

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ
ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΘΗΝΩΝ

ΑΝΩΤΑΤΗ ΣΧΟΛΗ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΚΑΙ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ



ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

ΘΕΜΑΤΑ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

ΕΥΗ ΜΑΚΡΗ-ΜΠΟΤΣΑΡΗ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

«ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΤΟΥ ΟΑΕΔ»



Περιεχόμενα

Οι έφηβοι στις κοινωνικές δομές που αλλάζουν	3
Η προετοιμασία για ένα αβέβαιο μέλλον	5
Η ψυχοκοινωνική προετοιμασία των εφήβων	7
Η "δύσκολη" εφηβεία	8
Σχέσεις γονέων-εφήβων	11
Οι συγκρούσεις στην οικογένεια.	16
Τα προβλήματα συμπεριφοράς	19
Ψυχική υγεία και κατάθλιψη στην εφηβεία	23
Κατάθλιψη μητέρας και ψυχική υγεία παιδιού	30
.....	
Ο εαυτός, η αυτοαντίληψη και η αυτοεκτίμηση του εφήβου..	31
Οι ορισμοί των εννοιών	32
.....	
Το μοντέλο αυτοεκτίμησης του James	34
.....	
Το μοντέλο αυτοεκτίμησης του Cooley	34
.....	
Το προσθετικό μοντέλο αυτοεκτίμησης	36
.....	
Ποιοι συμβάλουν στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης του εφήβου;	37
Ποιοι είναι, οι σημαντικοί άλλοι που ασκούν μια ισχυρή επιρροή στην εξέλιξη του εαυτού;	37
Η διαμόρφωση της ταυτότητας στην εφηβεία	41
.....	
Η διαμόρφωση της ταυτότητας στη θεωρία του Erikson	44
Το μοντέλο ταυτότητας του Marcia	47
Είδη ταυτότητας	51
Φαινόμενα βίας στην εφηβεία	53
Η Επιθετικότητα	53
Ορισμός, τύποι και διαστάσεις	53
Η βία στο σχολείο	55
Το προφίλ του παραβάτη εφήβου	57
Οι μετανάστες έφηβοι	60
Διαπολιτισμική εκπαίδευση και μετανάστες έφηβοι	66
Αντί επιλόγου	69
Βιβλιογραφία	76
Παράρτημα 1.....	79
Παράρτημα 2.....	89
Παράρτημα 3.....	106



Οι έφηβοι στις κοινωνικές δομές που αλλάζουν

Η αδυναμία προσαρμογής του εφήβου στις ραγδαίες αλλαγές, συχνά τον οδηγεί στην αναζήτηση διεξόδου από τα καθημερινά προβλήματα, μέσα από δραστηριότητες υψηλού κινδύνου όπως υπερκατανάλωση αλκοολούχων ποτών, καφεΐνη, νικοτίνη και χρήση άλλων ουσιών.

Οι δράσεις που προγραμματίζουμε στην πορεία της ζωής μας είναι πιθανόν να περιπλακούν από τις κοινωνικές αλλαγές. Οι άνθρωποι κάνουν μακροπρόθεσμα σχέδια για την κατεύθυνση και τους ρυθμούς της ζωής τους, αλλά οι συνθήκες που αλλάζουν μπορεί να επέμβουν σε αυτά τα σχέδια. Το πρόβλημα αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα οξύ για τους έφηβους που νιώθουν αδύναμοι να πραγματοποιήσουν τους στόχους τους.

Η προσωπική δράση και η κοινωνική αλλαγή δεν εναρμονίζονται πάντοτε. Η κοινωνική αλλαγή συχνά φέρνει μαζί της σαρωτικές αλλαγές στους θεσμούς της κοινωνίας, τις μικρές ομάδες και τις διαπροσωπικές σχέσεις.

Μέχρι πρόσφατα κάθε αλλαγή των ανθρώπινων απόψεων συντελούνταν με αργό ρυθμό. Υπήρχε μια συνοχή στην ιστορία και πάντα είχαμε στη διάθεση μας αρκετό χρόνο για προσαρμογή. Η κατάσταση αυτή άλλαξε κάπως με την εμφάνιση της Βιομηχανικής Επανάστασης του 19ου



αιώνα, η οποία έφερε σοβαρές αλλαγές στην ανθρώπινη ζωή. Η σύγχρονη επιστήμη εμφανίστηκε στις αρχές του 20ου αιώνα και χρειάστηκε μόνο πενήντα χρόνια για να αρχίσει να μεταβάλλει τη ζωή μας με ταχύτατο ρυθμό.

Η ιστορία του ανθρώπου αποτελείται από δυο μέρη, που χωρίζονται με την εμφάνιση της σύγχρονης επιστήμης στην αρχή του 20ου αιώνα. Στην πρώτη περίοδο ο άνθρωπος ζούσε σε ένα κόσμο, όπου είχε γεννηθεί το είδος του και όπου αυτός και οι αισθήσεις του προσαρμόστηκαν. Στη δεύτερη, ο άνθρωπος μπήκε σε μια νέα κοσμική υφήλιο, στην οποία ήταν τελείως ξένος.

Η επιβίωση του ανθρώπου τώρα εξαρτάται από το πόσο καλά και πόσο γρήγορα μπορεί να προσαρμοστεί, αναθεωρώντας όλες τις ιδέες του και τις κοινωνικές δομές. Η ανάγκη λοιπόν για προσαρμοστικότητα είναι αναγκαία όχι μόνο στους εφήβους αλλά για όλους μας. Οι έφηβοι καλούνται να προσαρμοστούν στο ενήλικο ρόλο τους μαθαίνοντας να εκτιμούν το δυναμικό που κρύβουν μέσα τους, αξιοποιώντας το δημιουργικά και αντιμετωπίζοντας τη ζωή με αισιοδοξία και μαχητικότητα. Οι κοινωνικές δεξιότητες είναι καθοριστικές για την επιβίωση την προσαρμογή και την εξέλιξή τους.

Ο σημερινός έφηβος καλείται μέσα σε μια ιδιαίτερα ανταγωνιστική κοινωνία, να αντιμετωπίσει την τεράστια ψυχολογική φόρτιση που συνοδεύει τις κοινωνικές πιέσεις και τα προβαλλόμενα κοινωνικά πρότυπα, με αποτέλεσμα να δυσκολεύεται στην προσπάθειά του να επιλύσει τις



συγκρούσεις ανάμεσα στον πραγματικό, τον κοινωνικό και τον ιδεατό του εαυτό.

Η προετοιμασία του εφήβου για ένα αβέβαιο μέλλον

Οι έφηβοι είναι περίεργα ευαίσθητοι στην κοινωνική αλλαγή.

Η εποχή μας θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ενδιαφέρουσα γιατί πολλές απόψεις της ζωής είναι υπό αλλαγή. Μία σημαντική ευθύνη των ενηλίκων σε μια κοινωνία είναι η προετοιμασία των εφήβων για το μέλλον. Ωστόσο, κανείς δεν μπορεί να προβλέψει τι ακριβώς θα συμβεί στο μέλλον. Η αβεβαιότητα αυτή δε λείπει από τους νέους, οι οποίοι διακατέχονται από αυτή την αμφιβολία. Που μπορεί να μας οδηγήσει αυτή η εποχή; Θα πρέπει να υποθέσουμε ότι το μέλλον θα είναι πολύ διαφορετικό από το παρελθόν; Θα πρέπει να προετοιμαστούμε αποκτώντας κάποιες βασικές ικανότητες και δεξιότητες που θα προσαρμόζονται σε οποιοδήποτε κατάσταση του μέλλοντος; Πως θα προετοιμαστούν οι νέοι για τις προκλήσεις του μέλλοντος;

Οι σύγχρονες παρεμβάσεις σπανίως προετοιμάζουν τους εφήβους για τις μεγάλες κοινωνικές αλλαγές αν και καταγράφουν κάποιους άξονες προσαρμογής των νέων στις σύγχρονες απαιτήσεις όπως:

-



- Ικανότητες για συμμετοχή σε μία διεθνή οικονομία πλούσια σε τεχνολογική γνώση.
- Κίνητρα για δια βίου εκπαίδευση.
- Αξίες για ειρηνική ζωή σε μία διαφορετική κοινωνία.
- Ικανότητα να ζουν με την αβεβαιότητα και την αλλαγή.

Εκείνοι που διαθέτουν τα χαμηλότερα προσόντα και κυρίως την μικρότερη εκπαίδευση, θα έχουν περιορισμένες επαγγελματικές επιλογές και δυνατότητες εξέλιξης. Αν και τα προγράμματα μαθητείας παρέχουν την εξαιρετικά σημαντική διευκόλυνση της μετάβασης από το σχολείο στους εργασιακούς ρόλους ενηλίκων, είναι αναγκαίο να σκεφτούμε αν αυτό το μοντέλο ταιριάζει με τα σύγχρονα επαγγέλματα και κυρίως με τις μελλοντικές επαγγελματικές προοπτικές των εφήβων.

Για να είναι αποτελεσματικά τα προγράμματα μαθητείας θα πρέπει να υπάρχει συστηματική καταχώρηση καινούριων επαγγελμάτων και καταγραφή με σαφήνεια των ικανοτήτων και δεξιοτήτων που απαιτούνται για κάθε επάγγελμα. Παράλληλα θα πρέπει οι εργοδότες να ευαισθητοποιηθούν περισσότερο και να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη συνεργασίας της επιχείρησης με τα προγράμματα μαθητείας.



Η ψυχοκοινωνική προετοιμασία

Αυτό που μετράει στο τέλος δεν είναι ο κόσμος που θα αφήσουμε στα παιδιά μας, αλλά τα παιδιά που θα αφήσουμε στον κόσμο (Federico Mayor UNESCO, 1995).

Μία διαφορετική προσέγγιση για την ψυχοκοινωνική προετοιμασία των εφήβων για το μέλλον μπορεί να γίνει θέτοντας ερωτήματα της μορφής:

- Τι θα μπορούσαμε να μάθουμε για τις πιθανές ψυχο-κοινωνικές διαταραχές των σημερινών εφήβων, εξετάζοντας το ιστορικό των ψυχο-κοινωνικών διαταραχών των νέων του περασμένου αιώνα;
- Είναι οι ψυχο-κοινωνικές διαταραχές αποτέλεσμα της ανικανότητας των εφήβων να αντεπεξέλθουν σε δύσκολες συνθήκες, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που σχετίζονται με την αβεβαιότητα;
- Γιατί έχουν αυξηθεί οι ρυθμοί των διάφορων ψυχοκοινωνικών διαταραχών όπως η εγκληματικότητα, οι αυτοκτονίες, η κατάθλιψη και η χρήση ουσιών, τα τελευταία 50 χρόνια ανάμεσα στους νέους;
- Μήπως η ανεργία που πολιορκεί ασφυκτικά τους νέους δημιουργεί ψυχοκοινωνικούς κινδύνους;



- Είναι οι προσδοκίες της κοινωνίας για τους σημερινούς νέους εξωπραγματικά υψηλές, ώστε τους κάνουν να αισθάνονται αποτυχημένοι;
- Συνδέονται οι ψυχοκοινωνικές διαταραχές με τα αυξανόμενα επίπεδα της οικογενειακής δυσαρμονίας και των διαζυγίων;
- Τα Μ.Μ.Ε. συνδέονται με την αύξηση των ψυχοκοινωνικών διαταραχών, επηρεάζοντας έμμεσα τη συμπεριφορά του ατόμου;
- Είναι η ίδια η φύση της εφηβείας μία πιθανή αιτία για την αύξηση των ψυχοκοινωνικών διαταραχών;
- Ποιος είναι ο ρόλος των συνομηλίκων σε αυτή την εξελικτική πορεία ;

Η “δύσκολη” εφηβεία

Είναι δύσκολο να προσδιοριστεί με ακρίβεια το τέλος της εφηβείας. Συνήθως καθορίζεται από ψυχο-κοινωνικούς παράγοντες κι έτσι ποικίλει σημαντικά από πολιτισμό σε πολιτισμό.

Η εφηβεία είναι ο δρόμος που ενώνει την παιδική ηλικία με την ενήλικη ζωή. Πορευόμενος στον δρόμο αυτό ο έφηβος θα αποκτήσει, παρά τις λοξοδρομήσεις και τα αδιέξοδα μια αναγνωρίσιμη μορφή.



Είναι ταυτόχρονα μια περίοδος έκστασης και άγχους, ευτυχίας και προβλημάτων, εξερεύνησης και ψυχικής πίεσης. Μια περίοδος ρήξης των συνδετικών κρίκων με το παρελθόν και δημιουργίας νέων με το μέλλον. Μια περίοδος πιθανής σύγχυσης για τον ίδιο τον έφηβο, για τους γονείς του, οι οποίοι που έχουν την επιμέλεια της ανατροφής του, αλλά και για τους άλλους ενήλικες που είναι επιφορτισμένοι με το έργο της ανάπτυξης και της ψυχοκοινωνικής του προσαρμογής.

Από κοινωνιολογική άποψη η εφηβεία είναι ένα φαινόμενο που διακρίνεται από την διαφορετικότητα σε ότι αφορά την καθολικότητα και την ομοιογένεια των χαρακτηριστικών της. Διαφοροποιείται ανάλογα με το πολιτιστικό και κοινωνικό περιβάλλον και ως προς τη διάρκεια της και ως προς τις διαδικασίες ένταξης των εφήβων στην κοινωνία των ενηλίκων. Όσο πιο πολύπλοκη είναι μια κοινωνία τόσο μεγαλύτερη είναι η χρονική διάρκεια της εφηβείας και τόσο εντονότερες οι συγκρούσεις της. Αλλά ακόμη και μέσα στην ίδια κοινωνία και ειδικότερα στις δυτικές κοινωνίες, η εφηβεία ποικίλει ανάλογα με το κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον και τις δραστηριότητες που καλλιεργούνται κι αναπτύσσονται σ' αυτό.

Ο Hall θεωρούσε την εφηβεία ως μία περίοδο αναταραχής και άγχους, που χαρακτηρίζεται από ακραίες αλλαγές στη διάθεση και από απρόβλεπτη συμπεριφορά. Η άποψη αυτή θεωρείται ως η παραδοσιακή άποψη για την εφηβεία, όμως οι σύγχρονοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η εφηβεία δε συνεπάγεται περισσότερη αναστάτωση από ό,τι οι άλλες περιόδους της ζωής,



αν προετοιμάσουμε τους εφήβους για τους ρόλους που πρόκειται να αναλάβουν στην ενήλικη ζωή.

Η εφηβεία αναφέρεται σε μια μακρόχρονη αναπτυξιακή περίοδο και περιλαμβάνει το σύνολο των αλλαγών που συμβαίνουν στους τέσσερις βασικούς τομείς της ανάπτυξης: το *βιοσωματικό*, το *γνωστικό*, το *συναισθηματικό* και τον *κοινωνικό*. Η εφηβεία είναι το στάδιο της ζωής που ξεκινάει στην ηλικία κατά την οποία ένα νεαρό άτομο αρχίζει να ωριμάζει σεξουαλικά.

Στο *βιοσωματικό* τομέα συμβαίνουν αλλαγές σε όλες τις παραμέτρους του σώματος: ύψος, βάρος, αναλογίες, περίγραμμα, θέση και λειτουργία οργανικών συστημάτων με αποκορύφωμα την ωρίμανση της γενετήσιας λειτουργίας. Στο *γνωστικό* τομέα η εμφάνιση της αφαιρετικής σκέψης δίνει μια νέα αντίληψη και κατανόηση του κόσμου. Η σκέψη κινείται στο χώρο του πιθανού, των υποθέσεων και των θεωριών και εφοδιάζει τον έφηβο με την ικανότητα ανακάλυψης εναλλακτικών λύσεων για κάθε θέμα, προάγοντας την ατομική κρίση και τη δημιουργικότητα. Ο *συναισθηματικός* τομέας χαρακτηρίζεται από ένταση και αστάθεια της ψυχικής διάθεσης. Η συναισθηματική αυτονομία του εφήβου από την οικογένεια αποτελεί ένα κομβικό σημείο αυτής της ηλικιακής περιόδου. Ο *κοινωνικός* τομέας χαρακτηρίζεται από την τάση του εφήβου για αυτονομία σε όλους τους τομείς, για ανεξαρτοποίηση από τους ενηλίκους και για αποδοχή από την ομάδα των συνομηλίκων.



Οι ατομικές διαφορές στην ανάπτυξη κατά την εφηβεία είναι έκδηλες σε πολλούς τομείς και οφείλονται στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ βιολογικών, γνωστικών, ψυχολογικών και κοινωνικοπολιτισμικών παραγόντων. Κανένας από τους παράγοντες αυτούς δεν δρα ανεξάρτητα από τους άλλους και κανένας δεν είναι ο κύριος υποκινητής της ανάπτυξης.

Για παράδειγμα, η εφηβεία είναι μια περίοδος ραγδαίων βιοσωματικών αλλαγών. Οι ορμονικές αλλαγές αποτελούν μέρος αυτής της ανάπτυξης. Ωστόσο, οι ορμονικές αλλαγές δεν φέρουν την κύρια ευθύνη για τις ψυχολογικές και τις ψυχοκοινωνικές αλλαγές που συμβαίνουν στην περίοδο αυτή. Στην πραγματικότητα, η ποιότητα και η χρονική στιγμή της εκδήλωσης των ορμονικών ή των άλλων βιολογικών αλλαγών επηρεάζουν και επηρεάζονται από το ψυχολογικό, το κοινωνικό και το πολιτισμικό πλαίσιο.

Σχέσεις γονέων-εφήβων

Οι γονείς αποτελούν τον κοινωνικό καθρέφτη του παιδιού. Αν ο έφηβος αισθάνεται ότι οι γονείς του τον περιβάλλουν με στοργή, σεβασμό και εμπιστοσύνη, τότε μπορεί να σκεφτεί τον εαυτό του ως άξιο στοργής, σεβασμού και εμπιστοσύνης.

Η γονική φροντίδα και τρυφερότητα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην διαδικασία δόμησης της ταυτότητας, κατά την κρίσιμη περίοδο της



εφηβείας. Εξίσου σημαντικό ρόλο παίζουν η ελευθερία και η αυτονομία, ως πλαίσιο αναφοράς της γονικής συμπεριφοράς προς τους εφήβους. Η ανάγκη των εφήβων για ελευθερία, αυτονομία και αυτοέκφραση οδηγεί τους γονείς σε συμπεριφορές με ανάλογη δεκτικότητα και ελαστικότητα, οι οποίες και ωθούν τους εφήβους σε ομαλή προσαρμογή στον κόσμο των ενηλίκων. Η αίσθηση των εφήβων ότι τους εμπιστεύονται και τους αντιμετωπίζουν, ως υπεύθυνα και ώριμα άτομα, αποτελεί μία μεταβλητή που συμβάλλει σημαντικά στην αύξηση της αυτοεκτίμησής τους. Η αυτοεκτίμηση αποτελεί ένα βασικό και κυρίαρχο στοιχείο, κατά τη δόμηση της ταυτότητας τους.

Άλλοι παράγοντες που παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαδικασία δόμησης της ταυτότητας των εφήβων, είναι η αίσθηση αποδοχής από του γονείς, το επίπεδο της οικογενειακής ενδοεπικοινωνίας, η οικογενειακή συνοχή και ισορροπία, η κοινή υποστήριξη μεταξύ των μελών της οικογένειας και ο δημιουργικός και καθοδηγητικός γονικός έλεγχος.

Μελετώντας τις σχέσεις των εφήβων και των γονέων μέσα από το πρίσμα της δημοκρατικοποίησης της οικογένειας και της επικράτησης ενός γενικότερου πνεύματος ελευθερίας, αναδεικνύεται ότι ο διάλογος αποτελεί ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της ομαλής λειτουργίας της οικογένειας. Οι γονείς, όταν συζητούν με τους εφήβους για όλα σχεδόν τα θέματα που τους απασχολούν και όταν οι τυχόν διαφοροποιήσεις ή και εντάσεις στις σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας επιλύονται με τον εποικοδομητικό



διάλογο, οι έφηβοι δομούν με μεγαλύτερη ευκολία και αυτοπεποίθηση την ταυτότητα τους.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η διερεύνηση του ιδιαίτερου ρόλου της μητέρας στην ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού. Η μητέρα αποτελεί για το παιδί και ιδιαίτερα τον έφηβο το κύριο πρόσωπο αναφοράς, τη δεσπίζουσα μορφή με την οποία ο έφηβος αναπτύσσει μια έντονη αμφίδρομη δυαδική σχέση, μια σχέση αλληλεπίδρασης, αλληλοσυμπλήρωσης και αλληλεκπλήρωσης.

Η σχέση του παιδιού με τη μητέρα είναι περισσότερο συνδεδεμένη με την ψυχική υγεία του παιδιού, για λόγους μερικώς βιολογικούς και κυρίως κοινωνικούς, ενώ ο ρόλος του πατέρα είναι κοινωνικά περιορισμένος. Όμως η διαφορετική και συνήθως μικρότερη χρονικά εμπλοκή του πατέρα με το παιδί, δε σημαίνει ότι ο ρόλος του είναι λιγότερο σημαντικός. Ο πατέρας κατέχει μια σημαντική θέση στη διαδικασία εξέλιξης του παιδιού από την προγεννητική ακόμη περίοδο. Ο ρόλος του είναι πολύτιμος για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας και της κοινωνικοποίησης του παιδιού και ιδιαίτερα εμφανής στην εδραίωση του Υπερεγώ. Το Υπερεγώ είναι πηγή δύναμης για το Εγώ και το άτομο που υποφέρει από πατρική στέρηση έχει συνήθως αδύναμο Εγώ. Τόσο η μητέρα όσο και ο πατέρας λειτουργούν στη βρεφική ηλικία ως μορφές προσκόλλησης και αργότερα ως φορείς κοινωνικοποίησης. Ο ρόλος του πατέρα αναδεικνύεται ιδιαίτερα καθοριστικός κατά την περίοδο της εφηβείας, τόσο για την έφηβη κόρη, στο υποσυνείδητο της οποίας



καταγράφεται ως πρότυπο που θα καθορίσει τις μελλοντικές επιλογές ως προς τον σύντροφο της, όσο και για τον γιο, ως ανδρικό στερεοτυπικό πρότυπο προς μίμηση.

Όταν και οι δυο γονείς είναι παρόντες, διαθέτουν σχεδόν ίσο χρόνο να συζητήσουν, να ελέγξουν και να εκθέσουν τις απόψεις τους, κυρίως σε θέματα επαγγελματικού προσανατολισμού. Οι μητέρες, ωστόσο, είναι πιο πρόθυμες να επεκταθούν και να συζητήσουν με τους εφήβους και πιο προσωπικά τους θέματα, όπως είναι η επιλογή των φίλων και η διασκέδασή τους. Οι έφηβοι, ωστόσο, φαίνεται να δηλώνουν πως η άποψη του πατέρα είναι πιο καθοριστική σε τομείς όπως η οικονομική τους συντήρηση και οι θρησκευτικές και πολιτικές πεποιθήσεις. Οι περισσότερες έρευνες καταγράφουν μια αυξημένη αυστηρότητα του πατέρα, κυρίως προς τις κόρες, στον τομέα της διασκέδασης και της επιλογής των φίλων.

Στις μέρες μας ο θεσμός της οικογένειας με τη μορφή που τον γνωρίζαμε στο παρελθόν έχει διαφοροποιηθεί δραματικά. Η αύξηση των διαζυγίων, η απόκτηση παιδιού εκτός γάμου καθώς και η αυξητική τάση των συμβιωτικών σχέσεων έχουν αλλάξει ριζικά τη δομή της παραδοσιακής οικογένειας. Για τον λόγο αυτό, τα πρότυπα ταύτισης και οι στόχοι που θέτουν οι έφηβοι στις μέρες μας, αλλάζουν με ταχύτατους ρυθμούς, καθώς οι σχέσεις τους με τους γονείς είναι πιο απαιτητικές και πιο σύνθετες από κάθε άλλη εποχή.



Ο χρόνος ενασχόλησης των γονέων με τους εφήβους είναι σαφέστατα μειωμένος σε σχέση με το παρελθόν και συνεχίζει να μειώνεται διαρκώς, λόγω του φόρτου εργασίας των γονέων και του πλήθους των λοιπών ενασχολήσεων. Αλλά και οι ίδιοι οι έφηβοι με τη σειρά τους, εκτός από το εξαντλητικό σχολικό ωράριο είναι υποχρεωμένοι να ανταποκριθούν και σε ένα πλήθος άλλων ρόλων και ασχολιών που τους στερεί τον ελεύθερο χρόνο για ενδοοικογενειακές διαπροσωπικές σχέσεις.

Το επίπεδο και η ποιότητα της επικοινωνίας μεταξύ των γονέων, επηρεάζουν άμεσα τη συναισθηματική και κοινωνική έκφραση των εφήβων. Η εκτίμηση και ο σεβασμός μεταξύ των γονέων έχουν σημαντικό αντίκτυπο και στον τρόπο έκφρασης της εκτίμησης και του σεβασμού των εφήβων, τόσο προς τους γονείς τους, όσο και προς τους άλλους συγγενείς και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Ειδικότερα, έχει παρατηρηθεί ότι η θετική συμπεριφορά του πατέρα προς τη μητέρα προσφέρει ιδιαίτερη ικανοποίηση στους εφήβους.

Αναδεικνύεται, λοιπόν, ιδιαίτερα σημαντικός ο ρόλος των γονέων στη δόμηση μιας υγιούς και δημιουργικής σχέσης με τον επαναστατημένο και σαστισμένο έφηβο των ημερών μας, που αναζητά την ταυτότητα του. Εξίσου σημαντικός είναι και ο τρόπος που ο ίδιος ο έφηβος θα διαχειριστεί τις συγκρούσεις του και θα διαπραγματευτεί τις πεποιθήσεις του, τόσο με τον ίδιο του τον εαυτό όσο και με τους σημαντικούς άλλους, κατά τη συγκρότηση της ταυτότητάς του.



Οι συγκρούσεις στην οικογένεια

Το περιστασιακό ενδιαφέρον που γεννά ελπίδα και έπειτα απογοητεύει μπορεί να είναι πιο καταστροφικό από την αδιαφορία.

Μεταξύ των πλαισίων αναφοράς της ανάπτυξης κατά την εφηβεία, το οικογενειακό πλαίσιο είναι εκείνο που έχει ελκύσει το ζωηρότερο ενδιαφέρον όλων όσων ασχολούνται με αυτή την ηλικιακή ομάδα. Η έμφαση συνήθως δίνεται στο δημοφιλές ζήτημα της σύγκρουσης γονέων-εφήβων, αλλά και στις αλλαγές που καταγράφονται στο βαθμό της οικειότητας και της συντροφικότητας των σχέσεων αυτών. Όλη αυτή η ερευνητική προσπάθεια έχει καταλήξει σε ορισμένα γενικά συμπεράσματα, τα κυριότερα των οποίων είναι:

- Η συχνότητα των προστριβών μεταξύ των εφήβων και των γονέων τους εμφανίζει πράγματι αυξητική τάση στα πρώτα εφηβικά χρόνια. Δεν φαίνεται όμως να υπάρχει γενικότερη συναίνεση μεταξύ των ερευνητών ως προς τους αιτιολογικούς παράγοντες της τάσης αυτής.
- Η αύξηση της συχνότητας των ήπιας μορφής συγκρούσεων εφήβων-γονέων συνοδεύεται από εξασθένηση της οικειότητας στις μεταξύ τους σχέσεις και, ειδικότερα, από μείωση του χρόνου που οι έφηβοι περνούν μαζί με τους γονείς τους.



- Οι αλλαγές στις σχέσεις εφήβων-γονέων έχουν επίπτωση όχι μόνο στην ψυχολογική ανάπτυξη των εφήβων, αλλά και στην ψυχική υγεία των γονέων τους, αφού πολλοί γονείς έχουν αναφέρει δυσκολίες προσαρμογής στο κλίμα που δημιουργείται από την προσπάθεια των εφήβων για εξατομίκευση και αυτονομία.
- Την ένταση της πρώτης εφηβικής περιόδου ακολουθεί κατά κανόνα η αποκατάσταση σχέσεων των εφήβων με τους γονείς του, οι οποίες είναι λιγότερο εριστικές, περισσότερο ισόνομες και λιγότερο ευμετάβλητες.

