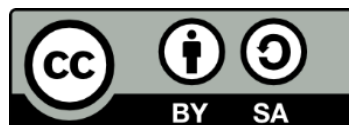


Εφαρμογές Σχολικής Ψυχολογίας

Ενότητα 6: Αυτοαντίληψη – αυτοεκτίμηση

Βασιλική Γιαννούλη

Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Αυτοαντίληψη =

διαμεσολαβητική μεταβλητή που διευκολύνει την επίτευξη **επιθυμητών αποτελεσμάτων** όπως είναι η σχολική επίδοση & η προσπάθεια στο σχολείο

---αν και υπάρχουν αρκετές έρευνες γύρω από την **αυτοαντίληψη** (συνδυαστικά αυτοανίληψη+σχολική επίδοση) μόνο λίγοι έχουν εστιάσει την έρευνα τους στο προσδιορισμό αυτής

---ο Shavelson την ορίζει = **απόψεις** που έχει κάποιος **για τον εαυτό του** (οι απόψεις - αντιλήψεις αυτές διαμορφώνονται μέσω της εμπειρίας του με το περιβάλλον και των ερμηνειών που δίνει σε αυτές –αυτές **οι ερμηνείες επηρεάζονται** από ενισχύσεις, αξιολογήσεις των σημαντικών άλλων & από τους χαρακτηρισμούς τους για τη συμπεριφορά του)

Αυτοαντίληψη

Purkey, 1970; Schwarzer, Hubner & Stanton, 1976; Schearzer & Jerusalem, 1989) = αυτοαντίληψη = σύνολο πληροφοριών των σχετικά με τον εαυτό – αυτές οι πληροφορίες επεξεργάζονται, αποθηκεύονται & οργανώνονται αποτελεσματικά

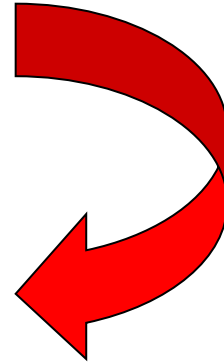
---Φλουρής 1989 = η εικόνα του εαυτού καθορίζεται από την εικόνα των άλλων

---Rogers = η αυτοαντίληψη είναι στοιχείο του φαινομενολογικού πεδίου του ατόμου = του συνόλου των αντιλήψεων του ατόμου για τον κόσμο που διαμορφώνεται κατά τη συναλλαγή του ατόμου με το περιβάλλον

Αυτοαντίληψη

= σύνολο πεποιθήσεων + στάσεων που διαμορφώνει ένα άτομο για τον εαυτό του, οι οποίες έχουν ως αποτέλεσμα διάφορες αυτοαξιολογήσεις & τάσεις συμπεριφοράς

Οι Slavenson, Hubner & Stanton 1976 = ανασκοπώντας τις έρευνες & τα υπάρχοντα ψυχομετρικά εργαλεία αξιολόγησης αυτής ανέπτυξαν ένα πολυδιάστατο ιεραρχικό μοντέλο αυτοαντίληψης



Έχει επτά σημαντικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα

Αυτοαντίληψη

1. **Οργάνωση και δομή** (οι άνθρωποι ταξινομούν τις πληροφορίες που έχουν για τον εαυτό τους)
2. **Πολυδιάστατη** (έχει διαστάσεις οι οποίες απεικονίζουν ένα προσωπικό σύστημα αναφοράς)
3. **Ιεραρχική δομή** (με τις αντιλήψεις για την προσωπική συμπεριφορά να είναι στη βάση της –π.χ. οι τομείς της γλωσσικής ικανότητας και μαθηματικών συμβάλουν στην ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη ενώ σωματικά, κοινωνικά και συναισθηματικά συστατικά συμβάλουν στη μη ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη)
4. **Η γενική αυτοαντίληψη είναι σταθερή** –αλλά καθώς πλησιάζουμε προς τη βάση της ιεραρχίας η αυτοαντίληψη καθορίζεται όλο και περισσότερο από τις συνθήκες της κατάστασης με την οποία το άτομο έρχεται αντιμέτωπο και γίνεται περισσότερο ασταθής

Αυτοαντίληψη

5. Η αυτοαντίληψη γίνεται όλο και περισσότερο πολύπλευρη καθώς πλησιάζουμε από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση

6. Έχει μια περιγραφική και μια αξιολογική διάσταση
–έτσι τα άτομα μπορούν να αναφέρουν ‘είμαι ευτυχής’ ‘τα πηγαίνω καλά στα μαθηματικά’

7. Η αυτοαντίληψη μπορεί να διαφοροποιηθεί από άλλες ψυχολογικές δομές

Αυτοαντίληψη

Γενική αυτοαντίληψη
Byrne 1996, Marsh 1993a

ακαδημαϊκή

μη ακαδημαϊκή –
έχει 3 επιμέρους
διαστάσεις

Αυτοαντιλήψεις μάθησης

Μαθηματικά

Ανάγνωση

κοινωνική αυτοαντίληψη

(σχέσεις με τους συνομηλίκους)

συναισθηματική

σωματική αυτοαντίληψη

(σωματική ικανότητα + φυσική

εμφάνιση)

Αυτοαντίληψη =πολυδιάστατη

---η σχολική επίδοση έχει σχέση με την ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη αλλά είναι σχεδόν ανεξάρτητη από την γενική και μη ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη

---οι Marsh Byrne & Shavelson (1988) κατέδειξαν ότι τα μαθηματικά και η αντίληψη για τη γλωσσική ικανότητα ήταν ασύνδετες – γεγονός που τους οδήγησε στην διαπίστωση ότι συγκεκριμένες μόνο διαστάσεις της ακαδημαϊκής αυτοαντίληψης συσχετίζονται μόνο

Επίδοση στα μαθηματικά συσχετίζεται με την αυτοαντίληψη για τα μαθηματικά αλλά όχι με την αυτοαντίληψη για τα γλωσσικά μαθήματα και vice versa

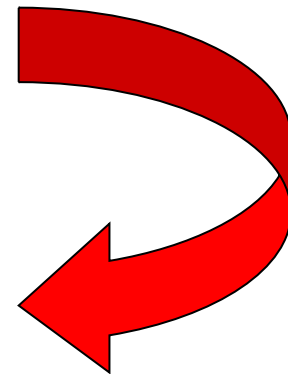
Επίσης παρατηρήθηκε ότι η ιδιομορφία των διαφορετικών διαστάσεων της ακαδημαϊκής αυτοαντίληψης & η συσχέτιση τους με την επίδοση αυξάνονται με την ηλικία από την προεφηβεία έως την εφηβεία

Αυτοαντίληψη

Φλουρής 1989

=**αυτοαντίληψη** = (self-consept) η γνωστική η περιγραφική διάσταση της έννοιας του εαυτού (self image) ενώ =**η αυτοεκτίμηση**= (self esteem) είναι η αξιολογική – συναισθηματική διάσταση ή σφαιρική αυτοαξία (global self-worth)

Διαμόρφωση της αυτοαντίληψης



Αυτοαντίληψη

Piaget 1988 = το κοινωνικό περιβάλλον με τις αξίες που προβάλλει και τις υποχρεώσεις καθώς και οι αλληλεπιδράσεις που αναπτύσσονται μέσα στο πλαίσιο αυτό, **παίζουν καθοριστικό ρόλο για τη δομή της αυτοαντίληψης** αλλά και της γνώσης για τον εαυτό σε σχέση με τους άλλους

ΣΟΣ =έλλειψη αντικειμενικών κριτηρίων –τα πρόσωπα χρησιμοποιούν υποκειμενικά κριτήρια –συγκρίνοντας τον εαυτό τους με τους άλλους

ΣΟΣ =στο σχολικό πλαίσιο **η αυτοαντίληψη** διαμορφώνεται μέσα από την κοινωνική σύγκριση με τους άλλους μαθητές μέσα στην τάξη

Αυτοαντίληψη

---οι εμπειρίες που αποκτά το παιδί κατά την φοίτηση του στο σχολείο αποτελούν το πλαίσιο **διαμόρφωσης** συγκεκριμένων **διαστάσεων του εαυτού** και της **αυτοαντίληψης** σε ειδικούς τομείς ικανοτήτων καθώς και για την αίσθηση της προσωπικής αξίας (Covington, 1992)

