κατάσταση και με τυχαία δειγματοληψία, όπου κάθε μέλος του μελετώμενου πληθυσμού έχει τις ίσες ευκαιρίες να επιλεγεί.

### 1.7 Τόπος και χρόνος έρευνας

Η έρευνά μας διεξήχθη στο δήμο Πατρέων και συγκεκριμένα στους χώρους των Α.Ε.Ι., Α.Τ.Ε.Ι., Ι.Ε.Κ. και δημόσιων Λυκείων του δήμου. Η όλη διαδικασία της έρευνας διήρκησε περίπου τρεις μήνες. Από την περίοδο του τελευταίου δεκαημέρου του Σεπτεμβρίου μέχρι και τις 20 Δεκέμβρη του 2009.

### 1.8 Ερευνητικό εργαλείο

Η δυνατότητα συλλογής στοιχείων από μεγάλο αριθμό ατόμων για τα ίδια θέματα και, συνεπώς, η συγκρισιμότητα, η δυνατότητα ποσοτικοποίησης και στατιστικής ανάλυσης των στοιχείων που συλλέγονται καθιστούν το «*τυποποιημένο*» ερωτηματολόγιο το κύριο εργαλείο της ποσοτικής έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες (Κυριαζή, 2005). Έτσι, το ερευνητικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε στην παρακάτω ερευνητική διαδικασία είναι το ερωτηματολόγιο.

### 1.9 Συλλογή δεδομένων

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο. Το ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε μέσω της μελέτης της βιβλιογραφίας καθώς και τη μελέτη επιστημονικών ερωτηματολογίων μέσω ιντερνέτ. Επίσης, καθοριστική ήταν και η συνεργασία με την υπεύθυνη καθηγήτρια.



### 1.10 Βασικοί άξονες

Οι βασικοί άξονες που τέθηκαν και πάνω στους οποίους κινήθηκε και το ερωτηματολόγιο, είναι οι ακόλουθοι:

1. Δημογραφικά στοιχεία (φύλο, ηλικία, σχολείο – σχολή, κατοικία, οικογενειακή και οικονομική κατάσταση).
2. Η γνώση των εφήβων για τη θετική σκέψη.
3. Οι έφηβοι γνωρίζουν τον εαυτό τους.
4. Τρόπος σκέψης εφήβων.
5. Οι έφηβοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Πώς;

### 1.11 Πιλοτική έρευνα

Κατασκευάζοντας το ερωτηματολόγιο και προκειμένου να διαπιστωθεί εάν είναι κατανοητό και γρήγορο ως προς τη διαδικασία συμπλήρωσής του, θεωρήθηκε σκόπιμο να γίνει μια πιλοτική έρευνα. Έτσι, μοιράστηκε ένα δείγμα ερωτηματολογίων (περίπου 10), με σκοπό να παρατηρηθεί το πόσο αντιληπτό και εύκολο είναι το ερωτηματολόγιο. Η διαδικασία της πιλοτικής έρευνας ανέδειξε κάποιες δυσκολίες ως προς τη διασαφήνιση, τη διαμόρφωση και τη σύμπτυξη κάποιων ερωτήσεων, οι οποίες και διορθώθηκαν προκειμένου να καταστεί το ερωτηματολόγιο κατάλληλο προς χρήση.

### 1.12 Κωδικοποίηση και στατιστική ανάλυση

Ένας κωδικός αριθμός δόθηκε για κάθε πιθανή απάντηση σε μια ερώτηση επισκόπησης. Έπειτα τα δεδομένα εισήχθησαν στον ηλεκτρονικό υπολογιστή σε μεταβλητές που κάθε μια αντιπροσώπευε μια ερώτηση. Για την εξαγωγή αποτελεσμάτων στον έλεγχο των υποθέσεων χρησιμοποιήσαμε τη συνάρτηση CORREL του MS EXCEL 2003 με τη βοήθεια στατιστικού αναλυτή.

### 1.13 Διαδικασία έρευνας

Η διαδικασία που ακολουθήθηκε, προκειμένου να ολοκληρωθεί η έρευνα είναι η ακόλουθη:

- Ιστορική αναδρομή
- Βιβλιογραφική ανασκόπηση
- Μεθοδολογία.
- Ερωτηματολόγιο
- Πιλοτική έρευνα
- Διόρθωση ερωτηματολογίου
- Συνοδευτική επιστολή
- Μοίρασμα ερωτηματολογίων
- Κωδικοποίηση
- Στατιστική ανάλυση
- Συσχετίσεις
- Συμπεράσματα
- Προτάσεις
- Βιβλιογραφία

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

#### 2.1 ΠΟΣΟΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η ανάλυση των δεδομένων που προέκυψαν από τα εξακόσια (600) απαντημένα ερωτηματολόγια έχει στόχο να βγουν χρήσιμα συμπεράσματα για το θέμα της έρευνας. Αυτό θα καταστεί δυνατό αρχικά με την προσπάθεια συσχέτισης συγκεκριμένων μεταβλητών. Εν συνεχεία θα ελεγχθούν οι υποθέσεις της έρευνας με βάση τα δεδομένα που προέκυψαν από την ποσοτική ανάλυση για να επιβεβαιωθούν ή να απορριφθούν. Τα δεδομένα επεξεργάστηκαν μέσω του προγράμματος MS Excel 2003.

Οι υποθέσεις που θα ελεγχθούν είναι:

- 1) αν το φύλο κάθε ατόμου επηρεάζει τη σκέψη του στο να είναι θετική η αρνητική,
- 2) αν η ηλικία κάθε ατόμου επηρεάζει τη σκέψη του στο να είναι θετική η αρνητική,
- 3) αν το επίπεδο εκπαίδευσης κάθε ατόμου επηρεάζει τη σκέψη του στο να είναι θετική η αρνητική,
- 4) αν η καταγωγή κάθε ατόμου επηρεάζει τη σκέψη του στο να είναι θετική η αρνητική,
- 5) αν η οικογενειακή κατάσταση κάθε ατόμου επηρεάζει τη σκέψη του στο να είναι θετική η αρνητική, και
- 6) αν η οικογενειακή οικονομική κατάσταση κάθε ατόμου επηρεάζει τη σκέψη του στο να είναι θετική η αρνητική.

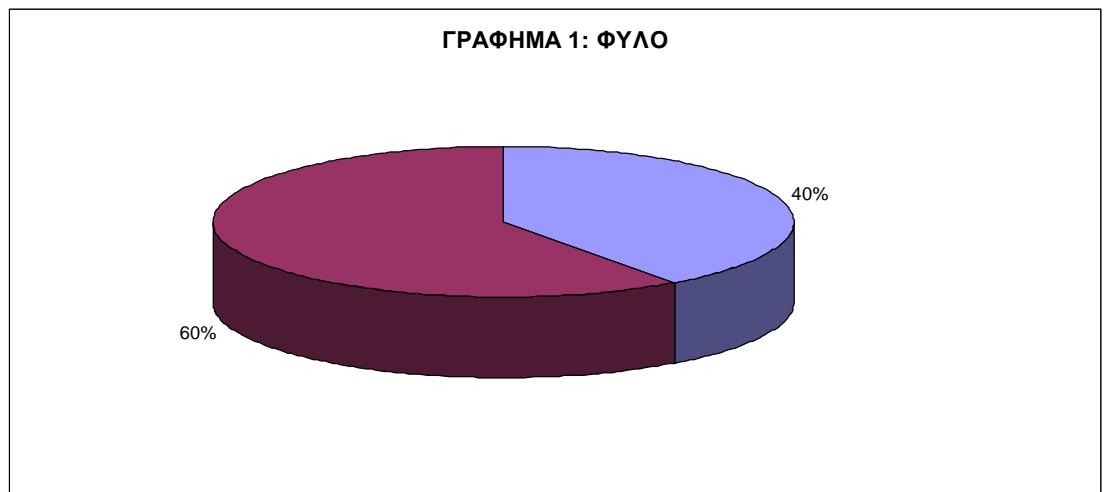
Στην αρχή της ανάλυσης ο αναγνώστης θα βρει τις ερωτήσεις, τις απαντήσεις με το ποσοστό που κατέλαβε κάθε μία στο σύνολο του δείγματος των 600 ατόμων καθώς και γράφημα ώστε να αντιληφθεί και οπτικά τις αναλογίες μεταξύ των διαφόρων απαντήσεων. Έπειτα θα αναφερθούμε στον έλεγχο των υποθέσεων και τα πιθανά συμπεράσματα που θα βγουν από αυτόν.

\* Σημειώνουμε πως στους πίνακες που δημιουργήθηκαν για τα αποτελέσματα κάθε ερώτησης που είχαν νόημα οι πολλαπλές απαντήσεις από το ίδιο άτομο δεν υπάρχουν τα συνολικά ποσοστά και ο αριθμός του συνόλου των απαντήσεων. Αυτό έγινε γιατί δεν είναι 100% το άθροισμα των ποσοστών ώστε να βοηθήσει στην ταυτοποίηση της ορθής καταμέτρησης των απαντήσεων. Επίσης συχνά στα αναφερόμενα ποσοστά των απαντήσεων δε θα αναφερόμαστε σε αυτά που είναι μικρότερα του 2% για λόγους συντομίας. Παρόλα αυτά υπάρχουν στους πίνακες για περαιτέρω μελέτη.

### ΕΡΩΤΗΣΗ 1<sup>η</sup>: «ΦΥΛΟ ΑΤΟΜΟΥ»

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 60% απάντησε «ΚΟΡΙΤΣΙ» ενώ ακολούθησε με τις υπόλοιπες απαντήσεις σε ποσοστό 40% το «ΑΓΟΡΙ».

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΑΓΟΡΙ	240	40
ΚΟΡΙΤΣΙ	360	60
ΣΥΝΟΛΟ	600	100

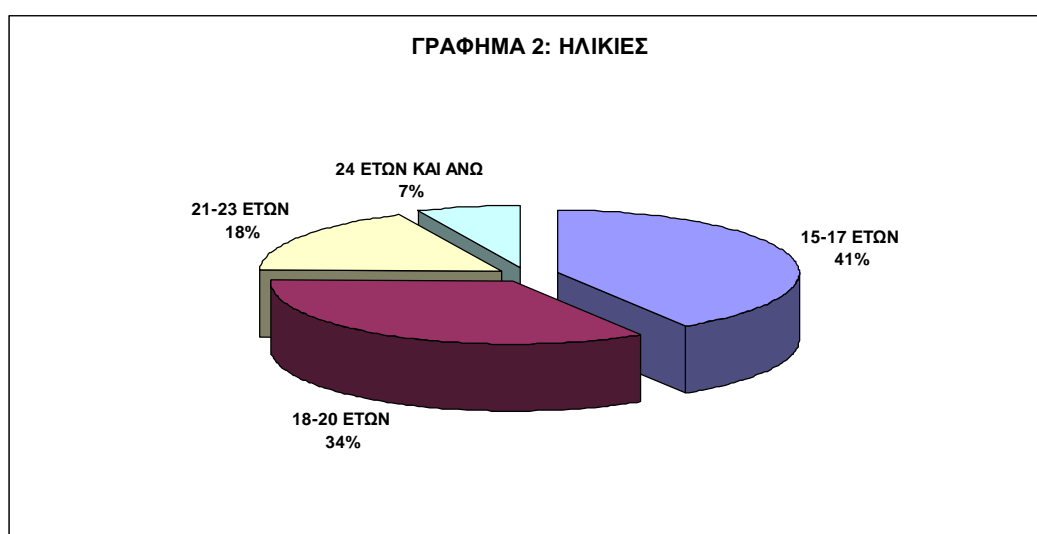


## ΕΡΩΤΗΣΗ 2<sup>η</sup>: «ΗΛΙΚΙΑ ΑΤΟΜΟΥ»

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 41% έχει ηλικία 15-17 ετών ενώ ακολούθησε με ποσοστό 34% η κατηγορία ηλικιών 18-20 ετών, ποσοστό 18% καταλαμβάνουν οι έχοντες ηλικία 21-23 ετών, ενώ οι ηλικίας 24 ετών και άνω αποτελούν το 6,8% του συνόλου των 600 ατόμων της έρευνας.

Ο μέσος όρος του δείγματος ήταν τα 18,7 έτη ηλικίας με τυπική απόκλιση 2,63 και διακύμανση 6,9.

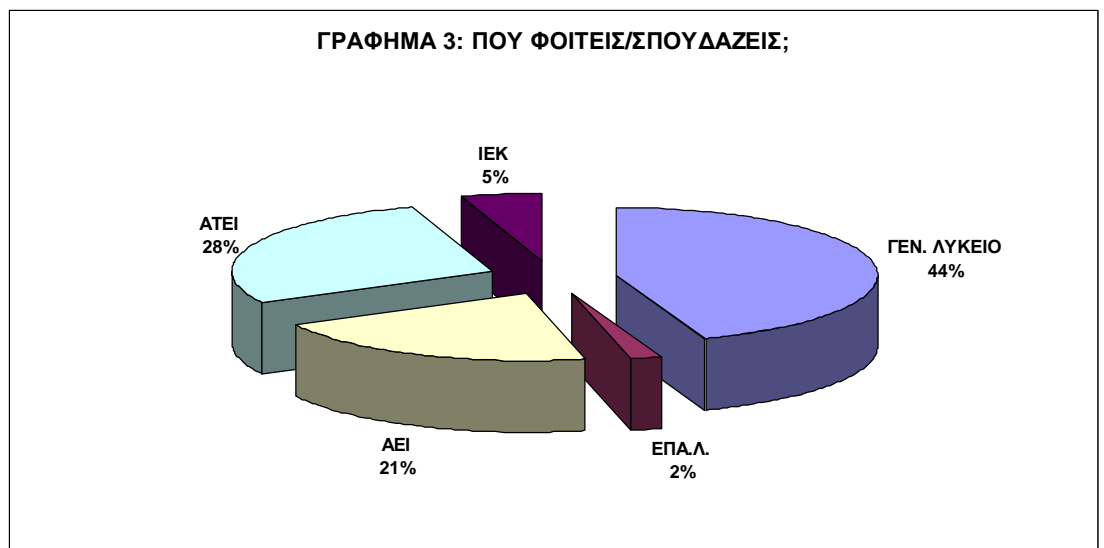
ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
15-17 ΕΤΩΝ	246	41
18-20 ΕΤΩΝ	205	34
21-23 ΕΤΩΝ	108	18
24 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ	41	6,8
ΣΥΝΟΛΟ	600	100



### ΕΡΩΤΗΣΗ 3<sup>η</sup>: «ΠΟΥ ΦΟΙΤΕΙΣ/ΣΠΟΥΔΑΖΕΙΣ;»

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ποσοστό 44% απάντησε «ΛΥΚΕΙΟ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 28% η απάντηση «ΑΤΕΙ», 21% το «ΑΕΙ», 5% «ΙΕΚ» και 2,2% σπουδάζουν σε «ΕΠΑΛ».

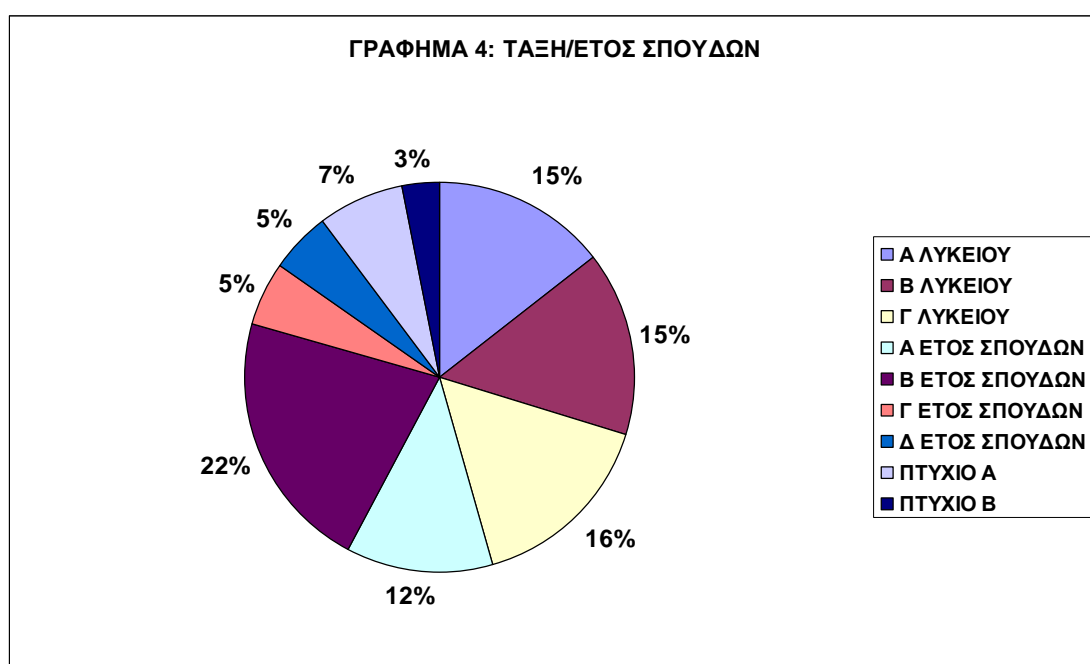
	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΓΕΝ. ΛΥΚΕΙΟ	266	44
ΕΠΑ.Λ.	13	2,2
ΑΕΙ	124	21
ΑΤΕΙ	167	28
ΙΕΚ	30	5
ΣΥΝΟΛΟ	600	100



**ΕΡΩΤΗΣΗ 4<sup>η</sup>: «ΣΕ ΠΟΙΑ ΤΑΞΗ ΤΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ Ή ΣΕ ΠΟΙΟ ΕΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΦΟΙΤΕΙΣ;»**

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 22% απάντησε «Β έτος σπουδών» ενώ ακολούθησε σε ποσοστό 16% το «Γ Λυκείου», 15% το «Β Λυκείου» & «Α Λυκείου», 12% βρίσκεται στο «Α έτος σπουδών». Ακολουθούν με μικρά ποσοστά το «Α έτος Πτυχίου» (7,2%), «Γ έτος σπουδών» & «Δ έτος σπουδών» (5,2%) και «Β έτος πτυχίου» (3%).

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
Α ΛΥΚΕΙΟΥ	87	15
Β ΛΥΚΕΙΟΥ	92	15
Γ ΛΥΚΕΙΟΥ	95	16
Α ΕΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ	72	12
Β ΕΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ	131	22
Γ ΕΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ	31	5,2
Δ ΕΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ	31	5,2
ΠΤΥΧΙΟ Α	43	7,2
ΠΤΥΧΙΟ Β	18	3
ΣΥΝΟΛΟ	600	100

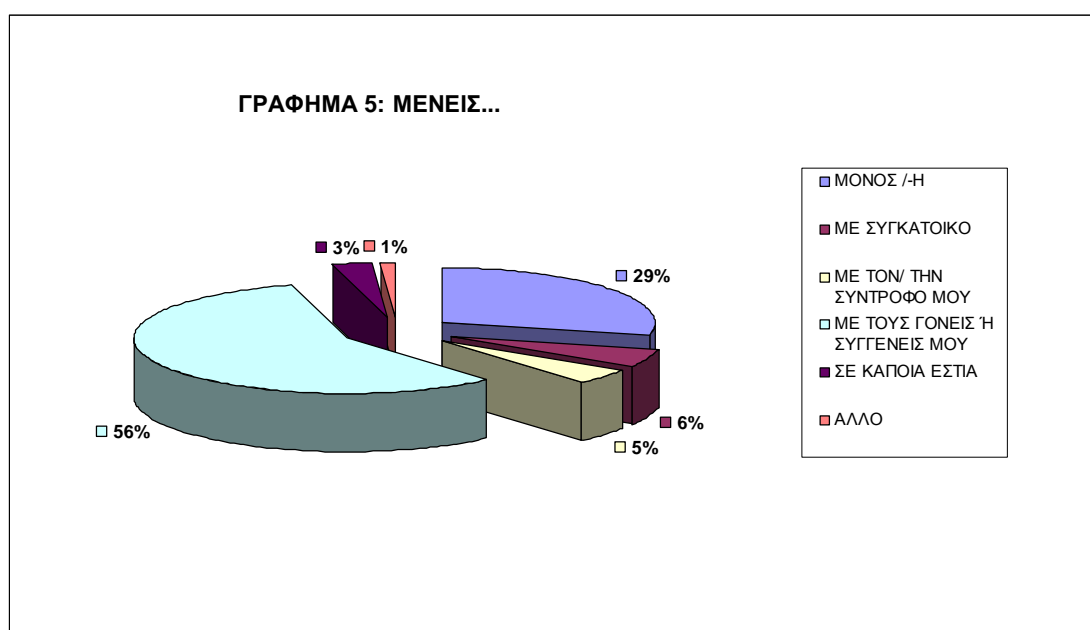




ΕΡΩΤΗΣΗ 5<sup>η</sup>: «ΜΕΝΕΙΣ...»