Η ανάγκη του εφήβου για αυτοπροσδιορισμό και αυτονόμηση οδηγούν σε συγκρούσεις με το άμεσο οικογενειακό του περιβάλλον. Η ορθή ή όχι διαχείριση των συγκρούσεων, ο επανακαθορισμός και η επαναδιαπραγμάτευση των σχέσεων γονέων-εφήβου από το γονεϊκό του περιβάλλον μπορούν να έχουν θετικά ή αρνητικά αποτελέσματα στην αυτοεκτίμηση και στη διαμόρφωση της ταυτότητας του εφήβου. Το πέρασμα του εφήβου από την κλειστή εξάρτηση της οικογένειας στην αυτονομία χαρακτηρίζεται από τη μείωση της συμμετοχής του στην οικογενειακή ζωή και από την παράλληλη αύξηση της διαπροσωπικής σύγκρουσης με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας. Έρευνες για την οικογένεια κατά τη διάρκεια του κύκλου ζωής, αποδεικνύουν ότι και μόνο η παρουσία των εφήβων μέσα στην οικογένεια αποτελεί πηγή άγχους και σημαντικό αποσταθεροποιητικό παράγοντα της ομαλότητας της οικογενειακής ζωής.



Η γονική στήριξη και ο τρόπος διαπαιδαγώγησης, έχουν σημαντική συμβολή στην πρόβλεψη των προβλημάτων συμπεριφοράς. Οι θετικές σχέσεις των εφήβων με τους γονείς τους προάγουν την ψυχοκοινωνική τους προσαρμογή και το ψυχολογικό τους ευ ζην. Αντίθετα, η έλλειψη γονεϊκής στήριξης και η μη ενασχόληση των γονέων με τα παιδιά τους αυξάνουν την πιθανότητα εκδήλωσης προβλημάτων συμπεριφοράς κατά την εφηβεία.

Οι κυριότεροι παράγοντες που διαφοροποιούν το υψηλό από το χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης είναι η αποδοχή των παιδιών από τους γονείς, ο καθορισμός από τους γονείς προσδιορισμένων ορίων της παιδικής συμπεριφοράς και τέλος ο σεβασμός της ατομικής πρωτοβουλίας και γενικά της ελευθερίας του παιδιού. Οι έφηβοι των οποίων οι γονείς είναι δημοκρατικοί (στοργικοί, ζεστοί, διαλεκτικοί και σταθεροί), επιδεικνύουν υψηλότερα επίπεδα ικανοτήτων και ψυχολογικής ωριμότητας από ό,τι οι συνομήλικοί τους με ανεκτικούς, αυταρχικούς ή αδιάφορους γονείς. Η δημοκρατική διαπαιδαγώγηση έχει μια θετική σχέση με την ψυχοκοινωνική προσαρμογή και ωριμότητα του εφήβου, καθώς και με την υψηλή του επίδοση στο σχολείο. Πολλοί ερευνητές θεωρούν ότι οι αλλαγές που συμβαίνουν στις σχέσεις γονέων-παιδιών κατά την εφηβεία είναι αποτέλεσμα των βιολογικών αλλαγών της ήβης. Κατά την άποψή τους, η ωρίμανση των χαρακτηριστικών της ήβης οδηγεί στη σταδιακή αποκατάσταση πιο συμμετρικών σχέσεων, με τους εφήβους να αποκτούν μεγαλύτερη αυτονομία, αλλά και επιρροή στη λήψη των οικογενειακών αποφάσεων. Υπάρχουν επίσης ενδείξεις ότι η



σύγκρουση των εφήβων με τους γονείς τους και ειδικότερα με τη μητέρα τους αρχίζει να αυξάνει με την απαρχή της ήβης. Μια ενδιαφέρουσα αντιπαράθεση μεταξύ των ερευνητών αφορά στην κατεύθυνση της αιτιώδους σχέσης ανάμεσα στις αναπτυξιακές αλλαγές της ήβης και το μετασχηματισμό των ενδοοικογενειακών σχέσεων. Η ποιότητα των ενδοοικογενειακών σχέσεων είναι πιθανόν να επηρεάσει το χρόνο έναρξης και την εξελικτική πορεία της ήβης, έτσι ώστε οι έφηβοι που μεγαλώνουν σε οικογένειες με περισσότερες συγκρούσεις και λιγότερο οικείες σχέσεις να έχουν ταχύτερη και πιο πρόωμη ήβη.

Η πλειοψηφία των εφήβων διαγράφουν μια ασφαλή εξελικτική τροχιά προς την ψυχοκοινωνική τους προσαρμογή ιδίως όταν υπάρχει συνέχεια στις σχέσεις αποδοχής και ζεστασιάς με τους γονείς τους. Βέλτιστη προσαρμογή επιδεικνύουν εκείνοι οι έφηβοι, οι οποίοι ενθαρρύνονται από τους γονείς τους να αποκτήσουν την αυτονομία τους, διατηρώντας ισχυρούς δεσμούς με την οικογένειά τους .

Τα προβλήματα συμπεριφοράς

Η γονεϊκή στήριξη και ο τρόπος διαπαιδαγώγησης, έχουν σημαντική συμβολή στην πρόβλεψη των προβλημάτων συμπεριφοράς.



Τα προβλήματα συμπεριφοράς κατά την εφηβεία διακρίνονται σε *εξωτερικευμένα* και *εσωτερικευμένα*.. Εξωτερικευμένα είναι τα προβλήματα στα οποία η συμπεριφορά είναι περισσότερο έκδηλη και έχει περισσότερες άμεσες αρνητικές επιπτώσεις για το άτομο και για την κοινωνία. Τέτοιας μορφής προβλήματα είναι η χρήση ουσιών, οι διαταραχές διαγωγής, η σχολική αποτυχία και η παραβατικότητα. Στα εσωτερικευμένα προβλήματα, χαρακτηριστικό παράδειγμα των οποίων είναι οι συναισθηματικές διαταραχές, όπως η κατάθλιψη και το άγχος, η συμπεριφορά μπορεί να συγκαλύπτεται και να μη γίνεται εύκολα αντιληπτή. Πολλά από τα συμπτώματα των προβλημάτων αυτών είναι δυνατόν να εκληφθούν ως φυσιολογικές εκδηλώσεις των πολλών αλλαγών που συντελούνται κατά την εφηβεία. Αναφορικά με τα προβλήματα αυτά, οι ερευνητές φαίνεται να έχουν καταλήξει σε ορισμένα γενικά συμπεράσματα, όπως:

- Είναι ανάγκη να γίνεται διάκριση ανάμεσα στην περιστασιακή και τη διαρκή έκθεση σε καταστάσεις κινδύνου. Για παράδειγμα, αν και η πλειοψηφία των εφήβων έχουν βιώσει την εμπειρία του αλκοόλ πριν από την αποφοίτησή τους από τη μέση εκπαίδευση και κάποιοι από αυτούς έχουν βρεθεί τουλάχιστον μια φορά σε κατάσταση μέθης, σχετικά λίγοι είναι οι νέοι που θα εμφανίσουν πρόβλημα αλκοολισμού ή που θα επιτρέψουν στο αλκοόλ να επηρεάσει δυσμενώς την πορεία τους στο σχολείο ή τις διαπροσωπικές τους σχέσεις.



-
- Πρέπει να γίνεται διάκριση ανάμεσα στα προβλήματα των οποίων η ρίζα και η απαρχή βρίσκονται στην εφηβεία και στα προβλήματα των οποίων η ρίζα τοποθετείται σε προγενέστερες περιόδους της ζωής του εφήβου. Εξαιτίας του γεγονότος ότι μερικοί έφηβοι επιδεικνύουν παραβατική συμπεριφορά, πολλοί έχουν την τάση να συσχετίζουν την παραβατικότητα με την εφηβεία. Ωστόσο, τα ερευνητικά δεδομένα φανερώνουν ότι οι έφηβοι με παραβατική συμπεριφορά αντιμετώπιζαν από νεαρότερη ηλικία προβλήματα στην οικογένεια ή/και στο σχολείο, σε ορισμένους μάλιστα από αυτούς τα προβλήματα ήταν έκδηλα από την προσχολική ακόμα ηλικία. Διαχρονικές μελέτες έχουν επίσης δείξει ότι πολλά άτομα που εκδηλώνουν κατάθλιψη και διάφορες άλλες συναισθηματικές διαταραχές κατά την εφηβεία, είχαν εμφανίσει κάποιας μορφής ψυχική διαταραχή, όπως για παράδειγμα υπερβολικό άγχος, στην παιδική ηλικία. Όλες αυτές οι μελέτες φανερώνουν ότι η εμφάνιση ενός προβλήματος κατά την εφηβεία δεν σημαίνει ότι αυτό είναι απαραίτητα ένα πρόβλημα της εφηβείας.
 - Πολλά από τα προβλήματα συμπεριφοράς των εφήβων είναι σχετικά παροδικά ως προς τη φύση τους και εξομαλύνονται με την ενηλικίωση. Χαρακτηριστικά παραδείγματα τέτοιων προβλημάτων είναι η χρήση ουσιών και η παραβατικότητα, τα ποσοστά των οποίων είναι υψηλότερα στους εφήβους από ό,τι στους ενήλικες.



Ωστόσο, τα περισσότερα από τα άτομα, τα οποία ως έφηβοι έκαναν κατάχρηση αλκοόλ και άλλων ουσιών ή είχαν επιδείξει παραβατική συμπεριφορά, εξελίσσονται σε εγκρατείς και νομοταγείς ενήλικες.

Αντίθετα με την εξελικτική πορεία των εξωτερικευμένων προβλημάτων, τα οποία φαίνεται να κορυφώνονται στη μέση εφηβική ηλικία και στη συνέχεια να φθίνουν, η εξελικτική πορεία των εσωτερικευμένων προβλημάτων δεν φαίνεται να ακολουθεί την ίδια πορεία. Για παράδειγμα, η συχνότητα καταθλιπτικής συμπτωματολογίας αρχίζει να αυξάνει στην πρώτη εφηβική ηλικία, συνεχίζοντας όμως την ανοδική της πορεία και στην ενήλικη ζωή, αν και όχι με τόσο δραματικούς ρυθμούς. Ακόμα πιο ενδιαφέρον είναι το γεγονός ότι οι διαφορές φύλου, που έχουν τεκμηριωθεί στη συχνότητα της κατάθλιψης μεταξύ των ενηλίκων, με τις γυναίκες να εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης από ό,τι οι άνδρες, έχουν ως απαρχή την εφηβεία.

Οι παράγοντες κινδύνου εκδήλωσης προβλημάτων συμπεριφοράς, όπως και οι παράγοντες προστασίας από τέτοια προβλήματα κατά την εφηβεία, τοποθετούνται τόσο στο επίπεδο του ατόμου, όσο και στο επίπεδο του κοινωνικού του περιγύρου. Στο ατομικό επίπεδο, έχουν συστηματικά αναδειχθεί ως προστατευτικοί παράγοντες οι θετικές εκτιμήσεις του εαυτού, η διαμόρφωση ισχυρής ταυτότητας, η σχολική επιτυχία και οι υψηλές εκπαιδευτικές φιλοδοξίες.

Οι οικογένειες εφήβων με παραβατική συμπεριφορά είναι λιγότερο συνεκτικές, υπόκεινται σε αυστηρότερο γονεϊκό έλεγχο και διέπονται από



περισσότερες συγκρούσεις μεταξύ των μελών τους από ό,τι οι οικογένειες εφήβων χωρίς παραβατική συμπεριφορά. Αν τα παιδιά βιώσουν την απόρριψη, την παραμέληση και την εχθρότητα από τους γονείς τους, είναι πολύ πιθανόν να εκδηλώσουν ένα μεγάλο αριθμό προβλημάτων σε διάφορους λειτουργικούς τομείς της προσωπικότητάς τους, όπως μαθησιακές δυσκολίες, νευρωσικές διαταραχές, γνωστικά προβλήματα, ψυχοσωματικά προβλήματα και διαταραχές της προσωπικότητας. Αντίθετα, η απόκτηση αυτονομίας μέσα σε ένα περιβάλλον θετικών σχέσεων με τους γονείς οδηγεί σε καλύτερη προσαρμογή του νεαρού ατόμου κατά την προοδευτική απομάκρυνσή του από την επίδραση των ενηλίκων, αυξημένη αυτοπεποίθηση, ενισχυμένη αντίσταση στην πίεση από τους συνομηλίκους και υψηλότερη αυτοεκτίμηση.

Οι γονείς αποτελούν τον κοινωνικό καθρέφτη του παιδιού. Αν το παιδί αισθάνεται ότι οι γονείς του το περιβάλλουν με στοργή, σεβασμό και εμπιστοσύνη, τότε μπορεί να σκεφτεί τον εαυτό του ως άξιο στοργής, σεβασμού και εμπιστοσύνης.

Ψυχική υγεία και κατάθλιψη στην εφηβεία

Η κατάθλιψη δεν είναι ούτε αδυναμία του χαρακτήρα, ούτε δικαιολογημένη θλίψη, ούτε μια περίεργη συμπεριφορά. Είναι μια ασθένεια με πολλά πρόσωπα, εξαιρετικά διαδεδομένη που συχνά συνδέεται με τη μοναξιά.



Μια κύρια αναπτυξιακή απαίτηση της εφηβείας είναι η απόκτηση ταυτότητας του Εγώ. Ο έφηβος καλείται να διαμορφώσει μια ενιαία και σταθερή εικόνα για τον εαυτό του ως πρόσωπο και για το ρόλο που θα διαδραματίσει μέσα στην κοινωνία. Σε μια ταχέως αναπτυσσόμενη κοινωνία, όπου οι ρόλοι των ενηλίκων είναι ποικίλοι, απαιτητικοί και ασαφείς, το έργο αυτό γίνεται δύσκολο και χρονοβόρο. Μια τέτοια κοινωνία συνεπάγεται για τον έφηβο αυξημένη συναισθηματική ένταση, άγχος και εσωτερικές συγκρούσεις που συχνά συνοδεύονται από αντιλήψεις προσωπικής ανασφάλειας, αβεβαιότητας και ανεπαρκούς ικανότητας.

Η ανικανότητα επιρροής του εφήβου σε γεγονότα και συνθήκες που επηρεάζουν σημαντικά τη ζωή του, μπορεί να εγείρει, εκτός από το άγχος, συναισθήματα ματαιότητας, απελπισίας, ανασφάλειας και αδυναμίας αντίδρασης, τα οποία με τη σειρά τους επηρεάζουν την ψυχική υγεία των εφήβων.

Μεταξύ των ψυχικών διαταραχών της εφηβείας η κατάθλιψη είναι από τις πιο συχνές. Η εφηβική κατάθλιψη μπορεί να είναι μακρόχρονη και επαναλαμβανόμενη. Αποτελεί παράγοντα κινδύνου ψυχοπαθολογίας και ψυχοκοινωνικής δυσπροσαρμογής στη μετέπειτα ενήλικη ζωή.

Το καταθλιπτικό άτομο εμφανίζει αρνητική θεώρηση του εαυτού, αρνητική ερμηνεία των προσωπικών εμπειριών και αρνητική θεώρηση του μέλλοντος. Ο αρνητισμός αυτός επηρεάζει επιπλέον την αυτοεκτίμηση, την απόδοση αιτίων, τις προσδοκίες και την ανάκληση των εμπειριών και



εκδηλώνεται με αυστηρή αυτοκριτική και αυτομομφή, αρνητικές προβλέψεις για το μέλλον, αρνητική ερμηνεία των εμπειριών, εμμονή σε δυσάρεστες αναμνήσεις και χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Παρά το γεγονός ότι η κατάθλιψη είναι σχετικά συχνό φαινόμενο, ο ορισμός της δεν είναι εύκολος. Η κατάθλιψη ορίζεται κυρίως από τα συμπτώματά της που είναι ποικίλα και εκδηλώνονται, τόσο με τρόπο ψυχολογικό, όσο και με τρόπο οργανικό. Τα συμπτώματα της κατάθλιψης, όπως έχουν καταχωρηθεί στη διεθνή βιβλιογραφία, εκτείνονται σχεδόν σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας και περιλαμβάνουν: *λύπη, θλίψη, ευερεθιστικότητα, άγχος, εχθρότητα, ενοχές, θυμό, εκνευρισμός, ψυχοκινητική επιβράδυνση, αργή ομιλία και σκέψη, κλάμα, απόπειρες αυτοκτονίας, σκέψεις αναξιοσύνης, ανημπορία, απαισιοδοξία, απελπισία, σκέψεις θανάτου, αδυναμία συγκέντρωσης, μειωμένη ικανότητα σκέψης, απώλεια ευχαρίστησης, διαταραχές ύπνου, απώλεια ενέργειας και εξάντληση, απώλεια όρεξης, απώλεια ενδιαφέροντος.*

Η κατάθλιψη μπορεί να καλύπτεται στην εφηβεία και έτσι να μη γίνει εύκολα αντιληπτή. Εξάλλου, καθένα από τα προαναφερθέντα συμπτώματα ενδέχεται να εμφανισθεί φυσιολογικά στην εφηβεία, δίχως να υποδηλώνει μια καταθλιπτική διαταραχή. Άλλωστε πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι οι περισσότεροι έφηβοι οδεύουν προς την ενηλικίωση ομαλά, χωρίς μεγάλους κλυδωνισμούς και αναστατώσεις, με σταθερότητα ανάμεσα στην εφηβική και ενήλικη προσωπικότητα.



Η συχνή εμφάνιση και η έντονη παραμονή αυτών των συμπτωμάτων, η δυσχέρεια της εξέλιξης του εφήβου προς την ωριμότητα, η παρεμπόδιση των σχέσεων του με τους συνομηλίκους και τους ενήλικες, οι αρνητικές επιπτώσεις της συμπεριφοράς του προς τους άλλους, μαρτυρούν την εφηβική κατάθλιψη. Πολλές φορές οι υψηλοί στόχοι που οι έφηβοι θέτουν για τον εαυτό τους και τα υψηλά κριτήρια αυτοεκτίμησης, δυσκολεύουν τη ζωή τους, καθώς οι ίδιοι προβαίνουν σε πολύ αυστηρή αυτοκριτική και δημιουργούν μεγάλη απόσταση ανάμεσα στην πραγματική και ιδεώδη εικόνα του εαυτού τους. Αυτή η αποτυχία τους να διαμορφώσουν μια σαφή εικόνα του εαυτού τους, οδηγεί στη σύγχυση ρόλων, η οποία θεωρείται βασική αιτία για πολλές μορφές διαταραχών της συμπεριφοράς που παρουσιάζουν οι έφηβοι.

Αν και τα συμπτώματα κατάθλιψης των εφήβων μοιάζουν πολύ με αυτά των ενηλίκων και η διάγνωση της κατάθλιψης σε παιδιά και εφήβους γίνεται σύμφωνα με τα ίδια κριτήρια του DSM-IV, όπως για τους ενήλικες, ωστόσο υπάρχουν διαφορές. Έτσι, στους εφήβους μπορεί επιπλέον να έχουμε πτώση της σχολικής επίδοσης, εγκατάλειψη σπουδών, απάθεια, μη ασφαλείς σεξουαλικές πρακτικές, καθώς και παραβατική και αντικοινωνική συμπεριφορά, όπως είναι η χρήση ψυχοτρόπων ουσιών και η επιθετικότητα. Πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι η μεγάλη πλειοψηφία των εφήβων με καταθλιπτική συμπτωματολογία εμφανίζουν και δυσθυμική διαταραχή. Στη διαταραχή αυτή υπάρχει καταθλιπτική ή ευερέθιστη διάθεση στο μεγαλύτερο μέρος της ημέρας, τις περισσότερες ημέρες, για τουλάχιστον ένα χρόνο (σε



σύγκριση με τα δύο χρόνια για τους ενήλικες), συνοδευόμενη και από άλλα συμπτώματα της κατάθλιψης, που όμως δεν ικανοποιούν τα κριτήρια του μείζονος καταθλιπτικού επεισοδίου. Κατά τη διάρκεια της περιόδου της διαταραχής το άτομο ποτέ δεν είναι χωρίς σύμπτωμα για διάστημα μεγαλύτερο από δύο μήνες κάθε φορά. Αν και το ποσοστό των εφήβων με κλινική κατάθλιψη έχει βρεθεί να κυμαίνεται γύρω ή ακόμα και κάτω από το 5%, περίπου το 20% των εφήβων αναφέρουν καταθλιπτικά συμπτώματα. Πολλά άτομα βιώνουν κατά καιρούς καταθλιπτικά συμπτώματα, χωρίς να υποφέρουν από την ψυχική διαταραχή η οποία στην κλινική ορολογία χαρακτηρίζεται ως κατάθλιψη. Είναι αναγκαίο να γίνεται διάκριση ανάμεσα στην κατάθλιψη ως σύμπτωμα (για παράδειγμα, θλίψη), την κατάθλιψη ως σύνδρομο (μια ομάδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων) και την κατάθλιψη ως ψυχοπαθολογική διαταραχή.

Οι παράγοντες που συμβάλλουν στην εφηβική κατάθλιψη σχετίζονται τόσο με αυτόν τον ίδιο τον έφηβο, όσο και με τον κοινωνικό του περίγυρο. Τέτοιοι παράγοντες είναι η ιδιοσυγκρασία του εφήβου, ο τρόπος ανατροφής του, η γονεϊκή στοργή και φροντίδα, η ποιότητα της συζυγικής σχέσης, το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο της οικογένειας, τα στρεσογόνα γεγονότα, διάφοροι βιοχημικοί και γενετικοί παράγοντες, οι καταθλιπτικές σκέψεις και ιδέες, καθώς και παράγοντες που σχετίζονται με το περιβάλλον του σχολείου και των συνομηλίκων.



Στο επίπεδο του ατόμου, πολλές έρευνες έχουν κατ' επανάληψη αναδείξει ως παράγοντες κινδύνου εφηβικής κατάθλιψης τη χαμηλή αυτοεκτίμηση, τις αρνητικές αυτοαντιλήψεις, τη χαμηλή σχολική επίδοση και την έλλειψη εκπαιδευτικών επιδιώξεων. Η συνάφεια της κατάθλιψης με την αυτοεκτίμηση και τις αυτοαντιλήψεις του ατόμου είναι συνεπής με τις γνωστικές θεωρίες της κατάθλιψης, σύμφωνα με τις οποίες οι αρνητικές εκτιμήσεις του εαυτού διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση της συγκεκριμένης διαταραχής. Η αρνητική θεώρηση του εαυτού είναι μέρος της γνωστικής τριάδας (αρνητική θεώρηση για τον εαυτό, τον κόσμο και το μέλλον) η οποία ευθύνεται για πολλά από τα καταθλιπτικά συμπτώματα.

Στο επίπεδο του κοινωνικού περίγυρου, φαίνεται ότι οι ανεπαρκείς, από πλευράς ποσότητας και ποιότητας, σχέσεις του εφήβου με τους γονείς και τους συνομηλίκους του αποτελούν συστηματική συμμεταβλητή της κατάθλιψης.

Η μελέτη της εφηβικής κατάθλιψης, στο πλαίσιο του οικογενειακού περιβάλλοντος αφανερώνει ότι οι καταθλιπτικοί έφηβοι τείνουν να προέρχονται από οικογένειες, όπου οι σχέσεις μεταξύ των μελών τους ήταν λιγότερο συνεκτικές, ασφαλείς, στοργικές και υποστηρικτικές, και περισσότερο συγκρουσιακές, ανταγωνιστικές και επικριτικές από ό,τι οι διαπροσωπικές σχέσεις σε οικογένειες μη καταθλιπτικών εφήβων.

Ένας από τους ισχυρότερους παράγοντες κινδύνου, που ευνοούν την ανάπτυξη ψυχοπαθολογίας σε παιδιά και εφήβους, είναι το ιστορικό



ψυχοπαθολογίας της οικογένειας και ειδικότερα η κατάθλιψη της μητέρας. Η μητρική κατάθλιψη αποτελεί ισχυρότερο παράγοντα κινδύνου ψυχοπαθολογίας στο παιδί από ό,τι η μητρική ψύχωση.

Το 40%-50% των παιδιών με καταθλιπτικό γονέα εκδηλώνουν ψυχικές διαταραχές. Τα παιδιά αυτά έχουν τρεις φορές μεγαλύτερη πιθανότητα συναισθηματικής διαταραχής και έξι φορές μεγαλύτερη πιθανότητα μείζονος καταθλιπτικού επεισοδίου. Έτσι οι καταθλιπτικοί έφηβοι έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να προέρχονται από οικογένειες με ιστορικό γονεϊκής κατάθλιψης από ό,τι οι μη καταθλιπτικοί έφηβοι. Έρευνες έδειξαν ότι το 55% των καταθλιπτικών εφήβων είχαν έναν τουλάχιστον γονέα με ψυχικές διαταραχές, ενώ μεταξύ μη καταθλιπτικών εφήβων το ποσοστό εκείνων που είχαν έναν τουλάχιστον γονέα με ιστορικό ψυχοπαθολογίας ήταν πολύ μικρότερο, και ίσο με 22%.

Οι οικογένειες με καταθλιπτικούς γονείς χαρακτηρίζονται από ανεπαρκή πρότυπα ανατροφής, διαταραγμένη συζυγική σχέση, υψηλότερα ποσοστά διαζυγίων, ασθενέστερη συνοχή, περισσότερες συγκρούσεις μεταξύ των μελών της και μεγαλύτερο έλλειμμα εκφραστικότητας από ό,τι οι οικογένειες όπου κανένας από τους δύο γονείς δεν είναι καταθλιπτικός. Οι οικογένειες, όπου κάποιος από τους γονείς είναι καταθλιπτικός, δίνουν μικρότερη έμφαση στην ανάπτυξη ανεξαρτησίας και τα μέλη της μοιράζονται λιγότερες ευχάριστες δραστηριότητες. Στις ενδοοικογενειακές τους σχέσεις οι καταθλιπτικοί γονείς είναι λιγότερο στοργικοί, εμφανίζουν λιγότερο



ευχάριστη διάθεση, έχουν περισσότερα προβλήματα επικοινωνίας, και είναι πιο δυσφορικοί και αμφιθυμικοί από ό,τι οι μη καταθλιπτικοί γονείς. Είναι, τέλος, πιο επικριτικοί, αυταρχικοί και εχθρικοί απέναντι στα παιδιά τους

Τα παιδιά που προέρχονται από οικογένειες με καταθλιπτικό γονέα βιώνουν ένα ευρύ φάσμα αγχογόνων παραγόντων, όπως είναι το επιτεδοποιημένο συναίσθημα του γονέα τους και η συναισθηματική απομάκρυνση από αυτόν, η ανησυχία για την ασθένεια του γονέα, η έλλειψη γονεϊκής στοργής και φροντίδας, η ευερεθιστότητα και η μη ψυχολογική διαθεσιμότητα του γονέα, καθώς και τα συναισθήματα ευθύνης για τον ασθενή γονέα.

Κατάθλιψη μητέρας και ψυχική υγεία παιδιού

Τα ευρήματα των σχετικών μελετών αυτών φανερώνουν ότι τα παιδιά μητέρων με διάγνωση μείζονος καταθλιπτικού επεισοδίου εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά ψυχικών διαταραχών, γνωστικά ελλείμματα, καθώς και ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων προσαρμογής.

Η μητρική κατάθλιψη φαίνεται να αποτελεί ισχυρότερο παράγοντα κινδύνου κατάθλιψης στο παιδί από ό,τι η πατρική κατάθλιψη.

Η κατάθλιψη της μητέρας, όχι μόνο ως κλινικά διαγνωσμένη διαταραχή, αλλά ακόμα και ως αυξημένη συχνότητα των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, όπως είναι η καταθλιπτική διάθεση, αποτελεί για το παιδί της παράγοντα κινδύνου καθυστέρησης στην απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων



και κινήτρων, ανασφαλούς προσκόλλησης, δυσπροσαρμοστικής συμπεριφοράς και δυσκολιών στη ρύθμιση του συναισθήματος. Οι αρνητικές αυτές επιπτώσεις επιτείνονται, όταν παρατηρείται συννοσηρότητα μητρικής κατάθλιψης και άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως είναι το άγχος.

Οι καταθλιπτικές μητέρες χαρακτηρίζονται από επιπεδοποιημένο συναίσθημα, παρέχουν λιγότερα ερεθίσματα στο παιδί τους και δείχνουν μικρότερη διαθεσιμότητα και ετοιμότητα να ανταποκριθούν στις αντιδράσεις και στις ανάγκες του. Ως αποτέλεσμα, τα παιδιά των καταθλιπτικών μητέρων εκδηλώνουν στις σχέσεις με τις μητέρες τους περισσότερες ιδιοτροπίες, χαμηλότερα επίπεδα ενεργητικότητας και μικρότερη ικανότητα συγκέντρωσης από ό,τι τα παιδιά των μη καταθλιπτικών μητέρων

Ο εαυτός, η αυτοαντίληψη και η αυτοεκτίμηση του εφήβου

Ο τρόπος με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του σχετίζεται με τη συμπεριφορά, τα συναισθήματα, τις αξίες, τους στόχους και τις φιλοδοξίες του.

