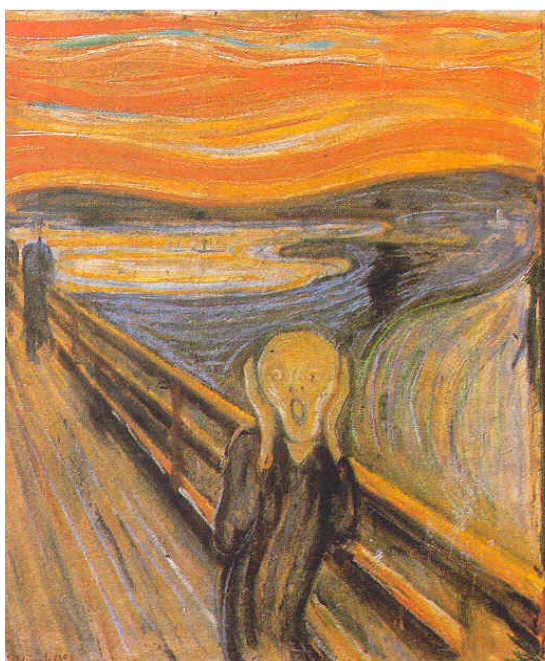


ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΜΗΜΑ: Οικιακής Οικονομίας & Οικολογίας

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Θέμα:

«Διερεύνηση των φόβων των Κυπρίων εφήβων»



Φοιτήτρια:
Κουτούνα Νικολέττα
ΑΜ:20067

Επιβλέπουσα:
Αικ. Κασσωτάκη-Μαριδάκη
Αναπλ. Καθηγήτρια
Μέλη Επιτροπής:
Ανδρ. Κυριακούσης
Καθηγητής
Κων/να Κουτρούμπα
Λέκτορας

ΑΘΗΝΑ 2004

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περιεχόμενα.....	1
Εισαγωγή.....	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο	6
1. Η σωματική ανάπτυξη των εφήβων.	6
1.1 Περί εφηβικής ηλικίας.....	6
1.2 Έννοια των όρων ήβη και εφηβεία.....	7
1.3 Χρονολογική οριοθέτηση της εφηβείας	9
1.4 Αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της εφηβείας	11
1.5 Αυξητικό τίναγμα της εφηβείας	15
1.6 Σωματομετρικά δεδομένο για το ύψος και το βάρος.....	16
1.7 Μεταβολές στις αναλογίες του σώματος.....	17
1.8 Αλλαγές στα όργανα και στις λειτουργίες του σώματος	19
1.9 Παράγοντες που επηρεάζουν τη βιοσωματική ανάπτυξη του εφήβου	20
1.10 Αλλαγές στο ενδοκρινολογικό σύστημα	21
1.11 Το ορμονικό σύστημα και οι αλλαγές της ήβης	22
1.12 Κίνδυνοι για τη σωματική ανάπτυξη και υγεία του εφήβου	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο	29
2. Η συναισθηματική ανάπτυξη των εφήβων.	29
2.1 Συναισθηματική ανάπτυξη του εφήβου.....	29
2.2. Φύση των συναισθημάτων και αιτίες που τα προκαλούν.....	32
2.3 Πρότυπα συναισθηματικής συμπεριφοράς των εφήβων	33
2.4 Ευνοϊκές και μη επιδράσεις των συναισθημάτων και συναισθηματική ωριμότητα	34
2.5 Η θέση του εκπαιδευτικού στα συναισθηματικά προβλήματα των εφήβων	36
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο	37
3. ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ.	37
3.1 Η πορεία της Νοητικής-Γνωστικής ανάπτυξης του εφήβου.....	37
3.2 Ανάπτυξη των επί μέρους πνευματικών λειτουργιών του εφήβου.....	38
3.3 Η θεωρία του Piaget ως γενικό πλαίσιο για την περιγραφή της σκέψης του εφήβου	40
3.4 Η σκέψη μετά την εφηβεία	43
3.5 Κριτική στη θεωρία του Piaget.....	44
3.6 Γενικές απόψεις για την πνευματική ανάπτυξη του εφήβου	45
3.7 Νοημοσύνη και πνευματική διαφοροποίηση των εφήβων	47
3.8 Διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα στην περιοχή της νοητικής ανάπτυξης	48
3.9 Σχολική επίδοση	49
3.10 Η δομή της νοημοσύνης και οι σχετικές θεωρίες	50
3.11 Προβλήματα των εφήβων που σχετίζονται με την πνευματική ανάπτυξη	52
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο	55
4. Η Κοινωνική ανάπτυξη των εφήβων.....	55
4.1 Η Κοινωνική ανάπτυξη του εφήβου.....	55

4.2. Τα στάδια του Eric Erikson για την κοινωνικοποίηση	56
4.3 Πρότυπα κοινωνικής συμπεριφοράς.....	57
4.4 Η χειραφέτηση των εφήβων	58
4.5 Σχέσεις των εφήβων με το άλλο φύλο.	60
4.6 Οι έφηβοι στο σχολείο.	62
4.7 Ο έφηβος και η εκλογή επαγγέλματος.....	63
4.8 Ψυχοκοινωνικά προβλήματα που απορρέουν από τις γνωστικές ικανότητες του εφήβου.	64
4.9 Εγωκεντρισμός της εφηβικής ηλικίας	67
4.10 Απόκτηση ταυτότητας του «εγώ».	69
4.11 Τι είναι «ταυτότητα του Εγώ» και τι «σύγχυση ρόλων»	70
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο	74
5. Οι φόβοι των εφήβων.....	74
5.1 Ανιχνεύοντας τις ρίζες του φόβου.	74
5.2 Φόβος.....	76
5.3 Αιτιολογία του φόβου.....	80
5.4 Διευκρινίζοντας τους όρους "Άγχος ή αγωνία"	83
5.5 Φοβία	86
5.6 Η Ψυχαναλυτική προσέγγιση στην αιτιολογία του φόβου.	89
5.7 Οι βιολογικοί παράγοντες στην ανάπτυξη των φόβων.....	90
5.9 Περιβαλλοντικοί παράγοντες στην αιτιολογία των φόβων και οι θεωρίες της μάθησης.....	103
5.10 Οι θεωρίες μάθησης στην ανάπτυξη του φόβου και η λανθάνουσα αναστολή.....	115
5.11 Μη μαθησιακή θεώρηση στην ανάπτυξη του φόβου.	116
5.12 Η συνεισφορά της γνωστικής θεωρίας στην αιτιολογική κατανόηση του φόβου.	122
5.13 Φόβοι – Ερευνητικά δεδομένα	124
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο	145
6. Μεθοδολογία της έρευνας	145
6.1 Εισαγωγή	145
6.3 Εργαλεία – Τρόπος εξέτασης	148
6.4 Αποτελέσματα	149
6.4.1 Οικογενειακά χαρακτηριστικά.	149
6.4.1.1 Ανάλυση των δημογραφικών στοιχείων.....	149
6.4.1.2. Ανάλυση των δεδομένων που αναφέρονται στο φόβο των υποκειμένων της έρευνας.....	152
6.4.2 Φόβοι και οικογενειακή κατάσταση των γονιών των εφήβων	165
6.5 Συμπεράσματα.....	167
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	173
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α.....	184

Εισαγωγή

«Εφηβεία είναι η περίοδος ανακάλυψης του εαυτού. Το πρόβλημα είναι πως να είσαι έφηβος στην περίοδο της εφηβείας» μας λέει ο Winnicott. Η εφηβεία είναι μια σημαντική περίοδος στη φυσιολογική ανάπτυξη του ατόμου και γι' αυτό θα πρέπει να δοθεί έμφαση στην ομαλή ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του εφήβου και να τονιστεί ότι κάθε έφηβος πρέπει να αντιμετωπίσει τα προβλήματα που του δημιουργούνται καθημερινά, με συνέπεια να προκαλείται στρες που είναι φυσιολογικό και αναμενόμενο.

Ένα από τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο έφηβος είναι και εκείνο του φόβου. Πρόκειται δε για το συναίσθημα εκείνο που συνυπάρχει με τον άνθρωπο από όταν γεννιέται και είναι καθολικό για όλους τους ανθρώπους.

Αν και οι φόβοι της εφηβικής ηλικίας θεωρούνται ένα μάλλον φυσιολογικό εξελικτικό φαινόμενο, εντούτοις το γεγονός πως ένας φυσιολογικός έφηβος ταλαιπωρείται κατά μέσο όρο από 11-13 έντονους και, αρκετά συχνά, επίμονους φόβους, θα έπρεπε ίσως να μας κάνει να αλλάξουμε άποψη για το τι εντέλει είναι φυσιολογικό.

Η μελέτη, λοιπόν, ενός τέτοιου θέματος όπως είναι ο φόβος αποτέλεσε την αφορμή για την ενασχόλησή μας με την διερεύνηση των αιτιών που τον προκαλούν, τις εκδηλώσεις του αλλά και την εύρεση τρόπων αντιμετώπισης του.

Μια έρευνα για τους φόβους της εφηβικής ηλικίας θα ήταν πιθανόν ανεξάντλητη. Ταυτόχρονα, μια μελέτη που θα επιχειρούσε να καλύψει όλες τις όψεις του φαινομένου-αν αυτό είναι δυνατό- αλλά και να δώσει όλες τις επί μέρους απαντήσεις που το πλαισιώνουν ήταν μια γοητευτική πρόκληση που αποτέλεσε και τον αρχικό σκοπό της έρευνάς μας.

Με αφετηρία λοιπόν το φόβο και πυξίδα τους εφήβους της εποχής μας προχωρήσαμε στη διερεύνηση των φόβων τους, σε μια προσπάθεια να προσθέσουμε λίγο φως στα πολλά και αξιόλογα αποτελέσματα αντίστοιχων ερευνών.

Η συγκεκριμένη μελέτη θα μπορούσε να χωριστεί σε τρία μέρη.

Αναλυτικότερα, στο πρώτο μέρος γίνεται αναφορά στη σωματική, νοητική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των εφήβων και προσδιορίζονται τα

προβλήματα που πιθανόν δημιουργούνται από τις αλλαγές που επέρχονται στη συγκεκριμένη ηλικία.

Στο δεύτερο μέρος γίνεται εκτενή αναφορά γύρω από το αντικείμενο της έρευνάς μας, δηλαδή το φόβο και τη σχέση του αναφορικά με το άγχος, τον πανικό, τη φοβία και αλλά συναφή συναισθήματα. Εδώ παρατίθενται αναλυτικά παλιότερες έρευνες που είχαν ως αντικείμενο έρευνάς τους το φόβο.

Τέλος, στο τρίτο μέρος παρουσιάζεται η επιτόπια έρευνα που έγινε σε σχολεία της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της Κύπρου. Γίνεται αναλυτική αναφορά σε όλες τις παραμέτρους του φόβου, που αποτέλεσαν και το αντικείμενο της έρευνάς μας.

Στη συνέχεια ακολουθούν τα αποτελέσματα της έρευνας, τα οποία χωρίς αμφιβολία διεγείρουν το ενδιαφέρον όχι μόνο των ανθρώπων που ασχολούνται με τους φόβους των εφήβων, αλλά όλων εκείνων που αγρυπνούν μαζί τους – γονείς, εκπαιδευτικοί, πολιτεία- και αφουγκράζονται τις ανησυχίες τους, προκειμένου να σταθούν αρωγοί στο δρόμο τους κατά τη μετάβασή τους στον κόσμο των ενηλίκων.

Είναι, άλλωστε, κοινός τόπος η διαπίστωση πως η κατανόηση των προβλημάτων των εφήβων και η αντιμετώπισή τους θα δώσει στην κοινωνία πιο ολοκληρωμένους ενήλικες.

Πιστεύουμε πως τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας θα δώσουν την αφορμή για καινούριες συζητήσεις και νέες έρευνες για τη σωστότερη και πληρέστερη κατανόηση και συμπαράσταση των εφήβων της «μαγιάς της κοινωνίας» μας όπως έλεγε και ο Παπανούτσος.

Κεφάλαιο 1^ο

1. Η σωματική ανάπτυξη των εφήβων.

1.1 Περί εφηβικής ηλικίας.

Η εφηβική ηλικία είναι η τελευταία φάση της ανάπτυξης, το τελευταίο στάδιο στην πορεία του ατόμου προς την ωριμότητα. Καλύπτει τη χρονική περίοδο ανάμεσα στην παιδική και στην ώριμη ηλικία και αποτελεί τη φάση της ζωής κατά την οποία πραγματοποιείται το πέρασμα του ατόμου από τον κόσμο του παιδιού, με την ανεμελιά και την εξάρτηση, στον κόσμο του ενηλίκου, με την υπευθυνότητα και την αυτοδιαχείριση.

Το πέρασμα αυτό ασφαλώς δεν γίνεται «εν μια νυκτί», αλλά βαθμιαία, σε ένα διάστημα 7-8 ετών. Στο διάστημα αυτό, το αναπτυσσόμενο άτομο, ο έφηβος, δεν είναι πια παιδί ούτε όμως ακόμη ενήλικος. Παρουσιάζει χαρακτηριστικά που ορισμένα θυμίζουν την παιδική ηλικία και άλλα που θυμίζουν την ώριμη ηλικία. Γι' αυτό, η εφηβική ηλικία χαρακτηρίζεται ως περίοδος μεταβατική.

Παρά το μεταβατικό της χαρακτήρα, η εφηβική ηλικία αποτελεί μια ξεχωριστή αναπτυξιακή περίοδο, με ειδικά αναπτυξιακά γνωρίσματα και ειδικούς αναπτυξιακούς στόχους που την διαφοροποιούν από τις άλλες εξελικτικές περιόδους. Στο εισαγωγικό αυτό κεφάλαιο εξετάζονται τα γενικά αυτά χαρακτηριστικά της εφηβικής ηλικίας, διευκρινίζοντας συγχρόνως και την έννοια ορισμένων βασικών όρων που σχετίζονται με τα αναπτυξιακά φαινόμενα της περιόδου αυτής.

1.2 Έννοια των όρων ήβη και εφηβεία

Η ήβη αναφέρεται σε μια σχετικά σύντομη περίοδο, διάρκειας 2 έως 4 ετών περίπου, βιολογικής ανάπτυξης, κατά την οποία πραγματοποιούνται οι βιοσωματικές αλλαγές που σχετίζονται με την ωρίμαση της γενετήσιας λειτουργίας. Ορισμένες από τις αλλαγές αυτές, τα πρωτεύοντα γνωρίσματα της ήβης, αναφέρονται στα μέρη του γεννητικού συστήματος που συμμετέχουν και είναι αναγκαία για την αναπαραγωγή, όπως είναι η ωρίμαση των γεννητικών αδένων (όρχεων του άρρενος και ωοθηκών του θήλεος) και η παραγωγή ώριμων σπερματικών κυττάρων (σπερματοζωαρίων του άρρενος και ωαρίων του θήλεος), η διόγκωση και η λειτουργική προετοιμασία της μήτρας για τη φιλοξενία του κυήματος, η ανάπτυξη των οργάνων και των αδένων του άρρενος που χρησιμεύουν για την παραγωγή, τη διαφύλαξη και τη διοχέτευση προς τα έξω του σπέρματος κ.τ.ό.

Η εφηβεία αναφέρεται σε μια μακρύτερη αναπτυξιακή περίοδο, διάρκειας 7 έως 8 ετών, και περιλαμβάνει τις αλλαγές που συμβαίνουν και στους τέσσερις βασικούς τομείς της ανάπτυξης: το βιοσωματικό, το γνωστικό, το συναισθηματικό και τον κοινωνικό τομέα. Η εφηβεία δηλαδή είναι έννοια ευρύτερη της ήβης και εμπεριέχει την ήβη. Η ήβη ασφαλώς αποτελεί την κορυφαία, την πιο χαρακτηριστική πλευρά της εφηβείας, αλλά είναι μόνο το βιολογικό μέρος της. Η εφηβεία αναφέρεται σε όλες τις αλλαγές, τόσο τις βιοσωματικές όσο και τις ψυχολογικές και τις ψυχοκοινωνικές, που συμβαίνουν στο χρονικό διάστημα ανάμεσα στην παιδική και την ώριμη ηλικία.

Πρέπει να σημειωθεί ότι ορισμένοι μελετητές χωρίζουν την ήβη σε δύο φάσεις. Η πρώτη φάση, που λέγεται προεφηβεία, καλύπτει την περίοδο όπου έχουν μεν αρχίσει να αναπτύσσονται ορισμένα γνωρίσματα της ήβης - τρίχωση του εφηβαίου, απότομη αύξηση των διαστάσεων του σώματος, διόγκωση των μαστών, διόγκωση των όρχεων, χωρίς όμως να παράγονται ακόμη ώριμα σπερματικά κύτταρα (σπερματοζωάρια, ωάρια). Η δεύτερη φάση καλύπτει την περίοδο όπου υπάρχει μεν παραγωγή ώριμων

σπερματικών κυττάρων, αλλά δεν έχει ακόμη ολοκληρωθεί η διαμόρφωση όλων των δευτερευόντων γνωρισμάτων της ήβης. Ως διαχωριστικό σημείο μεταξύ των δύο αυτών φάσεων συνήθως λαμβάνεται στα κορίτσια η πρώτη έμμηνη ρύση και στα αγόρια η πρώτη εκσπερμάτωση. Ο διαχωρισμός αυτός της ήβης σε δύο επιμέρους φάσεις οδήγησε ορισμένους ερευνητές να θεωρούν την ήβη ως μια περίοδο μεταβατική μεταξύ της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας που η πρώτη της φάση επικαλύπτει το τέλος της παιδικής ηλικίας και η δεύτερη φάση επικαλύπτει την αρχή της εφηβικής ηλικίας. (Keating, 1990)

Άλλοι όμως ερευνητές δέχονται ότι η ήβη και η εφηβεία έχουν κοινή αφετηρία και επομένως όλες οι αλλαγές της ήβης αποτελούν μέρος της εφηβείας. Ασφαλώς, δεν τίθεται εδώ θέμα να κρίνουμε ποια από τις δύο απόψεις είναι ορθή και ποια είναι εσφαλμένη, γιατί η διαφορά τους είναι θέμα καθαρά φραστικό και τεχνικό. Και στις δυο περιπτώσεις η ουσία παραμένει η ίδια, ό,τι δηλαδή είτε μερικώς είτε ολικώς θεωρηθεί ότι ανήκει στην εφηβεία δεν παύει και στις δύο περιπτώσεις να αναφέρεται σε όλες τις προπαρασκευαστικές βιοσωματικές αλλαγές που οδηγούν στη σεξουαλική ικανότητα και καταλληλότητα. (Katchadourian, 1990).

Εδώ, ενώ θεωρούμε ότι διαχωριστικό σημείο ανάμεσα στην προεφηβική και στην εφηβική ηλικία είναι η πρώτη έμμηνη ρύση στα κορίτσια και η πρώτη εκσπερμάτωση στα αγόρια, δεν παραλείπουμε να περιγράψουμε διεξοδικά και τις μεταβολές της ήβης που συμβαίνουν πριν και μετά το χρονικό αυτό σημείο.

1.3 Χρονολογική οριοθέτηση της εφηβείας

Ένα άλλο θέμα που απαιτεί διευκρίνιση είναι η χρονική οριοθέτηση της εφηβικής ηλικίας.

Σπεύδουμε να τονίσουμε ότι ο ακριβής καθορισμός των χρονικών ορίων -έναρξη και λήξη- της εφηβικής ηλικίας παρουσιάζει σημαντικές δυσχέρειες. Ως αφετηρία της περιόδου λαμβάνεται το χρονικό σημείο στο οποίο το άτομο γίνεται ικανό για αναπαραγωγή και ως πέρας το χρονικό σημείο στο οποίο το άτομο θεωρείται έτοιμο να αναλάβει το ρόλο του ενηλίκου. Και τα δύο αυτά χρονικά σημεία είναι δύσκολο να προσδιοριστούν επακριβώς. Είναι δύσκολο για παράδειγμα να καθορίσουμε πότε ακριβώς το άτομο γίνεται ικανό για αναπαραγωγή, γιατί η ικανότητα αυτή σχετίζεται με την ωρίμαση εσωτερικών οργάνων και λειτουργιών.

Τα εξωτερικά γεγονότα που χρησιμοποιούνται ως κριτήριο σεξουαλικής ωριμότητας -όπως είναι η πρώτη έμμηνη ρύση στα κορίτσια, η πρώτη εκσπερμάτωση στα αγόρια, η εμφάνιση της ηβικής κόμης- δεν είναι ασφαλή, γιατί δεν βρίσκονται σε απόλυτη συνάφεια με τις εσωτερικές βιολογικές μεταβολές. (Mauser & Smith, 1991).

Έχει διαπιστωθεί π.χ. ότι η πρώτη έμμηνη ρύση στο μέσο κορίτσι συμβαίνει στο 12ο ως 13ο έτος, ενώ η πρώτη εκσπερμάτωση στο μέσο αγόρι συμβαίνει στα 13 1/2 ως 14 1/2 χρόνια, δηλαδή σε μια χρονική απόσταση 1 ως 2 ετών. Τεράστιες διαφορές επίσης παρουσιάζονται τόσο μεταξύ των κοριτσιών όσο και μεταξύ των αγοριών. Ό,τι συμβαίνει σε έναν έφηβο στην ηλικία των 11-12 ετών π.χ. μπορεί να συμβαίνει σε έναν άλλον έφηβο στην ηλικία των 15-16 ετών (πρώιμη ήβη, όψιμη ήβη). (Rizzuto, 1992).

Ακόμη μεγαλύτερες δυσχέρειες παρουσιάζει ο χρονικός προσδιορισμός του τέλους της εφηβικής ηλικίας, γιατί το περιεχόμενο της έννοιας της ωριμότητας καθορίζεται κατά ένα μεγάλο βαθμό από το είδος της κοινωνίας στην οποία ζει το άτομο, και είναι επομένως θέμα περισσότερο τόπου και χρόνου. Όσο πιο πολύπλοκη είναι μια κοινωνία (αστική, βιομηχανική, ταχέως αναπτυσσόμενη) τόσο πιο ποικίλοι, απαιτητικοί και ασαφείς είναι οι ρόλοι των ενηλίκων. Συχνά η προετοιμασία

και η εκμάθηση των ρόλων αυτών απαιτεί μακρά άσκηση, πολύπλευρη εμπειρία και, σε πολλές περιπτώσεις, πολυετή εκπαίδευση,

Θα μπορούσε λοιπόν να υποστηριχθεί ότι βιοσωματικά και ψυχοπνευματικά το άτομο είναι ώριμο ήδη από το 18ο έτος της ηλικίας του. Η απόκτηση όμως της ψυχοκοινωνικής ωριμότητας δημιουργεί την ασάφεια και τη σύγχυση, γιατί συνάπτεται άμεσα προς τα εκάστοτε κοινωνικά δεδομένα. (Steinberg, 1990).

Από όσα είπαμε παραπάνω γίνεται φανερό ότι μια ακριβής χρονική οριοθέτηση της εφηβικής ηλικίας είναι συνάρτηση όχι μόνο βιολογικών, αλλά και τοποχρονικά καθορισμένων κοινωνικών δεδομένων.

Εδώ θεωρείται ότι η εφηβική ηλικία καλύπτει αναπτυξιακά φαινόμενα που συμβαίνουν στη δεύτερη 10ετία της ζωής του ατόμου, σε ένα διάστημα διάρκειας 7 ως 8 ετών, το οποίο αρχίζει περί το 11ο έτος στα κορίτσια και περί το 13ο έτος στα αγόρια, χωρίς ασφαλώς να παραγνωρίζουμε το γεγονός ότι τα φαινόμενα αυτά είναι δυνατό να αρχίζουν να εκτυλίσσονται ενωρίτερα ή να συνεχίζουν να υπάρχουν και πέρα από τα χρονικά αυτά όρια. Τα αναπτυξιακά αυτά φαινόμενα της εφηβείας πραγματοποιούνται σε δύο επιμέρους φάσεις:

 Στην κυρίως εφηβεία (από το 11ο ως το 16ο έτος περίπου), όπου εμφανίζονται και διαμορφώνονται όλες οι νέες βασικές βιοσωματικές αλλαγές της ήβης και οι νέες γνωστικές δομές που μετασχηματίζουν το παιδί σε ενήλικο.

 Στην εφηβική νεότητα (από το 16ο ως το 20ό έτος περίπου), όπου το άτομο προσπαθεί να προσαρμοστεί στο νέο του βιοσωματικό και γνωστικό εαυτό και στη νέα κοινωνική πραγματικότητα της εφηβικής ζωής και βαθμιαία να ενταχθεί στην κοινωνία των ενηλίκων. Στο εγχειρίδιο μας αυτό μεγαλύτερη έμφαση δίνεται στην κυρίως εφηβεία, γιατί η φάση αυτή συμπίπτει με την κρίση της εφηβικής ηλικίας, την περίοδο δηλαδή των απότομων και ραγδαίων αλλαγών, και ως εκ τούτου έχει μεγάλο θεωρητικό και πρακτικό ενδιαφέρον. (Torras de bea, 1987).

1.4 Αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της εφηβείας

Μετά τις παραπάνω διευκρινίσεις για το περιεχόμενο και τα χρονικά όρια της εφηβείας, ας δούμε τώρα ποια είναι τα ιδιαίτερα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά και οι αναπτυξιακοί στόχοι της περιόδου αυτής της ανάπτυξης του ατόμου. Η εφηβική ηλικία χαρακτηρίζεται ως η περίοδος της ταχύτητας σωματικής αύξησης και της βαθιάς βιοσωματικής μεταλλαγής, της έντονης συναισθηματικότητας και των ετερόφυλων διαφερόντων, της αφηρημένης σκέψης και του ιδεαλισμού, των προσωπικών αξιών και της κρίσης της ταυτότητας.

Στο βιοσωματικό τομέα, οι μεταλλαγές της ήβης είναι τόσο απότομες και καθολικές, που δίνουν την εντύπωση ότι η εφηβεία είναι, όπως την αποκαλεί ο Riaget «δεύτερη γέννηση». Αν και ο χαρακτηρισμός αυτός θεωρείται σήμερα υπερβολικός, εντούτοις είναι αναμφισβήτητο ότι η εφηβεία είναι το μεγαλύτερο βιολογικό γεγονός μετά τη γέννηση. Στη φάση αυτή επισυμβαίνουν ραγδαίες αλλαγές σε όλες τις παραμέτρους του σώματος: ύψος, βάρος, αναλογίες, περίγραμμα, θέση και λειτουργία οργάνων και οργανικών συστημάτων, με κορυφαία βιοσωματική μεταβολή την ωρίμαση της γενετήσιας λειτουργίας.

Στο νοητικό τομέα, η εμφάνιση των αφαιρετικών (ή τυπικών) νοητικών πράξεων δίνει μια άλλη προοπτική στην αντίληψη και κατανόηση του κόσμου. Η σκέψη μπορεί να κινείται στο χώρο όχι μόνο του συγκεκριμένου και του υπαρκτού, όπως συμβαίνει κατά την παιδική ηλικία, αλλά και στο χώρο του πιθανού, των υποθέσεων και των θεωριών. Μπορεί να συλλαμβάνει και να επεξεργάζεται όχι μόνο ό,τι υπάρχει ή ό,τι έχει υπάρξει στην πραγματικότητα, αλλά και ό,τι θα μπορούσε να υπάρξει στο μέλλον ή που είναι ακόμη και αντίθετο προς την πραγματικότητα.

Εξοπλισμένος λοιπόν ο έφηβος με την αφαιρετική σκέψη, μπορεί να συλλαμβάνει για κάθε θέμα εναλλακτικές λύσεις, πέρα από αυτές που εφαρμόζονται στην πραγματικότητα, να εκπονεί και να προτείνει θεωρητικά πρότυπα για την επίλυση των κοινωνικών και ατομικών μας προβλημάτων, να διαμορφώνει ένα προσωπικό σύστημα αξιολόγησης της ανθρώπινης συμπεριφοράς. (Μάνος, 2000).

Με την ανακάλυψη των πολλαπλών εναλλακτικών λύσεων και των θεωρητικών προτύπων, η πραγματικότητα στη σκέψη του εφήβου αποτελεί μία επιμέρους περίπτωση σε μια ολόκληρη δέσμη ποικίλων εναλλακτικών λύσεων. Οι νέες αυτές γνωστικές ικανότητες του εφήβου τροφοδοτούν τη διάθεσή του για αλλαγή και οδηγούν στην αμφισβήτηση και στην κρίση της εφηβικής πρωτοτυπίας, όπως την αποκαλεί ο Piaget.

Στο συναισθηματικό τομέα, κύριο αναπτυξιακό χαρακτηριστικό είναι η μεγάλη ένταση και αστάθεια της ψυχικής διάθεσης. Ο διάσημος Αμερικανός ψυχολόγος Hall ο ιδρυτής της ψυχολογίας του εφήβου, περιγράφει την εφηβεία ως περίοδο εσωτερικού αναβρασμού και θυμικής αναστάτωσης, ως την περίοδο «των καταιγίδων και των έντονων εσωτερικών συγκρούσεων» (storm and stress).

Η συναισθηματική ζωή του εφήβου περιγράφεται γεμάτη μεταπτώσεις και ταλαντεύσεις ανάμεσα σε αντιφατικές και συγκρουόμενες διαθέσεις, όπως μεταξύ υπερδιέγερσης και λήθαργου, πάθους και αδιαφορίας, χαράς και στενοχώριας, φιλίας και εχθρότητας, ευφορίας και μελαγχολίας κ.τ.ό.

Μάλιστα, ο έντονος αυτός ψυχικός αναβρασμός της εφηβικής ηλικίας θεωρείται ότι είναι αποτέλεσμα των βιολογικών αλλαγών της ήβης και κυρίως του ορμονικού συστήματος του εφήβου. Ο Piaget έχει διευρύνει τη βιολογική αυτή ερμηνεία για να συμπεριλάβει στους αιτιολογικούς παράγοντες την αφύπνιση της σεξουαλικότητας και τις συγκρούσεις που δημιουργούνται από την αδιάκοπη πάλη ανάμεσα στις βιολογικές ενστικτώδεις απαιτήσεις του Εκείνο και στους κοινωνικούς περιορισμούς του Υπερεγώ. (Τσιάντης, 2001).

Άλλοι όμως ερευνητές δεν συμμερίζονται την άποψη ότι η εφηβεία είναι περίοδος έντονης ψυχικής αναστάτωσης, η οποία μάλιστα έχει βιολογική προέλευση. Έρευνες της ανθρωπολόγου Margaret Mead σε διάφορες πρωτόγονες φυλές έδειξαν ότι σε άλλες κοινωνίες η εφηβεία δεν είναι πάντοτε περίοδος κρίσης και ψυχικών εντάσεων, αλλά μια πειθαρχημένη και ομαλή αναπτυξιακή πορεία, κατά την οποία εμφανίζονται, ωριμάζουν και διαμορφώνονται βαθμιαία τα νέα εφηβικά διαφέροντα, λειτουργίες και ενασχολήσεις. (Mauser & Smith, 1991).

Φαίνεται ότι το κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο ζει ο έφηβος αποτελεί καθοριστικό παράγοντα στη μορφή και στην έκταση που παίρνει η θυμική αναστάτωση της εφηβικής ηλικίας.

Στις κοινωνίες όπου υπάρχει ασάφεια και σύγχυση γύρω από το όριο ενηλικίωσης, όπου οι υποχρεώσεις και τα καθήκοντα των νέων δεν είναι σαφώς καθορισμένα, όπου υπάρχουν παλινδρομήσεις εκ μέρους των ενηλίκων στα θέματα της χειραφέτησης των νέων, όπου η μεταβατική περίοδος προπαρασκευής για το ρόλο του ενηλίκου συνεχώς επιμηκύνεται κ.τ.λ., οι νέοι δεν μπορεί παρά να βιώνουν πολλές και ισχυρές εντάσεις και καταστάσεις άγχους. Στις κοινωνίες αυτές οι πρώτες ανησυχίες των εφήβων για τη «μεταμόρφωση» που υφίσταται το σώμα τους και οι πρώτες συναισθηματικές διαφοροποιήσεις που προκαλεί η ορμονική τους μεταλλαγή περιπλέκονται με τα ψυχοκοινωνικά αυτά προβλήματα και δημιουργούν τον εσωτερικό αναβρασμό και τις έντονες, και συχνά αντιφατικές, αντιδράσεις των εφήβων. (Levine, 1983).

Επίσης, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ο χαρακτήρας της εφηβικής ηλικίας καθιστά τον «οριακό πολίτη» (marginal man), όπως τον αποκαλεί ο Kurt Lewin με όλα τα επιβαρυντικά για την ψυχική ζωή στοιχεία: την ανασφάλεια, την αβεβαιότητα και την έντονη πάλη για την απόκτηση ταυτότητας.

Στον κοινωνικό τομέα, η τάση για ανεξαρτητοποίηση από τους ενηλίκους και για συμμόρφωση προς την ομάδα των συνομηλίκων φθάνει στο αποκορύφωμα της. Ο έφηβος νιώθει έντονη την επιθυμία να κόψει τον ψυχολογικό «ομφάλιο λώρο» και να ανεξαρτητοποιηθεί από την οικογένεια. Η έντονη αυτή τάση του εφήβου για αυτονομία και αυτοδιαχείριση συχνά γίνεται η αιτία προστριβών και διακοπής της επικοινωνίας μεταξύ γονέων και παιδιού, ιδίως στις αυταρχικές οικογένειες.

Παράλληλα, η επιθυμία του εφήβου για κοινωνική αποδοχή οδηγεί στη δουλική συμμόρφωση και υποταγή του στην ομάδα των συνομηλίκων. Οι εφηβικές ομάδες αποτελούν είδος «κλειστής κοινωνίας», με δικό τους κώδικα επικοινωνίας και με εξειδικευμένες μορφές συμπεριφοράς για τα μέλη τους (εφηβική κουλτούρα). Ο έφηβος υιοθετεί τα πρότυπα αυτά συμπεριφοράς,

ακόμη και τις ιδιορρυθμίες και τις συμβατικότητες της ομάδας (ενδυμασία, γλώσσα). (Keating, 1990).

Σημαντική διαφοροποίηση υφίστανται οι διαπροσωπικές σχέσεις του εφήβου όχι μόνο προς τους ενηλίκους, αλλά και προς τους συνομηλίκους, με κορυφαία εκδήλωση την ετερόφυλη σεξουαλική συμπεριφορά.

Οι αναπτυξιακοί στόχοι, τους οποίους πρέπει να επιδιώξει ο έφηβος και να κατακτήσει, μπορούν να συνοψιστούν ως εξής:

- Να αποδεχθεί τη νέα μορφή που παίρνει τελικά το σώμα του και να χρησιμοποιεί τις νέες σωματικές και ψυχοκινητικές του δυνατότητες αποτελεσματικά,
- Να διαμορφώσει μια ώριμη ετερόφυλη σχέση και να αποδεχθεί τον κοινωνικό ρόλο του φύλου του.
- Να εξασφαλίσει μια βέβαιη προοπτική για οικονομική ανεξαρτησία με την εκλογή επαγγέλματος και τη συστηματική προετοιμασία για την άσκηση του επαγγέλματος αυτού,
- Να αποκτήσει συναισθηματική αυτονομία από τους γονείς και τους ενηλίκους,
- Να διαμορφώσει νέες σχέσεις αμοιβαιότητας με τους συνομηλίκους του και των δύο φύλων,
- Να αποκτήσει τις γνωστικές δεξιότητες και τις έννοιες που είναι αναγκαίες για την ενεργό συμμετοχή του στην κοινωνική και πολιτική ζωή.
- Να διαμορφώσει ένα αξιολογικό σύστημα, μια φιλοσοφία της ζωής.
- Να δώσει ικανοποιητική απάντηση στα ερωτήματα: «Ποιος είμαι;», «Από πού έρχομαι;», «Πού πηγαίνω;»· να αποκτήσει δηλαδή αυτό που ο Erikson αποκαλεί ταυτότητα του Εγώ.

Από όσα είπαμε παραπάνω γίνεται φανερό ότι η εφηβική ηλικία αποτελεί ένα είδος «ανακεφαλαίωσης» όλων των αναπτυξιακών ορόσημων των προηγούμενων ηλικιών.

Τα πρώτα εφηβικά χρόνια (11ο ως 14ο έτος περίπου) είναι, όπως και η βρεφική ηλικία, περίοδος ταχύτατης σωματικής ανάπτυξης και βασικών

αλλαγών στη σωματική εμφάνιση. Τα επόμενα 2-3 χρόνια (14ο ως 16ο έτος περίπου) είναι, όπως και η προσχολική ηλικία, περίοδος διεύρυνσης των κοινωνικών σχέσεων και της τάσης για αυτονομία, περίοδος αυξανόμενης απελευθέρωσης από την οικογένεια και συμμόρφωσης προς τους κανόνες της ομάδας των συνομηλίκων.

Τα τελευταία εφηβικά χρόνια (17ο ως 20ό έτος περίπου) είναι, όπως και η σχολική ηλικία, περίοδος παραγωγικότητας και εκμάθησης κοινωνικών και επαγγελματικών γνώσεων και δεξιοτήτων, περίοδος άμεσης προετοιμασίας για το ρόλο του ενήλικου. (Παρασκευόπουλος, χ.χ.)

1.5 Αυξητικό τίναγμα της εφηβείας

Η πρώτη εμφανής εκδήλωση της επερχόμενης ήβης είναι η απότομη αύξηση του ύψους και του βάρους του σώματος, το λεγόμενο αυξητικό τίναγμα της εφηβείας.

Όπως είπαμε και προηγουμένως, από το 7ο ή το 8ο έτος αρχίζει μια βαθμιαία επιτάχυνση στο ρυθμό της σωματικής ανάπτυξης, η οποία κορυφώνεται κατά το πρώτο εφηβικό στάδιο, περί το 11ο - 12ο έτος για τα κορίτσια και δύο χρόνια αργότερα, περί το 13ο - 14ο έτος, για τα αγόρια.

Οι αλλαγές στις διαστάσεις του σώματος είναι τόσο ραγδαίες και απότομες, ώστε μέσα σε ελάχιστο χρονικό διάστημα αλλάζει η εξωτερική εμφάνιση του ατόμου. Συχνά οι οικείοι μένουν κατάπληκτοι μπροστά στο γεγονός ότι, μέσα σε ένα και μόνο καλοκαίρι, το παιδί που γίνεται έφηβος έχει αλλάξει τόσο απότομα στις σωματικές διαστάσεις, ώστε επιστρέφοντας από τις θερινές διακοπές να φαίνεται σχεδόν αγνώριστο. Μετά τη ραγδαία αυτή αύξηση η ανάπτυξη συνεχίζεται και στις επόμενες ηλικίες, ως την ολοκλήρωση της, περί το 20ό έτος, αλλά με βραδύτερο ρυθμό. Καθόλη τη διάρκεια της εφηβείας το ύψος αυξάνει συνολικά κατά 25% και το βάρος κατά 50% περίπου.

1.6 Σωματομετρικά δεδομένο για το ύψος και το βάρος

Εμπειρικά δεδομένα για τη σωματική ανάπτυξη των ελληνοπαίδων μας έχει δώσει μια πρόσφατη έρευνα με 4.783 μαθητές (2.548 άρρενες και 2.235 θήλεις) ηλικίας 7 ως 16 ετών, σχολείων της περιοχής των Αθηνών.

Επισκόπηση των σωματομετρικών δεδομένων δείχνει τα εξής:

α) Το αυξητικό τίναγμα της εφηβείας στα μεν κορίτσια αρχίζει περί το 10 1/2 έτος, ενώ στα αγόρια περί το 12 1/2 έτος.

β) Το αυξητικό τίναγμα της εφηβείας στα μεν κορίτσια ολοκληρώνεται περί το 13ο έτος, αμέσως μετά την εμφάνιση της ήβης, ενώ στα αγόρια συνεχίζεται και μετά την εμφάνιση της ήβης, ως το 16ο - 17ο έτος.

γ) Η διάρκεια της ανάπτυξης στα κορίτσια είναι μικρότερη από ό,τι στα αγόρια.

δ) Τα κορίτσια, σε σύγκριση προς τα συνομήλικα τους αγόρια, έχουν μικρότερο ύψος και μικρότερο βάρος σε όλες τις ηλικίες, με μόνη εξαίρεση τις ηλικίες 10 ως 13 ετών. (Μάνος, 2000)

Η αύξηση του βάρους κατά την εφηβεία οφείλεται τόσο σε συσσώρευση περισσότερου λίπους και σε αύξηση του μυϊκού συστήματος, όσο και σε αύξηση και αλλαγή της σύστασης των οστών.