---οι απόψεις-αντιλήψεις που τα παιδιά αναπτύσσουν για τον εαυτό τους είναι αποτέλεσμα της εσωτερίκευσης των αντιλήψεων και των αξιολογήσεων των άλλων---

Οι αξιολογήσεις των γονέων –των εκπαιδευτικών –των συνομήλικων μεταβιβάζονται στο παιδί και υιοθετούνται και πιθανώς με αυτόν τον τρόπο το παιδί διαμορφώνει την αυτοεικόνα του –η έρευνα έχει δείξει ότι παιδιά 7-8 ετών επιδιώκουν και χρησιμοποιούν την κοινωνική αποδοχή στην δημιουργία των αυτοαξιολογήσεων

Αυτοαντίληψη

---οι μαθητές **συγκρίνουν** τις ικανότητες τους και την επίδοση τους με αυτή των άλλων μαθητών μέσα στην ομάδα αναφοράς –**χρησιμοποιούν** τη **σχετική εντύπωση** ως βάση για τη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης τους και για την εξαγωγή των συμπερασμάτων σχετικά με την **ακαδημαϊκή και κοινωνική τους θέση**

---**αυτή η αξιολόγηση αποτελεί σημαντική πηγή της αυτοαντίληψης** και σχετίζεται με το αξιολογικό σύστημα που εφαρμόζεται στο σχολείο, τον τρόπο οργάνωσης του σχολείου και της τάξης ειδικότερα, το ρυθμό λειτουργίας της, το κλίμα που επικρατεί και το είδος της εργασίας που πραγματοποιείται (Λεονταρή 1996)

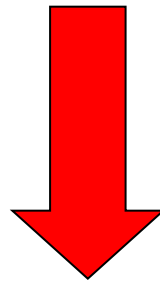
Αυτοαντίληψη

Οι έρευνες υποστηρίζουν τη θέση αυτή – όπως και διαπιστώθηκαν & σημαντικές σχέσεις μεταξύ

---των αυτοαξιολογήσεων των παιδιών και των αξιολογήσεων των εκπαιδευτικών σχετίζονται (Entwisle, Alexander, Pallas & Cadigan, 1988)

---όπως σχετίζονται με αυτές των γονέων και των συνομηλίκων (Baker and Entwisle, 1986; Phillips 1987)

Αιτιατική σχέση μεταξύ αυτοαντίληψης & επίδοσης



Αυτοαντίληψη

--οι (Slavelson & Bolus, 1982) =υποστήριξαν ότι η αύξηση της αυτοαντίληψης των μαθητών είναι ο μεσολαβητής – αιτία - του σχολικού επιτεύγματος

Τρία μοντέλα έχουν προταθεί =

1. Μοντέλο ανάπτυξης δεξιοτήτων (η σχολική επίδοση προηγείται αιτιωδώς της έννοιας του εαυτού)

2. Μοντέλο αυτοενίσχυσης (η έννοια του εαυτού προηγείται αιτιωδώς της έννοιας της σχολικής επίδοσης)

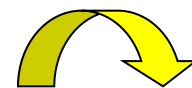
3. Μοντέλο αμοιβαίων σχέσεων

(κανένα μοντέλο δεν έχει εμπειρική τεκμηρίωση)

αυτοαντίληψη

M1= Δραγώνα 1983,
με $\Delta=1500$ μαθητές (12 ετών) από όλη την Ελλάδα
πραγματοποίησε έρευνα όπου διαπίστωσε ότι τόσο η
σχολική επίδοση όσο και ο ΔN σε μικρότερο βαθμό
όμως από τη σχολική επίδοση είναι οι καλύτερες
προβλέψεις για τον παράγοντα της ακαδημαϊκής
αυτοαντίληψης (οι μαθητές του δείγματος έδειχνα μεγάλη
έμφαση στην αντίληψη του καλού και επιμελή μαθητή)

M1 =(Cooley & Ayres, 1988)τα παιδιά με ΔM εμφανίζουν
χαμηλότερη ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη από τους
συνομηλικούς τους –το ανησυχητικό όμως είναι ότι
τείνουν να γενικεύουν αυτή την αρνητική αυτοαντίληψη
και σε άλλους τομείς της ζωής τους =ΣΟΣ



αυτοαντίληψη

= ο βαθμός γενίκευσης αυτής της αρνητικής αυτοαντίληψης εξαρτάται από **τον βαθμό** στον οποίο οι σημαντικοί άλλοι και η κοινωνία στην οποία ζουν τα παιδιά αυτά υπογραμμίζουν το μαθησιακό επίτευγμα ως σημαντικό δείκτη της αυτοαντίληψης

Αποτέλεσμα αυτών είναι το φαινόμενο

***Big fish little pond effect* =**

Το γενικό μαθησιακό επίπεδο της τάξης ή του σχολείου μπορεί να επηρεάσει την ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη του μαθητή – έτσι οι μαθητές μπορεί να έχουν διαφορετική αυτοαντίληψη αναλόγως του επιπέδου σχολικής επίδοσης του σχολείου ή τάξης τους – **όσο η επίδοση είναι υψηλότερη από τη δική τους τόσο χαμηλότερη είναι η ακαδημαϊκή αυτοαντίληψη τους και αντιστρόφως**

Αυτοαντίληψη

M2=τέλος υπάρχουν έρευνες οι οποίες υποστηρίζουν ότι οι στάσεις και οι αντιλήψεις των παιδιών για τον εαυτό τους είναι σημαντικοί παράγοντες καθορισμού της σχολικής επίδοσης (Bandura, babanelli, Caprara & Pastorelli, 1996; Zimmerman & Bandura, 1994) =

Οι μαθητές με υψηλές αντιλήψεις για την ικανότητα τους επιδεικνύουν μεγαλύτερη εμμονή και αποδίδουν καλύτερα σε δύσκολους στόχους από τους μαθητές με χαμηλότερες αντιλήψεις για την ικανότητα τους (Grolnick & Slowiaczek, 1994)

η αυτοαντίληψη και η αυτοεκτίμηση έχουν βρεθεί να είναι σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες του σχολικού επιτεύγματος και της σχετικής προσαρμογής

Αυτοαντίληψη

M3=αμοιβαιότητα των σχέσεων

Σχολική επίδοση  *έννοια του εαυτού*

ΣοΣ = η τάξη εξίσωσης της σχολικής επιτυχίας με την προσωπική αξία μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις σε αυτήν, επειδή οι αντιλήψεις για τη διανοητική επάρκεια επηρεάζονται εύκολα από την αποτυχία και αφενός στα σχολεία είναι ένα συχνό φαινόμενο αφετέρου δε, συχνά η χαμηλή επίδοση ερμηνεύεται ως χαμηλή δυνατότητα – σοβαρή απειλή για τον αυτοσεβασμό

αυτοεκτίμηση

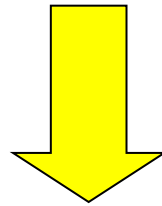
Coopersmith '67= είναι η αξιολόγηση του ατόμου σε σχέση με τον εαυτό του – είναι μία στάση η οποία εκφράζει αποδοχή ή αποδοκιμασία – δείχνει το βαθμό που το άτομο πιστεύει ότι είναι ικανό, σημαντικό, επιτυχημένο και άξιο

‘Προσωπική κρίση αξίας’

Η αυτοεκτίμηση =επηρεάζεται από τις προσωπικές και τις υποκειμενικές αξιολογήσεις με βάση τις οποίες το άτομο κρίνει την αυτοαποτελεσματικότητά (Λεονταρή 1989)

Αυτοεκτίμηση

---κατά την διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας=
το σχολικό περιβάλλον και οι σχέσεις με τους
συνομηλίκους **αποκτούν ιδιαίτερη βαρύτητα** –ρόλο
στη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης



1. Έτσι η σχολική εμπειρία σε συνδυασμό με την οικογενειακή εμπειρία συντελούν σημαντικά στην ανάπτυξη θετικής στάσης από μέρους του παιδιού απέναντι στον εαυτό του

2. Επίσης η σχολική επίδοση (μέσω κινήτρων) παίζει σημαντικό ρόλο στην διαμόρφωση αντίληψης για το εαυτό