Μια σημαντική πλευρά της προσωπικότητας, από τις πιο ενδιαφέρουσες και βασικές σύμφωνα με τη γνώμη πολλών ερευνητών, είναι η άποψη που έχει το άτομο για τον εαυτό του, τις ικανότητές του και τα χαρακτηριστικά του. Η έννοια του εαυτού, με βασικές συνιστώσες την



αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση, αποτέλεσε κατά τις τελευταίες δεκαετίες αντικείμενο έντονης ερευνητικής δραστηριότητας, η οποία εστιάστηκε κυρίως στην απάντηση ερωτημάτων της μορφής: Πού βρίσκονται οι ρίζες της αυτοεκτίμησης; Πώς συνδέονται οι αυτοαντιλήψεις στους διάφορους τομείς της ζωής μας με τη σφαιρική άποψη που έχουμε για την αξία μας ως άτομα; Είναι η αυτοεκτίμηση ένας απλός προσθετικός συνδυασμός των αυτοαντιλήψεών μας στους επιμέρους τομείς της ζωής μας ή κάτι περισσότερο ή ακόμα και διαφορετικό από αυτές; Η αυτοεκτίμηση σχετίζεται με άλλες εννοιολογικές κατασκευές, όπως είναι η κατάθλιψη, το άγχος, τα κίνητρα, η επιθετικότητα, η παραβατικότητα και η συναισθηματική επάρκεια; Σε τελευταία ανάλυση, αν η έννοια του εαυτού δεν παρεμβαίνει στη συμπεριφορά, το συναίσθημα ή τα κίνητρα, αν δεν παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή του ατόμου, ποιος ο λόγος να ασχολείται κανείς με αυτήν;

Οι ορισμοί των εννοιών

Η έννοια του **εαυτού** είναι ένας από τους πιο δημοφιλείς, ίσως όμως και ο πιο συγκεχυμένος τομέας ψυχολογικής έρευνας, αφού μέχρι και τα τέλη της δεκαετίας του 1980 επικρατούσε ασάφεια, τόσο σε επίπεδο ορολογίας, όσο και σε επίπεδο ορισμού και μέτρησης.

Για πολλούς ερευνητές η έννοια του εαυτού είναι κάτι το αυτονόητο έτσι ώστε να μη νιώθουν την ανάγκη να διατυπώσουν έναν αυστηρό εννοιολογικό και λειτουργικό ορισμό της.



Η ασάφεια στον ορισμό είχε ως αποτέλεσμα τα ευρήματα των μελετών στον τομέα της έννοιας του εαυτού να είναι συχνά αντιφατικά μεταξύ τους.

Ανεξάρτητα από τις αντιθέσεις και αντιπαραθέσεις σχετικά με τον ορισμό της έννοιας του εαυτού, ένας γενικά παραδεκτός ορισμός αυτής της εννοιολογικής κατασκευής είναι ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του

Η έννοια του εαυτού είναι μια σύνθετη εννοιολογική κατασκευή η οποία περιλαμβάνει γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές πτυχές. Γενική είναι η συμφωνία ότι δύο βασικές συνιστώσες της έννοιας του εαυτού είναι η *αυτοαντίληψη* και η *αυτοεκτίμηση*.

Η αυτοαντίληψη είναι η γνωστική πλευρά της έννοιας του εαυτού και αντιπροσωπεύει μια δήλωση, μια περιγραφή ή μια πεποίθηση του ατόμου για τον εαυτό του. *Για παράδειγμα:* Πιστεύω ότι είμαι δημοφιλής. **Η αυτοεκτίμηση** αντιπροσωπεύει τη συναισθηματική πλευρά και αναφέρεται στη σφαιρική άποψη που έχει κάποιος για την αξία του ως άτομο. *Για παράδειγμα:* Είμαι ευχαριστημένος με τον εαυτό μου.

Αναζητώντας τις ρίζες της αυτοεκτίμησης, οι ερευνητές στράφηκαν στους δύο ιστορικούς θεωρητικούς της έννοιας του εαυτού: τον James (1890/1963) και τον Cooley (1902). Καθένας από τους δύο αυτούς θεωρητικούς ήταν σαφής ως προς το ότι τα άτομα διαμορφώνουν μια σφαιρική άποψη αυτοαξίας, πέρα από τις κρίσεις που κάνουν για τον εαυτό τους σε πιο συγκεκριμένους τομείς της ζωής τους.



Το μοντέλο αυτοεκτίμησης του James

Στη θεωρία του περί αυτοεκτίμησης ο James χρησιμοποιεί μια μεταφορική μαθηματική σχέση, η οποία ορίζει την αυτοεκτίμηση ως το πηλίκο των επιτυχιών του ατόμου προς τις επιδιώξεις ή φιλοδοξίες του:

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

Ο μαθηματικός τύπος του James υποδεικνύει ότι, αν κάποιος είναι επιτυχημένος σε τομείς που κρίνονται από τον ίδιο σημαντικοί, το αποτέλεσμα θα είναι υψηλή αυτοεκτίμηση. Αντίστροφα, αν κάποιος δεν είναι επιτυχημένος σε τομείς που θεωρεί σημαντικούς, αυτό θα έχει ως επακόλουθο χαμηλή αυτοεκτίμηση. Κρίσιμη, ακόμα, είναι η υπόθεση ότι η αυτοαντίληψη σε τομείς όπου κάποιος δεν έχει επιδιώξεις, δεν αποδυναμώνει ούτε ενισχύει την αυτοεκτίμησή του, αφού οι τομείς αυτοί δε θεωρούνται από το άτομο σημαντικοί και μπορούν, επομένως, να τεθούν στο περιθώριο.

Το μοντέλο αυτοεκτίμησης του Cooley

Σύμφωνα με τη θεωρία της συμβολικής αλληλεπίδρασης της οποίας κυριότεροι εκπρόσωποι είναι οι Cooley και Mead, η έννοια της αυτοεκτίμησης αναδύεται, όταν το άτομο έρχεται για πρώτη φορά σε επαφή με τις απόψεις της κοινωνίας για αυτό.



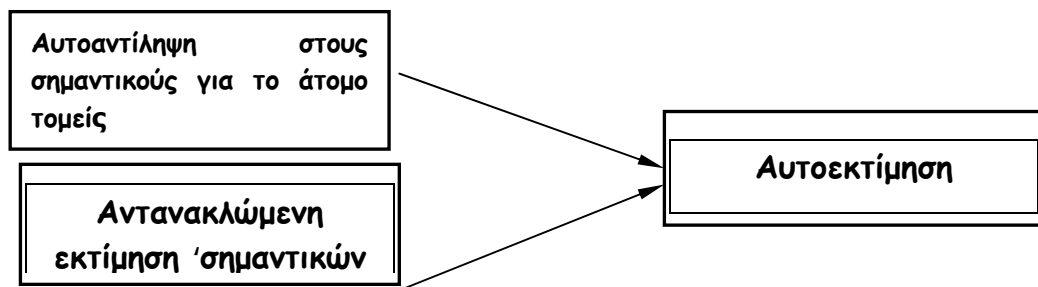
Η γενική εκτίμηση που έχουμε για την αξία μας ως άτομα αντιπροσωπεύει τη συνένωση στάσεων, που πιστεύουμε ότι οι άλλοι έχουν προς τον εαυτό μας. Η μεταφορική του έκφραση του Cooley για τον *καθρεπτιζόμενο εαυτό* αναφέρεται στην άποψή του ότι ο εαυτός αποτελεί την αντανακλώμενη εκτίμηση *σημαντικών άλλων*, που αποτελούν τον καθρέπτη προς τον οποίο ατενίζουμε για πληροφόρηση σχετικά με τον εαυτό μας. Θεωρώντας τον εαυτό ως κοινωνικό δημιούργημα ο Cooley τοποθετεί τις ρίζες της σφαιρικής εκτίμησης για την αξία μας ως άτομα στην αντίληψη που έχουμε για το τι σκέφτονται οι σημαντικοί άλλοι για μας. Δηλαδή, προσπαθούμε να εκτιμήσουμε τη γνώμη ή τις στάσεις που έχουν οι άλλοι προς τον εαυτό μας και μετά εσωτερικοποιούμε τις στάσεις αυτές στη δική μας αυτοεκτίμηση.

Στη θεωρία του περί αυτοεκτίμησης ο Mead υπογραμμίζει με τη σειρά του ότι η κοινωνία είναι αυτή που δίνει μορφή και νόημα στην αντίληψη του ατόμου για τον εαυτό του. Τονίζει, ακόμα, τη σημασία που έχουν για τη συνειδητοποίηση του εαυτού η γλώσσα και οι συμβολικοί κώδικες, καθώς και η ικανότητα του ατόμου να μπαίνει στη θέση των άλλων και να βλέπει τον εαυτό του μέσα από τη δική τους σκοπιά. Αυτός ο *γενικευμένος άλλος* αποτελεί μια σημαντική προσθήκη στην ιδέα του εαυτού ως αποτέλεσμα της κοινωνικής αλληλεπίδρασης μέσα από ένα συμβολικό σύστημα επικοινωνίας. Ο γενικευμένος άλλος αντιπροσωπεύει τις συλλογικές κρίσεις των *σημαντικών άλλων* σχετικά με τον εαυτό κάποιου.



Το προσθετικό μοντέλο αυτοεκτίμησης

Οι δύο ιστορικές θεωρητικές προσεγγίσεις, το γνωστικό-αναλυτικό μοντέλο του James και το μοντέλο του καθρεπτιζόμενου εαυτού του Cooley, όχι μόνο δεν είναι αντιθετικές, αλλά η καθεμιά τους μπορεί να ερμηνεύσει ένα σημαντικό μέρος της σφαιρικής άποψης που έχουμε για την αξία μας ως άτομα. Η Harter πρότεινε ένα προσθετικό μοντέλο των προσδιοριστικών παραγόντων της αυτοεκτίμησης. Το μοντέλο αυτό απεικονίζεται στο Σχήμα 1.



Σχήμα 1. Προσθετικό μοντέλο των προσδιοριστικών παραγόντων της αυτοεκτίμησης

Σύμφωνα με το προσθετικό μοντέλο, σε κάθε επίπεδο κοινωνικής στήριξης, όσο υψηλότερη είναι η αυτοαντίληψη κάποιου στους σημαντικούς τομείς της ζωής του, τόσο υψηλότερη είναι και η αυτοεκτίμησή του. Ομοίως, σε κάθε επίπεδο αυτοαντίληψης, όσο ισχυρότερη είναι η κοινωνική στήριξη που το άτομο νιώθει ότι λαμβάνει από τους "σημαντικούς άλλους" του κοινωνικού του περίγυρου, τόσο υψηλότερη είναι και η αυτοεκτίμησή του. Τα άτομα με την υψηλότερη αυτοεκτίμηση είναι εκείνα που συνδυάζουν ένα υψηλό επίπεδο



αυτοαντίληψης με μια ισχυρή κοινωνική στήριξη. Τα άτομα με τη χαμηλότερη αυτοεκτίμηση είναι εκείνα που αναφέρουν ταυτόχρονα χαμηλή αυτοαντίληψη και ασθενή κοινωνική στήριξη.

Ποιοι συμβάλουν στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης του εφήβου;

Η αυτοεκτίμηση αναπτύσσεται μέσα από τις σχέσεις με τους σημαντικούς άλλους, καθώς τα άτομα προσπαθούν να ελαχιστοποιήσουν την απόρριψη, να πετύχουν αποδοχή και να βρουν ικανοποίηση και ασφάλεια.

Δηλαδή, προσπαθούμε να εκτιμήσουμε τη γνώμη ή τις στάσεις που έχουν οι άλλοι προς τον εαυτό μας και μετά εσωτερικοποιούμε τις στάσεις αυτές στη δική μας αυτοεκτίμηση. Τελικά η κοινωνία είναι αυτή που δίνει μορφή και νόημα στην αντίληψη του ατόμου για τον εαυτό του.

Ποιοι είναι οι σημαντικοί άλλοι που ασκούν ισχυρή επιρροή στην εξέλιξη του εαυτού;

Οι ερευνητές αναγνωρίζουν ως βασικές κατηγορίες σημαντικών άλλων τους γονείς, τους καθηγητές, την ευρύτερη ομάδα των συνομηλίκων (συμμαθητές, συμφοιτητές, συνάδελφοι στον εργασιακό χώρο) και τους στενούς φίλους. Σε γενικές γραμμές θέση σημαντικών άλλων για κάποιον επέχουν εκείνα τα άτομα, των οποίων η γνώμη θεωρείται από τον ίδιο αξιόλογη και έγκυρη. Η επίδραση που ασκούν στην αυτοεκτίμηση οι



αξιολογήσεις από τους άλλους, εξαρτάται από το κατά πόσον οι αξιολογήσεις αυτές είναι ευνοϊκές, από τη συνέπεια της ανατροφοδότησης, από την ειλικρίνεια και τον αριθμό των αξιολογητών, καθώς και από την αντίληψη που το άτομο σχηματίζει για τα κίνητρά τους. Όλα αυτά είναι λογικά και ενδεχομένως βάσιμα. Αλλά σημασία έχει η οπτική του παρατηρητή. Τελικά, αυτός μόνο μπορεί να προσδιορίσει, αν ένας συγκεκριμένος άλλος είναι σημαντικός ή όχι. **Σε τελευταία ανάλυση, σημαντικοί άλλοι είναι εκείνοι που ασκούν πράγματι σημαντική επίδραση στον εαυτό κάποιου και όχι εκείνοι που έχουν συγκεκριμένους ρόλους ή δύναμη .**

Η στήριξη του εφήβου από τους γονείς και τους καθηγητές, όπως αυτή εκφράζεται μέσα από την εκτίμηση, το ενδιαφέρον ή τη βοήθεια που προσφέρεται στον έφηβο, καθιστά λιγότερο πιθανή την εμφάνιση της εφηβικής κατάθλιψης και συμβάλει στη δημιουργία ενός υψηλού επιπέδου αυτοεκτίμησης.

Ειδικότερα η οικογένεια ασκεί, άμεσα ή έμμεσα, σημαντική επίδραση στην ανάπτυξη της εφηβικής αυτοεκτίμησης, αφού είναι ο χώρος μέσα στον οποίο η αρχική αίσθηση για τον εαυτό μορφοποιείται και πλάθεται δια μέσου της εσωτερικής και εξωτερικής αλληλεπίδρασης του αναπτυσσόμενου ατόμου με τους γονείς του και τα υπόλοιπα συγγενικά μέλη.

Η κοινωνική στήριξη από καθηγητές είναι επίσης πολύ σημαντική, καθώς, για πολλούς εφήβους, το καθοριστικό γεγονός της σχολικής ζωής περιστρέφεται γύρω από τις σχέσεις του με τον καθηγητή. Οι θετικές



εμπειρίες του μαθητή συνδέονται με την οικειότητα, τη συμπαράσταση και την ενίσχυση από τους καθηγητές τους.

Η ομάδα των συνομηλίκων ενέχει μεγάλη σημασία για τον έφηβο, καθώς προσπαθεί να πετύχει την αυτονομία του από τους γονείς του. Η ομάδα των συμμαθητών παρέχει ίσως στον έφηβο την ευκαιρία να πειραματισθεί με νέες συμπεριφορές και ενήλικους κοινωνικούς ρόλους σε ένα πλαίσιο που διευκολύνει την ανάπτυξη της ταυτότητας του εαυτού

Σε γενικές γραμμές η *κοινωνική στήριξη* αναφέρεται στην προσφερόμενη *εκτίμηση, φροντίδα ή βοήθεια* που το άτομο νοιώθει ότι λαμβάνει από διάφορες πηγές, και μπορεί να είναι συναισθηματική ή υλική, ή να έχει τη μορφή πληροφοριών. Όσο ισχυρότερη είναι η συνάφεια της αυτοεκτίμησης με την κοινωνική στήριξη που προσφέρεται στο άτομο από κάποια πρόσωπα του κοινωνικού του περιγύρου, τόσο πιο σημαντικά είναι για το άτομο τα πρόσωπα αυτά.

Για τα παιδιά ηλικίας από 4 μέχρι 7 ετών η γονική στήριξη έχει ισχυρότερη συνάφεια με την αυτοεκτίμηση από ότι η στήριξη που προσφέρεται από τους συνομηλίκους. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν και εισέρχονται στην περίοδο της εφηβείας τους, η στήριξη από τους συνομηλίκους αποκτά ολοένα και πιο αυξημένη σημασία, ενώ η σχέση μεταξύ γονεϊκής στήριξης και αυτοεκτίμησης εξασθενεί. Σε ολόκληρο το ηλικιακό φάσμα (προέφηβοι, έφηβοι, φοιτητές και ενήλικες) η ευρύτερη ομάδα των



συνομηλίκων (συμμαθητές, συμφοιτητές, συνάδελφοι στον εργασιακό χώρο) είναι κρισιμότερη για την αυτοεκτίμηση .

Κάθε άτομο έχει ανάγκη για θετική εκτίμηση από πρόσωπα, τα οποία το ίδιο το άτομο θεωρεί σημαντικά στη ζωή του. Η ανάγκη αυτή έχει τις ρίζες της στη νηπιακή ηλικία, όταν το μικρό παιδί προσπαθεί να αποσπάσει το θετικό ενδιαφέρον των άλλων και την αποδοχή των εμπειριών του, όπως αυτό τις βιώνει. Ένα παιδί δύσκολα θα βιώσει συναισθήματα αυταξίας και ευτυχίας, αν δε βιώσει στην αρχή μιας προσπάθειάς του τη θετική αποδοχή. Η ανάγκη για θετική εκτίμηση από τους άλλους συνδέεται στενά με μια άλλη βασική ανάγκη του ατόμου, την ανάγκη για θετική αυτοεκτίμηση. Οι δύο αυτές ανάγκες αποτελούν προϋπόθεση για την πορεία του ατόμου προς την αυτοπραγμάτωση.

Κατά τον Rogers προϋπόθεση για την ανάπτυξη θετικής αυτοεκτίμησης δεν είναι μόνο η θετική εκτίμηση από τους άλλους, αλλά η *άνευ όρων αποδοχή*, δηλαδή η πλήρης αποδοχή του ατόμου με τις όποιες εμπειρίες και συμπεριφορά του, χωρίς καμιά διάθεση κριτικής αξιολόγησης ή κτητικής και δεσποτικής τάσης. Όταν υπάρχει ένα κλίμα καλής διάθεσης και αποδοχής χωρίς προϋποθέσεις, το άτομο μαθαίνει να εκφράζεται ελεύθερα και να ανοίγεται στα συναισθήματά του.

Όταν τα άτομα δέχονται συνεχείς κριτικές, αξιολογήσεις και αποδοκimasίες, βιώνουν εμπειρίες που βρίσκονται σε ασυμφωνία με τον εαυτό τους. Η αντίληψή τους γίνεται επιλεκτική και προσπαθούν να



ερμηνεύσουν τις εμπειρίες με τρόπους που είναι σύμφωνοι με την αυτοεκτίμησή τους. Οι εμπειρίες που βρίσκονται σε ασυμφωνία με τον εαυτό τους, εκλαμβάνονται ως απειλητικές και μάλιστα, όσο πιο απειλητικές είναι, τόσο πιο αμυντικό γίνεται το σύστημα του εαυτού τους. Η αμυντική αυτή στάση εμποδίζει τα άτομα να αποδεχθούν τον εαυτό τους, καθότι η αποδοχή του εαυτού προϋποθέτει ότι τα άτομα αντιλαμβάνονται τα συναισθήματά τους, τα κίνητρά τους, τις κοινωνικές και προσωπικές τους εμπειρίες, δίχως να διαστρεβλώνουν βασικά αισθητηριακά δεδομένα. Έτσι, ελλοχεύει ο κίνδυνος η έννοια του εαυτού τους να μη βασίζεται στις προσωπικές τους εμπειρίες, αλλά να στηρίζεται μονίμως στις αντιλήψεις που οι άλλοι έχουν για το άτομό τους, οπότε είναι πολύ πιθανό τα άτομα να διαμορφώσουν μια παραμορφωμένη εικόνα για τον εαυτό τους, με αποτέλεσμα να συμπεριφέρονται, όχι όπως αυτά επιθυμούν, αλλά όπως οι άλλοι αναμένουν να συμπεριφερθούν. Μια τέτοια σύγκρουση δημιουργεί υπερβολικό άγχος και θέτει εμπόδια στη πορεία τους προς την αυτοπραγμάτωση.

Μόνο όταν τα άτομα μπορούν να επικοινωνούν με τον εαυτό τους, πέρα από κάθε διαδικασία άμυνας, βιώνουν μια καλή ζωή που έχει ως κύριο χαρακτηριστικό τη δημιουργικότητα.

Η διαμόρφωση της ταυτότητας στην εφηβεία

Οι νέοι που έχουν σχηματίσει μία ταυτότητα γνωρίζουν ποιοι είναι, από που έρχονται και που οδηγούνται.



Η ανάπτυξη των προσωπικών στόχων των εφήβων σχετίζεται με την ευρύτερη διαδικασία της διαμόρφωσης της ταυτότητας. Η επιτυχής διαμόρφωση της ταυτότητας συνδέεται αφενός με την ανάπτυξη μιας σαφούς και ολοκληρωμένης αίσθησης του εαυτού και αφετέρου με τη θέση και τοποθέτηση του εαυτού στον χρόνο και το κοινωνικό περιβάλλον. Η ταυτότητα παρέχει ένα πλαίσιο στην πορεία της ζωής του ατόμου, που συνδέει τους προσωπικούς του στόχους και τις επιλογές στη ζωή του.

Το έργο της διαμόρφωσης της ταυτότητας του Εγώ περιλαμβάνει πολλές πλευρές. Αρχικά, ο έφηβος πρέπει να διαμορφώσει μια εικόνα για τον εαυτό του ως πρόσωπο, δηλαδή να νιώθει ότι είναι μια ξεχωριστή προσωπικότητα με τις δικές του αξίες, αρχές και πεποιθήσεις και ότι διαθέτει μια εσωτερική ενότητα, διαχρονική σταθερότητα και συνέχεια ανάμεσα σε αυτό που υπήρξε κατά την περίοδο της παιδικής του ηλικίας και σε αυτό που προσδοκά από το αναμενόμενο μέλλον.

Κατά τη διαδικασία διαμόρφωσης της ταυτότητας παρέχεται στον έφηβο η δυνατότητα να γνωρίσει και να δοκιμάσει ποικίλους κοινωνικούς ρόλους, να πειραματιστεί με διαφορετικά στυλ ζωής, να γνωρίσει και να ανταλλάξει με πολλά διαφορετικά πρόσωπα του ιδίου και του αντίθετου φύλου και να μελετήσει διεξοδικά καθεμιά από τις προβαλλόμενες κοινωνικές, πολιτικές, οικονομικές και πολιτιστικές θεωρίες. Έργο εξαιρετικά δύσκολο για τον έφηβο των καιρών μας, αφού καλείται να συγκρίνει και να ταξινομήσει τόσο τις διαπροσωπικές του σχέσεις, όσο και τις φιλοσοφικές



απόψεις και αξίες της ζωής σε ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον που με τα νέα δεδομένα της μετανάστευσης και των ραγδαίων τεχνολογικών εξελίξεων απαιτεί ένα πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα για την αποκωδικοποίηση του και την κατανόηση της νέας τάξης πραγμάτων.

Η διαδικασία της δημιουργίας της ταυτότητας επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τις πιέσεις που το άτομο δέχεται από τον κοινωνικό του περίγυρο που μπορεί να είναι η οικογένεια, το σχολείο με τις υποχρεώσεις που επιβάλλει, οι συμμαθητές και οι φίλοι του. Για μερικούς εφήβους η διαδικασία της δημιουργίας ταυτότητας είναι δύσκολη, με αποτέλεσμα να κλείνουν το κεφάλαιο αυτό, παίρνοντας εύκολες και γρήγορες αποφάσεις χωρίς να διερευνούν όλες τις προοπτικές και εναλλακτικές οδούς που ανοίγονται μπροστά τους, χάνοντας με αυτόν τον τρόπο την ευκαιρία να πάρουν τις αποφάσεις που θα τους οδηγήσουν στην ανάπτυξη του καλύτερου τους εαυτού. Άλλοι έφηβοι πάλι, βιώνουν σύγχυση κατά τη διαδικασία της δημιουργίας ταυτότητας όταν δεν δεσμεύονται από στόχους και αξίες, από όπου και να προέρχονται αυτοί (οικογένεια, κοινωνία, σχολείο, φίλοι) και αντιμετωπίζουν την ταυτότητά τους με απάθεια. Τα άτομα αυτά έχουν μεγάλη δυσκολία στην αντιμετώπιση των απαιτήσεων που επιβάλλονται από το σχολείο, τη δέσμευση που απαιτούν οι σχέσεις με τους φίλους, και ο προγραμματισμός για το μέλλον. Οι έφηβοι για το επίπονο αυτό έργο, αφιερώνουν συνήθως την τελευταία φάση του χρόνου της εφηβείας τους. Τα αποτελέσματα, όμως, πρόσφατων ερευνών έχουν αναδείξει μία ηλικιακή



μεταστροφή προς την κατάκτηση της ταυτότητας στην ενήλική ζωή και μάλιστα σε άτομα, τα οποία έχουν συμπληρώσει τα είκοσί τους χρόνια.

Η διαμόρφωση της ταυτότητας στη θεωρία του Erikson

Απευθύνοντας το ερώτημα «ποιος είμαι», ο Erikson προσπάθησε να δώσει την απάντηση μέσα από την περιγραφή οκτώ αναπτυξιακών σταδίων σε καθένα από τα οποία το κοινωνικό πλαίσιο διαδραματίζει σημαντικό ρόλο. Σε κάθε στάδιο το άτομο διαμορφώνει νέες αντιλήψεις για τον εαυτό του και τον κοινωνικό του περίγυρο. Το κάθε στάδιο χαρακτηρίζεται από νέες προκλήσεις οι οποίες υποβάλουν το άτομο σε μια κατάσταση κρίσης και το αναγκάζουν να τις αναγνωρίσει, να τις χειριστεί κατάλληλα ώστε να πάρει τις ανάλογες αποφάσεις για να τις ξεπεράσει με θετικό τρόπο, να τις αφομοιώσει και να προχωρήσει στις προκλήσεις των επόμενων σταδίων. Κάθε στάδιο έχει διάρκεια ορισμένων ετών και χαρακτηρίζεται από τη μετάβαση, την επίλυση συγκρούσεων, την λήψη αποφάσεων και την προσαρμογή.

Αν και κανένα από τα στάδια αυτά δεν ολοκληρώνεται σε μια μόνο φάση της ζωής του ατόμου και όλα τους εκτείνονται σε ολόκληρο το ηλικιακό φάσμα, ωστόσο οι κύριες διεργασίες του κάθε σταδίου συμβαίνουν σε μια μόνο φάση της ζωής. Η διαμόρφωση ταυτότητας αποτελεί κατά τον Erikson την κύρια αναπτυξιακή απαίτηση της εφηβείας.



Το στάδιο της δημιουργίας της ταυτότητας είναι σημαντικός σύνδεσμος ανάμεσα στην εφηβεία και την ενηλικίωση γιατί λειτουργεί σαν γέφυρα ανάμεσα στις παιδικές εμπειρίες και τους προσωπικούς στόχους, τις αξίες και τις αποφάσεις που επιτρέπουν στον νέο να πάρει τη δική του θέση στην κοινωνία.

Η ταυτότητα είναι το δυναμικό συνταίριασμα στοιχείων της προσωπικότητας με στοιχεία του κοινωνικού πλαισίου κατά τρόπο ώστε το άτομο να έχει μια αίσθηση εσωτερικής συνοχής και συνέχειας. Η επίτευξη του στόχου αυτού είναι υψίστης σημασίας για τον έφηβο, δεδομένου ότι η συνέχεια του εαυτού απειλείται από τις ραγδαίες βιοσωματικές αλλαγές και τις γνωστικές προόδους της εφηβείας, αλλά και από τις αυξημένες προσδοκίες των σημαντικών άλλων.