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 57% απάντησε πως μένει με τους γονείς ή συγγενείς ενώ ακολούθησε με ποσοστό 29% η απάντηση πως «ΜΕΝΩ ΜΟΝΟΣ /-Η». Στον παρακάτω πίνακα μπορούμε να δούμε και τις απαντήσεις με μικρότερα ποσοστά.

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΜΟΝΟΣ /-Η	171	29
ΜΕ ΣΥΓΚΑΤΟΙΚΟ	33	5,5
ΜΕ ΤΟΝ/ ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΜΟΥ	28	4,7
ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ Ή ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ	343	57
ΣΕ ΚΑΠΟΙΑ ΕΣΤΙΑ	19	3,2
ΑΛΛΟ	6	1
ΣΥΝΟΛΟ	600	100

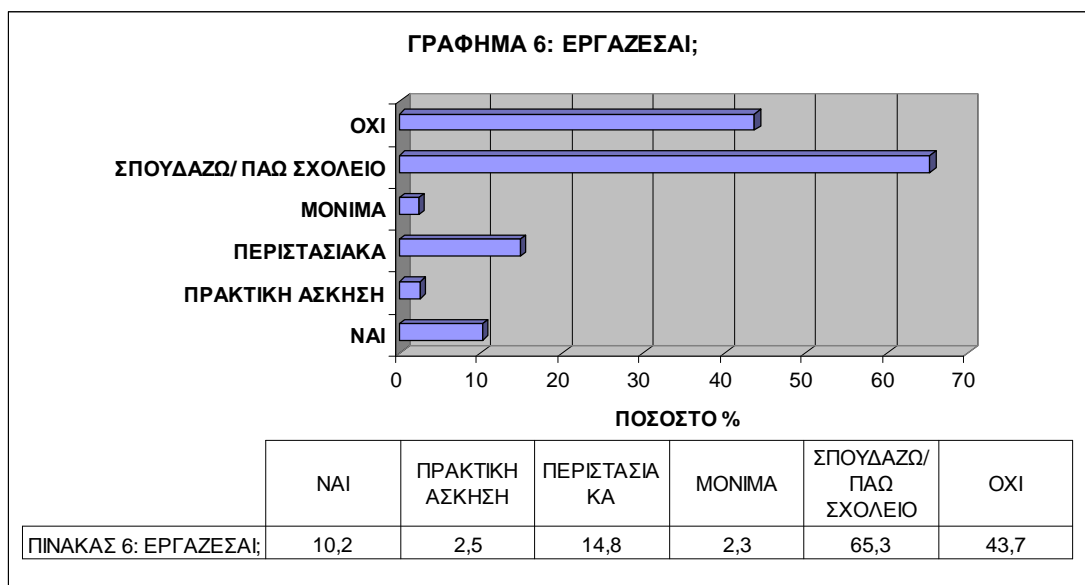


ΕΡΩΤΗΣΗ 6<sup>η</sup>: «ΕΡΓΑΖΕΣΑΙ;»

(Δυνατότητα επιλογής περισσότερων από μίας απαντήσεων)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 65,3% σπουδάζει ή πηγαίνει σχολείο. Ακολούθησε με ποσοστό 43,7% το «ΔΕΝ ΕΡΓΑΖΟΜΑΙ», 14,8% ΕΡΓΑΖΕΤΑΙ ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΑ, 10,2% ΕΡΓΑΖΕΤΑΙ, 2,5% κάνει ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ και 2,3% ΕΡΓΑΖΕΤΑΙ ΜΟΝΙΜΑ.

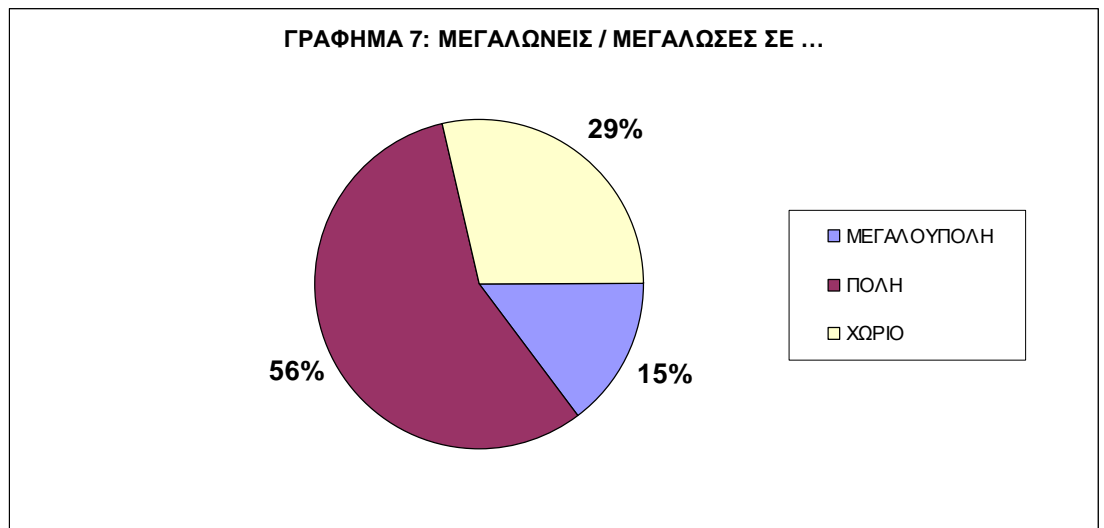
	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΝΑΙ	61	10,2
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	15	2,5
ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΑ	89	14,8
ΜΟΝΙΜΑ	14	2,3
ΣΠΟΥΔΑΖΩ/ ΠΑΩ ΣΧΟΛΕΙΟ	392	65,3
ΟΧΙ	262	43,7



ΕΡΩΤΗΣΗ 7<sup>η</sup>: «ΜΕΓΑΛΩΝΕΙΣ / ΜΕΓΑΛΩΣΕΣ ΣΕ ...»

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 57% μεγάλωσε σε πόλη ενώ ακολούθησε με ποσοστό 29% το χωριό ως τόπος ανατροφής και 15% μεγάλωσε σε μεγαλούπολη.

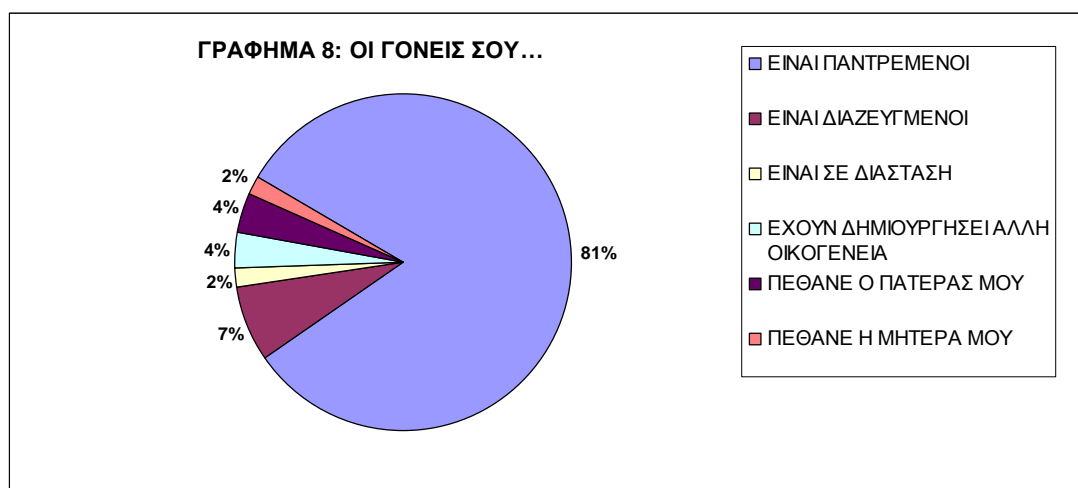
	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΜΕΓΑΛΟΥΠΟΛΗ	88	15
ΠΟΛΗ	341	57
ΧΩΡΙΟ	171	29
ΣΥΝΟΛΟ	600	100



ΕΡΩΤΗΣΗ 8<sup>η</sup>: «ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ...»

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 82% απάντησε «ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΡΕΜΕΝΟΙ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 7,3% το «ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΖΕΥΓΜΕΝΟΙ», 3,8% το «ΠΕΘΑΝΕ Ο ΠΑΤΕΡΑΣ ΜΟΥ» και 3,5% «ΕΧΟΥΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙ ΑΛΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ».

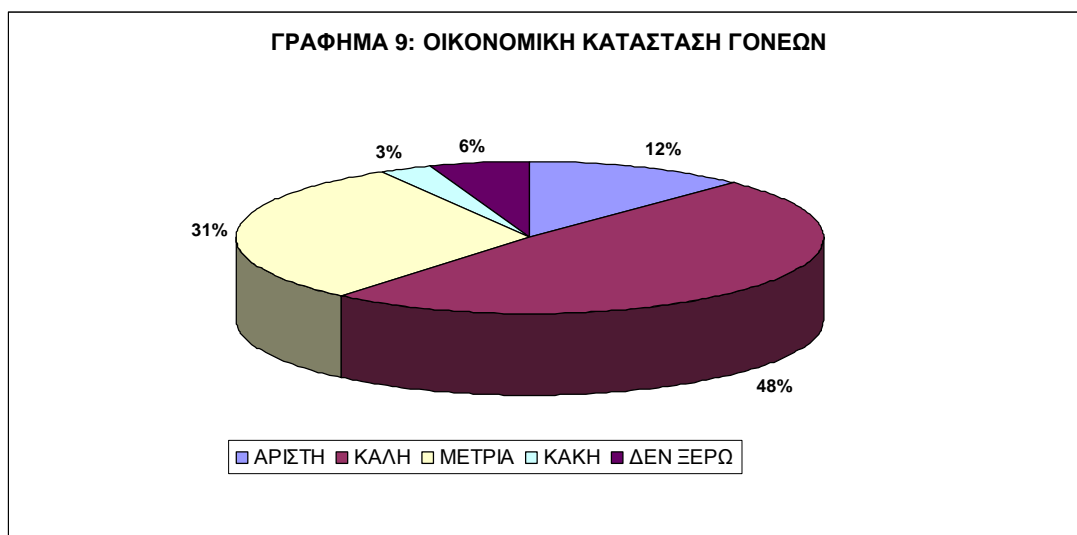
	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΡΕΜΕΝΟΙ	491	82
ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΖΕΥΓΜΕΝΟΙ	44	7,3
ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΔΙΑΣΤΑΣΗ	11	1,8
ΕΧΟΥΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙ ΑΛΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	21	3,5
ΠΕΘΑΝΕ Ο ΠΑΤΕΡΑΣ ΜΟΥ	23	3,8
ΠΕΘΑΝΕ Η ΜΗΤΕΡΑ ΜΟΥ	10	1,7
ΣΥΝΟΛΟ	600	100



## ΕΡΩΤΗΣΗ 9<sup>η</sup>: «ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΟΝΕΩΝ»

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 49% απάντησε «ΚΑΛΗ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 31% το «ΜΕΤΡΙΑ», 12% το «ΑΡΙΣΤΗ», 5,5% «ΔΕΝ ΞΕΡΩ» και 2,8% «ΚΑΚΗ».

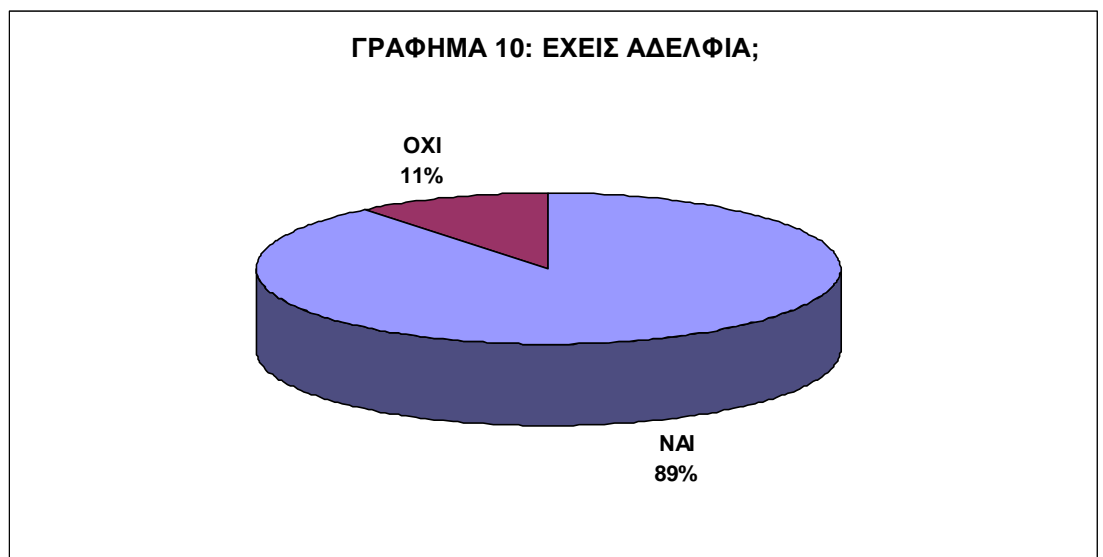
	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΑΡΙΣΤΗ	73	12
ΚΑΛΗ	293	49
ΜΕΤΡΙΑ	184	31
ΚΑΚΗ	17	2,8
ΔΕΝ ΞΕΡΩ	33	5,5
ΣΥΝΟΛΟ	600	100



**ΕΡΩΤΗΣΗ 10<sup>η</sup>: «ΕΧΕΙΣ ΑΔΕΛΦΙΑ;» (Α ΜΕΡΟΣ)**

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 89,2% απάντησε «ΝΑΙ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 10,8% το «ΟΧΙ».

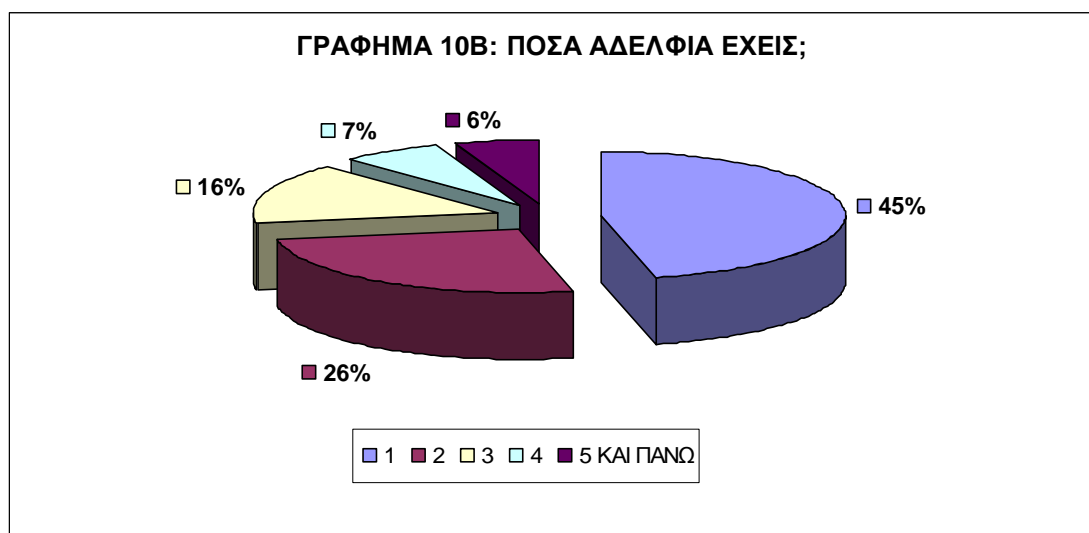
	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΝΑΙ	535	89,2
ΟΧΙ	65	10,8
ΣΥΝΟΛΟ	600	100



ΕΡΩΤΗΣΗ 10<sup>η</sup>: «ΕΧΕΙΣ ΑΔΕΛΦΙΑ; ΑΝ ΝΑΙ ΠΟΣΑ;» (Β ΜΕΡΟΣ)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 41,3% απάντησε «ΕΝΑ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 23% το «ΔΥΟ», 13,8% το «ΤΡΙΑ», 6% «ΤΕΣΣΕΡΑ» και 5% έχει ΠΕΝΤΕ ή και παραπάνω αδέρφια.

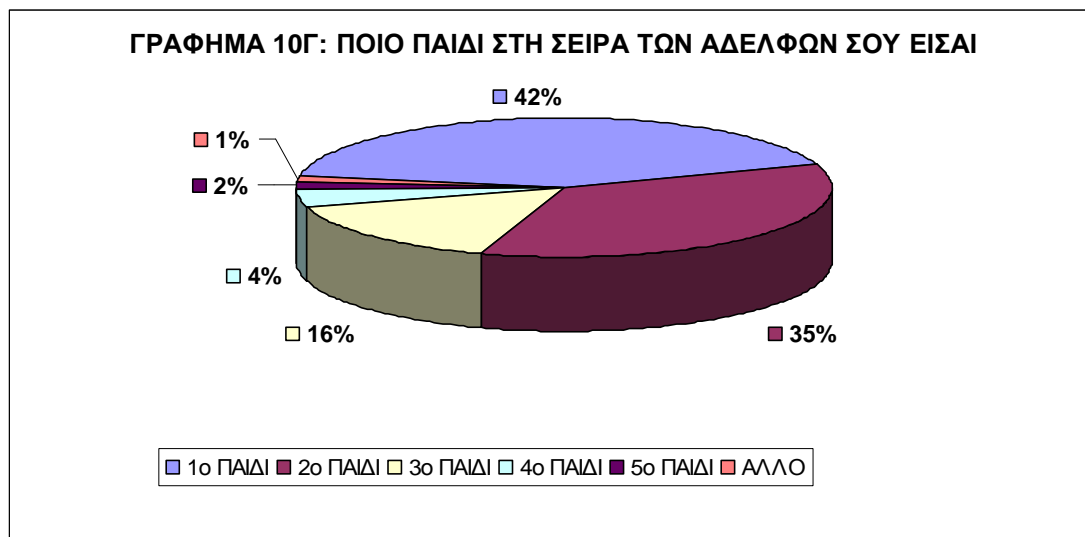
	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
1	248	41,3
2	138	23
3	83	13,8
4	36	6
5 ΚΑΙ ΠΑΝΩ	30	5
ΣΥΝΟΛΟ	535	89,2



ΕΡΩΤΗΣΗ 10<sup>η</sup>: «ΕΧΕΙΣ ΑΔΕΛΦΙΑ; ΑΝ ΝΑΙ ΕΙΣΑΙ ΤΟ ...;» (Γ ΜΕΡΟΣ)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 37,5% απάντησε πως είναι το 1ο παιδί ενώ ακολούθησαν το 2ο παιδί με ποσοστό 31,3% το 3ο παιδί με 13,8% και το 4ο παιδί με 3,8%.

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
1ο ΠΑΙΔΙ	225	37,5
2ο ΠΑΙΔΙ	188	31,3
3ο ΠΑΙΔΙ	83	13,8
4ο ΠΑΙΔΙ	23	3,8
5ο ΠΑΙΔΙ	9	1,5
ΑΛΛΟ	7	1,2
ΣΥΝΟΛΟ	535	89,2





**ΕΡΩΤΗΣΗ 11<sup>η</sup>: «ΕΧΕΙΣ ΑΚΟΥΣΕΙ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ;»**

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 86% απάντησε «ΝΑΙ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 14% το «ΟΧΙ».