Αυτοεκτίμηση

---οι μαθητές που παρουσιάζουν ΧΣΕ είχαν χαμηλή αυτοεκτίμηση, αισθανόταν ανασφαλείς-εξαρτημένοι από τους άλλους, βίωναν ως απειλητικό το κοινωνικό περιβάλλον, και διαμόρφωναν αρνητική αντίληψη για το εαυτό τους σε πολλούς τομείς (φυσική εμφάνιση, σχέσεις με τους συνομηλίκους και γονείς)

---επίσης είχαν χαμηλή κοινωνιομετρική αποδοχή και ήταν λιγότερο δημοφιλείς μέσα στην τάξη

---οι μαθητές με ΥΣΕ είχαν θετική αυτοεκτίμηση, υψηλό αυτοσυναίσθημα, ήταν γνωστικά, μαθησιακά και συναισθηματικά επαρκείς, θεωρούσαν το εξωτερικό περιβάλλον ενισχυτικό, και ένιωθαν αυτόνομοι και ψυχικώς δυνατοί

φόβος

---**φυσιολογική αντίδραση** σε γεγονότα που απειλούν την προσωπική ασφάλεια του παιδιού – ζωτική αντίδραση προσαρμογής που κάθε γονέας αξιοποιεί για να διδάξει το παιδί να αποφεύγει τους κινδύνους

---τα σωματικά συμπτώματα είναι υπο-προϊόντα των αλλαγών στη βιοχημική κατάσταση του σώματος οι οποίες συμβαίνουν καθώς ελευθερώνεται η αδρεναλίνη

--γάτα-επίθεση-από σκύλο = αντίδραση γνωστή ως πάλη ή φυγή = ο άνθρωπος διατηρεί τον εγγενή μηχανισμό της αυτής αντίδρασης αλλά σε μορφή τροποποιημένη

---το αυτόνομο ΝΣ είναι υπεύθυνο για τη διατήρηση του μηχανισμού της εγρήγορσης = το συμπαθητικό ενεργεί στην προσαρμογή του σώματος σε καταστάσεις συναγερμού, ενώ το παρασυμπαθητικό ρυθμίζει την βιοφυσιολογική δραστηριότητα των οργάνων του σώματος

φόβος

Π.χ. υπόθεση κάτι φοβίζει το άτομο =σε μια τέτοια κατάσταση κυριαρχεί το συμπαθητικό σύστημα –η αδρεναλίνη απελευθερώνεται, έχουμε διαστολή της ίριδας, άρση των βλεφάρων, προβολή των βολβών των ματιών προς τα έξω, αύξηση του παλμού της καρδιάς και άνοδος της πίεσης του αίματος, διοχέτευση αίματος στα άκρα, αναστολή πέψης, αύξηση ζαχάρου, έκκριση από τη σπλήνα περισσότερων κυττάρων αίματος για τη μεταφορά οξυγόνου

Αυτές είναι οι σωτήριες βιοσωματικές αντιδράσεις =οι οποίες μπορεί να γίνουν παθολογικές όταν οι θυμικές εντάσεις που τις προκαλούν είναι μόνιμες – είναι μόνιμες σε νευρωσικές διαταραχές

φόβος

Στη σύγχρονη εποχή οι φόβοι μας έχουν περισσότερες πιθανότητες να εξελιχθούν σε διάχυτο άγχος και αβεβαιότητα για την ικανότητά μας να πετύχουμε στην ανταγωνιστική κοινωνία, για την προσωπική μας επάρκεια, για το κύρος μας και την κοινωνική μας θέση στην πολύπλοκη κοινωνική δομή, καθώς και για τη μοναξιά και την έλλειψη του βαθύτερου νοήματος ζωής στη χαώδη απρόσωπη κοινωνική μας μηχανή

Κρίσεις άγχους

---τα παιδιά δεν μένουν απρόσβλητα από τέτοιες ανησυχίες καθώς είναι εκτεθειμένα στις αβεβαιότητες των ενηλίκων και συγχρόνως είναι γεμάτα με αμφιβολίες για τον δικό τους εαυτό

---**όταν τα βιο-οργανικά συναισθήματα εμφανίζονται χωρίς να υπάρχουν αντικειμενικές φοβικές αιτίες ή καταστάσεις**, οι αντιδράσεις αυτές ονομάζονται **«κρίσεις άγχους»**

---**οι κρίσεις άγχους** προκαλούνται για το σύγχρονο άνθρωπο ως επί το πλείστον από **« σύμβολα »** ενδεχόμενων κινδύνων π.χ. εισαγωγικές εξετάσεις δεν αποτελούν απειλή για τη ζωή αλλά είναι απειλή για την αυτοεκτίμηση με αρνητικές επιπτώσεις στο μέλλον

Φόβος - Άγχος

Φόβος = προκαλείται κάθε φορά από συγκεκριμένο ερέθισμα-κατάσταση

Είναι αντίδραση προς πραγματικό κίνδυνο

Υπάρχει στο άτομο αδιάλειπτα & εκδηλώνεται κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες

δεν υπάρχει πραγματική απειλή (παθολογική αντίδραση)

φοβία = προκαλείται

κάθε φορά από ορισμένη μόνο κατηγορία ερεθισμάτων – καταστάσεων

Δεν υπάρχει πραγματική απειλή (παθολογική αντίδραση)

Άγχος

---από την στιγμή που γεννιέται ο άνθρωπος έρχεται αντιμέτωπος με το άγχος ως συνέπεια της πολυπλοκότητας & της δυναμικής των ερεθισμάτων την & των προκλήσεων που δημιουργούνται από τη διαρκή αλληλεπίδραση του με την πραγματικότητα



Αυτό έχει καταλυτικές επιπτώσεις τόσο στην εξέλιξη του όσο και στην προσωπικότητά του

---το άγχος αντιπροσωπεύει---

-ΤΙΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ
που διεγείρουν το ενδιαφέρον

-ΤΙΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
στις οποίες οι άνθρωποι
αδυνατούν οργανικά ή ψυχικά
να ανταποκριθούν

Άγχος

-Freud=ο φόβος και το άγχος είναι μια δυσάρεστη κατάσταση που βιώνεται από το άτομο

-Johnson & Melamed (1979) =**ως αντίληψη, ένταση ή ανησυχία** που βασίζεται στην αναμονή κινδύνου/ απειλής εσωτερική ή εξωτερική –**πολύπλοκη αντίδραση** που περιλαμβάνει συναισθηματικές, ψυχοσωματικές και γνωστικές συνιστώσες

-Burrows & Davies (1984)=**δυσάρεστο συναίσθημα** που προκαλείται από την προσδοκία κινδύνου ή απογοήτευσης που απειλεί την ασφάλεια ή την ομοιόσταση του ατόμου ή της ομάδας στην οποία ανήκει

Άγχος

---η απειλή της ομοιόστασης ορίζεται ως αντίδραση στο στρες- «**fight or flight**» -όπου το συμπαθητικό σύστημα ενεργοποιείται για να αντιμετωπίσει έναν συγκεκριμένο κίνδυνο

Κατά τον Spielberger (1982) το άγχος είναι =
η αντίληψη ότι μια κατάσταση είναι επικίνδυνη

---κατά Huberty & Eaken 1994 το άγχος έχει τρία χαρακτηριστικά = **α) το γνωστικό** = περιλαμβάνει δυσκολίες στην συγκέντρωση, στην μνήμη, στην προσοχή, στην ευαισθησία, στη λύση προβλημάτων με κύρια συνιστώσα την ανησυχία (η ανησυχία εμπεριέχει σκέψεις και εικόνες που συνδέονται με αρνητικά αποτελέσματα & είναι δύσκολο να ελεγχθεί)

B) το συμπεριφορικό & γ) το ψυχοσωματικό

(καλό να διευκρινίσουμε την έννοια του φόβου)

----**ο φόβος** =είναι μια δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση –δημιουργείται ως απάντηση σε εξωτερικό πραγματικό κίνδυνο ή απειλή που γίνεται αντιληπτός /ή συνειδητά

---η ένταση και η διάρκεια του φόβου είναι ανάλογη προς **το κίνδυνο** και ο φόβος υποχωρεί όταν το άτομο αναλάβει δράση που οδηγεί σε φυγή ή αποφυγή