Κατά την περίοδο αυτή ο έφηβος πρέπει, όχι μόνο να προσδιορίσει τον εαυτό του στη βάση συγκεκριμένων χαρακτηριστικών, αλλά και να εξετάσει τους γενικότερους ρόλους που θα κληθεί να αναλάβει ως ενήλικας στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο, διαμορφώνοντας *ταυτότητα φύλου, επαγγελματική ταυτότητα, θρησκευτική ταυτότητα και πολιτική ταυτότητα*. Η ανάγκη του ατόμου για διαφορετικότητα και μοναδικότητα και η ταυτόχρονη ικανοποίηση της ανάγκης για την απόκτηση μιας ταυτότητας, η οποία θα τύχει της αποδοχής των σημαντικών άλλων και της κοινωνίας γενικότερα αποτελεί παράγοντα κινδύνου διαμόρφωσης δυνητικά αντικρουόμενων ταυτοτήτων.



Κατά τον Erikson, η πρόκληση της δημιουργίας και ενοποίησης όλων αυτών των ταυτοτήτων οδηγεί τον έφηβο μέσα από μια *κρίση ταυτότητας*. Ο Erikson ισχυρίζεται ότι τουλάχιστον κάποια σύγχυση ρόλων αποτελεί τυπική και απαραίτητη εμπειρία για τους εφήβους, η σύγχυση όμως αυτή μπορεί να οδηγήσει και σε πιο δυσλειτουργικές καταστάσεις. Προκειμένου να πειραματιστεί με εναλλακτικούς ρόλους και ταυτότητες, ο έφηβος χρειάζεται ένα *ψυχολογικό μοροτόριουμ*, ένα χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια του οποίου η αναζήτηση της αυτοανακάλυψης δεν θα περιορίζεται από υπερβολικές υπευθυνότητες και υποχρεώσεις.

Οι βασικές υποθέσεις που διέπουν τη θεωρία ταυτότητας του Erikson είναι:

- Αν και η διαμόρφωση ταυτότητας είναι εξέχουσα κατά την εφηβεία, αλλαγές μπορεί να συμβούν – και πράγματι συμβαίνουν – είτε νωρίτερα, στην παιδική ηλικία, είτε αργότερα στην ενήλικη ζωή.
- Η απόκτηση ταυτότητας εξαρτάται μερικώς από την επιτυχή ολοκλήρωση προηγούμενων αναπτυξιακών σταδίων.
- Βέλτιστη διαμόρφωση ταυτότητας επιτυγχάνεται, όταν ο έφηβος αναλαμβάνει ενεργό ρόλο στην αναζήτηση της ταυτότητάς του και βιώνει μια τυπική περίοδο μορατόριουμ, κατά τη διάρκεια της οποίας πειραματίζεται με διαφορετικούς ρόλους χωρίς καμιά οριστική δέσμευση.

-



- Η διαμόρφωση ταυτότητας δεν αποτελεί μια ατομικιστική διαδικασία. Η διερεύνηση και η δέσμευση στηρίζονται και σε παράγοντες του πλαισίου αναφοράς της ανάπτυξης.
- Η ταυτότητα δεν είναι ούτε στατική ούτε μονοδιάστατη. Υπάρχει σεξουαλική ταυτότητα, θρησκευτική ταυτότητα, πολιτική ταυτότητα και επαγγελματική ταυτότητα. Το άτομο επαναπροσδιορίζει τις ταυτότητες αυτές καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του.

Το μοντέλο ταυτότητας του Marcia

Τα τελευταία τριάντα περίπου χρόνια η διαμόρφωση της ταυτότητας αποτέλεσε ένα τομέα έντονης θεωρητικής και εμπειρικής έρευνας. Τα περισσότερα ερευνητικά δεδομένα έχουν προέλθει από το μοντέλο του Marcia, το οποίο έχει ως θεωρητική βάση το έργο του Erikson. Αν και πολλές διαφορετικές εμπειρικές προσεγγίσεις έχουν προταθεί για τη μελέτη της θεωρίας του Erikson, ο λειτουργικός ορισμός του Marcia είναι ο πλέον αποδεκτός και ο ευρύτερα χρησιμοποιούμενος στην ερευνητική πρακτική. Το μοντέλο αυτό υποστηρίζεται από τα ευρήματα πλήθους εμπειρικών μελετών, έτσι ώστε οι ερευνητές να θεωρούν ότι η εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής του μοντέλου αυτού είναι σήμερα επαρκώς τεκμηριωμένη.

Κατά τον Marcia, η ταυτότητα είναι μια εσωτερική και δυναμική οργάνωση των φιλοδοξιών, των δεξιοτήτων, των πεποιθήσεων, των αρχών και της προσωπικής ιστορίας του ατόμου. Ο Marcia διέκρινε δύο πτυχές ή



διαστάσεις της διαμόρφωσης ταυτότητας: τη *διερεύνηση* εναλλακτικών πεποιθήσεων, αρχών, αξιών και στόχων και τη *δέσμευση* σε ένα συγκεκριμένο σύνολο πεποιθήσεων, αρχών, αξιών και στόχων. Η διερεύνηση υποδηλώνει την αναζήτηση μιας πληρέστερης αίσθησης του εαυτού και περιλαμβάνει τη διερεύνηση τόσο του εαυτού, όσο και του εξωτερικού περιβάλλοντος. Η δέσμευση αναφέρεται στην επιλογή ενός συγκεκριμένου συνόλου πεποιθήσεων, αρχών, αξιών και στόχων στους οποίους το άτομο εμμένει.

Η παρουσία ή η απουσία διερεύνησης ή/και δέσμευσης στους διάφορους τομείς της ζωής του ατόμου οδηγεί σε τέσσερις μορφές ταυτότητας που ο ίδιος ονόμασε *καταστάσεις ταυτότητας*. Οι καταστάσεις αυτές, οι οποίες απεικονίζονται διαγραμματικά στον Πίνακα 3 και προκύπτουν συνδυάζοντας την παρουσία (ναι) ή την απουσία (όχι) διερεύνησης με την παρουσία (ναι) ή την απουσία (όχι) δέσμευσης, είναι: η *επίτευξη*, το *μορατόριουμ*, η *απόσυρση* και η *διάχυση*.

Πίνακας 3. Οι τέσσερις καταστάσεις ταυτότητας του Marcia.

Διερεύνηση	Δέσμευση	
	Όχι	Ναι
Όχι	Διάχυση	Απόσυρση
Ναι	Μορατόριουμ	Επίτευξη



Στο κατώτατο εξελικτικό επίπεδο τοποθετείται τη διάχυση ταυτότητας (χαμηλή διερεύνηση-χαμηλή δέσμευση). Ακολουθούν η απόσυρση (χαμηλή διερεύνηση-υψηλή δέσμευση) και το μορατόριουμ (υψηλή διερεύνηση-χαμηλή δέσμευση) και τελικά η επίτευξη διαμόρφωσης ταυτότητας (υψηλή διερεύνηση-υψηλή δέσμευση).

Τα άτομα που βρίσκονται σε κατάσταση επίτευξης διαμόρφωσης της ταυτότητας, έχουν καταλήξει και δεσμευθεί μετά από μια περίοδο επαρκούς διερεύνησης σε μια ιδεολογία, μια κοσμοθεωρία, σε ένα ενιαίο σύστημα αρχών, αξιών και στόχων. Τα άτομα αυτά είναι έτοιμα για περαιτέρω διερεύνηση, αν οι περιστάσεις το απαιτήσουν και βρίσκονται εξελικτικά κοντύτερα στο επόμενο ψυχοκοινωνικό στάδιο, την οικειότητα.

Σε κατάσταση μορατόριουμ βρίσκονται τα άτομα, τα οποία δεν έχουν ακόμα πλήρως δεσμευθεί, αλλά επιδίδονται στην ενεργό διερεύνηση εναλλακτικών πεποιθήσεων, αρχών, αξιών και στόχων. Εξελικτικά, η κατάσταση αυτή προηγείται της επίτευξης. Τα άτομα σε κατάσταση μορατόριουμ διακατέχονται από υψηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης εξαιτίας ίσως της επίγνωσης μιας ανεπίλυτης ακόμα κρίσης, επιδεικνύουν όμως πιο δημιουργική σκέψη από ό,τι τα άτομα που βρίσκονται στις άλλες τρεις καταστάσεις. Ως προς το επίπεδο αυτοεκτίμησης, γνωστικής ικανότητας και ηθικής σκέψης, τα άτομα αυτά δεν φαίνεται να διαφέρουν σημαντικά από τα άτομα σε κατάσταση επίτευξης ταυτότητας. Οι διαπροσωπικές τους



σχέσεις είναι έντονες, αλλά σύντομες, αφού τα άτομα σε μορατόριουμ δυσκολεύονται να δεσμευθούν με σχέσεις οικειότητας.

Τα άτομα σε κατάσταση απόσυρσης (πρόωρης διαμόρφωσης ταυτότητας) επιδεικνύουν υψηλά επίπεδα δέσμευσης, χωρίς όμως πριν να έχουν επιδοθεί σε επαρκή διερεύνηση εναλλακτικών πεποιθήσεων, αρχών, αξιών και στόχων. Η δέσμευση αυτή προέρχεται από τις προσδοκίες των γονέων και των άλλων σημαντικών προσώπων στη ζωή του ατόμου. Η απόσυρση σχετίζεται με την αυταρέσκεια και τον αυταρχισμό. Τα άτομα με αυτή τη μορφή ταυτότητας υιοθετούν αδιάλλακτες διαδικασίες σκέψης και ενστερνίζονται ηθικές αξίες στο επίπεδο του νόμου και της τάξης. Είναι ακόμα συμβατικά και στερεοτυπικά στις σχέσεις οικειότητας. Δεδομένου ότι τα άτομα σε απόσυρση δεν έχουν επιδοθεί σε ουσιαστική διερεύνηση, οι διαπροσωπικές τους σχέσεις στερούνται ψυχολογικού βάθους. Τα άτομα σε κατάσταση απόσυρσης τείνουν να επιδεικνύουν δυσκολίες κατά την επίλυση προβλημάτων κάτω από συνθήκες πίεσης, συμβατική ηθική συλλογιστική και στερεοτυπικές, ψευδοοικείες σχέσεις. Από την άλλη όμως μεριά επιδεικνύουν, σε γενικές γραμμές, άλλα θετικά χαρακτηριστικά και συμπεριφορές, όπως για παράδειγμα χαμηλά επίπεδα άγχους, καλές σχέσεις με τους γονείς, ικανοποίηση με τις σπουδές τους, αντίθεση στη χρήση ναρκωτικών ουσιών και υψηλή συχνότητα θετικής κοινωνικής συμπεριφοράς.

Τέλος, σε ότι αφορά τη διάχυση διακρίνονται δύο κατηγορίες ατόμων που μπορούν να βρίσκονται σε κατάσταση διάχυσης: τα άτομα που είναι



απαθή και κοινωνικά απομονωμένα και τα άτομα που αποζητούν διαπροσωπικές σχέσεις κατά τρόπο ψυχαναγκαστικό. Έτσι, οι διαπροσωπικές σχέσεις των ατόμων με διάχυτη ταυτότητα είναι είτε αραιές είτε επιπόλαιες. Τα άτομα που βρίσκονται σε μια τέτοια κατάσταση ταυτότητας νιώθουν ανεπαρκή και αντιμετωπίζουν μια σειρά από συναισθηματικά προβλήματα, όπως είναι το άγχος και η μοναξιά. Επιδεικνύουν επίσης χαμηλές συχνότητες θετικής κοινωνικής συμπεριφοράς και υψηλές συχνότητες αντικοινωνικής συμπεριφοράς. Επιπλέον, οι έφηβοι με διάχυτη ταυτότητα φαίνεται να είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς στη σχολική αποτυχία.

Είδη ταυτότητας

Τα άτομα διαμορφώνουν πολλές επιμέρους ταυτότητες σε διάφορους τομείς της ζωής τους. Δύο μείζονες τέτοιοι τομείς είναι ο *ιδεολογικός* και ο *διαπροσωπικός*. Ο ιδεολογικός τομέας περιλαμβάνει το *επάγγελμα*, τη *θρησκεία*, την *πολιτική* και τη *φιλοσοφία ζωής*. Επιμέρους τομείς του διαπροσωπικού τομέα είναι η *οικογένεια*, η *φιλία*, οι *συναισθηματικές-διαφυλικές σχέσεις*, ο *ρόλος του φύλου* και η *ψυχαγωγία*.

Ο έφηβος πρέπει να αναπτύξει μια σαφή ιδέα για το ρόλο που θα διαδραματίσει μέσα στο κοινωνικό περιβάλλον, στο οποίο ανήκει. Οφείλει να διαμορφώσει μια φιλοσοφία ζωής σχετικά με το *επάγγελμα* που θα ακολουθήσει, τις *θρησκευτικές* ή *πολιτικές ιδεολογίες* που θα υιοθετήσει, την *επιλογή συντρόφου*, την υιοθέτηση *στάσεων ζωής* και να ενστερνιστεί



παράλληλα και ένα πρόγραμμα δράσης για την υλοποίησή τους. Κεντρικός πυρήνας στην προσπάθεια να αποσαφηνίσει τον κοινωνικό του ρόλο είναι η ιεράρχηση σκοπών και αξιών ζωής. Ο έφηβος θα πρέπει από όλες τις προτεινόμενες επιλογές που του παρέχονται να κάνει την επιλογή του για καθένα από τα σημαντικά θέματα ζωής: σπουδές, εργασία, διαπροσωπικές σχέσεις, ερωτική συμπεριφορά, οικογένεια, ηθική τάξη και να δεσμευτεί για την προσπάθεια υλοποίησής τους. Έτσι, ο έφηβος, παρά τις αμφιταλαντεύσεις, που πιθανά θα βιώνει, θα διαθέτει μια σταθερή γραμμή στις αποφάσεις του για καθένα από τα σημαντικά θέματα της ζωής του.

Κατά τα τελευταία έτη του 20ου αιώνα, η διαρκώς αυξανόμενη κινητικότητα του εργατικού δυναμικού και του πληθυσμού γενικότερα ως αποτέλεσμα της παγκοσμιοποίησης, της περιφερειακής ολοκλήρωσης, αλλά και των σημαντικών γεωπολιτικών αλλαγών που έχουν συντελεστεί και εξακολουθούν να συντελούνται, αλλοίωσε τα κοινωνικοπολιτισμικά χαρακτηριστικά πολλών κρατών-εθνών, επιτείνοντας ή ακόμα και εμφανίζοντας για πρώτη φορά τα φαινόμενα της πολυπολιτισμικότητας, της πολυεθνικότητας και της πολυφυλετικότητας σε πολλές κοινωνίες. Στις κοινωνίες αυτές τα ζητήματα που σχετίζονται με την *εθνική ταυτότητα* και την *πολιτισμική αλλοτρίωση* είναι σημαντικά και ποικίλα.



Φαινόμενα βίας στην εφηβεία

Η βία στους δρόμους χωρίς εμφανή λόγο συμπορεύεται με την αυξημένη βία στο πλαίσιο της οικογένειας.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται σε παγκόσμιο επίπεδο ποσοτική και ποιοτική διαφοροποίηση των φαινομένων βίας και παραβατικότητας των ανηλίκων γενικότερα και των εφήβων ειδικότερα. Μεγαλύτερη ανησυχία προκαλεί το γεγονός ότι οι παράνομες πράξεις των ανηλίκων έχουν διαφοροποιηθεί ποιοτικά. Οι απλές κλοπές παραχώρησαν τη θέση τους σε διαρρήξεις, ληστείες και βανδαλισμούς. Μια νέα, ιδιαίτερα ανησυχητική από κοινωνιολογική άποψη, μορφή εγκληματικότητας είναι αυτή που αποκαλείται «παράλογο» ή «ακατανόητο» έγκλημα, το οποίο σε ορισμένες χώρες αποτελεί μια μορφή καθημερινής πραγματικότητας.

Η Επιθετικότητα

Ορισμός, τύποι και διαστάσεις

Ο όρος επιθετικότητα αναφέρεται σε ένα ευρύ φάσμα πράξεων οι οποίες διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία, τη σοβαρότητα και την επιλογή του θύματος. Η ποικιλία των επιθετικών πράξεων είναι μάλιστα τόσο μεγάλη ώστε ορισμένοι ερευνητές να θεωρούν ότι η επιθετικότητα δεν είναι δυνατόν να ορισθεί σε μία ή δύο μόνο παραγράφους. Μεταξύ των πολλών εκδηλώσεων της επιθετικότητας περιλαμβάνονται η λεκτική επιθετικότητα, ο



εκφοβισμός, η σωματική επιθετικότητα, ο εσκεμμένος αποκλεισμός του θύματος από το σύνολο, καθώς και διάφορες μορφές βίας όπως κλοπή, βιασμός και ανθρωποκτονία.

Γενικά, ως ανθρώπινη επιθετικότητα ορίζεται κάθε συμπεριφορά η οποία εκδηλώνεται κατά ενός άλλου ατόμου με άμεση πρόθεση την πρόκληση βλάβης. Επιπλέον, ο δράστης πρέπει να πιστεύει ότι η συμπεριφορά θα επιφέρει βλάβη στο στόχο και ότι ο στόχος θα επιδιώξει να αποφύγει τη συμπεριφορά.

Πολλές φορές η επιθετικότητα αντιδιαστέλλεται από τη βία. Βία είναι η επιθετικότητα η οποία έχει ως στόχο την πρόκληση έσχατης βλάβης. Κάθε μορφή βίας συνιστά επιθετική συμπεριφορά, πολλές όμως περιπτώσεις επιθετικών πράξεων δεν είναι βίαιες.

Διακρίνονται δύο τύποι επιθετικότητας: η αντιδραστική (reactive) και τη συντελεστική (instrumental) επιθετικότητα. Η αντιδραστική επιθετικότητα είναι μια άμεση αντίδραση στο φόβο ή σε κάποια υπαρκτή ή αντιλαμβανόμενη πρόκληση ή απειλή. Αυτός ο τύπος επιθετικότητας στερείται προηγούμενης σκέψης και καθοδηγείται από το συναίσθημα του θυμού. Συνοδεύεται από την τάση του δράστη να αποδίδει εχθρότητα στις προθέσεις του άλλου και χρησιμοποιείται για την εξάλειψη της αντιλαμβανόμενης απειλής. Πολλές φορές αναφέρεται ως εχθρική, θυμική, παρορμητική ή αμυντική επιθετικότητα. Αντίθετα, η συντελεστική επιθετικότητα δεν προϋποθέτει πρόκληση ούτε θυμό και χρησιμοποιείται, όχι



ως αυτοσκοπός, αλλά ως ένα προμελετημένο μέσο για την επίτευξη άλλων στόχων από την πρόκληση βλάβης στο θύμα. Συχνά αναφέρεται και ως ελεγχόμενη επιθετικότητα. Τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι το 53% των παιδιών που εμπλέκονται σε επιθετικές πράξεις, εκδηλώνουν και τους δύο τύπους επιθετικής συμπεριφοράς, το 32% εκδηλώνουν μόνο αντιδραστική επιθετικότητα και μόλις το 15% φαίνεται να εκδηλώνουν μόνο συντελεστική επιθετικότητα .

Η επιθετικότητα, ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, θεωρείται ως μια πολυδιάστατη εννοιολογική κατασκευή, η οποία περιλαμβάνει γνωστικές, θυμικές και συμπεριφορικές πτυχές. Η θυμική πτυχή της επιθετικότητας αποτελείται από συναισθήματα, όπως είναι ο θυμός και η αντιπάθεια. Η γνωστική πτυχή αναφέρεται κυρίως στην κακή προαίρεση και την καχυποψία. Η συμπεριφορική πτυχή περιλαμβάνει διάφορες μορφές επιθετικής συμπεριφοράς, όπως είναι η σωματική και η λεκτική επιθετικότητα.

Η βία στο σχολείο

Η βία είναι ένα σοβαρό πρόβλημα για τα σχολεία. Από αυτή απειλούνται τόσο οι μαθητές, όσο και το εκπαιδευτικό προσωπικό και η υλικοτεχνική υποδομή.



Η παραβατικότητα των ανηλίκων και ειδικότερα των εφήβων μαθητών φαίνεται να αυξάνεται συνεχώς σε όλες τις χώρες του κόσμου. Φαινόμενα μαζικής ή ατομικής βίαιης συμπεριφοράς στο σχολείο, όπως εκφοβισμός μαθητών και καθηγητών στους σχολικούς χώρους, κλοπές, σοβαροί τραυματισμοί, βανδαλισμοί, καταστροφές κλπ. τείνουν να γίνουν καθημερινή συνήθεια. Όχι μόνον οι μαθητές, αλλά και οι εκπαιδευτικοί νιώθουν να απειλούνται από την καθημερινή βία.

Ωστόσο επιβάλλεται να τονισθεί, πως η βία των μαθητών παρουσιάζει σε κάθε κοινωνία διαφορετική μορφή και έκταση. Όμως έχει παρατηρηθεί ότι στις περισσότερες κοινωνίες τα φαινόμενα βίας ξεκινούν από μια ήπια μορφή παραβατικότητας και εξελίσσονται σταδιακά μέχρι των φαινομένων της οπλοφορίας και των εγκληματικών ενεργειών.

Στην Ελλάδα η συμμετοχή των εφήβων μαθητών σε πράξεις βίας και ειδικότερα της βίας στους σχολικούς χώρους εξελίσσεται με ανησυχητικούς ρυθμούς. Από τις έρευνες που έχουν διεξαχθεί στον τομέα αυτό διαπιστώνουμε ότι το 7% των μαθητών του δείγματος ανήκαν σε οργανωμένες ομάδες (‘‘συμμορίες’’) με συντονισμένη παραβατική δράση, ενώ 48% ανέφεραν ότι είχαν πέσει θύματα επιθέσεων από συνομηλίκους τους. Σε έρευνα του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων (1996) ένας στους τέσσερις μαθητές δηλώνει ότι έχει πέσει θύμα σωματικής βίας, ενώ περισσότεροι από 35% των μαθητών δηλώνουν πως υπάρχει ανάγκη να καταφύγει κανείς μέσα στο σχολείο σε διάφορα μέσα άμυνας, και 15% από αυτούς δήλωσαν ότι διαθέτουν τέτοια



μέσα άμυνας. Επίσης στην έρευνα του ΕΠΙΨΥ σε δείγμα 4.300 μαθητών, μεταξύ άλλων διαπιστώνεται ότι τα ποσοστά θυματοποίησης ανάμεσα στους εντεκάχρονους και δεκατριάχρονους μαθητές είναι αρκετά υψηλά (34% και 39% αντίστοιχα).

Το προφίλ του παραβάτη εφήβου

Τα παιδιά που εμπλέκονται στους θεσμούς απονομής δικαιοσύνης είναι κυρίως παιδιά χαμηλότερων κοινωνικών στρωμάτων με πολύ άσχημες βιωματικές εμπειρίες και έκδηλα τα σημάδια του άγχους.

Όπως αναφέρει η Νόβα (2002) από εμπειρική έρευνα σε ανήλικους που οδηγήθηκαν στην Αστυνομία και ανακρίθηκαν από την Υπηρεσία Ανηλίκων και παραπέμφθηκαν στον Εισαγγελέα διαπιστώθηκε ότι:

- 9,8% είτε είναι εντελώς αναλφάβητοι, είτε έχουν μερική φοίτηση στο Δημοτικό.
- Ποσοστό 13,3% έχει τελειώσει το Δημοτικό, ενώ ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό (30,1%) έχει μερική φοίτηση στο Γυμνάσιο, δηλ. έχει διακόψει τη βασική εκπαίδευση. Ακόμη, 12,4% έχει τελειώσει το Γυμνάσιο, ενώ 33,6% είναι μαθητές κατά το χρόνο διάπραξης του αδικήματος. Από τους μαθητές αυτούς 14% φοιτούν σε νυχτερινά Γυμνάσια ή Λύκεια .
- Σχεδόν στο σύνολό τους οι ανήλικοι αυτοί (87,7%) ήταν ανεπάγγελτοι. Δεν είχαν δηλ. τελειώσει κάποια τεχνική ή



επαγγελματική σχολή, και επίσης μόνο 11,5 του συνόλου είχε εργαστεί συστηματικά. Οι υπόλοιποι εργαζόταν περιστασιακά, αλλάζοντας διαρκώς εργοδότη.

– Η συντριπτική πλειοψηφία προέρχεται από χαμηλότερα κοινωνικά στρώματα (οι γονείς είναι εργάτες/τεχνίτες κλπ 59%, αυτοαπασχολούμενοι 21,8%). Ενδιαφέρον παρουσιάζει η εκπροσώπηση των ακαδημαϊκών επαγγελμάτων, τα οποία δεν υπερβαίνουν το 0,9% του συνόλου των περιπτώσεων. Μόνο σε 26 περιπτώσεις (11,5%) η οικονομική κατάσταση της οικογένειας έχει χαρακτηριστεί από τον ανήλικο ή τους γονείς του ως καλή. Σε 84 περιπτώσεις (37,2%) χαρακτηρίστηκε ως μέτρια, ενώ σε 116 περιπτώσεις (51,3%) ως κακή.

– Από άποψη δομής, η οικογένεια του ανηλίκου είναι στις μισές σχεδόν περιπτώσεις (47%) πλήρης, δηλαδή ο ανήλικος ζει και με τους δύο γονείς, ενώ σε ποσοστό 53% η οικογένεια δεν είναι η πλήρης συμβατική. Οι αιτίες για την ελλιπή της συγκρότηση είναι σε ποσοστό 39,8% το διαζύγιο, σε 8,8% ο θάνατος του ενός εκ των δύο γονέων, σε 3,5% οι διαρκείς χωρισμοί, ενώ σε 0,9% των περιπτώσεων δεν υπάρχει καθόλου οικογένεια.

– Η ζωή ενός μεγάλου ποσοστού των ανηλίκων χαρακτηρίζεται από έντονες και συχνές ενδοοικογενειακές συγκρούσεις (31,4%), σωματική κακοποίηση (45%) από τον έναν ή και τους δύο γονείς,



σεξουαλική παραβίαση (4,4%), χρόνιες σοβαρές παθήσεις μελών της οικογένειας (16,8%). Ένα επίσης σοβαρό ποσοστό (25%) συμβιώνει με επίσης παραβατικά άτομα, γονείς ή αδέρφια.

- Οι οικογένειες από τις οποίες προέρχονται οι ανήλικοι, δεν φαίνεται να είναι ιδιαίτερα πολυπληθείς. Έτσι, σε ποσοστό 63% οι οικογένειες αυτές έχουν μέχρι τρία παιδιά, ενώ μόνο 20% έχει από πέντε παιδιά και άνω.
- Ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό ανηλίκων (45,4%) έχει διαπράξει σε πολύ νεαρή ηλικία το πρώτο του αδίκημα (από 6 μέχρι 13 χρονών).
- Η απλή κλοπή είναι στη συντριπτική της πλειοψηφία το αδίκημα που για πρώτη φορά διαπράττει ένας ανήλικος. Σημαντικό επίσης μερίδιο έχουν και οι κλοπές μοτοποδηλάτων (16,7%).
- Σημαντικό είναι στην περίπτωση αυτή το γεγονός, ότι ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό των ανηλίκων του δείγματος (35%) δεν είχε συλληφθεί αμέσως μετά τη διάπραξη του πρώτου αδικήματος, αλλά με το δεύτερο, ακόμα και με το τέταρτο. Οι λόγοι για τους οποίους οι ανήλικοι θεωρούν ότι δεν συνελήφθησαν αμέσως από την Αστυνομία, είναι σε ποσοστό 62,5% η τύχη και σε ποσοστό 37,5% η σχέση συγγένειας ή γνωριμίας που είχαν με το θύμα.
- Επίσης, σε ποσοστό 20,4% των ανηλίκων του δείγματος είχε επιβληθεί από το Δικαστήριο ανηλίκων κάποιο μέτρο, ενώ σε 15,9% από αυτούς είχε αποφασίσει το δικαστήριο την εισαγωγή σε Ίδρυμα



Αγωγής Ανηλίκων. Ακόμη, ποσοστό 13,6% ομολόγησε ότι έκανε εκείνη την περίοδο (της σύλληψής τους) χρήση ναρκωτικών ουσιών.

Οι μετανάστες έφηβοι

Οι μετανάστες έφηβοι βιώνουν πιο έντονα τις αρνητικές καταστάσεις της σύγχρονης κοινωνίας, όπως το άγχος, την ένταση, την αδικία, τον ανταγωνισμό και τις διακρίσεις.