Λίγο πριν και αμέσως μετά την εμφάνιση της ήβης παρατηρείται αύξηση του λίπους τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια. Η συσσώρευση αυτή του λίπους οφείλεται στις ορμονικές μεταλλαγές του εφήβου και στην αύξηση της βουλιμίας. Περίπου 50% των εφήβων παρουσιάζουν αυτή την εφηβική πάχυνση, η οποία όμως, με την αποκατάσταση της ορμονικής ισορροπίας και τη ρύθμιση της διαίτας, ύστερα από 2-3 χρόνια, εξαφανίζεται.

Επίσης, οι μυώνες, ενώ κατά την παιδική ηλικία αποτελούν το 25% του συνολικού βάρους, κατά την εφηβεία φθάνουν το 45%. Η μεγαλύτερη αύξηση του μυϊκού συστήματος γίνεται στο 12ο ως το 15ο έτος για τα κορίτσια και στο 15ο ή 16ο έτος για τα αγόρια. Επίσης, κατά την εφηβεία ολοκληρώνεται η οστεοποίηση του σκελετού, η βαθμιαία δηλαδή σκλήρυνση του χόνδρου των οστών με την επενέργεια των ορμονών, και κυρίως της θυροξίνης του θυρεοειδούς. Παράλληλα, ο αριθμός των χωριστών οστών μεταβάλλεται: νέα οστά παρουσιάζονται, ενώ παλαιά συγχωνεύονται. Ας

σημειωθεί ότι, ενώ κατά τη γέννηση υπάρχουν 270 χωριστά οστά (ιστοί με αναπτυγμένους πυρήνες οστέωσης), κατά την εφηβεία ο αριθμός αυτός έχει αυξηθεί σε 350.

Εναργέστερη εικόνα των αναπτυξιακών εξάρσεων μας δίνουν μετρήσεις που έχουν γίνει στο ίδιο άτομο στις διάφορες ηλικίες (διαχρονική μελέτη ατομικών περιπτώσεων).

Στις περιπτώσεις που διαθέτουμε διαχρονικές μετρήσεις για πολλά άτομα και πρέπει να δώσουμε μέσες τιμές, είναι προτιμότερο, για να γίνει σαφέστερη η αιφνίδια αναπτυξιακή έξαρση της εφηβείας, να υπολογίζονται και να παρουσιάζονται οι μέσες τιμές όχι όλων των παιδιών αυτής της ηλικίας, αλλά μόνο των συνομηλίκων παιδιών που ακολουθούν το ίδιο χρονοδιάγραμμα ανάπτυξης. (Feldman & Elliott, 1990)

1.7 Μεταβολές στις αναλογίες του σώματος

Παράλληλα με την ανάπτυξη του βάρους και του ύψους, μεταβολές συμβαίνουν και στις αναλογίες του σώματος.

Οι αλλαγές στις αναλογίες και στο γενικό σχήμα του σώματος, που συμβαίνουν με την πάροδο της ηλικίας, οφείλονται στο γεγονός ότι η ανάπτυξη των διαφόρων μερών του σώματος γίνεται με διαφορετικό ρυθμό.

Αυτά δείχνουν ότι το ταχύτερα αναπτυσσόμενο οργανικό σύστημα είναι το νευρικό σύστημα. Ο εγκέφαλος κατά τη γέννηση έχει αποκτήσει περίπου το 25% του τελικού του βάρους, στον 6ο μήνα το 50%, στο 1ο έτος το 60%, στα 2 1/2 έτη το 75% και στο 10ο έτος το 90% του μεγέθους του ενηλίκου. Αντίθετα, το βάρος είναι κατά τη γέννηση περίπου το 5% του βάρους του ενηλίκου και στην ηλικία των 10 ετών το 50%.

Εξάλλου, το ύψος κατά τη γέννηση είναι περίπου το 1/3 του ύψους του ενηλίκου, στα 2 1/2 έτη το μισό, στο 6ο έτος το 60% και στο 10ο έτος το 75%. Το γεννητικό σύστημα ακολουθεί το ακριβώς αντίστροφο χρονοδιάγραμμα: στο 2ο έτος φθάνει μόνο στο 10% των τελικών διαστάσεων. Καθόλη τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας παραμένει στάσιμο.

Ραγδαία αύξηση του συστήματος αυτού παρατηρείται, κατά την εφηβεία, κυρίως μετά το 14ο έτος. Λόγω λοιπόν του διαφορετικού ρυθμού ανάπτυξης των διαφόρων συστημάτων του σώματος, το σχήμα που παίρνει το ανθρώπινο σώμα είναι διαφορετικό στις διάφορες ηλικίες.

Από τις πιο χαρακτηριστικές αλλαγές στις αναλογίες και στο σχήμα του σώματος, οι οποίες συμβαίνουν ειδικότερα στην περίοδο της εφηβείας, είναι η ραγδαία αύξηση του μήκους στα μακρά οστά (μηριαίο, κνήμη, βραχίονας, πήχυς).

Η απότομη αυτή επιμήκυνση των οστών αυτών έχει ως αποτέλεσμα πολλοί έφηβοι, οι οποίοι στο τέλος της παιδικής ηλικίας είχαν αποκτήσει επαρκή έλεγχο των μυών και συντονισμό των κινήσεων και είχαν προσαρμοστεί στο μέγεθος και στις αναλογίες του σώματος τους, τώρα με την απότομη επιμήκυνση των χεριών και των ποδιών, να παρουσιάζουν μια αδεξιότητα στις κινήσεις: μπερδεύουν τα πόδια τους, σκοντάφτουν πάνω σε αντικείμενα και έπιπλα, ρίχνουν κάτω το ποτήρι με το νερό ή το φλυτζάνι με τον καφέ που πάνε να πιάσουν κ.τ.ό.

Όλες αυτές οι κινητικές αδεξιότητες, οι οποίες, ας σημειωθεί, γίνονται συχνότερες στις κοινωνικές συναναστροφές, όπου είναι παρόντα και ξένα πρόσωπα, έχουν αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις στα συναισθήματα του εφήβου.

Άλλες έκδηλες μεταβολές κατά την εφηβεία είναι οι αλλαγές στις αναλογίες του προσώπου, όπου η ανάπτυξη εντοπίζεται κυρίως στο κάτω ήμισυ. Τα δόντια είναι το πρώτο μέρος του προσώπου που παίρνει το μέγεθος του ενηλίκου.

Επίσης, νωρίς επιμηκύνεται και πλαταίνει η μύτη, η οποία παίρνει διαστάσεις δυσανάλογες προς τα άλλα μέρη του προσώπου. Αργότερα διευρύνεται το στόμα, τα χείλη γεμίζουν και το σαγόνι αρχίζει να προεξέχει αισθητά. Το σχήμα του προσώπου χάνει το παιδικό του περίγραμμα και παίρνει το τελικό του μέγεθος και σχήμα, γίνεται γωνιώδες στα αγόρια και ωοειδές στα κορίτσια. Οι αλλαγές αυτές στις αναλογίες του προσώπου πολλές φορές προκαλούν ανησυχία στους εφήβους.

Καταφανείς επίσης είναι και οι αλλαγές στο περίγραμμα του σώματος. Στα αγόρια οι ώμοι γίνονται φαρδύτεροι, ενώ στα κορίτσια παρατηρείται διεύρυνση της λεκάνης. Στα αγόρια επίσης παρατηρείται διεύρυνση του στέρνου και αύξηση του ζωτικού χώρου των πνευμόνων. Έτσι, γίνεται καλύτερα η καύση, με αποτέλεσμα να αυξάνεται και η σωματική αντοχή. Στα κορίτσια η μέση γίνεται σχετικά λεπτή. Όλες αυτές οι αλλαγές θα πρέπει να υποθέσουμε ότι είναι συνδεδεμένες με φυλογενετικές σκοπιμότητες και εξυπηρετούν το βιολογικό ρόλο του κάθε φύλου.

Μια άλλη σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα παρατηρείται στην αναλογία μυών και λίπους, πράγμα το οποίο έχει επιπτώσεις στη σωματική ισχύ και στις αθλητικές επιδόσεις. Έτσι, τα κορίτσια, καθώς έχουν περισσότερο λίπος μπορούν π.χ. να επιπλέουν ευκολότερα όταν κολυμπούν, να αντέχουν πιο πολύ στη χαμηλή θερμοκρασία του νερού κ.τ.ό.

Αντίθετα, τα αγόρια, έχοντας περισσότερο αναπτυγμένο το μυϊκό σύστημα, διαθέτουν μεγαλύτερη μυϊκή ισχύ. Η υπεροχή αυτή των αγοριών, ενώ κατά την παιδική ηλικία είναι 5%, κατά την εφηβεία διπλασιάζεται και στις επόμενες ηλικίες γίνεται ακόμη μεγαλύτερη. Τα κορίτσια παρουσιάζουν καλύτερο συντονισμό στις λεπτές κινήσεις, καθώς επίσης και μεγαλύτερη ισορροπία, χάρη και ακρίβεια στις κινήσεις τους. Αντίθετα, τα αγόρια έχουν καλύτερο συντονισμό στις μαζικές κινήσεις και υπερέχουν σε μυϊκή δύναμη. (Brown, 1990)

1.8 Αλλαγές στα όργανα και στις λειτουργίες του σώματος

Μέχρι στιγμής εξετάσαμε τις βιοσωματικές αλλαγές που αναφέρονται στις διαστάσεις και στις αναλογίες του σώματος του εφήβου, δηλαδή στο εξωτερικό κυρίως περίγραμμα του σώματος. Εδώ θα εξετάσουμε τις αλλαγές που συμβαίνουν στα διάφορα εσωτερικά όργανα και στις λειτουργίες τους.

Κατά την εφηβεία δεν υπάρχει σχεδόν κανένα όργανο του σώματος που να μην υφίσταται ουσιώδη μεταλλαγή. Αν και δεν συμμετέχουν όλα τα όργανα του σώματος με τον ίδιο ρυθμό, ωστόσο μπορούμε να πούμε ότι η

ανάπτυξη είναι γενική-καθολική. Σημαντικές μεταβολές συμβαίνουν σε όλα τα οργανικά συστήματα του εφήβου.

Στο κυκλοφοριακό σύστημα, απότομη αύξηση παρατηρείται στους χτύπους της καρδιάς. Έτσι, η καρδιά τώρα μπορεί να στέλνει το αίμα στις αρτηρίες με μεγαλύτερη πίεση. Παράλληλα, ο ρυθμός των κτύπων της μειώνεται.

Ανάλογες αλλαγές συμβαίνουν και στο αναπνευστικό σύστημα. Οι πνεύμονες μεγαλώνουν, ακολουθώντας το ρυθμό της διεύρυνσης του στέρνου. Η σταθεροποίηση της αναπνευστικής οδού συντελεί ώστε να μειωθεί η ευπάθεια, που είχε το άτομο στις προηγούμενες ηλικίες, προς τα κρυολογήματα.

Ανάλογη αύξηση παρατηρείται και στο πεπτικό σύστημα. Το στομάχι μεγαλώνει ώστε να μπορεί να δέχεται και να επεξεργάζεται μεγαλύτερη ποσότητα τροφής, την οποία τώρα έχει ανάγκη ο ραγδαία αναπτυσσόμενος εφηβικός οργανισμός.

Οι αλλαγές αυτές στο πεπτικό σύστημα αντανακλώνται και στην αύξηση της όρεξης του εφήβου. Για 3 ως 4 έτη ο έφηβος δείχνει μια ακατάσχετη βουλιμία. (Blotcky & Looney, 1987).

1.9 Παράγοντες που επηρεάζουν τη βιοσωματική ανάπτυξη του εφήβου

Η σωματική ανάπτυξη κατά την εφηβεία επηρεάζεται, όπως και στις άλλες ηλικίες, από ποικίλους παράγοντες: την κληρονομικότητα, τη γενική σωματική υγεία, το είδος της διατροφής, το μορφωτικό-οικονομικό επίπεδο της οικογένειας, τις κλιματολογικές συνθήκες, τη λειτουργία του αδενικού συστήματος κ.ά.

Οι επιδράσεις της κληρονομικότητας είναι εμφανείς από τα πρώτα ακόμη χρόνια της ζωής του παιδιού. Ορισμένα ευδιάκριτα χαρακτηριστικά (χαρακτηριστικά προσώπου, χρώμα μαλλιών και οφθαλμών) συχνά φέρνουν τη σφραγίδα της κληρονομικής επίδρασης των γονέων. Κατά την περίοδο της εφηβείας η επίδραση της κληρονομικότητας είναι εμφανής κατά κύριο λόγο στο αυξητικό τίναγμα. Το μέγεθος της απότομης αύξησης του σκελετού και των μυών είναι σε μεγάλο βαθμό γενετικά προκαθορισμένο από αυτή,

όπως είναι οι ανάγκες π.χ. σε βιταμίνη D, σε ασβέστιο για την αύξηση του σκελετού, σε σίδηρο (ιδιαίτερα στα κορίτσια λόγω της απώλεια αίματος κατά την έμμηνη ρύση) κ.τ.ό. Η παρατεταμένη έλλειψη θρεπτικών ουσιών μπορεί να προκαλέσει παρεκκλίσεις στη σωματική ανάπτυξη του εφήβου.

Επίσης, έχει διαπιστωθεί ότι το είδος της διατροφής επηρεάζει την εμφάνιση της ήβης: οι πρωτεΐνες επισπεύδουν την ήβη, ενώ οι υδατάνθρακες την επιβραδύνουν.

Οι επιδράσεις των κλιματολογικών συνθηκών πιστεύεται ότι είναι έμμεσες και σχετίζονται με το είδος της διατροφής και τη μικροβιολογική κατάσταση του περιβάλλοντος. Έμμεσες επίσης είναι και οι επιδράσεις του μορφωτικού - οικονομικού επιπέδου της οικογένειας και σχετίζονται περισσότερο με την υγιεινή διαβίωση, το είδος της διατροφής, το είδος της ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης κ.τ.ό., που μπορεί η κάθε οικογένεια να εξασφαλίσει στα μέλη της.

Ιδιαίτερα σημαντικός, για τη βιοσωματική ανάπτυξη του εφήβου, είναι ο ρόλος των ενδοκρινών αδένων. Για τους αδένες αυτούς ευρύς λόγος γίνεται αμέσως παρακάτω. (Anastasopoulos, 1988).

1.10 Αλλαγές στο ενδοκρινολογικό σύστημα

Ένα από τα βασικότερα αίτια που προκαλούν τις ραγδαίες και βαθιές αλλαγές της εφηβείας είναι οι μεταβολές στη λειτουργία των ενδοκρινών αδένων.

Οι ενδοκρινείς αδένες είναι εσωτερικά όργανα του σώματος που παρασκευάζουν και εκκρίνουν ειδικές χημικές ουσίες, τις ορμόνες, οι οποίες κυκλοφορούν στον οργανισμό και επιτελούν έργο συντονιστικό της λειτουργίας των διαφόρων μερών του σώματος. Οι ορμόνες διαδραματίζουν το ρυθμιστή ανάμεσα στις διάφορες λειτουργίες του σώματος, άλλοτε ενεργοποιώντας περισσότερο και άλλοτε περιορίζοντας τη δράση τους.

Ορισμένοι αδένες παράγουν μια ορμόνη, ενώ άλλοι παράγουν περισσότερες. Σήμερα είναι γνωστές τουλάχιστον 27 διαφορετικές ορμόνες, που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανθρώπινη συμπεριφορά.

Οι ορμόνες είναι υπεύθυνες για τις ατομικές διαφορές σε ενεργητικότητα και ευσυγκινησία, για την ετοιμότητα των νεύρων και των

μυών να αντιδράσουν, για το ρυθμό του μεταβολισμού, για τη σωματική αύξηση, για την ωρίμαση της γενετήσιας λειτουργίας κ.τ.ό. (Anastasopoulos, 1997)

1.11 Το ορμονικό σύστημα και οι αλλαγές της ήβης

Η λειτουργία των ενδοκρινών αδένων και οι βιοσωματικές αλλαγές, που προκαλούν οι παραγόμενες ορμόνες, πραγματοποιούνται στα εξής τρία επίπεδα - φάσεις:

Στο πρώτο επίπεδο οι βιοσωματικές αλλαγές, οι οποίες αποτελούν και την αφετηρία για όλες τις επόμενες αλλαγές, αναφέρονται στη δραστηριότητα της υπόφυσης. Η υπόφυση αποκαλείται και «εξουσιαστής» αδένας, γιατί με τις πολλαπλές ορμόνες της ελέγχει τη λειτουργία σημαντικών αδένων του σώματος. Η υπόφυση παράγει τρεις διαφορετικές ορμόνες που στοχεύουν και επενεργούν σε άλλους αδένες: τη γοναδοτροπίνη που επενεργεί στους γεννητικούς αδένες (όρχεις, ωοθήκες), τη θυρεοειδοτροπίνη που επενεργεί στο θυρεοειδή και τη φλοιοδοτροπίνη που επενεργεί στα επινεφρίδια. Επίσης, η υπόφυση παράγει την αυξητική ορμόνη, η οποία ελέγχει το χρονοδιάγραμμα και το ποσό της αύξησης των διαστάσεων του σώματος. Παραγωγή μεγάλης ποσότητας αυξητικής ορμόνης κατά την παιδική ηλικία προκαλεί γιγαντισμό, ενώ έλλειψη της ορμόνης αυτής δημιουργεί νανισμό. Στην αρχή της εφηβείας, η υπόφυση, υπό την επίδραση του υποθαλάμου, αρχίζει να παράγει τις παραπάνω ορμόνες σε μεγαλύτερες ποσότητες.

Στο δεύτερο επίπεδο αρχίζει η επενέργεια της γοναδοτροπίνης ορμόνης στους γεννητικούς αδένες, στους όρχεις του άρρενος και στις ωοθήκες του θήλεος, με αποτέλεσμα να παράγονται ώριμα σπερματικά κύτταρα (σπερματοζώρια στο άρρεν και ωάρια στο θήλυ), καθώς επίσης και οι φυλετικές ορμόνες. Στους άρρενες παράγεται η τεστοστερόνη, η οποία συντελεί στην ωρίμαση των γεννητικών οργάνων και των δευτερευόντων γνωρισμάτων της ήβης στο άρρεν (τρίχωση προσώπου, αλλαγή ποιου της φωνής κ.λ.π.), ενώ στα θήλεα παράγονται τα οιστρογόνα, τα οποία συντελούν στην ωρίμαση των γεννητικών οργάνων και στην ανάπτυξη των δευτερευόντων γνωρισμάτων

της ήβης στο θήλυ (διόγκωση του στήθους). Επίσης, στα θήλεα παράγεται η προγεστερόνη, η οποία συντελεί στην προπαρασκευή της μήτρας για εγκυμοσύνη. Παράλληλα, αρχίζει η επίδραση της φλοιοδοτροπίνης ορμόνης στα επινεφρίδια.

Τα επινεφρίδια παράγουν ορμόνες, όπως είναι η ανδρογόνος ορμόνη και στα δύο φύλα, η οποία επενεργεί στη διαμόρφωση των πρωτευόντων και δευτερευόντων γνωρισμάτων του φύλου, στην ανάπτυξη άλλων (εκτός της γενετήσιας) λειτουργιών, όπως είναι το αναπνευστικό και το κυκλοφοριακό σύστημα, και στην αύξηση των διαστάσεων του σώματος. Ο θυρεοειδής αδένας, ο οποίος παράγει τη θυροξίνη, ρυθμίζει το μεταβολισμό (πόσο γρήγορα ή πόσο αργά οι τροφές θα μετατραπούν σε ενέργεια). Διαφορές στο ρυθμό του μεταβολισμού καθορίζουν κατά πόσο το άτομο θα είναι ενεργητικό ή νωθρό, παχουλό ή αδύνατο.

Μειωμένη παραγωγή θυροξίνης (υποθυρεοειδισμός) έχει ως αποτέλεσμα νωθρότητα, υπνηλία και γενικότερα μείωση όλων των νοητικών λειτουργιών. Αντίθετα, η υπερπαραγωγή θυροξίνης προκαλεί μεταξύ άλλων αύξηση της διεγερσιμότητας του εγκεφάλου, η οποία οδηγεί σε συναισθηματική ένταση, αϋπνία, αδυναμία συγκέντρωσης της προσοχής κ.τ.ό., καθώς επίσης και σε αδηφαγία. Κατά την εφηβεία παρατηρείται, υπό την επίδραση της θυρεοειδοτροπίνης ορμόνης, μικρή αύξηση της θυροξίνης.

Στο τρίτο επίπεδο, υπό την επίδραση των παραπάνω ορμονών, εμφανίζονται οι αλλαγές στα πρωτεύοντα και δευτερεύοντα γνωρίσματα της ήβης. (Cornwell, 1985)

1.12 Κίνδυνοι για τη σωματική ανάπτυξη και υγεία του εφήβου

Η εφηβεία, σε σύγκριση προς τις προηγούμενες ηλικίες, θεωρείται γενικώς ως περίοδος καλής σωματικής υγείας. Αν λάβουμε π.χ. ως κριτήριο τις ασθένειες (το ποσοστό ασθενειών, ιατρικές επισκέψεις, ημέρες παραμονής στο σπίτι λόγω ασθένειας, ημέρες παραμονής στο νοσοκομείο, απουσίες από τα μαθήματα λόγω ασθένειας), θα διαπιστώσουμε ότι ο έφηβος, σε σύγκριση

προς τα παιδιά όλων των προηγούμενων ηλικιών, είναι σε πλεονεκτικότερη θέση.

Όμως, οι απότομες και βαθιές βιοσωματικές αλλαγές της ήβης καθιστούν τον έφηβο ιδιαίτερα ευάλωτο σε ορισμένες αρνητικές καταστάσεις. Είναι προφανές ότι κάθε αναπτυξιακή περίοδος είναι συνδεδεμένη με ορισμένες χαρακτηριστικές μορφές ασθενειών, οι οποίες αντανακλούν τις ιδιαίτερες βιοφυσιολογικές εντάσεις και διαταραχές της βιοσωματικής ισορροπίας της συγκεκριμένης αυτής ηλικίας.

Εδώ θα εξετάσουμε τις ιδιαίτερες αρνητικές καταστάσεις, τους κινδύνους, που απειλούν τη σωματική υγεία και τη ζωή του εφήβου. Ατυχήματα: ενώ η εφηβεία θεωρείται γενικώς ως περίοδος ικανοποιητικής υγείας, εντούτοις παρουσιάζει ανησυχητικά υψηλό ποσοστό θανάτων. Στατιστικά δεδομένα για την παιδική θνησιμότητα δείχνουν ότι κατά το 1ο έτος της ζωής του παιδιού ο αριθμός των θανάτων είναι αρκετά μεγάλος. Στα επόμενα 3 ως 4 χρόνια παρατηρείται μια απότομη μείωση του αριθμού των θανάτων. Η μείωση αυτή συνεχίζεται, με μικρότερο βέβαια ρυθμό, ως το 10ο - 14ο έτος. Όμως, μετά το 14ο έτος και μέχρι το 19ο η θνησιμότητα παρουσιάζει μια ανοδική πορεία, η οποία περί το 20ό έτος σταθεροποιείται και αποτελεί το ποσοστό θανάτων και για τους ενηλίκους.

Οι λόγοι που οδηγούν τους εφήβους στην αυτοκτονία: απογοήτευση, συναισθηματική αναστάτωση, προβλήματα με το σχολείο, προβλήματα με την οικογένεια, ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, ναρκωτικά. Θεωρητικά λοιπόν θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε ότι οι 2 στους 3 θανάτους κατά την εφηβεία θα μπορούσαν να αποφευχθούν με την βελτίωση των ψυχολογικών και κοινωνικών συνθηκών κάτω από τις οποίες ζουν οι έφηβοι, μέσω μιας συστηματικής κοινωνικής και ψυχολογικής καθοδήγησης και βοήθειας των εφήβων.

Η αύξηση των ατυχημάτων κατά την εφηβική ηλικία πρέπει να αποδοθεί στο γεγονός ότι οι έφηβοι ζουν και κινούνται με μεγαλύτερη ελευθερία μακριά από το σπίτι και από την επίβλεψη των γονέων, συμμετέχουν ενεργότερα σε βίαια παιχνίδια και δραστηριότητες, έχουν

ελλιπή ακόμη πείρα και κρίση, δείχνουν ανευθυνότητα, απερισκεψία και παρατολμία κ.τ.ό.

Τα δεδομένα αυτά, σε συνδυασμό με την επιθετικότητα που χαρακτηρίζει τους εφήβους και την τάση για καταστρατήγηση και εναντίωση στους κανόνες και οδηγίες των ενηλίκων, παρέχουν μια γενική εικόνα για τα αίτια που προκαλούν τα ατυχήματα των εφήβων.

Λοιμώδεις ασθένειες: Οι έφηβοι, ως προς τις λοιμώδεις ασθένειες, συγκρινόμενοι με τα άτομα προηγούμενων ηλικιών, είναι σε καλύτερη μοίρα, γιατί πολλοί από αυτούς έχουν ήδη περάσει τις περισσότερες από τις ασθένειες αυτές. Ωστόσο όμως μερικές λοιμώδεις ασθένειες που συμβαίνουν στην εφηβεία είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες. Για παράδειγμα, η παρωτίτιδα ενδέχεται, σε ελάχιστες βέβαια περιπτώσεις, να καταστεί ιδιαίτερα επικίνδυνη κατά την εφηβεία, γιατί η αμφίπλευρη διόγκωση των όρχεων μπορεί να καταλήξει σε στειρότητα. Τέλος, τα αφροδίσια νοσήματα είναι ένα σοβαρό πρόβλημα για τους εφήβους, όπως και για τους ενηλίκους.

Ενδοκρινολογικές διαταραχές: Προηγουμένως είδαμε ότι τόσο η έναρξη όσο και η πορεία των βιοσωματικών μεταβολών της ήβης ορίζονται από τη λειτουργία των ενδοκρινών αδένων. Κάθε παρέκκλιση λοιπόν στη λειτουργία των αδένων αυτών μπορεί να δημιουργήσει διαταραχές στη βιοσωματική ανάπτυξη. (Davey G.C.L., 1994). Στις περιπτώσεις αυτές της πρόωρης (δηλαδή από το 8ο ή 9ο έτος της ηλικίας) εμφάνισης της ήβης έχουμε και παρεκκλίσεις στη διαμόρφωση των δευτερευόντων γνωρισμάτων του φύλου.

Ακμή: Η ακμή είναι αποτέλεσμα της υπερλειτουργίας των σμηγματογόνων αδένων του προσώπου, του λαιμού και του στήθους. Οι πόροι των αδένων αυτών είναι δυσανάλογα μικροί σε σχέση προς την ποσότητα του εκκρίματος, με αποτέλεσμα να επέρχεται απόφραξή τους και συχνά να προκαλείται μόλυνση. Το 85% ως 90% των εφήβων έχουν ακμή.

Ενώ η ακμή είναι κάτι το πολύ κοινό στους εφήβους και από πλευράς ιατρικής είναι χωρίς ιδιαίτερη σημασία, όμως αποτελεί ένα σημαντικό θέμα από ψυχολογική άποψη. Και τούτο εξαιτίας της ιδιαίτερης σημασίας που αποδίδεται από την κοινωνική ομάδα στην εμφάνιση του προσώπου.

Κατά συνέπεια δεν είναι παράξενο ο έφηβος, ο οποίος ενδιαφέρεται τόσο πολύ για την εμφάνιση του, να νιώθει ενοχλημένος από την παρουσία της ακμής στο πρόσωπο του. Τα προβλήματα βέβαια επιτείνονται και πολλαπλασιάζονται, γιατί η ακμή εμφανίζεται στην κρίσιμη αυτή περίοδο της εφηβείας και γιατί η θεραπεία της είναι δύσκολη.

Οστεομυϊκές ανωμαλίες: Παθήσεις που αναφέρονται στην οστεομυϊκή κατασκευή του σκελετού αρχίζουν να εμφανίζονται, από τη σχολική ακόμη ηλικία. Οι ανωμαλίες όμως αυτές γίνονται εμφανέστερες και συχνότερες κατά την εφηβεία. Η σκολίωση αρχίζει να γίνεται εμφανής συνήθως κατά την εφηβεία.

Η μεγάλη συχνότητα των οστεομυϊκών ανωμαλιών της εφηβείας πρέπει να αποδοθεί στο ότι στην ηλικία αυτή παρατηρείται απότομη αύξηση του σκελετού, χωρίς ανάλογη αύξηση των μυώνων. Υπάρχει δηλαδή δυσαναλογία στην επιμήκυνση των μακρών οστών και των μυών που τα κινούν. Πολλοί έφηβοι μάλιστα διαμαρτύρονται για κράμπες των μυών και για πόνους στα ποδιά, εξαιτίας της δυσανάλογης αυτής αύξησης. Άλλες φορές, ο έφηβος, για να ανακουφιστεί από τεταμένους μυώνες, καταφεύγει σε σκόπιμο στράβωμα των κλειδώσεων, με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί μόνιμη παραμόρφωση.

Άλλοτε οι έφηβοι νιώθουν άσχημα για το απότομο ψήλωμά τους και, για να συγκαλύψουν την αιφνίδια αυτή τους αλλαγή, σκύβουν σκόπιμα και συστηματικά για να φαίνονται κοντότεροι. Σε πολλές περιπτώσεις τα κορίτσια νιώθουν αμηχανία και ενοχή-ντροπή για τη διόγκωση του στήθους και για να μετριάσουν τη νέα τους μορφή κλίνουν τους ώμους προς τα μέσα. Αυτές οι καταστάσεις επιδεινώνονται και γίνονται περισσότερο επικίνδυνες όπου υπάρχει έλλειψη σωματικής άσκησης και πλημμελής διατροφή.

Επειδή οι οστεομυϊκές παθήσεις είναι εξελικτικής μορφής, η έγκαιρη διάγνωση θεωρείται βασική προϋπόθεση για μια θετικότερη θεραπευτική αντιμετώπιση τους.

Δίαιτα - παχυσαρκία: Η εφηβική ηλικία είναι, όπως είπαμε και παραπάνω, περίοδος απότομης αύξησης των διαστάσεων του σώματος και

βαθιάς βιολογικής μεταλλαγής. Είναι φυσικό λοιπόν η περίοδος αυτή να απαιτεί, σε σύγκριση προς τις προηγούμενες ηλικίες, μεγαλύτερη ποσότητα και ποικιλία ορισμένων θρεπτικών ουσιών. Έχει υπολογιστεί ότι κατά την εφηβεία οι ανάγκες σε πρωτεΐνες είναι περίπου τριπλάσιες. Αυξημένες ανάγκες επίσης παρουσιάζονται και στις άλλες θρεπτικές ουσίες, όπως σε βιταμίνη D, σε ασβέστιο για την ανάπτυξη του σκελετού, σε σίδηρο κ.τ.λ.

Για την ικανοποίηση όλων των επιπλέον αναγκών σε θρεπτικές ουσίες απαιτείται συνεπώς πλούσιο διαιτολόγιο, σε συνδυασμό με επαρκή ανάπαυση, γιατί ο έφηβος βρίσκεται σε μια περίοδο έντονης πνευματικής και σωματικής εργασίας (φόρτος μαθημάτων, ανταγωνιστικά παιχνίδια, νυκτερινή διασκέδαση κ.τ.λ.).

Ιδιαίτερα επικίνδυνα για την υγεία του εφήβου είναι η αυστηρή διαίτα, στην οποία υποβάλλονται οι έφηβοι, και ιδίως τα κορίτσια, για να βελτιώσουν την εμφάνιση τους. Επίσης, επικίνδυνα είναι η γνωστή ως νευρική ανορεξία, η ολοσχερής δηλαδή απώλεια της όρεξης λόγω καθαρώς ψυχολογικών αιτιών. Η ψυχογενής αυτή παθολογική κατάσταση εμφανίζεται κυρίως κατά την εφηβεία. (Τσιάντης, 2001).

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι, αν και η εφηβεία είναι γενικώς περίοδος καλής υγείας -η καλή υγεία είναι ο κανόνας και όχι η εξαίρεση, πως και κατά τη σχολική ηλικία- εντούτοις οι απότομες και βαθιές βιοσωματικές αλλαγές της ήβης, σε συνδυασμό με τις μεταλλαγές που συμβαίνουν στο ψυχοκοινωνικό πεδίο της εφηβικής προσωπικότητας (τάση για άνεση, χειραγώγηση των γονέων, αυξημένη ψυχική ένταση, υπερευαισθησία κ.τ.ό.), κάνουν την υγεία του εφήβου επισφαλή ιδιαίτερα σε ορισμένες αρνητικές καταστάσεις.

Όλοι λοιπόν οι αρμόδιοι φορείς (οικογένεια, σχολείο, υγειονομικές υπηρεσίες) έχουν υποχρέωση να ενημερώνουν τον έφηβο για τρόπους υγιεινής διαβίωσης, γιατί ο έφηβος ζει πολλές ώρες μακριά από την οικογένεια και μόνος του χειρίζεται και αποφασίζει για θέματα διατροφής, ανάπαυσης, σωματικής άσκησης κ.τ.ό. Άμεσος στόχος όλων αυτών των ενεργειών θα πρέπει να είναι η διαμόρφωση στους εφήβους συνείδησης

υπευθυνότητας έναντι της υγείας τους και ο εξοπλισμός τους με δεξιότητες
ορθής αυτοδιαχείρισης και αυτοπροστασίας του σώματος τους.

Κεφάλαιο 2^ο

2. Η συναισθηματική ανάπτυξη των εφήβων.

2.1 Συναισθηματική ανάπτυξη του εφήβου

Για να κατανοήσουμε τους εφήβους δεν είναι αρκετό να γνωρίζουμε τι κάνουν και τι σκέπτονται μόνο, αλλά και πώς αισθάνονται. Οι ίδιοι οι έφηβοι δίνουν μεγάλη σημασία σ' αυτό και οι σχέσεις τους με τους άλλους καθορίζονται σε μεγάλο βαθμό με βάση τη συναισθηματική τους στάση προς αυτούς.

Η εφηβεία είναι η περίοδος της ζωής του ανθρώπου που χαρακτηρίζεται για τον πλούσιο συναισθηματισμό της. Ο όρος συναισθηματισμός αναφέρεται στην ψυχική διάθεση του εφήβου (και του κάθε ανθρώπου) που μπορεί κάθε φορά να είναι ευχάριστη ή δυσάρεστη. Οι ψυχικές αυτές διαθέσεις διακρίνονται σε:

α) συγκεχυμένα ευχάριστα ή δυσάρεστα, οργανικά κυρίως, συναισθήματα,

β) αμυντικά συναισθήματα,

γ) επιθετικά συναισθήματα,

δ) κοινωνικά συναισθήματα και

ε) διάφορα, κυρίως ανώτερα, συναισθήματα (Rauste-von, Wright, 1989).

Σαν βασικές αιτίες του πλούσιου συναισθηματισμού των εφήβων αναφέρονται: οι φυσιολογικές μεταβολές, και κυρίως οι μεταβολές του ενδοκρινικού συστήματος, καθώς και τα πολλά ερεθίσματα που στέλνει το κοινωνικό περιβάλλον και που κυριολεκτικά αναστατώνουν τους εφήβους.

Ενώ όμως οι φυσιολογικές μεταβολές μειώνονται, καθώς ο έφηβος προχωρεί από την πρώτη φάση της εφηβείας (13-17) στη δεύτερη (17-20), στα συναισθήματα παρατηρείται μια παρέκκλιση από την πορεία αυτή, γιατί, για

ορισμένα τουλάχιστον συναισθήματα, όπως θα δούμε αργότερα, όχι μόνο μείωση δεν παρατηρείται, αλλά μάλλον αύξηση σε ένταση και σε συχνότητα με το πέρασμα του εφήβου στη δεύτερη φάση. Αυτό σημαίνει πως δεν είναι οι φυσιολογικές μεταβολές η κύρια αιτία του πλούσιου συναισθηματισμού των εφήβων, αλλά άλλες αιτίες και κυρίως τα κίνητρα και οι επιδράσεις του περιβάλλοντος, όπως προαναφέραμε, στις οποίες οι έφηβοι είναι τώρα πιο ευαίσθητοποιημένοι.

Όσο πιο απλά και περιορισμένα είναι αυτά τα ερεθίσματα του περιβάλλοντος (περιβάλλον επαρχίας σε αντίθεση με το περιβάλλον των αστικών κέντρων) κι όσο πιο απλή η ζωή (ζωή της επαρχίας σε αντίθεση με την αγχώδη ζωή των μεγαλουπόλεων), τόσο πιο ήρεμη και ισορροπημένη είναι η συναισθηματική ζωή των εφήβων. Αλλά η μεγαλύτερη ή μικρότερη ένταση της συναισθηματικής ζωής του εφήβου είναι και θέμα ιδιοσυγκρασίας, καθώς και τρόπου ζωής και επαγγελματικής απασχόλησης. Υπάρχουν έφηβοι από τη φύση τους ήρεμοι κι άλλοι υπερβολικά ευερέθιστοι.

«Είναι γνωστό», γράφει ο Ollendick και συν. το1996, «ότι οι νέοι και των δύο φύλων συγκινούνται ευχερέστερα από ό,τι τα παιδιά των δέκα ετών. Μια λέξη, ένας υπαινιγμός, μια χειρονομία, αρκούν να διεγείρουν πολλές φορές ολόκληρη θύελλα. Κοκκινίζουν για το τίποτε, προπαντός, όταν αυτό το τίποτε θίγει τον γενετήσιο τομέα τους. Τα κορίτσια έχουν κατά την εφηβεία σπασμωδικές κρίσεις του γέλωτα και των θορυβωδών λυγμών. Όταν η κρίση αυτή επέρχεται, διαταράσσει όχι μόνο τις πράξεις και τις χειρονομίες, αλλά παραλύει και αυτήν ακόμα τη διανοητική δραστηριότητα, πράγμα που το παρατηρούμε συχνά κατά το τρακ των εξετάσεων. Η υπερευσυνκινησία, ενισχυμένη από την ασταθή συναισθηματική κατάσταση χαρακτηρίζει το πρώτο μισό μέρος της εφηβείας, ιδιαίτερα στα κορίτσια» (Ollendick, Hagopian & King, 1997).

Αργότερα, προς το τέλος της εφηβείας, οι συχνές και έντονες ανισχυτικές καταστάσεις, που είναι βασικά αποτέλεσμα της ορμονικής λειτουργίας και του νευροφυσιικού συστήματος, περιστέλλονται, γιατί έχει πια ενισχυθεί η βούληση και η δύναμη των εφήβων για αυτοκριτική.

Μπορούμε τότε να πούμε πως ο έφηβος πλησιάζει στη συναισθηματική ωρίμανση.

Πολλές φορές όμως η εφηβική συναισθηματικότητα είναι λιγότερο αυθόρμητη, λιγότερο εκδηλωτική, πιο εχέμυθη και πιο εσωτερικευμένη, λόγω της ανασταλτικής παρεμβολής της διανόησης, αλλά και των κοινωνικών επιρροών σ' άλλες περιπτώσεις· η εφηβική συναισθηματικότητα χαρακτηρίζεται από το γνώρισμα του πάθους, της βιαιότητας, όπως αυτό φαίνεται στις εκδηλώσεις αγάπης ή αποστροφής, που καθιστούν τους εφήβους δεκτικούς στο να νιώθουν απόλαυση ή να υποφέρουν λόγω των έντονων αυτών συναισθηματικών καταστάσεων. Πρόκειται για συναισθηματικές καταστάσεις που δεν παρατηρούνται στην παιδική ηλικία.

Η εξήγηση αποδίδεται στην εξέλιξη του σεξουαλικού ενστίκτου και στη διερεύνηση του κοινωνικού τους ορίζοντα. Αυτή η βιαιότητα με την οποία εκδηλώνεται η εφηβική συναισθηματικότητα ενισχυόμενη και από τη φαντασία, που επίσης είναι έντονη, κατακλύζει το χαρακτήρα, τη νόηση και τη βούληση του εφήβου στις περιπτώσεις που εκδηλώνεται με το γνώρισμα του πάθους. Ένταση συναισθηματική παρατηρείται στους εφήβους προς το τέλος της εφηβείας από τρία βασικά προβλήματα που τους απασχολούν. Το ένα αναφέρεται στο θέμα της ανεξαρτησίας τους από τους γονείς. Οι γονείς εξακολουθούν να πιέζουν, ιδιαίτερα τα κορίτσια, αλλά και οι έφηβοι με έμφαση επιζητούν τη χειραφέτηση.