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΝΑΙ	516	86
ΟΧΙ	84	14
ΣΥΝΟΛΟ	600	100

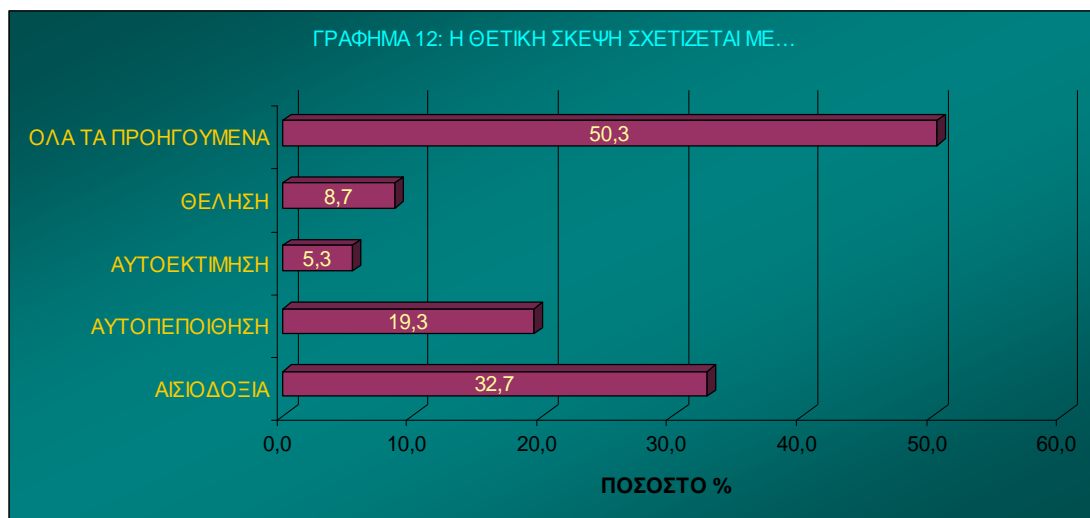


## ΕΡΩΤΗΣΗ 12<sup>η</sup>: «Η ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ...»

(Δυνατότητα επιλογής περισσότερων από μίας απαντήσεων)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 32,7% απάντησε «ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 19,3% η «ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ», 8,7% η «ΘΕΛΗΣΗ» και με 5,3% η «ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ».

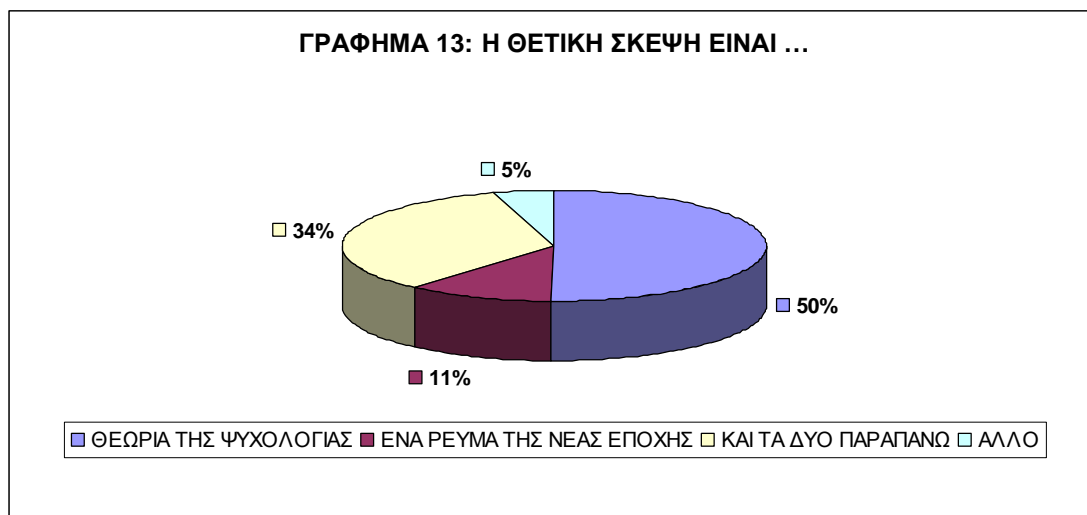
	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ	196	32,7
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	116	19,3
ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ	32	5,3
ΘΕΛΗΣΗ	52	8,7
ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ	302	50,3



ΕΡΩΤΗΣΗ 13<sup>η</sup>: «**Η ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΕΙΝΑΙ ...**»

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 50,2% απάντησε «**ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 34% απάντησε «**ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ & ΕΝΑ ΡΕΥΜΑ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΕΠΟΧΗΣ**», 11,2% απάντησε «**ΕΝΑ ΡΕΥΜΑ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΕΠΟΧΗΣ**» και 4,7% απάντησε «**ΑΛΛΟ**».

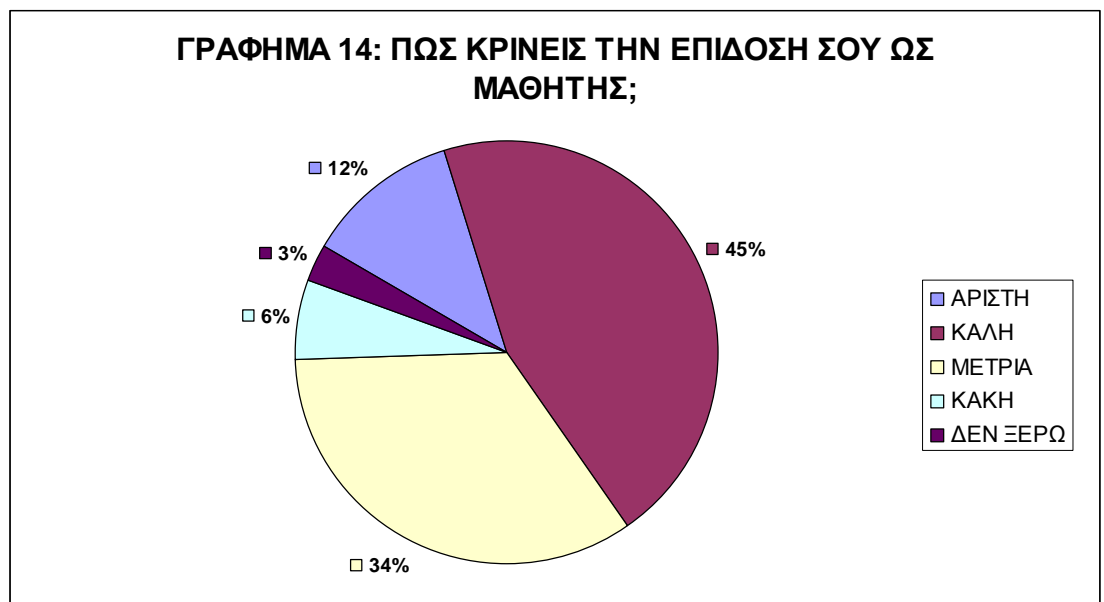
	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ	301	50,2
ΕΝΑ ΡΕΥΜΑ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΕΠΟΧΗΣ	67	11,2
ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ ΠΑΡΑΠΑΝΩ	204	34
ΑΛΛΟ	28	4,7
ΣΥΝΟΛΟ	600	100



**ΕΡΩΤΗΣΗ 14<sup>η</sup>: «ΠΩΣ ΚΡΙΝΕΙΣ ΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΟΥ ΩΣ ΜΑΘΗΤΗΣ /-ΤΡΙΑ – ΦΟΙΤΗΤΗΣ /-ΤΡΙΑ;»**

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 45% απάντησε «ΚΑΛΗ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 34% το «ΜΕΤΡΙΑ», 12% το «ΑΡΙΣΤΗ», 6,3% «ΚΑΚΗ» και σε ποσοστό 2,7% «ΔΕΝ ΞΕΡΕΙ».

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΑΡΙΣΤΗ	72	12
ΚΑΛΗ	269	45
ΜΕΤΡΙΑ	205	34
ΚΑΚΗ	38	6,3
ΔΕΝ ΞΕΡΩ	16	2,7
ΣΥΝΟΛΟ	600	100

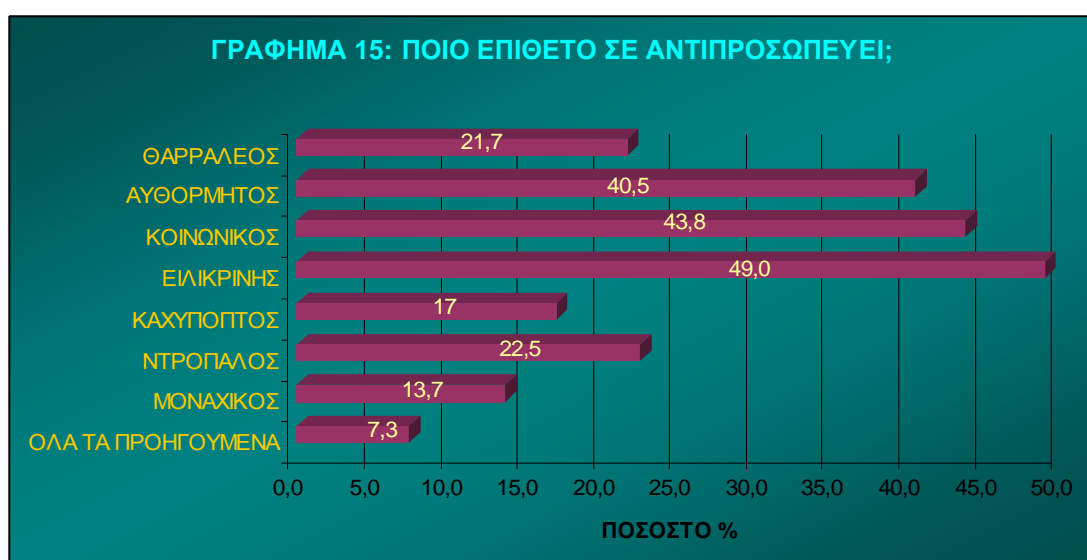


**ΕΡΩΤΗΣΗ 15<sup>η</sup>: «ΠΟΙΟ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΠΙΘΕΤΑ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΠΩΣ ΣΕ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΟΥΝ;»**

(Δυνατότητα επιλογής περισσότερων από μίας απαντήσεων)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 49% απάντησε «ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 43,8% το «ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ», 40,5% το «ΑΥΘΟΡΜΗΤΟΣ», 22,5% αυτοχαρακτηρίζεται ως «ΝΤΡΟΠΑΛΟΣ», 21,7% ως «ΘΑΡΡΑΛΕΟΣ», 17% ως «ΚΑΧΥΠΟΠΤΟΣ», 13,7% ως «ΜΟΝΑΧΙΚΟΣ» ενώ το 7,3% πιστεύει πως τον αντιπροσωπεύουν όλα τα παραπάνω επίθετα.

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΘΑΡΡΑΛΕΟΣ	130	21,7
ΑΥΘΟΡΜΗΤΟΣ	243	40,5
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ	263	43,8
ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ	294	49
ΚΑΧΥΠΟΠΤΟΣ	102	17
ΝΤΡΟΠΑΛΟΣ	135	22,5
ΜΟΝΑΧΙΚΟΣ	82	13,7
ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ	44	7,3

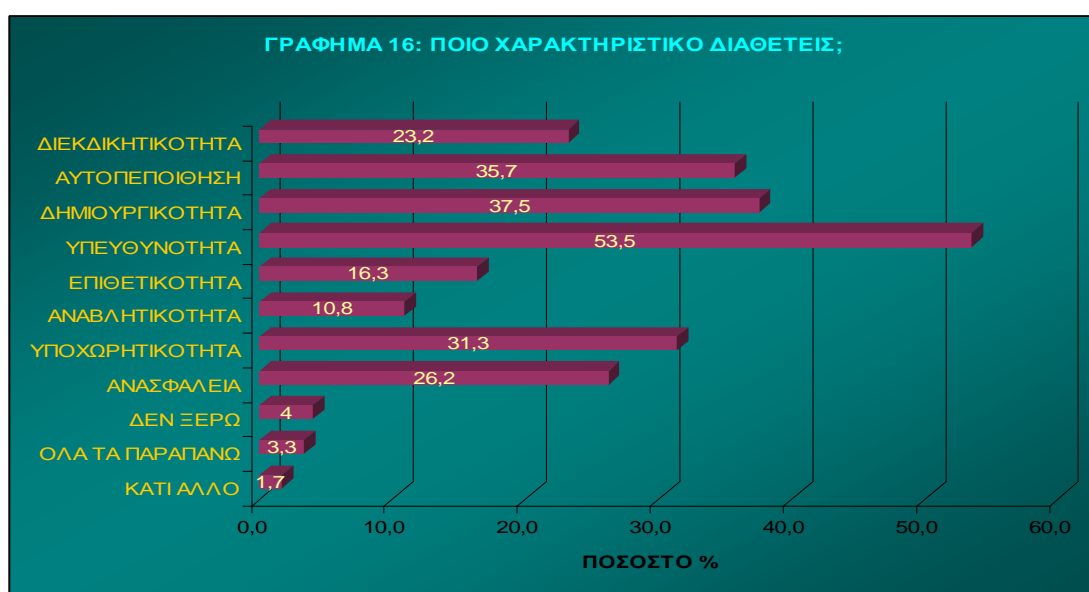


**ΕΡΩΤΗΣΗ 16<sup>η</sup>: «ΠΟΙΟ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΔΙΑΘΕΤΕΙΣ;»**

(Δυνατότητα επιλογής περισσότερων από μίας απαντήσεων)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 53,5% απάντησε «ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 37,5% η «ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ», με 35,7% η «ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ», με 31,3% η «ΥΠΟΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑ», με 26,2% η «ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ», με 23,2% ή «ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑ». Τέλος με μικρότερα ποσοστά ακολουθούν οι: «ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ» (16,3%), «ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑ» (10,8%), «ΔΕΝ ΞΕΡΕΙ» το 4% και «ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ» θεωρεί πως διαθέτει το 3,3%.

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑ	139	23,2
ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	214	35,7
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ	225	37,5
ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ	321	53,5
ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ	98	16,3
ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑ	65	10,8
ΥΠΟΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑ	188	31,3
ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ	157	26,2
ΔΕΝ ΞΕΡΩ	24	4
ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ	20	3,3
ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ	10	1,7

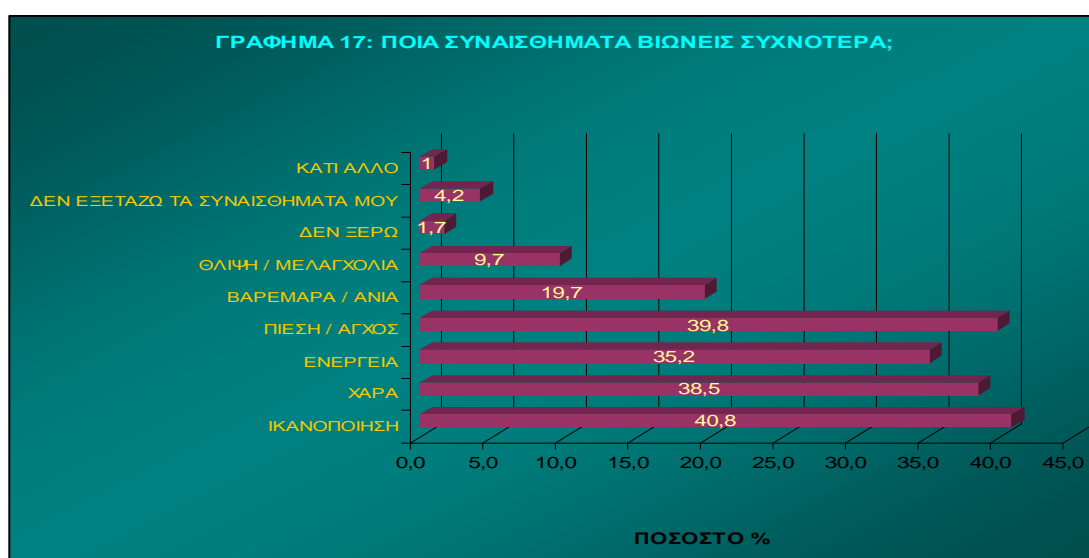


**ΕΡΩΤΗΣΗ 17<sup>η</sup>: «ΠΟΙΟ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΒΙΩΝΕΙΣ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΣΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΟΥ;»**

(Δυνατότητα επιλογής περισσότερων από μίας απαντήσεων)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 40,8% απάντησε «ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 39,8% η «ΠΙΕΣΗ», 38,5% η «ΧΑΡΑ», 19,7% η «ΒΑΡΕΜΑΡΑ / ΑΝΙΑ», 9,7% η «ΘΛΙΨΗ / ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ», ενώ το 4,2% «ΔΕΝ ΕΞΕΤΑΖΕΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥ».

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ	245	40,8
ΧΑΡΑ	231	38,5
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	211	35,2
ΠΙΕΣΗ / ΑΓΧΟΣ	239	39,8
ΒΑΡΕΜΑΡΑ / ΑΝΙΑ	118	19,7
ΘΛΙΨΗ / ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ	58	9,7
ΔΕΝ ΞΕΡΩ	10	1,7
ΔΕΝ ΕΞΕΤΑΖΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ	25	4,2
ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ	6	1



**ΕΡΩΤΗΣΗ 18<sup>η</sup>: «ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΡΟΝ;»**

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 48% απάντησε «ΟΥΔΕΤΕΡΕΣ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 43% το «ΘΕΤΙΚΕΣ» και 9% το «ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ».

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΘΕΤΙΚΕΣ	259	43
ΟΥΔΕΤΕΡΕΣ	287	48
ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ	54	9
ΣΥΝΟΛΟ	600	100





**ΕΡΩΤΗΣΗ 19<sup>η</sup>: «ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ;»**

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 46% απάντησε «ΟΥΔΕΤΕΡΕΣ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 41% το «ΘΕΤΙΚΕΣ» και 14% το «ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ».

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΘΕΤΙΚΕΣ	246	41
ΟΥΔΕΤΕΡΕΣ	273	46
ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ	81	14
ΣΥΝΟΛΟ	600	100



**ΕΡΩΤΗΣΗ 20<sup>η</sup>: «ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ;»**

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 62,5% απάντησε «ΘΕΤΙΚΕΣ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 25,7% το «ΟΥΔΕΤΕΡΕΣ» και 11,7% το «ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ».

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΘΕΤΙΚΕΣ	376	62,5
ΟΥΔΕΤΕΡΕΣ	154	25,7
ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ	70	11,7
ΣΥΝΟΛΟ	600	100

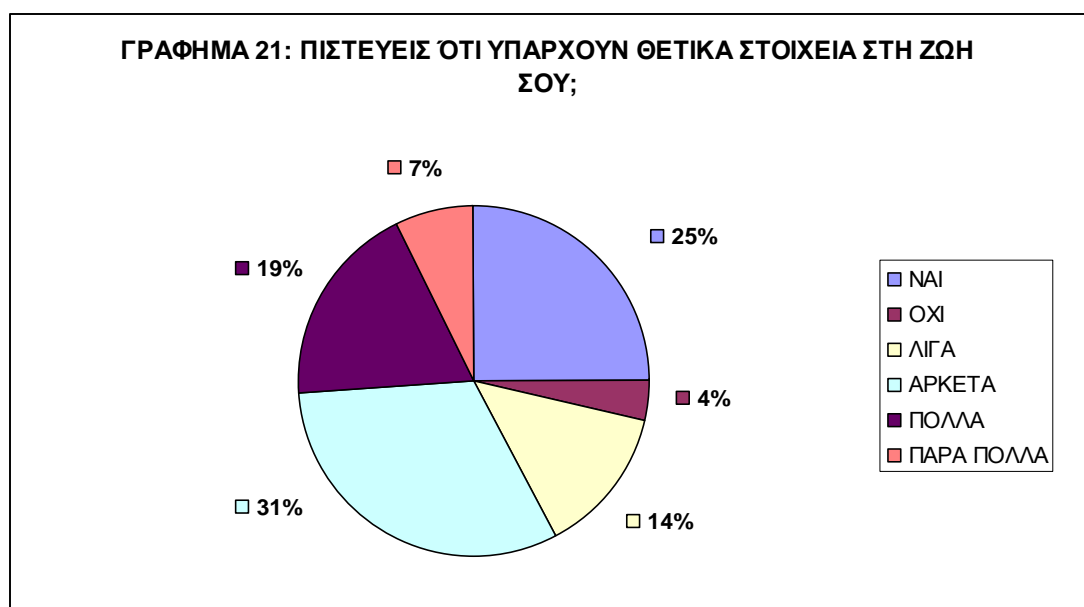


**ΕΡΩΤΗΣΗ 21<sup>η</sup>: «ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ;»**

(Δυνατότητα επιλογής περισσότερων από μίας απαντήσεων)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 31,7% απάντησε «ΑΡΚΕΤΑ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 25% το «ΝΑΙ» (γενικά), με 18,8% το «ΠΟΛΛΑ», με 13,5% το «ΛΙΓΑ», ενώ 7,3% έχει «ΠΑΡΑ ΠΟΛΛΑ» θετικά στη ζωή του.