---**ο φόβος** περιλαμβάνει τόσο την υποκειμενική αίσθηση του φόβου όσο και τις φυσιολογικές μεταβολές που είναι κυρίως επιτάχυνση του καρδιακού ρυθμού, επιτάχυνση της αναπνοής, τρόμος των μυών και ανακατανομή του αίματος από το δέρμα και τα σπλάχνα στους μεγάλους μύες

Άγχος

Οι μεταβολές αυτές είναι απαραίτητες γιατί προετοιμάζουν το σώμα για μυϊκή δραστηριότητα ως απάντηση στην απειλή

Συμπεριφοριστικά μοντέλα αναφέρουν

---**ότι το ΥΑ** συνδυάζεται με κινητική ανησυχία, υπερκινητικότητα, αποφυγή της αγχώδους κατάστασης, παράλογη συμπεριφορά

---**το ψυχοσωματικό μέρος** του άγχους περιλαμβάνει τοπικούς πόνους, ενούρηση, τικ, ταχυπαλμίες, εμετούς, ή μυϊκή ένταση (τα συμπτώματα μπορεί να διαφέρουν ως αποτέλεσμα της ηλικίας, εμπειρίας ή της δεξιότητας να αντιμετωπίζει τις αγχογόνες καταστάσεις)

Άγχος

---θα πρέπει να γίνεται διάκριση μεταξύ =

A) άγχος-κατάστασης = μία δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από συναισθήματα έντασης και ανησυχίας καθώς και από αυξημένη δραστηριότητα του αυτόνομου νευρικού συστήματος

B) άγχος-προδιάθεση = η τάση ή επίκτητη προδιάθεση ερμηνείας ενός ευρέως φάσματος αντικειμενικά μη επικίνδυνων καταστάσεων, η οποία οδηγεί σε αυξήσεις του επιπέδου του άγχους κατάστασης δυσανάλογες του μεγέθους του αντικειμένου του κινδύνου

----Το άγχος προδιάθεσης δεν εκδηλώνεται άμεσα αλλά μπορεί να εκδηλωθεί από την συχνότητα & την ένταση των αυξήσεων του άγχους κατάστασης---

Άγχος

---το άγχος μπορεί να είναι μια φυσιολογική διαδικασία για όλα τα παιδιά ή μια διαδικασία που μπορεί να δημιουργήσει δυσκολίες και προβλήματα κατά την ατομική και κοινωνική προσαρμογή **όταν διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα** και φθάνει στα υψηλά επίπεδα
Π.χ. το άγχος του βρέφους προς τους αγνώστους κατά τον 7-8 μήνα της ζωής του ή το άγχος του αποχωρισμού είναι φυσιολογικές αντιδράσεις περί το τέλος του 2^{ου} έτους ηλικίας που φυσικά υποχωρούν

---εάν οι παραπάνω αντιδράσεις δεν εμφανίζονται στις αναμενόμενες ηλικίες ή επιμένουν μετά την πάροδο ορισμένης ηλικίας τότε αυτές οι συμπεριφορές δεν χαρακτηρίζονται φυσιολογικές

Άγχος – κατάθλιψη

---οι συμπτωματολογίες τόσο της κατάθλιψης όσο και του άγχους παρουσιάζουν σημαντική αλληλοεπικάλυψη και τα άτομα που έχουν την μία από τις δύο διαγνώσεις συχνά ικανοποιούν και τα κριτήρια της άλλης είτε ταυτόχρονα είτε σε διαφορετικές περιόδους της ζωής

---οι περιπτώσεις άγχους χωρίς κατάθλιψη είναι συχνές όχι όμως και το αντίθετο (Kashani 1987, 74% που έχουν διαγνωσθεί με κατάθλιψη είχαν αγχώδεις διαταραχές

---πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι το άγχος μπορεί και συνυπάρχει με την κατάθλιψη ως ξεχωριστές δομές άλλοι πάλι υποστηρίζουν ότι υπάρχει τέτοια επικάλυψη στην συμπτωματολογία που υποστηρίζουν την ύπαρξη κάποιας κοινής διαταραχής

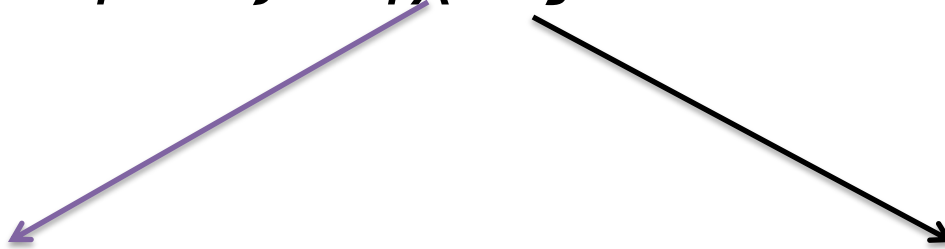
Άγχος-κατάθλιψη

---το πρόβλημα που συνεισφέρει στην σύγχυση για το διαχωρισμό των δύο όρων βρίσκεται στον ορισμό τους – και οι δύο έννοιες έχουν συναισθηματικές, γνωστικές, συμπεριφορικές και ψυχοσωματικές συνιστώσες =

---τα καταθλιπτικά παιδιά έχουν ψηλές βαθμολογίες και στις δύο κλίμακες ενώ αντιθέτως τα αγχώδη παιδιά έχουν υψηλές βαθμολογίες στις κλίμακες άγχους αλλά χαμηλές βαθμολογίες στις κλίμακες κατάθλιψης (Brady & Kendall, 1992), ενώ τα παιδιά που εμφανίζουν και τις δύο διαταραχές εμφανίζουν περισσότερα συμπτώματα των δύο διαταραχών—

Άγχος-κατάθλιψη

Διαφορά μεταξύ άγχους και κατάθλιψης



Έχει βάση το φόβο

έχει βάση την ανησυχία
& την ψυχική οδύνη

---το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό για την κατάθλιψη είναι η έντονη θλίψη, απελπισία, χαμηλό θετικό συναίσθημα, ψυχοκινητική επιβράβευση & απελπισία, ανηδονία, απώλεια ενδιαφέροντος, αυτοκτονικός ιδεασμός, ενέργειες μειωμένης όρεξης, έλλειψη ελπίδας και έλλειψη απώλειας

---το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό για το άγχος είναι ο έντονος φόβος και η ένταση, η αυξημένη δραστηριότητα, η συμπεριφορική διέργεση, η αίσθηση κινδύνου και απειλής αβεβαιότητα και εγρήγορση

Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---οι μέθοδοι που χρησιμοποιούν τα άτομα για να αντιμετωπίσουν τις αγχογόνες καταστάσεις είναι γνωστές ως «**στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων**» (Καραδήμας 1998)

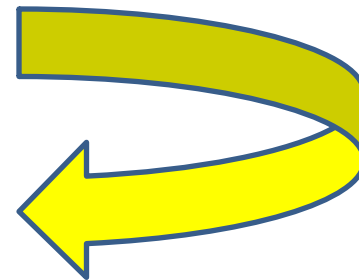
---οι στρατηγικές αντιμετώπισης (**coping strategies**) είναι ο τρόπος αντίδρασης του ατόμου σε ότι αρνητικό ή δύσκολο του συμβαίνει

---το coping ορίζεται ως [**το σύνολο των ενεργειών και των αντιδράσεων του ατόμου όταν βρίσκεται αντιμέτωπο με μία δύσκολη κι επικίνδυνη κατάσταση**] (McIntosh, 1993)