Το δεύτερο είναι το θέμα των σχέσεων με το άλλο φύλο που τους συγκλονίζει, και το τρίτο, που κυριολεκτικά τους απορροφά, είναι το πρόβλημα της επαγγελματικής αποκατάστασης, ιδιαίτερα γι' αυτούς που στοχεύουν στο να εισαχθούν στα ανώτατα ιδρύματα. Ζούμε κάθε χρόνο την αγωνία και την υπερένταση των εφήβων αυτών και συμπάσχουμε. Αλλά, παρά τα σοβαρά προβλήματα που οι έφηβοι αντιμετωπίζουν προς το τέλος της εφηβείας και που δικαιολογούν τη συναισθηματική υπερένταση, πρέπει να ομολογηθεί πως γενικά αυτοί δείχνουν μεγαλύτερη ωριμότητα στις συναισθηματικές αντιδράσεις απ' ό,τι στα προηγούμενα χρόνια.

2.2. Φύση των συναισθημάτων και αιτίες που τα προκαλούν

Σήμερα πιστεύεται πως ο υποθάλαμος (μέρος του ενδιαμέσου εγκεφάλου) με το φλοιό του εγκεφάλου και το αυτόνομο νευρικό σύστημα σχετίζονται άμεσα με τις συναισθηματικές εμπειρίες του ατόμου.

Τα συναισθήματα στο σύνολο τους είναι ευχάριστες ή δυσάρεστες ψυχικές καταστάσεις. Χαρακτηρίζονται (Muris, Steerneman, Merckelbach & Meesters, 1996) κι ως κατώτερα ή ανώτερα. Κατώτερα είναι αυτά που προέρχονται από οργανικές καταστάσεις κι ανώτερα αυτά που προέρχονται από ψυχικές (διανοητικά, καλαισθητικά κλπ.).

Όπως έχουμε ήδη αναφέρει, ορισμένα συναισθήματα είναι εξαιρετικά έντονα. Η ένταση αυτή δίνει στο συναίσθημα το χαρακτηρισμό της συγκίνησης ή αψιθυμίας. Η ένταση των συγκινήσεων και των συναισθηματικών καταστάσεων γενικά ποικίλλει από άτομο σε άτομο κι από φυλή σε φυλή.

Βαθύτερες αιτίες που προκαλούν τα συναισθήματα στον άνθρωπο είναι οι φυσιολογικές και ψυχολογικές ανάγκες του. Τέτοιες ανάγκες είναι η δίψα, η γενετήσια λειτουργία, η αναγνώριση, η ευτυχία, η επιτυχία κλπ. Η συναισθηματική προσαρμογή επέρχεται με ικανοποίηση των αναγκών αυτών ή με αναβολή ικανοποίησης τους. Αν όμως η ανάγκη είναι επιτακτική, αλλά η ικανοποίηση της δύσκολη, γιατί παρεμβάλλονται κωλύματα, τότε παρατηρείται συναισθηματική υπερένταση.

Αλλά και σε κάθε πνευματική εκδήλωση παρατηρείται συναισθηματική συμπαράκολούθηση. Επίλυση προβληματικών καταστάσεων έχει σαν επακόλουθο την ικανοποίηση. Ευχάριστη συναισθηματική κατάσταση εξυπηρετεί την πνευματική προσπάθεια κλπ.

Κι επειδή τα έντονα συναισθήματα, δηλαδή οι συγκινήσεις, αποτελούν χαρακτηριστικό γνώρισμα της εφηβικής ηλικίας είναι ανάγκη να εξετάσουμε την εξέλιξη τους, καθώς και την εξέλιξη άλλων βασικών συναισθημάτων, για να γνωρίσουμε καλύτερα τον έφηβο και να δούμε ποια προβλήματα δημιουργούνται από την όλη συναισθηματική κατάσταση γι' αυτόν και να αναζητήσουμε τις λύσεις που είναι αναγκαίες για τη συναισθηματική του ισορροπία

2.3 Πρότυπα συναισθηματικής συμπεριφοράς των εφήβων

Η συναισθηματική συμπεριφορά των εφήβων καθορίζεται από διάφορους παράγοντες, οι πιο πολλοί από τους οποίους είναι κοινωνικοί.

Τα πρότυπα συναισθηματικής συμπεριφοράς των εφήβων καθορίζονται από τις επιδράσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος. Οι έντονες ή ήπιες εξάλλου πιέσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος καθορίζουν τον τρόπο έκφρασης των συναισθημάτων των εφήβων. Στις πρωτόγονες λ.χ. κοινωνίες, όπου η πίεση προς τους εφήβους δεν είναι τόσο καταφανής, η έκφραση των συναισθημάτων είναι πιο αυθόρμητη, πιο φυσική, πιο ελεύθερη.

Το σύστημα αξιών που επικρατεί στην κοινωνία που ζουν οι έφηβοι καθορίζει, επίσης, τόσο τον τρόπο, όσο και το περιεχόμενο της συναισθηματικής συμπεριφοράς των εφήβων. Η συναισθηματική συμπεριφορά λ.χ. που σχετίζεται με τα θέματα του σεξ είναι διαφορετική στους εφήβους των πρωτόγονων λαών από ό,τι στις δικές μας κοινωνίες, όπου υπάρχουν αρκετές απαγορεύσεις (ταμπού).

Οι κοινωνικοί παράγοντες καθορίζουν ακόμα και τις περιπτώσεις κατά τις οποίες οι έφηβοι θα εκφραστούν συναισθηματικά. Οι έφηβοι των μεσογειακών χωρών λ.χ. είναι γενικά πιο εκδηλωτικοί στο συναισθηματικό τομέα από τους εφήβους των βορείων χωρών. Οι Άγγλοι έφηβοι γελούν ευκολότερα με διάφορα αστεία από ό,τι οι δικοί μας έφηβοι, έστω κι αν αυτά λέγονται χωρίς «γούστο», εμείς εκνευριζόμαστε πιο εύκολα, κλπ. (Mortimer & Roberts, 1990).

Διαφορές συναισθηματικές καταστάσεις παρατηρούνται κι ανάμεσα στα δύο φύλα. Τα κορίτσια υποφέρουν από φοβίες, κι εκδηλώνουν νευρικές συνήθειες, όπως είναι ο θηλασμός του αντίχειρα και το δάγκωμα των νυχιών, συχνότερα από ό,τι τα αγόρια (Merckelbach, Muris & Schouten, 1996, Milgrom, Mancl, King & Weinstein, 1995). Αλλά και τα αγόρια παρουσιάζουν συχνά προβλήματα συναισθηματικής συμπεριφοράς με απείθεια, οργή, διάθεση για πρόκληση ζημιών, σκληρότητα και επιθετικότητα. Επιθετικότητα υπάρχει και στα κορίτσια, αλλά δεν εκδηλώνεται τόσο έντονα, όσο στα αγόρια.

Μέχρι το 14ο έτος περισσότερα συμπτώματα παρουσιάζονται στα αγόρια και μετά στα κορίτσια. Μάλιστα μετά το 14ο έτος η διαφορά είναι σημαντική.

Βγαίνει, λοιπόν, το συμπέρασμα πως στην παιδική ηλικία δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές αγοριών - κοριτσιών ως προς τη συναισθηματική πια προσαρμογή. Με την έναρξη όμως της εφηβικής ηλικίας τα κορίτσια εκδηλώνουν πιο έντονη νευρωτική συναισθηματική συμπεριφορά από ό,τι τα αγόρια.

2.4 Ευνοϊκές και μη επιδράσεις των συναισθημάτων και συναισθηματική ωριμότητα

Επειδή δεχόμαστε πως το συναίσθημα δεν αποτελεί ξεχωριστό συστατικό του ψυχισμού του ανθρώπου είναι φυσικό να δεχτούμε, επίσης, πως η έκφραση των συναισθημάτων επηρεάζει συνολικά το άτομο. Κι εφ' όσον η έκφραση αυτή των συναισθημάτων είναι ευνοϊκή, τα πάντα προχωρούν κανονικά, διαφορετικά το άτομο είναι δυνατό να έχει συναισθηματικά προβλήματα.

Με τον όρο ευνοϊκή έκφραση των συναισθημάτων εννοούμε ότι τα συναισθήματα είναι μέτρια στην ένταση και ευχάριστα στο περιεχόμενο. Η εφηβική όμως ηλικία είναι μια ηλικία που δέχεται αρκετές πιέσεις από το περιβάλλον και γι' αυτό στις περισσότερες περιπτώσεις οι αντιδράσεις οι συναισθηματικές είναι έντονες και το περιεχόμενο όχι ευχάριστο. Χρειάζεται, λοιπόν, κάποια ρύθμιση της συναισθηματικής ζωής των εφήβων.

Πρέπει όμως να σημειωθεί πως πολλές φορές, ενώ το περιεχόμενο των συναισθημάτων δεν είναι ευχάριστο, τελικά εξυπηρετεί το άτομο γιατί το δραστηριοποιεί. Αναφέρονται μάλιστα και πολλές περιπτώσεις κατά τις οποίες άτομα, στα οποία η συναισθηματική ζωή ήταν έντονη δύσκολα κατόρθωσαν να πετύχουν στη ζωή, γιατί διέθεταν ισχυρή βούληση. Στις περιπτώσεις αυτές η συναισθηματική ωρίμανση έρχεται νωρίτερα.

Λέμε ότι οι επιδράσεις των συναισθημάτων είναι ευνοϊκές, όταν αποτελούν πηγές κινήτρων για το άτομο (παρώθηση για ενέργεια και δράση,

λόγια καλής συναισθηματικής κατάστασης ή ακόμα κι από μέτριο φόβο), όταν υποβοηθούν το άτομο να απολαύσει τη ζωή (ευχάριστη εκδήλωση των συναισθημάτων ή επακόλουθο δυσάρεστων συναισθημάτων, λόγω της χαλάρωσης που συμβαίνει) και όταν το ενισχύουν πνευματικά και σωματικά (εκτέλεση δύσκολων έργων κάτω από ευνοϊκές συναισθηματικές επιδράσεις).

Αντίθετα, μη ευνοϊκές θεωρούνται οι επιδράσεις οι συναισθηματικές, οποιεσδήποτε είναι αυτές, που επιδρούν άσχημα στο πνεύμα (πνευματική κόπωση), στο σώμα (σωματική κόπωση) και στην προσωπικότητα γενικά του ατόμου (συναισθηματική ανισορροπία).

Τα επιμέρους στοιχεία που συγκροτούν τη συναισθηματική ωριμότητα του ανθρώπου είναι τα παρακάτω κι αυτά πρέπει να υιοθετηθούν απ' τον έφηβο για να θεωρηθεί συναισθηματικό καλλιεργημένο και ώριμο άτομο.

Πρώτα - πρώτα ο συναισθηματικά ώριμος άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να ελέγχει την ένταση των συναισθημάτων του, είτε αυτά είναι ευχάριστα, είτε δυσάρεστα και να τα εκδηλώνει με ευπρέπεια και αυτοκυριαρχία. (Παρασκευόπουλος, χ.χ.)

Ο συναισθηματικά ώριμος και ισορροπημένος άνθρωπος διακρίνεται για αυτοτέλεια και ανεξαρτησία. Το άτομο που, για θέματα που έπρεπε να αντιμετωπίσει με πρωτοβουλία ατομική, δέχεται συνεχείς υποδείξεις από τους άλλους για την αντιμετώπιση τους δε διαθέτει αυτοτέλεια και κατά συνέπεια δε διαθέτει και την αναγκαία συναισθηματική ωριμότητα. Ώριμος είναι και ο άνθρωπος που δε διακρίνεται ούτε για απάθεια, ούτε για υπερβολική ανυπομονησία για τα θέματα που τον απασχολούν. Ούτε, λοιπόν, η αντιμετώπιση των προβλημάτων με την ψυχρή λογική, ούτε με νευρικότητα και ανυπομονησία αποτελούν τη σωστή λύση. Η μέτρια συναισθηματική εκδήλωση δείχνει ισορροπημένο συναισθηματικά άτομο. (Mauser & Smith, 1991).

Τέλος, ο συναισθηματικά ισορροπημένος άνθρωπος χαίρει με τη χαρά των συνανθρώπων του και λυπάται για τη δυστυχία τους. Είναι ευγενικός και πρόθυμος, αγαπά και βοηθάει τους γύρω του.

Παράλληλα, λοιπόν, με την πνευματική καλλιέργεια είναι αναγκαία και η συναισθηματική καλλιέργεια, ώστε ο έφηβος να αναπτυχθεί συνολικά και ισορροπημένα.

2.5 Η θέση του εκπαιδευτικού στα συναισθηματικά προβλήματα των εφήβων

Το συμπέρασμα από τα παραπάνω είναι πως οι έφηβοι παρουσιάζουν στη συναισθηματική περιοχή μια αστάθεια, μια ανισορροπία, μια ανησυχία. Θίγονται εύκολα, ακόμα και με την παραμικρή παρατήρηση, κι αντιδρούν ζωηρά. Φαίνονται τα συναισθήματα ανωτερότητας ή κατωτερότητας και οι συναισθηματικές τους εκδηλώσεις χαρακτηρίζονται από υπερβολές και αντιθέσεις (θρασύτητα με δειλία, υπερευθυμία με δυσθυμία, κοινωνικότητα με τάση για απομόνωση, κλπ.).

Οφείλει, λοιπόν, ο εκπαιδευτικός να φροντίσει, ώστε να διατηρηθεί η συναισθηματική ισορροπία των εφήβων μαθητών του και να δημιουργηθεί η κατάλληλη ατμόσφαιρα μέσα στην τάξη με αναγνώριση της προσπάθειας τους, κατανόηση και συνεργατική διάθεση. Ευτυχώς οι εκπαιδευτικοί σήμερα δεν είναι κατά κανόνα οι αυστηροί και απλησίαστοι εκπαιδευτικοί του παρελθόντος. Πλησιάζουν το μαθητή, ενδιαφέρονται για τις ανάγκες και τα προβλήματα του και φροντίζουν να υπάρχει μέσα στην τάξη κατάλληλη συναισθηματική ατμόσφαιρα.

Με αγωγή αυτού του είδους τα συναισθήματα αβεβαιότητας, ανασφάλειας και άγχους της εφηβικής ηλικίας ξεπερνιούνται άνετα και φτάνει ο χρόνος κατά τον οποίο με την παρέμβαση της νόησης η συναισθηματική πλευρά κατευθύνεται με σταθερότητα, πράγμα που σημαίνει και ωρίμανση συνολική του εφήβου. (Κασσωτάκης, 1981).

Κεφάλαιο 3^ο

3.Νοητική Ανάπτυξη των εφήβων.

3.1 Η πορεία της Νοητικής-Γνωστικής ανάπτυξης του εφήβου.

Με τον όρο «ανάπτυξη» εννοούμε το σύνολο των συστηματικών αλλαγών τις οποίες υφίσταται το άτομο από τη σύλληψη μέχρι το θάνατο. Η θεώρηση της ανθρώπινης ανάπτυξης ως μια διαδικασία που εκτυλίσσεται κατά τη διάρκεια ολόκληρης της ζωής είναι σχετικά πρόσφατη υπόθεση, αφού, σύμφωνα με την άποψη που επικρατούσε παλιότερα στην εξελικτική ψυχολογία, η ανάπτυξη φτάνει στο τέλος της με την ολοκλήρωση της εφηβείας και την είσοδο στη ζωή του ενηλίκου.

Οι αλλαγές που σημειώνονται κατά την εξέλιξη του ατόμου αφορούν τρεις διαφορετικές αλλά συσχετιζόμενες πλευρές της ανθρώπινης υπόστασης: τη *φυσική ή* βιοσωματική ανάπτυξη, τη γνωστική ανάπτυξη και την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη.

Η πνευματική ανάπτυξη είναι γρήγορη στα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου. Η ανάπτυξη αυτή συνεχίζεται ως το 16ο έτος και μετά επιβραδύνεται. Κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας, η πνευματική ανάπτυξη είναι ιδιαίτερα αισθητή από το 13ο ως το 16ο έτος. Η ολοκλήρωση της πνευματικής ανάπτυξης συμβαίνει γύρω στο 20ό έτος. Φαίνεται όμως πως για ένα ποσοστό ανθρώπων η ανάπτυξη συνεχίζεται με αργό ρυθμό ως το 25ο έτος.

Πρέπει να τονιστεί πως υπάρχουν διαφορές στην πορεία της πνευματικής ανάπτυξης από άτομο σε άτομο, καθώς κι ανάμεσα στα δύο φύλα,

3.2 Ανάπτυξη των επί μέρους πνευματικών λειτουργιών του εφήβου

Παρατηρούνται οι εξής εξελίξεις στην ανάπτυξη των επί μέρους πνευματικών λειτουργιών του εφήβου.

Οι παραστάσεις του είναι πιο πλούσιες κι από πραγματικές κι οι ατομικές γίνονται πιο γενικές και πιο αφηρημένες. Ενισχύονται τώρα σε μεγάλο βαθμό οι γλωσσικές του παραστάσεις, που είναι πιο ακριβείς από ό,τι ήταν κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας.

Κι όσο περνούν τα χρόνια της εφηβείας, τόσο πιο πολύ ενισχύεται κι η προσοχή του εφήβου, με αποτέλεσμα η αντίληψη και κατανόηση των πραγμάτων, των γεγονότων, των φαινομένων και των σχέσεων να είναι πιο ορθή και πιο εδραιωμένη.

Η μνήμη χαλαρώνεται κάπως κατά τη διάρκεια της ήβης, αλλά αμέσως μετά η ισχύς και η έκταση της ενισχύονται κι ολοκληρώνεται η ανάπτυξη της προς το τέλος της εφηβείας.

Στην εξέταση, λογουχάρη, για να βρεθεί ο δείκτης νοημοσύνης διαπιστώθηκε πως το παιδί των 2 ετών και 6 μηνών επαναλαμβάνει δυο ψηφία που του τα φωνάζουμε δυνατά, μια φορά· το παιδί των τριών ετών επαναλαμβάνει τρία ψηφία· στο τέταρτο έτος και έξι μήνες, τέσσερα ψηφία· στο έβδομο, πέντε· στο δέκατο, έξι. Στο τέλος της εφηβείας επαναλαμβάνονται οχτώ ψηφία.

Αλλά και με όλες τις άλλες έρευνες που έγιναν διαπιστώθηκε πως τα παιδιά έχουν πιο αδύνατη μνήμη απ' τους έφηβους κι οι έφηβοι πιο αδύνατη απ' τους ώριμους.

Κατανοείται αυτό που απομνημονεύεται. Άλλωστε, το παιδί δεν είναι ικανό ακόμα για ουσιαστικές λογικές εμβαθύνσεις. Αυτό όμως δε σημαίνει πως στην παιδική ηλικία δε θα καταβάλλεται προσπάθεια για λογική αντιμετώπιση των διαφόρων θεμάτων και για προβληματισμό με αυτενεργό συμμετοχή στη μάθηση.

Στην εφηβική ηλικία, όπου η τάση του εφήβου είναι να αντιμετωπίζει με τη λογική τα διάφορα θέματα και να εμβαθύνει σ' αυτά, ενισχύεται η

προσπάθεια του αυτή. Αυτό όμως δε σημαίνει πως η απομνημόνευση και κυρίως βασικών στοιχείων, δε θα επιδιώκεται από τον έφηβο. Η φαντασία, από αναπλαστική ή αναπαραγωγική που είναι στην παιδική ηλικία και που σημαίνει συνδυασμό κατά νέο τρόπο, με προσθήκη ή αφαίρεση, στη μνήμη του παιδιού, γίνεται δημιουργική στην εφηβεία, γίνεται δηλαδή «μορφοποιός δύναμις» της ψυχής κι εξυπηρετεί την όλη πνευματική προσπάθεια του εφήβου. Ποιήματα, διηγήματα, τραγούδια, καλλιτεχνήματα παράγονται άφθονα απ' τον έφηβο και η συνεισφορά της φαντασίας στην πνευματική αυτή προσπάθεια είναι ουσιαστική.

Η καθαρή νόηση ενισχύεται. Ο έφηβος, χρησιμοποιώντας πια τη γλώσσα σαν ισχυρό όργανο, διανοείται με γενικές αρχές, νόμους, κανόνες και υποθέσεις και φτάνει σε σωστά συμπεράσματα και στην ουσία των πραγμάτων. Οι κρίσεις και οι συλλογισμοί του έχουν καταστεί αφηρημένα διανοήματα και ξεφεύγουν από το χώρο του συγκεκριμένου.

Πρέπει όμως να τονιστεί ότι κατά τη διάρκεια της ήβης για τους γνωστούς λόγους, περνάει η διανόησή του μια κρίση και παρατηρείται μια αστάθεια και αβεβαιότητα. Οι αδυναμίες όμως αυτές ξεπερνιούνται καθώς ο έφηβος προχωρεί στην κυρίως εφηβική ηλικία, οπότε η διανόησή του εδραιώνεται.

Οι σκέψεις, οι κρίσεις και οι συλλογισμοί ή οι αιτιολογήσεις που χρησιμοποιεί ο έφηβος του παρέχουν την ικανότητα να ερμηνεύει τα γεγονότα και να φτάνει σε συμπεράσματα.

Η ικανότητα αυτή διαπιστώθηκε με πολλές έρευνες που έγιναν. Δυο σχετικές έρευνες αναφέρονται απ' τις Ost & Hugdahl, (1981) κι έχουν ως εξής:

Στην πρώτη περίπτωση, η κρίση 723 παιδιών και εφήβων ηλικίας 11-16 ετών ελέγχθηκε με παροιμίες που τους δόθηκαν. Οι απαντήσεις τους βαθμολογήθηκαν και για την ικανότητα να γενικεύουν και για την ικανότητα να δίνουν την ουσία της παροιμίας. Οι δυο βαθμολογίες συνενώθηκαν στη συνέχεια για να δώσουν ένα βαθμό που καλούνταν βαθμός «συμβολικής σκέψης».

Στις τρεις πρώτες ηλικίες δεν παρατηρήθηκε πρόοδος. Στις τρεις επόμενες ηλικίες, η πρόοδος ήταν σημαντική. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας συγκρίθηκαν με τα αποτελέσματα μιας άλλης έρευνας στην οποία χρησιμοποιήθηκαν ρητά ή παραβολές του Ιησού. Στην αρχή δόθηκαν τεστ νοημοσύνης σε 637 παιδιά και εφήβους για να τακτοποιηθούν με βάση την πνευματική ηλικία. Στην έρευνα αναφέρεται η εκατοστιαία αναλογία των παιδιών κάθε ηλικίας που κατανόησαν τα ρητά ή τις παραβολές του Ιησού.

Η πρόοδος στις ηλικίες 8 ως 11 είναι σταδιακή, αλλά όχι ουσιαστική. Έπειτα παρουσιάζεται σημαντική αύξηση της πνευματικής προόδου ως τα 14, ενώ μετά τα 14 η πρόοδος μερικές φορές συνεχίζεται και σ' άλλες περιπτώσεις σταματάει.

3.3 Η θεωρία του Piaget ως γενικό πλαίσιο για την περιγραφή της σκέψης του εφήβου

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η θεωρία του Piaget αποτέλεσε το επικρατέστερο θεωρητικό πλαίσιο για την περιγραφή και την ερμηνεία της γνωστικής ανάπτυξης επί πολλά χρόνια. Παρά την ευρύτατη κριτική που της έχει ασκηθεί, η θεωρία αυτή συνεχίζει, ακόμα και σήμερα, να αποτελεί αντικείμενο προβληματισμού, αλλά και να δοκιμάζεται στα διάφορα πλαίσια. Άλλωστε οι ιδέες του Piaget για τα γνωστικά επιτεύγματα του εφήβου αποτέλεσαν το υπόβαθρο για την ανάπτυξη πολλών από τις μεταγενέστερες θεωρίες για τη γνωστική ανάπτυξη.

Σύμφωνα με τον Piaget, το αναπτυσσόμενο άτομο εισέρχεται στο τελευταίο στάδιο της γνωστικής ανάπτυξης γύρω στα έντεκα χρόνια. Με το τέλος της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και την εμφάνιση των πρώτων συμπτωμάτων της ήβης, σημειώνονται και ευρύτατες γνωστικές αλλαγές. Αυτές επιτρέπουν στο άτομο να ξεπεράσει τους περιορισμούς της προηγούμενης αναπτυξιακής φάσης και να κατακτήσει νέες νοητικές δυνατότητες.

Ο Piaget (1952) ονομάζει το στάδιο αυτό *στάδιο των τυπικών λογικών πράξεων*. Πρόκειται δηλαδή για νοητικές ενέργειες που έχουν ως αντικείμενο

τους όχι τις ιδιότητες της συγκεκριμένης πραγματικότητας αλλά άλλες νοητικές ενέργειες.

Παρακάτω παρουσιάζονται τα γενικά χαρακτηριστικά της σκέψης του εφήβου, όπως προκύπτουν από τη θεωρία του Piaget. Επιπλέον νοείται η σύγκριση των επιτευγμάτων της εφηβικής σκέψης με τα αντίστοιχα χαρακτηριστικά της σκέψης του παιδιού της σχολικής ηλικίας.

α) Η σκέψη του δυνατού και της αφαίρεσης

Στη σκέψη του εφήβου αντιστρέφονται οι σχέσεις πραγματικού-δυνατού Έτσι, αφετηρία των σκέψεων του πλέον δεν είναι αναγκαστικά το τι πραγματικά υπάρχει. Τώρα μπορεί να σκέφτεται και για δυνατότητες που θα μπορούσαν να υπάρξουν. Έτσι, η άμεση εμπειρία δεν περιορίζει πλέον τη λειτουργία του γνωστικού συστήματος. Ο έφηβος ανακαλύπτει ότι το τι συμβαίνει και το τι υπάρχει σε μια δεδομένη χρονική στιγμή αποτελεί απλώς ένα υποσύνολο των δυνατών-πιθανών καταστάσεων που θα μπορούσαν να είχαν συμβεί στη στιγμή αυτή. (Ollendick, Yule & Oilier, 1991).

Η σκέψη όμως που λειτουργεί στο επίπεδο του δυνατού είναι σκέψη αφηρημένη. Έτσι, με την απόκτηση της τυπικής σκέψης, ο έφηβος γίνεται πλέον ικανός να σκέφτεται όχι μόνο για την ίδια την πραγματικότητα και τις ποικίλες ιδιότητες των πραγμάτων που μπορούν να παρατηρηθούν, αλλά και για γενικές αρχές που διέπουν τις ιδιότητες της πραγματικότητας. Για παράδειγμα, ο έφηβος μπορεί να κατανοήσει αρχές όπως η δημοκρατία ή η ελευθερία στον κοινωνικό κόσμο και αρχές όπως η αδράνεια, η ενέργεια ή ο ηλεκτρισμός στο φυσικό κόσμο. Μπορεί δηλαδή να έχει άποψη για την καθεμιά τους ή για τις σχέσεις μεταξύ τους.

β) Η σκέψη των υποθέσεων και των διαπροτασιακών συλλογισμών

Στη σχολική ηλικία, η λύση προβλημάτων αποτελεί εφαρμογή γνωστών αρχών ή «σχεδίων λύσης». Όταν δεν υπάρχουν τέτοια, το παιδί της σχολικής ηλικίας έχει μεγάλη δυσκολία να «επί τούτου» ή να τροποποιήσει τα ήδη υπάρχοντα με τρόπο πραγματικό, ώστε να βρει τη λύση ενός δεδομένου προβλήματος. Ένα παιδί της σχολικής ηλικίας συχνά προσφεύγει

στη στρατηγική του σφάλματος. Πιθανές διαδικασίες λύσης παραλείπονται ενώ συχνά παρουσιάζεται μια άκαμπτη εμμονή σε κάποια συγκεκριμένη διαδικασία η οποία μπορεί να οδηγεί, πιθανόν όμως και όχι, στη λύση (Muris, Merckelbach, Mayer & Prins, 2000).

Επιπλέον, η ικανότητα συναγωγής συμπερασμάτων συνδέεται και με παραγωγικές και επαγωγικές διαδικασίες διαλογισμού, τουλάχιστον από τη μέση εφηβεία και ύστερα. Ένα πείραμα που δείχνει αυτές τις δυνατότητες είναι εκείνο κατά το οποίο παιδιά της σχολικής ηλικίας και έφηβοι καλούνταν να αποφανθούν για την αλήθεια ή το ψευδός διαφόρων προτάσεων. Για παράδειγμα, το παιδί της σχολικής ηλικίας, όταν κληθεί να κρίνει αν η πρόταση «Το πράγμα που έχω στο χέρι μου είναι και δεν είναι πράσινο», θα ζητήσει να εξετάσει τι υπάρχει στο χέρι για να αποφανθεί. Τούτο οφείλεται στο ότι το παιδί παραγνωρίζει το γεγονός ότι η αλήθεια της πρότασης μπορεί να κριθεί με αναφορά στη δομή της και ανεξάρτητα από το περιεχόμενο. Αντίθετα, ο έφηβος στρέφεται στη λογική δομή της πρότασης, συγκεκριμένη περίπτωση, όπως αυτή ορίζεται από το σύνδεσμο «και» και την άρνηση «δεν» (Ollendick & King, 1991).

Γ) Η σκέψη για τη σκέψη

Κατά τον Piaget, μια από τις σημαντικότερες γνωστικές αλλαγές που παρατηρούνται κατά την εφηβεία είναι η ικανότητα αναλογισμού πάνω στην ίδια τη σκέψη. Στην πραγματικότητα ο Piaget (1976) απέδιδε όλες τις άλλες επιτυχίες της τυπικής σκέψης σε αυτήν ακριβώς την ικανότητα αναλογισμού. Θεωρούσε επίσης ότι όταν το άτομο σκέφτεται πάνω στις ίδιες του τις σκέψεις, αργά ή γρήγορα θα διαχωρίσει το περιεχόμενο των σκέψεων από τις ίδιες τις διαδικασίες της σκέψης. Επιπλέον θα επιχειρήσει να οργανώσει με κάποιο τρόπο τις διάφορες διαδικασίες σκέψης, θα επιχειρήσει δηλαδή να βρει τους τύπους τους. Έτσι η σκέψη γίνεται σκέψη των τύπων, οι οποίοι, φυσικά, μπορούν να διασυνδεθούν μέσα από προτάσεις (σκέψη διαπροτασιακή) και να εκφραστούν ως υποθέσεις (σκέψη υποθετικο-παραγωγική).

Η ενσυνειδησία αυτή αποτελεί πολύ σημαντικό επίτευγμα της σκέψης του εφήβου. Η σπουδαιότητα της έγκειται στο ότι ο έφηβος κατανοεί πως μια δεδομένη σκέψη μπορεί να γίνει αντικείμενο άλλης σκέψης, η οποία με τη σειρά της μπορεί να γίνει αντικείμενο άλλης σκέψης κ.ο.κ.

Η κατανόηση αυτή σημαίνει ότι ο έφηβος μπορεί να αποδεχτεί ότι ένα μέρος της καθημερινής ζωής και εμπειρίας του, συχνά μεγάλο, είναι μάλλον αλληλουχίες σκέψεων παρά η ίδια η πραγματικότητα

Ωστόσο η ικανότητα κατανόησης προτάσεων που περιέχουν περισσότερους από δύο βρόγχους (π.χ. Η Μαρία δε πείστηκε ότι εσύ νόμισες ότι αυτή πραγματικά το εννοούσε όταν το είπε) σταδιακά αναπτύσσεται κατά την εφηβεία (Piaget, 1985).

3.4 Η σκέψη μετά την εφηβεία

Ένα σημαντικό ερώτημα είναι αν η σκέψη του εφήβου διαφέρει από τη σκέψη του ενήλικα. Ο Piaget υποστήριζε ότι η γνωστική ανάπτυξη ολοκληρώνεται γύρω στα τέλη της εφηβείας. Ωστόσο σύγχρονα πειραματικά δεδομένα δε συνηγορούν υπέρ αυτής της θέσης. Σύμφωνα με πολλούς ερευνητές, η γνωστική ανάπτυξη συνεχίζεται μέχρι το τέλος της ζωής. Έτσι, το είδος της σκέψης που επιτυγχάνεται κατά την εφηβεία δεν αποτελεί παρά μόνο ένα ενδιάμεσο στάδιο στη διαδρομή της γνωστικής ανάπτυξης (Esnap, Feinstein, Lebovici, (eds) (1989).

Ο Bauer (1976) υποστηρίζει ότι ενώ η τυπική σκέψη του επικεντρώνεται στη λύση προβλημάτων, η σκέψη του ενήλικα χαρακτηρίζεται κυρίως από την ικανότητα εντοπισμού προβλημάτων. Ειδικότερα, ο έφηβος κρίνει τις καταστάσεις απόλυτα και προτιμά να υιοθετήσει τη «σωστή» -κατά τον ίδιο- θέση, την οποία και υποστηρίζει έντονα έναντι οποιασδήποτε άλλης διαφορετικής αντίθεσης.

Αντίθετα, ο ενήλικας αναγνωρίζει τη σχετικότητα των προοπτικών και επιχειρεί να συγκροτήσει και να εκφράσει απόψεις οι οποίες εμπεριέχουν διάφορες θέσεις και προβληματισμούς. (Beck & Emery (1985). Με άλλα λόγια, ο ενήλικας συνειδητοποιεί περισσότερες φορές ότι ποικίλα θέματα δεν έχουν μία λύση αλλά μια σειρά εναλλακτικών λύσεων των οποίων η ποιότητα

σε επίπεδο μπορεί να ποικίλλει από άτομο σε άτομο ανάλογα με τα κριτήρια του καθενός (Blotcky, Looney, 1987).

Συνεπώς η σκέψη του ενήλικα θεωρείται *διαλεκτική*, ενέχει δηλαδή την ικανότητα επίλυσης και συντονισμού των αντιφάσεων. Έτσι, ενώ η τυπική σκέψη του εφήβου έχει τελικά κατακτήσει την κατάσταση ισορροπίας που του επιτρέπει να κατανοεί πλήρως τον κόσμο, όπως διατείνεται ο Piaget, η διαλεκτική σκέψη του ενήλικα επιδιώκει μια μόνιμη κατάσταση γνωστικής ανισορροπίας, η οποία του επιτρέπει την αναγνώριση ασυνεπειών, αντιφάσεων και παραδόξων (Braconnier & Marcelli, 1988).

3.5 Κριτική στη θεωρία του Piaget

Παρά την ευρύτατη αναγνώριση της θεωρίας του Piaget, οι αδυναμίες της εντοπίστηκαν από νωρίς. Πιο συγκεκριμένα, σήμερα όλοι συμφωνούν ότι η θεωρία του Piaget έχει τις παρακάτω αδυναμίες (Fonseca, Yule & Erol, 1994).

α) Η υπόθεση ότι το γνωστικό σύστημα διέπεται στην κάθε φάση της ανάπτυξης από μία και μόνη ενιαία ολική δομή καθιστά τη θεωρία *μονολιθική*. Σήμερα γνωρίζουμε ότι το γνωστικό σύστημα εμπεριέχει πολλές και διαφορετικές δομές, που είναι οργανωμένες σε διαφορετικά επίπεδα σε κάθε φάση της ανάπτυξης.

β) Η θεωρία έδωσε υπερβολική έμφαση στις *ενδογενείς* δυνάμεις της ανάπτυξης. Απέδωσε δηλαδή την ανάπτυξη κατά βάση σε δυνάμεις που υπάρχουν μέσα στο άτομο και υποτίμησε τη σπουδαιότητα των εξωτερικών παραγόντων. Οι ιδέες του Piaget περί εξισορρόπησης ουσιαστικά καθιστούν την ανάπτυξη ατομική υπόθεση. Όπως όμως γνωρίζουμε σήμερα, τούτο δε συμβαίνει.

γ) Η θεωρία είναι υπερβολικά λογική. Δηλαδή έδωσε μεγάλη έμφαση στη λογική διάσταση της σκέψης. Σήμερα γνωρίζουμε ότι άλλες διαστάσεις, όπως είναι η αναπαραστατική, η συμβολική, η σημασιολογική και η διαδικαστική, είναι εξίσου σημαντικές διαστάσεις της ανάπτυξης.

δ) Η θεωρία έδωσε μεγάλη έμφαση στους γενικούς μηχανισμούς οργάνωσης και ανάπτυξης της σκέψης και *υποτίμησε τις ατομικές διαφορές* ως προς την οργάνωση και την ανάπτυξη. Σήμερα όμως γνωρίζουμε ότι οι ατομικές διαφορές ως προς την οργάνωση και την ανάπτυξη, πέρα από την αξία τους καθεαυτή, έχουν σημαντικά πράγματα να δείξουν για τους ίδιους τους γενικούς μηχανισμούς οργάνωσης και ανάπτυξης. Δείχνουν δηλαδή τα σύνορα μεταξύ διαφορετικών τύπων σκέψης και ανάπτυξης που υπάρχουν το ένα δίπλα στο άλλο. Έτσι οι ατομικές διαφορές, όπως τα διαφορετικά είδη των έμβιων όντων, αποτελούν παραδείγματα των γενικών αρχών ανάπτυξης, όπως τα είδη αποτελούν παραδείγματα των γενικών νόμων της φυσικής επιλογής. (Fonseca, 1993).

3.6 Γενικές απόψεις για την πνευματική ανάπτυξη του εφήβου

Η ικανότητα του εφήβου να συλλαμβάνει αφηρημένες έννοιες και να προβαίνει σε γενικεύσεις δεν είναι η μοναδική. Κινείται άνετα και προς άλλες κατευθύνσεις. Έτσι, στρέφεται πια προς τον εσωτερικό του ψυχικό κόσμο και μπορεί να αντιληφθεί με αρκετή αντικειμενικότητα τις πνευματικές του ικανότητες, τις κλίσεις, τα ενδιαφέροντα του και τη σχέση του προς τα άλλα άτομα, ιδιαίτερα κατά την περίοδο της προχωρημένης εφηβικής ηλικίας. Δεν είναι, βέβαια, πάντοτε σωστές οι εκτιμήσεις του, ούτε όλοι οι έφηβοι φτάνουν σε αυτογνωσία, αλλά κατά κανόνα ο έφηβος και σωστή γνώση του εαυτού του έχει και αντικειμενική γνώση του κόσμου που τον περιβάλλει αποκτά.

Η αυτογνωσία έχει μεγάλη σημασία για τον έφηβο. Γνωρίζοντας καλά τον εαυτό του, γνωρίζοντας τις δυνατότητες του, θέτει σκοπούς στη ζωή του που είναι αντίστοιχοι με τις ικανότητες του και ρυθμίζει ανάλογα όλες του τις επιδιώξεις και τις σχέσεις του με τα άλλα άτομα. Με τον τρόπο αυτό δε δέχεται απογοητεύσεις, προσαρμόζεται άνετα στο περιβάλλον του, οι ενέργειες του είναι, στις πιο πολλές περιπτώσεις, σωστές και παρουσιάζεται συναισθηματικά ισορροπημένος.

Υποτίμηση των ικανοτήτων απ' τον ίδιο τον έφηβο θα έχει σαν αποτέλεσμα να τίθενται σκοποί που εύκολα θα πραγματοποιούνται, αλλά που δε θα αξιοποιούν τις δυνατότητες του. Υπερεκτίμηση εξάλλου των ικανοτήτων του θα έχει σαν αποτέλεσμα να τίθενται σκοποί που δε θα πραγματοποιούνται, με αποτέλεσμα να δέχεται ο έφηβος μταιώσεις και απογοητεύσεις, που συνήθως οδηγούν σε ανησυχία και συναισθηματική υπερένταση. (Fisher, 1992).

Χρέος των εκπαιδευτικών και των άλλων παραγόντων της αγωγής, είναι να ενθαρρύνουν τους εφήβους που υποτιμούν τις ικανότητες τους ν' αποκτήσουν λογική αυτοπεποίθηση και να προσγειώσουν τους εφήβους που υπερεκτιμούν τις δυνατότητες τους, ενεργώντας πάντοτε με λεπτότητα, γιατί οι έφηβοι διακρίνονται για την αυξημένη ευαισθησία τους. Κι όλα αυτά με την προϋπόθεση ότι οι εκπαιδευτικοί έχουν τη δυνατότητα να εκτιμήσουν σωστά τις ικανότητες των εφήβων, διαφορετικά η επέμβαση τους μπορεί να προκαλέσει ζημιά.