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΝΑΙ	150	25
ΟΧΙ	22	3,7
ΛΙΓΑ	81	13,5
ΑΡΚΕΤΑ	190	31,7
ΠΟΛΛΑ	113	18,8
ΠΑΡΑ ΠΟΛΛΑ	44	7,3

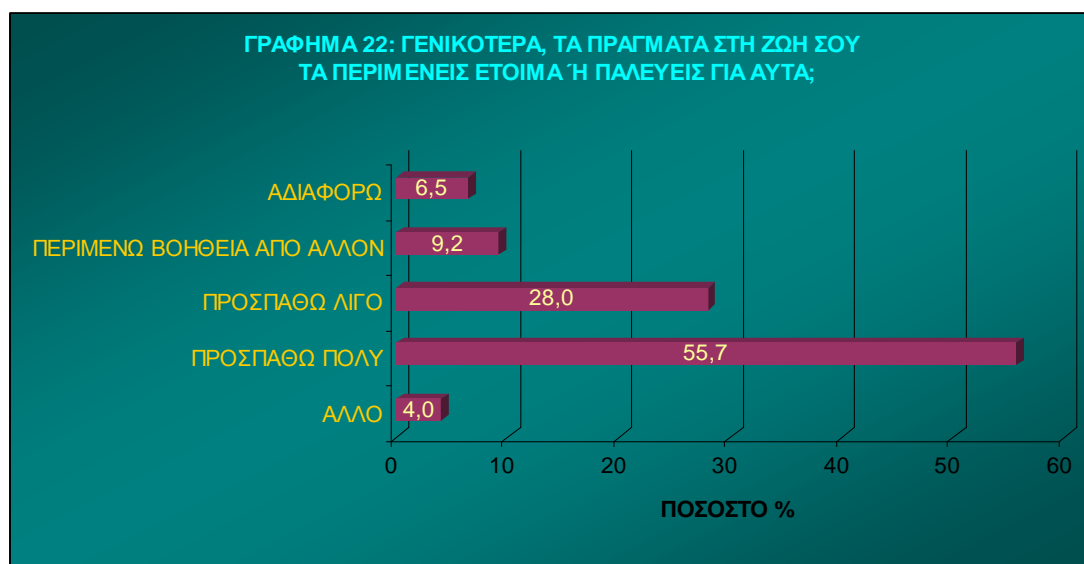


**ΕΡΩΤΗΣΗ 22<sup>η</sup>: «ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ, ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΤΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ ΕΤΟΙΜΑ Ή ΠΑΛΕΥΕΙΣ ΓΙΑ ΑΥΤΑ;»**

(Δυνατότητα επιλογής περισσότερων από μίας απαντήσεων)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 55,7% απάντησε πως «ΠΡΟΣΠΑΘΕΙ ΠΟΛΥ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 28% πως «ΠΡΟΣΠΑΘΕΙ ΛΙΓΟ», 9,2% πως «ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΑΛΛΟΝ», 6,5% πως «ΑΔΙΑΦΟΡΕΙ» και 4% έδωσε άλλη απάντηση.

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΑΔΙΑΦΟΡΩ	39	6,5
ΠΕΡΙΜΕΝΩ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΑΛΛΟΝ	55	9,2
ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΛΙΓΟ	168	28
ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΠΟΛΥ	334	55,7
ΑΛΛΟ	24	4

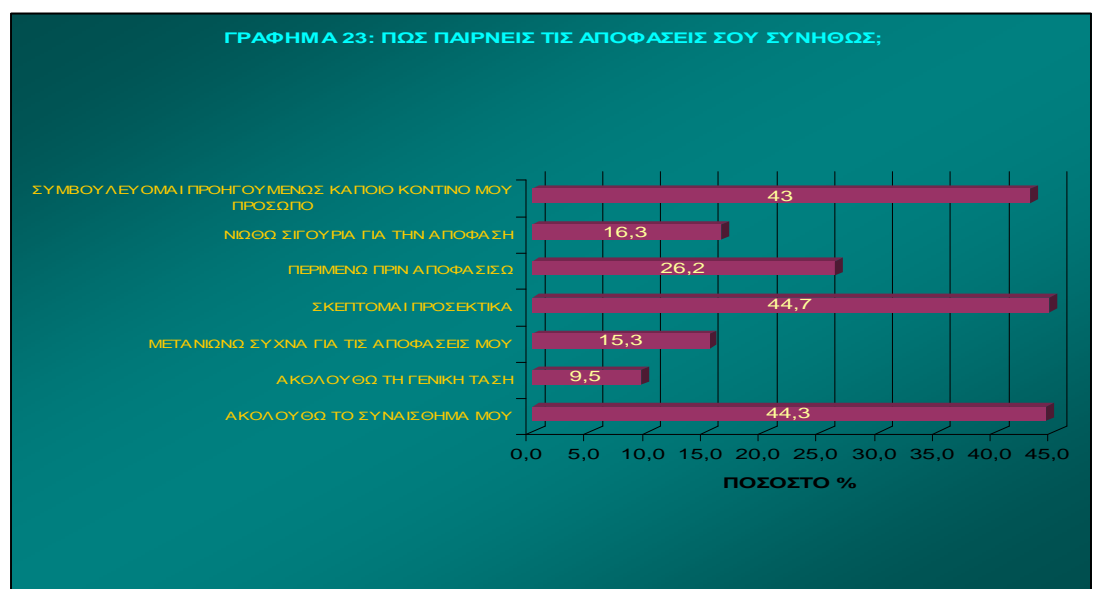


**ΕΡΩΤΗΣΗ 23<sup>η</sup>: «ΠΩΣ ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΤΙΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΣΟΥ ΣΥΝΗΘΩΣ;»**

(Δυνατότητα επιλογής περισσότερων από μίας απαντήσεων)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 44,7% απάντησε «ΣΚΕΠΤΟΜΑΙ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 44,3% το «ΑΚΟΛΟΥΘΩ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΜΟΥ», το 43% το «ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΜΑΙ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΣ ΚΑΠΟΙΟ ΚΟΝΤΙΝΟ ΜΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟ», 26,2% το «ΠΕΡΙΜΕΝΩ ΠΡΙΝ ΑΠΟΦΑΣΙΣΩ», 16,3% το «ΝΙΩΘΩ ΣΙΓΟΥΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΑΣΗ» ενώ τέλος, το 15,3% δηλώνει «ΜΕΤΑΝΙΩΝΩ ΣΥΧΝΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΜΟΥ» και 9,5% των ερωτωμένων «ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΤΑΣΗ» .

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΑΚΟΛΟΥΘΩ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΜΟΥ	266	44,3
ΑΚΟΛΟΥΘΩ ΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΤΑΣΗ	57	9,5
ΜΕΤΑΝΙΩΝΩ ΣΥΧΝΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΜΟΥ	92	15,3
ΣΚΕΠΤΟΜΑΙ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ	268	44,7
ΠΕΡΙΜΕΝΩ ΠΡΙΝ ΑΠΟΦΑΣΙΣΩ	157	26,2
ΝΙΩΘΩ ΣΙΓΟΥΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΑΣΗ	98	16,3
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΜΑΙ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΣ ΚΑΠΟΙΟ ΚΟΝΤΙΝΟ ΜΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟ	258	43

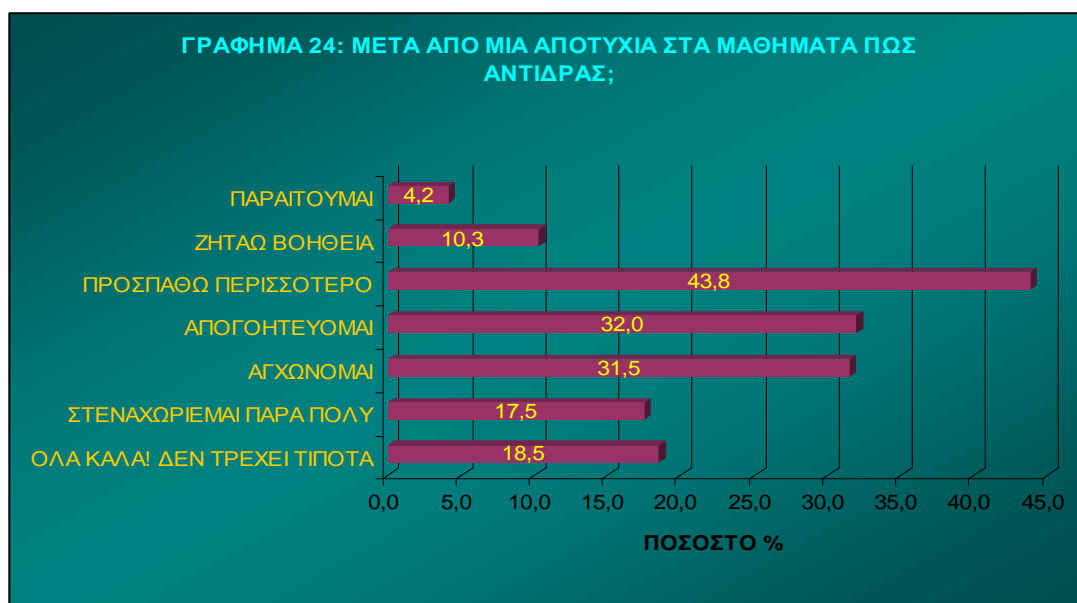


**ΕΡΩΤΗΣΗ 24<sup>1</sup>: «ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΠΩΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣ;»**

(Δυνατότητα επιλογής περισσότερων από μίας απαντήσεων)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 43,8% απάντησε «ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 32% το «ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΟΜΑΙ», 31,5% το «ΑΓΧΩΝΟΜΑΙ», 18,5% λέει «ΟΛΑ ΚΑΛΑ! ΔΕΝ ΤΡΕΧΕΙ ΤΙΠΟΤΑ», 17,5% «ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΕΤΑΙ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ» και 10,3% «ΖΗΤΑΕΙ ΒΟΗΘΕΙΑ» με 4,2% να «ΠΑΡΑΙΤΕΙΤΑΙ».

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΠΑΡΑΙΤΟΥΜΑΙ	25	4,2
ΖΗΤΑΩ ΒΟΗΘΕΙΑ	62	10,3
ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ	263	43,8
ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΟΜΑΙ	192	32
ΑΓΧΩΝΟΜΑΙ	189	31,5
ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΕΜΑΙ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	105	17,5
ΟΛΑ ΚΑΛΑ! ΔΕΝ ΤΡΕΧΕΙ ΤΙΠΟΤΑ	111	18,5



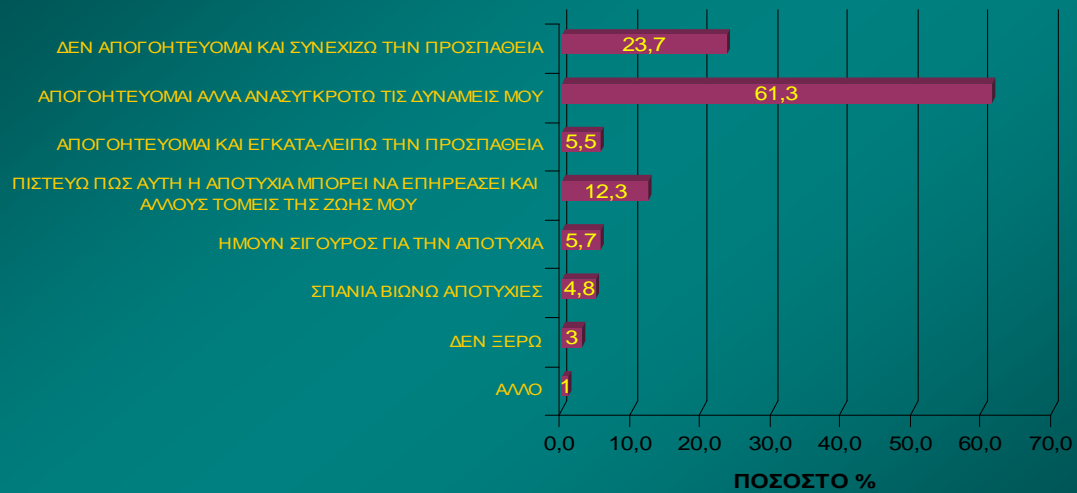
**ΕΡΩΤΗΣΗ 25<sup>η</sup>: «ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΣΕ ΟΠΟΙΟΝΔΗΠΟΤΕ ΤΟΜΕΑ..»**

(Δυνατότητα επιλογής περισσότερων από μίας απαντήσεων)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 61,3% απάντησε «ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΟΜΑΙ ΑΛΛΑ ΑΝΑ-ΣΥΓΚΡΟΤΩ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΜΟΥ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 23,7% το «ΔΕΝ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΟΜΑΙ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΖΩ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ», 12,3% «ΠΙΣΤΕΥΕΙ ΠΩΣ ΑΥΤΗ Η ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΚΑΙ ΑΛΛΟΥΣ ΤΟΜΕΙΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ», 5,7% ήταν «ΣΙΓΟΥΡΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΤΥΧΙΑ». Τέλος 5,5% «ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΕΤΑΙ ΚΑΙ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΠΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ» και 4,8% λέει πως «ΣΠΑΝΙΑ ΒΙΩΝΩ ΑΠΟΤΥΧΙΕΣ».

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΔΕΝ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΟΜΑΙ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΖΩ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ	142	23,7
ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΟΜΑΙ ΑΛΛΑ ΑΝΑ-ΣΥΓΚΡΟΤΩ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΜΟΥ	368	61,3
ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΟΜΑΙ ΚΑΙ ΕΓΚΑΤΑ-ΛΕΙΠΩ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ	33	5,5
ΠΙΣΤΕΥΩ ΠΩΣ ΑΥΤΗ Η ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΚΑΙ ΑΛΛΟΥΣ ΤΟΜΕΙΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ	74	12,3
ΗΜΟΥΝ ΣΙΓΟΥΡΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΤΥΧΙΑ	34	5,7
ΣΠΑΝΙΑ ΒΙΩΝΩ ΑΠΟΤΥΧΙΕΣ	29	4,8
ΔΕΝ ΞΕΡΩ	18	3
ΑΛΛΟ	6	1

**ΓΡΑΦΗΜΑ 25: ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΙΑ ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΣΕ ΟΠΟΙΟΝΔΗΠΟΤΕ ΤΟΜΕΑ...**



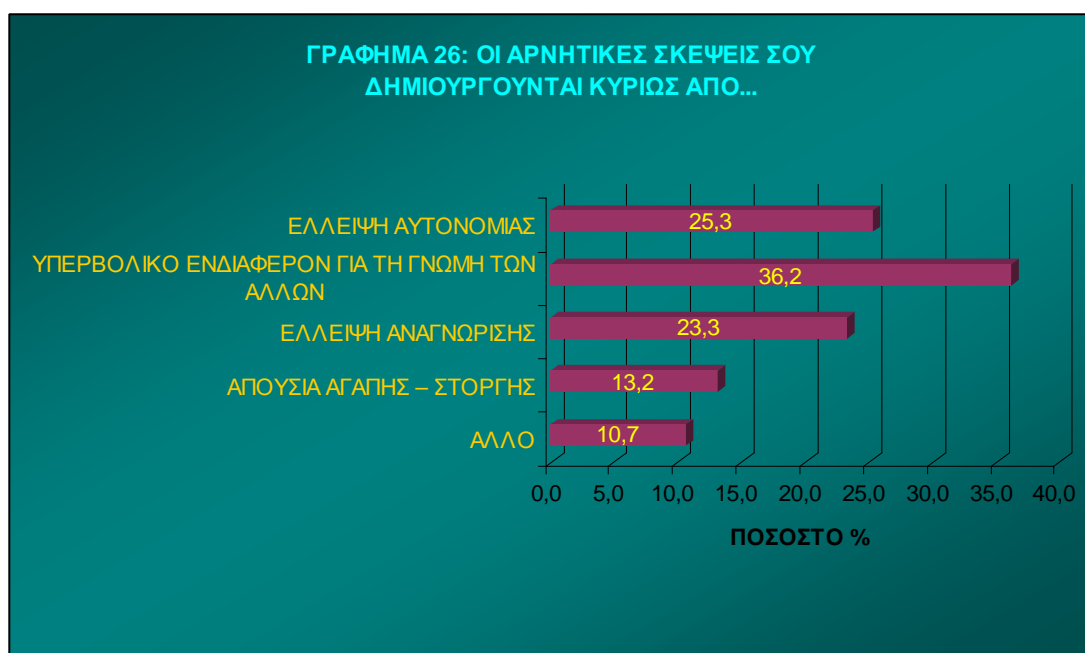


**ΕΡΩΤΗΣΗ 26<sup>η</sup>: «ΟΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΑΠΟ ...»**

(Δυνατότητα επιλογής περισσότερων από μίας απαντήσεων)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 36,2% απάντησε πως φταίει το «ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΓΙΑ ΤΗ ΓΝΩΜΗ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 25,3% η «ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑΣ», 23,3% η «ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ», 13,2% η «ΑΠΟΥΣΙΑ ΑΓΑΠΗΣ – ΣΤΟΡΓΗΣ» και 10,7% τόνισε κάποια άλλη αιτία.

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑΣ	152	25,3
ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΓΙΑ ΤΗ ΓΝΩΜΗ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ	217	36,2
ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ	140	23,3
ΑΠΟΥΣΙΑ ΑΓΑΠΗΣ – ΣΤΟΡΓΗΣ	79	13,2
ΑΛΛΟ	64	10,7

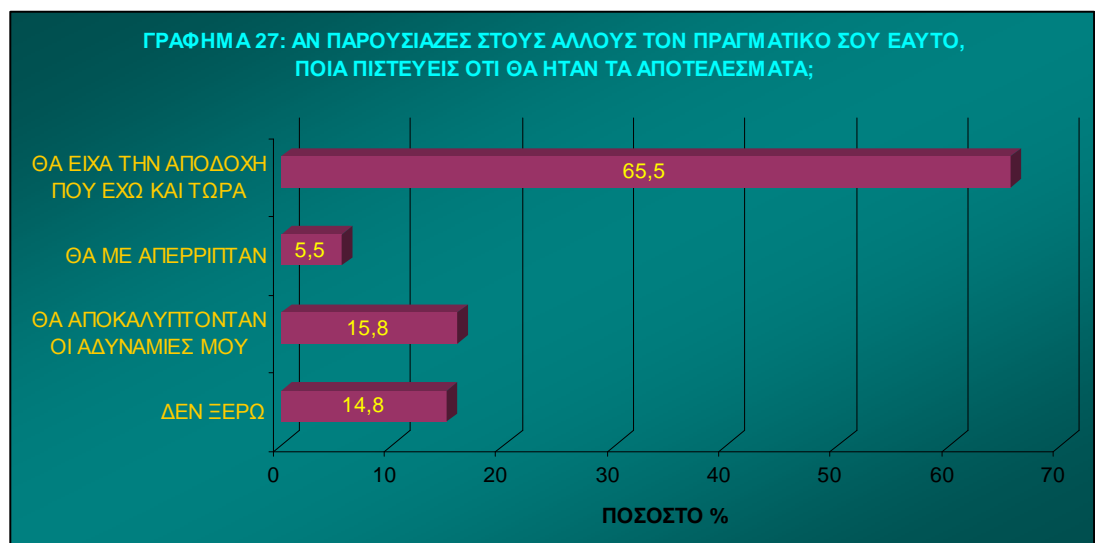


**ΕΡΩΤΗΣΗ 27<sup>η</sup>: «ΑΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΣ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΤΟΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΣΟΥ ΕΑΥΤΟ, ΠΟΙΑ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΘΑ ΗΤΑΝ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ;»**

(Δυνατότητα επιλογής περισσότερων από μίας απαντήσεων)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 65,5% απάντησε «ΘΑ ΕΙΧΑ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΧΗ ΠΟΥ ΕΧΩ ΚΑΙ ΤΩΡΑ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 15,8% το «ΘΑ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΝ ΟΙ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ ΜΟΥ», 14,8% «ΔΕΝ ΞΕΡΕΙ» και 5,5% πιστεύει πως «ΘΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΑΠΕΡΡΙΠΤΑΝ».