Η πολυπολιτισμική κοινωνία είναι πια μια πραγματικότητα. Η παρουσία και ύπαρξη διαφορετικών πολιτισμών που ζουν και συμβιώνουν στον ίδιο χώρο, δεν αποτελεί ένα καινούργιο φαινόμενο και είναι αποτέλεσμα των πληθυσμιακών μετακινήσεων. Τα κοινωνικά και πολιτικά προβλήματα και οι προβληματισμοί που ανακύπτουν συνέπεια αυτών των μετακινήσεων, είναι περισσότερο έντονα την τελευταία δεκαετία και βιώνονται οξύτερα και διαφορετικά από ανθρώπους και από κοινωνικές ομάδες.

Στο στόχαστρο αυτών των προβληματισμών που απασχολούν όλο και περισσότερο θεσμούς, ομάδες, κρατικές διοικήσεις και που εμπλέκουν επιλογές πολιτικών, στρατηγικών σχεδιασμών και προγραμμάτων βρίσκεται η ποιότητα και οι τρόποι συμβίωσης αυτών των διαφορετικών εθνικών, θρησκευτικών, κοινωνικών και πολιτισμικών ομάδων.

Ανατρέχοντας στην ιστορία θα διαπιστώσουμε ότι η Ελλάδα πάντα αποτελούσε ένα σταυροδρόμι των λαών, έναν τόπο που υφίσταται τις



συνέπειες από τη συνεχή διάκριση ανάμεσα σε Βορρά και Νότο, σε Ανατολή και Δύση. Ιδιαίτερα σήμερα, κάτω από το βάρος των πληθυσμιακών μετακινήσεων και των καταλυτικών μεταβολών στην ανατολική Ευρώπη, η Ελλάδα έχει μετατραπεί σε χώρα υποδοχής μεγάλου αριθμού μεταναστών και προσφύγων, με αποτέλεσμα η πολιτισμική ποικιλία να είναι ιδιαίτερα αισθητή. Αν και δεν υπάρχουν επαρκή επίσημα στοιχεία, ένα σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού της επικράτειας αποτελείται από διάφορες εθνικές, φυλετικές και γλωσσικές υποομάδες, το οποίο συνεχώς διογκώνεται από την εισροή καινούργιων πληθυσμών. Έτσι, αυτή τη στιγμή μιλάμε για την συνύπαρξη στον ελλαδικό χώρο εφήβων Ελλήνων, παλλινοστούντων, Αλβανών, Τσιγγάνων, Τούρκων, Κούρδων, Πομάκων, Μουσουλμάνων, Σλάβων, Βλάχων, Πολωνών, Ρώσων κ.ά.

Ο ερχομός στη χώρα μας χιλιάδων Ελλήνων κι αλλοδαπών μεταναστών έχει δημιουργήσει μία νέα κοινωνική πραγματικότητα η οποία έχει τον αντίκτυπό της στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Παρ' όλα αυτά διαπιστώνουμε ότι πολύ λίγα έχουν γίνει προς την κατεύθυνση της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης ώστε να αντιμετωπιστούν οι ανάγκες και οι απαιτήσεις που έχουν προκύψει από τις νέες συνθήκες. Τα γεγονότα προχωρούν με ραγδαίους ρυθμούς, προκαλώντας τις αντίστοιχες αλλαγές στις κοινωνίες και τους θεσμούς τους. Η εκπαίδευση όμως δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να παραμένει «απλός θεατής» των εξελίξεων αυτών. Η



σωστή τακτική θα ήταν να προλαμβάνει τις εξελίξεις και -γιατί όχι- ακόμα και να τις υπαγορεύει, στο βαθμό που αυτό είναι εφικτό.

Τα βήματα όμως τα οποία έχουν γίνει είναι ιδιαίτερα αργά με αποτέλεσμα καθημερινά στη διδακτική πράξη οι μαθητές των μειονοτικών ομάδων αλλά και οι εκπαιδευτικοί να αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα στην επικοινωνία και την αλληλεπίδραση μεταξύ τους, με τις ανάλογες συνέπειες που έχει αυτό και για το σύνολο της τάξης.

Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότεροι φορείς, σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο, θεωρούν επιτακτική ανάγκη την αναδιοργάνωση του εκπαιδευτικού μας συστήματος με γνώμονα την πολυπολιτισμικότητα που έχει αρχίσει να χαρακτηρίζει την κοινωνία μας, υπογραμμίζοντας παράλληλα πόσο απαραίτητη πρέπει να θεωρείται η «διαπολιτισμική επιμόρφωση» των εκπαιδευτικών.

Θα πρέπει εδώ να επισημάνουμε, ότι οι περισσότερες προσπάθειες κατευθύνονται κυρίως στον τρόπο επίλυσης προβλημάτων σχετικών με την προσαρμογή της εκπαιδευτικής διαδικασίας στις γλωσσικές ιδιαιτερότητες - ανάγκες των συμφοιτούντων μαθητών (ενισχυτική διδασκαλία, τάξεως υποδοχής κλπ.).

Ελάχιστες έως ανύπαρκτες είναι οι προσπάθειες που εστιάζουν την προσοχή τους στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και στην ψυχολογική προσαρμογή των παιδιών που προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά



περιβάλλοντα και ιδιαίτερα των εφήβων οι οποίοι διάγουν μια από τις δυσκολότερες περιόδους της ζωής τους.

Οι έφηβοι αυτοί ζούν σε οικογένειες που αντιμετωπίζουν μια σειρά από προβλήματα, που έχουν σχέση με την επαγγελματική τους αποκατάσταση, την αναγνώριση των τίτλων σπουδών, τις δυσκολίες στη χρήση της ελληνικής γλώσσας, την άγνοιά τους για τις κρατικές υπηρεσίες και παροχές. Έτσι, οι συνθήκες διαβίωσης και εργασίας των ομάδων αυτών είναι δύσκολες και οι περισσότεροι βρίσκονται στο περιθώριο του σύγχρονου τρόπου ζωής βιώνοντας την ανεργία, την απασχόληση στην παραοικονομία ή ακόμα και την εκμετάλλευσή τους στην αγορά εργασίας.

Η προσαρμογή των εφήβων μεταναστών στο νέο περιβάλλον είναι ένα περίπλοκο και πολυεδρικό φαινόμενο με πολλές μεταβλητές που μπορούν να επηρεάσουν την προσωπικότητά τους και να οδηγήσουν στην εκδήλωση ψυχικών διαταραχών. Εμπειρικά δεδομένα δείχνουν ότι οι μετανάστες έφηβοι διακατέχονται από συναισθήματα απομόνωσης, αναφέρουν χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης, και βιώνουν στις οικογένειές τους καταστάσεις έντασης, διαμάχης, αντιστροφής ρόλων και αλλαγής μοντέλων επικοινωνίας.

Παράλληλα βιώνουν όχι μόνο τις δυσκολίες που συναντούν οι γονείς τους, αλλά και, σε πολλές περιπτώσεις, τις αντιδράσεις των συνομηλίκων τους.

Η δυσκολία στη διαμόρφωση των νέων κοινωνικών τους σχέσεων και η φανερή ή λανθάνουσα απόρριψη στο σχολικό περιβάλλον αναμένεται να



οδηγήσει τους έφηβους μετανάστες σε υψηλότερα επίπεδα επιθετικότητας και συναισθηματικής αβεβαιότητας, ακόμα και στην εμφάνιση συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας. Το γεγονός αυτό, σε συνδυασμό με τις προσδοκίες των γονέων και την επιθυμία επιστροφής στην πατρίδα, οδηγεί σε μεγαλύτερη ψυχική δυσφορία.

Πολλά από τα προβλήματα που εμφανίζουν οι έφηβοι μετανάστες θα μπορούσαν να ερμηνευθούν μέσα σε ένα ψυχοδυναμικό πλαίσιο, ως συνέπεια δηλαδή του αποχωρισμού και της απώλειας (γλώσσα, φίλιες, γόητρο, αντίληψη ασφάλειας) που παρατηρούνται κατά τη μετανάστευση. Μια διαφορετική ερμηνεία μπορεί να δοθεί σε μια ψυχοκοινωνιολογική βάση, ως αποτέλεσμα δηλαδή της σύγκρουσης πολιτισμικών αξιών και πρακτικής . Υπάρχουν όλο και περισσότερα στοιχεία από διεθνείς έρευνες που δείχνουν ότι οι έφηβοι μετανάστες αντιμετωπίζουν εξαναγκαστικές πρακτικές ως συνέπεια της μειονοτικής τους θέσης μέσα στην κοινωνία. Οι επιδράσεις των πρακτικών αυτών στην ψυχολογική τους προσαρμογή μπορούν να μετριαστούν από την αναγνώριση της εθνικής τους ομάδας.

Οι ερευνητές ισχυρίζονται ότι, αν η ομάδα στην οποία ανήκει κάποιο άτομο έχει χαμηλή κοινωνική θέση ή υποβάλλεται σε προκαταλήψεις, διακρίσεις και αρνητικά στερεότυπα, όπως συχνά συμβαίνει στις ομάδες μεταναστών, τότε αναμένεται τα μέλη της ομάδας να έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση .



Οι έφηβοι μετανάστες παρουσιάζουν σε σχέση με τους έλληνες συνομηλίκους τους υψηλότερα επίπεδα σωματικής επιθετικότητας, λεκτικής επιθετικότητας, θυμού και εχθρότητας. Υψηλότερη παρουσιάζεται και η συχνότητα καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε εφήβους μετανάστες.

Είναι λοιπόν αναμενόμενο οι έφηβοι αυτοί να εμφανίζουν ένα υψηλό ποσοστό ψυχικών διαταραχών, όχι ως αποτέλεσμα κάποιας προγενέστερης ψυχοπαθολογίας - αλλά μάλλον εξαιτίας του άγχους που ενεργοποιείται κατά τη μετανάστευση και την πολιτισμική αλλοτρίωση και των αρνητικών οικογενειακών συνθηκών.

Ας μη λησμονούμε εξάλλου ότι οι έφηβοι μετανάστες αντιμετωπίζουν μεγάλες δυσκολίες στην εκμάθηση της δεύτερης γλώσσας σε μια περίοδο που όλοι αναμένουν από αυτούς να συνεχίζουν φυσιολογικά τη σχολική τους εκπαίδευση. Οι γλωσσικές δυσκολίες σε συνδυασμό με τα μειονεκτήματα της χαμηλής κοινωνικοοικονομικής θέσης επιτείνουν την ανασφάλεια από την ανάγκη προσαρμογής σε ένα νέο και ξένο περιβάλλον. Από όλα λοιπόν τα μέλη της οικογένειας, ο έφηβος μετανάστης είναι πιο ευάλωτος στην πίεση και στις επιρροές που είτε απορρέουν από τις γλωσσικές δυσκολίες, είτε από τη σύγκρουση της ταυτότητας και της αφομοίωσής του. Έτσι ο έφηβος μετανάστης είναι ένας ιδιαίτερα ευαίσθητος ανιχνευτής των προβληματικών σημείων στη διαδικασία προσαρμογής της οικογένειάς του και του ίδιου στο νέο περιβάλλον.



Περαιτέρω έρευνα θα πρέπει να εξετάσει πώς οι έφηβοι μετανάστες μπορούν να αποκτήσουν κοινωνική και προσωπική υπόσταση και στους δύο πολιτισμούς, χωρίς να χάσουν την ταυτότητά τους. Όλα αυτά κάνουν αναγκαία την ερευνητική ενασχόληση με τις οικογένειες μεταναστών στη χώρα μας. Οι οικογένειες αυτές υπόκεινται σε βασικές κοινωνικές αλλαγές και νέες εμπειρίες. Εδική προσοχή θα πρέπει να δοθεί σε αυτούς τους εφήβους και τις οικογένειές τους, με στόχο να λάβουν βοήθεια για να προσαρμοστούν καλύτερα στο νέο περιβάλλον.

Διαπολιτισμική εκπαίδευση και μετανάστες έφηβοι

Ο εκπαιδευτικός δεν αρκεί μόνο να γνωρίζει το αντικείμενο, το οποίο πρόκειται να διδάξει, αλλά και τις ιδιαιτερότητες του μαθητή που θα δεχθεί τη μορφωτική επίδραση.

Η διαπολιτισμική αγωγή μπορεί να έχει αναπτυχθεί ήδη από το δεύτερο μισό του αιώνα μας, η αναγκαιότητά της όμως αναγνωρίστηκε από τη χώρα μας τα τελευταία χρόνια λόγω της ολοένα αυξανόμενης έλευσης στη χώρα μας, παλιννοστούντων και αλλοδαπών μαθητών. Η νέα αυτή διάσταση στην εκπαίδευση, βρήκε απροετοίμαστη την πολιτεία, αλλά ιδιαίτερα τους εκπαιδευτικούς μας, οι οποίοι κλήθηκαν να διδάξουν σε μια τόσο «ιδιαιτέρη» ομάδα μαθητών, χωρίς να έχουν τις απαραίτητες γνώσεις.



Οι εκπαιδευτικοί δηλώνουν απροετοίμαστοι και ότι δεν έχουν κατάλληλα εκπαιδευτεί για να αντιμετωπίσουν αυτό το πρόβλημα. Όπως αναφέρουν στις συνεντεύξεις έχουν οργανωθεί κάποια σεμινάρια τα οποία όμως δεν είναι αρκετά με αποτέλεσμα να ζητούν περαιτέρω επιμόρφωση. Ο χρόνος που έχουν στη διάθεσή τους για να απευθυνθούν σε παιδιά διαφορετικών ηλικιών, τάξεων και εθνικοτήτων είναι πολύ λίγος, επίσης επισημαίνουν ότι χρειάζονται πολλές ώρες προετοιμασίας στο σπίτι για να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του μαθήματος.

Επιπλέον οι δάσκαλοι δεν έχουν εκπαιδευτεί για να διδάξουν την ελληνική γλώσσα ως δεύτερη γλώσσα ούτε γνωρίζουν τη μητρική γλώσσα και τον πολιτισμό των παλινοστούντων μαθητών. Το γεγονός αυτό δημιουργεί προβλήματα στις σχέσεις και στην επικοινωνία εκπαιδευτικών και μαθητών.

Είναι εμφανής η ανάγκη πολύπλευρης υποστήριξης των εκπαιδευτικών ώστε να μπορούν να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τα προβλήματα μιας πολυπολιτισμικής τάξης. Τόσο κατά τη διάρκεια της βασικής τους μόρφωσης όσο και κατά την επιμόρφωση οι εκπαιδευτικοί πρέπει να αποκτούν την ικανότητα να αντιμετωπίζουν πολιτισμικο-πλουραλιστικές από πλευράς μαθητών τάξεις. Διότι δεν αρκεί μόνο να γνωρίζει κανείς αυτό το οποίο πρόκειται να διδάξει αλλά και το πρόσωπο το οποίο θα δεχθεί τη μορφωτική επίδραση, προκειμένου να μεθοδεύσει τον τρόπο και τα μέσα που θα χρησιμοποιήσει.



Τα βασικά κριτήρια σχετικά με το τι θα πρέπει να περιλαμβάνουν τα προγράμματα κατάρτισης των εκπαιδευτικών είναι:

- Βασική πληροφόρηση για τον εθνικό και πολιτισμικό πλουραλισμό.
- Ικανότητες διαμόρφωσης εκπαιδευτικών στόχων, περιεχομένου του αναλυτικού προγράμματος και μαθησιακών δραστηριοτήτων ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητες των μαθητών τους.
- Ψυχολογία και κοινωνιολογία της εθνικότητας, συμπεριλαμβανομένων και θεμάτων της ανθρώπινης συμπεριφοράς και μάθησης.

Οι εκπαιδευτικοί όλων των βαθμίδων πρέπει να γνωρίζουν ότι τα προβλήματα:

- της οικονομικής ανεπάρκειας της οικογένειας,
- της διαρκούς ή συχνής ανεργίας των γονέων,
- της διαβίωσης σε πολιτισμικά υποβαθμισμένες περιοχές, κ.ά.

ενισχύουν τα προβλήματα που συνδέονται με:

- Γλωσσικές ελλείψεις.
- Ελλειμματικό τρόπο έκφρασης.
- Αντίληπτικές ελλείψεις.
- Στάση ζωής προσανατολισμένη στο παρόν.
- Χαμηλές προσδοκίες και περιορισμένα κίνητρα.
- Αβεβαιότητα ή φόβο.



- Αρνητική αυτοαξιολόγηση.
- Χαμημηλή αυτοεκτίμηση
- Αυξημένη επιθετικότητα

Σε ότι αφορά την αυξημένη επιθετικότητα ενδεικτικά παραθέτουμε πίνακα αποτελεσμάτων σχετικής έρευνας που διεξήχθη στον Ελληνικό χώρο (Μακρή –Μπότσαρη, 2004).

Πίνακας 2. Μέσοι όροι των βαθμών επιθετικότητας των εφήβων ως προς την ομάδα πληθυσμού.

Διάσταση της επιθετικότητας	Ομάδα πληθυσμού	
	Έλληνες έφηβοι	Έφηβοι μετανάστες
Σωματική επιθετικότητα	2.42	2.56
Λεκτική επιθετικότητα	2.24	2.72
Θυμός	2.54	3.03
Εχθρότητα	1.99	3.00

Αντί επιλόγου

Η εφηβεία αποτελεί μια περίοδο έντονων γνωστικών, βιολογικών και κοινωνικών αλλαγών στη ζωή του παιδιού. Με την έλευση της εφηβείας τα



παιδιά αποκτούν την ικανότητα να κατασκευάζουν αφηρημένες έννοιες και να προβλέπουν τη συμπεριφορά των άλλων. Ταυτόχρονα, αρχίζουν σταδιακά να διεκδικούν την αυτονομία από τους γονείς και να αναζητούν την αποδοχή από τους συνομηλίκους,

Μια κύρια αναπτυξιακή απαίτηση της εφηβείας είναι η απόκτηση ταυτότητας του Εγώ. Ο έφηβος καλείται να διαμορφώσει μια ενιαία και σταθερή εικόνα για τον εαυτό του ως πρόσωπο και για το ρόλο που θα διαδραματίσει μέσα στην κοινωνία. Η γνώση και η αποδοχή του εαυτού, καθώς και η ακριβής εκτίμηση των ικανοτήτων μας, είναι καθοριστικής σημασίας για την επιτυχία των στόχων μας. Το άτομο έχει κάποιες πρώιμες μορφές αυτογνωσίας και στην παιδική ηλικία. Με την είσοδο όμως στην εφηβεία, το πρόβλημα της ταυτότητας γίνεται το κύριο αναπτυξιακό έργο. Η εφηβεία είναι η περίοδος κατά την οποία η ταυτότητα του Εγώ, ανεξάρτητα από το πόσο στη συνέχεια θα αλλάξει, παίρνει κάποια σταθερή-συνεπή μορφή, την οποία το άτομο μπορεί να χρησιμοποιεί για να δώσει νόημα και κατεύθυνση στη ζωή του. Σε μια ταχέως αναπτυσσόμενη κοινωνία, όπου οι ρόλοι των ενηλίκων είναι ποικίλοι, απαιτητικοί και ασαφείς, το έργο αυτό γίνεται δύσκολο και χρονοβόρο. Μια τέτοια κοινωνία συνεπάγεται για τον έφηβο αυξημένη συναισθηματική ένταση, άγχος και εσωτερικές συγκρούσεις που συχνά συνοδεύονται από αντιλήψεις προσωπικής ανασφάλειας, αβεβαιότητας και ανεπαρκούς ικανότητας.



Η εκτίμηση του εαυτού σύμφωνα με τον James βασίζεται κυρίως στις προσωπικές αντιλήψεις του ατόμου. Αυτό ακριβώς που το άτομο νομίζει ή πιστεύει βαθιά για τον εαυτό του, καθορίζει και την εκτίμηση που έχει για τον εαυτό του. Όταν λοιπόν υπάρχει χαμηλή εκτίμηση εαυτού, υπάρχει και η αντίληψη ότι το άτομο δεν αξίζει τίποτα. Η αντίληψη αυτή συχνά συνοδεύεται από αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα που πιθανόν να οδηγήσουν με τη σειρά τους σε κατάθλιψη, αναβλητικότητα, θυμό και ντροπή. Κάτω από το βάρος των αρνητικών αυτών συναισθημάτων που βιώνει το άτομο, πιστεύει ότι δεν το λογαριάζουν, ότι συνεχώς απειλείται με απόρριψη και ότι του λείπει η ικανότητα να δει θετικά τον εαυτό του, τους άλλους και τα σημαντικά περιστατικά της ζωής του

Σύμφωνα με τον Cooley, οι έφηβοι οι οποίοι θεωρούν ότι στηρίζονται από τα σημαντικά πρόσωπα του περιβάλλοντός τους, πιστεύουν ότι οι σημαντικοί άλλοι παρέχουν πληροφορίες για εναλλακτικές λύσεις, αναλαμβάνουν δράση για την επίλυση των προβλημάτων, επανερμηνεύουν τις περιστάσεις ώστε να φαίνονται λιγότερο απειλητικές και αποσπούν την προσοχή των εφήβων από την πηγή του στρες. Αντίθετα οι έφηβοι οι οποίοι πιστεύουν ότι δε στηρίζονται από το κοινωνικό τους περίγυρο, αξιολογούν τα γεγονότα ως περισσότερο στρεσογόνα, θεωρούν τους εαυτούς τους λιγότερο ικανούς για να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα που εμφανίζονται στη ζωή τους και αρκετά συχνά εμφανίζουν καταθλιπτική συμπτωματολογία



Η ανάπτυξη μιας υγιούς προσωπικότητας του εφήβου σχετίζεται με τις αξιολογήσεις και την στήριξη από τα σημαντικά πρόσωπα του περιβάλλοντός του. Ιδιαίτερος είναι ο ρόλος εκείνων των γονέων που προσφέρουν στα παιδιά τους ένα υποστηρικτικό περιβάλλον και ενισχύουν την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησής τους. Οι γονείς που στοχεύουν στην ανάπτυξη της υψηλής αυτοεκτίμησης των παιδιών τους, δείχνουν αποδοχή, κατανόηση, ενδιαφέρον και ζεστασιά προς το παιδί. Διαχωρίζουν με σαφήνεια τη γνώμη και τη στάση τους ανάμεσα στη συμπεριφορά του παιδιού και την αξία του ως άτομο και είναι προσεκτικοί στο θέμα των ορίων που θέτουν στην ανατροφή των παιδιών τους.

Παράλληλα φροντίζουν πάντα να θέτουν καθορισμένα και ξεκάθαρα όρια και να διατηρούν ένα σταθερό σύστημα αξιών, χωρίς συνεχείς αλλαγές, οι οποίες δημιουργούν σύγχυση στα παιδιά. Μόνο όταν η πειθαρχία που εφαρμόζουν οι γονείς είναι συνεπής, άμεση και σωστή καταφέρνουν τα παιδιά να κατανοήσουν ξεκάθαρα τη σχέση ανάμεσα στην πράξη και στη συνέπεια αυτής, γεγονός που τους δημιουργεί συναισθήματα ασφάλειας και εμπιστοσύνης.

Ο ευμετάβλητος ψυχισμός του εφήβου, οι έντονες συναισθηματικές μεταπτώσεις οι συνεχείς σωματικές αλλαγές, η λατρεία και η εξιδανίκευση μεγάλων προσωπικοτήτων, οι προστριβές στις ενδο-οικογενειακές σχέσεις, η κουλτούρα των συνομιλήκων, η αποδοχή των φίλων, η ανάπτυξη και αναζήτηση σχέσεων με το άλλο φύλο, η εντατική εκπαιδευτική



προετοιμασία, το άγχος για υψηλές σχολικές επιδόσεις, ο περιορισμός του ελεύθερου χρόνου αποτελούν μερικούς από τους παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχοσύνθεσή του.

Οι παράγοντες αυτοί συμπράττοντας αθροιστικά δημιουργούν ένα παθολογικό υπόστρωμα ψυχικής έντασης και άγχους, το οποίο δυσχεραίνει τη διαδικασία φυσιολογικής ωρίμανσης και ανάπτυξης που είναι πιθανόν να επηρεάζει αρνητικά και τις σχολικές επιδόσεις.

Όλοι αυτοί οι παράγοντες θέτουν σε κίνδυνο την ψυχοκοινωνική προσαρμογή του εφήβου. Πρόσθετοι παράγοντες, όπως είναι η χρήση αλκοόλ και ψυχοτρόπων ουσιών, οι αρνητικές αυτοαντιλήψεις, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, οι ανεπαρκείς και ανασφαλείς σχέσεις με τους γονείς, η απόρριψη και η απόσυρση από τους συμμαθητές, η συναναστροφή συνομηλίκων με παραβατική συμπεριφορά, καθώς και η ανέχεια και ο κοινωνικός αποκλεισμός, αυξάνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης ψυχικών διαταραχών στην εφηβεία.

Η κατάθλιψη στην εφηβική ηλικία είναι μια αντίδραση στις δυσκολίες προσαρμογής του εφήβου στις αλλαγές που βιώνει και στις απαιτήσεις της κοινωνίας που τον καλεί να «παίξει» ένα υπεύθυνο και ενήλικο ρόλο. Η αύξηση των ποσοστών εφηβικής κατάθλιψης τα τελευταία χρόνια στις δυτικές κοινωνίες οφείλεται στους πολύ γρήγορους ρυθμούς ζωής, στις συνεχείς αλλαγές σε όλους τους τομείς της ζωής και στην έκπτωση ηθικών και πνευματικών αξιών.



Η κατάθλιψη μπορεί να καλύπτεται στην εφηβεία και έτσι να μη γίνει εύκολα αντιληπτή. Εξάλλου, καθένα από τα προαναφερθέντα συμπτώματα ενδέχεται να εμφανισθεί φυσιολογικά στην εφηβεία, δίχως να υποδηλώνει μια καταθλιπτική διαταραχή. Άλλωστε πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι οι περισσότεροι έφηβοι οδεύουν προς την ενηλικίωση ομαλά, χωρίς μεγάλους κλυδωνισμούς και αναστατώσεις, με σταθερότητα ανάμεσα στην εφηβική και ενήλικη προσωπικότητα. Η συχνή εμφάνιση και η έντονη παραμονή αυτών των συμπτωμάτων, η δυσχέρεια της εξέλιξης του εφήβου προς την ωριμότητα, η παρεμπόδιση των σχέσεων του με τους συνομηλίκους και τους ενήλικες, οι αρνητικές επιπτώσεις της συμπεριφοράς του προς τους άλλους, μαρτυρούν την εφηβική κατάθλιψη. Πολλές φορές οι υψηλοί στόχοι που οι έφηβοι θέτουν για τον εαυτό τους και τα υψηλά κριτήρια αυτοεκτίμησης, δυσκολεύουν τη ζωή τους, καθώς οι ίδιοι προβαίνουν σε πολύ αυστηρή αυτοκριτική και δημιουργούν μεγάλη απόσταση ανάμεσα στην πραγματική και ιδεώδη εικόνα του εαυτού τους. Αυτή η αποτυχία τους να διαμορφώσουν μια σαφή εικόνα του εαυτού τους, οδηγεί στη σύγχυση ρόλων, η οποία θεωρείται βασική αιτία για πολλές μορφές διαταραχών της συμπεριφοράς που παρουσιάζουν οι έφηβοι.

Η διάλυση των σημαντικών κοινωνικών ομάδων, και κυρίως της οικογένειας, έχει δημιουργήσει περισσότερο άγχος στους νέους και συχνά τους έχει αφήσει δίχως κοινωνική και υποστηρικτική καθοδήγηση με έντονα τα σημάδια της απουσίας ατόμων στη ζωή τους που τους αγαπούν και τους



φροντίζουν. Οι καθημερινές πολυάριθμες περιπτώσεις θυμωμένων και επιθετικών εφήβων που τους παραμελούσαν ή τους κακοποιούσαν όταν ήταν παιδιά αποτελούν την δριμύτατη μαρτυρία του κόστους των αποτυχιών μας ως ενήλικες και την ανεπάρκεια των προηγμένων τεχνολογικών κοινωνιών μας να δημιουργήσουν ένα δίκτυ προστασίας και ασφάλειας για την ευαίσθητη αυτή ομάδα του πληθυσμού.

Η ανικανότητα επιρροής του εφήβου σε γεγονότα και συνθήκες που επηρεάζουν σημαντικά τη ζωή του, μπορεί να εγείρει, εκτός από το άγχος, συναισθήματα ματαιότητας, απελπισίας, ανασφάλειας και αδυναμίας αντίδρασης, τα οποία με τη σειρά τους ευθύνονται σε μεγάλο βαθμό για τη δημιουργία κατάθλιψης.