Επιπλέον, ο έφηβος έχει την ικανότητα, σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό απ' ό,τι το παιδί, να εμβαθύνει στα πράγματα, γεγονότα και φαινόμενα που υπάρχουν και συμβαίνουν στο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον όπου ζει. Και δεν είναι σπάνιο το φαινόμενο να φτάνει σε αρχές και νόμους που διέπουν τη ζωή ή να ασχολείται με θέματα που ανάγονται στη σφαίρα της μεταφυσικής.

Ο έφηβος είναι πιο ώριμος σε σχέση με το παιδί και σ' ό,τι αφορά την αντίληψη του χρόνου στις προεκτάσεις του στο παρελθόν και στο μέλλον.

Κατανοείται απ' τον έφηβο το παρελθόν και ιδιαίτερα το ιστορικό παρελθόν απ' το 11ο έτος και μετά. Η ικανότητα αυτή αυξάνεται περισσότερο με το πέρασμα του χρόνου. Η ικανότητα για κατανόηση του χρόνου διαπιστώθηκε με τεστ διαφόρων κατηγοριών: να βάλει ιστορικά γεγονότα σε μια σειρά· να βάλει χρονολογίες που αφορούν ιστορικά πρόσωπα σε μια σειρά κλπ., που δόθηκαν στον έφηβο. Κατανοείται απ' τον έφηβο και το μέλλον. Πλάθει ο έφηβος όνειρα, σκέπτεται για την επαγγελματική του αποκατάσταση, αγωνιά μερικές φορές και προβληματίζεται γενικά για πολλά θέματα που αναφέρονται στο μέλλον.

Ένα σπουδαίο χαρακτηριστικό της σκέψης του εφήβου είναι πως μπορεί να συλλαμβάνει έννοιες, γενικές αρχές, υποθέσεις, νόμους, κανόνες και να προβαίνει σε θεωρητική εφαρμογή, χρησιμοποιώντας την αφηρημένη του σκέψη, χωρίς να χρειάζεται συγκεκριμένη εφαρμογή στην πράξη.

Επιπλέον, είναι σε θέση να κρατεί στο νου του μια βασική έννοια ή υπόθεση και με μια σειρά σκέψεων, των οποίων παρακολουθεί την πορεία, να φτάνει σε συμπεράσματα.

Η παραπάνω ικανότητα που έχει ο άνθρωπος, να κρατεί δηλαδή στο νου του μια βασική έννοια ή νόμο σαν σταθερή υπόθεση, στην οποία να θεμελιώνει μια ολόκληρη σειρά σκέψεων, είναι πολύ βοηθητική. Τον βοηθά να ελέγχει τις σκέψεις του, αλλά και να κατανοεί τις κατακτήσεις του πνεύματος γενικότερα.

Αν το σχολείο δεν προσφέρει πνευματικά κίνητρα, η απάθεια και αδιαφορία για μάθηση μπορεί να επεκταθεί και στους πολύ έξυπνους μαθητές. Για να μη συμβεί αυτό πρέπει οι γνώσεις που προσφέρονται να είναι ουσιαστικές κι ενδιαφέρουσες και να επιδιώκεται η ενεργητική συμμετοχή των μαθητών στη διαδικασία της μάθησης. (Damon & Hart, 1988).

3.7 Νοημοσύνη και πνευματική διαφοροποίηση των εφήβων

 Αξίζει, λογουχάρη, να τονιστεί πως, παρά το γεγονός ότι ο έφηβος κατορθώνει να επιτύχει περισσότερα έργα πνευματικής φύσης σε σχέση με την παιδική ηλικία, δεν είναι σωστό να χαρακτηρίζεται πιο νοήμονας, με την προϋπόθεση βέβαια ότι δεν έχουν συμβεί σημαντικές μεταβολές στις επιδράσεις του περιβάλλοντος απ' την πρώτη ως τη δεύτερη δεκαετία ή δεν έχουν συμβεί απρόοπτα περιστατικά.

Σημαντικές μεταβολές, λογουχάρη, στις επιδράσεις του περιβάλλοντος είναι δυνατό να μεταβάλουν, θετικά ή αρνητικά, μέχρι 20 μονάδες το Δείκτη Νοημοσύνης, όπως απέδειξε ο ψυχολόγος Bruner.

Γενικά, πιστεύεται πως η ολοκλήρωση της πνευματικής ανάπτυξης συμβαίνει στα 18-20. Πάντως ένα κανονικό άτομο πρέπει να έχει πνευματική

ηλικία τουλάχιστον 12ετούς παιδιού, διαφορετικά πέφτει στην κατηγορία εκείνων που παρουσιάζουν πνευματική καθυστέρηση.

Αυτά ως προς τις διαφορές των ατόμων στη νοητική περιοχή. Προκύπτει όμως κι ένα άλλο ερώτημα: Υπάρχουν διαφορές ως προς τη νοημοσύνη ανάμεσα στα δύο φύλα; Το θέμα αυτό θα μας απασχολήσει στη συνέχεια. (Costello, Costello, Edelbroek, Burns, Dulcan, Brent & Janiszewski, 1988).

3.8 Διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα στην περιοχή της νοητικής ανάπτυξης

Από τους Damon & Hart (1988). αναφέρεται σειρά ερευνών απ' τις οποίες διαπιστώθηκε πως δεν υπάρχει διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα ως προς τη νοημοσύνη, αν και σε ορισμένες ανακαλύφθηκε σημαντική διαφορά τότε υπέρ του ενός και τότε υπέρ του άλλου φύλου.

Υποστηρίχτηκε όμως πως, αν και οι μέσοι όροι ανάμεσα στα δύο φύλα δε διαφέρουν, γίνεται αισθητή μια υπεροχή του ανδρικού φύλου έναντι του γυναικείου. Αυτό σημαίνει πως το ανδρικό φύλο συμμετέχει σε μεγαλύτερο ποσοστό και στην κατηγορία των πολύ έξυπνων ατόμων και στην κατηγορία των πολύ καθυστερημένων. Παρόλο όμως που αρκετές έρευνες θεμελίωσαν την άποψη αυτή, γίνεται δεκτό πως δε δόθηκε ακόμα οριστική απάντηση και στο θέμα αυτό.

Είναι όμως έξω από κάθε αμφιβολία πως τα δύο φύλα διαφέρουν στις ειδικές πνευματικές ικανότητες:

Το ανδρικό φύλο υπερέχει: (Clarke, 1993).

- α) Σε μερικές κινητικές δεξιότητες.
- β) Στον προσανατολισμό στο χώρο.
- γ) Σε ορισμένα είδη μηχανικής ικανότητας.
- δ) Σε αριθμητικές ικανότητες.

Το γυναικείο φύλο υπερέχει: (Harter, 1990).

- α) Στην επιδεξιότητα των χεριών.
- β) Στην αντίληψη λεπτομερειών - εναλλαγή προσοχής.
- γ) Σε ορισμένα είδη μηχανικής ικανότητας.

δ) Στις γλωσσικές δεξιότητες.

Η *αναγνωστική ικανότητα* είναι σημαντικά ανώτερη στα κορίτσια απ' ό,τι στα αγόρια και παρόλο που το «άνοιγμα» κοριτσιών-αγοριών στενεύει μετά τα 8 ή 9 χρόνια, δεν κλείνει τελικά. Απ' τον Herbert (1999) αναφέρεται η εξής εξήγηση: «Το γεγονός ότι το άνοιγμα αυτό δεν κλείνει τελικά και η υπεροχή των κοριτσιών εξακολουθεί και μετά τον 9ο χρόνο πρέπει να αποδοθεί βασικά στο ότι πολλές από τις πρώτες δυσκολίες που παρουσιάζει η ανάγνωση δεν παύουν να υπάρχουν για πολλά αγόρια και μετά την ηλικία αυτή και στο ότι η σκιά της αρχικής αποτυχίας στο μάθημα αυτό εξακολουθεί να κυνηγά τα αγόρια για πολλά χρόνια» (Herbert, 1999).

Υπεροχή παρουσιάζεται ακόμα στα κορίτσια στη *γραφική έκφραση*, στην *καλλιγραφία*, στη *«λεκτική ευφράδεια»*, στην εύρεση αντίθετων λέξεων ή φράσεων κι αναλογιών, στη συμπλήρωση προτάσεων και ιστοριών, στο σχηματισμό προτάσεων από ανακατωμένες λέξεις, στην ορθογραφία και στη χρήση της γραμματικής. Δεν παρουσιάζεται όμως σημαντική διαφορά στα τεστ *γλωσσικής κατανόησης* και *κρίσης*, καθώς και στην έκταση του λεξιλογίου που μεταχειρίζονται.

Η *μνήμη* είναι μια άλλη περιοχή, όπου υπερέχουν τα κορίτσια, αλλά οι διαφορές δεν είναι εντυπωσιακές. Έχουν διαπιστωθεί διαφορές υπέρ των κοριτσιών στη μνήμη εικόνων, στην ιχνογράφηση μιας αλυσίδας με χάντρες «από μνήμης» και στη «μηχανική μνήμη». Στα υπόλοιπα τεστ μνήμης η διαφορά δεν είναι σταθερή.

3.9 Σχολική επίδοση

Για τη γενική σχολική επίδοση, οι έρευνες αποκαλύπτουν πως ο μέσος όρος της επίδοσης των κοριτσιών είναι μεγαλύτερος από το μέσο όρο των αγοριών κι ότι επιταχύνεται ο ρυθμός προόδου των κοριτσιών από τάξη σε τάξη. Επιπλέον, τα αγόρια υστερούν σε σχέση με τα κορίτσια σε μεγαλύτερο ποσοστό.

Στο ίδιο συμπέρασμα κατέληξε και μια αμερικάνικη έρευνα που έγινε σε 12.826 απόφοιτους γυμνασίου το έτος 1956. Η μελέτη της κατανομής των μέσων όρων των απολυτηρίων των παιδιών αυτών έδειξε ότι στο υψηλότερο

δέκατο τα ποσοστά των αγοριών και των κοριτσιών ήταν αντίστοιχα 28% και 72%. Αντίθετα, στο πιο χαμηλό δέκατο της κατανομής το ποσοστό μαθητών-μαθητριών ήταν 64 και 36% (Horst & Duyx, 1995).

3.10 Η δομή της νοημοσύνης και οι σχετικές θεωρίες

Το θέμα της δομής της νοημοσύνης απασχόλησε πολύ κι εξακολουθεί να απασχολεί τους ψυχολόγους, τους οποίους χώρισε σε δυο αντίπαλα στρατόπεδα. Στο πρώτο στρατόπεδο ανήκουν οι Άγγλοι ψυχολόγοι και στο δεύτερο οι Αμερικανοί. (Hugdahl & Karker, 1981).

Είναι γνωστή η θεωρία του Hugdahl (1977) για την ύπαρξη ενός γενικού παράγοντα νοημοσύνης Q που υπάρχει σ' όλες τις νοητικές δραστηριότητες (αριθμητική ικανότητα, γλωσσική ικανότητα κλπ.) και σχετίζεται με τους ειδικούς παράγοντες των επί μέρους νοητικών δραστηριοτήτων. Ο γενικός παράγοντας Q είναι υπεύθυνος για τη συσχέτιση που υπάρχει ανάμεσα στα τεστ νοημοσύνης.

Η θεωρία του Hugdahl (1977) κατά ένα μέρος μόνο είναι σωστή. Υπάρχει πραγματικά συσχετισμός ανάμεσα στα τεστ, αλλά αυτός προέρχεται από τη συσχέτιση πολλών παραγόντων κι όχι ενός, όπως υποστηρίζει ο Hugdahl (1977).

Με παραγοντική ανάλυση σε εξήντα επί μέρους τεστ έφτασε στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχει ένας γενικός παράγοντας νοημοσύνης, αλλά επτά πρωτογενείς πνευματικές ικανότητες, οι εξής:

- 1) *Η αριθμητική ικανότητα.*
- 2) *Η ικανότητα γλωσσικής ευφράδειας.*
- 3) *Η ικανότητα για εύρεση της έννοιας των λέξεων.*
- 4) *Η μνήμη.*
- 5) *Η ικανότητα για αιτιολογήσεις.*
- 6) *Η ικανότητα για εύρεση σχέσεων χώρου.*
- 7) *Η ταχύτητα στην αντίληψη.*

Ο Hugdahl (1977) είναι εκείνος που μας έδωσε το πιο τέλειο, μέχρι σήμερα, σχήμα των επί μέρους ικανοτήτων που συγκροτούν τη νοημοσύνη και των συνδυασμών που είναι δυνατοί.

Στο σχήμα των *τριών διαστάσεων* του Hugdahl (1977) υπάρχουν τρία βασικά είδη πνευματικών δραστηριοτήτων. Το ένα αναφέρεται στις *πνευματικές λειτουργίες*, το άλλο στα *αποτελέσματα (προϊόντα)* των πνευματικών δραστηριοτήτων και το τρίτο στο *περιεχόμενο* των πνευματικών δραστηριοτήτων. Τα τρία είδη είναι δυνατό να συνδυαστούν κατά 120 τρόπους, οπότε έχουμε 120 ειδικές πνευματικές ικανότητες.

Παρά την προσπάθεια όμως να επισημανθούν και να διακριθούν οι 120 ειδικές πνευματικές ικανότητες, αυτό δεν έχει ακόμα στο σύνολο του καταστεί δυνατό. Προς το παρόν, λοιπόν, το κέντρο βάρους πέφτει στις *πέντε λειτουργίες* που είναι:

- 1) Η γνώση σαν *ανακάλυψη, επαναανακάλυψη και αναγνώριση*
- 2) Η μνήμη, σαν *εντύπωση, διατήρηση και ανάπλαση* των παραστάσεων.
- 3) Η συγκλίνουσα σκέψη ή νόηση.
- 4) Η εκτίμηση ή αξιολόγηση.

Πραγματοποιήθηκε το 1960 μια έρευνα βασισμένη στις απόψεις του Hugdahl & Ohman (1977) για τη συγκλίνουσα και την αποκλίνουσα σκέψη. Πάνω από 400 μαθητές γυμνασίου εξετάστηκαν με τα παραδοσιακά τεστ νοημοσύνης και με τεστ δημιουργικότητας. Οι ερευνητές ξεχώρισαν μετά την εξέταση δυο ομάδες για ειδική έρευνα: Μια ομάδα 26 μαθητών (που αποτελούσαν το 20%, που έδωσαν τις καλύτερες απαντήσεις στη δημιουργικότητα) και μια άλλη ομάδα 28 μαθητών (που αποτελούσαν το 20%, που παρουσίασαν υψηλότερο δείκτη νοημοσύνης). Η ομάδα υψηλού βαθμού νοημοσύνης (ευφυείς μαθητές) (μ.ό. Δ.Ν. 150) συγκρίθηκε με την ομάδα υψηλού βαθμού δημιουργικότητας (δημιουργικοί μαθητές) (μ.ό. Δ.Ν. 127) και διαπιστώθηκε ότι και οι δύο ομάδες ήταν ανώτερες σε σχέση με το συνολικό πληθυσμό των μαθητών στα τεστ επιδόσεως, παρά το γεγονός ότι διέφεραν κατά 23 βαθμούς στο δείκτη νοημοσύνης (Δ.Ν.).

Όταν όμως έγινε συμπληρωματική έρευνα με τις δυο αυτές ομάδες, αποδείχτηκε πως η ομάδα με υψηλό βαθμό δημιουργικότητας (δημιουργικοί μαθητές) πέτυχε καλύτερα αποτελέσματα στο να δώσει καλύτερο τέλος σε ιστορίες, λεπτομέρειες που δεν ήταν φανερές, χιουμοριστικό τόνο κλπ.

Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα πως τα παραδοσιακά τεστ μέτρησης της νοημοσύνης δεν αποκαλύπτουν τη δημιουργική σκέψη των ατόμων, αλλά τη συγκλίνουσα σκέψη κι ότι οι εκπαιδευτικοί προτιμούν τους νέους που έχουν υψηλό Δ.Ν. κι όχι αυτούς που διαθέτουν ισχυρή δημιουργική σκέψη, γιατί αυτοί «βαδίζουν αντίθετα προς το ρεύμα».

Όταν οι μαθητές που εξετάστηκαν απ' τους Hugdahl & Ohman (1977) και παρακλήθηκαν να αναφέρουν τα επαγγελματικά τους ενδιαφέροντα και προτιμήσεις διαπιστώθηκε πως οι μαθητές με υψηλό βαθμό δημιουργικότητας ανέφεραν ασυνήθιστα επαγγέλματα (που οδηγούν σε περιπέτεια, ανακαλύψεις, συγγραφή κλπ.), ενώ οι μαθητές με υψηλό Δ.Ν. ανέφεραν συνηθισμένα επαγγέλματα (γιατρός, δικηγόρος, καθηγητής κλπ.).

Υπάρχουν σήμερα τεστ για διαπίστωση της δημιουργικής σκέψης των ατόμων, αλλά δεν έχουν πάρει την έκταση των τεστ νοημοσύνης. Διαπιστώθηκε πάντως το πολύπλευρο και πολυσύνθετο των πνευματικών ικανοτήτων.

3.11 Προβλήματα των εφήβων που σχετίζονται με την πνευματική ανάπτυξη

Έχουμε ήδη αναφερθεί σε αρκετά προβλήματα των εφήβων που σχετίζονται με την πνευματική τους ανάπτυξη. Εδώ θα επιχειρήσουμε μια σύνοψη των προβλημάτων που έχουν θιγεί και ορισμένων άλλων.

Η πρώτη παρατήρηση που μπορεί να γίνει είναι πως η πνευματική ανάπτυξη κι η πείρα που έχουν προστεθεί στον έφηβο επιφέρουν σημαντικές μεταβολές σ' αυτόν και ανοίγουν νέες προοπτικές. Διευρύνονται οι ορίζοντες κι ο κόσμος που τον περιβάλλει γίνεται αντιληπτός κάτω από νέο πρίσμα. Έχει όμως ο έφηβος και καλύτερη αυτογνωσία.

Το πνευματικό, λοιπόν, δυνάμωμα τον οδηγεί σε νέες προσπάθειες και προβληματισμούς, σε διερευνήσεις και σε νέες προσαρμογές. Η προσπάθεια

για αναπροσαρμογή και πέρασμα στον κόσμο των ωρίμων, η τάση του να γίνει το κέντρο ενδιαφέροντος του κόσμου που τον περιβάλλει και η σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό ανωριμότητα, που ακόμα τον διακρίνει, δημιουργούν μια σειρά προβλημάτων.

Ο έφηβος βλέπει πια πως ο κόσμος δεν είναι τέτοιος που τον είχε αντιληφθεί στην παιδική του ηλικία κι ούτε τόσο ιδανικός, όπως τον είχε οραματιστεί, πράγμα που τον συγκλονίζει και ενδέχεται να τον οδηγήσει σε αλλαγή συμπεριφοράς και αναζήτηση νέας τάξης πραγμάτων ιδανικής κατά τη γνώμη του κι «εν πάσει περιπτώσει» διαφορετικής από αυτή που του γκρέμισε τα όνειρά του.

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να συμπαρασταθεί με κατανόηση στον έφηβο σ' αυτούς του τους προβληματισμούς, που πρέπει να σημειωθεί πως ανταποκρίνονται στην ιδιοσυγκρασία του, βοηθώντας τον να γνωρίσει πιο αντικειμενικά τον κόσμο, να αντιληφθεί τις αξίες της ζωής και τη σημασία της πείρας του παρελθόντος και της παράδοσης στη διαμόρφωση του μέλλοντος, με αλλαγές που θα είναι βαθμιαίες και προσεκτικά επιλεγμένες.

Σε αρκετές περιπτώσεις η άρνηση, η αμφιβολία, η απόρριψη πεποιθήσεων κλπ. απ' τους νέους δεν είναι ανεδάφικες προσπάθειες και μάλιστα μπορούν να βελτιώσουν πολλές αδυναμίες της κοινωνίας. Άλλες φορές όμως οι νέοι με την άρνηση ή την επιδίωξη αλλαγών βρίσκονται έξω από τόπο και χρόνο με αποτέλεσμα να μη μπορούν να προσαρμοστούν στην πραγματικότητα. Η κατάσταση αυτή τους δημιουργεί, όπως είναι φυσικό, προβλήματα. Η ομαλή προσγείωση των νέων απ' τα ανεδάφικά αυτά πετάγματα είναι έργο κι ευθύνη του εκπαιδευτικού και των άλλων παραγόντων της αγωγής. (Sarnoff, (1987).

Όπως προαναφέρθηκε, η πνευματική ανάπτυξη οδηγεί τον έφηβο σε προβληματισμό και σε αμφιβολία. Η αμφιβολία οδηγεί στην αναζήτηση και στη γνώση. Η επιστημονική αμφιβολία οδηγεί στην ανεύρεση της αλήθειας, στην ανακάλυψη. Με την επιστημονική λοιπόν έννοια η αμφιβολία είναι απαραίτητη για την πνευματική ολοκλήρωση του εφήβου. Σωστά όμως παρατηρεί ο Μελανίτης πως δεν είναι σκόπιμο να αμφιβάλει κανείς για όλα τα καθιερωμένα, γιατί έτσι διασαλεύεται η πίστη σε θεσμούς κι αξίες που η

ορθότητα τους έχει δοκιμαστεί. Αυτό ισχύει φυσικά και για τον έφηβο που, κοντά στα άλλα, δεν έχει και την ανάλογη πείρα της ζωής.

Κεφάλαιο 4^ο

4. Η Κοινωνική ανάπτυξη των εφήβων.

4.1 Η Κοινωνική ανάπτυξη του εφήβου.

Η κοινωνική ανάπτυξη στον άνθρωπο αρχίζει επίσης κατά την παιδική ηλικία κι ολοκληρώνεται προς το τέλος της εφηβικής ή και αργότερα. Κατά τη γέννηση του ο άνθρωπος δεν είναι ούτε κοινωνικός ούτε μη κοινωνικός. Έχει προδιαθέσεις για κοινωνικοποίηση, αλλά αυτή πραγματοποιείται με τις επιδράσεις που θα δεχθεί το άτομο μέσα στην κοινωνία που ζει.

Όταν λέμε κοινωνική ανάπτυξη του ατόμου εννοούμε τη συμμόρφωση του σε ό,τι η κοινωνία στο σύνολο της θεωρεί ορθό και εξυπηρετικό για την λειτουργικότητά της. Πρόκειται για ένα είδος προσαρμογής του ατόμου στις κοινωνικές προσδοκίες και τα ομαδικά πρότυπα που υπάρχουν.

Η κοινωνικοποίηση, λοιπόν, είναι μια διαδικασία μάθησης κατά την οποία το άτομο μαθαίνει να συμπεριφέρεται με τέτοιο τρόπο, που να γίνεται αποδεκτό από την κοινωνία στην οποία ζει.

Στο σημείο αυτό είναι δυνατό να υποστηρίξει κανείς πως η κοινωνικοποίηση με την παραπάνω έννοια υποχρεώνει το άτομο να κινηθεί σε ορισμένα πλαίσια και του περιορίζει την ατομική ελευθερία. Η απάντηση είναι πως πράγματι στο άτομο που εντάσσεται σε μια κοινωνία, δεν μπορεί να κάνει αλλιώς γιατί τότε, κατά τον Αριστοτέλη, θα είναι ή θηρίο ή Θεός-περιορίζεται η ελευθερία, γιατί αν αφεθεί εντελώς ελεύθερο, τότε η ανεξέλεγκτη δική του ελευθερία θα έχει σαν αποτέλεσμα να στερηθούν το αγαθό της ελευθερίας άλλα άτομα.

Είναι μεν υποχρεωμένο το άτομο να συμμορφώνεται προς τα κοινωνικά πρότυπα, έχει όμως τη δυνατότητα, στα δημοκρατικά καθεστώτα, να κάνει υποδείξεις για αλλαγές ή να επιδιώκει να πείσει τους άλλους για αλλαγές, όταν διαπιστώνει πως κάποια κοινωνικά πρότυπα δε λειτουργούν ικανοποιητικά. Η δυνατότητα όμως που έχει είναι να πείσει τους άλλους κι όχι να

επιβάλλει τις απόψεις του. Γιατί αν ο καθένας είχε τη δυνατότητα να επιβάλλει τις απόψεις του, που γι' αυτόν θα ήταν σωστές για τους άλλους όμως, ίσως, όχι, η κοινωνία θα έχανε τη δημοκρατική της λειτουργικότητα και θα βρισκόταν σε μια συνεχή αναταραχή.

4.2. Τα στάδια του Eric Erikson για την κοινωνικοποίηση

Ο Eric Erikson διακρίνει οχτώ στάδια από τα οποία πρέπει να περάσει το άτομο για να αναπτυχθεί κοινωνικά. Στα στάδια αυτά υπάρχουν θετικά και αρνητικά στοιχεία και για να προσαρμοστεί βέβαια το άτομο κανονικά πρέπει να αποκτήσει τα θετικά στοιχεία από κάθε στάδιο. Τα στάδια αυτά είναι με λίγα λόγια τα εξής:

- 1) *Το στάδιο της εμπιστοσύνης (Trust).*
- 2) *Το στάδιο της αυτονομίας (Autonomy).*
- 3) *Το στάδιο της πρωτοβουλίας (Initiative).*
- 4) *Το στάδιο της φιλοπονίας (Industry).*
- 5) *Το στάδιο της ταυτότητας (Identity).*
- 6) *Το στάδιο της οικειότητας (Intimacy).*
- 7) *Το στάδιο της παραγωγικότητας (Generativity).*
- 8) *Το στάδιο της ακεραιότητας ή ολοκλήρωσης του εγώ (Ego Integrity).*

4.3 Πρότυπα κοινωνικής συμπεριφοράς

Όπως φαίνεται καθαρά στα παραπάνω στάδια του Erikson, το άτομο για να ολοκληρωθεί κοινωνικά πρέπει να πιστέψει στον εαυτό του και να αξιοποιήσει τις δυνατότητες που έχει κι επιπλέον οφείλει να συνεργαστεί με τους άλλους συνανθρώπους του. Και αφού το άτομο γεννιέται μέσα σε μια κοινωνία που έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά θα αναπτύξει κοινωνική συμπεριφορά που θα αντικατοπτρίζει τα πρότυπα κοινωνικής συμπεριφοράς της ομάδας στην οποία ανήκει. Κι αν μεν τα πρότυπα κοινωνικής συμπεριφοράς είναι άξια λόγου τότε η κοινωνική ανάπτυξη των εφήβων θα είναι κανονική. Αν όμως αυτό δε συμβαίνει, τότε είναι δυνατό να υπάρξουν αρνητικές επιπτώσεις στην κοινωνική τους ανάπτυξη.

Τι πρότυπα κοινωνικής συμπεριφοράς παρουσιάζει σήμερα η κοινωνία; Τι επιδράσεις ασκεί σήμερα στον έφηβο το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον; Και όταν λέμε ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον εννοούμε τα μορφωτικά μέσα και μέσα ψυχαγωγίας (τον τύπο, το ραδιόφωνο, την τηλεόραση, το θέατρο, τον κινηματογράφο, τα πάρτυ, κλπ), τις διαφημίσεις, τις οργανώσεις, τα φιλοσοφικά, τα οικονομικά, τα καλλιτεχνικά ρεύματα της εποχής, τις αντιλήψεις για τη θρησκεία, την ηθική, την παιδεία, την παράδοση, τις αντιλήψεις για τους διάφορους θεσμούς, όπως του γάμου, της οικογένειας, κλπ.

Οι επιδράσεις, λοιπόν, που δέχεται ο έφηβος από τους παραπάνω παράγοντες της κοινωνίας και τόσους άλλους που δεν έχουμε αναφέρει, είναι τρομακτικές. Δυστυχώς η οικογένεια και το σχολείο έχασαν πια τη δύναμη που είχαν παλαιότερα. Κι όπως λέει ο ποιητής Καρυωτάκης «Επέσαμε θύματα του περιβάλλοντος της εποχής».

Πολύ σωστά παρατηρεί ο Χαρόνης πως «οι μοντέρνες ιδέες που μας ήρθαν από τη γηρασμένη πνευματικά Ευρώπη και ο αμερικανικός τρόπος ζωής, είναι ξένα προς τις παραδόσεις και τα μέτρα του ελληνικού λαού. Εντούτοις μας έχουν τόσο πολύ επηρεάσει ώστε κοντεύουν να αλλάξουν την εθνική μας φυσιογνωμία» (Βάμβουκας, 1978).

Σαν αποτέλεσμα όλης αυτής της κατάστασης παρουσιάστηκαν μερικές αρνητικές τάσεις και στην ελληνική κοινωνία που επηρεάζουν την ευρύτερη κοινωνική ανάπτυξη των εφήβων.

4.4 Η χειραφέτηση των εφήβων

Οι παραπάνω σκέψεις μας οδηγούν στο θέμα της χειραφέτησης των εφήβων που είναι, ίσως, το σοβαρότερο πρόβλημα στις σχέσεις γονέων και εφήβων. Πρόκειται γι' αυτό που συχνά οδηγεί σε πόλεμο των γενεών ή σε χάσμα, που πολλές φορές δε γεφυρώνεται.

Είναι αλήθεια πως πολλοί γονείς, εκπαιδευτικοί και συγγενείς των παιδιών τα ενθαρρύνουν από τη μικρή ακόμα ηλικία να αποκτήσουν κάποια ανεξαρτησία στις ενέργειες τους, δείχνοντας προοδευτική δυσανασχέτηση όταν αυτά στρέφονται συνεχώς προς τους μεγάλους για συμβουλές και βοήθεια. Επιθυμούν δηλαδή οι γονείς και οι άλλοι παράγοντες να δούν τα παιδιά να αναλαμβάνουν σιγά-σιγά και προοδευτικά ορισμένες πρωτοβουλίες και υπευθυνότητες. Αυτό αποτελεί ορθή τακτική.

Παράλληλα όμως, το γεγονός ότι οι έφηβοι πρέπει να σπουδάσουν για να πάρουν στα χέρια τους κάποιο επάγγελμα και η ανάγκη να καθυστερήσει ο γάμος ως την τακτοποίηση τους, δημιουργεί την υποχρέωση στους εφήβους να είναι εξαρτημένοι από τους γονείς τους. Παρατηρείται δηλαδή μια προσπάθεια χειραφέτησης με παράλληλη την ανάγκη εξάρτησης από την οικογένεια. Πρόκειται για μια αντίφαση που συχνά αποτελεί πηγή ανησυχίας και αντιδράσεων για τους εφήβους.

Μια άλλη αντίφαση στο θέμα της χειραφέτησης των εφήβων οφείλεται στο γεγονός ότι στην προσπάθεια χειραφέτησης τους από τους γονείς, οι πρώτοι είναι υποχρεωμένοι να μιμηθούν τους ώριμους γονείς σε πολλές ενέργειες και να αποκτήσουν πολλά χαρακτηριστικά τους, πράγμα που δείχνει πάλι κάποια εξάρτηση παράλληλα με την προσπάθεια χειραφέτησης.

Η χειραφέτηση συνδέεται άμεσα και με την πολιτιστική στάθμη και την κουλτούρα του κάθε λαού. Σε ένα λαό της Νέας Γουινέας, οι έφηβοι αναλαμβάνουν αρκετές υπευθυνότητες στο σπίτι. Ο γάμος για το κορίτσι δεν έρχεται ξαφνικά, γιατί οι γονείς της την έχουν από μικρή αρραβωνιασμένη

με κάποιο νέο με τον οποίο γνωρίζεται πια πολύ καλά και κινείται άνετα από το σπίτι της στο σπίτι του γαμπρού, όπου αναλαμβάνει αρκετές ευθύνες πριν παντρευτεί.

Αντίθετα σε κάποια άλλη φυλή όπου «η κοινωνική οργάνωση στηρίζεται στη θεωρία της φυσικής εχθρότητας μεταξύ όλων των μελών του αυτού φύλου» τα πράγματα για τους εφήβους είναι πιο δύσκολα. Η χειραφέτηση τους είναι προβληματική. Το αγόρι περνάει την εφηβεία δεμένο ψυχικά πιο πολύ στη μητέρα, με εχθρικές διαθέσεις προς τον πατέρα και χωρίς να εκτιμάται από τα κορίτσια της ηλικίας του. Το κορίτσι, εξάλλου, είναι ψυχικά δεμένο πιο πολύ με τον πατέρα, έχει εχθρικές διαθέσεις προς τη μητέρα και δεν τρέφει εμπιστοσύνη προς τα αγόρια της ηλικίας του. Το πρόβλημα μεγαλοποιείται για το κορίτσι γιατί ο πατέρας, ζηλεύοντας τους άλλους άντρες κι έχοντας εχθρικές διαθέσεις προς αυτούς θέλει να κρατήσει την κόρη του κοντά του, όσο το δυνατό περισσότερο χρόνο. Εδώ λοιπόν η χειραφέτηση, που είναι τόσο δύσκολη, έχει την έννοια φυγής από την εχθρότητα του γονέα του αυτού φύλου. (Stubbs, 1990).

Στις πολιτισμένες χώρες παρατηρείται κάτι ανάλογο. Σε άλλες η χειραφέτηση γίνεται πιο γρήγορα (λ.χ. Ην. Πολιτείες), σε άλλες πιο αργά (λ.χ. Γαλλία). Η χώρα μας βρίσκεται μάλλον προς το μέρος της Γαλλίας.

Γενικά όμως στις πολιτισμένες χώρες δεν παρατηρούνται οι ακρότητες που είδαμε στις φυλές της Νέας Γουινέας. Παρατηρούνται όμως σ' όλες τις χώρες, και στη δική μας φυσικά, επί μέρους διαφορές.

Έτσι ο έφηβος μπορεί να παρατηρήσει πως σε κάποιον συνομήλικό του επιτρέπεται από τους γονείς του να αποφασίζει για τα χρήματα που θα ξοδεύει και πώς θα τα ξοδεύει, να χρησιμοποιεί το αυτοκίνητό τους, να κάνει παρέα με κοπέλες, να διαλέξει το επάγγελμα του, να δουλεύει μερικές ώρες την ημέρα, να διαλέγει την παρέα του, να πηγαίνει ταξίδια με τους συνομηλικούς του. Θα παρατηρήσει όμως παράλληλα πως σε άλλους συνομηλικούς μόνο λίγες από τις παραπάνω ενέργειες επιτρέπονται.

Διαφορές ως προς τη χειραφέτηση παρατηρούνται κι ανάμεσα στους γονείς. Μπορεί ο πατέρας να είναι πιο αυταρχικός, ενώ η μητέρα πιο φιλελεύθερη ή και το αντίθετο.

Κατά τον Herbert ούτε η πρώιμη χειραφέτηση, ούτε η μεγάλη καθυστέρηση εξυπηρετούν. Η προσπάθεια χειραφέτησης πρέπει να είναι σταδιακή για να είναι σταθερή και ανώδυνη. Μπορεί να αρχίσει από την παιδική ηλικία και να ολοκληρωθεί προς το τέλος της εφηβείας (Herbert, 1999).

4.5 Σχέσεις των εφήβων με το άλλο φύλο.

Όπως είναι γνωστό, κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας αρχίζει ζωηρό το ενδιαφέρον των εφήβων για το άλλο φύλο. Ιδιαίτερα έντονο είναι το ενδιαφέρον αυτό στους μεγάλους εφήβους. Σε αρκετές περιπτώσεις αθώες στην αρχή σχέσεις ανάμεσα στους νέους παίρνουν σοβαρή τροπή και οι νέοι προχωρούν σε προαρραβώνα κι αμοιβαίες υποσχέσεις πίστης. Η επιθυμία αυτή είναι πιο έντονη στα κορίτσια που βιάζονται πιο πολύ να φτάσει ο δεσμός τους σε γάμο, αν και η τάση αυτή έχει τελευταία ατονήσει.

Αιτία που ωθεί τους νέους σε σχέσεις, που παίρνουν διαφορετικό νόημα από εκείνο της απλής παρέας, είναι το ερωτικό αίσθημα, ο έρωτας· το βιολογικό και ψυχολογικό αυτό φαινόμενο. Πρόκειται βασικά για τη βιολογική ορμή που στοχεύει στη διαιώνιση του είδους, αλλά που στον άνθρωπο περιορίζεται ο ενστικτώδης χαρακτήρας της, για να εξυψωθεί η ορμή αυτή σε λειτουργικότητα σύμφωνη με τον κοινωνικό κώδικα. Η ορμή λοιπόν αυτή δεν εκδηλώνεται στον άνθρωπο κατά ζώωδη τρόπο, αλλά με τρόπους κοινωνικά αποδεκτούς.

Οι μεταβολές που συμβαίνουν στη διάρκεια της ήβης συντελούν στο να στραφεί το ενδιαφέρον των εφήβων γύρω από τα θέματα που έχουν σχέση με τη γενετήσια λειτουργία και πολύ χρόνο διαθέτουν για την ενημέρωσή τους αυτή. Εξερευνούν συχνά τα μέρη του σώματος που έχουν σχέση με τη γενετήσια λειτουργία και συγκρίνουν τις μεταβολές που συμβαίνουν σ' αυτούς με τις μεταβολές που συμβαίνουν στους άλλους συνομηλίκους. Μελετούν διάφορες πηγές για να αντλήσουν σχετικές πληροφορίες και στρέφονται, επίσης, προς διάφορα άτομα, κυρίως τους συνομηλίκους, για να μάθουν ό,τι σχετικό με τη γενετήσια λειτουργία. (Κασσωτάκης, 1981).

Ο Κρασσανάκης, (1999), αναφέρει τα αποτελέσματα μιας έρευνας στην Αμερική που έγινε σε αντιπροσωπευτικό δείγμα για να διαπιστωθεί ποιες είναι οι πηγές απ' τις οποίες οι έφηβοι αντλούν πληροφορίες για τη γενετήσια λειτουργία (πίν. 1). Διαπιστώθηκε, λοιπόν, πως πρώτη πηγή πληροφοριών είναι οι συνομήλικοι, δεύτερη το σχολικό περιβάλλον, τρίτη η σχετική βιβλιογραφία και μετά η πείρα που αποκτούν μόνοι τους, οι πληροφορίες που παίρνουν απ' τους γονείς, κλπ.

Πίνακας 1

Πηγές των εφήβων σχετικά με τη γενετήσια λειτουργία

πηγή	Αγόρια % N = 180	Κορίτσια % N=271	Σύνολο % N=451
μητέρα	5,4	19,3	13,5
πατέρας	3,0	1,0	1,8
συνομήλικοι	45,2	35,3	39,4
σχολείο	17,2	21,1	19,5
βιβλιοπωλεία	20,3	19,7	20,0
γιατρός	0,3	0,5	0,4
ιερέας	0,6	0,4	0,4
πείρα	7,9	2,7	5,0

Η περιέργεια του εφήβου για τη γενετήσια λειτουργία τον οδηγεί (αγόρια και κορίτσια) στην αυτοσεξουαλικότητα (αυνανισμό) που η κατάχρηση της μπορεί να επιφέρει όχι μόνο οργανικές, αλλά και ψυχολογικές ανωμαλίες (άτομο άτολμο, υποκριτικό κλπ.). Με το πέρασμα του χρόνου η τάση αυτή περιορίζεται, αλλά ενημέρωση για τους κινδύνους, ιδιαίτερα όταν γίνεται κατάχρηση, πρέπει να γίνει στον έφηβο από το κατάλληλο πρόσωπο.

4.6 Οι έφηβοι στο σχολείο.

Το σχολείο είναι, κατά τον Piaget, κοινωνικός θεσμός, κοινωνικό όργανο που έχει σαν σκοπό την απλοποίηση και το ξεκαθάρισμα των γνώσεων και την εξισορρόπηση των διαφόρων τάσεων που υπάρχουν στην κοινωνία. Η ύπαρξη του εξυπηρετεί και το άτομο (το μαθητή), αλλά και την κοινωνία.

Το σχολείο της μέσης εκπαίδευσης (γενικής και επαγγελματικής) ασκεί βαθιές επιδράσεις στους έφηβους, με την προϋπόθεση βέβαια ότι είναι οργανωμένο και λειτουργεί ικανοποιητικά. Ικανοποιητική οργάνωση και λειτουργία σημαίνει ότι: υπάρχει το κατάλληλο προσωπικό, οι κατάλληλες αίθουσες διδασκαλίας, τα κατάλληλα βιβλία, η κατάλληλη βιβλιοθήκη και τα εργαστήρια κλπ.