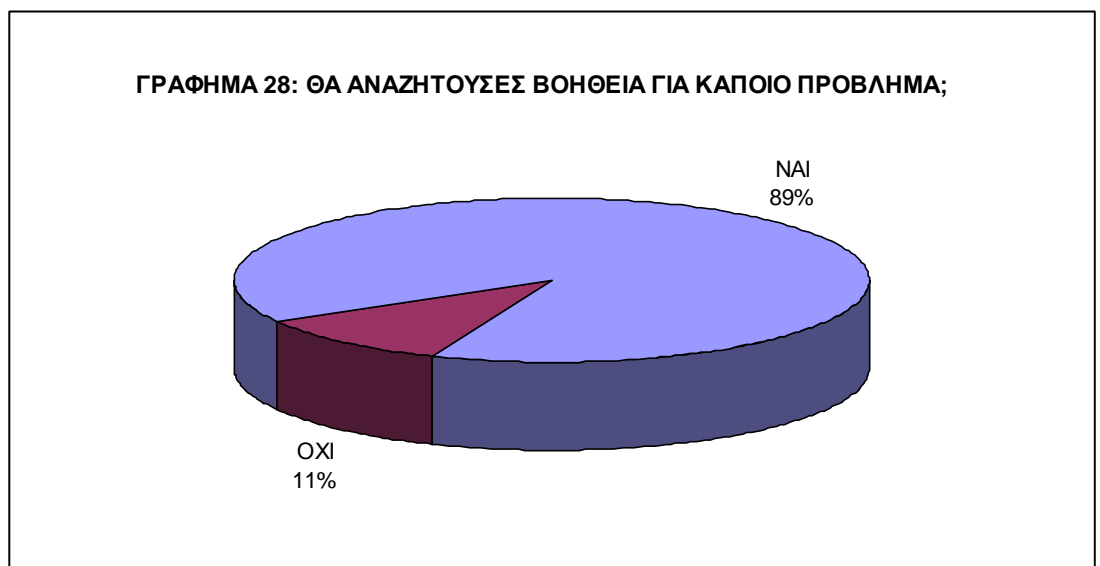
	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΘΑ ΕΙΧΑ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΧΗ ΠΟΥ ΕΧΩ ΚΑΙ ΤΩΡΑ	393	65,5
ΘΑ ΜΕ ΑΠΕΡΡΙΠΤΑΝ	33	5,5
ΘΑ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΝ ΟΙ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ ΜΟΥ	95	15,8
ΔΕΝ ΞΕΡΩ	89	14,8



**ΕΡΩΤΗΣΗ 28<sup>η</sup>: «ΘΑ ΑΝΑΖΗΤΟΥΣΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ;»**

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 89,5% απάντησε «ΝΑΙ» ενώ ακολούθησε με το μικρό ποσοστό 10,5% το «ΟΧΙ».

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΝΑΙ	537	89,5
ΟΧΙ	63	10,5
ΣΥΝΟΛΟ	600	100

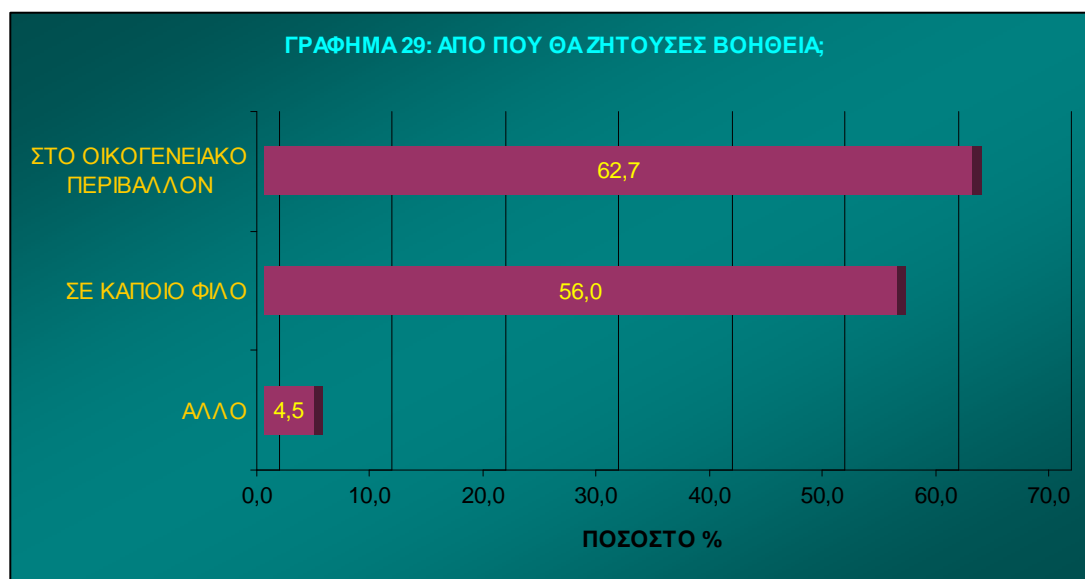


**ΕΡΩΤΗΣΗ 29<sup>η</sup>: «ΑΝ ΝΑΙ ΑΠΟ ΠΟΥ;»**

(Δυνατότητα επιλογής περισσότερων από μίας απαντήσεων)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 62,7% απάντησε «ΣΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 56% το «ΣΕ ΚΑΠΟΙΟ ΦΙΛΟ» και 4,5% απάντησε κάτι διαφορετικό.

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΣΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ	376	62,7
ΣΕ ΚΑΠΟΙΟ ΦΙΛΟ	336	56
ΑΛΛΟ	27	4,5

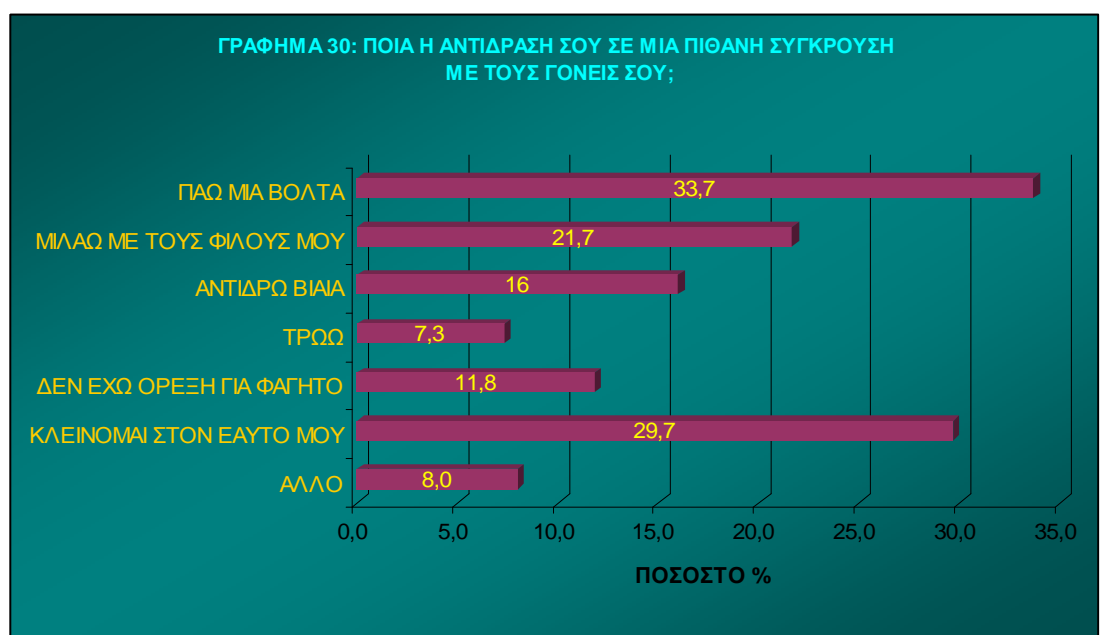


**ΕΡΩΤΗΣΗ 30<sup>η</sup>: «ΠΟΙΑ Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΟΥ ΣΕ ΜΙΑ ΠΙΘΑΝΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ;»**

(Δυνατότητα επιλογής περισσότερων από μίας απαντήσεων)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 33,7% απάντησε «ΠΑΩ ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 29,7% το «ΚΛΕΙΝΟΜΑΙ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ», 21,7% «ΜΙΛΑΕΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΤΟΥ», 16% «ΑΝΤΙΔΡΑ ΒΙΑΙΑ» και 11,8% «ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΟΡΕΞΗ ΓΙΑ ΦΑΓΗΤΟ». Τέλος 8% έχει άλλη αντίδραση και 7,3% εκτονώνεται στο φαγητό.

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΠΑΩ ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ	202	33,7
ΜΙΛΑΩ ΜΕ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΜΟΥ	130	21,7
ΑΝΤΙΔΡΩ ΒΙΑΙΑ	96	16
ΤΡΩΩ	44	7,3
ΔΕΝ ΕΧΩ ΟΡΕΞΗ ΓΙΑ ΦΑΓΗΤΟ	71	11,8
ΚΛΕΙΝΟΜΑΙ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ	178	29,7
ΑΛΛΟ	48	8



**ΕΡΩΤΗΣΗ 31<sup>η</sup>: «ΠΟΙΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΕ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΥΝ ΣΕ ΕΝΑ ΦΙΛΙΚΟ ΤΣΑΚΩΜΟ Ή ΣΕ ΕΡΩΤΙΚΗ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ;»**

(Δυνατότητα επιλογής περισσότερων από μίας απαντήσεων)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 69% απάντησε «ΘΑ ΤΟ ΣΥΖΗΤΗΣΩ ΜΑΖΙ ΤΟΥ / ΤΗΣ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 24,7% το «ΞΕΚΙΝΑΩ ΜΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΦΥΓΩ», 19,8% «ΚΑΤΑΘΛΙΒΕΤΑΙ», 13,3% «ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΟΡΕΞΗ ΓΙΑ ΦΑΓΗΤΟ», 7% αδιαφορεί, 6% εκτονώνεται τρώγοντας, 2,5% «ΕΧΕΙ ΤΑΣΕΙΣ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑΣ», όσο και το ποσοστό αυτών που «ΚΑΝΕΙ ΧΡΗΣΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ». Το μικρότερο ποσοστό λαμβάνει η απάντηση «ΚΑΝΩ ΧΡΗΣΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ» με 1,5%.

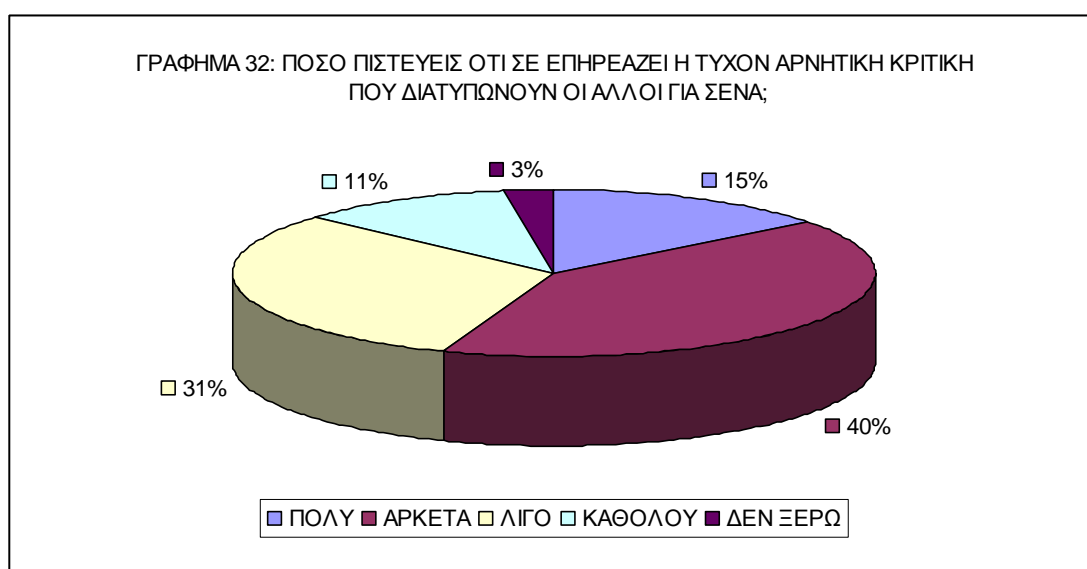
	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΘΑ ΤΟ ΣΥΖΗΤΗΣΩ ΜΑΖΙ ΤΟΥ / ΤΗΣ	414	69
ΞΕΚΙΝΑΩ ΜΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΦΥΓΩ	148	24,7
ΜΕ ΑΦΗΝΕΙ ΑΔΙΑΦΟΡΟ	42	7
ΤΡΩΩ	36	6
ΔΕΝ ΕΧΩ ΟΡΕΞΗ ΓΙΑ ΦΑΓΗΤΟ	80	13,3
ΚΑΤΑΘΛΙΒΟΜΑΙ	119	19,8
ΚΑΝΩ ΧΡΗΣΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ	9	1,5
ΚΑΝΩ ΧΡΗΣΗ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ	15	2,5
ΕΧΩ ΤΑΣΕΙΣ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑΣ	15	2,5



**ΕΡΩΤΗΣΗ 32<sup>η</sup>: «ΠΟΣΟ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΣΕ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΤΥΧΟΝ ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΚΡΙΤΙΚΗ ΠΟΥ ΔΙΑΤΥΠΩΝΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΓΙΑ ΣΕΝΑ;»**

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 41% απάντησε «ΑΡΚΕΤΑ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 31,2% το «ΛΙΓΟ», 14,5% το «ΠΟΛΥ», 10,8% «ΚΑΘΟΛΟΥ» και 2,5% λέει πως «ΔΕΝ ΞΕΡΕΙ».

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΠΟΛΥ	87	14,5
ΑΡΚΕΤΑ	246	41
ΛΙΓΟ	187	31,2
ΚΑΘΟΛΟΥ	65	10,8
ΔΕΝ ΞΕΡΩ	15	2,5
ΣΥΝΟΛΟ	600	100

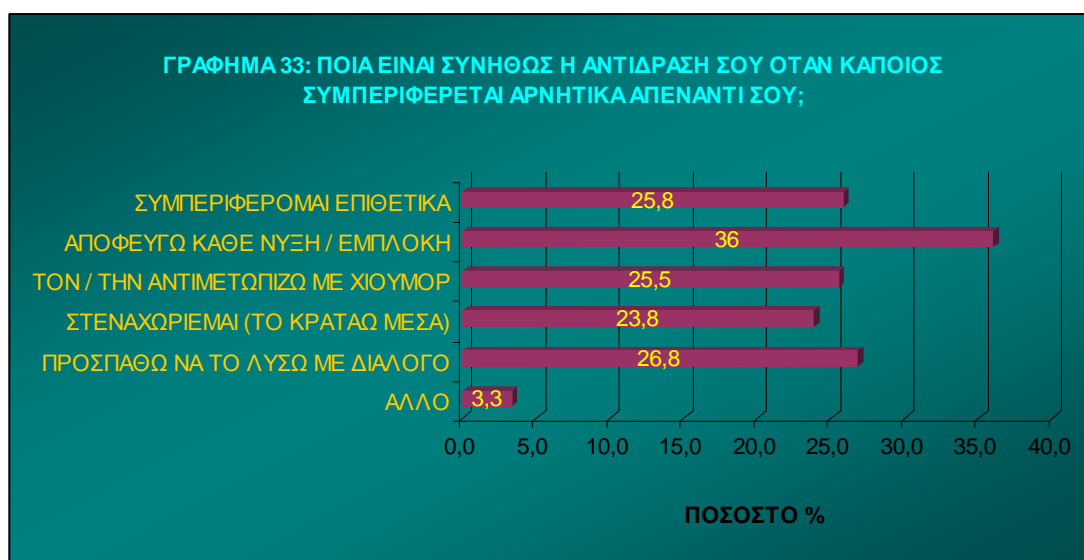


**ΕΡΩΤΗΣΗ 33<sup>η</sup>: «ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΗΘΩΣ Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΟΥ ΟΤΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΤΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΟΥ;»**

(Δυνατότητα επιλογής περισσότερων από μίας απαντήσεων)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 36% απάντησε «ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΚΑΘΕ ΝΥΞΗ / ΕΜΠΛΟΚΗ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 26,8% το «ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΤΟ ΛΥΣΩ ΜΕ ΔΙΑΛΟΓΟ», 25,8% «ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΤΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΑ», 25,5% «ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ ΜΕ ΧΙΟΥΜΟΡ» το άλλο πρόσωπο και 23,8% «ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΕΤΑΙ (δεν αντιδρά)».

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΑ	155	25,8
ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΚΑΘΕ ΝΥΞΗ / ΕΜΠΛΟΚΗ	216	36
ΤΟΝ / ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ ΜΕ ΧΙΟΥΜΟΡ	153	25,5
ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΕΜΑΙ (ΤΟ ΚΡΑΤΑΩ ΜΕΣΑ)	143	23,8
ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΤΟ ΛΥΣΩ ΜΕ ΔΙΑΛΟΓΟ	161	26,8
ΑΛΛΟ	20	3,3





ΕΡΩΤΗΣΗ 34<sup>η</sup>: «ΠΩΣ ΘΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΣ ΤΗΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΣΟΥ ΕΜΦΑΝΙΣΗ;»

(Δυνατότητα επιλογής περισσότερων από μίας απαντήσεων)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 38,2% απάντησε «ΚΑΛΗ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 28% το «ΣΥΜΠΑΘΗΤΙΚΗ», 15,2% το «ΕΛΚΥΣΤΙΚΗ», 13,5% «ΔΕΝ ΞΕΡΕΙ» και μόνο 4% θεωρούν «ΚΑΚΗ» την εμφάνισή τους.

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΕΛΚΥΣΤΙΚΗ	91	15,2
ΚΑΛΗ	229	38,2
ΣΥΜΠΑΘΗΤΙΚΗ	168	28
ΚΑΚΗ	24	4
ΔΕΝ ΞΕΡΩ	81	13,5
ΜΕ ΑΦΗΝΕΙ ΑΔΙΑΦΟΡΟ / -Η	21	3,5



### ΕΡΩΤΗΣΗ 35<sup>η</sup>: «ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ...»

(Δυνατότητα επιλογής περισσότερων από μίας απαντήσεων)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 45,7% απάντησε «ΕΝΑ ΑΝΑΓΚΑΙΟ ΚΑΚΟ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 31% το «ΚΑΤΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΟ», 16,2% θεωρεί τα χρήματα «ΚΑΤΙ ΚΑΛΟ», 8,2% τα βλέπει ως «ΣΚΟΠΟ ΖΩΗΣ», 8% τα θεωρεί «ΚΑΤΙ ΑΡΝΗΤΙΚΟ» και 6,2% «ΚΑΤΙ ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΟ».