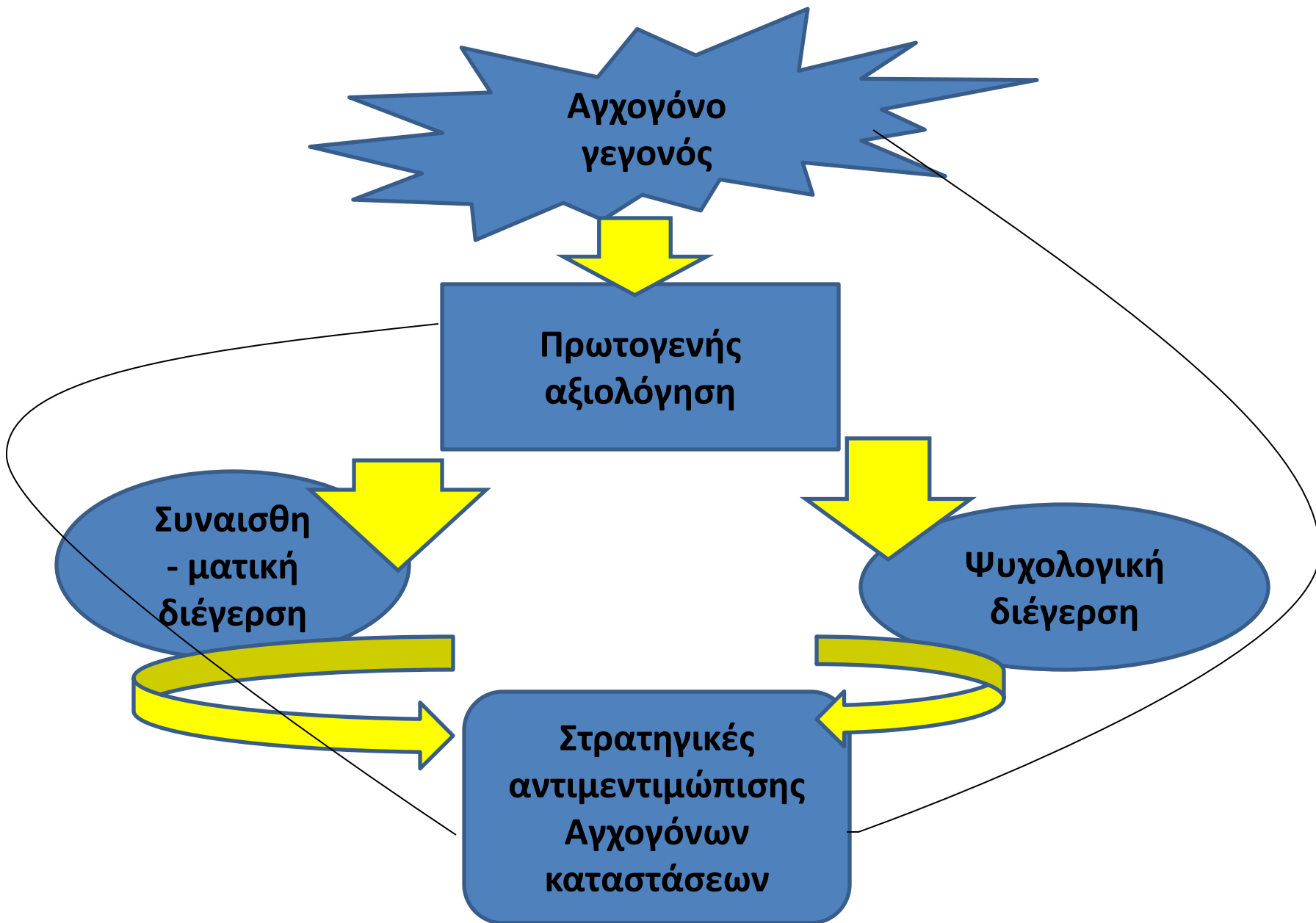
Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---το **coping** περιλαμβάνει γνωστικές συναισθηματικές & συμπεριφορικές διεργασίες οι οποίες αποβλέπουν στην αποτελεσματική αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων εκ μέρους του ατόμου και στη δημιουργία προσαρμογή στο περιβάλλον

----οι *Cohen & Lazarus* αναφέρουν 5 κύριες λειτουργίες των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων πριν τις δούμε περνάμε στο σχεδιάγραμμα



Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογώνων καταστάσεων



Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

5 λειτουργίες των στρατηγικών αντιμετώπισης =

- 1) **Εξασθενούν** τις αρνητικές περιβαλλοντικές επιρροές και αυξάνουν τις πιθανότητες ένα πρόσωπο να προσαρμοστεί σε ένα σοβαρό γεγονός
- 2) **Κάνουν το άτομο** ικανό να ανταπεξέλθει ή να προσαρμοστεί σε αρνητικά γεγονότα ή καταστάσεις
- 3) **Διατηρούν** μια θετική αυτοεικόνα στο άτομο
- 4) **Εξασφαλίζουν** τη συναισθηματική ισορροπία του ατόμου
- 5) **Συνεχίζουν** τη διατήρηση των αρμονικών σχέσεων με τα άλλα πρόσωπα

Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---Endler & Parker (1990a,b) αναφέρουν την διάκριση σε

A) σε εκείνες που είναι εστιασμένες στο πρόβλημα –έχει προσανατολισμό στο στόχο=αναφέρονται σε προσπάθειες του ατόμου που κατευθύνονται προς την ίδια την κατάσταση, το πρόβλημα και ίσως περιλαμβάνουν δραστηριότητες όπως την ανακάλυψη πληροφοριών για το/τα προβλήματα

B) σε εκείνες που είναι εστιασμένες στο συναίσθημα –έχει προσανατολισμό προς το άτομο =έχουν στόχο τη ρύθμιση του παραγόμενου συναισθήματος με επίκεντρο τη συμπεριφορά, την έκφραση, το υποκειμενικό άγχος και ίσως να περιλαμβάνουν δραστηριότητες όπως την προσπάθεια να μην αισθάνεται κάποιος θυμωμένος ή θλιμμένος

Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---οι *Suls & Fletcher 1986* κάνουν διάκριση μεταξύ στρατηγικών προσέγγισης και στρατηγικών αποφυγής

---**η στρατηγική προσέγγισης** = ορίζεται ως γνωστικές συναισθηματικές και συμπεριφοριστικές προσπάθειες του ατόμου που κατευθύνονται προς το στρεσογόνο γεγονός (π.χ. επιθετικότητα, αναζήτηση πληροφοριών)

---**η στρατηγική αποφυγής** –ορίζεται ως γνωστικές συναισθηματικές και συμπεριφοριστικές προσπάθειες του ατόμου απομάκρυνσης από το στρεσογόνο γεγονός (απομάκρυνση αδιαφορία)

Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---οι *Weiz & Snijder 1982*, πρότειναν διάκριση μεταξύ

α) του πρωτοβάθμιου ελέγχου που στοχεύει στον επηρεασμό των αντικειμενικών καταστάσεων ή των γεγονότων (τροποποίηση της κατάστασης κατά τέτοιο τρόπο, ώστε τα συμπτώματα να είναι ηπιότερα)

Β) ενώ ο δευτεροβάθμιος έλεγχος επιτρέπει σε ένα άτομο να δεχτεί τις καταστάσεις

---εδώ πρέπει να τονιστεί ότι η χρήση των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων μπορεί να επηρεαστεί από πολιτισμικούς παράγοντες π.χ. *Triandis (1989)*



Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---= οι κοινωνίες που χαρακτηρίζονται από μία τάση ατομικότητας οδηγούν το άτομο στην επίτευξη ατομικών στόχων, ενώ οι κοινωνίες που στηρίζονται στην έννοια της αλληλεξάρτησης & αλληλεγγύης οδηγούν το άτομο στην επίτευξη ομαδικών στόχων

---οι Lazarus & Folkman 1984, διέκριναν δύο σημαντικές λειτουργίες –διεργασίες οι οποίες μεσολαβούν μεταξύ της στρεσογόνου σχέσης ατόμου-περιβάλλοντος και των συνεπειών της

-----**A) η γνωστική εκτίμηση της κατάστασης &**

-----**B) η αντιμετώπιση της**

Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---**η γνωστική εκτίμηση** = αποτελεί διαδικασία μέσω της οποίας το άτομο εκτιμά εάν ένα νέο γεγονός ή μια αλλαγή στο περιβάλλον του σχετίζεται με την ευημερία του και εάν συμβαίνει αυτό με ποιον τρόπο

---**η αντιμετώπιση των αγχογόνων καταστάσεων** αποτελεί το σύνολο των διαρκώς μεταβαλλόμενων γνωστικών και συμπεριφοριστικών προσπαθειών του ατόμου να χειριστεί συγκεκριμένες εσωτερικές και εξωτερικές απαιτήσεις οι οποίες εκτιμώνται ως επιβαρυντικές και υπερβολικές για τα αποθέματα του ατόμου



Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---**ΣΟΣ** οι άνθρωποι χρησιμοποιούν στρατηγικές επικεντρωμένες στο πρόβλημα σε ανταγωνίσιμες καταστάσεις, & στρατηγικές επικεντρωμένες στο συναίσθημα σε καταστάσεις όπου η έκβαση είναι ανεξέλεγκτη

----**ΣΟΣ** = η δυνατότητα του ατόμου να επιτύχει μια καλή προσαρμογή βασίζεται στην ικανότητα του να

α) κάνει γνωστική αναπαράσταση του στρεσογόνου γεγονόςτος επαρκώς &

β) να επιλέξει από το ρεπερτόριο των στρατηγικών εκείνες που είναι καλύτερες για την/τις περι-στάσεις/ση

Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---οι άνθρωποι που επιλέγουν στρατηγικές προσέγγισης του προβλήματος έχουν τάση να προσαρμόζονται καλύτερα στις στρεσογόνες καταστάσεις και να εμφανίζουν λιγότερα ψυχολογικά συμπτώματα, λιγότερη δυσφορία και αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση του άγχους

---η αντίληψη του ελέγχου της στρεσογόνου κατάστασης σχετίζεται με την βελτιωμένη επίδοση στα γνωστικά έργα ενώ η διαφυγή σχετίζεται με ψυχολογική δυσφορία

Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---στην διεθνή βιβλιογραφία δεν υπάρχει θεωρία που να έχει δημιουργηθεί για τον τρόπο και τα είδη των στρατηγικών που χρησιμοποιούν τα παιδιά για να αντιμετωπίσουν τα αγχογόνα γεγονότα-καταστάσεις -τις περισσότερες των φορών βασίζονται στην θεωρία που δημιουργήθηκε για τους ενήλικες (Ryan & Wenger, 1992)

---οι ίδιοι οι ερευνητές τονίζουν τις ιδιαιτερότητες της παιδικής ηλικίας και αναθεωρώντας 16 εμπειρικές μελέτες που εξετάζουν τις ΣΑΑΚ στα παιδιά υποστηρίζουν την ανάγκη ανάπτυξης θεωριών –ερευνών για τα παιδιά & ΣΑΑΚ

Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---οι στρεσογόνοι παράγοντες δεν είναι οι ίδιοι –
προέρχονται κυρίως από τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς, άλλα μέλη της οικογένειας, δασκάλους και κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες που δεν ελέγχονται από τα παιδιά και δεν μπορούν να αλλάξουν

---οι γνωστικές και οι κοινωνικές ικανότητες των παιδιών δεν είναι πλήρως ανεπτυγμένες με συνέπεια να υπάρχει διαφορετική αντίληψη και αντίδραση σε στρεσογόνα γεγονότα και καταστάσεις

---οι ερευνητές αναφέρουν πέντε ομάδες ΣΑΑΚ =

Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

= ΑΥΤΕΣ οι 5 ομάδες ΣΑΑΚ είναι =

- 1. Ο θυμός,**
- 2. Η αναγνώριση των πηγών του άγχους**
- 3. Η απόσπαση προσοχής από την πηγή άγχους**
- 4. Η αυτοκαταστροφή**
- 5. Η αντοχή**

---ο Atkins (1991) ανέφερε 16 στρατηγικές =η απομόνωση, η γνωστική ή συμπεριφοριστική αποφυγή, οι φυσικές δραστηριότητες, ο θυμός, η απόσπαση προσοχής, η χαλάρωση, η κατανάλωση φαγητού, η αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης, η αναζήτηση πληροφοριών

Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---ο ΜΠΕΖΕΒΕΓΚΗΣ (1996), σε δείγμα παιδιών στα σχολεία βρήκε 7 στρατηγικές =

Προσωπική επίλυση προβλήματος

Αναζήτηση κοινωνικής στήριξης

Αναζήτηση οικογενειακής στήριξης

Γνωστική αποφυγή

Παραίτηση

Απομόνωση

Απώθηση

Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---ο *McNamee* (1982) προτείνει ότι τα παιδιά μπορούν να ενταχθούν σε δύο μεγάλες κατηγορίες σχετικά με την ικανότητα τους να αντιμετωπίζουν και να προσαρμόζονται στα στρεσογόνα γεγονότα

A) στο Επίπεδο 1 ανήκουν οι καλοί Copers –τα παιδιά που με κατάλληλες συνθήκες προσαρμόζονται σε καταστάσεις που παράγουν υψηλά επίπεδα στρες

B) στο Επίπεδο 2 ανήκουν τα παιδιά που κρίνονται επαρκείς Copers και είναι εκείνα που καταβάλουν προσπάθεια να ανταποκριθούν κατάλληλα σε στρεσογόνες καταστάσεις

Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

Γ) στο Επίπεδο 3 ανήκουν τα παιδιά που κρίνονται ως εξαιρετικά κακοί Copers και είναι εκείνα που είναι εξαιρετικά αποδιοργανωμένα και αγωνίζονται συνεχώς να αντιμετωπίσουν μια αγχογόνα κατάσταση

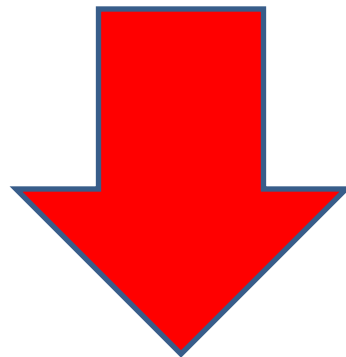
---γενικά τα παιδιά αντιμετωπίζουν τις καταστάσεις ανάλογα με τις εκτιμήσεις τους για τον έλεγχο της κατάστασης

---οι σχολικοί παράγοντες και οι συνομήλικοι θεωρούνται περισσότερο ελεγχόμενοι γι' αυτό και χρησιμοποιούν περισσότερο στρατηγικές που προσεγγίζουν το πρόβλημα

Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

--οι *Compas, Benez, Malcame, & Worsham (1991)* εξέτασαν τις αλλαγές που συμβαίνουν στην αντίληψη του παιδιού όσον αφορά τον έλεγχο μιας αγχογόνου κατάστασης και πόσο αυτό επηρεάζει την επιλογή των στρατηγικών

---**η γνωστική και η κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού** επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο εκτιμούν τα παιδιά μια κατάσταση ως στρεσογόνα αλλά και τον τρόπο που την αντιμετωπίζουν



Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---έως την ηλικία των 6 ετών =τα παιδιά υπερεκτιμούν το απροσδόκητο

---ενώ από την ηλικία των 11 ετών =αρχίζουν να κάνουν ρεαλιστικούς συλλογισμούς

---κατά την διάρκεια 9-11=αρχίζουν να αναγνωρίζουν την πιθανότητα ενός ανεξέλεγκτου εσωτερικού αιτίου και δείχνουν μια μείωση στις αποδόσεις σε εξωγενείς παράγοντες όπως η τύχη ή άλλους

Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---σε έρευνες που εξετάζεται η σχέση του coping με το διαπροσωπικό άγχος όπως διαμάχες με φίλους, η στρατηγική η επικεντρωμένη στο πρόβλημα έχει βρεθεί ότι είναι θετικά συνδεδεμένη με την αντίληψη περί ελέγχου ενώ η στρατηγική η επικεντρωμένη στο συναίσθημα δεν συνδέεται με τις αντιλήψεις περί ελέγχου στα παιδιά που πηγαίνουν στο σχολείο και σε εφήβους (Compas et. al. 1988)

---έρευνες αναφέρουν ότι τα παιδιά με αυτοέλεγχο αποδίδουν την επιτυχία στις ικανότητες τους και την αποτυχία σε ανταγωνιστικούς παράγοντες όπως η προσπάθεια

Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---ενώ τα παιδιά με έλλειψη αυτοελέγχου αποδίδουν την αποτυχία τους στην έλλειψη προσωπικής ικανότητας και την επιτυχία τους σε εξωγενείς μεταβαλλόμενους παράγοντες

---αυτή η διαφορά οφείλεται στο ότι τα παιδιά με αυτοέλεγχο χρησιμοποιούν για την αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων στρατηγικές που είναι επικεντρωμένες στο πρόβλημα, βρίσκουν εναλλακτικές λύσεις, και αναζητούν πληροφορίες σχετικές με το θέμα