Το προσωπικό της μέσης εκπαίδευσης κατάρτιζεται ικανοποιητικά στην ειδικότητα του. Πρέπει όμως να ομολογήσουμε πως η παιδαγωγική και ψυχολογική κατάρτιση του είναι ελλιπής, με αποτέλεσμα να παρατηρείται κάποια δυσχέρεια στο μεθοδολογικό μέρος της διδακτικής διαδικασίας και στις σχέσεις των καθηγητών με τους εφήβους. Ίσως πρέπει να προστεθεί και πέμπτο έτος στις πανεπιστημιακές τους σπουδές που να καλύπτεται στο σύνολο από ύλη παιδαγωγικής και ψυχολογίας, καθώς και από πρακτικές ασκήσεις διδασκαλίας.

Εξάλλου το έργο του καθηγητή δεν είναι μόνο διδακτικό, αλλά αποβλέπει και στην ανάπτυξη όλων των όψεων της προσωπικότητας και του χαρακτήρα των εφήβων και στην προσαρμογή τους τόσο στο πνεύμα του σχολείου, όσο και στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.

Μεγάλη σπουδαιότητα για την εξέλιξη του εφήβου έχουν οι χώροι του σχολείου. Το σχολείο πρέπει να έχει όλα τα μέσα και να εκπληρώνει όλους τους όρους υγιεινής. Πρέπει να υπάρχουν ευρύχωρες αίθουσες διδασκαλίας, εργαστήρια (φυσικής, χημείας κλπ), βιβλιοθήκη, μουσείο, θέατρο, αίθουσα τελετών, χώροι για την άθληση κλπ. Είναι ουσιαστικές οι θετικές επιδράσεις που δέχεται ο έφηβος από το κατάλληλα εξωραϊσμένο και οργανωμένο σχολικό περιβάλλον.

Το πρόγραμμα και πώς θα υλοποιηθεί, οι μέθοδοι διδασκαλίας που θα χρησιμοποιηθούν, ο τρόπος αξιολόγησης των μαθητών, τα βιβλία και τα λοιπά εποπτικά μέσα που θα χρησιμοποιηθούν, η πειθαρχία και πώς θα ασκηθεί και η οργάνωση όλων των άλλων δραστηριοτήτων στο σχολείο έχουν επίσης μεγάλη σημασία για την ικανοποιητική ανάπτυξη του εφήβου.

Το σχολείο βοηθά τους εφήβους περισσότερο από το σπίτι να γνωρίσουν τον εαυτό τους, γιατί οι εκπαιδευτικοί είναι περισσότερο αντικειμενικοί από τους γονείς στις κρίσεις τους και η καθοδήγηση τους είναι περισσότερο αποτελεσματική.

Οι περισσότεροι από τους εφήβους αγαπούν το σχολείο παρά τα επί μέρους παράπονα που έχουν και τις αντιρρήσεις τους για την ύλη των μαθημάτων, ή μάλλον για τον τρόπο με τον οποίο παρέχεται. Περιμένουν να βοηθηθούν στο να δημιουργήσουν σχέσεις με τους άλλους εφήβους, καθώς και στο να προετοιμαστούν για την απόκτηση ενός επαγγέλματος.

Γενικότερα βρίσκουν τους εκπαιδευτικούς συμπαθείς και με φιλικές διαθέσεις, αλλά καθώς προχωρούν προς το τέλος της μέσης εκπαίδευσης χάνουν το ενδιαφέρον για τα ακαδημαϊκά μαθήματα, στρεφόμενοι περισσότερο προς τις κοινωνικές εκδηλώσεις του σχολείου, τα παιχνίδια και τα σπορ.

Τα περισσότερα παράπονα προς τους εκπαιδευτικούς, το σχολικό πρόγραμμα, την πειθαρχία και τους κανόνες του σχολείου εκφράζονται απ' τους μεγαλύτερους εφήβους, παρά απ' τους νεότερους. Αυτό συμβαίνει γιατί των μεγαλύτερων εφήβων δεν ικανοποιούνται πλέον τα ενδιαφέροντα, ο φόρτος εργασίας τους είναι μεγαλύτερος, κλπ.

4.7 Ο έφηβος και η εκλογή επαγγέλματος

Ο έφηβος, κοντά στα άλλα προβλήματα που έχει, πρέπει να αντιμετωπίσει και το πρόβλημα της επαγγελματικής του αποκατάστασης. Το πρόβλημα αυτό δεν απασχολεί μόνο τον έφηβο αλλά και τους γονείς του.

Πριν ακόμα ολοκληρώσει τη μέση εκπαίδευση πρέπει να πάρει αποφάσεις αν θα συνεχίσει τις σπουδές του σε ανώτερη βαθμίδα ή αν θα

διακόψει για να αναλάβει και ασκήσει ένα επάγγελμα με άμεση απόδοση. Και στη μια και στην άλλη περίπτωση το επάγγελμα θα του εξασφαλίσει οικονομική ανεξαρτησία και μια θέση λιγότερο ή περισσότερο αξιόλογη στην κοινωνία. Ο Τσιάντης, (2001), αναφέρει πως οι έφηβοι ενδιαφέρονται σοβαρά για το μέλλον τους και για το επάγγελμα που θα ακολουθήσουν, όταν φτάσουν στο Λύκειο.

Δεν είναι εύκολη η απόφαση των εφήβων για επαγγελματική αποκατάσταση και σε πολλές περιπτώσεις οι αρχικές τους σκέψεις και αποφάσεις μεταβάλλονται και γίνονται νέες προσαρμογές. (Kashani & Orvaschel, 1990).

4.8 Ψυχοκοινωνικά προβλήματα που απορρέουν από τις γνωστικές ικανότητες του εφήβου.

Κατά την εφηβεία συμβαίνουν, όπως τονίσαμε και προηγουμένως, σημαντικές -ποσοτικές και ποιοτικές- μεταβολές στο γνωστικό τομέα, με κορυφαία κατάκτηση την αφαιρετική σκέψη, η οποία εισάγει το νέο άτομο στον κόσμο των υποθέσεων και των θεωρητικών συστημάτων.

Οι αλλαγές αυτές αποτελούν την αφετηρία και το πλαίσιο για ποικίλες άλλες αλλαγές και εξελίξεις που πραγματοποιούνται σε άλλους τομείς ανάπτυξης του εφήβου. Ήδη, σε προηγούμενο κεφάλαιο, έγινε μνεία για τις επιδράσεις που ασκούν οι νέες γνωστικές δομές του εφήβου στη γλωσσική του ανάπτυξη.

Καθοριστικός επίσης είναι ο ρόλος των νέων αυτών γνωστικών δομών για αλλαγές που συμβαίνουν στην προσωπικότητα και στη συμπεριφορά του εφήβου, όπως π.χ. είναι οι σχέσεις με τους γονείς του, οι ψυχολογικοί μηχανισμοί άμυνας του Εγώ, ο προγραμματισμός των μορφωτικών και επαγγελματικών επιδιώξεων, το κορυφούμενο ενδιαφέρον για τις κοινωνικές, πολιτικές και ατομικές αξίες, η απόκτηση ταυτότητας του Εγώ κ.τ.ό.

Επίσης, η φύση των νέων γνωστικών δομών και η πορεία που ακολουθεί η ανάπτυξη τους επηρεάζουν άμεσα τη μαθησιακή ικανότητα

των εφήβων, και ως εκ τούτου πρέπει να λαμβάνονται σοβαρώς υπόψη στον εκπαιδευτικό προγραμματισμό. (Schneider, 1992).

Η νέα δυνατότητα του εφήβου να σκέπτεται για τις σκέψεις τις δικές του και των άλλων, μπορεί να πάρει τη μορφή ατέρμονης, και συχνά πολύπλοκης, αλυσίδας λογισμών για τους λογισμούς. Ένας έφηβος π.χ. ομολογεί ότι: «Συχνά συλλαμβάνω τον εαυτό μου να σκέπτεται για το μέλλον μου, και μετά να αρχίζω να σκέπτομαι γιατί θέλησα να σκεφθώ για το μέλλον μου, και μετά να αρχίζω να σκέπτομαι γιατί άρχισα να σκέπτομαι για το λόγο που θέλησα να σκεφθώ για το μέλλον μου». Άλλος έφηβος δηλώνει ότι: «Άρχισα να σκέπτομαι τι να σκέπτεται αυτός για μένα. Επίσης, άρχισα να σκέπτομαι τι να σκέπτεται αυτός ότι σκέπτομαι εγώ γι' αυτόν. Επίσης, άρχισα να σκέπτομαι τι να σκέπτεται αυτός ότι σκέπτομαι εγώ ότι σκέπτεται αυτός για μένα» κ.τ.ό. Τα νέα αυτά γνωστικά επιτεύγματα του εφήβου έχουν τεράστιες επιπτώσεις στον τρόπο, που αντιλαμβάνεται ο έφηβος τον εαυτό του και τον κόσμο γύρω του, και στις σχέσεις του εφήβου με τους άλλους και με τον εαυτό του.

Η έντονη κριτική διάθεση και η αμφισβήτηση, που τόσο συχνά εκδηλώνουν οι έφηβοι για τα κοινωνικά πράγματα, και η έντονη ριζοσπαστικότητα και ανακαινιστική τους διάθεση είναι, μερικώς τουλάχιστον, απόρροια της νέας ικανότητας του εφήβου να χρησιμοποιεί αφαιρετικά συνδυαστικά σχήματα και να διατυπώνει υποθέσεις που μπορούν να αντίκεινται προς την πραγματικότητα. Η προσφιλήσ απασχόληση των εφήβων, κυρίως των ευφυέστερων, να επιδίδονται μετά μανίας στην εκπόνηση νέων, συχνά περίτεχνων και εντελώς θεωρητικών, μοντέλων ζωής και στην επινόηση νέων εναλλακτικών λύσεων για τα κοινωνικά, πολιτικά και ατομικά προβλήματα, ασφαλώς έχει την αφετηρία της στις νέες αυτές γνωστικές δομές.

Ο έφηβος διαπιστώνει ότι υπάρχει απόσταση ανάμεσα στο πραγματικό και στο δυνατό-το ιδανικό, η οποία θα πρέπει να μηδενιστεί χωρίς αναβολή. Όπως στην πραγματιστική παιδική σκέψη τα παιχνίδια των άλλων παιδιών είναι πιο ελκυστικά από τα δικά του, έτσι και στη θεωρητική εφηβική σκέψη το πραγματικό είναι απαράδεκτο και αβίωτο, ενώ το πιθανό είναι ζηλευτό και

επιθυμητό. Οι συγκρίσεις αυτές, ανάμεσα στο πώς είναι τώρα τα πράγματα και στο πώς θα μπορούσαν να ήταν, συχνά κάνουν τον έφηβο να νιώθει κατάθλιψη ή/και να γίνεται επαναστάτης. Η μεταρρυθμιστική αυτή και ιδεαλιστική τάση του εφήβου συχνά τον οδηγεί να τάσσεται μαχητικά υπέρ κάθε είδους ανθρωπιστικών σκοπών και να νιώθει στρατευμένος και να υποστηρίζει ανυποχώρητα κάθε κίνηση για κοινωνική μεταρρύθμιση και αλλαγή. (Dong, Yang & Ollendick, 1994).

Απόρροια των νέων δομών της τυπικής σκέψης είναι και η εναντίωση που εκδηλώνουν οι έφηβοι προς τους γονείς τους και προς κάθε μορφή αυθεντίας. Ο έφηβος με την τυπική σκέψη έχει να αντιπροτείνει, στις συμβουλές και στις προτροπές των γονέων, νέες εναλλακτικές λύσεις. Συχνά λοιπόν απαιτεί από τους γονείς πλήρη δικαιολόγηση των εντολών που πρέπει να εκτελέσει.

Άλλοτε διαπιστώνει «κενά» στις κρίσεις και στις συμβουλές των γονέων, γιατί τις συγκρίνει με τα δικά του ιδεαλιστικά σχήματα. Ακόμη, συχνά ενοχλείται και κατηγορεί τους γονείς για υποκριτική στάση, όταν διαπιστώνει διαφορά ανάμεσα στις αξίες που αυτοί πρεσβεύουν και στις καθημερινές τους πράξεις. Οι ποικίλες αυτές εναντιώσεις και αμφισβητήσεις, που εκδηλώνουν οι έφηβοι προς τους γονείς τους, μπορούν να θεωρηθούν ότι είναι άμεσα εξαρτημένες από τις νέες γνωστικές τους κατακτήσεις, και όχι ασφαλώς ότι είναι αποκλειστικά απόρροια μιας αναβίωσης του οιδιπόδειου συμπλέγματος ή των συγκρουόμενων ταυτίσεων, όπως υποστηρίζουν οι ψυχαναλυτές.

Πρέπει να τονιστεί ότι η ενασχόληση των εφήβων με την εκπόνηση και την προβολή εναλλακτικών λύσεων για τα κοινωνικά πράγματα και η αφοσίωση, που κηρύσσουν για τις νέες ιδέες, συχνά παραμένουν μόνο στο επίπεδο των θεωρητικών αναζητήσεων, και όχι των πρακτικών εφαρμογών.

Συχνά ο έφηβος διαπιστώνει, με έκδηλη δυσαρέσκεια, ανεπάρκειες στην υπάρχουσα τάξη των κοινωνικών πραγμάτων και ανυποχώρητα προβάλλει τις ανακαινιστικές του ιδέες, χωρίς όμως να δείχνει τον ίδιο ενθουσιασμό και επιμονή στην υλοποίηση των ιδεών αυτών με συγκεκριμένες πράξεις.

Άλλωστε, οι έφηβοι δεν φαίνεται πάντοτε να έχουν σαφή επίγνωση των δυσκολιών που συνεπάγεται κάθε προσπάθεια υλοποίησης νέων ιδεών. Επίσης, πρέπει να τονιστεί ότι οι έντονες αυτές αντιδράσεις των νέων εφήβων είναι εκδηλώσεις μιας πρώτης -και γι' αυτό ενθουσιώδους- απόπειρας για χρησιμοποίηση γνωστικών δομών και ικανοτήτων που μόλις αποκτήθηκαν και ότι δεν αποτελούν μόνιμο και οργανικό μέρος της προσωπικότητας και της συνολικής προσαρμογής του ατόμου στη ζωή.

Προς το τέλος της εφηβείας, και κυρίως με την επιλογή και την άσκηση ενός παραγωγικού επαγγέλματος, επέρχεται «συμφιλίωση» ανάμεσα στη θεωρία και στην πράξη. Οι σχέσεις του νέου με την κοινωνία και τους γονείς του διαμορφώνονται σε μια ρεαλιστικότερη βάση. Ο έφηβος τώρα δείχνει λιγότερη μαχητικότητα, περισσότερη ανοχή και μεγαλύτερη κατανόηση προς τους γονείς του και την κοινωνία γενικότερα.

Επίσης, δεν πρέπει να παραβλέπεται και η **θετική** πλευρά των έντονων αυτών εναντιώσεων και αμφισβητήσεων της πρώτης εφηβικής ηλικίας. Πρόκειται για τις πρώτες άδολες και θαρραλέες πτήσεις της νεανικής σκέψης στο χώρο των ιδεών, των ιδανικών, των θεωρητικών συλλήψεων και των αξιών, μια ενασχόληση εξαιρετικά παραγωγική, χρήσιμη και αναγκαία, όχι μόνο για την ολοκλήρωση της ανθρώπινης προσωπικότητας, αλλά και για την κοινωνική ανανέωση και πρόοδο. Γι' αυτό, η εφηβεία με επιτυχία έχει αποκληθεί «αιώνια αναγέννηση».

4.9 Εγωκεντρισμός της εφηβικής ηλικίας

Τα επιτεύγματα του εφήβου στο γνωστικό τομέα επηρεάζουν όχι μόνο τη στάση του προς τους γονείς του και την κοινωνία, αλλά και τη στάση του προς **τον εαυτό του**. Η ικανότητα του εφήβου, να σκέπτεται για τις σκέψεις του, του επιτρέπει να κάνει **ενδοσκόπηση** και να προβαίνει σε **αυτοανάλυση και αυτοκριτική**. Η νέα αυτή τάση του εφήβου τον βοηθάει να αποκτήσει καλύτερη αυτογνωσία.

Επιπλέον, η ικανότητα του εφήβου να σκέπτεται για τις σκέψεις τις δικές του και για τις σκέψεις των άλλων συχνά καταλήγει στον λεγόμενο

γνωστικό εγωκεντρισμό της εφηβικής ηλικίας. Ο έφηβος δεν μπορεί να διαφοροποιήσει σαφώς το αντικείμενο προς το οποίο στρέφονται οι δικές του σκέψεις και το αντικείμενο προς το οποίο στρέφονται οι σκέψεις των άλλων. Νομίζει πως όλοι σκέπτονται ό,τι σκέπτεται αυτός.

Επειδή μάλιστα στη φάση αυτή της ταχύτατης βιοσωματικής και ψυχολογικής μεταλλαγής το επίκεντρο των δικών του σκέψεων και διαφερόντων είναι ο εαυτός του, νομίζει ότι και οι άλλοι ασχολούνται με εκείνον: την εμφάνιση του, τα συναισθήματα του, τις σκέψεις του, τη συμπεριφορά του κ.τ.ό. (Shapiro, 1985).

Μια άμεση συνέπεια του γνωστικού εγωκεντρισμού της εφηβικής ηλικίας είναι ότι ο έφηβος στις κοινωνικές εκδηλώσεις συχνά νιώθει ότι βρίσκεται «επί σκηνης» και ότι όλοι οι άλλοι έχουν στρέψει την προσοχή τους σε αυτόν. Ο έφηβος δηλαδή συχνά νομίζει ότι είναι το δρων πρόσωπο μπροστά σε **φανταστικό ακροατήριο**. Στη νέα αυτή τάση του εφήβου να νομίζει ότι όλοι έχουν στρέψει την προσοχή τους σε αυτόν, πρέπει να αποδοθεί και η έντονη αμηχανία που συχνά νιώθουν οι έφηβοι στις κοινωνικές εκδηλώσεις. Στις περιπτώσεις που η συντροφιά αποτελείται μόνο από εφήβους, συμβαίνει το πολύ ενδιαφέρον φαινόμενο: ο κάθε έφηβος να νομίζει ότι εκείνος είναι το δρων πρόσωπο και ότι οι άλλοι είναι οι θεατές.

Ένα άλλο συναφές φαινόμενο προς τον γνωστικό εγωκεντρισμό της εφηβικής ηλικίας είναι ο λεγόμενος **προσωπικός μύθος**. Ο έφηβος νομίζει ότι τα προσωπικά του βιώματα είναι μοναδικά, ανεπανάληπτα. Πιστεύει ότι κανείς άλλος δεν μπορεί να έχει νιώσει όπως αυτός. Ο ερωτευμένος έφηβος νομίζει ότι κανένας άλλος δεν έχει νιώσει τέτοια συγκίνηση και έντονη αγάπη· ο απογοητευμένος έφηβος πιστεύει ότι κανένας άλλος δεν έχει ζήσει τόσο τραγικές στιγμές κ.τ.ό. Συχνά οι έφηβοι παραπονούνται ότι «κανείς δεν μπορεί να τους καταλάβει», ακριβώς γιατί νομίζουν ότι τα δικά τους βιώματα είναι μοναδικά. (Eldebour, Shulman & Kedem, 1997).

Φυσικά, προς το τέλος της εφηβείας, ο γεμάτος μεγάλους προσωπικούς «άθλους» γνωστικός εγωκεντρισμός αρχίζει να μειώνεται σταθερά. Ο έφηβος διαπιστώνει ότι οι άλλοι σκέπτονται και ασχολούνται περισσότερο

με τους εαυτούς τους και τα προβλήματα τους και λιγότερο με το τι κάνουν και το πώς νιώθουν οι γύρω τους.

Επίσης, ανακαλύπτει ότι και οι άλλοι έχουν παρόμοια με τα δικά του συναισθήματα και φαντασιώσεις. Βαθμιαία τη θέση του προσωπικού μύθου την παίρνει μια ανανεωμένη ατομικότητα και τη θέση του φανταστικού ακροατηρίου μια σχέση αμοιβαιότητας και αλληλοκατανόησης

4.10 Απόκτηση ταυτότητας του «εγώ».

Η βασικότερη αναπτυξιακή απαίτηση στον τομέα της προσωπικότητας κατά την εφηβεία είναι, όπως αναφέραμε και προηγουμένως, αυτό που ο Erikson έχει αποκαλέσει **απόκτηση ταυτότητας του Εγώ**.

Ο Erikson, στο σύγγραμμα του «*Παιδική ηλικία και κοινωνία*», υποστηρίζει ότι η ανθρώπινη προσωπικότητα διαμορφώνεται και εξελίσσεται καθόλη την πορεία της ζωής, από τη γέννηση ως τη γεροντική ηλικία, και ότι σε κάθε φάση της ζωής του το άτομο αντιμετωπίζει διαφορετικούς στόχους και ανάγκες, που πρέπει να ικανοποιηθούν. Σε κάθε αναπτυξιακή φάση αντιστοιχεί και μία **αναπτυξιακή κρίση** που πρέπει το άτομο να επιλύσει.. Κατά την εφηβεία η αναπτυξιακή κρίση, που καλείται να επιλύσει το αναπτυσσόμενο άτομο, είναι η **απόκτηση ταυτότητας του Εγώ ή η σύγχυση ρόλων**.

Εδώ θα εξετάσουμε βασικά θέματα για την ταυτότητα του Εγώ, όπως είναι η έννοια και το περιεχόμενο των όρων «ταυτότητα του Εγώ» και «σύγχυση ρόλων», οι παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση της ταυτότητας, οι διάφορες παραλλαγές-μορφές που παίρνει η ταυτότητα στους σημερινούς νέους και πώς σχετίζονται οι παραλλαγές αυτές με την λειτουργία της όλης προσωπικότητας και την προσαρμογή του ατόμου κ.τ.ό.

4.11 Τι είναι «ταυτότητα του Εγώ» και τι «σύγχυση ρόλων»

Το έργο της διαμόρφωσης της ταυτότητας του Εγώ περιλαμβάνει πολλές πλευρές.

Πρώτον, πρέπει το άτομο να διαμορφώσει μια εικόνα για τον εαυτό του ως **πρόσωπο**. Το άτομο πρέπει να νιώθει ότι είναι ένα ξεχωριστό πρόσωπο, με τη δική του αξία, ανεξάρτητα από το πόσο έχει κοινές αξίες, πεποιθήσεις και ενδιαφέροντα με τους άλλους. Επίσης, πρέπει να νιώθει ότι η εικόνα αυτή του προσώπου έχει μια εσωτερική **ενότητα** και **σταθερότητα** μέσα στο πέρασμα του χρόνου. Να νιώθει ότι είναι σήμερα το ίδιο πρόσωπο που ήταν ως παιδί και που πρόκειται να είναι και στο μέλλον. Να πιστεύει ότι, παρά τις ποικίλες αλλαγές και «μεταμορφώσεις» που υφίσταται αναπτυσσόμενο, έχει μια εσωτερική ενιαιότητα και προσωπική συνέχεια με το παρελθόν, το παρόν και τις προοπτικές του μέλλοντος.

Αναφορικά με τη διαχρονική σταθερότητα του Εγώ, ο ίδιος ο Erikson λέει: «Το νέο άτομο, για να έχει μια ενιαία ταυτότητα του Εγώ, πρέπει να βιώνει μια προοδευτική και αδιάκοπη συνέχεια ανάμεσα σε αυτό που υπήρξε κατά τα μακρά χρόνια της παιδικής ηλικίας και σε αυτό που προσδοκά να είναι στο αναμενόμενο μέλλον». Το άτομο δηλαδή που έχει διαμορφώσει σαφή εικόνα του Εγώ νιώθει ότι είναι συγχρόνως κάτι το ξεχωριστό από τους άλλους και κάτι σταθερό και ενιαίο αυτό καθεαυτό.

Εκτός από τη **διαχρονική σταθερότητα**, μια σαφής και ολοκληρωμένη ταυτότητα του Εγώ προϋποθέτει και μια **συγχρονική σταθερότητα**, την πεποίθηση δηλαδή ότι παραμένει το ίδιο πρόσωπο σε όλες τις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις, ανεξάρτητα από το πόσο διαφορετικά ενεργεί σε καθεμιά από αυτές. Κατά την εφηβεία η τάση για συμμόρφωση στα πρότυπα συμπεριφοράς των συνομηλίκων, η επιθυμία του ατόμου να είναι «όπως οι άλλοι», και να γίνει αποδεκτό, είναι εντονότατη.

Για να ικανοποιηθεί η επιθυμία αυτή, απαιτείται κάποια προσαρμοστικότητα, η οποία αναγκαστικά περιορίζει την ατομικότητα. Πολλοί μάλιστα έφηβοι φθάνουν στο σημείο να υιοθετούν συμπεριφορά χαμαιλέοντα και να προσπαθούν να είναι «όλα σε όλους». Στη φάση αυτή

θα πρέπει το άτομο να αποκτήσει εμπιστοσύνη στον εαυτό του και να νιώθει ότι έχει την ικανότητα να παίξει τους διαφορετικούς ρόλους που απαιτεί η κάθε περίπτωση, χωρίς να νιώθει ότι έχει καταλυθεί η ενιαιότητα του Εγώ του. Να πιστεύει ότι, παρότι συμπεριφέρεται διαφορετικά στις διαφορετικές καταστάσεις, συνεχίζει να υπάρχει ο ενιαίος εαυτός· ότι υπάρχει ενιαίο πρόσωπο, ανεξάρτητα από τις συγκεκριμένες επιμέρους διαφορετικές μορφές συμπεριφοράς και εκφάνσεις του Εαυτού. (Savin-Williams & Berndt, 1990).

Για να διαμορφώσει το άτομο μια ξεχωριστή, ενιαία και σταθερή εσωτερική εικόνα του Εγώ, θα πρέπει να συνενώσει τις διάφορες ταυτίσεις, ρόλους, σχέσεις, ενδιαφέροντα, στάσεις και εμπειρίες του παρελθόντος σε μια ενιαία λειτουργική εικόνα στο παρόν, και την εικόνα αυτή να την προβάλλει στις προοπτικές του μέλλοντος. Θα πρέπει δηλαδή, όπως λέει και ο Erikson, να δώσει μια λειτουργική απάντηση στα ερωτήματα: «Ποιος είμαι;», «Από πού έρχομαι;» και «Πού πηγαίνω;».

Δεύτερον, πρέπει το άτομο να έχει μια σαφή ιδέα **για το ρόλο που θα διαδραματίσει μέσα στην κοινωνία**. Θα πρέπει να θέσει και να δώσει μια λειτουργική απάντηση στα ερωτήματα: «Τι θέλω να κάνω στη ζωή μου», «Τι επάγγελμα θα ακολουθήσω;», «Πώς θέλω το σύντροφο μου στη ζωή;», «Τι θεωρώ σπουδαίο στη ζωή για να αγωνιστώ;» κ.τ.ό. Να διαμορφώσει δηλαδή μια φιλοσοφία της ζωής και να αποσαφηνίσει ένα πρόγραμμα δράσης.

Κεντρικός πυρήνας στην προσπάθεια του ατόμου να αποσαφηνίσει τον κοινωνικό του ρόλο είναι η **ιεράρχηση σκοπών και αξιών της ζωής**. Το άτομο θα πρέπει, από όλες τις πιθανές λύσεις που υπάρχουν μπροστά του σήμερα και που μπορεί να φανταστεί ότι θα υπάρξουν στο μέλλον, να κάνει την επιλογή του για καθένα από τα σημαντικά θέματα της ζωής: σπουδές, εργασία, διαπροσωπικές σχέσεις, ερωτική συμπεριφορά, οικογένεια, ηθική τάξη - και να δεσμευθεί ότι θα τις επιδιώξει και θα προσπαθήσει να τις πραγματοποιήσει.

Μπορεί βέβαια τις προσωπικές και ιδεολογικές αυτές δεσμεύσεις να μην είναι σε θέση να τις περιγράψει πλήρως και σαφώς, αλλά αυτές

πρέπει να είναι αρκετά διαμορφωμένες, ώστε να αποτελούν ένα γενικό εσωτερικό οδηγό, να είναι γενικοί κανόνες και πρότυπα συμπεριφοράς, που θα εξασφαλίζουν κάποια τάξη και συνέπεια στις διάφορες επιλογές που πρέπει να κάνει ανάμεσα σε ποικίλες και συχνά αντιφατικές λύσεις. Έτσι, το άτομο, παρά τις αμφιταλαντεύσεις και συγκρούσεις που μπορεί να βιώνει, θα διαθέτει μια σταθερή γραμμή στις αποφάσεις του για καθένα από τα βασικά θέματα της ζωής.

Η έλλειψη σαφούς και ολοκληρωμένης ταυτότητας οδηγεί σε αυτό που ο Erikson αποκαλεί **σύγχυση ρόλων**. Το άτομο, χωρίς μια σαφή-ενιαία εσωτερική εικόνα για τον εαυτό του, γίνεται έρμαιο των παλιών του συνηθειών, των στιγμιαίων παρορμήσεων ή/και των αλλότριων κελευσμάτων, «κάλαμος υπό ανέμου σαλευόμενος».

Επίσης, χωρίς την εσωτερική βεβαιότητα για το ποιος είναι και τι θέλει στη ζωή, χωρίς ένα αξιολογικό σύστημα και ένα αποσαφηνισμένο σχέδιο δράσης, το άτομο δεν μπορεί να κάνει τις επιλογές του για τα σημαντικά θέματα της ζωής, ανάμεσα στις εναλλακτικές λύσεις που του παρουσιάζονται και που συχνά είναι αντιφατικές και αλληλοσυγκρουόμενες. Επίσης, δεν μπορεί να βάλει κάποια τάξη στα πράγματα, και μάλιστα όταν ζει σε έναν κόσμο, όπως το σημερινό, που τόσο ραγδαία μεταβάλλεται και που συχνά παρουσιάζεται πολύπλοκος, ακόμη και χαώδης.

Κυρίαρχο στοιχείο στη διαμόρφωση μιας φιλοσοφίας της ζωής και ενός σχεδίου δράσης είναι η **αφοσίωση** και η προσήλωση σε αξίες και σκοπούς, η δέσμευση ότι θα επιδιώξει και θα αγωνιστεί να πραγματοποιήσει τις επιλογές του. Ο Erikson τονίζει ότι «φαίνεται σαν να έχουμε ένα ένστικτο για αφοσίωση, για πίστη, σε σκοπούς και αξίες. Όταν δηλαδή φθάσουμε σε μια ορισμένη ηλικία - την εφηβική ηλικία - νιώθουμε την ανάγκη και έχουμε την ικανότητα να είμαστε πιστοί και αφοσιωμένοι σε κάποια ιδεολογία. Από ψυχιατρική άποψη, το άτομο, που δεν έχει αναπτύξει την ικανότητα αυτή για πίστη και αφοσίωση, θα διαθέτει αυτό που αποκαλούμε ανίσχυρο Εγώ ή θα αναζητήσει κάποια περιθωριακή ομάδα στην οποία να αφοσιωθεί και να είναι πιστό». (Eysenck, 1992).

Η αγωνία του ατόμου για απόκτηση ταυτότητας του Εγώ έχει διεκτραγωδηθεί στην παγκόσμια ποίηση, στα μυθιστορήματα και στις αυτοβιογραφίες.. Όταν κάποιος συναντά τον «άνθρωπο κρεμύδι», νιώθει τρόμο και φρίκη, γιατί βλέπει τον εαυτό του σαν κρεμύδι που όλο του το σώμα είναι σειρά από επάλληλα και ασύνδετα μεταξύ τους στρώματα, από φευγαλέους, παροδικούς και μεταβαλλόμενους ρόλους. Τότε, φοβάται ότι, όταν όλα τα στρώματα αφαιρεθούν, το ένα μετά το άλλο, δεν θα μείνει τίποτε ως κεντρικός πυρήνας, ως δική του αληθινή ταυτότητα. Η έλλειψη ταυτότητας έχει χρησιμοποιηθεί ευρύτατα ως ερμηνευτικό «κλειδί» στην ψυχοπαθολογία για πολλές από τις μορφές της προβληματικής συμπεριφοράς που παρατηρούμε σε ομάδες εφήβων και νέων.

Κεφάλαιο 5^ο

5. Οι φόβοι των εφήβων

5.1 Ανιχνεύοντας τις ρίζες του φόβου.

Μία κατηγορία δυσάρεστων και δυσφορικών συναισθημάτων ή, αλλιώς, αρνητικών συναισθημάτων είναι αυτή που περιλαμβάνει το άγχος, το φόβο και τον πανικό. Το άγχος, μία λέξη που ετοιμολογικά προέρχεται από το αρχαίο ρήμα "άγχω" που σημαίνει "σφίγγω το λαιμό", αποτελεί μία κοινή πανανθρώπινη εμπειρία και μπορεί να βιώνεται τόσο υποκειμενικά, ως μία δυσφορική συναισθηματική κατάσταση, όσο και με την αντικειμενική βίωση μιας σειράς συμπτωμάτων διέγερσης του αυτόνομου νευρικού συστήματος, όπως δύσπνοια, ταχυκαρδία, εφίδρωση, τρόμο.

Ο φόβος, που στην αρχαία ελληνική μυθολογία προσωποποιούνταν ως ο γιος του Άρη και της Αφροδίτης, αποτελεί, όπως και το άγχος, μία δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση με ψυχολογικές και φυσιολογικές μεταβολές ως απάντηση σε κάποια πραγματική απειλή ή κίνδυνο. Σε αντιδιαστολή με το φόβο, στο άγχος ο κίνδυνος ή η απειλή δεν είναι πραγματικός, αλλά έχει ενδοψυχική προέλευση, όπως π.χ. ασυνείδητη σύγκρουση (Μάνος, 2000). Οι ψυχολογικές εκδηλώσεις του άγχους, αλλά και του φόβου, περιλαμβάνουν δυσφορικό συναίσθημα επικείμενου κινδύνου, υπερβολική επίγνωση αδυναμίας, αδυναμία αντίληψης του μη πραγματικού της απειλής, και εξαντλητική ετοιμότητα για τον αναμενόμενο κίνδυνο.

Ο Πάν ήταν ο μυθικός, θεός των βοσκών της Αρκαδίας που, μάλλον για διασκέδαση, τρώμαζε τα κοπάδια και τα έτρεπε σε φυγή. Ο πανικός, λοιπόν, από το αρχαίο επίθετο "πανικός" (φόβος και ταραχή που προκαλούσε ο θεός Πάν) αποτελεί την τρίτη δυσφορική συναισθηματική αντίδραση αυτής της κατηγορίας, και περιγράφει την ξαφνική εμφάνιση έντονου άγχους που συνοδεύεται από μία σειρά, επίσης έντονων και δυσάρεστων σωματικών συμπτωμάτων, όπως ταχυκαρδία, τρόμο, δύσπνοια

ή πόνο στο θώρακα, εφίδρωση, ζάλη, μουδιάσματα ή μυρμηγκιάσματα. Χαρακτηριστικό σύμπτωμα του πανικού είναι οι έντονα αρνητικές γνωστικές συνιστώσες του, και οι οποίες αφορούν την αίσθηση μιας άμεσα επερχόμενης καταστροφής. Ο πανικός θα μπορούσε να προκύψει ξαφνικά και απροειδοποίητα, χωρίς να έχει μεσολαβήσει η έκθεση του ατόμου σε κάποιο φοβικό ερέθισμα, μπορεί όμως και να αποτελεί την κλιμάκωση του φόβου, και έτσι να προέρχεται από την προσέγγιση και έκθεση σε αντικείμενα ή καταστάσεις που αποτελούν πηγές ιδιαίτερου και υπερβολικού φόβου. Και στις δύο όμως περιπτώσεις, υπάρχει ένα απροσδιόριστο αίσθημα παγίδευσης και μία ακατανίκητη τάση φυγής και απόδρασης.

Όταν ο φόβος αποκτά υπερβολικές, παθολογικές, και μη ρεαλιστικές διαστάσεις, τότε παίρνει τη μορφή της φοβίας. Αν και το άτομο μπορεί να καταλαβαίνει ότι ο φόβος του είναι υπερβολικός ή ακόμη και παράλογος, η έκθεση του στο φοβικό ερέθισμα προκαλεί έντονες αντιδράσεις άγχους, που μπορούν να φθάσουν και στα επίπεδα του πανικού. Εξαιτίας των ιδιαίτερα δυσάρεστων συναισθηματικών αντιδράσεων απέναντι στο αντικείμενο του φόβου, το άτομο προσπαθεί να αποφύγει αυτές τις περιστάσεις, με αποτέλεσμα τόσο η φοβική στάση, όσο και η συμπεριφορά αποφυγής να παρεμβαίνουν στην καθημερινή λειτουργικότητα και να εμποδίζουν την ικανότητα του ατόμου να ανταποκριθεί κάθε φορά στο ρόλο του. Αν και, για να αποκτήσει ο φόβος τις διαστάσεις της φοβίας, απαιτείται από την πλευρά του ατόμου η αναγνώριση ότι ο φόβος είναι υπερβολικός ή παράλογος, το ίδιο δεν είναι απαραίτητο και στην περίπτωση των φοβιών της παιδικής ηλικίας (Oostelaan, Prins & Sergeant, 1992).

Ο φόβος αποτελεί το κατεξοχήν συναίσθημα που είναι απαραίτητο για την προσαρμογή και την επιβίωση μας. Ο φόβος είναι αυτός που θα ωθήσει τον άνθρωπο, αλλά και κάθε σχεδόν έμβιο όν αυτού του πλανήτη, στο να αποφύγει τον κίνδυνο και να αντιδράσει με τον καταλληλότερο τρόπο σε μία απειλή. Η συνειδητοποίηση του επερχόμενου κινδύνου κινητοποιεί το συναίσθημα του φόβου, ένα συναίσθημα που κάτω από συνθήκες απειλής ή κινδύνου θεωρείται απόλυτα φυσιολογικό. Γενιές και γενιές προγόνων μας επιβίωσαν χάρη στις αντιδράσεις που κινητοποιούσε ο

φόβος τους απέναντι σε ποικίλες φυσικές και περιβαλλοντικές απειλές. Οι σύγχρονες συνθήκες ζωής μπορεί να μη μας πιέζουν να αντεπεξέλθουμε στα ίδια απειλητικά ερεθίσματα που ίσχυαν πριν από 10.000 ή 2.000 χρόνια, ο φόβος όμως είναι αυτός που απaráλλαχτα παρακινεί στην ανάληψη της απαραίτητης δράσης για την αποφυγή των κινδύνων, αλλά και τις ανάλογες επιδόσεις κάτω από ψυχοπιεστικές συνθήκες.

Το "κατάλληλο" ποσό φόβου θα κινητοποιήσει τις καταλληλότερες κάθε φορά αντιδράσεις. Λιγότερος φόβος μπορεί να μας κάνει απρόσεκτους και ευάλωτους απέναντι στον κίνδυνο, υπερβάλλον φόβος μπορεί να μας ακινητοποιήσει ή να μας οδηγήσει σε ακατάλληλες αντιδράσεις. (Steinberg, 1990).

5.2 Φόβος

Ανατρέχοντας στο μακρινό παρελθόν του ο άνθρωπος παρατηρεί πως ο πρόγονός του, ο άνθρωπος των σπηλαίων, διαρκώς βρισκόταν σε εγρήγορση για να προστατεύεται από τα αρπακτικά ζώα.

Ο μηχανισμός αυτός που έσωσε τους ανθρώπους από την εξαφάνιση έχει να κάνει με το συναίσθημα του φόβου. Το συναίσθημα αυτό συναγωνίζεται σε παλαιότητα την καρδιά του ανθρώπου, είναι καθολικό και τον συνοδεύει σ' όλη του τη ζωή.

Συγκαταλέγεται το συναίσθημα αυτό, στα δυσάρεστα ανθρώπινα συναισθήματα, είναι ένα από τα πιο έντονα και είναι μια καθόλα φυσιολογική αντίδραση σε γεγονότα που απειλούν την προσωπική ασφάλεια του ανθρώπου. (Sarnoff, 1987).