Η κοινωνία πρέπει να ενδιαφερθεί ώστε κάποια παιδιά που μεγαλώνουν κάτω από “σκληρές” συνθήκες, μέσα σε ένα περιβάλλον ανέχειας, σωματικής κακοποίησης, σεξουαλικής κακοποίησης, γονεϊκής τοξικομανίας ή βίας, να κατορθώσουν να “επιβιώσουν” και να οδεύσουν ομαλά προς την ενηλικίωση.

Ο έφηβος χρειάζεται κατανόηση, συναισθηματική στήριξη, δυνατότητα επιλογών, γνώση για αυτές καθώς και χρόνο να ολοκληρώσει την αναπτυξιακή φάση της εφηβείας και να περάσει με αυτοπεποίθηση το κατώφλι της ενήλικης ζωής. Εμείς οι ενήλικοι έχουμε μεγάλη από την ευθύνη για την ομαλή αυτή μετάβαση και πρέπει να παραδεκτούμε την δύναμη της αναγέννησης που χαρακτηρίζει την εφηβεία και την δυνατότητα



αναδημιουργίας σε αξίες και σκοπούς που συνοδεύει που τόσο είναι αναγκαία στη σημερινή εποχή.

Βιβλιογραφία

Το εγχειρίδιο αυτό βασίζεται, κυρίως, σε δημοσιευμένο έργο της συγγραφέως, το οποίο παρατίθεται στη βιβλιογραφία.

Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση: Μοντέλα, ανάπτυξη, λειτουργικός ρόλος και αξιολόγηση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Νόβα-Καλτσούνη, Χ., Μακρή-Μπότσαρη, Ε. & Τσιμπουκλή, Α. (2002). *Εξέλιξη του παιδιού στο κοινωνικό περιβάλλον: Θέματα εφηβείας*. Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.

Makri-Botsari, E. (2001). Causal links between academic intrinsic motivation, self-esteem, and unconditional acceptance by teachers in high school students. In R. Riding & S. Rayner (Eds.), *International perspectives on individual differences. Vol. 2: Self-perception* (pp.209-220). Westport, CT: Ablex Publishing.

Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2000). Έφηβοι με χαμηλή σχολική επίδοση: Ο ρόλος της Συμβουλευτικής. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού*, 52-53, 83-92.



- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2000). Η έννοια του εαυτού εφήβων και οι σημαντικοί άλλοι. *Ψυχολογία*, 7, 88-113.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2000). Έννοια του εαυτού, σχέσεις με τους γονείς και γονεϊκή στήριξη κατά την εφηβεία. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 30, 163-191.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). Είδη κοινωνικής στήριξης και ο ρόλος της άνευ όρων αποδοχής στη διαμόρφωση θετικής αυτοεκτίμησης. *Ψυχολογία*, 8, 488-505.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2003). Στοιχεία ψυχοπαθολογίας στη μητέρα ως παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη αρνητικής έννοιας του εαυτού και καταθλιπτικής συμπτωματολογίας στο παιδί. *Ψυχολογία*, 10, 136-158.
- Γιαννίτσας, Ν., Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Δ., Μακρή-Μπότσαρη, Ε., Αναστασίου, Δ. & Αργυροπούλου, Κ. (2003). Επαγγελματική προετοιμασία και ένταξη εφήβων με ειδικές ανάγκες: Αντιλήψεις και στάσεις των ιδίων και των γονέων τους. *Νέα Παιδεία*, 107, 147-159.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2005). Εξελικτικές διαφορές στην επιθετικότητα και τις σχέσεις προσκόλλησης με γονείς και συνομηλίκους, *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 39, 88-104.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2005). Οι αντιλήψεις των εφήβων για στις σχέσεις προσκόλλησης με γονείς και συνομηλίκους ως παράγοντας πρόβλεψης της επιθετικότητας στην εφηβεία. *Ψυχολογία*, 12, 232-248.



Makri-Botsari, E. (2005). Risk/protective effects on adolescent depression:
Role of individual, family and peer factors. *Psychological Studies*, 50,
50-61.

Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2007). *Εκπαιδευτική Ψυχολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις
ΕΛΛΗΝ. (Ελληνική έκδοση του βιβλίου της Α. Woolfolk, *Educational
Psychology*. New York: Pearson.)



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Αναστάσιος Ασβεστάς

Msc Συμβουλευτικής

Ο ρόλος της αυτοαποτελεσματικότητας

Σημαντική θέση στη θεωρία της κοινωνικής μάθησης του Bandura έχει η έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας (self-efficacy). Η θεωρία αυτή υποστηρίζει ότι η ανθρώπινη σκέψη και συμπεριφορά επηρεάζονται σημαντικά από την παρατήρηση αλλά και από την άμεση εμπειρία. Η αυτοαποτελεσματικότητα αναφέρεται στις «εκτιμήσεις του ατόμου αναφορικά με την ικανότητά του να οργανώσει και να εκτελέσει ένα σχέδιο δράσης για την επίτευξη προκαθορισμένων επιπέδων επίδοσης». Ο Bandura σημειώνει ότι, μεταξύ των επιμέρους όψεων αυτογνωσίας, η αντίληψη αυτοαποτελεσματικότητας του ατόμου κατέχει ίσως την πιο κεντρική θέση στην καθημερινή του ζωή.

Δεν είναι σίγουρο ότι ένα άτομο μπορεί να κάνει αντικειμενικές κρίσεις για τον εαυτό του και αυτό έχει επίπτωση στην αντίληψη της αυτοαποτελεσματικότητας του που θα έχει. Άτομα που υποτιμούν τις ικανότητές τους μπορεί να υπονομεύουν τις ενέργειές τους και να του δημιουργείται έντονο άγχος και απογοήτευση θέτοντας αξεπέραστα εμπόδια στην επίτευξη των στόχων τους (Μακρή- Μπότσαρη, 1997).

Τα άτομα που έχουν υψηλή αντίληψη αυτοαποτελεσματικότητας θα καταβάλλουν μεγαλύτερη προσπάθεια να ανταποκριθούν στις προκλήσεις και να υπερβούν τις δυσκολίες (Bandura & Schunk, 1981).

Ο Bandura (1986) θεωρεί ότι πρόκειται για μια γενικότερη ικανότητα όπου γνωστικά, κοινωνικά και συμπεριφορικά στοιχεία πρέπει να οργανωθούν σε ολοκληρωμένους τομείς δράσεις, ώστε να εξυπηρετήσουν διάφορους σκοπούς. Υπάρχει διαφορά μεταξύ των όρων προσδοκία της αυτοαποτελεσματικότητας (efficacy expectations) και του όρου προσδοκίες του αποτελέσματος (outcome expectations).



Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας (efficacy expectations) αναφέρονται σε αξιολογικές κρίσεις και στη βεβαιότητα του ατόμου ότι έχει τις ικανότητες που χρειάζονται για να εκδηλώσει την απαιτούμενη συμπεριφορά και να επιτύχει το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα.

Η προσδοκία αποτελέσματος (outcome expectations) αναφέρεται στις εκτιμήσεις που κάνει το άτομο σχετικά με τις πιθανές συνέπειες που θα επιφέρει μια συμπεριφορά, δηλαδή τις πιθανότητες επιτυχίας του επιδιωκόμενου στόχου δια μέσου της συμπεριφοράς που εκδηλώνει (Bandura, 1977).

Ένα άτομο είναι πιθανό να θεωρεί ότι μπορεί να εκτελέσει μια δραστηριότητα (διαβλεπόμενη αυτοαποτελεσματικότητα - perceived self-efficacy), αλλά προβλέπει αρνητικά αποτελέσματα (προσδοκίες αποτελέσματος-outcome expectations) και αποφασίζει τελικά να μην την εκτελέσει. Οι προσδοκίες αποτελέσματος μπορούν να αποτελέσουν το παράγοντα που θα καθορίσει αν θα εκδηλωθεί ή όχι μία συμπεριφορά. Τα χαμηλά ποσοστά απασχόλησης των ατόμων με ειδικές ανάγκες έχουν σχέση με αυτή το αξίωμα. Αυτά τα χαμηλά ποσοστά μπορεί να αντανakλούν και το χαμηλό αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας των ατόμων με ειδικές ανάγκες. Είναι πιθανό άτομα που έχουν βιώσει τη σχολική αποτυχία (π.χ. έφηβοι μετανάστες, μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες κ.ά.) να αισθάνονται ότι η απόρριψη είναι προδεδικασμένη όταν απευθύνονται για πρόσληψη σε κάποιους τομείς εργασίας. Ακόμα κι αν αισθάνονται αποτελεσματικοί για τις ικανότητές τους, η αρνητική αναμενόμενη προσδοκία μπορεί να τους απωθήσει από πριν να ψάξουν για τη θέση εργασίας που τους ενδιαφέρει.

Η προαγωγή της αυτοαποτελεσματικότητας του/της εφήβου προϋποθέτει την ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσα σε ένα σταθερό εκπαιδευτικό περιβάλλον που υποστηρίζει την ενεργό συμμετοχή του/της σε δραστηριότητες στοχοθέτησης.

Ιδιαίτερα σημαντικό παράγοντα στην αυτοαποτελεσματικότητα του/της εφήβου αποτελεί η αυτοαποτελεσματικότητα του/της συμβούλου¹ ή του/της

¹ Βλ. περισσότερα στο Ασβεστάς, 2006.



εκπαιδευτικού (ή του/της εκπαιδευτή/τριας). Ο τρόπος που διδάσκει και διαχειρίζεται διάφορα θέματα επηρεάζει την αυτοαποτελεσματικότητα του/της εφήβου, ανάλογα με τις μεθόδους που ακολουθεί κατά τη διδασκαλία και τη στάση του σε διάφορα ζητήματα της τάξης. Επίσης, καθώς αποτελεί και ο ίδιος πρότυπο ως σημαντικό άλλος, ενισχύει ή αποδυναμώνει την αυτοαποτελεσματικότητά του/της εφήβου ανάλογα αν νοιώθει και δείχνει ο ίδιος σιγουριά ως εκπαιδευτικός μέσα στην τάξη.

Ορισμένα από τα χαρακτηριστικά των αποτελεσματικών εκπαιδευτικών/εκπαιδευτών, σύμφωνα με τον Bandura (1977) είναι:

- Στηρίζει με τη στάση του την πίστη στις ικανότητες των μαθητών του.
- Διαθέτει ευαισθησία και σεβασμό στα διαφορετικά μαθησιακά επίπεδα των μαθητών του.
- Διαχειρίζεται ζητήματα της τάξης του/της με στρατηγικές επίλυσης προβλήματος και όχι απόδοσης ευθυνών.
- Η δύναμή του δεν πηγάζει αυθαίρετα από τη θέση ισχύος (εξουσίας) που κατέχει μέσα στην τάξη.
- Καλλιεργεί ένα συλλογικό αίσθημα υπευθυνότητας για όλους.
- Χρησιμοποιεί μεθόδους επικοινωνίας που έχουν ως στόχο την ενημέρωση και εκπαίδευση των γονέων.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Δραστηριότητα 1

Εισαγωγή

Σημαντικός παράγοντας ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας του/της εφήβου αποτελεί η αυτοαποτελεσματικότητα του/της εκπαιδευτικού (ή του/της εκπαιδευτή/τριας). Ο τρόπος που διδάσκει και διαχειρίζεται διάφορα θέματα επηρεάζει την αυτοαποτελεσματικότητα του/της εφήβου,



ανάλογα με τις μεθόδους που ακολουθεί κατά τη διδασκαλία και τη στάση του σε διάφορα ζητήματα της τάξης. Επίσης, καθώς αποτελεί και ο ίδιος πρότυπο ως σημαντικό άλλος, ενισχύει ή αποδυναμώνει την αυτοαποτελεσματικότητά του/της εφήβου ανάλογα αν νοιώθει και δείχνει ο ίδιος σιγουριά ως εκπαιδευτικός μέσα στην τάξη.

Σκοπός

Σκοπός της δραστηριότητας αυτής² είναι η διερεύνηση της στάσης του/της εκπαιδευτικού (ή του/της εκπαιδευτή/τριας) με αυτοαποτελεσματικότητα, του/της εκπαιδευτικού που νοιώθει ότι μπορεί να τα καταφέρει με τους εφήβους μέσα στην τάξη.

Οδηγίες

Παρακάτω ακολουθεί ένας ενδεικτικός κατάλογος συμπεριφορών, στάσεων και ενεργειών των εκπαιδευτικών (ή των εκπαιδευτών/τριών).

1. Καλούνται οι συμμετέχοντες να σημειώσουν με \surd αυτές που θεωρούν ότι χαρακτηρίζουν τον/την εκπαιδευτικό με υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα.

Εστιάζει στα λάθη και στις αποτυχίες και ασκεί κριτική.	
Δίνει τη μεγαλύτερη έμφαση στην ύλη του μαθήματος.	
Πιστεύει ότι όλοι οι μαθητές μπορούν να μάθουν από αυτόν/ήν.	
Δίνει τη μεγαλύτερη έμφαση στην ανάπτυξη των μαθητών του/της.	
Καλεί τους γονείς για να τους ενημερώσει για τις παραβατικές πράξεις των μαθητών και τους ανακοινώνει τις ποινές που επιβλήθηκαν ή/και τους καταλογίζει ευθύνες.	
Εγκαταλείπει την προσπάθεια με αυτούς που δεν μπορούν ή δε θέλουν να μάθουν.	
Χρησιμοποιεί στρατηγικές διδασκαλίας ανάλογες με τις ανάγκες των μαθητών του.	
Καλεί τους γονείς για να τους ενημερώσει για τη χαμηλή επίδοση των μαθητών και αναζητά μαζί τους τρόπους στήριξης των μαθητών/τριών.	
Η εξουσία του πηγάζει από το σεβασμό που εμπνέει η στάση του.	
Καλεί τους γονείς για να τους ενημερώσει για τη χαμηλή επίδοση των μαθητών και τους ανακοινώνει τη βαθμολογία.	
Εστιάζει στον έλεγχο και στη ρύθμιση της τάξης.	

² Για την ανάπτυξη της άσκησης χρησιμοποιήσαμε στοιχεία για την αυτοαποτελεσματικότητα του εκπαιδευτικού που αναφέρουν οι Eisenberg, Conti D'Antonio & Bertrando (2000).



Καλεί τους γονείς για να τους ενημερώσει για τις παραβατικές πράξεις των μαθητών/τριών και διερευνά μαζί τους τρόπους στήριξης του μαθητή/τριας και αντιμετώπισης του προβλήματος.	
Χρησιμοποιεί την εξουσία που του δίνει η θέση του για να επιβάλει την τάξη	

2. Ακολουθεί συζήτηση γύρω από τα θέματα αυτά. Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- Ποιες είναι οι συμπεριφορές, στάσεις και ενέργειες που σημειώσατε ότι σχετίζονται με την αποτελεσματικότητα του/της εκπαιδευτικού στην προηγούμενη δραστηριότητα;
- Υπάρχουν και κάποια άλλα που θεωρείται ότι έπρεπε να αναφερθούν;
- Ποιες από αυτές σας χαρακτηρίζουν; Για ποιο λόγο;
- Έχετε αναρωτηθεί για ποιο λόγο δεν εμφανίζεται κάποιες άλλες;

Δραστηριότητα 2

Εισαγωγή

Η χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα των εφήβων συχνά περιορίζει την ικανότητά τους να ανταποκρίνονται με επιτυχημένο και δημιουργικό τρόπο στις νέες καταστάσεις και προκλήσεις. Οι έφηβοι/ες χρειάζεται να πιστεύουν ότι μπορούν να τα καταφέρουν.

Σκοπός

Σκοπός της δραστηριότητας αυτής³ είναι η ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας του/της εφήβου, η προαγωγή δηλαδή της πεποίθησης ότι μπορεί να τα καταφέρει σε συγκεκριμένο έργο που έχει αναλάβει.

Αποτελεί μια στρατηγική, η οποία παρέχει στον/στην έφηβο τη δυνατότητα να μεταβάλει τα αρνητικά σχόλια που αποδίδει στον εαυτό του σε θετικές σκέψεις και διάλογο με τον εαυτό του. Θετικότερα θα είναι τα

³ Μετάφραση και προσαρμογή από Eisenberg, Conti D'Antonio & Bertrando (2000).



αποτελέσματα αυτής της στρατηγικής, εάν έχει προηγηθεί η άσκηση του/της εφήβου στην αναδιατύπωση αρνητικών σκέψεων σε θετικές, όταν είναι ήρεμος/η και πριν τη χρησιμοποιήσει σε ανάλογη κατάσταση που του προκαλεί άγχος

Οδηγίες

Ακολουθήσε τα παρακάτω βήματα:

1. Σκέφτομαι μία κατάσταση που θεωρώ ότι συχνά δεν τα καταφέρνω και την καταγράφω. ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Δεν τα καταφέρνω ποτέ να κάνω φίλους/ες.
2. Κάτω από την πρόταση που έγραψα κάνω ένα κατάλογο με όλες τις σκέψεις και τους φόβους που σχετίζονται με αυτή την πρόταση.
3. Κάνω διάλογο με τον εαυτό μου, αναρωτιέμαι και απαντώ στις παρακάτω ερωτήσεις:
 - Υπάρχει διαφορετικός και περισσότερο βοηθητικός τρόπος σκέψης;
 - Τι αποτελέσματα (επίδραση) έχει για μένα ο νέος αυτός χρήσιμος τρόπος σκέψης;
 - Είναι χρήσιμο να διατηρήσω τον νέο αυτό τρόπο σκέψης; Γιατί ναι ή όχι;
4. Ξαναδιατυπώνω την αρχική πρόταση που έγραψες ξεκινώντας με τη θέση «Μπορώ να τα καταφέρω να:».

Δραστηριότητα 3

Εισαγωγή

Συχνά οι έφηβοι/ες δυσκολεύονται να αξιοποιήσουν χρήσιμες πληροφορίες που τους δίνει ο/η εκπαιδευτικός. Όταν μάλιστα η επανατροφοδότηση περιέχει αρνητικά στοιχεία μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στην αυτοαποτελεσματικότητα του/της εφήβου και κατά συνέπεια



στην αυτοεκτίμησή του/της. Σε περίπτωση που στον/στην έφηβο υπερισχύει η εσωτερική έδρα έλεγχου μπορεί να κατηγορήσει τον εαυτό του/της και να μην ασχοληθεί με τις πληροφορίες που παίρνει από τον/την εκπαιδευτικό. Η δραστηριότητα που ακολουθεί αποτελεί εκμάθηση στρατηγικής στην οποία ο/η έφηβος καλείται να ακολουθήσει ορισμένα βήματα. Θεωρείται σημαντικό να μάθει κάποιος/α να εκμεταλλεύεται τις πληροφορίες αυτές, χωρίς να τις εκλαμβάνει ως κριτική. Γι' αυτό σημαντικό ρόλο θα παίξει ο τρόπος μετάδοσης των πληροφοριών της επανατροφοδότησης στον/στην έφηβο από τον/την εκπαιδευτικό.

Σκοπός

Σκοπός της δραστηριότητας αυτής⁴ είναι η ανάπτυξη συγκεκριμένης στρατηγικής στον/στην έφηβο, ώστε να αναπτύξει την ικανότητα να ακούει την επανατροφοδότηση –θετική και αρνητική- και να χρησιμοποιεί αυτές στις πληροφορίες με σκοπό να αλλάξει ή διατηρήσει τη συμπεριφορά του.

Οδηγίες

Ακολουθήσε τα παρακάτω βήματα για να βγεις εσύ κερδισμένος/η!

1. Ακούω προσεκτικά καθώς μου λένε πώς τα πήγα. Κρατώ σημειώσεις για να μην ξεχάσω χρήσιμες πληροφορίες ή οτιδήποτε δεν καταλαβαίνω από αυτά που ακούω. Δείχνω με κάποιο τρόπο ότι ακούω τον/την ομιλητή/τρια (π.χ. νεύμα-κούνημα κεφαλιού).
2. Κάνω ερωτήσεις για οτιδήποτε δεν καταλαβαίνω, ώστε οι πληροφορίες από την επανατροφοδότηση που μου δίνονται να είναι ξεκάθαρες για μένα. Δε χρειάζεται να διαφωνήσω ή να αντιδράσω, να επιτεθώ ή να δώσω εξηγήσεις με κάποιο τρόπο για την επανατροφοδότηση που μου δίνεται.
3. Αποδέχομαι τη θετική επανατροφοδότηση και εκμεταλλεύομαι τα θετικά σχόλια και τις συστάσεις που μου δίνονται,

⁴ Μετάφραση και προσαρμογή από Eisenberg, Conti D'Antonio & Bertrando (2000).



4. Επαναλαμβάνω τις προτάσεις που μου γίνονται για να μετατρέψεις την αρνητική επανατροφοδότηση σε θετική την επόμενη φορά.
5. Διαχωρίζω τις δικές μου απόψεις σχετικά με την αρνητική επανατροφοδότηση με τις απόψεις του άλλου μέσα στο μυαλό μου. Μπορώ να τις εκφράσω με ευγενικό τρόπο.
6. Αποφασίζω εάν μπορώ να ακολουθήσεις τις προτάσεις που μου έγιναν και ενημερώνω το άλλο πρόσωπο για την απόφασή μου αυτή.
7. Προχωρώ σε αυτό που εγώ αποφάσισα!

Δραστηριότητα 4

Εισαγωγή

Σημαντικό ρόλο στην επίτευξη ενός στόχου που θέτει ο/η έφηβος αποτελεί η γνώση των δυνατών και αδύνατων σημείων του. Η παρακάτω δραστηριότητα⁵ βοηθά τον έφηβο να γνωρίζει καλύτερα πτυχές του εαυτού του που σχετίζονται με συγκεκριμένο στόχο που θέτει και να εμπλέκεται ενεργά στην αξιολόγησή τους ανάλογα με το στόχο.

Σκοπός

Σκοπός της δραστηριότητας αυτής είναι

Οδηγίες

ΒΗΜΑ 1^ο: Καταγραφή των δυνατών και αδύνατων σημείων σου.

1. Κάνω ένα κατάλογο με τουλάχιστον τέσσερα θέματα που γνωρίζω (ή κάνω καλά) και που συνήθως σε οδηγούν σε επιτυχία.

- _____
- _____
- _____
- _____

⁵ Μετάφραση και προσαρμογή από Eisenberg, Conti D'Antonio & Bertrando (2000).



2. Κάνω ένα κατάλογο με τουλάχιστον τέσσερα πράγματα που κάνω ή συνήθειες που έχω και με εμποδίζουν να πετύχω αυτό που θέλω.

- _____
- _____
- _____
- _____

ΒΗΜΑ 2^ο: Βάζω τρεις στόχους για την περίοδο που επιθυμώ από _____ έως _____. Κάθε στόχος θα πρέπει να είναι συγκεκριμένος, ξεκάθαρος και ρεαλιστικός για τις δυνάμεις μου και την προσπάθειά μου. Οι στόχοι που θα θέσω θα πρέπει να είναι σημαντικοί για μένα και να θέλω να εργαστείς για να τους φέρω σε πέρας.

- _____

- _____

- _____

ΒΗΜΑ 3^ο: Ξαναδιαβάζω τα παραπάνω, σκέφτομαι για λίγη ώρα και προσπαθώ να απαντήσω τις παρακάτω ερωτήσεις για μένα.

- ❖ Γιατί αυτοί οι στόχοι είναι τόσο σημαντικοί για μένα;
- ❖ Τι θα πρέπει να κάνω με διαφορετικό τρόπο απ' ότι έκανα μέχρι σήμερα για να καταφέρω να πετύχω τους στόχους μου;



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ασβεστάς, Αν. (2005). Η Αυτοαποτελεσματικότητα των Δυσλεξικών μαθητών της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στη διαδικασία λήψης επαγγελματικής απόφασης. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού*, 72-73, σ.σ. 23-34.

Ασβεστάς, Αν. (2006). Η Αυτοαποτελεσματικότητα του Συμβούλου σε μια εποχή όπου 'τα πάντα ρει': Προς την ανάμνηση της Κριτικής Κοινωνιογνωσίας; Εισήγηση σε συμπόσιο με θέμα «Το ζήτημα της Μνήμης στην Εποχή της Ψηφιακής Επικοινωνίας και ο ρόλος της Συμβουλευτικής: Μια Κριτική Προσέγγιση» στο XI Ετήσιο Ευρωπαϊκό Συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Συμβουλευτικής με τίτλο *Η Συμβουλευτική στην Ευρώπη: Θεωρία, Έρευνα, Πράξη και Εκπαίδευση*, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. NJ : Prentice-Hall.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of Thought and Action: a social cognitive theory*. NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge: University Press

Bandura, A. & Schunk, D. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 586-598.

Eisenberger J., Conti-D'Antonio, M. & Bertrando R. (2000). *Self-efficacy*. N.Y: Eye on the education

Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (1997). *Σχολική αποτυχία, αξίες του σχολικού συστήματος και αυτοαντίληψη*. Εισήγηση στο 8ο Διεθνές Παιδαγωγικό Συνέδριο, Ιωάννινα.

Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2001). *Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση*. Αθήνα : Ελληνικά Γράμματα



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

1. Κατάχρηση ουσιών στην εφηβεία

Σούνδια Σταματία

Msc Ψυχολογίας

Τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται το σχεδόν παγκόσμιο φαινόμενο της αύξησης της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών στους έφηβους και νέους.

Στην Μεγ. Βρετανία π. χ. ο μισός πληθυσμός των νέων έχει δοκιμάσει κάποια παράνομη εξαρτητική ουσία ενώ στην Ελλάδα 17.9% των αγοριών και 9.9% των κοριτσιών στην εφηβική ηλικία, σύμφωνα με στοιχεία του ΕΚΤΕΠΝ, έχουν πειραματιστεί με χρήση ουσιών.

Οι κοινωνιολόγοι και ψυχολόγοι έχουν δώσει αρκετές ερμηνείες για την αύξηση αυτού του φαινομένου, όπως η ευρύτερη και ευκολότερη πρόσβαση στη διάθεση τέτοιων ουσιών, η οικονομική κρίση όπως και η εξασθένηση ισχυρών κοινωνικών θεσμών (οικογένεια, φιλίες, κοινωνική αποξένωση) .

Πολλά από τα προβλήματα συμπεριφοράς που εμφανίζονται στην παιδική ηλικία, συχνά συνδέονται και με τη χρήση ουσιών στην εφηβική ηλικία. Επίσης η χρήση και η κατάχρηση συνδέεται με τις εφηβικές τάσεις αυτονομίας ενάντια στον κομφορμισμό καθώς και με την επανάσταση ενάντια στη συμμόρφωση. Η εφηβεία από βιολογική άποψη είναι μια περίοδος όπου η ψυχολογική διάθεση και η συμπεριφορά επηρεάζεται από την έκρηξη ορμονών που συντελείται αυτή τη περίοδο (Buchanan et al., 1992). Η μετάβαση από την εφηβεία στην ενηλικίωση του ατόμου αποτελεί πολύ κρίσιμη εξελικτική περίοδο και όταν εξελίσσεται σε δυσλειτουργικές συνθήκες, μπορεί να επηρεαστεί η προσαρμογή αυτή και να καταλήξει σε αποκλίνουσα συμπεριφορά με σοβαρές ατομικές αλλά και κοινωνικές συνέπειες.

Οπαδοί της κοινωνικής μάθησης ισχυρίζονται ότι η έκθεση των εφήβων στις ουσίες είναι ο κύριος παράγοντας που επηρεάζει τους εφήβους και συνεπώς μπορεί να τους ωθήσει στη χρήση και κατάχρηση (Hawkins 1992).



Ωστόσο άλλες ψυχολογικές θεωρίες, υποστηρίζουν ότι οι σημαντικότεροι παράγοντες της ουσιοεξάρτησης, οφείλονται καθαρά σε ατομικές διαφορές γενετικά και περιβαλλοντικά καθορισμένες. Η κληρονομικότητα σύμφωνα με έρευνες αναφέρεται σαν ένας αποφασιστικός παράγοντας στην τοξικομανία και ειδικότερα στους άρρενες (Kendler K. 2000).

Επίσης άλλες θεωρίες δίνουν έμφαση στους περιβαλλοντικούς παράγοντες, η πίεση από ομάδες συνομηλίκων εντοπίζεται σαν ένας πολύ μεγάλης σημασίας παράγοντας για την έναρξη των ουσιών. Η επίδραση της οικογένειας και η σχέσεις του εφήβου με τους γονείς αποτελεί άλλο ένα καθοριστικό παράγοντα στην εξέλιξη της προσωπικότητας του εφήβου.