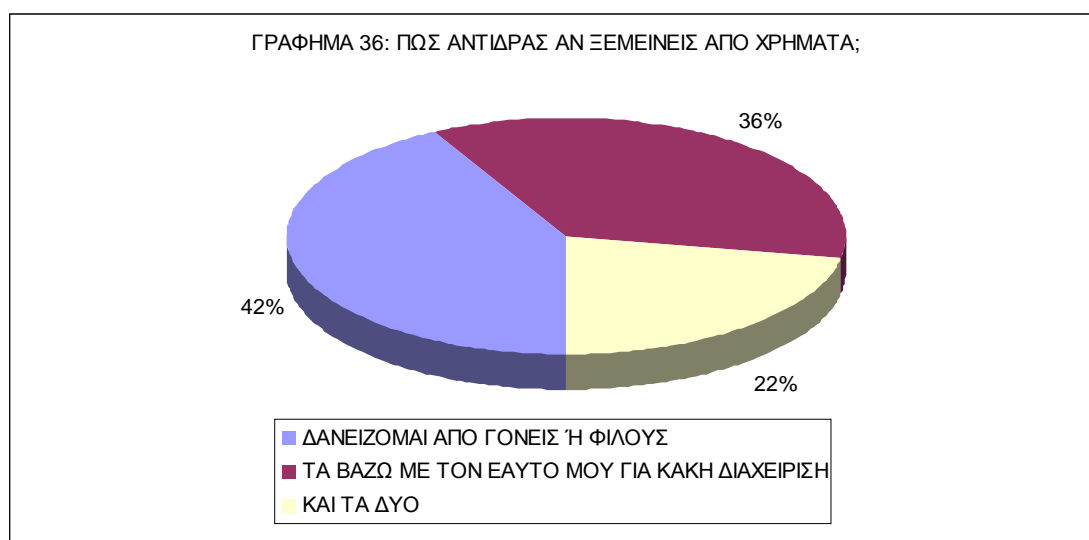
	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΕΝΑ ΑΝΑΓΚΑΙΟ ΚΑΚΟ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ	274	45,7
ΚΑΤΙ ΚΑΛΟ	97	16,2
ΚΑΤΙ ΑΡΝΗΤΙΚΟ	48	8
ΚΑΤΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΟ	186	31
ΚΑΤΙ ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΟ	37	6,2
ΣΚΟΠΟΣ ΖΩΗΣ	49	8,2



ΕΡΩΤΗΣΗ 36<sup>η</sup>: «ΠΩΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣ ΑΝ ΞΕΜΕΙΝΕΙΣ ΑΠΟ ΧΡΗΜΑΤΑ;»

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 42,3% απάντησε «ΔΑΝΕΙΖΟΜΑΙ ΑΠΟ ΓΟΝΕΙΣ Ή ΦΙΛΟΥΣ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 35,8% «ΤΑ ΒΑΖΕΙ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ ΓΙΑ ΚΑΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ» και 21,8% κάνει «ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ».

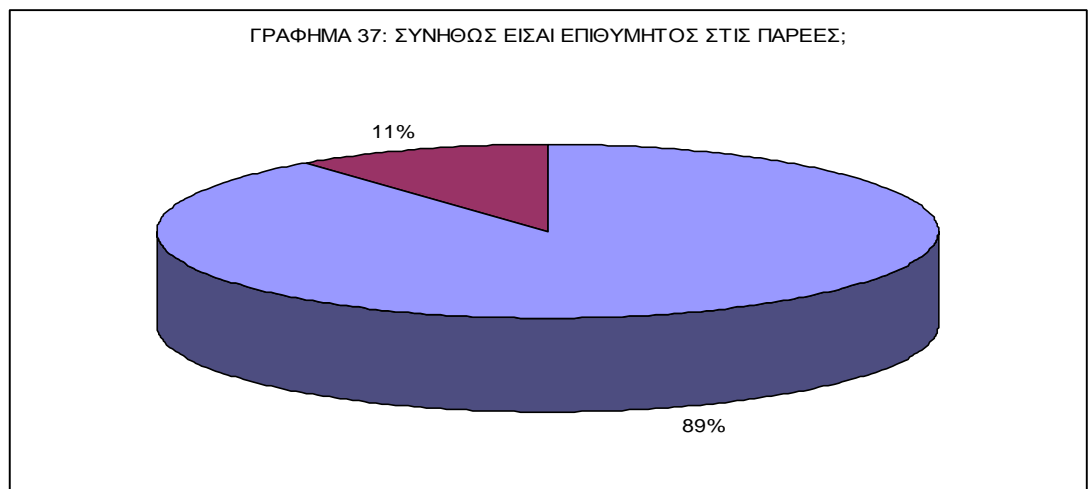
	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΔΑΝΕΙΖΟΜΑΙ ΑΠΟ ΓΟΝΕΙΣ Ή ΦΙΛΟΥΣ	254	42,3
ΤΑ ΒΑΖΩ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΓΙΑ ΚΑΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ	215	35,8
ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ	131	21,8
ΣΥΝΟΛΟ	600	100



ΕΡΩΤΗΣΗ 37<sup>η</sup>: «ΣΥΝΗΘΩΣ ΕΙΣΑΙ ΕΠΙΘΥΜΗΤΟΣ ΣΤΙΣ ΠΑΡΕΕΣ;»

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 89,5% απάντησε «ΝΑΙ» ενώ ακολούθησε με ποσοστό 10,5% το «ΟΧΙ».

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΝΑΙ	537	89,5
ΟΧΙ	63	10,5
ΣΥΝΟΛΟ	600	100

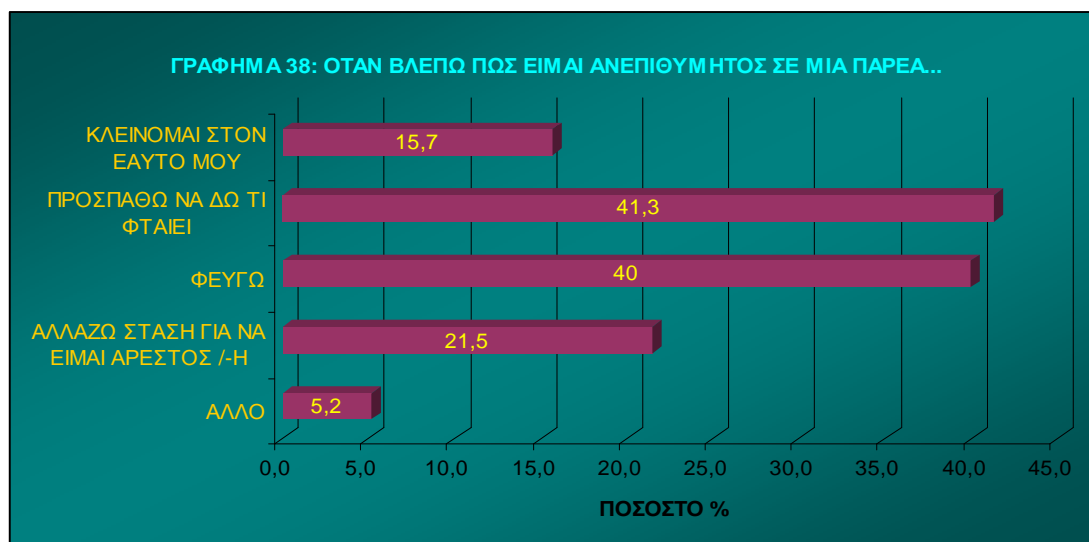


**ΕΡΩΤΗΣΗ 38<sup>η</sup>: «ΟΤΑΝ ΒΛΕΠΩ ΠΩΣ ΕΙΜΑΙ ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΟΣ ΣΕ ΜΙΑ ΠΑΡΕΑ ...»**

(Δυνατότητα επιλογής περισσότερων από μίας απαντήσεων)

Με βάση τα απαντημένα και συμπληρωμένα ερωτηματολόγια στις απαντήσεις της παραπάνω ερώτησης ένα ποσοστό 41,3% απάντησε «ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΔΩ ΤΙ ΦΤΑΙΕΙ» ενώ ακολούθησε με παρόμοιο ποσοστό 40% το «ΦΕΥΓΩ», 21,5% «ΑΛΛΑΖΩ ΣΤΑΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΑΡΕΣΤΟΣ /-Η», 15,7% «ΚΛΕΙΝΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ». Τέλος 5,2% έχει διαφορετική αντίδραση.

	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ (%)
ΚΛΕΙΝΟΜΑΙ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ	94	15,7
ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΔΩ ΤΙ ΦΤΑΙΕΙ	248	41,3
ΦΕΥΓΩ	240	40
ΑΛΛΑΖΩ ΣΤΑΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΑΡΕΣΤΟΣ /-Η	129	21,5
ΑΛΛΟ	31	5,2



## 2.2 ΔΕΙΚΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ:

Για το δείκτη θετικής σκέψης χρησιμοποιήσαμε τις ερωτήσεις 18,19,20,21,28,32,36,37 με κλιμάκωση ανά μία μονάδα για κάθε επίπεδο μεταβολής που αντιπροσωπεύει η εκάστοτε απάντηση. Ξεκαθαρίζουμε πως λόγω ενός προβλήματος στη διαμόρφωση του ερωτηματολογίου στην ερώτηση 21, οι απαντήσεις που δόθηκαν δεν είναι αυτές που έπρεπε και κάνοντας έναν απαραίτητο συμβιβασμό έπρεπε την απάντηση ΝΑΙ που είναι αδιευκρίνιστη ποσοτικά να την συνυπολογίσουμε με την απάντηση ΑΡΚΕΤΑ που είναι και ο μέσος της κατανομής των απαντήσεων ώστε να μην επηρεαστεί ο μέσος όρος προς κάποια ακραία (θετική ή αρνητική) κατεύθυνση.

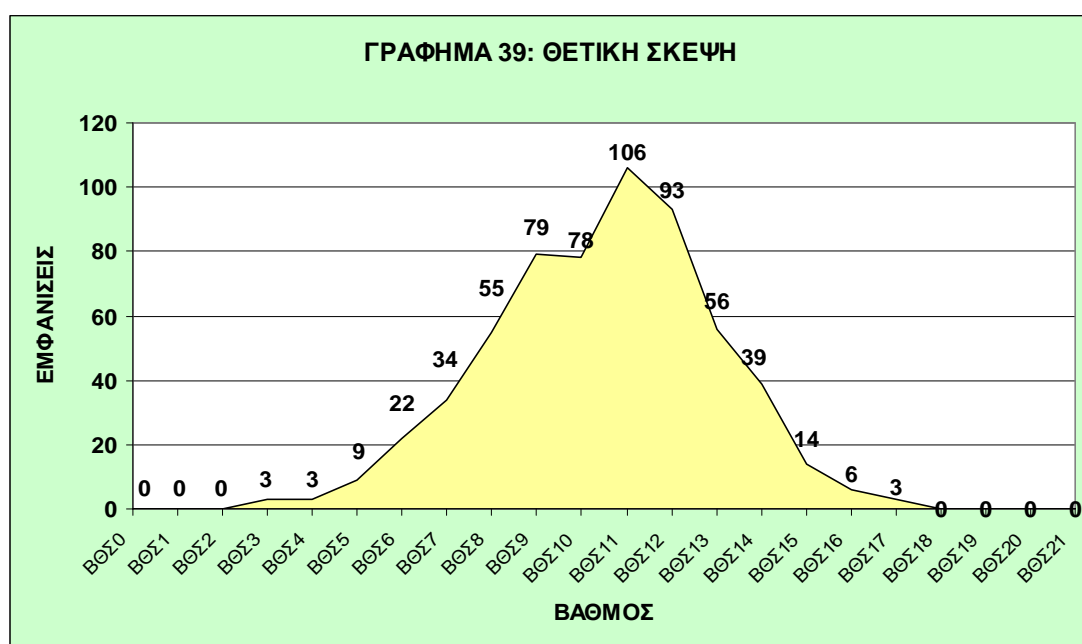
Τελικά ο δείκτης θετικής σκέψης για το σύνολο του δείγματος έχει μέσο όρο 10,4667 με ελάχιστη τιμή 3 και μέγιστη 17 ενώ ο αριθμητικός μέσος είναι το 11,5. Η τυπική απόκλιση του δείκτη είναι 2,45809 και η διακύμανσή του 6,05231. Οι ακραίες τιμές που μπορούσαν να διαμορφωθούν είναι ελάχιστο το 0 (αν κάποιος απαντούσε με τις απόλυτα αρνητικές απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις) και μέγιστο το 21 (αν κάποιος απαντούσε με τις απόλυτα θετικές απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις). Παρόλα αυτά οι ακραίες τιμές 0,1,2 στο «αρνητικό» άκρο και οι τιμές 18,19,20,21 στο «θετικό» δεν παρατηρήθηκαν σε κανένα από τα ερωτηματολόγια.

\*Η συχνότητα εμφάνισης των επιμέρους βαθμών φαίνεται στον παρακάτω πίνακα.

ΒΑΘΜΟΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ	ΕΜΦΑΝΙΣΕΙΣ
0	0
1	0
2	0
3	3
4	3
5	9
6	22
7	34
8	55
9	79
10	78
11	106
12	93
13	56
14	39
15	14
16	6
17	3
18	0
19	0
20	0
21	0

\***Σημείωση:** Ο παραπάνω πίνακας απεικονίζει τη συσχέτιση του βαθμού θετικής σκέψης με την εμφάνιση συχνότητας, στις απαντήσεις που δόθηκαν στα ερωτηματολόγια. Πιο συγκεκριμένα, ο βαθμός θετικής σκέψης έχει οριστεί με βαθμολογία από το 0 μέχρι το 21, από απόλυτα αρνητικός έως απόλυτα θετικός αντίστοιχα. Οι εμφανίσεις δείχνουν το σύνολο των ατόμων που ο μέσος όρος των απαντήσεων τους είναι αρνητική ή θετική.

Με τη βοήθεια και του παρακάτω γραφήματος παρατηρούμε μια ισχυρή «ουδετερότητα» του πληθυσμού του δείγματός μας όσον αφορά το αν έχει θετική ή αρνητική σκέψη με μια μικρή τάση προς το να είναι θετική παρά αρνητική. Η ουδετερότητα φαίνεται από το ότι ο διάμεσος (10,5) και ο αριθμητικός μέσος (10,4667) είναι πολύ κοντά.



Αν υποθέσουμε συμμετρικά λοιπόν πως όσοι έχουν βαθμό στο ΔΘΣ (Δείκτη Θετικής Σκέψης) 0-6 είναι «αρνητικοί», 7-10 «ελαφρά αρνητικοί», 11-14 «ελαφρά θετικοί» και 15-21 «θετικοί», τότε κατά τα στοιχεία της έρευνάς μας παρατηρούμε πως:

- 37 άτομα χαρακτηρίζονται «αρνητικοί»
- 246 άτομα χαρακτηρίζονται «ελαφρά αρνητικοί»,
- 294 άτομα χαρακτηρίζονται «ελαφρά θετικοί» και
- 23 άτομα χαρακτηρίζονται «θετικοί».



### 2.3 ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΕΛΕΓΧΟ:

Όπως έχει αναφερθεί παραπάνω, οι υποθέσεις που θα ελεγχθούν είναι:

- 1) αν το φύλο κάθε ατόμου επηρεάζει τη σκέψη του στο να είναι θετική η αρνητική, και ειδικότερα αν οι γυναίκες έχουν θετικότερη σκέψη από τους άνδρες,
- 2) αν η ηλικία κάθε ατόμου επηρεάζει τη σκέψη του στο να είναι θετική η αρνητική,
- 3) αν το επίπεδο εκπαίδευσης κάθε ατόμου επηρεάζει τη σκέψη του στο να είναι θετική η αρνητική και πιο συγκεκριμένα αν το υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης δημιουργεί προϋποθέσεις για να έχει το άτομο θετικότερη σκέψη,
- 4) αν η καταγωγή κάποιου από μεγαλύτερη κοινότητα-πόλη επηρεάζει τη σκέψη του στο να είναι θετική ή το αντίθετο,
- 5) αν η ομαλή οικογενειακή κατάσταση κάθε ατόμου επηρεάζει τη σκέψη του στο να είναι συχνότερα θετική από άλλο άτομο με οικογενειακές δυσχέρειες,
- 6) αν μια εύρωστη οικονομικά οικογένεια επηρεάζει τη σκέψη του ατόμου στο να είναι συχνότερα θετική από άλλο άτομο, η οικογένεια του οποίου αντιμετωπίζει οικονομικές δυσχέρειες.

Για την εξαγωγή αποτελεσμάτων στον έλεγχο των υποθέσεων χρησιμοποιήσαμε τη συνάρτηση CORREL του MS EXCEL 2003. Αυτή αποδίδει το συντελεστή συσχέτισης 2 περιοχών κελιών και χρησιμοποιείται για να προσδιορίσουμε σχέση ανάμεσα σε δύο μεταβλητές. Για παράδειγμα, μπορείτε να εξετάσετε τη σχέση ανάμεσα στις μέσες θερμοκρασίες μιας τοποθεσίας και το πόσο επηρεάζει τη χρήση συσκευών κλιματισμού.

Η εξίσωση για το συντελεστή συσχέτισης είναι:

$$\rho_{x,y} = \text{Cov}(X,Y) / (\sigma_x * \sigma_y),$$

όπου  $\text{Cov}(X,Y)$  η συνδιακύμανση μεταξύ 2 συγκεκριμένων μεταβλητών,  $x$  και  $y$  είναι οι μέσες τιμές δείγματος AVERAGE 1(σειράς δεδομένων μεταβλητής 1) και AVERAGE 2 (σειράς δεδομένων μεταβλητής 2) αντίστοιχα. Ο συγκεκριμένος συντελεστής είναι καθαρός αριθμός που κυμαίνεται από το -1 έως το 1. Όταν παίρνει τιμές που πλησιάζουν το -1 ή το 1 αυτό σημαίνει πως οι 2 μεταβλητές έχουν ισχυρή συσχέτιση ενώ όταν πλησιάζει το 0 οι μεταβλητές λέγονται ασυσχέτιστες.

Η συγκεκριμένη συνάρτηση (συντελεστής γραμμικής συσχέτισης του Pearson) έχει το εξής πλεονέκτημα για το οποίο και υιοθετήθηκε στην διαδικασία εξαγωγής αποτελεσμάτων: Για μεταβλητές κοινωνικής φύσεως όπου δεν υπάρχει απόλυτη μετρησιμότητα αλλά συγκριτική διαφορά είναι σημαντικό να επιβάλλουμε τιμές αυθαίρετες μεν αλλά με σταθερή απόσταση μεταξύ τους χωρίς να επηρεάζουν το τελικό αποτέλεσμα. Δηλαδή αν 5 απαντήσεις συγκεκριμένης ερώτησης τις αντιστοιχίσουμε με την κλίμακα 0,1,2,3,4 ή με την κλίμακα 0,3,6,9,12 αυτό δεν επηρεάζει το αποτέλεσμα της συνάρτησης λόγω σταθερής απόστασης μεταξύ των απαντήσεων. Το μόνο που θα δημιουργούσε πρόβλημα ήταν αν χρησιμοποιούσαμε μη κανονική κλίμακα βαθμολόγησης των απαντήσεων (π.χ. 1,3,6,7,10).

Με βάση τα αποτελέσματα από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων που προέκυψαν από τα απαντημένα ερωτηματολόγια καταλήγουμε στα παρακάτω συμπεράσματα που αφορούν τις παραπάνω υποθέσεις:

- 1) Όσον αφορά την πρώτη υπόθεση (φύλο & θετική σκέψη), παρατηρούμε πως με την τιμή του συντελεστή συσχέτισης στο **0,05121** δε φαίνεται να επηρεάζεται καθαρά η θετική σκέψη ενός ατόμου σε σχέση με το φύλο του. Διακρίνεται μόνο μια πολύ μικρή διαφορά σε ποσοστό μεταξύ γυναικών και ανδρών με τις πρώτες να έχουν ελάχιστα θετικότερη σκέψη.
- 2) Όσον αφορά τη δεύτερη υπόθεση (ηλικία & θετική σκέψη), παρατηρούμε πως με τιμή συντελεστή συσχέτισης **0,0146** δε φαίνεται να επηρεάζεται η θετική σκέψη ενός ατόμου 15-24 ετών από το αν είναι στο κάτω ή στο άνω όριο αυτής της κλίμακας.