---αντιθέτως **τα παιδιά με έλλειψη αυτοελέγχου αποδίδουν την αιτία της αποτυχίας σε ανεξέλεγκτους παράγοντες**

Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---**τα αγόρια και τα κορίτσια** διαφέρουν στην αξιολόγηση των απαιτήσεων του περιβάλλοντος

---**τα κορίτσια αξιολογούν** τους κακούς βαθμούς στο σχολείο και τη σύγκρουση με τα οικογενειακά μέλη, 4/ φορές χειρότερα από ότι τα αγόρια της ίδιας ηλικίας –ενώ η σκέψη τους είναι συνθετότερη

---οι *Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen (1986)* αναφέρουν ότι σημαντικές διαφορές δεν έχουν βρεθεί μεταξύ των δύο φύλων –απλά τα κορίτσια χρησιμοποιούν στρατηγικές που εστιάζονται στο συναίσθημα περισσότερο στα προβλήματα του σχολείου απ' ότι τα αγόρια

Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---οι Boekaerts et. al. (1994) αναφέρει ότι **τα κορίτσια χρησιμοποιούν και τις δύο στρατηγικές** όταν έρχονται αντιμέτωπα με κοινωνικές συγκρούσεις ενώ **τα αγόρια χρησιμοποιούν** περισσότερο στρατηγικές γνωστικές, συμπεριφοριστικές, & επίλυσης προβλημάτων

---οι Brown et. al. (1986) αναφέρουν ότι η θετική συνομιλία με τον εαυτό ήταν η πιο συχνή στρατηγική στα παιδιά ενώ ο προσανατολισμός στη συζήτηση και η λύση προβλήματος αυξανόταν με την ηλικία

-----τα μικρότερα παιδιά 9-11 χρησιμοποιούν λιγότερο γνωστική επαναδόμηση, λύση προβλήματος, συναισθηματική ρύθμιση και επιθυμία από τα μεγαλύτερα παιδιά 11-14

Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---οι **Band & Weiss** (1988) σε έρευνα με παιδιά ηλικίας 12 ετών βρήκαν ότι σε περιπτώσεις σύγκρουσης με έναν ενήλικο που κατείχε εξουσία, χρησιμοποιούσαν στρατηγικές που αύξαναν την προσαρμογή στην θέληση των «μεγάλων» –ενώ στα προβλήματα του σχολείου χρησιμοποιούσαν στρατηγικές που είχαν στόχο να μεταβάλουν την ίδια την κατάσταση

---οι **ΣΑΑΚ** =επηρεάζονται από τις αυτοαντιλήψεις (Harter, 1983), από την αυτό-αποτελεσματικότητα (Bandura 1982) , τον αυτό- έλεγχο (Hartup, 1983), τις σχέσεις με τους γονείς και τους φίλους

Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---οι Carven et. al. (1989) & Brodzisky et. al. (1992) βρήκαν ότι όσο υψηλότερη αυτοεκτίμηση ανέφεραν τα παιδιά τόσο πιθανότερη παρουσιάζεται η χρήση γνωστικών-συμπεριφορικών τεχνικών επίλυσης προβλήματος και αναζήτησης της βοήθειας

---τα παιδιά που είναι δημοφιλή ενεργούν με τρόπους πιο άμεσους και ενεργητικούς καθώς και με τρόπους που ελαττώνουν την περαιτέρω ζημιά στις διαπροσωπικές σχέσεις

---οι Compas, Malcarne, Fondacaro (1988) = οι έφηβοι που χρησιμοποιούν περισσότερο στρατηγικές εστιασμένες στο πρόβλημα παρουσιάζουν λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς όταν πιστεύουν ότι ελέγχουν τον στρεσογόνο παράγοντα

Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων

---οι Herman, MCHale 1993, Vitaliano, De Wolfe, Maiuro, Russo & Katon 1990 =όταν τα παιδιά υιοθετούν ΣΑΑΚ εστιασμένες στο συναίσθημα συνδέονται με αύξηση των ψυχολογικών δυσχερειών όπως άγχος και κατάθλιψη

Συναισθηματικές διαταραχές

=η συναισθηματική διάθεση βιώνεται εσωτερικά και σε ακραίες περιπτώσεις μπορεί να επηρεάσει σε πολύ μεγάλο βαθμό όλη τη συμπεριφορά + την αντίληψη ενός ατόμου –η συναισθηματική διάθεση διακρίνεται από το συναίσθημα το οποίο αποτελεί το αποτέλεσμα της

Συναισθηματικές διαταραχές

---οι συναισθηματικές διαταραχές περιγράφονται ως **διαταραχές της διάθεσης**

---χαρακτηριστικά των διαταραχών της διάθεσης μπορεί να είναι η αυπνία, η ανορεξία, η απώλεια ενεργητικότητας, η ψυχοκινητική επιβράνδυνση

---οι διαταραχές διάθεσης διαιρούνται στις καταθλιπτικές διαταραχές, στις διπολικές διαταραχές και σε διαταραχές βασισμένες στην αιτιολογία τους [διαταραχή διάθεσης, οφειλόμενη στη γενική ιατρική κατάσταση, διαταραχή της διάθεσης προκαλούμενη από ουσίες]

Συναισθηματικές διαταραχές

---Wright 1992 =τα χρόνια του σχολείου είναι κρίσιμα για την ανάπτυξη του συναισθήματος, της αυτοκετίμησης, και της εργατικότητας στο παιδί – διαφορετικά θα βιώσει το αίσθημα της ανεπάρκειας και της κατωτερότητας με συνέπεια πολλές φορές η ταυτότητα του παιδιού με δυσκολία στη μάθηση να διαμορφώνεται με αισθήματα αδυναμίας, ανεπάρκειας και ανικανότητας

---τα παιδιά με μαθησιακή δυσκολία πολύ συχνά εμφανίζουν αποθάρρυνση, καταθλιπτικό συναίσθημα και άλλα συναισθηματικά προβλήματα

Συναισθηματικές διαταραχές

---η ύπαρξη συναισθηματικής διαταραχής επηρεάζει τη σχολική επίδοση ενός μαθητή και τις μαθησιακές λειτουργίες του όπως είναι η επικοινωνία, τα κίνητρα για μάθηση καθώς και την νοητική ικανότητα που μπορεί να είναι φυσιολογική, οριακή ή υψηλή

----τα παιδιά με κατάθλιψη τείνουν να αξιολογούν τον εαυτό τους σαν ανεπαρκή και τη σχολική τους επίδοση σαν «απαράδεκτη» ενώ παράλληλα τα παιδιά με χαμηλή επίδοση εμφανίζουν περισσότερο καταθλιπτικά συμπτώματα και έχουν μειωμένα κίνητρα για μάθηση

Αγχώδεις παιδιά

---**άγχος** =διάχυτος αόριστος λεπτός φόβος

---η κατάσταση κατά την οποία το άγχος δεν αναλογεί καθόλου προς κάποια φανερή αιτία ονομάζεται αγχώδης νεύρωση

---**το νευρωσικό παιδί** εκδηλώνει το άγχος του με διάφορους τρόπους και αυτό εξαρτάται από την ικανότητα του να εκφράζει με λόγια τα αρνητικά του συναισθήματα = ότι νιώθει ανησυχία, ένταση, εκνευρισμό, αναστάτωση

Αν δεν είναι πολύ μεγάλο ώστε να μπορεί να εκφραστεί μια ποικιλία συμπτωμάτων θα μας δείξουν το θύμα του άγχους

Αγχώδεις παιδιά

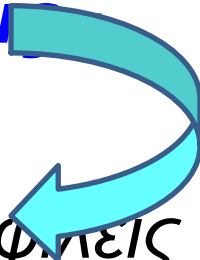
---το άγχος είναι σαν τις βροχοπτώσεις =εάν είναι ήπιες είναι ευεργετικές εάν είναι κατακλυσμιαίες αποβαίνουν ζημιογόνες καταστροφικές

---το άγχος έχει τη θετική του πλευρά =ετοιμάζει το άτομο για μια αποτελεσματική απόδοση