Η ουσιοεξάρτηση λοιπόν ορίζεται ως ένα πολύπλοκο πρόβλημα, που πλήττει τους νέους και οι ρίζες του αρχίζουν από την εφηβική ηλικία.

2.Προσωπικά χαρακτηριστικά των εφήβων χρηστών

Στην προσπάθεια να καθοριστεί ένα στερεότυπο «επιρρεπούς» προσωπικότητας στη χρήση, μόνο κάποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά φαίνεται να είναι κοινά στους χρήστες. Ο Olivenstein (1993) εμπειρικά υποδεικνύει τέτοια χαρακτηριστικά για τους τοξικομανείς. Συναισθηματικά κενά, αντικοινωνικότητα, προβλήματα επικοινωνίας, χαμηλή αυτοεκτίμηση, ανασφάλεια, ανευθυνότητα, παρορμητικότητα, τάση για παράλογη αντίδραση, ανεπαρκής συνείδηση, αποτελούν στοιχεία τα οποία εμφανίζονται να είναι κοινά στη λειτουργία του εγώ και απαρτίζουν την προσωπικότητα ατόμων που βρίσκονται ανάμεσα στους εξαρτημένους.

Ο Khuen από τη δεκαετία του 70 είχε προτείνει οκτώ διαφορετικά χαρακτηριστικά για τους μαθητές χρήστες ουσιών : «α) τάση να ζει κανείς έντονα και με υπερβολές στο παρόν β) υπέρμετρα παθητική στάση στις διαπροσωπικές σχέσεις, γ) σοβαρές γνωστικές δυσκολίες, δ) αδικαιολόγητη κατάθλιψη, ε) δυσκολίες στη σχολική πρόοδο οι οποίες δε μπορούν ν' αποδοθούν σε περιβαλλοντικούς παράγοντες, στ) ενοχλητική ερωτική συμπεριφορά, η) χειρισμός της κατάθλιψης και εκλογίκευση, ζ) αποφυγή



έκφρασης συναισθημάτων και απομόνωση». Οι Bardo et al. (1996), έχουν δημοσιεύσει ότι οι έφηβοι που έχουν δυσκολία στην κοινωνική συμμόρφωση και εμφανίζουν παραβατικότητα, έχουν σημαντική προδιάθεση στη χρήση ουσιών.

Σύμφωνα με την βιβλιογραφία, κάποια ειδικά χαρακτηριστικά που συνθέτουν την προσωπικότητα συνδέονται με τη συνήθεια χρήσης ουσιών. Η διαταραχή διαγωγής, είναι ένα στοιχείο που συνδέεται με την αντικοινωνικότητα και την εγκληματικότητα, με το σύνδρομο Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας όπως και με την παρορμητικότητα (Schachar et al 1990). Ο Zuckerman (1991) υποδεικνύει ότι τα υψηλά επίπεδα των ορμονών που παρατηρούνται στην εφηβεία και ειδικά η τεστοστερόνη στους άρρενες, συσχετίζονται θετικά με την επιθετικότητα, όπως επίσης και με συμπεριφορές που εκδηλώνουν υψηλότερα επίπεδα άρσης αναστολών και τάσης αναζήτησης της περιπέτειας (sensation seeking). Η τάση αναζήτησης της περιπέτειας δυναμώνει την ανάγκη για νέες εμπειρίες γι αυτό και φαίνεται να είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για την έναρξη της χρήσης ουσιών στην εφηβεία.

Αρκετοί ερευνητές έχουν αναφερθεί στην «ιδιοσυγκρασία» η οποία απαρτίζεται με τα βασικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά. Τα βασικά αυτά χαρακτηριστικά σχηματίζονται από τη βρεφική ηλικία και αποτελούν τη βάση για την ανάπτυξη της προσωπικότητας και συμπεριφοράς κάθε ατόμου (Kaminer, 1994). Εκτός λοιπόν από τα εγγενή χαρακτηριστικά, τα βιώματα που σχηματίζουν τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά είναι επίσης καθοριστικά για το κάθε άτομο. Υπάρχουν άλλοστε πολλές έρευνες που διαπιστώνουν ότι άτομα με αρνητικά γεγονότα στο οικογενειακό περιβάλλον, (απόλυση γονιών ή παρατεταμένη ασθένεια) όπως και άτομα που βίωσαν στην εφηβεία περιστατικά έντονης βίας (πυροβολισμούς, μαχαίρωμα, ληστεία κ.α.), έχουν αντίστοιχα συνδεθεί με κατάχρηση ουσιών στην εφηβεία (Wills et al. 1992). Επίσης αρκετές μελέτες διαπιστώνουν (Clark et al. 1997), ότι η σωματική και



σεξουαλική κακοποίηση κατά τη παιδική ηλικία σχετίζονται άμεσα με τη χρήση ψυχοτρόπων ουσιών.

3. Η ανάπτυξη ψυχοπαθολογίας στην εφηβεία. Η σχέση της παραβατικότητας και της χρήσης ουσιών με ψυχικές διαταραχές

Η εφηβεία αποτελεί μια σημαντική περίοδο στην ανάπτυξη του ανθρώπου, καθώς η μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή, είναι μια περίοδος διαρκών αλλαγών που δικαιολογημένα δημιουργούν «αναστάτωση». Συχνά αναφερόμαστε στη περίοδο της εφηβείας ως «περίοδο κρίσης» η οποία δημιουργεί σύγχυση και όλους όσους περιβάλλουν τον έφηβο.

Τη μεγαλύτερη σύγχυση όμως τη βιώνουν οι ίδιοι οι έφηβοι κι αυτό αποτελεί μια σημαντική αιτία ανωριμότητας και ευαλωτότητας στην παραβατικότητα. Διαχρονικές έρευνες δείχνουν ότι η παραβατικότητα και η χρήση έχουν παρόμοιους παράγοντες κινδύνου και παρατηρείται αλληλεπίδραση μεταξύ τους. Η διεθνής βιβλιογραφία επιβεβαιώνει ότι η επιθετικότητα στη παιδική ηλικία είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας ανάπτυξης αντικοινωνικής προσωπικότητας όπως επίσης η επιθετική συμπεριφορά κυριαρχεί στους άρρενες εφήβους. Η αντικοινωνική συμπεριφορά θεωρείται συνέχεια της διαταραχής διαγωγής στην παιδική ηλικία (Farington 1991). Η διαταραχή διαγωγής (αναφέρεται στην ξένη βιβλιογραφία ως conduct disorder) είναι η εκδήλωση απροσάρμοστης συμπεριφοράς η οποία μπορεί να διαγνωστεί μέχρι την ηλικία των 18 χρόνων, είναι ο προάγγελος για παραβατική συμπεριφορά και μετά την ενηλικίωση, και τα αίτια της αποδίδονται βάσει ερευνητικής τεκμηρίωσης, σε περιβαλλοντικούς αλλά και σε κληρονομικούς παράγοντες. Η επιθετικότητα, η παρορμητικότητα, και ο αντικομοφορμισμός είναι χαρακτηριστικά που συνδέονται με την άρση ελέγχου παρορμήσεων (Slutske et al 1997). Ο Robins (1986) έχει επισημάνει ότι οι έφηβοι που διαπράττουν βίαιες και παράνομες πράξεις, υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και μεγάλη σχολική αποτυχία, παρουσιάζουν τη διαταραχή διαγωγής. Αυτή η έρευνα του



Robins έχει συμβάλει σημαντικά στην κατηγοριοποίηση της εφηβικής διαταραχής της διαγωγής, η οποία μετά την ενηλικίωση του ατόμου καταγράφεται σαν διαταραχή αντικοινωνικής συμπεριφοράς στο Διαγνωστικό Εγχειρίδιο Συμπεριφοράς (DSM-III 1987).

Ακόμα πιο εκτεταμένη έρευνα σε εφήβους με υψηλή παραβατικότητα δείχνει ότι η πλειοψηφία των υποκειμένων, είχαν πολύ χαμηλές προσδοκίες (Marhon et al 1971). Η ανωριμότητα και η παρόρμηση είναι σημαντικοί παράγοντες για την έλλειψη ικανότητάς τους, να κάνουν μακροπρόθεσμα σχέδια για το μέλλον τους και να ελέγξουν τις στιγμιαίες επιθυμίες τους.

Σχετικά πρόσφατα ερευνητικά ευρήματα δείχνουν ότι η έντονη διαταραχή διαγωγής στην εφηβεία θεωρείται ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για την κατάχρηση ουσιών (Disney et al 1999). Επιπροθέτως, οι Schubert et al (1998) έχουν επισημάνει τη σημαντική θετική συσχέτιση της διαταραχής αντικοινωνικής προσωπικότητας με τον αλκοολισμό και την ουσιοεξάρτηση. Η συνύπαρξη διαταραχών της προσωπικότητας Τύπου Β (αντικοινωνική, μεθοριακή, υστερική και ναρκισσιστική) όπως επίσης και η διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ADHD), παρατηρείται σε εφήβους με διαταραχή διαγωγής ή χρήστες ουσιών (Grilo et al. 1996).

Γενικότερα πληθώρα ερευνών αποδεικνύουν τη συσχέτιση της ψυχοπαθολογίας όπως η κατάθλιψη, οι νευρώσεις, η αυτοκαταστροφική συμπεριφορά, με τη κατάχρηση ουσιών. Η κατανόηση και η αιτιολόγηση αυτών των διαταραχών με τη βοήθεια της εξελικτικής ψυχοπαθολογίας (Masten 1985) βοηθάει στη πρόληψη αλλά και αντιμετώπιση τους.

4.Ο ρόλος της οικογένειας στη χρήση και κατάχρηση ουσιών

Στην εποχή μας, που η κοινωνική συνοχή, οι αρχές και οι αξίες βρίσκονται σε κρίση, η οικογένεια καλείται να σηκώσει το βάρος που παλιότερα μοιράζονταν ανάμεσα στη γειτονιά, το σχολείο και το ευρύτερο οικογενειακό περιβάλλον και κοινότητα. Οι γονείς αναλαμβάνουν σχεδόν εξ' ολοκλήρου



την κοινωνικοποίηση των παιδιών και αποτελούν τα πρωταρχικά τους πρότυπα.

Ο ρόλος των γονιών στην έναρξη της χρήσης ουσιών μπορεί να είναι πολύ σημαντικός. Έχει αποδειχτεί ότι οι πιθανότητες ουσιοεξάρτησης είναι σημαντικά αυξημένες για τους έφηβους που οι γονείς τους είναι οι ίδιοι χρήστες ψυχοτρόπων ουσιών και αλκοόλ (Baumrid 1990, Hops et al. 1996).

Εκτός από τις έρευνες που υποστηρίζουν την ύπαρξη γονιδιακής προδιάθεσης στην εξάρτηση και μάλιστα πολύ καλά τεκμηριωμένες για το ιστορικό αλκοολισμού στην οικογένεια (Donovan 1986, Steinglass 1988), έχει αποδειχθεί ότι η κατάχρηση ουσιών από τους γονείς οδηγεί σε αναποτελεσματικές γονικές πρακτικές, σε οικογενειακή δυσλειτουργία και αυξημένο οικογενειακό άγχος (Chassin et al. 1991).

Είναι όμως γνωστό από στατιστικά αποτελέσματα αλλά και εμπειρικά εξακριβωμένο, ότι χρήση ουσιών κάνουν και έφηβοι από οικογένειες χωρίς ιστορικό εξάρτησης. Αυτό συμβαίνει γιατί τα παιδιά και οι έφηβοι που μεγαλώνουν σε δυσλειτουργικό περιβάλλον, κινδυνεύουν να έχουν ελλιπή ψυχολογική ανάπτυξη και συνεπώς παρουσιάζουν μεγάλο βαθμό ευαλωτότητας στη χρήση ουσιών (Lowe & Foxcroft 1993). Η δυσλειτουργική οικογένεια στερεί τα παιδιά της από ενδιαφέρον, στοργή και συναισθηματική ωρίμανση. Τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνουν τα παιδιά πλήττουν την ψυχική ισορροπία τους και τραυματίζουν την αυτοεκτίμησή τους. Η εφηβεία ειδικά, είναι η περίοδος που απαιτείται πολύ προσοχή, κατανόηση και ωριμότητα από τους γονείς ώστε να μπορέσουν ν'αντέξουν την επιθετικότητα κι όλα τα αρνητικά συναισθήματα που προβάλλει πάνω τους ο έφηβος. Ο Winnicott μάλιστα αναφέρει : «υπάρχει μόνο μια θεραπεία για την ανωριμότητα της εφηβείας κι αυτό είναι το πέρασμα του χρόνου». Η υποστήριξη λοιπόν, αλλά και η επικοινωνία ανάμεσα γονιών και εφήβων είναι η γέφυρα για το ασφαλές περασμά των παιδιών τους στη ενηλικίωση.

Είναι φανερό όμως ότι το χτίσιμο αυτών των γεφυριών είναι πολύ δύσκολη υπόθεση. Από μια σχετικά μεγάλη έρευνα στην Ελλάδα ο Μοδιανός (1998)



αναφέρει ότι σε πληθυσμό 1.325 Ελλήνων εφήβων, διαπιστώθηκε ότι το 14,6% από αυτούς παρουσίαζαν σοβαρή έκπτωση της ψυχικής τους υγείας και υπέφεραν από έξι τουλάχιστον ψυχοπαθολογικά συμπτώματα. Από τα ποσοστά που αναφέρονται από το ΕΚΤΕΠΝ, στην Ελλάδα 17.9% των αγοριών και 9.9% των κοριτσιών στην εφηβική ηλικία, έχουν πειραματιστεί με χρήση ουσιών. Η οικογένεια βέβαια δεν αποτελεί το μόνο εξωγενή παράγοντα που μπορεί να οδηγήσει τους εφήβους στη χρήση ουσιών, όμως με την εξασθένηση όλων των κοινωνικών θεσμών, καλείται να καλύψει όλες τις ιδιαίτερες ανάγκες του εφήβου για κοινωνικοποίηση. Το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι ότι και η οικογένεια ως κοινωνικός θεσμός, περνάει επίσης μεγάλη κρίση. Η παραδοσιακή οικογένεια αντικαθίσταται με τη μονογονεϊκή ή την οικογένεια που σχηματίζεται από δεύτερο γάμο του ενός ή και των δύο γονιών. Σύμφωνα με έρευνες τα παιδιά που προέρχονται από μονογονεϊκές οικογένειες εμφανίζουν πιο συχνά προβληματική συμπεριφορά, συμπεριλαμβανομένης της κατάχρησης ουσιών (Steinberg 1987, Capaldi & Paterson 1991). Το διαζύγιο των γονιών φαίνεται να συνδέεται με τη κατάχρηση αλκοόλ και μαριχουάνας (Needle et al. 1990). Η έλλειψη συναισθηματικών δεσμών και η απώλεια ενός σημαντικού προσώπου από τη ζωή του παιδιού, ιδιαίτερα πριν την ηλικία των 11 χρόνων, αποτελούν επιπλέον παράγοντες επικινδυνότητας (Werner & Smith, 1992).

Από τα παραπάνω στοιχεία φαίνεται ότι το οικογενειακό περιβάλλον παίζει σημαντικό ρόλο στην έναρξη ουσιών. Ακόμα κι αν η οικογένεια φαίνεται «φυσιολογική», σε επίπεδο ρόλων μπορεί να μην είναι λειτουργική. Μελέτες περιγράφουν ένα πατέρα αυταρχικό ή βίαιο, αλλά ελέγχεται εύκολα από τη μητέρα, ή ένα συναισθηματικά απών πατέρα, χωρίς ισχύ μέσα στην οικογένεια, πολύ αδύναμο σε σχέση με τη μητέρα η οποία τον αμφισβητεί μέσω του παιδιού (Stanton, Todd and Associates, 1982). Άλλες μελέτες αναφέρονται στην υπερπροστασία κυρίως από τη μητέρα και τη χωρίς όρια επιτρεπτικότητα. Γενικότερα οι οικογενειακές συγκρούσεις, η κοινωνική απομόνωση, η χρήση ουσιών από τους γονείς, η κακοποίηση,



συναισθηματική, λεκτική ή σωματική, είναι παράμετροι που ενισχύουν την έναρξη χρήσης ουσιών.

5. Τρόπος υποστήριξης των χρηστών

Ποικίλοι θεραπευτικοί οργανισμοί που απασχολούν συμβούλους τοξικοεξάρτησης, ψυχολόγους, ψυχιάτρους, κοινωνικούς λειτουργούς κι άλλους επαγγελματίες υγείας προσφέρουν ένα ευρύ φάσμα θεραπειών για την αντιμετώπιση της τοξικοεξάρτησης.

Ο πρώτος στόχος όλων των θεραπευτικών προσεγγίσεων της τοξικοεξάρτησης είναι η αποχή ή η μείωση της χρήσης παράνομων ουσιών. Ο δεύτερος είναι η βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας, καθώς και της λειτουργικότητας των εξαρτημένων ατόμων. Ο τρίτος είναι η μείωση των κινδύνων για τη δημόσια υγεία και τη δημόσια ασφάλεια. Οι κίνδυνοι αυτοί αφορούν μορφές συμπεριφοράς που ενέχουν κίνδυνο μετάδοσης μολυσματικών ασθενειών ή συνδέονται με εγκλήματα κατά προσώπων ή περιουσίας και προέρχονται από άτομα που κάνουν κατάχρηση ουσιών.

Η επαφή με τους θεραπευτικούς οργανισμούς μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της βλάβης για το άτομο και για την κοινωνία, ιδιαίτερα όταν περιλαμβάνει συμπληρωματικές υπηρεσίες, όπως αυτές της υγείας, της επαγγελματικής κατάρτισης κλπ. Σε κάθε περίπτωση η συμμετοχή του εξαρτημένου σε ένα θεραπευτικό πρόγραμμα είναι προτιμότερη από την αποχή από αυτό. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι οποιαδήποτε μορφή θεραπείας είναι αποτελεσματικότερη από τη μη θεραπεία, ακόμα κι αν υπάρχουν συχνά περιστατικά υποτροπής.

Η θεραπεία για να είναι αποτελεσματική πρέπει να διατίθεται έγκαιρα. Συνήθως οι εξαρτημένοι από ουσίες διακατέχονται από αμφιθυμία σχετικά με την ενταξή τους σε θεραπεία. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχουν διαθέσιμα προγράμματα όπου να μπορούν να ενταχθούν τα άτομα σε σύντομο χρονικό διάστημα από τη στιγμή που θα αισθανθούν έτοιμα για θεραπεία. Οι έρευνες



έχουν δείξει, ότι ενώ το κίνητρο για θεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο, τα περισσότερα άτομα ξεκινούν τη θεραπεία τους όχι μόνο από εσωτερική κινητοποίηση αλλά και λόγω εξωτερικής πίεσης που μπορεί να ασκείται από την οικογένεια ή και το νόμο.

Στην Ελλάδα υπάρχουν προγράμματα απεξάρτησης για εφήβους κυρίως ψυχοκοινωνικής προσέγγισης. Η ψυχοκοινωνική προσέγγιση δίνει ιδιαίτερο βάρος στους ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες, θεωρώντας την εξάρτηση σύμπτωμα μιας ψυχολογικής ή και κοινωνικής δυσλειτουργίας. Στόχος είναι η ψυχική απεξάρτηση που σημαίνει ότι ο θεραπευόμενος έχει πρώτα αντιμετωπίσει το στερητικό σύνδρομο και απέχει από τη χρήση οποιασδήποτε νόμιμης ή παράνομης ουσίας. Η απεξάρτηση είναι μια δύσκολη διαδικασία και απαιτεί μακρόχρονη θεραπεία, στη διάρκεια της οποίας μπορεί να υπάρξουν διακοπές ή υποτροπές.

Το επίσημο κρατικό Πρόγραμμα Απεξάρτησης για Έφηβους και Νέους είναι το «18 Άνω» που ανήκει στο Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής. Επίσης το ΚΕΘΕΑ διαθέτει αρκετά προγράμματα για έφηβους και νεαρούς ενήλικες. Στην Αθήνα υπάρχουν η Στροφή, η Πλεύση και η Διάβαση, στο Πειραιά ο Εξάντας, στη Θεσσαλονίκη η Ανάδυση, στο Βόλο ο Πιλότος, στην Πάτρα ο Πιλότος και στη Κρήτη η Αριάδνη. Ο ΟΚΑΝΑ διαθέτει επίσης σε πολλές επαρχιακές πόλεις Συμβουλευτικούς Σταθμούς και Κέντρα Πρόληψης και στην Αθήνα το Πρόγραμμα Απεξάρτησης Εφήβων και Νέων, Ατροπός.

Ιδιαίτερα για τους έφηβους η συμμετοχή της οικογένειας, είναι αναγκαία και συνοδεύεται από θετικά αποτελέσματα (Liddle & Dacof 1995, Marques & Formigoni 1998). Οι βασικοί λόγοι που απαιτείται η εμπλοκή της οικογένειας στη θεραπεία είναι, πρώτον για ν' αλλάξει το εξαρτημένο άτομο τη συμπεριφορά του. Δεύτερον για ν' αλλάξουν τα άλλα μέλη τη δική τους επίσης συμπεριφορά και στάση που συνήθως ενισχύει την εξάρτηση και τρίτον να τροποποιηθεί η δυναμική που αναπτύσσεται μέσα στην οικογένεια κι έχει αρνητικές επιπτώσεις για όλα τα μέλη της.



Η επεξεργασία της δυναμικής της οικογένειας στοχεύει στην αναδόμηση του συστήματος, μέσω της υιοθέτησης κατάλληλων συμπεριφορών από τα μέλη της, της ανοιχτής επικοινωνίας, της οριοθέτησης των ρόλων και της επίλυσης προβλημάτων και συγκρούσεων με νέους εποικοδομητικούς για το άτομο και την οικογένεια τρόπους.

Εξαρτησιογόνες ουσίες. Ποιές είναι;

Κάναβη

Κάναβη ή χασίς ή μαριχουάνα. Συνήθως οι χρήστες υποστηρίζουν ότι η χρήση του είναι ποιά υγιεινή από το τσιγάρο. Στη πραγματικότητα ο καπνός του χασίς περιέχει 50% με 70% περισσότερα καρκινογόνα στοιχεία απ' ότι ο καπνός του τσιγάρου.

Τα συμπτώματα που δημιουργεί μπορεί να είναι ξαφνικό ξέσπασμα γέλιου ή κλάματος χωρίς εμφανή λόγο, ζαλάδα, διεσταλμένες κόρες και κενά μνήμης.

Η παρατεταμένη χρήση χασίς μπορεί να προκαλέσει ψυχωτικό επεισόδιο, σε άτομα που έχουν προδιάθεση.

Έκσταση

Είναι εξαρτητική ουσία σε μορφή χαπιών που χρησιμοποιείται κυρίως από νέους σε συνδυασμό με χορό σε πάρτυ, σε club, disco κλπ.

Επειδή το ecstasy είναι χημικά διαμορφωμένη ουσία μπορεί να προκαλέσει βλάβη στον εγκέφαλο και καταστροφή των κυττάρων που δημιουργούν τη σεροτονίνη. Επίσης η χρήση αυτής της ουσίας χωρίς τη λήψη νερού μπορεί να προκαλέσει θερμοπληξία, αλλά έχει συμβεί και το αντίθετο, δηλαδή, η υπερβολική λήψη νερού να προκαλέσει εγκεφαλικό οίδημα.

Γενικότερα η παρενέργειες που μπορεί να προκαλέσει η συγκεκριμένη ουσία είναι παραισθήσεις, προβλήματα στην ομιλία, άγχος, έντονη εφίδρωση, υψηλή



πίεση, αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, καρδιακό επεισόδιο, εγκεφαλικό και θάνατο.

Εισπνεόμενα

Τα εισπνεόμενα είναι πτητικές ουσίες και η χρήση τους γίνεται από εφήβους επειδή είναι νόμιμες και φθηνές οπότε η πρόσβαση σ' αυτές είναι πολύ εύκολη.

Συνήθως οι ουσίες αυτές παράγουν χημικούς ατμούς που μπορεί να επιδράσουν σε ψυχολογικές και νοητικές λειτουργίες. Επειδή εισπνέονται μέσα από πλαστικές σακούλες μπορεί να προκαλέσουν θάνατο από ασφυξία.

Άλλα συμπτώματα που μπορεί να προκαλέσει η χρόνια χρήση είναι εμετοί, διαταραχές της όρασης και της ακοής.

Αυτό που είναι ποιο επικίνδυνο στη χρήση αυτών των ουσιών είναι ότι λόγω της νομιμότητάς τους, θεωρούνται ακίνδυνες σαν εξαρτητικές ουσίες. Στη πραγματικότητα αποτελούν ένα επικίνδυνο σκαλοπάτι, διότι οι έφηβοι χρήστες τους είναι εύκολο να μνηθούν στην «ιδεολογία» και στη διαδικασία της χρήσης.

Γενικότερα η «μύηση» των εφήβων στα ναρκωτικά γίνεται κυρίως με τις ουσίες που αναφέρονται παραπάνω οι οποίες πολλές φορές διαχωρίζονται ακόμα και από πολλούς γονείς ως «μαλακά» ναρκωτικά. Η διάκριση αυτή δυναμώνει την εντύπωση ότι μόνο τα σκληρά ναρκωτικά (κοκαΐνη, ηρωίνη, κρακ κτλπ.) είναι επικίνδυνα ενώ τα μαλακά δεν αποτελούν σοβαρό κίνδυνο. Συνέπεια αυτής της άποψης είναι να μη δίνεται πολλές φορές η απαιτούμενη προσοχή από τους γονείς όταν οι έφηβοι κάνουν χρήση των «μαλακών» ναρκωτικών. Επιπροσθέτως υπάρχουν αρκετοί γονείς με την άποψη ότι «ένα τσιγαράκι (χασίς) δε κάνει κακό».



Μια άλλη ουσία που μάλιστα πολλές φορές ενθαρρύνονται οι έφηβοι να χρησιμοποιήσουν είναι το αλκοόλ, το οποίο είτε λόγω της κουλτούρας μας στην Ελλάδα είτε λόγω της νομιμότητας του επίσης, έχει υποτιμηθεί από πολλούς γονείς ο ρόλος που μπορεί να παίζει στην εξάρτηση.

Ανησυχητικά σημάδια που παραπέμπουν σε χρήση ουσιών

Αν και τα συμπτώματα και τα σημάδια πιθανής χρήσης ουσιών, συχνά συγχέονται με τα σημάδια της εφηβείας, σε περίπτωση που πολλά συμπτώματα από τα παρακάτω συμπίπτουν μπορεί να αποτελέσουν αιτία ανησυχίας.

Συχνά αδικαιολόγητα ψέματα.

Έντονες αλλαγές στη διάθεση.

Ανεξήγητη κόπωση, δυσφορία, απομόνωση.

Αντίδραση στη πειθαρχία στο σχολείο ή στο σπίτι, αδικαιολόγητη επιθετικότητα.

Απότομη αλλαγή στις επιδόσεις στο σχολείο (απουσίες και βαθμοί που μειώνονται), όπως και μείωση του ενδιαφέροντος για εξωσχολικές δραστηριότητες (αθλήματα, ξένες γλώσσες κλπ.).

Υπερβολική νωθρότητα, υπνηλία ή αϋπνία, ανορεξία ή απώλεια βάρους.

Συνεχής απαίτηση για χαρτζιλίκι, αδικαιολόγητη σπατάλη χρημάτων, απώλεια χρημάτων ή αντικειμένων από το σπίτι.

Επιφυλακτικότητα και μυστικοπάθεια σχετικά με δραστηριότητες ή και προσωπικά αντικείμενα.

Αλλαγή στο τρόπο ντυσίματος, παραμέληση της εμφάνισης και προσπάθεια απόκρυψης λεκέδων και σημαδιών από το σώμα (ρούχα με μακριά μανίκια, κλειστές στο λαιμό μπλούζες).

Ξαφνική αλλαγή φίλων, με καινούργιους άγνωστους.



Συχνή ανταλλαγή «κρυφών» τηλεφωνημάτων με άγνωστους και ξαφνικές αναχωρήσεις από το σπίτι.

Συνεχής χρήση αποσμητικών χώρου ή αρωματικών κεριών και χρήση αποσμητικών στόματος στη προσπάθεια να κρύψουν ύποπτες μυρωδιές.