- 3) Όσον αφορά την τρίτη υπόθεση (εκπαιδευτικό επίπεδο & θετική σκέψη), παρατηρούμε πως με τιμή συντελεστή συσχέτισης **0,03519** δε φαίνεται να επηρεάζεται η θετική σκέψη ενός ατόμου από το αν είναι φοιτητής ΑΕΙ-ΑΤΕΙ ή βρίσκεται σε επαγγελματικό ή γενικό Λύκειο ή ΙΕΚ.
- 4) Όσον αφορά την τέταρτη υπόθεση (τόπος καταγωγής & θετική σκέψη), παρατηρούμε πως με τιμή συντελεστή συσχέτισης **-0,03257**, δεν διακρίνεται κάποια τάση να έχει συχνότερα θετική σκέψη άτομο που μεγάλωσε σε μικρότερη κοινωνία (χωριό ή κωμόπολη).
- 5) Όσον αφορά την πέμπτη υπόθεση (οικογενειακή κατάσταση & θετική σκέψη), παρατηρούμε πως με τιμή συντελεστή συσχέτισης **0,16283** δε φαίνεται ιδιαίτερη τάση που οδηγεί τα άτομα στο να έχουν θετική σκέψη όταν υπάρχει ήρεμη και σταθερή οικογενειακή κατάσταση αναφορικά με τη σχέση μεταξύ των 2 γονιών.
- 6) Όσον αφορά την έκτη υπόθεση (οικογενειακή οικονομική κατάσταση & θετική σκέψη), παρατηρούμε πως με τιμή **0,16262** δε φαίνεται αλληλεπίδραση που ευνοεί τα άτομα στο να έχουν θετική σκέψη όταν υπάρχει καλή οικονομική κατάσταση στην οικογένεια.

Συμπερασματικά, επειδή κανείς από τους παραπάνω συντελεστές δεν ξεπερνά το 0,3 κατά απόλυτη τιμή, δε μπορούμε να αποδείξουμε καμιά στατιστική σχέση μεταξύ της θετικής σκέψης του ατόμου και των υπολοίπων μεταβλητών (φύλο, ηλικία, εκπαιδευτικό επίπεδο, τόπος καταγωγής, οικογενειακή κατάσταση και οικονομική κατάσταση των γονέων). Αυτό βέβαια δε σημαίνει πως οι παραπάνω παράγοντες δεν επηρεάζουν τη θετική σκέψη του ατόμου. Σημαίνει πως είναι πολλοί οι παράγοντες που την επηρεάζουν ώστε δε μπορεί να ξεκαθαριστεί με στατιστικές μεθόδους ποιος συμβάλλει περισσότερο και προς ποια κατεύθυνση.

Ένας ακόμη σημαντικός λόγος που δεν μπόρεσε να ξεχωρίσει κάποιος παράγοντας είναι πως η κατανομή ήταν ιδιαίτερα συγκεντρωμένη προς την ουδετερότητα χωρίς ισχυρή τάση προς την αρνητική ή τη θετική σκέψη και κατά συνέπεια δε θα μπορούσε να υπάρχει σημαντική και εμφανής στατιστική αλληλεπίδραση μεταβλητών προς μια κατεύθυνση.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ

#### 3.1 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Προβαίνοντας σε μια σύντομη ανασκόπηση και μελετώντας την πορεία των εφήβων, σε αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζονται τα συμπεράσματα που προκύπτουν από την ερευνητική διαδικασία σε σύγκριση με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση. Έτσι, θα μπορούσαμε να δούμε εάν αποδεικνύονται ή όχι οι ερευνητικές μας υποθέσεις.

Κατ' αρχάς, η πρώτη μας ερευνητική υπόθεση, ότι δηλαδή υπάρχει συσχέτιση του φύλου με τη θετική σκέψη, φαίνεται ότι υπάρχει μια βάση να αποδειχθεί με τα ερευνητικά μας δεδομένα. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση και πιο συγκεκριμένα ο Αναστασόπουλος (1997), υποστηρίζει ότι τα αγόρια λόγω της άνεσης που τους δίνεται από την κοινωνία ωριμάζουν πιο γρήγορα και πιο εύκολα, σε αντίθεση με τα κορίτσια που ωριμάζουν πιο αργά και με αρνητισμό εξαιτίας των αλλαγών που προκύπτουν από την εξωτερική τους εμφάνιση. Αυτή η άποψη, έρχεται σε αντιπαράθεση με τα αποτελέσματα της έρευνάς μας που δείχνουν ότι το φύλο στην εφηβική ηλικία επηρεάζει ελάχιστα τη θετική σκέψη, θέτοντας τις γυναίκες σε πλεονεκτικότερη θέση.

Όσον αφορά τη δεύτερη ερευνητική υπόθεση, ότι δηλαδή υπάρχει συσχέτιση της ηλικίας με τη θετική σκέψη, δε φαίνεται να υπάρχει μια βάση να αποδειχθεί με τα ερευνητικά μας δεδομένα. Άρα, βλέπουμε ότι υπάρχει σύγκρουση της βιβλιογραφικής ανασκόπησης με τα ερευνητικά αποτελέσματα τα οποία δείχνουν ότι δεν επηρεάζεται ο βαθμός θετικής σκέψης με την ηλικία, αφού ο Μπεζεβέγκης (2001), παρατηρεί ότι οι έφηβοι μικρότερης ηλικίας και συγκεκριμένα στις δύο τελευταίες τάξεις του λυκείου όπου διεξάγονται οι πανελλαδικές εξετάσεις βιώνουν το άγχος απόδοσης με αποτέλεσμα να μειώνεται και η θετική τους σκέψη.

Ωστόσο, όσον αφορά τη τρίτη ερευνητική υπόθεση, ότι δηλαδή το εκπαιδευτικό επίπεδο (φοίτηση σε ΑΕΙ, ΑΤΕΙ, ΓΕ.Λ, ΕΠΑΛ ή ΙΕΚ) μπορεί να επηρεάζει την θετική σκέψη, τα ποσοτικά δεδομένα δείχνουν ότι δεν επηρεάζεται

καθόλου αλλά και σύμφωνα με την βιβλιογραφία μας όντως δεν αποδεικνύεται η συσχέτιση των δύο αυτών παραμέτρων.

Επιπρόσθετα, σύμφωνα με την τέταρτη ερευνητική μας υπόθεση, όπου αναφέρεται στη συσχέτιση του τόπου καταγωγής (πόλη, κομόπολη ή χωριό) με τη θετική σκέψη, τα αποτελέσματα, αλλά και η βιβλιογραφική ανασκόπηση αποδεικνύουν και πάλι ότι δεν διακρίνεται να υπάρχει κάποια τάση συχνότερης θετικής σκέψης στα άτομα των αντίστοιχων τόπων καταγωγής.

Επιπλέον, όσον αφορά την πέμπτη ερευνητική μας υπόθεση που αναφέρεται στη συσχέτιση της οικογενειακής κατάστασης, δηλαδή διαζύγιο, μονογονεϊκές οικογένειες, θάνατος κάποιου γονέα, ήρεμη και σταθερή σχέση μεταξύ των δύο γονέων, σε σχέση με τη θετική σκέψη τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν φαίνεται ιδιαίτερη τάση για θετικότερη σκέψη όταν υπάρχουν ιδανικότερες συνθήκες οικογενειακής ζωής. Αντίθετα, με ότι υποστηρίζεται στο πρώτο μέρος από πολλούς ψυχολόγους – ψυχιάτρους ειδικούς επί του θέματος, και πιο συγκεκριμένα οι Tucker (1999), Coleman και Hendry (1990) και Rutter (1979) τονίζουν ότι η οικογένεια και οι φίλοι όταν παρέχουν επαρκή υποστήριξη είναι ελάχιστες οι πιθανότητες οι έφηβοι να έχουν αρνητικό τρόπο σκέψης. Μια ακόμη άποψη είναι αυτή του Nicholson (1980), ο οποίος υποστηρίζει ότι οι έφηβοι που έζησαν μια δυστυχημένη παιδική ηλικία θα συνεχίσουν πιθανώς να είναι δυστυχημένοι για τους ίδιους λόγους, για παράδειγμα, εξαιτίας της έντασης στην οικογένεια, της γενικής αποστέρησης ή της παραμέλησης τους.

Συμπερασματικά όσον αφορά την έκτη και τελευταία ερευνητική μας υπόθεση, η οποία έχει να κάνει με την οικογενειακή οικονομική κατάσταση και θετική σκέψη, δεν φαίνεται αλληλεπίδραση που να ευνοεί τα άτομα στο να σκέφτονται θετικά όταν υπάρχει μια εύπορη οικογένεια, πίσω από έναν έφηβο. Στις βιβλιογραφικές μας πηγές χαρακτηριστικά, αντίθετα και πάλι με όσα μας δείχνουν τα ερευνητικά αποτελέσματα, ο Rassial (1990), αναφέρει ότι αφού οι έφηβοι μέχρι και το 21<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας τους εξαρτώνται ακόμη οικονομικά από τον οικογενειακό ιστό επηρεάζεται ο τρόπος σκέψης τους.

### 3.2 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

1) Σύμφωνα με το ρόλο του κοινωνικού λειτουργού που είναι συμβουλευτικός και υποστηρικτικός και όπως φαίνεται και από ένα μέρος των αποτελεσμάτων της έρευνας μας, οι φοιτητές χρειάζονται συμβουλευτική.

2) Ωστόσο οι κοινωνικοί λειτουργοί για να καθίστανται ικανοί να ανταπεξέλθουν στους παραπάνω ρόλους θα πρέπει να παρακολουθήσουν σεμινάρια σχετικά με θέματα θετικής σκέψης και αισιοδοξίας.

3) Εξίσου σημαντικό σύμφωνα και με την βιβλιογραφική μας ανασκόπηση είναι να δημιουργηθεί συμβουλευτικός σταθμός στους χώρους της δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Κατά αυτό τον τρόπο για οποιοδήποτε πρόβλημα προκύψει σχετικά με κατάθλιψη, άγχος, αρνητισμό να υπάρξει μια σωστή καθοδήγηση αλλά και πρόληψη, η οποία θεωρείται πιο σημαντική.

4) Ακόμα θα ήταν πολύ ικανοποιητικό, να γινόταν η εισαγωγή κάποιου μαθήματος, αν όχι στη δευτεροβάθμια τουλάχιστον στη τριτοβάθμια εκπαίδευση, που να περιλαμβάνει τυχόν θέματα όπως, τους τρόπους αντιμετώπισης της κατάθλιψης και τους τρόπους που μπορεί να οδηγηθεί κανείς στη θετική σκέψη.

5) Μια ακόμη πρόταση σε αντιστοιχία με την πρόταση για την εισαγωγή μαθήματος στην τριτοβάθμια, στην δευτεροβάθμια θα ήταν σημαντικό να υπάρχουν ώρες στα πλαίσια του αναλυτικού προγράμματος ώρες με δραστηριότητες στις οποίες θα επιδιώκεται η ενίσχυση της θετικής σκέψης.

6) Τέλος, χρήσιμο θα ήταν να υπάρχουν στη δευτεροβάθμια και την τριτοβάθμια εκπαίδευση κάποιες ώρες με δραστηριότητες χωρού, θεάτρου και επιτραπέζιων παιχνιδιών που εντείνουν το πνεύμα και χαλαρώνουν τη σκέψη γύρω από ότι αγχωτικό υπάρχει.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Ελληνική βιβλιογραφία

1. Αναστασιάδης, Κ. (1993). Ψυχοπαιδαγωγική της εφηβικής ηλικίας. Αθήνα: Σανιδάς.
2. Αναστασόπουλος, Δ. (1997). Η ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη στην εφηβεία. Στο Ι. Τσιάντης (Επ. Εκδ.) Βασική Παιδοψυχιατρική- Εφηβεία, τομ. β', τευχ.α', Αθήνα, εκδόσεις Καστανιώτη.
3. Άντλερ, Α. (2005). Τι θα έπρεπε να σημαίνει για σένα η ζωή. Αθήνα: Κέδρος.
4. Argule, M. (2002). «Ψυχολογία της συμπεριφοράς. Αθήνα: Θυμάρι.
5. Ball, C. (1992). Αυτοεκτίμηση: Πώς να απαλλαγείτε από την εξάρτηση, τον εθισμό και τις συνήθειες. Αθήνα: Δίοδος.
6. Berkowitz, M., Niwman, B. (1978). Πάρε στα χέρια σου τη ζωή σου. Αθήνα: Θυμάρι.
7. Bloomfield, H. & Williams, P. (2004). Θεραπεύοντας την κατάθλιψη. Αθήνα: Θυμάρι.
8. Burns, D. (1996). Αισθανθείτε καλά. Η αποτελεσματική αντιμετώπιση της κατάθλιψης. Αθήνα: Πατάκη.
9. Γιαννακούλας, Α. (1994). Οι εξισοροπιστικές κρίσεις στην εφηβεία. Αθήνα: Καστανιώτης.
11. Carlson R., Shield B. (2000). Εγχειρίδιο της ψυχής. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
12. Cohen, L. (2000). Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας. Αθήνα: Μεταίχμιο.
13. Cungi, C. (2006). Μάθετε να αντιμετωπίζεται το άγχος. Αθήνα: Πατάκη.
14. Δραγώνα, Θ. (1994). Μετάβαση στη γονική ιδιότητα. Αθήνα: Καστανιώτης.
15. Dryden, W. (2000). Μάθε να αποδέχεσαι τον εαυτό σου. Αθήνα: Καστανιώτη.
16. Ζαφειροπούλου, Μ. (2001). Κατανοώντας τη συμπεριφορά μας. Αθήνα: Καστανιώτη.
17. Flach, F. (1997). Κατάθλιψη, η μυστική της δύναμη. Αθήνα: Δίοδος.

18. Gilbert P. (1999). Ξεπερνώντας την κατάθλιψη. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
19. Θεοδωράτου-Μπέκου, Μ. (2006). Ωρίμανση και Δυναμική Ομάδας. Συμβολή στη Συμβουλευτική Νέων. Αθήνα: Rosili.
20. Hay, L. (1994). Μεταμορφώστε τη ζωή σας. Αθήνα: Καλογήρου.
21. Jeffers. S. (1999). Κάνε το κι ας φοβάσαι. Αθήνα: Διόπτρα.
22. Κακαβούλης, Α. (1997). Συναισθηματική Ανάπτυξη και Αγωγή. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
23. Καλαντζή-Αζίζι, Α. (2002). Αυτογνωσία και Αυτοδιαχείριση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
24. Καλογήρου, Α. (1995). Η δυναμική της επιτυχίας. Αθήνα: Καλογήρου.
25. Καλούρη, Ρ. – Αντωνοπούλου (2007). Γενική ψυχολογία. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
26. Καλπάκογλου, Θ. (1998). Άγχος και Πανικός. Γνωσιακή θεωρία και θεραπεία ,(Γ΄ έκδοση). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
27. Κλέγκχορν, Π. (1998). Τα μυστικά της αυτοεκτίμησης. Αθήνα: Καστανιώτη.
28. Κλεφτάρας, Γ. (1998). Η κατάθλιψη σήμερα. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
29. Κόνγκερ, Τ. (1981). Η εφηβική ηλικία, μια καταπιεσμένη γενιά. Αθήνα.
30. Κυριαζή, Ν. (2005). Η κοινωνιολογική έρευνα. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
31. Κωσταρίδου, Α. – Ευκλείδη (1999). Ψυχολογία κινήτρων. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
32. Λέκκου, Σ., Nygren, L. (2006). Στάσεις Ελλήνων και Σουηδών εφήβων σε ζητήματα ζωής. *Κοινωνική εργασία*, 3/2006 τ.83, σσ.150-153.
33. Λεονταρή, Α. (1998). Αυτοαντίληψη. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
34. Μάνος, Ν. (1997). Βασικά στοιχεία κλινικής ψυχιατρικής. Θεσσαλονίκη: Επιστημονικά βιβλία και περιοδικά.
35. Μανωλόπουλος, Σ. (1986). Η ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του εφήβου. Αθήνα: Καστανιώτης.
36. Μέλλον, Ρ. (2005). Η ανάλυση της συμπεριφοράς. Τόμος Α(Θεμελιώδης συμπεριφορισμός, μέθοδοι έρευνας και βασικές αρχές καθορισμού αντιδράσεων και δράσεων). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
37. Μπαμπινιώτης, Γ. (1998). Λεξικό της νέας ελληνικής γλώσσας. Αθήνα: Κέντρο λεξικολογίας.



38. Μπεζεβέγκης, Η. (2001). Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
39. Μπίμπου, Α., Κιοσέογλου, Γ. (2001). Ψυχική υγεία και ψυχοπαθολογία. *Παιδί και Έφηβος*, 3/2001 τ. 1, σ.σ. 71-77. Αθήνα: Καστανιώτη.
40. Μπουσκάλια, Λ. (1988). Να ζεις, να αγαπάς και να μαθαίνεις. Αθήνα: Γλάρος.
41. Παπαγεωργίου, Ε. (1995). Ψυχοδυναμική σχέση κατάθλιψης και εξαρτητικού χαρακτήρα: η σημασία του στοματικού σταδίου. *Εκλογή*, 1/1995 τ.104, σ.σ.38-48.
42. Παπαδάτος, Κ. (2003). Η φροντίδα του εφήβου. Αθήνα: Ποταμός.
43. Παπαδόπουλος, Ν. (1985). Ψυχολογία, Κέντρο Ψυχολογικών Μελετών. Αθήνα.
44. Παπακώστας, Ι.Γ. (1994). Γνωσιακή ψυχοθεραπεία. Θεωρία και πράξη. Αθήνα: Ινστιτούτο Έρευνας της Συμπεριφοράς.
45. Τσαλίκογλου – Κωστοπούλου, Φ. (1980). Κρίση ταυτότητας στην εφηβεία. Μια απόπειρα κοινωνικο-ψυχαναλυτικής προσέγγισης. *Επιθεώρηση κοινωνικών ερευνών*, σ.σ. 283-289.
46. Τσιαντής, Ι. (1991). Η προετοιμασία των παιδιών και των νέων για την οικογενειακή και την κοινωνική ζωή. Αθήνα: Καστανιώτης.
47. Χαραλαμπίδης, Ι., (1987). Η ανάπτυξη της προσωπικότητας. Αθήνα.

### **Ξένη βιβλιογραφία**

48. Ausubel, D.P. (1977). Theory and problems of adolescent development. New York: Grune & Stratton
49. Beck, AT. (1979). Depression: clinical, experimental, and theoretical aspects. New York: Hoeber.
50. Beck, A. (1985). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: The new American Library.
51. Blos, P. (1976). When and how does adolescence end. Vol. 5, p.p.5-17.
52. Chapman, E. (1992). Stay positive. Britain: Kogan page.
53. Coleman, J.C. & Hendry, L. (1990). The nature of adolescence. London: Routledge.

54. Dixon, W.A., Heppner, P. & Anderson, W.P. (1991). Problem- Solving Appraisal, Stress, Hopelessness, and Suicide Ideation in a College Population. *Journal of Counseling Psychology*. Vol 10, No 1, p.p. 51-56.
55. Elkind, D. (1981). *Children and Adolescents*. New York: Oxford University Press.
56. Erikson, E. (1968). *Identity, Youth and Crisis*. New York: Norton.
57. Gibson, J. (1995). *Problems and methods of coping: A Fifteen Nation Study of Adolescents*. Oxford: Pergamon Press Ltd.
58. Harter, S. & Monsour, A. (1992). Developmental analysis of conflict caused by opposing attributes in the adolescent self – por – trait. *Developmental Psychology*, 28(2), 251 – 260.
59. Hayes, C.D. (1987). *Risking the future: Adolescent Sexuality*, Vol.1. Washington: National Academy Press.
60. Hyde, J. & Fennema, E. (1990). Gender difference in maths performance: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, Vol. 107, No. 2, p.p.139-153.
61. Jeament, Ph. (1985). Adolescence et conflits. *Journal des psychologues*, No 32, p.p. 9-15.
62. Jensen, R. (1994). *Η ανάπτυξη της ταυτότητας κατά την εφηβεία*. Αθήνα: Καστανιώτης.
63. Johnson A. (1990). *Prejudice and Psychological Maturity: Is there a relationship?* Unpublished Dissertation in Social Work, Boston College, Boston.
64. Kruss, G. (1992). *Young People and Health*. Belfast: Whiterock.
65. Marcelli & Braconnier (1983). *Psychopathologie de l'adolescent*. Paris: Masson.
66. Marcia, J.E. (1980) *Identity in adolescence*. New York: Wiley.
67. Markowitz, J. (1994). Psychotherapy of dysthymia. *Am J Psychiatry*.151:1114-1121.
68. Moore, De Wayne (1986). The construction of adulthood by late adolescents. *Developmental Psychology*, Vol 23, No 2, p.p. 298-307.
69. Paykel, E. (1994). Psychological therapies. *Acta Psychiatr Scand*. 89(suppl 383):35-41.
70. Rassial, J.J. (1990). *L'Adolescent et le Psychanalyste*. Paris: Rivages
71. Rutter, M. (1979). *Changing youth in a changing society*. London: Nuffield Provincial Hospitals Trust.