Ο φόβος αποτελεί έναν πιστό υπηρέτη του ενστίκτου της αυτοσυντήρησης. "Αν δεν είχαμε την ικανότητα να φοβούμεστε, δε θα μπορούσαμε να ζήσουμε, δε θα παίρναμε δηλαδή τα κατάλληλα μέτρα για να αντιμετωπίσουμε τους κινδύνους που απειλούν κάθε τόσο τη ζωή μας: τα άγρια ζώα μέσα στο δάσος, τους εγκληματίες που παραμονεύουν στο σκοτάδι, τα τροχοφόρα που διασχίζουν με ιλιγγιώδη ταχύτητα τους δρόμους, τους εχθρούς που μας επιτίθενται.

Τα βρέφη, παρόλο που δεν έχουν τις σχετικές εμπειρίες, εκδηλώνουν από τη φύση συμπτώματα φόβου, όταν βρεθούν εκτεθειμένα σε καταστάσεις που φαίνεται να διαταράζουν το ένστικτο της αυτοσυντήρησης: όταν, ας πούμε, τα αφήσουμε να πέσουν από ψηλά ή όταν τα εκθέσουμε σε υπερβολικά έντονους ερεθισμούς,

π.χ. σε πολύ έντονο φως ή εκκωφαντικούς ήχους. Ο φόβος, που τα συνταράζει και το κλάμα που ακολουθεί, αποτελούν ένα σημάδι για τους γύρω, που καλούνται να τα προστατέψουν.

Ο φόβος είναι, λοιπόν, όπως πετυχημένα χαρακτηρίστηκε, «πατέρας της ασφάλειας». Είναι, όμως, ένας δυσάρεστος πατέρας, ένα δυσάρεστο συναίσθημα, που, σε πολλές περιπτώσεις, καταντάει τρομερά βασανιστικό και ανυπόφορο.

Υπάρχουν συναισθήματα φόβου, των οποίων τα αίτια και τα αντικείμενα είναι φανερά και συνειδητά, και υπάρχουν άλλα των οποίων τα αίτια και τα αντικείμενα είναι αφανή και ασυνειδήτα. Τα πρώτα συναποτελούν την έννοια του φόβου, τα δεύτερα την έννοια του άγχους ή της αγωνίας. (Ohman, Dimberg & Ost, 1985).

Θα μπορούσαμε να ορίσουμε το φόβο σαν *το δυσάρεστο εκείνο δυναμικό βίωμα, το οποίο γεννιέται από τη συνειδητή αντιμετώπιση ενός συγκεκριμένου και φανερού κινδύνου, είτε αυτός είναι ένα πρόσωπο, είτε ένα πράγμα, μια ενέργεια ή μια κατάσταση.*

Ο φόβος έχει πάντα ένα ορισμένο αντικείμενο: τον εχθρό που επιτίθεται, το σκυλί που γαβγίζει, τον πατέρα που εξοργίζεται, το δάσκαλο που απειλεί, τις εξετάσεις που πλησιάζουν, τον κεραυνό που πέφτει απειλητικά, την πυρκαγιά που περιζώνει το σπίτι, τη μοναξιά, την πτώχευση, την ασθένεια κ.ο.κ. Το αντικείμενο αυτό του φόβου είναι πράγματι εκείνο που τον προκαλεί - δε συμβολίζει τίποτ' άλλο (όπως συμβαίνει στη φοβία).

Ο φόβος είναι, όπως αναφέρθηκε, δυναμικό συναισθηματικό βίωμα, εμπεριέχει δηλαδή, όπως και κάθε συναίσθημα, κινητήρια δύναμη και, συγκεκριμένα, την τάση της φυγής, της απόδρασης από την εστία του κινδύνου. Αυτή η τάση της απόδρασης, την οποία εμπεριέχει το συναίσθημα

του φόβου, είναι η κατεξοχήν δύναμη που εξυπηρετεί το ένστικτο της αυτοσυντήρησης.

Διακρίνονται διάφορες μορφές και εντάσεις του φόβου: ο μόλις αισθητός φόβος μπροστά σ' έναν ελάχιστο κίνδυνο, η βασανιστική ανησυχία της μητέρας για την τύχη του παιδιού της που λείπει εδώ και αρκετές ώρες από το σπίτι, ο τρόμος και η φρίκη.

Ο τρόμος (μαζί με τη φρίκη) - σαν η εντονότερη βαθμίδα του φόβου - αποτελεί μια από τις σφοδρότερες αψιθυμίες. Τα μέλη του σώματος τρέμουν (γι' αυτό και λέγεται τρόμος), το σώμα μένει ακίνητο, τα μάτια και το στόμα ανοίγουν διάπλατα. Η τάση για απόδραση παραλύει και ο ζωντανός οργανισμός (όπως ο λαγός τη νύχτα μπροστά στα φώτα των προβολέων του αυτοκινήτου) παραδίνεται μοιρολατρικά στα βρόχια του κινδύνου που τον απειλεί, και μόνο με τη μείωση της έντασης του -κινδύνου είναι δυνατόν η τάση απόδρασης να επαναληφτεί και να τον τρέψει σε άτακτη φυγή. (Merckelbach, Arntz & de Jong, 1991).

Τα φυσιολογικά αυτά συμπτώματα, πού συνοδεύουν τη σφοδρή αψιθυμία του τρόμου και της φρίκης, δεν παρατηρούνται στο σύνολο τους και στην περίπτωση του μέτριου φόβου. Κατ' αυτόν οι μύες του προσώπου χαλαρώνουν και ατονούν — το αντίθετο συμβαίνει κατά το θυμό — τα μάτια ανοίγουν και προσηλώνονται επίμονα στην εστία του κινδύνου, οι σιαγόνες παραλύουν, οι κινήσεις της καρδιάς επιταχύνονται και η αναπνοή επιβραδύνεται, τα αιμοφόρα αγγεία συστέλλονται, το πρόσωπο γίνεται ωχρο — κατά το θυμό, όπως είναι γνωστό, γίνεται κόκκινο — και κρύος ιδρώτας περιλούζει το άτομο, το οποίο αισθάνεται έντονη την τάση να εγκαταλείψει την εστία του κινδύνου (Butler, 1989).

Ο φόβος, όπως και κάθε συναισθηματική αντίδραση, φαίνεται πως περιλαμβάνει περισσότερες από μία παραμέτρους. Πρώτος ο James το 1884 (έτσι όπως αναφέρεται από τον Hugdahl, (Hugdahl, 1977) υποστήριξε πως τα συναισθήματα, όπως ο φόβος, αποτελούν μία παράμετρο που αντανακλά τις αντιδράσεις του σώματος, και δεν εμφανίζονται, κατά συνέπεια, ως ανεξάρτητες και μεμονωμένες αντιδράσεις.

Αν και από το 1884 μεσολάβησαν ποικίλες θεωρητικές προσεγγίσεις στα φαινόμενα των συναισθημάτων, καθοριστική ήταν η συνεισφορά του Logan με το μοντέλο του των τριών συστημάτων (Logan & Goetsch, 1993). Ο Logan παρατήρησε πως κατά την διάρκεια της θεραπευτικής αντιμετώπισης του φόβου για τα φίδια, υπήρχαν άτομα που, ενώ πολύ γρήγορα σταματούσαν να τα αποφεύγουν, δήλωναν ότι εξακολουθούσαν να τα φοβούνται. Υπήρχαν, επίσης, και άτομα τα οποία, ενώ δήλωναν ότι δεν τα φοβόντουσαν, εντούτοις εξακολουθούσαν να εμφανίζουν έντονες σωματικές αντιδράσεις, όπως ταχυκαρδία κτλ.

Οι παρατηρήσεις αυτές του Logan τον οδήγησαν να προτείνει **το μοντέλο των τριών συστημάτων**, με βάση το οποίο οι αντιδράσεις του φόβου συναποτελούνται από τρία διαφορετικά στοιχεία, **γνωστικά/λεκτικά, σωματικά, και κινητικά/συμπεριφορικά**, τα οποία αλληλοεπηρεάζονται και τα οποία όμως φαίνεται ότι έχουν το καθένα τους και μία σχετική ανεξαρτησία στον τρόπο με τον οποίο εκδηλώνονται.

Συνέπεια του μοντέλου των τριών συστημάτων είναι το ότι τα συναισθήματα του φόβου μπορεί να λειτουργούν ανεξάρτητα από τη διέγερση που προκάλεσε την αντίδρασή μας και ότι η συμπεριφορά μας απέναντι στο φόβο μπορεί να μη συνεκδηλώνεται με τα άλλα δύο συστήματα. Τόσο από τη θεωρητική, όσο και από την κλινική άποψη, το μοντέλο αυτό σήμαινε πως ο φόβος δεν ακολουθούσε μόνο μία διάσταση, ούτε μπορούσε να γίνεται πλέον αντιληπτός ως εκδήλωση ενός μόνο συστήματος.

Σύμφωνα με τον Logan κανένα από τα τρία αυτά συστήματα δεν μπορούσε από μόνο του να περιγράψει πλήρως το συναίσθημα του φόβου, και για παράδειγμα ανέφερε πως υπάρχουν άνθρωποι που μπορεί να αποφεύγουν ένα αντικείμενο για ολόκληρη τη ζωή τους, χωρίς ποτέ να δηλώνουν ότι το φοβούνται.

Οι τρεις συνιστώσες του φόβου, αν και μπορούν να λειτουργούν ανεξάρτητα, μπορούν θαυμάσια να αλληλοεπηρεάζονται. Ένα αρκετά συχνό φαινόμενο είναι αυτό που συνδέει τις σωματικές συνιστώσες με τις γνωστικές. Κάθε φορά, για παράδειγμα, που το άτομο βιώνει μία ψυχοφυσιολογική διέγερση, η ψυχολογική αυτή διέγερση αρχικά θα πρέπει να ονοματιστεί ως

ευχάριστη ή ως δυσφορική, και αν βιωθεί ως δυσφορική, τότε θα πρέπει να της δοθεί και το ανάλογο όνομα που θα την περιγράψει. Η ταχυκαρδία, για παράδειγμα, αν βιωθεί ως ευχάριστη, τότε μπορεί να σημαίνει χαρά, αν όμως βιωθεί ως δυσάρεστη, τότε μπορεί να σημαίνει θυμό ή φόβο, ή ένα οποιοδήποτε συναίσθημα μπορεί να ερμηνεύσει καλύτερα την αλληλουχία ερέθισμα-διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος.

Οι γνωστικές συνιστώσες του φόβου μπορούν ταυτόχρονα να προσδιορίζουν και τις συμπεριφορικές συνιστώσες του φόβου, χωρίς την διαμεσολάβηση των σωματικών συνιστωσών. Ανήσυχες και αρνητικές σκέψεις μπορεί να προηγούνται μιας έκθεσης σε ένα φοβικό γεγονός και μπορούν να παίρνουν τη μορφή της αρνητικής πρόβλεψης, εκεί όπου το άτομο προβλέπει ότι δεν θα μπορεί να ανταπεξέλθει στην κατάσταση. Αυτή η καταστροφική πρόβλεψη ή αυτό που συνήθως το άτομο λέει στον εαυτό του υπό τη μορφή ενός εσωτερικού μονόλογου, θα προκαλέσει την ακόλουθη αποφυγή.

Αν και οι τρόποι με τους οποίους μπορούμε να ορίσουμε, αλλά και να μετρήσουμε την κάθε μία από τις συνιστώσες του φόβου, δημιουργούν καινούρια θεωρητικά και μεθοδολογικά προβλήματα (Hugdahl, 1981), η αντίληψη μας για το φόβο, ως ένα συναίσθημα που περιλαμβάνει γνωστικές, σωματικές, και συμπεριφορικές συνιστώσες, μας επιτρέπει να μελετήσουμε καλύτερα το φόβο, τόσο στο φυσιολογικό, όσο και στο παθολογικό επίπεδο.

5.3 Αιτιολογία του φόβου.

Ο φόβος είναι αποτέλεσμα τόσο ενδογενών όσο και εξωγενών παραγόντων ή- αλλιώς- τόσο κληρονομικών καταβολών και έμφυτων παραγόντων, όσο και του ρόλου της μάθησης.

Αναφέρθηκε πως το βρέφος από ένστικτο αντιδρά με φόβο μπροστά σε ορισμένες καταστάσεις. Είδαμε, επίσης, πώς μερικά ζώα είναι από τη φύση πιο δειλά και πως η έκκριση αδρεναλίνης σχετίζεται με το φόβο. Εξάλλου, πολλοί υποστηρίζουν ότι αντικείμενα, που προκαλούσαν φόβο στους μακρινούς προγόνους μας, εξακολουθούν και ως σήμερα να προκαλούν το ίδιο συναίσθημα, παρόλο ότι ο κίνδυνος από τα αντικείμενα αυτά δεν

υπάρχει πια, όπως υπήρχε κατά την εποχή των προπατόρων μας. Οι φόβοι αυτοί έχουν κληρονομηθεί σε μας και ενεργούν κατά τρόπο ενστικτώδη. (King, Clove-Hollins & Ollendick, 1997).

Ο Δαρβίνος π.χ. (Παγιατάκης, 1957) ισχυρίζεται ότι τα παιδιά φοβούνται τα άγρια ζώα του ζωολογικού κήπου, παρά το γεγονός ότι δε διατρέχουν απ' αυτά κανένα κίνδυνο. Ο φόβος αυτός είναι κληρονομικός και ανάγεται στο φόβο του ανθρώπου της προϊστορικής περιόδου, ο οποίος είχε τότε κάθε λόγο να φοβάται τα άγρια θηρία. Ο φόβος επίσης της νύχτας, λένε οι οπαδοί της ίδιας θεωρίας, που κυριαρχεί ως σήμερα, μπορεί κι αυτός να αναχθεί στο φόβο των προγόνων μας, οι οποίοι με τον ερχομό της νύχτας είχαν κάθε λόγο να φοβούνται τόσο τα άγρια ζώα, όσο και τους συνανθρώπους τους, αφού ούτε φωτισμό ούτε όπλα διέθεταν, ούτε ικανοποιητικό βαθμό κοινωνικής προόδου και οργάνωσης είχαν πετύχει.

Ανεξάρτητα από την ορθότητα ή μη της υπόθεσης αυτής, είναι γεγονός ότι μερικοί φόβοι οφείλονται σε ενδογενείς παράγοντες. Οι περισσότεροι όμως φόβοι είναι επίκτητοι ή μάλλον — για να είμαστε πιο ακριβείς — διάφοροι ερεθισμοί γίνονται αντικείμενα φόβου κάτω από την επίδραση της μάθησης. "Ας θυμηθούμε το πείραμα του Watson με το εντεκάμηνο παιδί, πού, ενώ στην αρχή έπαιζε άφοβα με ένα ποντίκι, άρχισε να το αποφεύγει και να το φοβάται, από τη στιγμή πού ο πειραματιστής έβγαλε μια δυνατή κραυγή, όταν το ποντίκι πλησίαζε το παιδί. Είναι δυνατό, με κατάλληλη εφαρμογή των γνωστών αρχών της μάθησης (υποκατάστασης, ενίσχυσης, γενίκευσης κτλ.), να προκαλέσουμε φόβο για ένα οποιοδήποτε αντικείμενο.

Ο N.E. Miller (Hilgard, 1962) πραγματοποίησε το εξής πείραμα: Χρησιμοποίησε ένα κιβώτιο, που ήταν χωρισμένο σε δυο διαμερίσματα, το αριστερό και το δεξιό, πού δε συγκοινωνούσαν μεταξύ τους. Τοποθέτησε στο αριστερό διαμέρισμα ποντίκια στα οποία διοχέτευε ηλεκτρικές εκκενώσεις (shock). Τα ποντίκια, πού δεν είχαν την ευκαιρία να διαφύγουν, αντιδρούσαν με εκδηλώσεις πόνου και φόβου: πηδούσαν από δω κι από κει, αφόδευαν κ.ο.κ.. Οι ηλεκτρικές εκκενώσεις επαναλήφθηκαν μερικές φορές

και τα ποντίκια άρχισαν να φοβούνται το αριστερό διαμέρισμα, κι όταν ακόμα δε δέχονταν πια ηλεκτρικές εκκενώσεις.

Το διαμέρισμα αυτό κατάντησε, στη γλώσσα της ψυχολογίας της μάθησης, ένας υποκατάστατος ερεθισμός και ο αντίστοιχος φόβος μια υποκατάστατη αντίδραση (conditioned response). Όταν αργότερα ο πειραματιστής διευθέτησε ένα είδος συγκοινωνίας μεταξύ του αριστερού και του δεξιού διαμερίσματος, τα ποντίκια έμαθαν να εγκαταλείπουν το αριστερό διαμέρισμα (τον υποκατάστατο ερεθισμό) και να τρέχουν προς το δεξιό, στο οποίο δε δέχονταν ποτέ ηλεκτρικές εκκενώσεις. Αυτό συνέβαινε και όταν ακόμα τα ζώα δε δέχονταν ηλεκτρική εκκένωση στο αριστερό διαμέρισμα.

Αλλά και η καθημερινή πείρα μας παρέχει πάρα πολλά παραδείγματα επίκτητων φόβων. Πολλά παιδιά φοβούνται τους σκύλους, επειδή έτυχε κάποτε να δεχτούν μια άγρια επίθεση από κάποιο σκυλί της γειτονιάς. Μερικοί αποφεύγουν να ταξιδεύουν με αεροπλάνα, γιατί έτυχε να παραστούν μάρτυρες μιας αεροπορικής τραγωδίας. Πάρα πολλοί Κύπριοι αποφεύγουν να περάσουν μόνοι τους έξω από ένα νεκροταφείο, ιδιαίτερα τη νύχτα, γιατί σύνδεσαν την παράσταση του νεκροταφείου με διάφορες φρικιαστικές ιστορίες, που οι γονείς ή οι φίλοι τους τους διηγήθηκαν κατά την παιδική τους ηλικία. Το φόβο αυτό του νεκροταφείου δεν τον συναντάμε σε όλους τους λαούς. (McCathie & Spence, 1991).

Ο φόβος επίσης της νύχτας δε χρειάζεται να ερμηνευτεί σαν αποτέλεσμα κληρονομικότητας: είναι, τις περισσότερες φορές, προϊόν μάθησης. Οι «σατανάδες», οι «χουλάδες», που κρύβονται στο σκοτάδι, και όλα τα άλλα φοβερά εφευρήματα της φαντασίας των ενηλίκων έχουν ενσταλάξει στις ψυχές των παιδιών το φόβο της νύχτας, που γίνεται πιο έντονος και από το γεγονός ότι το σκοτάδι της νύχτας διευκολύνει τη δυνατότητα να γεννηθούν ψευδαισθησιακά και παραισθησιακά βιώματα.

Ο άνθρωπος λοιπόν φοβάται, κατά κύριο λόγο, αυτά που μαθαίνει να φοβάται. Εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την αγωγή που προσφέρουμε, αν τα παιδιά μας θα κατατρέχονται από φόβους και θα καταντήσουν δειλά ή αν,

αντίθετα, θα είναι ελεύθερα από πολλούς φόβους και θα αντιμετωπίζουν τη ζωή πιο θαρραλέα.

5.4 Διευκρινίζοντας τους όρους "Άγχος ή αγωνία"

«Αν ο φόβος αποτελεί μια δυσάρεστη συναισθηματική αντίδραση απέναντι σ' έναν κίνδυνο φανερό, συνειδητό και αντικειμενικό, το άγχος αποτελεί δυσάρεστη αντίδραση απέναντι σ' έναν κίνδυνο αφανή, ασυνείδητο (κυρίως) και υποκειμενικό».

Το φανερό, αντικειμενικό κίνδυνο του φόβου τον αντιμετωπίζουμε ενεργητικά, είτε κυρίως με τη φυγή, είτε — σε περίπτωση ανάγκης — και με την επίθεση εναντίον του. Τον αφανή και υποκειμενικό κίνδυνο της αγωνίας τον αντιμετωπίζουμε παθητικά, νευρικά, σπασμωδικά, χωρίς σαφείς ενέργειες, γιατί δεν τον γνωρίζουμε, δεν τον βλέπουμε, όπως γνωρίζουμε και βλέπουμε τον κίνδυνο του φόβου. (Keating, 1990).

Ο φόβος έχει ένα συγκεκριμένο αντικείμενο· το άγχος είναι, όπως χαρακτηρίστηκε, «ανώνυμο» ένας μάλλον ασαφής φόβος, ένας φόβος χωρίς αντικείμενο, δηλ. «ένας φόβος που δε γνωρίζει αυτό που φοβάται». Στην πραγματικότητα το άγχος δε στερείται αντικείμενο· απλώς δεν το συνειδητοποιεί και δεν το εντοπίζει, γιατί είναι κρυμμένο στο βάθος του ασυνείδητου. Το άγχος, ειπώθηκε, είναι όπως το κουνούπι μέσα στο σκοτάδι. Γνωρίζεις ότι το ζώυφιο βρίσκεται κοντά, δεν ξέρεις όμως που ακριβώς και δεν μπορείς οπωσδήποτε να το εντοπίσεις, για να του καταφέρεις το πλήγμα που θα σε απαλλάξει από αυτό. (Gionacchini, 1986).

Η διαφορά μεταξύ φόβου και αγωνίας θα μπορούσε να αποδοθεί με την πιο κάτω εικόνα: ο φόβος μοιάζει με την επίθεση που δέχεται κατά μέτωπο από έναν εχθρό στη διάρκεια της ημέρας. Τον φοβάσαι, όταν τρέχει απειλητικός εναντίον σου, αλλά, τουλάχιστον, τον βλέπεις μπροστά σου και μπορείς να πάρεις συγκεκριμένα μέτρα, για να αποφύγεις τον κίνδυνο, είτε φεύγοντας είτε επιτιθέμενος εναντίον του. Το άγχος, αντίθετα, μοιάζει με την από ενέδρα επίθεση που δέχεται από κάποιον που κρύβεται πίσω από μια λόγχη μέσα στη νύχτα και αρχίζει ξαφνικά, χωρίς να το περιμένεις, να πυροβολεί εναντίον σου. Φοβάσαι τον άγνωστο που σου επιτίθεται, αλλά δεν τον βλέπεις και έτσι δεν

μπορείς να τον αντιμετωπίσεις αποτελεσματικά- οι αντιδράσεις σου απέναντι στον άγνωστο εχθρό είναι σπασμωδικές.

Ο κίνδυνος που αποτελεί το αντικείμενο και το αίτιο της αγωνίας είναι εσωτερικός, υποκειμενικός: είναι τα άλυτα προβλήματα και οι ασυνείδητες συγκρούσεις του ίδιου του ατόμου. Αυτά είναι ο άγνωστος εχθρός μας, που μας προκαλεί αγωνία..(Ingman, Ollendick & Akante, 1999).

Σε τι συνίσταται η εμπειρία της αγωνίας; Η αγωνία είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα γεμάτο ένταση και ταραχή, που προέρχεται από την αναμονή απροσδιόριστου κινδύνου, ο οποίος απειλεί την ύπαρξη και την ευτυχία του ατόμου. Αυτή η ταραχή και η ένταση συνοδεύονται συχνά από ένα περίεργο βίωμα πνιγμού ή στενότητας και στενοχώριας, που φυσιολογικά, γίνεται αισθητό ιδιαίτερα στις λειτουργίες της αναπνοής και της καρδιάς.

«Η ζωή», παρατηρεί ο Head (Head, 1997) «η οποία είναι πάντοτε επέκταση και ανάταση, υφίσταται, στη διάρκεια του άγχους, στραγγαλισμό». Το άτομο συμμαζεύεται στα στενά όρια του εαυτού του, συρρικνώνεται και συμπιέζεται. Το βίωμα αυτό της συμπίεσης, της στενότητας και του πνιγμού αποδίδεται και από τον ίδιο τον όρο «άγχος».

Το άγχος είναι δυνατό να αποτελέσει φαινόμενο καθολικό και, επομένως, συναντιέται και ανάμεσα στους, λίγο-πολύ, ψυχικά υγιείς ανθρώπους. Διάφορες συγκρούσεις σχετιζόμενες με προβλήματα της καθημερινής ζωής, τις εξετάσεις του σχολείου, τις αυστηρές τιμωρίες των γονέων και των δασκάλων, τις οικογενειακές εντάσεις, τις οικονομικές δυσκολίες, αυτοκινητικά δυστυχήματα, δυσάρεστες ηθικές και θρησκευτικές εμπειρίες κ.ο.κ. είναι δυνατό να αποτελέσουν πηγές αγωνίας.

Το άτομο για παράδειγμα, πού διέπραξε ένα σοβαρό ηθικό παράπτωμα και πού αρνείται να συνειδητοποιήσει και να δεχτεί τις οδυνηρές τύψεις της συνείδησης ή το συναίσθημα ένοχης πού δημιουργείται, απωθώντας το στα βάθη του ασυνείδητου, είναι δυνατό να παρουσιάσει, ύστερα από μήνες ή και χρόνια μετά το έγκλημα, χαρακτηριστικά συμπτώματα αγωνίας. Ή ο στρατιώτης, πού αρνιέται, από εγωισμό ή επειδή δεν του το επιτρέπει η

ιδιότητα του σα «γενναίου προμάχου της ελευθερίας της πατρίδας», να συνειδητοποιήσει και να παραδεχτεί τον τρομερό φόβο, που πράγματι αισθάνεται, όταν πλησιάζει η ώρα της μάχης και τον αφήνει να τον κατατρώνει ασυνείδητα, είναι δυνατό να καταληφτεί από τρομερή αγωνία, που, όσο κι αν φαίνεται παράδοξο προήλθε από το φόβο του να συνειδητοποιήσει το φόβο του (τον οποίο έτσι απωθεί στο ασυνείδητο) και από το φόβο να εκδηλώσει την ολιγοψυχία του μπροστά στον ύψιστο κίνδυνο, που αντιμετωπίζει με τη μάχη.

Κατά τον ίδιο τρόπο ένας άνθρωπος αυστηρών ηθικών αρχών είναι δυνατό να υποφέρει από άγχος, όταν απωθεί διαρκώς τάσεις του σεξουαλικές ή επιθετικές, καθώς και τις συγκρούσεις που δημιουργούνται απ' αυτές, γιατί τις θεωρεί ηθικά ανεπίτρεπτες και, επομένως, συνεπαγόμενες τιμωρία είτε από μέρος των συνανθρώπων του είτε — πολύ περισσότερο — από τον ίδιο τον εαυτό του, δηλ. την ηθική του συνείδηση. Ο νόμος της ηθικής συνείδησης μπορεί να γίνει πρόξενος εντονότερου άγχους παρά ο νόμος της πολιτείας ή οι απειλές μιας εξωτερικής αυθεντίας. «Είναι δυνατό να αποφύγεις το βλέμμα του αστυνομικού, είναι όμως αδύνατο να αποφύγεις τη συνείδηση σου»

Τα συμπτώματα της αγωνίας δεν είναι πάντοτε ομόλογα προς τα αίτια που την προκαλούν. Συνήθως είναι εντελώς άσχετα με αυτά. Το αγχώδες άτομο μπορεί να παρουσιάζεται π.χ. σαν υποχονδριακό: διαρκώς εκφράζει παράπονα για διάφορες ασήμαντες ή και ανύπαρκτες ασθένειες του ή φοβάται μήπως πάσχει από ανίατες ή τρομερές ασθένειες (καρκίνο, φυματίωση, καρδιακή ανεπάρκεια, μελαγχολία κτλ.) και δε χάνει ευκαιρία να επισκέπτεται διαρκώς όλους τους γιατρούς της περιοχής του, για να τους συμβουλευτεί για τις ανύπαρκτες ή ασήμαντες αρρώστιες του.

Άλλη συνέπεια της αγωνίας είναι συμπτώματα καταναγκαστικών ωθήσεων: π.χ. το άτομο αισθάνεται ακατανίκητη την ώθηση να σκέφτεται ακατάπαυστα πάνω σ' ένα ασήμαντο θέμα, αν π.χ. έγραψε σωστά την ταχυδρομική διεύθυνση του παραλήπτη πάνω σε μια επιστολή που ταχυδρόμησε πριν από μερικές ώρες. Οι έμμονες αυτές σκέψεις δεν είναι

άμοιρες ταραχής και αγωνίας. (Kendler, Walters, Neale, Kessler, Heath & Eaves, 1992).

Η νευρασθένεια, επίσης, είναι δυνατό να είναι το αποτέλεσμα μιας χρόνιας αγχώδους κατάστασης. Το άτομο αισθάνεται διαρκώς νευρική εξάντληση και κόπωση και κατέχεται από νευρικότητα, πάσχει από αϋπνία κ.ο.κ., και τα συμπτώματα αυτά δεν έχουν φυσιολογική προέλευση, αλλά ψυχική, είναι, όπως λέμε, ψυχογενή και οφείλονται σε έντονες καταστάσεις αγωνίας. Συμπτώματα της αγωνίας είναι επίσης, συχνά, διάφορες φυσιολογικές ανωμαλίες, όπως γαστρίτιδες, δυσπεψίες, υπερτάσεις, ταχυπαλμίες, καρδιακές προσβολές κτλ. Είναι όμως δυνατόν το αγχώδες άτομο να μην παρουσιάσει τόσο έκδηλα σωματικά συμπτώματα, αλλά να κατατρέχεται από άλλα μάλλον ψυχικά προβλήματα, όπως μελαγχολική διάθεση, οργή, εχθρότητα προς το περιβάλλον, παθολογική σεξουαλική πείνα ή παθολογική σεμνοτυφία, παθολογικό αλκοολισμό κτλ..

5.5 Φοβία

Αν το άγχος είναι μια συναισθηματική αντίδραση χωρίς συνειδητό και έκδηλο αντικείμενο και ο φόβος μια, λίγο-πολύ, δικαιολογημένη και λογική συναισθηματική αντίδραση απέναντι σ' ένα έκδηλο αντικείμενο, η *φοβία* θεωρείται σαν ένας αδικαιολόγητος, παράλογος και παθολογικός, έντονος φόβος απέναντι σ' ένα αντικείμενο.

Ο ποιητής και καθηγητής της Αγγλικής στο Πανεπιστήμιο του Wisconsin, William Ellery Leonard, στην αυτοβιογραφία του «The Locomotive God» (Marks, 1987). μας δίνει ένα εντυπωσιακό παράδειγμα δικής του φοβίας. "Ένα δυσάρεστο παιδικό βίωμα έκανε τον ποιητή να αναπτύξει ένα παθολογικό φόβο για την ατμάμαξα, σε τέτοιο μάλιστα βαθμό, ώστε να φοβάται να εγκαταλείψει το σπίτι του και κατάντησε, έτσι, ένας δυστυχισμένος αυτοφυλακισμένος, πού δεν τολμούσε να απομακρυνθεί απ' αυτό παρά μόνο ελάχιστα βήματα.

Αντικείμενο της φοβίας μπορεί να είναι οτιδήποτε. Ανάλογα με το αντικείμενο στο οποίο στρέφεται ο παράλογος φόβος έχουμε: κλειστοφοβία

(παράλογος φόβος κλειστών και στενών χώρων), ακροφοβία (φόβος παράλογος των «άκρων», δηλ. των υψηλών μερών), μονοφοβία (φόβος της μόνωσης), νυχτοφοβία, κυνοφοβία, και, γενικά, ζωοφοβία, αγοραφοβία (παράλογος φόβος του πλήθους), κ.ο.κ. Η φοβία αποτελεί, συνήθως, όπως και το άγχος, μια νευρωτική κατάσταση, της οποίας τα αίτια (όπως και όλων των νευρώσεων) είναι ψυχογενή, σχετίζονται δηλαδή με δυσάρεστες ψυχικές εμπειρίες του ατόμου κατά την παιδική, ιδίως, ηλικία.

Ο Freud (Freud, 1950), θεωρεί τη φοβία σα μια μορφή του νευρωτικού άγχους. Δεν ακολουθούν όλοι την άποψη αυτή. Μερικοί θεωρούν τη φοβία σαν ιδιαίτερο είδος νεύρωσης. Ανεξάρτητα από την ορθότητα της μιας ή της άλλης άποψης, σημαντικότερο παραμένει το θέμα της αιτιολογίας και ερμηνείας της φοβίας. Η Isaacs και ο Jersild (Πετρουλάκης, 1967) δέχονται ότι η φοβία προέρχεται από εσωτερικά προβλήματα ή από συναισθηματικές συγκρούσεις, που προβάλλονται προς ορισμένα αντικείμενα και ορισμένες καταστάσεις του εξωτερικού κόσμου (τον κλειστό χώρο, το φίδι κ.ο.κ.).

Τα αντικείμενα, επομένως, της φοβίας αποτελούν για το άτομο πηγές κινδύνου, όχι αυτά καθαυτά, αλλά σα σύμβολα εσωτερικών κινδύνων, εσωτερικών φόβων και συγκρούσεων, που προβάλλονται σ' αυτά. Η άποψη αυτή θυμίζει τη θέση του Freud, κατά την οποία η φοβία είναι ένα είδος εξειδικευμένου άγχους.

«Τα βιογραφικά στοιχεία των ανθρώπων πού πάσχουν από φοβίες», αναφέρουν οι Matchett & Davey (Matchett & Davey, 1991). «σχεδόν πάντοτε παρέχουν παραδείγματα εξαιρετικά τρομαχτικών ή τραυματικών γεγονότων, όπως αυτά ονομάζονται μερικές φορές». Και ενώ η πηγή των τρομαχτικών αυτών γεγονότων ήταν αρχικά λογική και δικαιολογημένη, με την πάροδο του χρόνου είναι δυνατό να καταπιεστεί, πράγμα πού κάνει το φόβο να φαίνεται παράλογος. Σε τέτοιες περιπτώσεις (έτσι θα έλεγαν οι οπαδοί της θεωρίας της μάθησης) η αρχική πηγή του φόβου «γενικεύεται» ή (όπως θα έλεγαν οι οπαδοί της ψυχαναλυτικής θεωρίας) ο φόβος «μετατοπίζεται» σε άλλα αντικείμενα, διαφορετικό από το αρχικό, τα οποία κατ' αυτό τον τρόπο, αποχτούν συμβολικό χαρακτήρα, δηλ. υποκαθιστούν συμβολικά την αρχική πηγή.

"Ένα πεντάχρονο αγόρι π.χ., το οποίο έπασχε από ιπποφοβία (το παράδειγμα αναφέρει ο Freud), στην πραγματικότητα φοβόταν τον πατέρα του. Επειδή όμως η συνειδητοποίηση και παραδοχή αυτού του πραγματικού φόβου προς τον πατέρα ήταν για το παιδί πολύ δυσάρεστη, καταπιέστηκε ο φόβος στο ασυνείδητο και μετατοπίστηκε από το πρόσωπο του πατέρα σ' ένα άλλο σωματώδες και ισχυρό (όπως ο πατέρας), το άλογο, το οποίο, έτσι, κατάντησε το συμβολικό αντικείμενο της φοβίας του. Η θεραπεία, επομένως, της ιπποφοβίας αυτής συνίσταται στη λύτρωση του παιδιού από τον ασυνείδητο φόβο του και τις σχετικές συναισθηματικές συγκρούσεις απέναντι στον πατέρα του κι όχι μόνο στη, με λογικά επιχειρήματα απόδειξη ότι το άλογο δεν είναι τόσο επικίνδυνο, όσο νομίζει το παιδί. Γιατί η πραγματική πηγή της φοβίας του δεν είναι το άλογο, αλλά ο πατέρας και τα σχετικά προβλήματα που έχει δημιουργήσει στο παιδί.

Βέβαια δε συμβαίνει πάντοτε το αντικείμενο της φοβίας να έχει συμβολικό χαρακτήρα. Είναι δυνατόν ένα πολύ οδυνηρό βίωμα της παιδικής ηλικίας σχετικό μ' ένα αντικείμενο — π.χ. εγκλεισμός του παιδιού μέσα σ' ένα σκοτεινό δωμάτιο για πολλές ώρες, φορτισμένες με φρικιαστικό φόβο και με συναισθήματα ένοχης ή ντροπής — να αποτελέσει την πηγή της δημιουργίας μιας φοβίας με αντικείμενο εκείνο το οποίο δημιούργησε τον αρχικό φόβο (π.χ. κλειστοφοβίας ή μονοφοβίας ή νυχτοφοβίας). Σε τέτοιες όμως περιπτώσεις ο αρχικός φόβος συνήθως λησμονείται και το αντικείμενο της φοβίας συνδέεται με όλα τα οδυνηρά στοιχεία που συνόδευσαν τον αρχικό φόβο, δηλ. συναισθήματα ένοχης, ντροπής κ.ο.κ. Ο φόβος απέναντι σε κλειστούς και σκοτεινούς χώρους είναι τώρα πολύ πιο έντονος απ' ό,τι λογικά θα περίμενε κανείς και δεν περιορίζεται μόνο στον κλειστό κατασκότεινο χώρο, στον οποίο κάποτε κλείστηκε το παιδί, αλλά επεκτείνεται (γενικεύεται) σε όλους τους σκοτεινούς και κλειστούς χώρους.

5.6 Η Ψυχαναλυτική προσέγγιση στην αιτιολογία του φόβου.

Σύμφωνα με τον Freud (Freud, 1958), και την κλασική ψυχαναλυτική προσέγγιση, τα νευρωτικά συμπτώματα, όπως οι φοβίες, μπορούν να ερμηνευθούν ως άμυνα ή φυγή από το άγχος που προκαλούν απαγορευμένες σκέψεις ή παρορμήσεις. Με τη λογική αυτή, τα αίτια του φόβου είναι ενδογενή, για αυτό και ασυνείδητα δεν εξαρτώνται στην ουσία άμεσα από εξωτερικούς παράγοντες.

Η αιτιολογία των νευρωτικών συμπτωμάτων σχετίζεται με τις εκδηλώσεις που προκαλούνται από την προσέγγιση σε επικίνδυνες καταστάσεις, οι οποίες απειλούν την ψυχική ισορροπία. Τέτοιες καταστάσεις κινδύνου συνδέονται με διάφορες αναπτυξιακές φάσεις του παιδιού και αφορούν το άγχος που απορρέει από το φόβο της απώλειας του αγαπημένου αντικείμενου, το φόβο της απώλειας της αγάπης του αντικείμενου, το φόβο του ευνουχισμού και το φόβο της τιμωρίας από το υπερεγώ.

Σύμφωνα με τον Freud, ο εκφραζόμενος από τον έφηβο φόβος, σε κάθε περίπτωση, απορρέει από το ότι αυτό που πραγματικά φοβάται ο έφηβος είναι το να εκφράσει βαθιές, ερωτικές ή επιθετικές, αλλά και γι αυτό ιδιαίτερα απαγορευμένες επιθυμίες. Οι φοβικές καταστάσεις ή τα φοβικά αντικείμενα θεωρούνται πως αποτελούν συμβολικές αναπαραστάσεις που χρησιμοποιήθηκαν σε προηγούμενες παρορμήσεις του ανθρώπου. Κατά την ψυχαναλυτική άποψη, πίσω από κάθε νευρωτικό φόβο υπάρχει πάντοτε μία πρωτόγονη επιθυμία του ίδιου για το αντικείμενο του φόβου. (Harris, 1976).

Οι φοβίες, μαζί με την συνακόλουθη αποφυγή, μπορούν να προστατεύουν τον έφηβο και να τον προφυλάξουν από καταστάσεις που είναι πολύ πιθανό να πυροδοτήσουν απωθημένες ερωτικές ή επιθετικές παρορμήσεις. Οι επιθυμίες και το άγχος που προκαλούν αυτές οι επιθυμίες, έχουν τελικά ως αποτέλεσμα την μετάθεση αυτού του φόβου σε κάποιο άλλο αντικείμενο. Η μελέτη της κλασικής περίπτωσης του μικρού Χανς επέτρεψε τον Freud να παρατηρήσει, το 1909, αλλά και να προσπαθήσει να εξηγήσει τη φοβία του μικρού Χανς για τα άλογα, ως την απώθηση και μετάθεση του ασυνείδητου φόβου του Χανς για τον πατέρα του. (Freud S., 1950).

Η ψυχαναλυτική προσέγγιση προσέφερε μία σειρά από παρατηρήσεις, οι οποίες εντούτοις βασίσθηκαν σε πολύ διαφορετικές προσεγγίσεις από ό,τι οι προσεγγίσεις των θεωρητικών της μάθησης μέσα στο εργαστήριο ή την κλινική πράξη. Ενώ οι θεωρητικοί της μάθησης προσπάθησαν να ανιχνεύσουν μία αιτιολογική σχέση στην ανάπτυξη του φόβου, η ψυχαναλυτική προσέγγιση προσπάθησε μάλλον να αποδώσει νόημα στα φοβικά φαινόμενα προσπαθώντας αποκλειστικά να τα ερμηνεύσει. (Herbert, 1994).