Έλλειψη ειδών από το φαρμακείο του σπιτιού (π.χ. ηρεμιστικά ή άλλα χάπια) ή γενικότερα από τα είδη συντήρησης του σπιτιού (π. χ. Βενζίνη, κόλλες, μπλάνκο, διάφορα σπρέϊ, αλουμινόχαρτο κ.α.).

Πρέπει βέβαια να τονίσουμε ότι οι αλλαγές είναι έντονες και διαρκούν μεγάλο χρονικό διάστημα, για να θεωρηθούν σαν πιθανές ενδείξεις χρήσης. Για το λόγο αυτό πρέπει να επιστρατεύεται η ψυχραιμία και η λογική ώστε να μη προκύπτουν βιαστικά συμπεράσματα και υπερβολικές εκτιμήσεις για τυχαίες συμπεριφορές του εφήβου οι οποίες μοιάζουν με τα παραπάνω συμπτώματα.

Τί κάνετε αν υποψιαστείτε ότι ένας έφηβος παίρνει ναρκωτικά

Προσπαθούμε να πλησιάσουμε τον έφηβο με ψυχραιμία Το καλύτερο είναι να ενημερωθούν οι γονείς, κρατώντας πάντα τη ψυχραιμία και υπενθυμίζοντας στους γονείς ότι το παιδί μπορεί να αντιμετωπίζει κι άλλα προβλήματα συναισθηματικής φύσης. Προτείνουμε στους γονείς να απευθυνθούν σε ειδικούς και τονίζουμε ότι το πρόβλημα δεν αφορά μόνο το παιδί αλλά και τους ίδιους.

Συμπεριφορές και χαρακτηριστικά στην οικογένεια του εφήβου, που ευνοούν τη χρήση και κατάχρηση ουσιών

Πολλές φορές και λόγω των σύγχρονων συνθηκών ζωής, οι γονείς δεν έχουν σχεδόν ποτέ κοινή άποψη για την ανατροφή του παιδιού τους, με συνέπεια το παιδί να παίρνει συγκεχυμένα μηνύματα.



Πολλές οικογένειες λειτουργούν χωρίς σταθερούς κανόνες και όρια, ή είναι υπερβολικά ελαστικές όπως και κάποιες άλλες υπερβολικά άκαμπτες. Σ' αυτή τη περίπτωση το παιδί δεν έχει ξεκάθαρη εικόνα για τα όρια δε μπορεί να ξεχωρίσει το σωστό και το λάθος. Αυτή η σύγχυση μπορεί να γίνει ακόμα μεγαλύτερη όταν ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας, δημιουργούνται συμμαχίες και υπάρχουν μυστικά τα οποία καλύπτουν τους κανόνες και ουσιαστικά καταργούν τα όρια.

Άλλες οικογένειες είναι πολύ συμβατικές και δεν επιτρέπουν την άμεση και ανοιχτή επικοινωνία, την ελεύθερη έκφραση των συναισθημάτων. Έτσι το παιδί μπορεί να αισθάνεται παραμελημένο συναισθηματικά, ιδιαίτερα όταν η επικοινωνία γίνεται με αρνητικό τρόπο, παρατηρήσεις, μομφές και παράπονα.

Η βία και η ένταση στην οικογένεια εκτός του ότι δυσχεραίνει την επικοινωνία, δημιουργεί πολύ άσχημα πρότυπα στο παιδί. Η εικόνα των γονιών είναι πολύ σημαντικό πρότυπο, ένα παιδί που μεγαλώνει μέσα σε συνεχείς καυγάδες και συναισθηματική ένταση είναι πολύ πιθανό να υιοθετήσει τέτοιους τρόπους για να εκφραστεί. Επιπροσθέτως η επιθετικότητα συνδέεται άμεσα με τον αλκοολισμό και τη κατάχρηση ουσιών.

Η εξάρτηση από ουσίες του ενός γονιού ή και των δύο, είναι παράγοντας ευαλωτότητας και στην εξάρτηση για τα παιδιά τους. Πολλές έρευνες υποστηρίζουν ότι αυτό συμβαίνει λόγω εγγενών παραγόντων, αλλά και η θεωρία με τα γονικά πρότυπα είναι πολύ ισχυρός παράγοντας για να δικαιολογήσει την προδιάθεση αυτών των παιδιών στη τοξικοεξάρτηση.

Μια υπερπροστατευτική οικογένεια επίσης, κατευθύνει σε μεγάλο βαθμό τα συναισθήματα του παιδιού, με τρόπο που το εγκλωβίζει και το κάνει ευάλωτο σε τέτοιου είδους «διεξόδους» όπως οι εξαρτήσεις.

Κάποια από τα παραπάνω χαρακτηριστικά μπορεί να υπάρχουν σε πολλές οικογένειες. Αυτό δε σημαίνει ότι τα παιδιά τους κινδυνεύουν οπωσδήποτε να γίνουν εξαρτημένα.



Η συνύπαρξη όμως, πολλών τέτοιων χαρακτηριστικών σε συνδυασμό με τα προσωπικά χαρακτηριστικά του εφήβου είναι σημάδια υψηλού κινδύνου.

Βιβλιογραφία

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA) (1987) *Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders*, 3rd edn (Washington, American Association Press).

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA) (1995) *Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders*, 4th edn (Washington, American Association Press).

BARDO M.T., DONOHEW R.L., HARRINGTON N.G. (1996) Psychobiology of novelty seeking behaviour, *Behavioural Brain Research*, 77, 23-43.

BAUMRID, D. (1990) Familial antecedents of adolescent alcohol use: A developmental perspective. Monograph Series : *Research Analysis and Utilization System*, National Institute on Drug Abuse, 13-44.

BUCHANAN C., ECCLES J., & BECKER J. (1992) Are adolescents the victims of ranging hormones: evidence for activational effects of hormones on moods and behaviour at adolescence. *Psychological Bulletin*, 111(1), 62-107.

CAPALDI, D. M. & PATERSON, G. R. (1991). Relation of parental transitions to boy's adjustment problems : I. A linear hypothesis. II. Mothers at risk for transitions and unskilled parenting. *Developmental Psychology*, 27, 489-504.

CHASSIN, L., ROGOSH, F. & BARRERA, M. (1991). Substance use and symptomatology among adolescent children of alcoholics. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 449-463.

DISNEY 9. R. E. et al. Effects of ADHD Conduct Disorder and Gender on Substance Use and Abuse in Adolescence, *American Journal of Psychiatry* 1999,156, p.1515-1521.

DONOVAN, J. E. (1986), An etiological model of alcoholism. *American Journal of Psychiatry*, 143, 1-11.

ΕΠΙΨΥ (2005) Ετήσια Έκθεση για την κατάσταση των ναρκωτικών και των οινόπνευματων στην Ελλάδα. Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης και Πληροφόρησης για τα Ναρκωτικά και την Τοξικομανία.

FARRINGTON D. (1991) Antisocial personality from childhood to adulthood, *Bulletin of the British Psychological Society*, 40, 389-394

GRILO M. CARLOS et al. (1996), Conduct Disorder, Substance Use Disorders, and Coexisting Conduct Disorders in Adolescent Impatient, *Am. J. Psychiatry*, 153 914-920.

HAWKINS D., CATALANO R., MILLER J., (1992) Risk and protective factors for alcohol and other problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention, *Psychological Bulletin*, 112(1), 64-105



- HOPS, H., DUNCAN, T. E., DUNCAN, S. C. & STOOMILLER, M. (1996). Parent substance use as a predictor of adolescent use: A six-year lagged analysis. *Annals of behavioural Medicine*, 18, 157-164.
- KANINER YIFRAH (1994) *Adolescence Substance Abuse*, Plenum Publishing Corporation, 39-85.
- KENDLER K. S. (2000) Illicit psychoactive substance use, Heavy use, abuse and dependence in a US population –Based on a sample of Twin Males, *Archives of General Psychiatry*, 57
- KHUEN (1970) in Deviant drug use in adolescence by Brought N. et al. (1973) *Psych. Bulletin*, Vol. 79,(2); 93-106.
- KOKEVI A., TERZIDOU M., POLITIKOU K., STEFANIS C. (2000) Substance Use Among High School Students in Greece: Outburst of Illicit Drug use in a Society under Change, *Drug and Alcohol Dependence* 58, p.181-188
- MARHOIN R. C., OFFER D. & OSTROW E. (1971) Juvenile Delinquents View Their Impulsivity, *Amer. J. Psychiat.*, 128 (4), 418-423.
- MARSDEN J. GOSSOP M. STEWART D. ROLFE A. & FARREL M. (2000) Psychiatric Symptoms among clients seeking treatment for drug dependence, *British Journal of Psychiatry*, 176, 285-289.
- NATIONAL INSTITUTE RESEARCH CENTER FOR MENTAL HEALTH (University of Athens), Member of European Monitoring centre for drugs and Drug Addiction, (1998) Annual report on the state of the drugs problem in Greece.**
- NEEDLE, R. H., Su, S. & DOHERTY, W. (1990). Divorce remarriage, and adolescent substance abuse : A prospective longitudinal study. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 157-169
- OLIEVENSTEIN La clinique du toxicomane, ed. Navarin, *Τετράδια Ψυχιατρικής*, Μάτσα (1993), Βασικές αρχές της Μονάδας Απεξάρτησης «18 Άνω».
- ROBINS (1966), in OLWEUS D. (1980) Familial and temperamental determinants of aggressive behaviour in Adolescent Boys: A causal Analysis, *Developmental Psychology*, 16(6), 644-660.
- SLUTSKE W., HEATH A., DINWIDDIE S., MADDEN A. P., BUCHOLZ K, DUNNE M., STATHAM D. & MARTIN N. (1997) Modelling genetic and environmental influences in the aetiology of conduct disorder: A study of 2682 adult twin pairs, *Journal of Abnormal Psychology*, 106 (2), 266-279
- SCHUBERT D., WOLF A., PATTERSON M., GRANDE T., PENDLETON L., (1988)A Statistical Evaluation of the Literature Regarding the Associations among Alcoholism, Drug Abuse, and Antisocial Personality Disorder, *The International Journal of the Addictions*, 23(8), 787-808.
- STANTON, M. D. TODD, T.C. and Associates (1992). *The Family Therapy of Drug Abuse and Addiction*. New York: Guilford Press
- STEINBERG, L. (1987) Single parent, stepparents, and the susceptibility of adolescents to antisocial peer pressure. *Child Development*, 58, 269-439.



WERNER, E. & SMITH, R. S. (1992) . Overcoming the Odds : *High risk children from birth to adulthood*. Ithaca N. Y. : Cornell University Press

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO) (1993) Tenth revision of the International Classification of Diseases. Geneva.

ZUCKERMAN M. (1978), (1991) *Psychobiology of personality* (1991) Cambridge University Press 89-129, 320-428.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

Τα συναισθήματα των εφήβων: ο ρόλος της συναισθηματικής αγωγής

Θεοδοσάκης Δημήτρης

Δρ. Ψυχολογίας

1. Η ανάπτυξη των συναισθημάτων

Η ανάπτυξη όσο και η ρύθμιση των συναισθημάτων διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία. Τα παιδιά μαθαίνουν σταδιακά να ελέγχουν τα συναισθήματά τους. Η ικανότητα να εκδηλώνουν, να αποκρύπτουν ή να εξωτερικεύουν επιλεκτικά τη χαρά, τη λύπη, τον ενθουσιασμό και την οργή τους βελτιώνεται προοδευτικά. Στο σημείο αυτό πρέπει να τονίσουμε τη δυσκολία που παρατηρείται στους μαθητές μέσης σχολικής ηλικίας να εκφράζουν κυρίως τα αρνητικά συναισθήματα. Αξίζει, εξάλλου, να αναφέρουμε ότι οι διαφορές που παρατηρούνται στα δύο φύλα, ως προς την έκφραση των συναισθημάτων, ερμηνεύονται κυρίως στη βάση των πολιτισμικών αξιών και των διαφορετικών κοινωνικών προσδοκιών, χωρίς ωστόσο να υποτιμούνται οι εγγενείς διαφορές στην προσωπικότητα και στην ιδιοσυγκρασία.

Ο όρος «**συναισθηματική νοημοσύνη**» αναφέρεται κυρίως στη γνώση, στον έλεγχο και στο χειρισμό των συναισθημάτων (Goleman, 1995). Παραπέμπει σε μια σειρά από ικανότητες οι οποίες διευκολύνουν το άτομο να αντιληφθεί, να εκφράσει και να επεξεργαστεί τον εσωτερικό του κόσμο με τρόπο ώστε να εξασφαλίσει συναισθηματική επάρκεια.

Οι συναισθηματικές δεξιότητες μπορούν να βοηθήσουν αποφασιστικά το μαθητή όσο και τον εκπαιδευτικό, όχι μόνο στη διαδικασία της εκπαιδευτικής πράξης, αλλά κυρίως στη συγκρότηση άρτιας ψυχοκοινωνικής ταυτότητας. Η αυτό-επίγνωση, η αποδοχή του εαυτού, ο



αυτοέλεγχος, η προσωπική υπευθυνότητα, η ποιοτική επικοινωνία, η διεκδικητική στάση και η ικανότητα επίλυση συγκρούσεων περιγράφουν σημαντικές δεξιότητες συναισθηματικής επάρκειας.

Ένα βασικό στοιχείο που συμπεριλαμβάνεται στα χαρακτηριστικά της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι η «ενσυναίσθηση» (empathy) όρος που παραπέμπει στην προσωποκεντρική προσέγγιση του C. Rogers. Αναφέρεται σε μια προσωπική στάση με κύριο γνώρισμα την συναίσθηση, την κατανόηση και τη συμμετοχή στα προβλήματα και στα βιώματα του άλλου. Τόσο ο εκπαιδευόμενος όσο και ο εκπαιδευτικός είναι θεμιτό να «μπαίνουν» στη θέση του συνομιλητή τους, να επιχειρούν μια «κατάδυση στον εσωτερικό κόσμο του, χωρίς ωστόσο να χάνονται σ' αυτόν». Με άλλα λόγια, χρειάζεται «εμπαθητική» και όχι «συναισθηματική ταύτιση», διευκρινίζοντας ότι τα συναισθήματα, οι επιθυμίες ή τα βιώματα του άλλου είναι προτιμότερο να γίνονται αντιληπτά από τον ακροατή χωρίς να βιώνονται. Επιπλέον, η «ενσυναίσθηση» προϋποθέτει «ενεργητική ακρόαση», δηλαδή συγκέντρωση στα λόγια του συνομιλητή δίνοντάς του την άνεση να ολοκληρώνει τις σκέψεις του χωρίς λεκτικές παρεμβολές, εκφράζοντας έτσι αποδοχή και εκτίμηση στο πρόσωπό του.

2. Η Συναισθηματική Αγωγή

Η διαπαιδαγώγηση που δεν περιορίζεται στην βελτίωση γνωστικών δεξιοτήτων αλλά δίνει έμφαση στην συναισθηματική ανάπτυξη της προσωπικότητας των μαθητών υιοθετείται από πολλά σύγχρονα παιδαγωγικά μοντέλα. Στο σημείο αυτό οφείλουμε να τονίσουμε πως η συναισθηματική αγωγή δεν αναφέρεται αποκλειστικά στο χώρο του σχολείου, αλλά αφορά τους γονείς και όλους εκείνους που ασχολούνται με την διαπαιδαγώγηση ή την καθοδήγηση νεαρών ατόμων ή ομάδων.



Οι συναισθηματικές δεξιότητες, ως στοιχεία συμπεριφοράς είναι αντικείμενο μάθησης. Βασίζονται, βέβαια, σε έμφυτες τάσεις και σχετίζονται με ατομικές διαφορές. Ωστόσο, καλλιεργούνται και διδάσκονται, εφόσον αποδεχόμαστε ότι στο μεγαλύτερο μέρος τους είναι επίκτητες. Η χρησιμότητά τους έγκειται στο ότι μέσω αυτών, τα παιδιά αποκτούν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση, βελτιώνουν τις επικοινωνιακές και τις μαθησιακές τους ικανότητες, αναγνωρίζουν και χειρίζονται τα συναισθήματά τους και εξοικειώνονται στην αντιμετώπιση καθημερινών προβλημάτων.

Οι έφηβοι είναι σκόπιμο

- Να αποδέχονται και να μην ντρέπονται να εκφράζουν τα συναισθήματά τους είτε είναι θετικά είτε αρνητικά. Είναι εξαιρετικά χρήσιμο να μάθουν να κατονομάζουν λεκτικά τα συναισθήματά τους (π.χ. «Χθες με αυτό που έγινε θύμωσα πάρα πολύ μαζί σου»).
- Να αναγνωρίζουν και να διαχωρίζουν τα συναισθήματά τους. Διαφέρουν σε ένταση και σε ποιότητα (χαρά, ενθουσιασμός, θυμός, λύπη, στρες, φόβος).
- Να αποδέχονται τον εαυτό τους με τις αδυναμίες και τα προτερήματά τους.
- Να κατανοούν την οπτική του άλλου, αξιολογώντας την ηλικία, το φύλο, την ιδιότητα και το πολιτισμικό του πλαίσιο άλλου.
- Να αντιλαμβάνονται ότι τα συναισθήματά τους επηρεάζονται και επηρεάζουν τη συμπεριφορά των άλλων.
- Να εξασκούνται σε τεχνικές αυτοελέγχου και να εφαρμόζουν στρατηγικές επίλυσης διαπροσωπικών συγκρούσεων. Επίσης, να βοηθούν μικρότερους συμμαθητές τους να επιλύουν τις διαφορές τους με διάλογο ή με αμοιβαία διαπραγμάτευση.
- Να εξασκούνται σε διαφορετικούς τρόπους έκφρασης των ίδιων συναισθημάτων.
- Να είναι συνεπείς στις υποχρεώσεις τους και να διεκδικούν όσα τα δικαιώματά τους καθορίζουν. Να δρουν, δηλαδή,



αυτοϋποστηρικτικά, διεκδικώντας, αλλά και σεβόμενοι ταυτόχρονα τα δικαιώματα των άλλων.

➤ Να μάθουν να σέβονται τη διαφορετικότητα και να είναι ανεκτικοί στις ατομικές ιδιαιτερότητες (π.χ. εξωτερική εμφάνιση, εθνότητα, χρώμα, φυλή).

➤ Να ακολουθούν τους κανόνες και να σέβονται τα όρια που έχουν συμφωνηθεί στην αρχή κάθε ακαδημαϊκής χρονιάς. Τα «σταθερά όρια» (Mackenzie, 1993) διατυπώνονται με σαφείς και συγκεκριμένους όρους συμπεριφοράς με την προϋπόθεση ότι προσφέρεται η κατάλληλη πληροφόρηση για να γίνουν αποδεκτοί. Επίσης, υπάρχει συνεργασία και ισονομία και τα λόγια υποστηρίζονται από ανάλογες πράξεις. Τότε προάγεται η προσωπική υπευθυνότητα, ο αυτοέλεγχος και η συνεργασία που αποτελούν δομικά στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Στη συνέχεια διατυπώνονται συγκεκριμένες προτάσεις που δίνουν έμφαση στη συναισθηματική διάσταση της σχέσης που αναπτύσσεται ανάμεσα στον εκπαιδευτικό και τους εκπαιδευόμενους όλων των βαθμίδων :

- Είναι συνειδητοποιημένος για το έργο που έχει αναλάβει.
- Αντιλαμβάνεται τον πολυδιάστατο ρόλο του:
 - Πομπός γνώσης/ πληροφορίας
 - Εν δυνάμει «σημαντικός άλλος»
 - Πρότυπο μίμησης συμπεριφοράς
- Αντιλαμβάνεται τη διττή φύση του εκπαιδευτικού θεσμού και επομένως του εκπαιδευτικού του έργου. Ο ψυχοσυναισθηματικός τομέας συνδέεται άμεσα με το μαθησιακό τομέα. Μια αρμονική σχέση συνεπάγεται και παραγωγικό διδακτικό αποτέλεσμα.



- Αναγνωρίζει την αξία της «συναισθηματικής νοημοσύνης» στην καθημερινή ζωή. Γνώση, έλεγχος και χειρισμός των συναισθημάτων (Goleman).
- Ενθαρρύνει την έκφραση του συναισθηματικού κόσμου του μαθητή με κάθε μέσο. Αυτό ενέχει λυτρωτικό θεραπευτικό χαρακτήρα και συμβάλλει στην ανάπτυξη της ψυχοκοινωνικής του ταυτότητας.
- Εκφράζει τα συναισθήματα που του προκάλεσαν οι πράξεις της ομάδας.
- Επιστρατεύει την επινοητικότητα του στη διαχείριση των ενδοομαδικών –διομαδικών κρίσεων, αλλά και στην καλλιέργεια κατάλληλου ψυχολογικού κλίματος στην τάξη φέρνοντας στο μυαλό του τις δικές του σχολικές εμπειρίες.
- Επισημαίνει ότι τις συνέπειες των πράξεων τις αναλαμβάνει ολόκληρη η ομάδα και όχι μεμονωμένα ένα μέλος της, ώστε να προάγεται η υπευθυνότητα και η συλλογικότητα (απομονώνονται συμπεριφορές και όχι άτομα).
- Προβάλλει τα ευεργετικά αποτελέσματα της συνέπειας, της υπευθυνότητας, της υποχωρητικότητας, της πραότητας, της δικαιοσύνης, της ισονομίας, της υπομονής, της επικοινωνίας, της διαλλακτικότητας, του αλτρουισμού
 - Διαθέτει «ενσυναίσθηση» (empathy)
 - Οικοδομεί υγιή διαπροσωπική σχέση με τους εφήβους και αφιερώνει χρόνο συζητώντας μαζί τους (σχολιασμός της επικαιρότητας, τηλεοπτικών σειρών, προσώπων, αθλητικών γεγονότων).
 - Έχει επίγνωση της επίδρασης του εξωσχολικού δικτύου και το λαμβάνει υπόψη στο έργο του (βλ. Πολυσυστημική προσέγγιση).
 - Κατανοεί και ερμηνεύει /αναλύει την αμφίδρομη σχέση που εμφανίζεται ανάμεσά τους.



- Εφαρμόζει μέσα στήριξης επιθυμητής συμπεριφοράς και επιβραβεύει την ενδεδειγμένη συμπεριφορά (θετική ενίσχυση).
- Θέτει ξεκάθαρα όρια στην αναμενόμενη συμπεριφορά.
- Επιστρατεύει το χιούμορ. Στις σωστές δόσεις εκτονώνει το πολύπλευρα συσσωρευμένο άγχος χαλαρώνει, δημιουργεί γέφυρες οικειότητας, ενώνει.
- Επινοεί μέτρα καταπολέμησης της ρουτίνας.
- Αναγνωρίζει την αξία του κάθε ατόμου ως αυτόνομη οντότητα και σέβεται την προσωπικότητά του, προτρέποντάς τον να κάνει το ίδιο.
- Εφαρμόζει σε τακτά χρονικά διαστήματα «κοινωνιόγραμμα» , ώστε να διαπιστώνει τα παιδιά με υψηλή ή χαμηλή δημοτικότητα και να δρα ανάλογα.
 - Εντοπίζει τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση ή άλλου τύπου συναισθηματικά προβλήματα και ενεργεί κατάλληλα τονώνοντας την αυτοπεποίθησή τους.
 - Εντοπίζει τους «καθοδηγητές γνώμης» (opinion leaders) και χρησιμοποιεί το μοντέλο της «οριζόντιας επικοινωνίας» προς όφελος της ομάδας.
 - Προβάλλει το πνεύμα της μεταμέλειας, ομολογεί τις παραβλέψεις του, μεταδίδοντας το πνεύμα της «συγγνώμης».
 - Προσανατολίζει σε δημιουργικές ενασχολήσεις. (θεατρική/ αθλητική ομάδα, μουσική, εφημερίδα, εκδρομές, παρουσιάσεις βιβλίων, δίσκων κ.τ.λ.). Επίσης διατυπώνει προτάσεις για τηλεοπτικές εκπομπές όχι μόνο εκπαιδευτικού αλλά και ψυχαγωγικού χαρακτήρα.
 - Προτρέπει στην εκμάθηση «κοινωνικών δεξιοτήτων», χρήσιμες για τη ζωή τους.



➤ Ενημερώνεται και συντονίζει τις ενέργειές του με τους υπόλοιπους συναδέλφους της εκπαιδευτικής μονάδας, αναπτύσσοντας διάυλο επικοινωνίας με το διευθυντή και άλλους εμπλεκόμενους.

Σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν γίνεται αντιληπτό ότι η συναισθηματική αγωγή δεν αποτελεί αποκλειστικά ξεχωριστή διαδικασία, αποκομμένη από την καθημερινή εκπαιδευτική πράξη. Μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί και να ενταχθεί στο πλαίσιο ενός ή περισσότερων μαθημάτων. Πριν απ' όλα, όμως, απαιτεί την ενεργοποίηση του εκπαιδευτικού προς αυτή την κατεύθυνση και συνειδητοποίηση του πολυδιάστατου ρόλου που έχει αναλάβει. Είναι σκόπιμο εδώ να υπενθυμίσουμε ότι μέσα από τη συναισθηματική αγωγή διαμορφώνεται ένα ευχάριστο ψυχολογικό κλίμα και διευκολύνεται η μαθησιακή διαδικασία.

Βιβλιογραφία

- American Psychiatric Association (1993). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th edn (DSM IV). Washington, D.C.: American Psychiatric Association
- Bandura, A. (1977). *The social learning theory*. NJ: Prentice Hall
- Cole, M., Cole, S. *Η ανάπτυξη των παιδιών τόμοι Β' & Γ'*, Τυπωθήτω, Δάρδανος.
- Erikson, E. (1968). *Youth and Crisis*. New York : W.W.Norton & Company inc.
- Fontana, D. *Ο Εκπαιδευτικός στην τάξη*, Σαββάλας
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam
- Gottman, J. (2000). *Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών*, Ελληνικά Γράμματα
- Herbert, M. (2000). *Αντιμέτωπιση προβλημάτων παιδιού και εφήβου τόμος 4 & 5* Ελληνικά Γράμματα



- ICD-10 Οι Ψυχικές Διαταραχές στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα*, Ψυχιατρική Κλινική Παν/μιου Αθηνών, εκδ. Βητα
- Jones-Sears, S. & Milbourn, J. (1990). School-age stress. In L.E. Arnold (Ed.), *Childhood stress* (pp.223-246). New York: Wiley
- Lefcourt, H.M & Martin, R.A. (1986). *Humor and lifestress*. New York : Springer-Verlag
- MacKenzie, R. (1993). *Setting Limits*. Rocklin, CA: Prima Publishing
- Mahler, M., Pine, F., Bergman, A. (1975). *The psychological birth of human infant*. New York : Basic Books
- Molnar, A., Lindquist, B. *Προβλήματα Συμπεριφοράς στο Σχολείο* επιμ. Α. Καλαντζή- Αζίζι, Ελληνικά Γράμματα
- Rogers, C. (1985). *Toward a more human science of the person*. *Journal of Humanistic Psychology*, 25, 7-24
- Spirito, A., Stark, L.J., Grace, N., & Stamoulis, D. (1991). Common problem & coping strategies reported in childhood and early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 531-544.
- Vaillant, G.E. (1977). *Adaptation to life: How the best and the brightest came of age*. Boston: Little Brown & Compass
- Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας (2004). *Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο*. Επιμ. Χ.Χατζηχρήστου Τυπωθήτω, Δάρδανος
- Θεοδοσάκης, Δ. (2005). *Με Μέθοδο και Φαντασία*. Αθήνα: Γρηγόρη
- Κάκουρος, Ε., Μανιαδάκη, Κ. *Ψυχοπαθολογία παιδιών και εφήβων*. Τυπωθήτω, Δάρδανος.
- Μπούζος, Α (1999). *Ο εκπαιδευτικός ως λειτουργός Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού» Μια Ανθρωπιστική Θεώρηση της Εκπαίδευσης*, Αθήνα: Λύχνος



Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (2000). *Επιθετικότητα στο Σχολείο. Προτάσεις για πρόληψη και αντιμετώπιση*. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων

Τσιάντης, Ι., Μανωλόπουλος, Σ. *Σύγχρονα θέματα παιδοψυχιατρικής*, τόμος Α μέρος 1^ο : Ανάπτυξη, Καστανιώτης.

Φερρό, Μ., Ζαμμέ, Φ. (2004). *Ποιες γνώσεις και ποιες αξίες να μεταδώσουμε στα παιδιά μας;* Αθήνα : Μεταίχμιο