72. Scott, J. (1995). Psychological treatment of depression: An update. *Br J Psychiatry*. 167:289-292.
73. Tap, P. (1987). *Indivinite individuelle et personnalisation*. Toulouse: Privat.
74. Ternynck, C. (1989). Entre nostalgie et illusion: La crise depressive adolescente. *Le journal des Psychologues*, No 66, p.p. 23-25.
75. Tucker, N. (1999). *Εφηβεία, ωριμότητα και τρίτη ηλικία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

### **Πηγές από Internet**

76. π.Αλεβιζόπουλος, Α. (2009)

Ανάκτηση από:

[http://www.egolpion.com/pateres\\_thetikhs\\_skepsis.et.aspx](http://www.egolpion.com/pateres_thetikhs_skepsis.et.aspx)

Ανάκτηση στις 10/1/2010

77. Αντωνίου, Α. (2007) *Δες το θετικά*.

Ανάκτηση από:

<http://www.menshealth.gr/stress.general.6.7808.html>.

Ανάκτηση στις: 25/10/2009.

78. Ζαφειροπούλου, Η.Α. (1994). *Διεπιστημονική ομάδα στην προεπαγγελματική εκπαίδευση*.

Ανάκτηση από:

<http://www.theotokos.gr/documents/proepagg.ekpedeusi.pdf>.

Ανάκτηση στις 24/2/2010

79. Λασσιθιωτάκη, Μ. (2009). *Το στρες και οι πηγές του*.

Ανάκτηση από:

<http://www.2search.gr/psychology/view.asp?article=7&catid=2&new=0>

Ανάκτηση στις 25/10/2009

80. Peale, V. (2006) *Pathfinder*. *Η δύναμη της θετικής σκέψης*.

Ανάκτηση από:

[http://news.pathfinder.gr/periscopio/positive\\_thinking.html](http://news.pathfinder.gr/periscopio/positive_thinking.html).

Ανάκτηση στις: 25/10/2009.

81. Άγχος. Ιούνιος 2009.

<Http://www.socialworker.gr/themata/5-agxos.html>.

Πρόσβαση την 23/2/2010, 17:02.

82. Κατάθλιψη: Αίτια και αντιμετώπιση (2009).

[Http://www.socialworker.gr/themata/prolipsi/8-katathlipxy.html](http://www.socialworker.gr/themata/prolipsi/8-katathlipxy.html).

Πρόσβαση την 23/2/2010.

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

## Α) ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ-ΕΠΙΣΤΟΛΕΣ

- ΕΠΙΣΤΟΛΗ 1<sup>η</sup>:

Πάτρα 22/05/08

Αρ. Πρωτ. :

### ΠΡΟΣ :

Διευθυντής Β/θμιας εκπαίδευσης Ν. Αχαΐας

Θέμα : «Χορήγηση άδειας για διεξαγωγή έρευνας »

Κε διευθυντά,

Είμαστε φοιτήτριες του Α.Τ.Ε.Ι Πάτρας, στο τμήμα της Κοινωνικής Εργασίας και στα πλαίσια της πτυχιακής μας εργασίας, χρειαζόμαστε για τη διεξαγωγή της έρευνας μας την άδειά σας, προκειμένου να μοιραστούν κάποια ερωτηματολόγια σχετικά με το θέμα: «Η Θετική στάση απέναντι στη ζωή», σε ένα δείγμα μαθητών που φοιτούν σε κάποια από τα λύκεια της αρμοδιότητάς σας στην Πάτρα.

Ευχαριστούμε εκ των προτέρων για την διευκόλυνσή σας στην έρευνά μας.

Με εκτίμηση  
Οι σπουδάστριες:  
Κατσίκα Μαρία  
Μυλωνά Αναστασία  
Παπαδοπούλου Ιωάννα

- ΕΠΙΣΤΟΛΗ 2<sup>η</sup> :

Πάτρα 22/05/08

Αρ. Πρωτ. :

ΠΡΟΣ :

Διευθυντή 7<sup>ου</sup> λυκείου Πατρών Ν. Αχαΐας

Θέμα : «Χορήγηση άδειας για διεξαγωγή έρευνας »

Κε Διευθυντά,

Είμαστε φοιτήτριες του Α.Τ.Ε.Ι Πάτρας, στο τμήμα της Κοινωνικής Εργασίας και στα πλαίσια της πτυχιακής μας εργασίας, χρειαζόμαστε για τη διεξαγωγή της έρευνας μας την άδειά σας, προκειμένου να μοιραστούν κάποια ερωτηματολόγια σχετικά με το θέμα: «Η Θετική στάση απέναντι στη ζωή», στους μαθητές που φοιτούν στο λύκειό σας.

Ευχαριστούμε εκ των προτέρων για την διευκόλυνσή σας στην έρευνά μας.

Με εκτίμηση  
Οι σπουδάστριες:  
Κατσίκα Μαρία  
Μυλωνά Αναστασία  
Παπαδοπούλου Ιωάννα

## **B) ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ**

### **Πρόλογος**

Στα πλαίσια της έρευνας που διεξάγουμε για την πτυχιακή μας εργασία με θέμα « Η θετική στάση απέναντι στη ζωή», σου ζητάμε να συμπληρώσεις το ακόλουθο ερωτηματολόγιο. Σε διαβεβαιώνουμε ότι το ερωτηματολόγιο αυτό είναι ανώνυμο και σε παρακαλούμε να μην γράψεις πουθενά το όνομά σου. Σε παρακαλούμε να το συμπληρώσεις με βάση τις πιο αυθόρμητες και αληθινές σου σκέψεις. Η ειλικρίνειά σου βοηθάει στην αντικειμενικότητα της έρευνας.

**Σημείωση:** Σε όλες τις ακόλουθες ερωτήσεις έχεις την ευκαιρία να επιλέξεις παραπάνω από μια απάντηση όπου εσύ το κρίνεις σκόπιμο και υπάρχει αυτή η δυνατότητα. Παρακαλούμε να απαντηθούν όλες οι ερωτήσεις.

Ευχαριστούμε πολύ  
για τη συμμετοχή σου.

Οι φοιτήτριες:  
Κατσικά Μαρία  
Μυλωνά Αναστασία  
Παπαδοπούλου Ιωάννα



## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

### Α. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

1. Φύλο: Αγόρι  Κορίτσι
2. Ηλικία: 15-17  18-20  21-23  24 και άνω
3. Σε τι φοιτάς;  
Γενικό Λύκειο  Επαγγελματικό Λύκειο  Α.Ε.Ι.  Α.Τ.Ε.Ι.  Ι.Ε.Κ.
4. Σε ποια τάξη του λυκείου είσαι ή σε ποιο εξάμηνο σπουδών φοιτείς;
- Α τάξη Λυκείου  Β τάξη Λυκείου  Γ τάξη Λυκείου
  - Α έτος σπουδών  Β έτος σπουδών   
Γ έτος σπουδών  Δ έτος σπουδών
  - Πτυχίο Α  Πτυχίο Β και πάνω
5. Μένεις:  
Μόνος-η  Με συγκάτοικο  Με τον-την σύντροφό μου   
Με τους γονείς μου ή συγγενείς μου  Σε κάποια εστία   
Άλλο:.....
6. \* Εργάζεσαι;  
Ναι  Πρακτική άσκηση  Περιστασιακά   
Μόνιμα  Σπουδάζω/Πάω σχολείο  Όχι
7. Μεγαλώνεις/μεγάλωσες σε  
Μεγαλούπολη  Πόλη  Χωριό
8. Οι γονείς σου  
Είναι παντρεμένοι  Είναι διαζευγμένοι  Είναι σε διάσταση   
Έχουν δημιουργήσει άλλη οικογένεια  Πέθανε ο πατέρας μου   
Πέθανε η μητέρα μου

\*Σημείωση: σημειώστε/επιλέξτε 1, 2 ή περισσότερες απαντήσεις.

**9. Οικονομική κατάσταση γονέων:**

Πολύ καλή  Καλή  Μέτρια  Κακή  Δεν απαντώ

**10. Α) Έχεις αδέρφια;**  Ναι  Όχι

**Β) Αν ναι, πόσα;**

1  2  3  4  5 και πάνω

**Γ) Αν ναι, εσύ είσαι το**

1ο παιδί  2ο παιδί  3ο παιδί  4ο παιδί  5ο παιδί

Άλλο.....

**B. ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ**

**11. Έχεις ακούσει για τη θετική σκέψη;**  Ναι  Όχι

**12.\* Η θετική σκέψη σχετίζεται με:**

Αισιοδοξία  Αυτοπεποίθηση

Αυτοεκτίμηση  Θέληση

Όλα τα προηγούμενα

**13.\* Η θετική σκέψη είναι:**

Θεωρία της ψυχολογίας  Ένα ρεύμα της νέας εποχής

Και τα δυο

Κάτι άλλο:.....

**14. Πως κρίνεις την επίδοσή σου ως μαθητής-τρια, φοιτητής-τρια;**

Άριστη  Καλή  Μέτρια  Κακή  Δεν ξέρω

**15.\* Ποιο από τα παρακάτω επίθετα πιστεύεις ότι σε αντιπροσωπεύουν;**

Θαρραλέος  Αυθόρμητος  Κοινωνικός  Ειλικρινής

Καχύποπτος  Ντροπαλός  Μοναχικός

Όλα τα προηγούμενα

**16.\* Ποιο από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πιστεύεις ότι διαθέτεις;**

Διεκδικητικότητα  Αυτοπεποίθηση  Δημιουργικότητα

Υπευθυνότητα

Επιθετικότητα  Αναβλητικότητα

Υποχωρητικότητα  Ανασφάλεια

Δεν ξέρω  Όλα τα παραπάνω

Κάτι άλλο:.....

**\*Σημείωση:** σημειώστε/επιλέξτε 1, 2 ή περισσότερες απαντήσεις.

**17.\*Ποιο από τα παρακάτω συναισθήματα βιώνεις πιο συχνά στις δραστηριότητές σου;**

Ικανοποίηση **Γ**      Χαρά **Γ**      Ενέργεια **Γ**  
Πίεση/άγχος **Γ**      Βαρεμάρα/ανία **Γ**      Θλίψη/μελαγχολία **Γ**  
Δεν ξέρω **Γ**      Δεν εξετάζω τα συναισθήματά μου **Γ**  
Κάτι άλλο:.....

**18. Ποιες οι σκέψεις σου για το Παρόν:**

Θετικές **Γ**      Ουδέτερες **Γ**      Αρνητικές **Γ**

**19. Ποιες οι σκέψεις σου για το Παρελθόν:**

Θετικές **Γ**      Ουδέτερες **Γ**      Αρνητικές **Γ**

**20. Ποιες οι σκέψεις σου για το Μέλλον:**

Θετικές **Γ**      Ουδέτερες **Γ**      Αρνητικές **Γ**

**21. Πιστεύεις ότι υπάρχουν θετικά στοιχεία στη ζωή σου;**

Ναι **Γ**    Όχι **Γ**    Λίγα **Γ**    Αρκετά **Γ**    Πολλά **Γ**    Πάρα πολλά **Γ**  
Αν ναι, ποιο είναι αυτό;.....

**22. Γενικότερα, τα πράγματα στη ζωή σου τα περιμένεις έτοιμα ή παλεύεις γι' αυτά;**

Αδιαφορώ **Γ**    Περιμένω τη βοήθεια άλλου **Γ**    Προσπαθώ λίγο **Γ**  
Προσπαθώ πολύ **Γ**  
Άλλο.....

**23.\* Πώς παίρνεις τις αποφάσεις σου συνήθως;**

Ακολουθώ το συναίσθημά μου **Γ**  
Ακολουθώ τη γενική τάση **Γ**  
Μετανιώνω συχνά για τις αποφάσεις που παίρνω **Γ**  
Σκέφτομαι προσεκτικά **Γ**  
Περιμένω πριν αποφασίσω **Γ**  
Νιώθω σιγουριά για την απόφαση που παίρνω **Γ**  
Συμβουλευόμαι πρώτα κάποιο κοντινό μου πρόσωπο **Γ**

**\*Σημείωση:** σημειώστε/επιλέξτε 1, 2 ή περισσότερες απαντήσεις.

**24.\* Μετά από μια αποτυχία στα μαθήματά σου πώς αντιδράς;**

- Παρατείσεις       Ζητάς βοήθεια       Προσπαθείς περισσότερο   
Απογοητεύεσαι       Αγχώνεσαι       Στεναχωριέσαι πάρα πολύ   
Όλα καλά! Δεν τρέχει τίποτα

**25.\* Μετά από κάποια αποτυχία σου σε οποιονδήποτε τομέα:**

- Δεν απογοητεύομαι και συνεχίζω την προσπάθεια   
Απογοητεύομαι, αλλά ανασυγκροτώ τις δυνάμεις μου   
Απογοητεύομαι και εγκαταλείπω την προσπάθεια   
Πιστεύω πως η αποτυχία αυτή μπορεί να επηρεάσει και άλλους τομείς της ζωής μου   
Ήμουν σίγουρος-η για την αποτυχία μου   
Σπάνια βιώνω αποτυχίες   
Δεν ξέρω   
Κάτι άλλο:.....

**26.\* Οι αρνητικές σκέψεις σου δημιουργούνται κυρίως από:**

- Έλλειψη αυτονομίας       Υπερβολικό ενδιαφέρον για την γνώμη των άλλων   
Έλλειψη αναγνώρισης       Απουσία αγάπης-στοργής   
Άλλο:.....

**27. Αν παρουσίαζες στους άλλους τον πραγματικό σου εαυτό, ποια πιστεύεις ότι θα ήταν τα αποτελέσματα;**

- Θα είχα την αποδοχή που έχω και τώρα   
Θα με απέρριπταν   
Θα αποκαλύπτονταν οι αδυναμίες μου   
Δεν ξέρω

**28. Θα αναζητούσες βοήθεια για κάποιο πρόβλημα;**

- Ναι       Όχι

**29.\* Αν ναι, πού;**

- Στο οικογενειακό περιβάλλον       Σε κάποιο φίλο       Πουθενά   
Άλλο:.....

**\*Σημείωση:** σημειώστε/επιλέξτε 1, 2 ή περισσότερες απαντήσεις.

**30.\* Ποια η αντίδρασή σου σε μια πιθανή σύγκρουση με τους γονείς σου;**

Πας μια βόλτα **Γ**

Μιλάς με φίλους σου **Γ**

Βίαη αντίδραση **Γ**

Τρως **Γ**

Δεν έχεις όρεξη να φας **Γ**

Κλείνεται στον εαυτό σου **Γ**

Άλλο:.....

**31.\* Ποιες από τις παρακάτω αντιδράσεις σε χαρακτηρίζουν σε ένα φιλικό τσακωμό/ερωτική απογοήτευση**

Θα το συζητούσες μαζί του/της **Γ**

Ξεκινάς μια δραστηριότητα για να ξεφύγεις **Γ**

Σε αφήνει αδιάφορο **Γ**

Τρως **Γ**

Δεν έχεις όρεξη να φας **Γ**

Καταθλίβεσαι **Γ**

Χρήση φαρμακευτικών ουσιών **Γ**

Χρήση ναρκωτικών ουσιών **Γ**

Τάσεις αυτοκτονίας **Γ**

Άλλο:.....

**32. Πόσο πιστεύεις ότι σε επηρεάζει η τυχόν αρνητική κρίση που διατυπώνουν οι άλλοι για σένα;**

Πολύ **Γ** Αρκετά **Γ** Λίγο **Γ** Καθόλου **Γ** Δεν ξέρω **Γ**

**33.\* Ποια είναι συνήθως η αντίδρασή σου όταν κάποιος συμπεριφέρεται αρνητικά απέναντί σου;**

Συμπεριφέρομαι επιθετικά **Γ**

Αποφεύγω κάθε νύξη/εμπλοκή **Γ**

Τον/την αντιμετωπίζω με χιούμορ **Γ**

Στενοχωριέμαι, το κρατώ μέσα μου **Γ**

Προσπαθώ να το λύσω με διάλογο **Γ**

Άλλο:.....

**\*Σημείωση:** σημειώστε/επιλέξτε 1, 2 ή περισσότερες απαντήσεις.

**34. Πώς θα χαρακτήριζες την εξωτερική σου εμφάνιση;**

Ελκυστική  Καλή  Συμπαθητική  Κακή  Δεν ξέρω   
 Με αφήνει αδιάφορο/η

**35.\* Πιστεύεις ότι τα χρήματα είναι:**

Ένα αναγκαίο κακό του πολιτισμού  Κάτι καλό   
Κάτι αρνητικό  Κάτι επιθυμητό  Κάτι ανεπιθύμητο   
Σκοπός ζωής

**36.\* Πως αντιδράς αν τυχόν ξεμείνεις από χρήματα**

Δανείζομαι από γονείς ή φίλους   
Τα βάζω με τον εαυτό μου για κακή διαχείριση   
Όλα τα παραπάνω

**37. Συνήθως είσαι επιθυμητός στις παρέες:**

Ναι  Όχι

**38.\* Όταν βλέπω ότι είμαι ανεπιθύμητος σε μια παρέα:**

Κλείνομαι στον εαυτό μου  Προσπαθώ να δω τι φταίει   
Φεύγω  Προσπαθώ να γίνω αρεστός, αλλάζοντας στάση   
Άλλο:.....

**\*Σημείωση:** σημειώστε/επιλέξτε 1, 2 ή περισσότερες απαντήσεις.

## Γ) ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Αποτυχημένος δεν είναι αυτός  
που κάνει τις λάθος επιλογές,  
αλλά αυτός που δεν έχει επιλογές.

Είσαι υπεύθυνος για τον εαυτό σου. Εσύ και κανένας  
άλλος. Είσαι υπεύθυνος για την αποτυχία σου όσο και για  
την επιτυχία σου. Γι'αυτό νιώσε νικητής και όχι  
νικημένος. Νιώσε νικητής και θα γίνεις ο νικητής.

Δεν βλέπω την αποτυχία σαν αποτυχία, αλλά σαν μια εμπειρία που με μαθαίνει.

Ο επιβαρυσμένος πόνος  
της κατάθλιψης είναι τρομακτικός  
και η ευφορία, που είναι η αντίθετη δίδυμη αδελφή του,  
είναι ακόμα πιο τρομακτική-  
όσο κι αν, για μια στιγμή,  
είναι ελκυστική.  
Γίνεσαι μεγαλειώδης,  
πέρα από την πραγματικότητα  
της δημιουργικότητας σου.

JOSHUA LOGAN

(Τζόσουα Λόγκαν)

(Υπέφερε από μανιοκατάθλιψη)

Emerson είπε ότι κάθε άνθρωπος είναι αυτό που ο ίδιος σκέφτεται κάθε μέρα. Οι σκέψεις που κυριαρχούν στο μυαλό μας τείνουν να γίνουν η πραγματικότητα μας. Ο,τιδήποτε κάνετε στη ζωή σας είναι αποτέλεσμα των σκέψεών σας.

Κάνω ό,τι φοβάμαι περισσότερο για να μπορώ να ελέγχω το φόβο. Κουράγιο δεν είναι η άρνηση του φόβου, αλλά η συμβίωση μαζί του.

Επιτυχία σημαίνει στη ζωή να είσαι ευτυχισμένος και σημασία δεν έχει να κάνουμε αυτό που μας αρέσει, σημασία έχει να μας αρέσει αυτό που κάνουμε.

Εάν κάποιος ήθελε να είναι απλά και μόνον ευτυχής, αυτό εύκολα θα μπορούσε να γίνει. Εμείς όμως θέλουμε να είμαστε πιο ευτυχισμένοι από τους άλλους- κι αυτό είναι πάντα πιο δύσκολο, γιατί συνήθως πιστεύουμε ότι οι άλλοι είναι πιο ευτυχισμένοι απ' ό,τι στ' αλήθεια είναι.

MONTESQUIE  
(Μοντεσκιέ)