Ένα επίσης από τα βασικά μειονεκτήματα της ψυχαναλυτικής προσέγγισης στην αιτιολογία των φόβων είναι η αδυναμία μας να ελέγξουμε τη θεωρία. Απόπειρες να ελεγχθεί και να επιβεβαιωθεί η ψυχαναλυτική θεωρία, αλλά και η αποτελεσματικότητα της θεραπευτικής προσέγγισης στο φόβο, με βάση τη θεωρία, απέβησαν άκαρπες. (Davison & Neale, 1974).

Μία ίσως διαφορετική προσέγγιση είναι αυτή που συνδέει την ψυχαναλυτική θεώρηση μαζί με το οικογενειακό πλαίσιο μέσα στο οποίο συμβαίνουν οι επώδυνες, μερικές φορές, φάσεις της ψυχοσεξουαλικής εξέλιξης του εφήβου. Οι δυσκολίες που προκύπτουν από την διαχείριση και την απώθηση των σεξουαλικών και επιθετικών παρορμήσεων, καθώς και το άγχος και η ενοχή που μπορεί, για παράδειγμα, να προκύψουν από την οιδιπόδεια σύγκρουση, μπορούν να ξεπεραστούν πολύ πιο εύκολα, ανώδυνα και αποτελεσματικά σε ένα πλαίσιο ασφαλών σχέσεων με τους γονείς. Αν αυτές οι σχέσεις είναι γεμάτες με άγχος και η συμπεριφορά των γονιών μη προβλέψιμη και οι έφηβοι νιώθουν πως δεν μπορούν να βασισθούν στους γονείς με ένα σταθερό και αξιόπιστο τρόπο, τότε ο κόσμος μπορεί να βιώνεται ως περισσότερο επιθετικός και επικίνδυνος.

5.7 Οι βιολογικοί παράγοντες στην ανάπτυξη των φόβων.

Αν και οι φόβοι της εφηβικής ηλικίας θα έπρεπε να θεωρούνται ως ένα φυσιολογικό εξελικτικό φαινόμενο, ωστόσο φαίνεται να διαφοροποιούνται ιδιαίτερα από έφηβο σε έφηβο. Ενώ μερικοί έφηβοι δεν φαίνεται να φοβούνται σχεδόν τίποτα, υπάρχουν και έφηβοι που φαίνεται να παρουσιάζουν φόβο σε μία ποικιλία ερεθισμάτων και καταστάσεων.

Πολλοί συγγραφείς αναρωτήθηκαν για το ποιος ή ποιοι μπορεί να είναι οι μηχανισμοί που καθορίζουν αυτές τις ατομικές διαφορές απέναντι στο φόβο. Μία αρκετά συνηθισμένη άποψη είναι αυτή που υποστηρίζει πως ο βαθμός του φόβου μπορεί να εξαρτάται από την ατομική βιολογική προδιάθεση και το περιβάλλον. (Eysenck, 1987).

Σε μία προσπάθεια να εξηγηθεί αυτή η βιολογική προδιάθεση, ο Eysenck, αρκετά νωρίς (1987), προτείνει πως, κατά κύριο λόγο, κληρονομημένες διαστάσεις της προσωπικότητας είναι αυτές που προσδιορίζουν το τι και πώς ένα παιδί θα μάθει καθώς μεγαλώνει. Σημαντικές για τη μάθηση θεώρησε ο Eysenck τις διαστάσεις της ενδοστρέφειας/εξωστρέφειας και του νευρωτισμού, υποστηρίζοντας πως συγκεκριμένοι συνδυασμοί αυτών των διαστάσεων προσδιορίζουν το κατά πόσο κάποιοι έφηβοι είναι προδιαθετημένοι να αναπτύξουν δυσθυμικές διαταραχές γενικά ή φοβίες ειδικά.

Ένας ακραίος βαθμός ενδοστρέφειας (που φαίνεται πως προσδιορίζει την ικανότητα του παιδιού να μαθαίνει) σε συνδυασμό με ένα ευμετάβλητο και αντιδραστικό αυτόνομο νευρικό σύστημα (μία υψηλή δηλαδή διάσταση νευρωτισμού) κάνουν έναν έφηβο ιδιαίτερα ευάλωτο στην ανάπτυξη φοβικού άγχους μέσω της μάθησης.

Η προσπάθεια των ερευνητών να ερμηνεύσουν τη γενετική φοβική προδιάθεση με περισσότερο ίσως ψυχολογικούς όρους γέννησε ποικίλες θεωρητικές προσεγγίσεις. Ο Gray (Gray & Strauss, 1989), για παράδειγμα, πρότεινε πως η προδιάθεση για το φόβο δείχνει την ευαισθησία του συμπεριφορικού ανασταλτικού συστήματος, ενώ ο Cloninger (Cloninger, 1987), θεώρησε την προδιάθεση για το φόβο ως μία μείζονα παράμετρο της προσωπικότητας προκειμένου να αποφευχθεί κάποια δυσάρεστη κατάσταση.

Αυτές οι θεωρητικές προσεγγίσεις αποδέχονται πως οι φόβοι εξαρτώνται από έναν συνδυασμό γενικών και ειδικών αιτιολογικών παραγόντων. Οι γενικοί παράγοντες δεν είναι απαραίτητο να περιορίζονται μόνο στην ανάπτυξη των φόβων, αλλά μπορεί να εμπλέκονται αιτιολογικά και σε άλλες μορφές ψυχοπαθολογίας. Εκτός από τους γενικούς και

ειδικούς αιτιολογικούς παράγοντες, οι φόβοι μπορεί να είναι αποτέλεσμα και ενδιάμεσης εξειδίκευσης παραγόντων. Αυτοί οι ενδιάμεσοι παράγοντες μπορεί να εμπλέκονται σε κάποιους, αλλά όχι σε όλους τους φόβους, (Neale, Walters, Eaves, Kessler, Heath & Kendler, 1994, Thomas & Eysenck, 1987).

Υπάρχουν όντως στοιχεία που συνηγορούν υπέρ της επίδρασης των γενετικών παραγόντων στη φοβική προδιάθεση για το φόβο. Στην έρευνα των Rose & Ditto (1983) μελετήθηκε η ένταση των φόβων σε μονοζυγωτικούς και διζυγωτικούς διδύμους πρώιμης εφηβικής έως πρώιμης ενήλικης ηλικίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η φοβικότητα του ενός των διδύμων μπορούσε να προβλεφθεί από την φοβικότητα του άλλου διδύμου, και πως η ένταση των φόβων ήταν πολύ περισσότερο ίδια σε μονοζυγωτικούς διδύμους από ό,τι σε διζυγωτικούς διδύμους. Η διερεύνηση των φόβων σε μία ομάδα μόνο-και διζυγωτικών διδύμων ηλικίας 8 έως 18 ετών έδωσε παρόμοια αποτελέσματα. (Stevenson, Batten και Cherner, 1992).

Οι Kendler και συν. (1992) χρησιμοποίησαν μία δομημένη συνέντευξη για να αξιολογήσουν τον ισόβιο επιπολασμό των κατά DSM-III-R (A.P.A., 1987) φοβιών σε 2.163 μόνο- και διζυγωτικές δίδυμες γυναίκες.

Η εξέταση των φοβιών έγινε αφού οι επί μέρους φοβίες κατηγοριοποιήθηκαν σε τέσσερις ομάδες: φοβία των ζώων, κοινωνική φοβία, καταστασιακή φοβία (όπου συμπεριλήφθηκαν φοβίες σε τούνελ, γέφυρες, αεροπλάνα, ύψη και αγοραφοβία (ο φόβος να βρεθεί κάποιος μόνος μακριά από το σπίτι, να βρίσκεται ανάμεσα σε πολύ κόσμο, σε ανοικτούς χώρους)).

Τα συμπεράσματα της έρευνας αυτής έδειξαν πως οι γενετικές επιδράσεις μπορούν να προσδιορίσουν σε σημαντικό βαθμό τους φόβους. Έτσι, η κληρονομικότητα ευθυνόταν σε σημαντικό βαθμό στη μεταβλητότητα του φόβου: 39% στην αγοραφοβία, 32% στη φοβία των ζώων, 30% στην κοινωνική φοβία, και 0% στις καταστασιακές φοβίες. Η περαιτέρω επεξεργασία του παραπάνω υλικού έδειξε, επίσης, πως η κληρονομικότητα ευθυνόταν για το 30% της μεταβλητότητας στη φοβία

αίματος-νόσου-τραυματισμού, ενώ ταυτόχρονα επιβεβαίωσε το εύρημα των Stevenson και συν. (1992) ότι η κληρονομικότητα στις κλινικά σημαντικές φοβίες συμμετέχει στον ίδιο βαθμό και στην έκφραση των πιο ήπιων φόβων. (Neale, Walters, Eaves, Kessler, Heath & Kendler, 1994).

Ένα μεγάλο ερώτημα, που προκύπτει από την μελέτη της κληρονομικότητας, έτσι όπως εκφράζεται στους διδύμους, είναι το κατά πόσο τα ευρήματα μπορούν να αποδοθούν μόνο στην κληρονομικότητα, και όχι και στο γεγονός πως οι δίδυμοι μεγαλώνουν στο ίδιο οικογενειακό περιβάλλον και, άρα, μοιράζονται εξίσου και τις ανάλογες περιβαλλοντικές επιδράσεις. (Neal, Lilly & Zakis, 1993).

Από αυτή την άποψη, ενδιαφέρουσα είναι η συμπεριφορική-γενετική έρευνα που προσπαθεί να συνυπολογίσει την ξεχωριστή συνεισφορά του κάθε παράγοντα. Σε τέτοιες έρευνες διαχωρίζονται δύο τύποι επιδράσεων, οι επιγενόμενοι περιβαλλοντικοί παράγοντες και οι ειδικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες. Οι επιγενόμενοι περιβαλλοντικοί παράγοντες θεωρούνται κοινοί και στους δύο διδύμους, και περιλαμβάνουν, για παράδειγμα, την μάθηση μέσω παρατήρησης των γονιών, το είδος της ανατροφής από τους γονείς, καθώς και άλλες οικογενειακές παραμέτρους, όπως το βαθμό στον οποίο οι γονείς μεταφέρουν σχετικές με το φόβο πληροφορίες. Μη επιγενόμενοι ή ειδικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες είναι αυτοί που επηρεάζουν τον ένα από τους διδύμους και όχι τον άλλο, και εδώ περιλαμβάνονται τυχαία τραυματικά γεγονότα ή εμπειρίες κοινωνικής μάθησης, όπως οι εμπειρίες στο σχολείο, όταν οι δίδυμοι παρακολουθούν διαφορετικά σχολεία ή διαφορετικές τάξεις.

Η διερεύνηση αυτών των παραμέτρων έδειξε πως οι ειδικοί, και όχι οι επιγενόμενοι, περιβαλλοντικοί παράγοντες παίζουν έναν σημαντικό ρόλο στην φαινοτυπική έκφραση των φόβων (Kendler και συν., 1992). Στην έρευνα των Kendler και συν. (1992) βρέθηκε ότι οι επιγενόμενοι περιβαλλοντικοί παράγοντες ευθύνονταν για ένα 27% στην φαινοτυπική μεταβλητότητα των καταστασιακών φόβων, και καθόλου στην μεταβλητότητα της φοβίας των ζώων, της κοινωνικής φοβίας, ή της αγοραφοβίας. Αντίθετα, οι ειδικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες καθόριζαν

σε σημαντικό βαθμό (61-73%) τη μεταβλητότητα της έκφρασης των φοβιών. Είναι φανερό πως τελικά οι ειδικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες είναι περισσότερο σημαντικοί από τους επιγενόμενους περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Το αμέσως επόμενο ερώτημα έχει να κάνει με το επίπεδο στο οποίο θα έπρεπε να τοποθετήσει κάποιος τους περιβαλλοντικούς παράγοντες μέσα στην ιεραρχική αξιολόγηση των παραγόντων που συμμετέχουν στην έκφραση των φόβων. Ένα τέτοιο ιεραρχικό μοντέλο του φόβου συναποτελείται από τον συνδυασμό παραγόντων ποικίλης εξειδίκευσης, από τον πιο γενικό παράγοντα, μέχρι και τον πιο ειδικό. Η έρευνα των Phillips, Fulker & Rose έδειξε πως η κληρονομικότητα των επί μέρους φόβων, έτσι όπως αξιολογούνταν στις επτά υποκλίμακες ενός ειδικού για τους φόβους ερωτηματολογίου, μπορούσε να αποδοθεί, σε ένα μεγάλο βαθμό, σε έναν αδιαφοροποίητο ή γενικό παράγοντα, αλλά βρέθηκε, επίσης, πως υπήρχαν και επιμέρους γενετικές επιδράσεις ειδικές για κάθε φόβο. Τα ευρήματα τους πρότειναν ένα δι-επίπεδο ιεραρχικό μοντέλο των γενετικών επιδράσεων: γενικοί παράγοντες, σε πρώτο επίπεδο, και ειδικοί παράγοντες, στο δεύτερο.

Η έρευνα των Phillips, Fulker & Rose (1987), πρότεινε και αυτή ένα δι-επίπεδο μοντέλο, ένα ξεχωριστό για τους γενετικούς και ένα για τους περιβαλλοντικούς. Στο γενετικό ιεραρχικό μοντέλο βρέθηκε ένας γενικός γενετικός παράγοντας που συνεισέφερε σε όλες τις φοβίες, ενώ επί μέρους ειδικοί γενετικοί παράγοντες συνεισέφεραν ο καθένας τους σε συγκεκριμένο τύπο φοβίας. Ο γενικός γενετικός παράγοντας συνεισέφερε μέτρια στην έκφραση της αγοραφοβίας, της καταστασιακής φοβίας και της κοινωνικής φοβίας (9% της μεταβλητότητας κατά μέσο όρο, εύρος 7-10%) και σε μεγαλύτερο βαθμό στη φοβία των ζώων (35%). Αντίστροφα, οι ειδικοί γενετικοί παράγοντες ήταν περισσότερο σημαντικοί στην έκφραση της αγοραφοβίας, της καταστασιακής φοβίας και της κοινωνικής φοβίας (23% κατά μέσο όρο, εύρος 20-29%), από ό,τι στην περίπτωση της φοβίας των ζώων (0%).

Συμπερασματικά, ο γενικός γενετικός παράγοντας παίζει σημαντικότερο ρόλο στη φοβία των ζώων και οι επί μέρους ειδικοί γενετικοί παράγοντες παίζουν σημαντικότερο ρόλο στις υπόλοιπες φοβίες. Αυτός ο γενικός γενετικός παράγοντας θα μπορούσε να αποτελεί την βιολογική βάση για τον νευρωτισμό, έτσι όπως τον εισήγαγε ο Eysenck (1967), την προδιάθεση ή την τάση, δηλαδή, να βιώνουμε αρνητικά συναισθήματα.

Στο περιβαλλοντικό ιεραρχικό μοντέλο βρέθηκε ένας γενικός περιβαλλοντικός παράγοντας που συνεισέφερε σε όλες τις φοβίες, ενώ επί μέρους ειδικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες συνεισέφεραν ο καθένας τους σε συγκεκριμένο τύπο φοβίας. Ο γενικός περιβαλλοντικός παράγοντας συνεισέφερε πολύ σημαντικά στην έκφραση της αγοραφοβίας (64% της φαινοτυπικής μεταβλητότητας), μέτρια στην κοινωνική φοβία (32% της μεταβλητότητας) και, σε ακόμη μικρότερο βαθμό, στη καταστασιακή φοβία (17%) και τη φοβία των ζώων (5%). Αντίστροφα, οι ειδικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες ήταν πολύ σημαντικοί στην έκφραση της φοβίας των ζώων (59%) και της καταστασιακής φοβίας (53%), μέτρια σημαντικοί στην περίπτωση της κοινωνικής φοβίας (36%), και ασήμαντοι στην περίπτωση της αγοραφοβίας (0%).

Συμπερασματικά, γενικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες παίζουν σημαντικότερο ρόλο στην αγοραφοβία και την κοινωνική φοβία και οι επί μέρους ειδικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες παίζουν σημαντικότερο ρόλο στη φοβία των ζώων και την καταστασιακή φοβία. Το σύνολο των παραπάνω ευρημάτων φαίνεται στον Πίνακα 2.

Πίνακας 2. Ποσοστά συμμετοχής γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων στη μεταβλητότητα της φαινοτυπικής έκφρασης των διαφόρων τύπων φοβίας (Kendler και συν., 1992)

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΖΩΩΝ	ΦΟΒΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΟΒΙΑ	ΚΑΤΑΣΤΑΣΙΑΚΗ ΦΟΒΙΑ	ΑΓΟΡΑΦΟΒΙΑ
Γενετικοί				
Γενικοί	35	9	9	9
Ειδικοί	0	23	23	23
Περιβαλλοντικοί				
Γενικοί	5	32	17	64
Ειδικοί	59	36	53	0

Αν και η κατασκευή ενός ιεραρχικού μοντέλου στην αιτιολογία των φόβων είναι ένα νοητικό κατασκευάσμα το οποίο μας βοηθάει να ενσωματώνουμε σε αυτό θεωρητικές προσεγγίσεις και ερευνητικά ευρήματα, το ιεραρχικό αυτό μοντέλο φαίνεται να επιβεβαιώνεται από μελέτες παραγοντικής ανάλυσης. Η παραγοντική ανάλυση χρησιμοποιείται συνήθως, για να αναδείξει τις βασικές διαστάσεις στις οποίες υπόκεινται οι φόβοι. Κάθε παράγοντας σε μία παραγοντική ανάλυση μπορεί να αναπαριστά μία συγκεκριμένη ομάδα αιτιολογικών μηχανισμών. Καθώς κάποια θέματα, που το καθένα έχει να κάνει με το φόβο συγκεκριμένου ερεθίσματος, "φορτώνονται" σε έναν συγκεκριμένο παράγοντα, αυτό μας επιτρέπει να υποθέσουμε ότι τα θέματα-συγκεκριμένοι φόβοι μοιράζονται τους ίδιους αιτιολογικούς μηχανισμούς. Η ιεραρχική παραγοντική ανάλυση, από την άλλη, μας επιτρέπει να ξεχωρίζουμε τους αιτιολογικούς παράγοντες σε γενικούς και ειδικούς, με τους επί μέρους ειδικούς

παράγοντες να φορτώνονται στους γενικούς, και έτσι να μπορούμε να ξεχωρίσουμε υψηλότερης και κατώτερης τάξης αιτιολογικούς παράγοντες.

Το ιεραρχικό μοντέλο του φόβου διερευνήθηκε επισταμένα μέσα από μελέτες παραγοντικής ανάλυσης των φόβων, έτσι όπως αξιολογήθηκαν από σχετικά με το φόβο ερωτηματολόγια. Οι Arrindel και συν. (Arrindel, Pickersgill, Merckelbach, Ardon & Cornet, (1991) ανασκόπησαν τα αποτελέσματα 38 μελετών παραγοντικής ανάλυσης του φόβου και κατάληξαν πως οι φόβοι μπορούν να καταταγούν σε τέσσερις κατηγορίες:

- κοινωνικοί φόβοι (φόβος διαπροσωπικών γεγονότων ή καταστάσεων),
- φόβοι σχετικοί με θάνατο, τραυματισμό, νόσηση, αίμα, ή χειρουργικές επεμβάσεις,
- φόβοι για ακίνδυνα ζώα, και
- αγοραφοβικοί φόβοι (ή καταστασιακοί όπως περιγράφονται στο DWM-IV, A.P.A., 1994).

Αυτοί οι παράγοντες φάνηκε επίσης πως ήταν ανεξάρτητοι από το φύλο, την εθνικότητα, και το είδος του δείγματος που ερευνήθηκε (όπως, φοιτητικό δείγμα, δείγμα από την κοινότητα, ή κλινικό δείγμα). Οι Fredrikson και συν. (Fredrikson, Annas & Wik, 1997), σε μία πιο πρόσφατη μελέτη (1997) αξιολόγησαν τους 10 πιο κοινούς φόβους σε μία τυχαιοποιημένη ομάδα 704 ατόμων ηλικίας 18-70 ετών. Η παραγοντική ανάλυση κατέταξε τους φόβους σε τρεις ομάδες:

- τους καταστασιακούς φόβους (αστραπές, κλειστοί χώροι, σκοτάδι, ύψη, πτήση),
- τους φόβους των ζώων (φίδι, αράχνη), και
- το φόβο τραυματισμού (ενέσεις, οδοντίατρος, τραύματα) επιβεβαιώνοντας σε γενικές γραμμές τα συμπεράσματα των προηγούμενων ερευνών.

Οι φόβοι της παιδικής ηλικίας αποτέλεσαν και αυτοί αντικείμενο παραγοντικής ανάλυσης και ιεραρχικής ταξινόμησης. Οι Stanley & O'Donnell, (1984) διερεύνησαν 104 φόβους σε εφήβους, έτσι όπως αξιολογήθηκαν από 868 μητέρες. Αν και η παραγοντική ανάλυση έγινε ξεχωριστά για τρεις ηλικιακές ομάδες (12,8-14 ετών, 14,1-15 ετών, και 15-18

ετών), η παραγοντική ανάλυση απέδωσε σε όλες τις περιπτώσεις πέντε πολύ παρόμοιους παράγοντες οι οποίοι και ονομάστηκαν:

- ✓ φόβοι σωματικού τραυματισμού,
- ✓ φόβοι των ζώων,
- ✓ φόβοι σχετικοί με το σχολείο (κοινωνικοί),
- ✓ φόβοι της νύχτας (συμπεριλαμβανομένων και των φόβων απέναντι σε φυσικά περιβαλλοντικά ερεθίσματα), και
- ✓ φόβοι των δημοσίων χώρων (συμπεριλαμβανομένων και των καταστασιακών φόβων).

Οι παράγοντες αυτοί είναι παρόμοιοι με τους τέσσερις μείζονες παράγοντες, έτσι όπως αναφέρθηκαν πιο πάνω από τους Arrindel και συν. (1991), με τη διαφορά ότι στη θέση του παράγοντα της αγοραφοβίας, οι Stanley και O` Donnell (1984) βρήκαν τους παράγοντες του φόβου του φυσικού περιβάλλοντος και των καταστασιακών φόβων.

Δεν αποκλείεται οι δύο τελευταίοι φόβοι να ανήκουν σε χαμηλότερης τάξης παράγοντες, σε σχέση με τον υψηλότερης τάξης παράγοντα της αγοραφοβίας. Στην έρευνα τους οι Stanley και O` Donnell (1984) βρήκαν επίσης πως οι 5 παράγοντες φορτώνονταν σε έναν υψηλότερης τάξης παράγοντα, ενισχύοντας έτσι το ιεραρχικό μοντέλο στην αιτιολογία του φόβου.

Σε μία πιο πρόσφατη έρευνα, οι Muris, Schmidt και Merckelbach (1999) εξέτασαν την ιεραρχική και παραγοντική δομή των φόβων σε μία ομάδα 996 παιδιών και εφήβων (513 αγόρια και 483 κορίτσια) ηλικίας 7-19 ετών (μέσος όρος=12,8 έτη). Το ερωτηματολόγιο το οποίο συμπλήρωσαν τα παιδιά αποτελούνταν από 15 θέματα και κατασκευάστηκε από τους ερευνητές με βάση την ταξινόμηση των ειδικών φοβιών, όπως περιγράφονται στο DSM-IV (A.P.A., 1994), αλλά και τη συχνότητα των φόβων και φοβιών στα παιδιά. Η παραγοντική ανάλυση των απαντήσεων απέδωσε δυο αποτελέσματα: τόσο την περίπτωση όπου υπήρχαν τρεις αλληλο-συσχετιζόμενοι παράγοντες, όσο και την περίπτωση όπου οι τρεις παράγοντες φορτώνονταν σε έναν υψηλότερης τάξεως παράγοντα, ευρήματα

συμβατά τόσο με την υψηλή συννοσηρότητα των ειδικών φοβιών στην κλινική πράξη, όσο και με την άποψη για το ιεραρχικό μοντέλο των φόβων.

Οι τρεις αυτοί παράγοντες ήταν

- ο παράγοντας της φοβίας στα ζώα,
- ο παράγοντας της φοβίας στο αίμα, τις ενέσεις και τον τραυματισμό, και
- ο παράγοντας της περιβαλλοντικής-καταστασιακής φοβίας.

Ενδιαφέρον ήταν πως και πάλι τα συγκεκριμένα παραγοντικά αποτελέσματα ήταν σε γενικές γραμμές ανεξάρτητα από το φύλο και την ηλικία. Από τις πιο πάνω έρευνες γίνεται φανερό πως υπάρχουν τρία τουλάχιστον επίπεδα στην ιεραρχική δομή των φόβων. (Muris, Merckelbach, Mayer & Prins, 2000).

Γενικοί παράγοντες που προδιαθέτουν στην ανάπτυξη γενικώς του φόβου, όπως για παράδειγμα ο νευρωτισμός, βρίσκονται στο υψηλότερο επίπεδο, μείζονες παράγοντες του φόβου (κοινωνικοί φόβοι, φόβοι των ζώων, αγοραφοβία, φοβία αίματος -τραυματισμού) σχηματίζουν το αμέσως κατώτερο επίπεδο, ενώ φόβοι συγκεκριμένων πλέον ερεθισμάτων σχηματίζουν το αμέσως κατώτερο επίπεδο. (Muris, Merckelbach & Collaris, 1998).

Νεώτερα ευρήματα δείχνουν πως συγκεκριμένες ομάδες φόβων μπορούν να υποκατηγοριοποιηθούν ακόμη περισσότερο, και άρα ακόμη πιο συγκεκριμένοι φόβοι να διαφοροποιηθούν ακόμη πιο πολύ σε σχέση με την αιτιολογική τους προσέγγιση. Οι φόβοι των ζώων μπορούν να κατηγοριοποιηθούν με βάση την παραγοντική ανάλυση σε: α) φόβους προς τα επιθετικά και επικίνδυνα ζώα (όπως αλιγάτορας, κροκόδειλος, λιοντάρι, αρκούδα, καρχαρία ή λύκος) και β) φόβους προς τα μικρά, μη επιθετικά, και σχετικά ακίνδυνα ζώα (όπως νυχτερίδα, αετός, σαύρα, αρουραίος, γυμνοσάλιαγκας, βδέλλα, ποντίκι, χέλι, χταπόδι, κατσαρίδα, αράχνη)

Αλλά και ο φόβος προς τα μικρά, μη επιθετικά, και σχετικά ακίνδυνα ζώα μπορεί και αυτός και πάλι μέσα από την παραγοντική ανάλυση, να υποκατηγοριοποιηθεί σε ένα αμέσως κατώτερης τάξης επίπεδο, όπου ανήκουν οι φόβοι προς: α) τα συνήθη φοβικά ζώα (ποντίκι, αρουραίος,

φίδι), β) τα ξηρά ή μη γλοιώδη ασπόνδυλα (σφήκα, κατσαρίδα, αράχνη), γ) τα γλοιώδη ή με υγρή εμφάνιση (σαλιγκάρι, γυμνοσάλιαγκας, κάμπια, ψάρι), και δ) τα ζώα του αγροκτήματος (αγελάδα, κατσίκια, άλογο).

Συνοψίζοντας, το ιεραρχικό μοντέλο στην αιτιολογία των φόβων συμπεριλαμβάνει γενετικούς, αλλά και αναπόφευκτα περιβαλλοντικούς παράγοντες. Με βάση αυτό το μοντέλο, γενετικοί-περιβαλλοντικοί παράγοντες μπορεί να ενοχοποιούνται στην ανάπτυξη μιας ευαλωτότητας (ή προδιάθεσης) στην ανάπτυξη των φόβων, αλλά και στην ανάπτυξη συγκεκριμένης ομάδας φόβων, ή ακόμη και πολύ συγκεκριμένων φόβων.

Περιβαλλοντικοί παράγοντες, ίσως, εμπλέκονται περισσότερο στην ανάπτυξη του φόβου απέναντι σε συγκεκριμένα ερεθίσματα, για τα οποία μπορεί να υπάρχει μία γενικότερη κληρονομική προδιάθεση.

5.8 Γενετικοί-Οικογενειακοί παράγοντες

Η μελέτη της αιτιολογίας του φόβου στους εφήβους μπορεί να γίνει δυνατή μέσα από την μελέτη γονιών φοβικών εφήβων ή των εφήβων φοβικών γονιών. Σε αυτές όμως τις περιπτώσεις είναι μάλλον δύσκολο να ξεχωρίσει κάποιος το κατά πόσο η κοινή φοβική συμπεριφορά σε γονείς-εφήβους είναι το αποτέλεσμα μιας βιολογικής ή μιας οικογενειακής μεταβίβασης. Επειδή το πιο πιθανό συμπέρασμα είναι αυτό της αλληλεπίδρασης των βιολογικών και των οικογενειακών παραγόντων γι' αυτό και οι έρευνες αυτού του είδους σπανίζουν.

Με βάση το παραπάνω πλαίσιο, οι Turner, Beidel & Costello (1987) μελέτησαν 4 ομάδες εφήβων:

α) έφηβοι από τους γονείς των οποίων ο ένας είχε τη μοναδική διάγνωση της αγχώδους διαταραχής (αγοραφοβία, ψυχαναγκαστική-καταναγκαστική διαταραχή),

β) έφηβοι από τους γονείς των οποίων ο ένας είχε τη μοναδική διάγνωση της δυσθυμίας,

γ) έφηβοι γονιών από την κοινότητα, και

δ) εξ ορισμού υγιή έφηβοι

Έφηβοι-παιδιά γονιών με έναν γονιό με μοναδική διάγνωση αυτή της αγχώδους διαταραχής, παρουσίαζαν σε ποσοστό 46% μία κατά DSM-III, (A.P.A., 1980) αγχώδη διαταραχή (4 έφηβοι με διαταραχή άγχους αποχωρισμού και 2 έφηβοι με υπεραγχώδη διαταραχή), ενώ έφηβοι-παιδιά γονιών με έναν γονιό με μοναδική διάγνωση αυτή της δυσθυμίας παρουσίαζαν σε ποσοστό 27% μία κατά DSM-III (A.P.A., 1980) αγχώδη διαταραχή (1 έφηβος με διαταραχή άγχους αποχωρισμού, 1 έφηβος με υπεραγχώδη διαταραχή, και 1 έφηβος με κοινωνική φοβία).

Κανένα από τους έφηβους-παιδιά γονιών από την κοινότητα δεν παρουσίαζε διαγνώσιμο ψυχιατρικό πρόβλημα. Η ανάλυση και των άλλων παραμέτρων της έρευνας έδειξε πως οι έφηβοι-τα παιδιά των ασθενών με αγχώδη διαταραχή ανησυχούσαν και ήταν φοβικά σε σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό από ό,τι οι έφηβοι-τα παιδιά γονιών από την κοινότητα ή οι υγιείς έφηβοι. Τα χαρακτηριστικά αυτά ήταν επίσης, αλλά σε μικρότερο βαθμό, εντονότερα από ό,τι στους εφήβους-τα παιδιά των ασθενών με τη διάγνωση της δυσθυμίας.

Η προδιάθεση για άγχος, ένα σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, ήταν σημαντικά υψηλότερη από ό,τι στους εφήβους-παιδιά των άλλων ομάδων. Με την επιφύλαξη πως τα ευρήματα της έρευνας θα μπορούσαν να ερμηνευθούν τόσο σε σχέση με τη βιολογική προδιάθεση, όσο και ως αναπόφευκτη αντίδραση των εφήβων απέναντι στο πρόβλημα υγείας των γονιών τους, οι συγγραφείς καταλήγουν πως έφηβοι-παιδιά γονιών με αγχώδη διαταραχή βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο για ανάπτυξη αγχώδους και φοβικής ψυχοπαθολογίας.

Οι Muris και συν. (Muris, Steerneman, Merckelbach & Meesters (1996) μελέτησαν μία ομάδα 40 εφήβων (25 αγόρια και 15 κορίτσια) με ποικίλα παιδοψυχιατρικά προβλήματα που παρακολουθούνταν σε Κέντρο Ψυχικής Υγείας στην Ολλανδία.

Η μελέτη αφορούσε τόσο τις τρέχουσες φοβικές στάσεις και συμπεριφορές, όσο και την μάλλον σταθερή παράμετρο της προδιάθεσης για άγχος. Ταυτόχρονα, εξετάστηκαν και οι δύο γονείς του κάθε εφήβου,

και αυτοί για τις τρέχουσες φοβικές τους στάσεις και συμπεριφορές, όσο και για την προδιάθεση τους στο άγχος.

Η ανάλυση του συλλεγμένου υλικού έδειξε πως:

α) υπήρχε μία σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στις τρέχουσες φοβικές στάσεις και συμπεριφορές από τη μία, και την μάλλον σταθερή παράμετρο της προδιάθεσης για άγχος από την άλλη,

β) η προδιάθεση για άγχος στον έφηβο συσχετίστηκε θετικά με την προδιάθεση για άγχος τόσο στη μητέρα, όσο και στον πατέρα,

γ) υπήρχε μία σημαντική θετική συσχέτιση ανάμεσα στις τρέχουσες φοβικές στάσεις και συμπεριφορές του εφήβου και τις τρέχουσες φοβικές στάσεις και συμπεριφορές της μητέρας, αλλά όχι και του πατέρα,

δ) υπήρχε μία σημαντικά θετική συσχέτιση ανάμεσα στις τρέχουσες φοβικές στάσεις και συμπεριφορές του εφήβου και τη συχνότητα με την οποία η μητέρα εξέφραζε τους φόβους της μπροστά στον έφηβο και

ε) η συνεκτίμηση όλων των παραμέτρων που αξιολογήθηκαν έδειξε πως τις φοβικές στάσεις και συμπεριφορές του εφήβου μπορούσαν να προβλέψουν σε σημαντικό βαθμό η προδιάθεση για άγχος του εφήβου, και σε λιγότερο σημαντικό βαθμό οι φοβικές στάσεις της μητέρας, και η συχνότητα έκφρασης του φόβου της μητέρας μπροστά στον έφηβο.

Από τις μάλλον περιορισμένης εμβέλειας αυτές έρευνες, μπορούμε να συμπεράνουμε πως, αν η βιολογική προδιάθεση για ανάπτυξη άγχους και φόβου κάτω από στρες βρει πρόσφορο έδαφος σε ένα φοβικό οικογενειακό περιβάλλον, τότε οι φόβοι αρχίζουν και εμφανίζονται. Αν η μητέρα, που από ό,τι φαίνεται λειτουργεί ως μοντέλο προς μίμηση πολύ περισσότερο από τον πατέρα, εκφράζει εύκολα την φοβική της στάση και συμπεριφορά μπροστά στον έφηβο, τότε ο έφηβος αρχίζει και αυτός να αντιδρά φοβικά απέναντι στα ίδια ερεθίσματα. (Mineka, Davidson, Cook & Keir, 1984).

5.9 Περιβαλλοντικοί παράγοντες στην αιτιολογία των φόβων και οι θεωρίες της μάθησης.

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, ήταν και παραμένουν αυτοί που απασχόλησαν τόσο την θεωρητική όσο και την πειραματική και ερευνητική προσέγγιση της αιτιολογίας των φόβων.

Οι τραυματικές εμπειρίες καθώς και η κλασική αρνητική μάθηση θεωρούνταν για πολλά χρόνια πως ήταν οι αιτίες της ανάπτυξης των φοβικών φαινομένων. Στην θεωρία αυτή της κλασικής ή εξαρτημένης μάθησης, είναι απαραίτητα ένα ανεξάρτητο ερέθισμα (ΑΕ), μία ανεξάρτητη απάντηση (ΑΑ), ένα εξαρτημένο ερέθισμα (ΕΕ), και μία εξαρτημένη απάντηση (ΕΑ).

Η πιθανότητα ανάπτυξης του φόβου ως ΕΑ, αυξάνεται με την έκθεση σε υψηλής έντασης πόνο και/ή φοβικές καταστάσεις, και με την όσο γίνεται πιο συχνή συσχέτιση ανάμεσα στο ΕΕ και τον πόνο και/ή φόβο. Ερεθίσματα τα οποία προσομοιάζουν αυτά που προκαλούν φοβική αντίδραση, αποκτούν, επίσης, φοβικές (ή καλύτερα φοβογόνες) ιδιότητες, και έτσι μετατρέπονται και αυτά σε δευτερεύοντα ΕΕ.

Πρώτος ο Mower (1939 & 1960) προτείνει την ανάπτυξη του φόβου και της αποφυγής με βάση τη θεωρία των δύο σταδίων. Στο πρώτο στάδιο, και μέσα από τους μηχανισμούς της κλασικής μάθησης, ένα επώδυνο ερέθισμα γίνεται αφορμή για να αποκτήσει φοβικές διαστάσεις ένα άλλο ερέθισμα. Στο δεύτερο στάδιο, ακολουθεί η ενίσχυση του φόβου. Καθώς ο φόβος μειώνεται εξαιτίας των αντιδράσεων απομάκρυνσης από το φοβικό ερέθισμα, η αντίδραση φυγής μετατρέπεται σε συμπεριφορά αποφυγής, μία συμπεριφορά που συνεχώς ενισχύεται και η οποία μπορεί να πάρει τη μορφή μιας ιδιαίτερα δυσλειτουργικής συμπεριφοράς, όπως συμβαίνει στην περίπτωση της φοβίας.

Η επαγωγή του φόβου σε παιδιά μέσα από τους μηχανισμούς της μάθησης επιδείχθηκε και επιβεβαιώθηκε μέσα από το κλασικό πείραμα των Watson και Rayner (1920). Στη μελέτη αυτή, οι Watson και Rayner "δίδαξαν" σε ένα νήπιο, τον "μικρό Άλμπερτ" (σε αντί διαστολή με τη κλασική περίπτωση του "μικρού Χανς" στην ψυχαναλυτική βιβλιογραφία) το φόβο για τα λευκά ποντίκια. Πριν από την εφαρμογή του πειράματος, ο

μικρός Άλμπερτ δεν εμφάνιζε κανενός είδους φοβική αντίδραση στα ποντίκια. Οι συνεδρίες μάθησης περιελάμβαναν την επανειλημμένη εμφάνιση του λευκού ποντικιού στον Άλμπερτ, μαζί με την εμφάνιση ενός δυσάρεστου ερεθίσματος. Το δυσάρεστο ερέθισμα ήταν ο δυνατός και έντονα ενοχλητικός θόρυβος από το χτύπημα ενός σφυριού πάνω σε μία ατσάλινη δοκό. Οι επανειλημμένες και ταυτόχρονες αυτές παρουσιάσεις του ουδέτερου ερεθίσματος (ποντίκι) μαζί με την εξαρτημένη απάντηση (δυσφορία και φόβος από τον ξαφνικό θόρυβο), έκαναν τον μικρό Άλμπερτ να αρχίσει να εμφανίζει την εξαρτημένη απάντηση, να απαντά δηλαδή με φόβο ακόμη και μόνο στην εμφάνιση του ποντικιού. Όπως ακριβώς προέβλεπαν οι θεωρίες της μάθησης, η φοβική αυτή αντίδραση γενικεύτηκε και σε ερεθίσματα που προσομοίαζαν το εξαρτημένο ερέθισμα, όπως ήταν τα λευκά μαλλιά του Watson ή μία ψεύτικη λευκή γενειάδα.

Αν και η παραπάνω μελέτη θεωρείται ως η κλασική απόδειξη για την ορθότητα των θεωριών της μάθησης στην αιτιολογία των φοβικών αντιδράσεων, εν τούτοις, τόσο αυτή, όσο και ανάλογες της, κατακρίθηκαν για τον μικρό αριθμό των συμμετεχόντων στις μελέτες, καθώς και τον μη επαρκή τους σχεδιασμό. Η πιο βασική, όμως, ένσταση στην θεωρία, είναι η παρατήρηση πως, αν και αρκετά παιδιά εκτίθενται αναπόφευκτα σε τραυματικές εμπειρίες, δεν αναπτύσσουν όλα τις ανάλογες φοβικές αντιδράσεις (Herbert, 1994).

Με τον ίδιο ακριβώς τρόπο χρησιμοποιείται και το επιχείρημα ότι υπάρχουν και φοβικοί έφηβοι οι οποίοι δεν θυμούνται, αλλά ούτε και οι γονείς τους θυμούνται, την ύπαρξη κάποιου σχετικού τραυματικού γεγονότος που προηγήθηκε, και που θα μπορεί να εξηγεί την εμφάνιση μιας στερεότυπης φοβικής αντίδρασης σε αυτούς τους εφήβους (Rabbit & Parrish, 1991).