---όταν όμως είναι έντονο διαταράσσει τις σύνθετες πνευματικές εργασίες –διευκολύνει μόνο τις εργασίες που είναι εύκολες και οποίες έχουν γίνει μηχανικές

Αγχώδεις παιδιά

---το άγχος έχει και τις κοινωνικές του επιπτώσεις



-μαθητές που υποφέρουν από άγχος δεν είναι δημοφιλείς

-τα αγχώδη παιδιά υποτιμούν κατά κανόνα τον εαυτό τους

-η εξάρτηση από τους ενηλίκους είναι ένα άλλο χαρακτηριστικό των παιδιών με έντονο άγχος

-όσο πιο αγχώδης είναι το παιδί τόσο λιγότερο επιθετικότητα μπορεί να εκφράσει προς τρίτους

-υπάρχει αναποφασιστικότητα, επιφυλακτικότητα και ακαμψία

Αγχώδεις παιδιά

-ασφαλώς σαν γονείς πρέπει να διδάσκουμε τα παιδιά μας να προφυλάσσονται από διάφορους κινδύνους – **δυστυχώς** όμως μερικές φορές τα διδάσκουμε να ψάχνουν, να αναζητούν κάθε πιθανή απειλή που μπορεί να ελλοχεύει =επομένως περνάμε από το λειτουργικό προσαρμοστικό άγχος στο παθολογικό – **δυσπροσαρμοστικό**

Π.χ. μια διαζευγμένη & υπερβολικά αγχώδης μητέρα που ζούσε με τη μοναδική της κόρη κατατρεχόταν από την ιδέα ότι θα ερχόταν ένας άνδρας και θα απήγαγε ή θα παρενοχλούσε το παιδί της =η μητέρα έθεσε σε συναγερμό το παιδί της γι' αυτόν τον πανταχού παρόντα κίνδυνο: την έμαθε να κλειδώνει όλες τις πόρτες στο σπίτι,

Αγχώδης παιδιά

να έχει κλειστές τις κουρτίνες να μένει μέσα στο σπίτι όσο περισσότερο μπορούσε και να είναι ιδιαίτερα προσεκτική στον δρόμο –προς και απο-το σχολείο

---το μικρό κορίτσι βρισκόταν συνέχεια σε αφόρητη υπερένταση και ανησυχία =ύστερα από λίγο καιρό αρνιόταν να εγκαταλείψει το σπίτι εκδήλωσε αγοροφοβία

Π.χ. ορισμένα παιδιά χρησιμοποιούνται ως έμπιστα από τους γονείς –οι γονείς τους εκμυστηρεύονται τα προβλήματα τους, μοιράζονται μαζί τους τις δυσκολίες – τα παιδιά αυτά μαθαίνουν πρόωρα για τις δυσκολίες των μεγάλων και επειδή δεν έχουν την ωριμότητα να κατανοήσουν πλήρως αυτά τα προβλήματα και την ικανότητα να τα αντιμετωπίσουν τα παιδιά αυτά βυθίζονται μέσα στην αβεβαιότητα & στα βάρη της ζωής

Αγχώδης παιδιά

---η επιδίωξη του τέλει από τον γονέα προκαλεί φόβο στο παιδί, ο γονέας που θέτει υψηλότερους στόχους από τις πραγματικές δυνατότητες του παιδιού του δημιουργεί ένα παιδί με χαμηλή αυτοεκτίμηση, οι υπερ-ανεκτικοί γονείς έχουν κατά κανόνα αγχώδη παιδιά –τα παιδιά χρειάζονται όρια χωρίς αυτά δεν είναι σίγουρα για την ελευθερία δράσης

---εάν παρατηρήσετε όταν τα παιδιά παρακολουθούν σκηνές τρόμου στην τηλεόραση, τρώνε τα νύχια τους, πιπιλίζουν τον αντίχειρα, τσιμπούν το δέρμα τους ή τραβούν τα μαλλιά τους = αυτές είναι στρατηγικές χαλάρωσης είναι φυσιολογικές =γνωστές ως «συνήθειες εκτόνωσης της εσωτερικής έντασης» – όχι όταν όμως υπερβαίνουν την ένταση και την συχνότητα τους

Αγχώδη παιδιά

--το πιπίλισμα του αντίχειρα είναι αναπτυξιακό φαινόμενο των πρώτων δύο χρόνων –παρουσιάζεται στο 40% των παιδιών από την ηλικία των 2-7 και εάν δεν συνοδεύεται από άλλα αγχώδη συμπτώματα δεν θα πρέπει να ανησυχεί τους γονείς

--οι γονείς για να ξεριζώσουν αυτές τις συνήθειες εφαρμόζουν απλές τεχνικές τροποποίησης συμπεριφοράς π.χ.
αντικατάσταση αυτής με άλλη πιο ευχάριστη συνήθεια,
αρνητική ενίσχυση, απομάκρυνση ευχάριστης συνήθειας,
υπενθύμιση ότι τα μεγάλα παιδιά δεν βάζουν το δάχτυλο στο στόμα, ή διαφορική ενίσχυση =χρονοδιακόπτη για 5 λεπτά,
πριν τον ύπνο, εάν δεν βάλεις το δάχτυλο στο στόμα σου,



Αγχώδη παιδιά

Θα βάλεις ένα αστεράκι στον πίνακα πάνω από το κρεβάτι σου όταν ολοκληρωθούν 10 αστεράκια θα πάμε βόλτα εκεί που σου αρέσει πάρα πολύ

---**καλή διερεύνηση** των γονέων γιατί μπορεί να συμβαίνει το πιπίλισμα

---**οι νευρώδεις συσπάσεις ονομάζονται αυτόνομες ακούσιες κινήσεις δηλ. τικ**

---έχουν νευρολογική αιτία αλλά μπορούν να ελεγχθούν με φάρμακα αλλά τις περισσότερες φορές είναι ψυχογενή

άρα διερεύνηση των αιτιών ενίσχυσης των φόβων, των απογοητεύσεων, και της ανασφάλειας που αποτελούν το υπόβαθρο των συνηθειών έντασης



Αγχώδη παιδιά

---η εξάλειψη μπορεί να γίνει με πρόκληση
ασυμβίβαστων συνηθειών με τα **TIK** = **μαζική άσκηση**
=εξωθούμε το άτομο να παρουσιάσει το **TIK** στο μέγιστο βαθμό
–τότε αναπτύσσεται η αντιδραστική αναστολή –δηλ. ο
ασθενής παρουσιάζει συνειδητά το **TIK** ξανά και ξανά ώσπου
να εξαντληθεί –όταν η αντιδραστική αναστολή φθάσει σε ένα
σημαντικό μεγάλο βαθμό το άτομο θα νιώσει κόπωση και θα
αναγκαστεί να ξεκουραστεί

Π.χ. το παιδί υπέφερε από αναίτιο **TIK** (φύσημα μύτης,
λόξυγκας & κούνημα του κεφαλιού για 11 χρόνια
εφαρμόστηκε η μέθοδος μισή ώρα καθημερινά =υπήρξε
σημαντική μείωση



Αγχώδη παιδιά

---υπάρχει όπως είδαμε στενή σχέση ανάμεσα στις ψυχολογικές καταστάσεις και στις βιοσωματικές αντιδράσεις

---το στρες όταν είναι οξύ ή χρόνιο μπορεί να επηρεάσει τη φυσιολογία του σώματος –**προκαλεί ψυχοσωματικές διαταραχές** οι οποίες δεν περιορίζονται σε συγκεκριμένη ηλικία

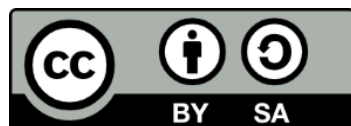
---η θεραπεία αυτών δεν μπορεί να γίνει με βιολογικούς τρόπους μόνο –χρειάζεται ψυχοσωματική προσέγγιση στην ιατρική η οποία θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη την προσωπικότητα του ασθενούς τόσο στην διάγνωση όσο και στην θεραπεία



Αγχώδη παιδιά

---π.χ εμφάνιση βρογχικού άσθματος =αντιμετώπιση λαμβάνοντας υπόψη πολλούς παράγοντες, συμβουλευτική παιδιού και οικογένειας, ψυχολογική τεχνική απευσθητοποίησης

Τέλος Ενότητας



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