Οι θεωρίες της μάθησης για την ανάπτυξη του φόβου μελετήθηκαν ιδιαίτερα σε ζώα στο εργαστήριο. Η εκτεταμένη αυτή διερεύνηση έκανε, επίσης, και εκεί φανερό πως οι φόβοι μπορεί να αναπτύσσονται μέσα και από άλλους μηχανισμούς, εκτός από αυτόν της κλασικής εξαρτημένης μάθησης. Ένας τρόπος, που αρκετά νωρίς φάνηκε πως μπορούσε να

προσδιορίσει την ανάπτυξη φοβικών αντιδράσεων, ήταν και αυτός της παρατήρησης των φοβικών αντιδράσεων σε άλλους. (Merckelbach, Arntz, Arrindell & de Jong, 1992).

Οι Joslin και συν. (Joslin, Fletcher & Emnel 1964), για παράδειγμα, καθώς μελετούσαν τις αντιδράσεις των πιθήκων ρέζους απέναντι στα φίδια, πρόσεξαν πως, ενώ οι πίθηκοι που είχαν ανατραφεί στο εργαστήριο δεν εμφάνιζαν φοβικές αντιδράσεις στα φίδια, πίθηκοι που είχαν μεγαλώσει στο φυσικό τους περιβάλλον εμφάνιζαν πολύ έντονες φοβικές αντιδράσεις. Με αφορμή αυτή την παρατήρηση, οι παραπάνω ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα πως οι πίθηκοι που μεγάλωσαν στο φυσικό τους περιβάλλον είχαν μάθει να φοβούνται τα φίδια παρακολουθώντας την φοβική αντίδραση άλλων πιθήκων απέναντι στα φίδια. Μελέτες με πιθήκους ρέζους που ακολούθησαν, επιβεβαίωσαν το γεγονός πως οι πίθηκοι μπορούσαν να αναπτύξουν το φόβο των φιδιών παρατηρώντας άλλους πιθήκους να απαντούν με φόβο στη θέα πραγματικών ή ακόμη και ψεύτικων φιδιών (Mineka, Davidson, Cook & Keir, 1984).

Οι παραπάνω θεωρητικές επιφυλάξεις αλλά και οι ανάλογες παρατηρήσεις οδήγησαν τον Rachman το 1977 και το 1978 να προτείνει μία τριεπίπεδη θεωρία για την εξήγηση της εμφάνισης των φόβων. Ο Rachman (1977) υπέθεσε πως και άλλες, μη τραυματικές εμπειρίες μπορεί να συνεισφέρουν στην ανάπτυξη μιας φοβικής αντίδρασης, και έτσι συμπεριέλαβε στην αιτιολογική του προσέγγιση τα φαινόμενα του φόβου και την μάθηση μέσω παρατήρησης, όπως και τη μάθηση μέσω πληροφόρησης, οδηγιών ή παραινήσεων.

Έτσι, ο φόβος για παράδειγμα στα σκυλιά θα μπορούσε να εξηγηθεί με βάση μία τραυματική εμπειρία στην οποία το αργότερα φοβικό παιδί υπήρξε θύμα επίθεσης από κάποιο σκυλί, ο φόβος για το σκοτάδι σε κάποιον έφηβο θα μπορούσε να αποτελεί αποτέλεσμα παρατήρησης της έντρομης νυχτερινής συμπεριφοράς των μεγαλύτερων αδελφών, ενώ για παράδειγμα, ο φόβος κάποιου έφηβου για τον οδοντίατρο θα μπορούσε να είχε προκύψει μέσα από την παρακολούθηση ιστοριών ή ανεκδότων σχετικών με τους οδοντιάτρους. Τα τρία αυτά διαφορετικά παραδείγματα

περιγράφουν τους τρεις διαφορετικούς τρόπους μέσα από τους οποίους μπορεί να δημιουργηθεί μία φοβική αντίδραση.(Meltzer, 1986).

Σε ό,τι αφορά τη σχέση του τρόπου ανάπτυξης ενός φόβου και της έντασης αυτού του φόβου, αλλά και της σχέσης ανάμεσα στον τρόπο ανάπτυξης και τις συνιστώσες του φόβου (σωματική, συμπεριφορική, γνωστική), ο Rachman (1977) πρόσθεσε πως στο φόβο που αναπτύχθηκε μέσα από μία καθαρά μαθησιακή διαδικασία, τα στοιχεία που θα είναι πιο έντονα θα είναι αυτά των ψυχοφυσιολογικών αντιδράσεων (όπως ταχυκαρδία, τρεμούλα, εφίδρωση) και των συμπεριφορικών αντιδράσεων.

Αντίθετα, σε φόβους που δημιουργήθηκαν μέσω παρατήρησης ή πληροφόρησης, θα περίμενε κάποιος οι φοβικές αντιδράσεις να είναι περισσότερο υποκειμενικές, ενώ φόβοι που δημιουργήθηκαν μέσω πληροφόρησης είναι μάλλον αναμενόμενο να αποτελούν φόβους ηπιότερης βαρύτητας από ό,τι αυτοί που δημιουργήθηκαν μέσω μιας συμμετοχικής και αρνητικής μαθησιακής εμπειρίας.

Ταυτόχρονα, ο Rachman (1977), και με βάση τους τρεις τρόπους ανάπτυξης των φόβων, πρότεινε και τις ανάλογα διαφοροποιημένες θεραπευτικές διαδικασίες για την αντιμετώπιση τους. Φόβος, άγχος και συμπεριφορά αποφυγής ως αποτέλεσμα άμεσης μάθησης θα ανταποκρινόταν καλύτερα σε προσεγγίσεις που περιλαμβάνουν έκθεση στο φοβικό αντικείμενο και κατάσταση, και νέα προσαρμοστική μάθηση, ενώ φοβίες που δημιουργήθηκαν μέσα από περισσότερο έμμεσες διαδικασίες, θα ανταποκρινόταν καλύτερα σε τεχνικές μίμησης προτύπου ή γνωστικές προσεγγίσεις.

Η παραπάνω θεωρητική προσέγγιση του Rachman (1977) στον τρόπο δημιουργίας του φόβου, είχε ως αποτέλεσμα τον σχεδιασμό μιας σειράς μελετών που είχαν ως σκοπό τους τον έλεγχο αυτής της θεωρίας, μέσα από την μελέτη διαφόρων ομάδων εφήβων.(Merckelbach & Muris, 1997). Παρακάτω αναφέρονται με περισσότερες λεπτομέρειες οι πιο σημαντικές και οι πιο πρόσφατες από αυτές.

Οι Ollendick και King το 1991 διερεύνησαν τον τρόπο εμφάνισης των 10 πιο κοινών φόβων σε μία ομάδα 1092 εφήβων (553 αγόρια και 556 κορίτσια)

ηλικίας 13 ως 18 ετών από τις ΗΠΑ και την Αυστραλία. Κάθε έφηβος έπρεπε να αναφέρει το πόσο πολύ φοβόταν το κάθε αντικείμενο ή κατάσταση και ταυτόχρονα να απαντήσει σε τρεις ερωτήσεις που αφορούσαν τον πιθανό τρόπο δημιουργίας του φόβου:

α) το αν θυμόταν να είχε μία δυσάρεστη ή τραυματική εμπειρία σε σχέση με το συγκεκριμένο φοβικό αντικείμενο ή κατάσταση (άμεση εμπειρία μάθησης),

β) το αν οι γονείς, φίλοι ή γνωστοί είχαν εμφανίσει ποτέ φόβο ή απέφευγαν το φοβικό αντικείμενο (μάθηση μέσω παρατήρησης), ή

γ) το αν τους είχαν ειπωθεί ή έτυχε να ακούσουν ιστορίες με τρομακτικά πράγματα σε σχέση με το φοβικό αντικείμενο από τους γονείς, τους δασκάλους, τους φίλους ή άλλους γνωστούς (μάθηση μέσω οδηγιών ή πληροφόρησης).

Η μελέτη των απαντήσεων έδειξε πως οι περισσότεροι έφηβοι απέδιδαν την έναρξη των φόβων τους σε εμπειρίες παρατήρησης (56%) και ανάλογη πληροφόρηση (39%). Σε μία μειοψηφία αυτών των εφήβων αυτές οι έμμεσες πηγές δημιουργίας του φόβου αρκούσαν για να προκαλέσουν υψηλά επίπεδα φόβου.

Η άμεση τραυματική εμπειρία/μάθηση αποτελούσε την αιτία του φόβου μόνο στο 37% των περιπτώσεων. Αυτό που επίσης έγινε φανερό στην εν λόγω έρευνα ήταν πως σε έναν σημαντικό βαθμό, ανάλογα με το φόβο, είχε προηγηθεί ένας συνδυασμός των δύο έμμεσων διαδικασιών δημιουργίας του φόβου, ο οποίος, σε αρκετές περιπτώσεις, συμπεριλάμβανε και άμεση τραυματική εμπειρία. Τα ευρήματα της έρευνας επιβεβαίωσαν τη θεωρία του Rachman (1977) για την δημιουργία του φόβου, αλλά έδειξαν ταυτόχρονα πως οι τρεις αυτές οδοί στο φόβο μπορεί στην πράξη να μην είναι τόσο ανεξάρτητες η μία από τις άλλες, αλλά ότι συχνά υπάρχει μία αλληλεπίδραση ανάμεσά τους.

Η μελέτη του τρόπου απάντησης στην έρευνα σε σχέση με το φύλο και την ηλικία φανέρωσε και κάποιες διαφορές. Έτσι, τα αγόρια αλλά και αυτοί που βρίσκονταν στην προεφηβική ηλικία ανέφεραν πιο συχνά

εμπειρίες άμεσης μάθησης ή μάθησης μέσω παρατήρησης από ό,τι τα κορίτσια ή συμμετέχοντες εφηβικής ηλικίας.

Οι Muris, Merckelbach & Collaris (1998) επανέλαβαν την πιο πάνω έρευνα το 1998, σε 129 εφήβους (74 αγόρια και 55 κορίτσια) ηλικίας 9 ως 13 ετών, από την Ολλανδία αυτή τη φορά, επιβεβαιώνοντας και πάλι την θεωρία του Rachman (1977). Η διερεύνηση περιελάμβανε και πάλι τους δέκα πιο κοινούς φόβους, αλλά εκτός από την παράθεση των ανάλογων μαθησιακών εμπειριών στο παρελθόν, οι ερευνητές ενδιαφέρονταν και για την υποκειμενική εκτίμηση του κάθε παιδιού, στο κατά πόσο δηλαδή θεωρούσαν ότι μπορεί ο κάθε ένας από τους τρεις τρόπους να είχε συνεισφέρει στην εμφάνιση του συγκεκριμένου φόβου.

Η μεγάλη πλειοψηφία των εφήβων (88%) ανέφερε ότι όντως είχε ακούσει φοβερά πράγματα σχετικά με τα περισσότερα φοβικά ερεθίσματα ή καταστάσεις, ενώ ανέφεραν άμεσες μαθησιακές εμπειρίες στο 61%, και εμπειρίες παρατήρησης στο 50%.

Τα ποσοστά εντούτοις ήταν και διαφορετικά και χαμηλότερα, όταν έπρεπε να απαντήσουν στο ποια από τις παραπάνω εμπειρίες σηματοδοτούσε την έναρξη των φόβων τους. Οι έφηβοι απέδιδαν την έναρξη αυτή κατά 40% σε μία άμεση τραυματική εμπειρία, κατά 27% σε ανάλογη πληροφόρηση, και μόνο κατά 1% σε παρατήρηση, ενώ σε ποσοστό 33% δεν μπορούσαν να αναγνωρίσουν κάποιον από τους τρεις τρόπους ως αυτόν που αιτιολογικά συνδέονταν με την έναρξη του φόβου.

Οι φόβοι των εφήβων κατηγοριοποιήθηκαν σε 5 ενότητες/παράγοντες (Φόβος των ζώων, φόβος για το άγνωστο, φόβος για τον κίνδυνο και το θάνατο, ιατρικοί φόβοι, και φόβος της αποτυχίας και της κριτικής) και εξετάστηκαν σε σχέση με τον πιθανολογούμενο από κάθε παιδί τρόπο δημιουργίας τους.

Τα ποσοστά δημιουργίας του φόβου, λόγω παρακολούθησης της φοβικής συμπεριφοράς σε κάποιον άλλο, ήταν από ελάχιστα έως μηδενικά. Η άμεση όμως εμπειρία θεωρήθηκε ως ο πιο συχνός τρόπος δημιουργίας του φόβου των ζώων, των ιατρικών φόβων, και του φόβου της αποτυχίας και της κριτικής (45%, 44%, και 50% αντίστοιχα), ενώ σε ό,τι αφορούσε το φό-

βο για το άγνωστο, και το φόβο για τον κίνδυνο και το θάνατο, ο πιο συχνός τρόπος δημιουργίας τους είναι (32% και 41% αντίστοιχα).

Υψηλά, όμως, ήταν και τα ποσοστά των εφήβων που δεν μπορούσαν να αποδώσουν το φόβο τους σε κάποιο τρόπο:

- ❑ 50% στο φόβο για την αποτυχία και την κριτική,
- ❑ 44% στους ιατρικούς φόβους,
- ❑ 39 % στο φόβο του αγνώστου, και
- ❑ 27% περίπου στο φόβο του κινδύνου και του θανάτου, και στο φόβο των ζώων.

Καθώς ο φόβος για τις αράχνες ήταν ο πιο συχνός και έντονος φόβος (24% των εφήβων δήλωναν ότι φοβούνται τις αράχνες "πολύ"), ο φόβος αυτός μελετήθηκε ξεχωριστά. Ενώ το 46% δήλωνε ότι δεν ήξερε πως μπορεί να αναπτύχθηκε ο φόβος για τις αράχνες, το 42% απέδιδε τη δημιουργία του φόβου σε άμεσες εμπειρίες μάθησης, το 12% σε αρνητική πληροφόρηση, ενώ κανένα παιδί δεν ενοχοποιούσε για την ανάπτυξη του φόβου ανάλογες εμπειρίες παρακολούθησης.

Ανάλογα με τις απαντήσεις που έδωσαν οι έφηβοι στο ερώτημα για την έκταση του φόβου στις αράχνες, δημιουργήθηκαν τρεις ομάδες, οι οποίες και μελετήθηκαν συγκριτικά: η ομάδα των εφήβων που δήλωνε "καθόλου" φόβο, η ομάδα που δήλωνε "κάποιο φόβο", και η ομάδα που δήλωνε "πολύ" φόβο.

Η ομάδα των εφήβων με τον "πολύ φόβο" στις αράχνες, διαφοροποιούνταν σημαντικά από τις άλλες δύο ομάδες, όχι μόνο στην ένταση του φόβου, αλλά και στον βαθμό παρεμβολής του φόβου στην καθημερινή λειτουργικότητα, στην συχνότητα με την οποία ανησυχούσαν, στα σωματικά συμπτώματα μπροστά στις αράχνες, το ποσό των αρνητικών σκέψεων, και τη συμπεριφορά αποφυγής.

Οι περισσότεροι φοβικοί έφηβοι στις αράχνες ανέφεραν σημαντικά περισσότερες άμεσες δυσάρεστες εμπειρίες με τις αράχνες, ενώ απέδιδαν σημαντικά πιο συχνά το φόβο τους σε τέτοιες άμεσες εμπειρίες. Οι τρεις ομάδες δεν διέφεραν μεταξύ τους σε σχέση με τις εμπειρίες μάθησης μέσω

πληροφόρησης ή παρατήρησης, ούτε και διέφεραν μεταξύ τους στο πόσο απέδιδαν το φόβο τους σε αυτές τις εμπειρίες.

Στο πλαίσιο της διερεύνησης των τρόπων ανάπτυξης των φόβων, οι παρακάτω δύο μελέτες εστιάστηκαν σε συγκεκριμένο φόβο, αυτό των σκύλων.

Στην πρώτη μελέτη (Doogan και Thomas, 1992) αντικείμενο αποτέλεσαν 30 έφηβοι (15 αγόρια και 15 κορίτσια) ηλικίας 8 και 9 ετών. Με βάση το μέγεθος του φόβου τους απέναντι σε άγνωστα σκυλιά, 11 από τους έφηβους κατατάχθηκαν στην ομάδα "υψηλού φόβου" και 10 έφηβοι στην ομάδα "χαμηλού φόβου".

Η ατομική συνέντευξη με κάθε έναν έφηβο εστιάσθηκε στις εμπειρίες τους με σκυλιά, προσπαθώντας να προσδιορίσει και τον τρόπο που μπορεί να σχετίσθηκε με την ανάπτυξη του φόβου. Εμπειρίες όπου κάποιο παιδί δαγκώθηκε ή κυνηγήθηκε από σκύλο δεν φάνηκε ότι μπορούσαν να διαφοροποιήσουν σημαντικά τις ομάδες υψηλού και χαμηλού φόβου μεταξύ τους.

Εντούτοις, οι έφηβοι της ομάδας υψηλού φόβου ανέφεραν σημαντικά συχνότερα άλλες δυσάρεστες εμπειρίες με σκυλιά, όπως το να πηδήσει κάποιος σκύλος πάνω τους (άμεση τραυματική μάθηση) και να τα τρομάξει. Η διερεύνηση του κατά πόσο κάποιος γονιός αντιπαθούσε τα σκυλιά ή η παρατήρηση του φόβου των σκύλων σε άλλους (μάθηση μέσω παρατήρησης) δεν απέδωσε και πάλι στατιστικά σημαντικές διαφορές στις δύο ομάδες.

Ο τρίτος όμως τρόπος δημιουργίας του φόβου, η μάθηση μέσα από πληροφόρηση, μπόρεσε να διαφοροποιήσει τις δύο ομάδες: τα παιδιά της ομάδας υψηλού φόβου ανέφεραν σε επίπεδα στατιστικής σημαντικότητας μεγαλύτερη δυσφορία σε παρουσιάσεις επίθεσης σκύλων από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, καθώς και συχνότερες προειδοποιήσεις από τους γονείς τους για προφύλαξη από τα σκυλιά.

Στην δεύτερη ανάλογη έρευνα, οι King, Clove-Hollins και Ollendick (1997) μελέτησαν τον τρόπο ανάπτυξης του φόβου των σκύλων σε εφήβους αξιολογώντας τις πληροφορίες που πήραν για αυτά από τους γονείς τους. Η έρευνα αφορούσε 30 εφήβους (14 αγόρια και 16 κορίτσια) μέσης ηλικίας 15

ετών (εύρος 2 έως 13 έτη), τα οποία και είχαν παραπεμφθεί για θεραπεία για την συγκεκριμένη φοβία τους. Στην συνέντευξη με τους γονείς γινόταν η παρουσίαση των πιθανών τρόπων ανάπτυξης της φοβίας, με βάση πάντοτε το μοντέλο του Rachman (1977), και τους ζητούσαν να υποδείξουν το ποιος τρόπος μπορεί να εξηγούσε καλύτερα την ανάπτυξη της φοβίας των σκύλων στο παιδί τους-έφηβο.

Η πλειοψηφία των γονιών (53%) υπέδειξε την παρατήρηση ως τον πλέον σημαντικό τρόπο για την ανάπτυξη της φοβίας στα παιδιά τους. Ενδιαφέρον σε αυτή την περίπτωση ήταν το γεγονός πως πολλοί από αυτούς τους γονείς παραδέχθηκαν πως και οι ίδιοι φοβόταν τα σκυλιά από την παιδική τους ηλικία, και πως ακόμη εξακολουθούσαν να μη νιώθουν άνετα με αυτά. Ένα 27% των γονιών υπέδειξε την άμεση τραυματική εμπειρία, όπως την επίθεση από κάποιο σκυλί, ως μείζονα παράγοντα στην ανάπτυξη της φοβίας του παιδιού τους.

Τέλος, μόνο το 7% των γονιών μπορούσε να υποδείξει την πληροφόρηση ή τις παραινήσεις ως τον τρόπο ανάπτυξης της φοβίας, ενώ το 13% των γονιών δεν μπορούσε να υποδείξει κανέναν συγκεκριμένο τρόπο. Το φύλο του παιδιού και η ηλικία του δεν φάνηκε να είχαν κάποια επίδραση στα παραπάνω ποσοστά. Τα συμπεράσματα της έρευνας αυτής, υποστήριξαν και πάλι της εγκυρότητα της θεωρίας του Rachman (1977), αλλά και πρότειναν επίσης πως η πληροφόρηση φαίνεται να παίζει έναν λιγότερο σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη κλινικών φοβιών, από ό,τι στην ανάπτυξη των συνηθισμένων αναπτυξιακών φόβων της εφηβικής ηλικίας.

Ένας από τους φόβους της εφηβικής ηλικίας που τα τελευταία χρόνια τράβηξε το ενδιαφέρον των ερευνητών, και που μέσα από τα επεκτεινόμενα προγράμματα προληπτικής στοματικής υγιεινής γίνεται πιο επίκαιρος, είναι ο φόβος για τις οδοντιατρικές πράξεις και τον οδοντίατρο.

Συνοψίζοντας τα παραπάνω αποτελέσματα, φαίνεται και πάλι πως, ενώ οι τρεις τρόποι και η αλληλεπίδραση άμεσα τους, για την ανάπτυξη των φόβων αποτελούν τον κανόνα για τις μη κλινικά σημαντικές φοβικές αντιδράσεις, μία φοβική αντίδραση απέναντι στον οδοντίατρο σχετίζεται περισσότερο με τραυματικές εμπειρίες άμεσης μάθησης, στις οποίες εκτός

από την βίωση του τραύματος, τον πόνο στην περίπτωση αυτή, σημαντική παραμένει και η συμπεριφορά του εμπλεκόμενου οδοντιάτρου, μία συμπεριφορά (παθητική) που μπορούσε να λειτουργεί πιθανόν προληπτικά, αλλά και ενισχυτικά στο φόβο στην περίπτωση της μη παθητικής συμπεριφοράς.

Αν και η μελέτη των φόβων και φοβιών της εφηβικής ηλικίας μπορεί να μας δώσει περισσότερο άμεσες απαντήσεις για τον τρόπο δημιουργίας τους, η μελέτη ανάπτυξης των φόβων σε ενήλικες παραμένει και αυτή χρήσιμη.

Οι Rauste-von & Wright, (1989) μελέτησαν μία ομάδα 45 σπουδαστριών με μη κλινικά σημαντικούς φόβους, στους οποίους συμπεριλαμβάνονταν ο φόβος των ζώων (44%), οι κοινωνικές καταστάσεις (9%), και άλλες ειδικές καταστάσεις (47%), με σκοπό την διερεύνηση ανάπτυξης αυτών των φόβων.

Μία στις τρεις περίπου σπουδάστριες (36%) δεν μπορούσε να θυμηθεί κάποια συγκεκριμένη εμπειρία στην οποία και θα μπορούσε να αποδώσει την ανάπτυξη του φόβου, ενώ το 44% την απέδιδε σε άμεση εμπειρία, το 8% σε παρατήρηση, και το 11% σε καθοδήγηση.

Συμπερασματικά, το 70% αυτών που μπορούσαν να θυμηθούν, απέδιδε την ανάπτυξη του φόβου σε άμεση μάθηση και το 30% σε έμμεσους τρόπους μάθησης. Οι Neal & Knisley (1979) μελέτησαν μία ομάδα σπουδαστών και σπουδαστριών με συγκεκριμένο φόβο στα φίδια, και κατέληξαν πως, για την ανάπτυξη αυτού του φόβου, έπαιζαν πολύ πιο σημαντικό ρόλο εμπειρίες παρατήρησης και καθοδήγησης, παρά άμεσες τραυματικές εμπειρίες.

Οι Ost και Hugdahl το 1981 μελέτησαν τον τρόπο ανάπτυξης τριών διαφορετικών φοβικών καταστάσεων σε 109 ενήλικες: τη φοβία των ζώων, την κοινωνική φοβία, και την κλειστοφοβία.

Από την υπό μελέτη ομάδα, τα 41 άτομα εμφάνιζαν τη φοβία των μικρών ζώων (φίδια, αράχνες, ποντίκια), είχαν μία μέση ηλικία 31 έτη, ενώ η μέση διάρκεια της φοβικής διαταραχής ήταν 24 έτη. Τριάντα τέσσερα άτομα εμφάνιζαν κοινωνική φοβία, είχαν μία μέση ηλικία 34 έτη, ενώ η μέση

διάρκεια της φοβικής διαταραχής ήταν 20 έτη. Τριάντα πέντε άτομα εμφάνιζαν κλειστοφοβία, είχαν μία μέση ηλικία 36 έτη, ενώ η μέση διάρκεια της φοβικής διαταραχής ήταν 17 έτη.

Από τον συνυπολογισμό της μέσης ηλικίας κατά ομάδα φοβικών ασθενών και της μέσης διάρκειας της συγκεκριμένης φοβικής διαταραχής, μπορούμε, σε γενικές γραμμές, να συμπεράνουμε πως η μέση ηλικία έναρξης ήταν στα 7 περίπου έτη για τη φοβία των μικρών ζώων, 15 περίπου έτη για την κοινωνική φοβία, και 20 περίπου έτη για την κλειστοφοβία.

Οι ασθενείς αυτοί εμφάνιζαν σημαντικές αντιδράσεις άγχους και φόβου στην έκθεση τους στις συγκεκριμένες φοβικές καταστάσεις, καθώς και σημαντική αποφυγή αυτών των καταστάσεων. Τα φοβικά προβλήματα είχαν οδηγήσει τους περισσότερους από αυτούς τους ασθενείς σε αρνητικές συνέπειες όσον αφορούσε την καθημερινή τους λειτουργικότητα. Ως αποτέλεσμα τα άτομα αυτής της ομάδας είχαν αναζητήσει βοήθεια στο νοσοκομείο στο οποίο και έγινε η εν λόγω έρευνα.

Τα αποτελέσματα από τις απαντήσεις των 109 φοβικών ασθενών σε μία σειρά ερωτήσεων που αξιολογούσε τον πιθανό τρόπο ανάπτυξης της φοβίας τους, έδειξαν ότι η μεγάλη πλειοψηφία των φοβικών ασθενών (57,5%) είχε αποδώσει την ανάπτυξη της φοβίας της σε άμεσες μαθησιακές/τραυματικές εμπειρίες, ενώ απέδιδε την ανάπτυξη της φοβίας, σε μικρότερο βαθμό, σε μάθηση μέσω παρατήρησης (17%), ή μάθηση μέσω πληροφοριών/καθοδήγησης (10,4%).

Ένας στους επτά περίπου ασθενείς (15%) δεν μπορούσε να θυμηθεί, και έτσι να αποδώσει την ανάπτυξη της φοβίας σε κάποιον συγκεκριμένο τρόπο. Σε σχέση με τη φοβία των μικρών ζώων, που παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, μιας και η ηλικία έναρξης ήταν η παιδική, η μεγάλη και πάλι πλειοψηφία των φοβικών στα μικρά ζώα ασθενών (47,5%) είχε αποδώσει την ανάπτυξη της φοβίας της σε άμεσες μαθησιακές/τραυματικές εμπειρίες, ενώ απέδιδε την ανάπτυξη της φοβίας σε μάθηση μέσω παρατήρησης σε ποσοστό 27,5%, και μάθηση μέσω πληροφοριών/καθοδήγησης σε ποσοστό 15%.

Αν και οι παραπάνω ερευνητές δεν αξιολόγησαν τις διαφορές στον τρόπο ανάπτυξης της φοβίας ανάμεσα στις τρεις ομάδες, φαίνεται πως η ανάπτυξη της φοβίας μέσω παρατήρησης ήταν διπλάσια σε συχνότητα στη φοβία των μικρών ζώων (27,5%), από ό,τι στην κοινωνική φοβία (13%), και τριπλάσια από ό,τι στην κλειστοφοβία (9%). (Ost & Hugdahl, 1983).

Ταυτόχρονα, η ανάπτυξη της φοβίας μέσω πληροφοριών/καθοδήγησης ήταν πολλαπλάσια σε συχνότητα στη φοβία των μικρών ζώων (15%), από ό,τι στην κοινωνική φοβία (3%), και κατά τι υψηλότερη από ό,τι στην κλειστοφοβία (11%).

Τα τελευταία αυτά ευρήματα μπορούν να μας κάνουν να συμπεράνουμε πως οι φοβίες με έναρξη στην παιδική ηλικία, όπως η φοβία των μικρών ζώων (φίδια, αράχνες, ποντίκια), μπορεί να αναπτύσσονται σε μεγάλο βαθμό ως αποτέλεσμα άμεσης τραυματικής μάθησης, αλλά και η ανάπτυξη τους μέσω της παρατήρησης του τρόπου αντίδρασης στα φοβικά αυτά ερεθίσματα των γονιών, αδελφών ή συνομηλίκων, δεν θα έπρεπε να θεωρείται αμελητέα. Αν συνυπολογίσουμε και τα ποσοστά μάθησης μέσω πληροφοριών/καθοδήγησης, τότε γίνεται φανερό πως οι έμμεσες εμπειρίες, αποτελούν στον ίδιο βαθμό έναν σημαντικό τρόπο ανάπτυξης των φοβιών, όσο και οι άμεσες τραυματικές εμπειρίες.

Αν και στις δύο πρώτες από τις παραπάνω μελέτες ως δείγματα χρησιμοποιήθηκαν άτομα με συγκεκριμένους φόβους, ενώ στην τρίτη μελέτη χρησιμοποιήθηκαν άτομα με φοβίες, η συνεξέταση των τριών αυτών μελετών, και ιδίως αυτών των Ost και Hugdahl (1981, 1983) μπορεί να μας οδηγήσει σε ακόμη πιο ασφαλείς υποθέσεις.

Φαίνεται, λοιπόν, ότι οι κλινικές φοβίες, στις περισσότερες περιπτώσεις, αναπτύσσονται με έναν ποιοτικά διαφορετικό τρόπο από ό,τι οι έντονοι, μερικές φορές παράλογοι, αλλά μη κλινικά σημαντικοί φόβοι.

Ξέροντας ότι η βασική διαφορά ανάμεσα στο φόβο και τη φοβία είναι η άλλοτε άλλου βαθμού αποφυγή της φοβικής κατάστασης ή αντικειμένου, και ότι ο φόβος μετατρέπεται σε φοβία, όταν η τάση για αποφυγή γίνεται εντονότερη από την επιθυμία για προσέγγιση, με βάση τα παραπάνω ευρήματα μπορούμε να συμπεράνουμε πως η άμεση έκθεση σε μία τραυματική

εμπειρία προδιαθέτει σε μεγαλύτερο βαθμό στην αποφυγή με σκοπό την αντιμετώπιση του συγκεκριμένου φόβου, και άρα στην ανάπτυξη μιας κλινικά σημαντικής φοβίας. Αντίθετα, στην περίπτωση των μη κλινικών φόβων, δηλαδή εκεί όπου η φοβική αποφυγή είναι ελάχιστη, οι φόβοι φαίνεται να αναπτύσσονται σε μεγαλύτερο ποσοστό ως απάντηση σε εμπειρίες παρατήρησης ή πληροφόρησης/καθοδήγησης.(Ost, 1991).

5.10 Οι θεωρίες μάθησης στην ανάπτυξη του φόβου και η λανθάνουσα αναστολή.

Ένα από τα βασικά μειονεκτήματα των θεωριών της μάθησης είναι ότι, αν και κάποια άτομα βιώνουν τραυματικές ή επώδυνες εμπειρίες σε άμεση ή έμμεση σχέση με ένα ερέθισμα, το οποίο και έτσι αποκτά θεωρητικά την φοβική του διάσταση, τα άτομα αυτά δεν αναπτύσσουν τον ανάλογο φόβο.

Μία προσθήκη στη κλασική θεωρία της μάθησης ήταν αυτή της θεωρίας της λανθάνουσας αναστολής John Wiley. Mulkens & Bogels, (1999). Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, η πιθανότητα ανάπτυξης του φόβου απέναντι σε ένα τραυματικό ή επώδυνο ερέθισμα εξαρτάται από την προηγούμενη γνωριμία και εμπειρία με αυτό το ερέθισμα.

Αν οι προηγούμενες εμπειρίες μας από το ερέθισμα αυτό είναι ουδέτερες ή μη επώδυνες, η πιθανότητα ανάπτυξης του φόβου, είναι λιγότερες από ό,τι στην περίπτωση όπου η τραυματική εμπειρία αφορά ένα ερέθισμα χωρίς προηγούμενη εξοικείωση μαζί του. Η προηγούμενη εξοικείωση με ένα μη φοβικό ερέθισμα, αναστέλλει την πιθανότητα το ερέθισμα αυτό να γίνει φοβικό κάτω από τις ανάλογες τραυματικές συνθήκες.

Φαίνεται, λοιπόν, πως η λανθάνουσα αναστολή μπορεί να εξηγήσει το γιατί, ενώ φοβικά και μη φοβικά άτομα αναφέρουν στον ίδιο βαθμό εμπειρίες μάθησης, μόνο κάποια άτομα απαντούν με φοβικό τρόπο σε αυτές τις εμπειρίες (De Jong και συν., 1995).

Ο Davey (1989) μελετώντας μία ομάδα φοβικών ατόμων στον οδοντίατρο βρήκε πως ο φόβος συνδεόταν με περισσότερο επώδυνες εμπειρίες στο παρελθόν (θεωρία της μάθησης), αλλά και ότι άτομα τα οποία

είχαν την εμπειρία μιας σειράς μη επώδυνων οδοντιατρικών επισκέψεων, ήταν λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν το φόβο στον οδοντίατρο σε μια μεταγενέστερη επώδυνη εμπειρία τους.

Τα ευρήματα του Davey (1989) για τη θεωρία της λανθάνουσας αναστολής επιβεβαιώθηκαν με τον καλύτερο τρόπο και από την έρευνα των De Jong και συν. (1995) σε ένα δείγμα 224 φοιτητών που είχαν την εμπειρία της οδοντιατρικής παρακολούθησης και που είχαν κάνει τουλάχιστον ένα σφράγισμα.

Αν και η πρώτη επίσκεψη στον οδοντίατρο δε διέφερε ανάμεσα σε φοβικούς και μη φοβικούς στον οδοντίατρο (6-7 περίπου έτη), η ηλικία, κατά την πρώτη επώδυνη θεραπεία, ήταν μεγαλύτερη (περίπου 12-13 έτη) στους μετέπειτα μη φοβικούς, από ό,τι στους μετέπειτα φοβικούς (9 έτη).

Ενώ, δηλαδή, ο χρόνος από την πρώτη επίσκεψη στον οδοντίατρο μέχρι την πρώτη επώδυνη θεραπεία ήταν περίπου 6 χρόνια στους μη φοβικούς, αυτό το διάστημα ήταν πολύ μικρότερο (περίπου 3 χρόνια) στους φοβικούς. Το γεγονός πως οι μη φοβικοί στον οδοντίατρο ενήλικες είχαν περάσει τρία επιπλέον χρόνια χωρίς επώδυνη οδοντιατρική εμπειρία στην παιδική τους ηλικία (περίοδος λανθάνουσας αναστολής), σε σχέση με τους φοβικούς ενήλικες, ήταν, κατά τους ερευνητές, ένα ακόμη εύρημα ενισχυτικό της θεωρίας της λανθάνουσας αναστολής στην δημιουργία των φόβων. (Davey, Foster & Mayhew, 1993).

5.11 Μη μαθησιακή θεώρηση στην ανάπτυξη του φόβου.

Η διερεύνηση της αιτιολογίας των φόβων και φοβιών της εφηβικής ηλικίας επηρεάστηκε και από θεωρίες οι οποίες δεν συμπεριλάμβαναν απαραίτητα τις θεωρίες της μάθησης.

Η επίδραση των θεωριών του Δαρβίνου καθώς και περισσότερο σύγχρονες παρατηρήσεις οδήγησαν τους ερευνητές στην θεωρία με βάση την οποία φοβικές απαντήσεις σε συγκεκριμένα ερεθίσματα καθορίζονται όχι από μαθησιακές διαδικασίες, αλλά από αιτίες που βρίσκονται βαθιά μέσα στους αιώνες, και που καθορίστηκαν από την εξέλιξη του ανθρώπινου είδους (Marks, 1987).

Σύμφωνα με αυτή τη θεώρηση, ερεθίσματα όπως το σκοτάδι, τα ύψη, τα βαθιά νερά, οι άγνωστοι, συγκεκριμένα ζώα, ή ο αποχωρισμός από τους γονείς, αντιπροσωπεύουν ή αντιπροσώπευαν πραγματικές απειλές για τους ανθρώπους ή τους προγόνους τους, σε άλλοτε άλλο βαθμό σε διαφορετικά στάδια ανάπτυξης του ανθρώπου. Κάποιος βαθμός φόβου απέναντι σε τέτοια ερεθίσματα προάγει την επιβίωση, και υπάρχει σε όλους μας η τάση να τα φοβόμαστε, ακόμη και χωρίς να έχουμε συγκεκριμένες μαθησιακές εμπειρίες.

Γεγονότα ζωής, όπως συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις ή στρεσογόνοι παράγοντες, μπορεί να παροξύνουν αυτούς τους φόβους, αλλά σίγουρα δεν αποτελούν τις αιτίες τους. Κάποιοι τέτοιοι φόβοι, όπως για τους ξένους ή το σκοτάδι, παρουσιάζουν εξάρσεις και υφέσεις στην εφηβική ηλικία.

Σε κάποιους άλλους φόβους εξοικειωνόμαστε φυσιολογικά μέσα στην πορεία του χρόνου.

Τέλος, κάποιοι άλλοι φόβοι αποκτούν μία αμελητέα διάσταση, επειδή ακριβώς αναπτύσσουμε τους κατάλληλους τρόπους για την αντιμετώπιση τους. Κάποιοι φόβοι, εντούτοις, δεν φαίνεται να ακολουθούν αυτή την πορεία με αποτέλεσμα να υπάρχουν άνθρωποι που εξακολουθούν να εμφανίζουν αυτούς τους φόβους, σε έναν φαινομενικά ακραίο και παράλογο βαθμό, σε σχέση με την πλειοψηφία των άλλων ανθρώπων. (Castaneda, McCandless & Palermo, 1956).

Η μη μαθησιακή θεώρηση βασίζεται στην παρατήρηση πως, ακόμη κι αν λάβουμε υπόψη τις διαδικασίες ωρίμανσης και την προηγούμενη εμπειρία, τα περισσότερα μέλη ενός συγκεκριμένου είδους θα αντιδράσουν με φόβο σε μία σειρά σχετικών με την εξέλιξη ερεθισμάτων, ακόμη και στην πρώτη τους επαφή με αυτά τα ερεθίσματα. Η αρχική αυτή φοβική απάντηση θα υποχωρήσει προοδευτικά με το χρόνο, κυρίως μέσα από επανειλημμένες μη τραυματικές εκθέσεις, την εξοικείωση, δηλαδή, στο φοβικό αντικείμενο ή κατάσταση. Άτομα που εμφανίζουν μία εγγενώς μειωμένη ικανότητα για εξοικείωση ή δεν έχουν την ευκαιρία για νέες μη τραυματικές εκθέσεις στο ίδιο αντικείμενο ή κατάσταση, θα παραμείνουν

φοβικά στο ερέθισμα από την πρώτη τους επαφή και θα αναζητήσουν θεραπεία σε μία μεταγενέστερη ηλικία.

Ένας από τους φόβους, που φαίνεται πως έχει και μία σημαντική αναπτυξιακή διάσταση, που εμπίπτει σαφέστατα στους σχετικούς με την επιβίωση φόβους, αλλά και για τον οποίο δεν φαίνεται πως οι θεωρίες της μάθησης έχουν πάντοτε εφαρμογή, είναι ο φόβος των παιδιών για το νερό.

Ο φόβος για το νερό, ένας φόβος που, επειδή είναι σχετικά συχνός στην παιδική ηλικία και λιγότερο συχνός στην ενήλικη ζωή, εμφανίζει ακριβώς το πλεονέκτημα της μελέτης με βάση τη μη μαθησιακή θεωρία ανάπτυξης του φόβου. Η μελέτη του φόβου για το νερό ή την κολύμβηση εμφανίζει, επιπλέον, το πλεονέκτημα ότι μπορεί να μελετηθεί και σε σχέση με τη μάθηση μέσω παρατήρησης, καθώς οι πρώτες εμπειρίες των παιδιών με τα βαθιά νερά και την κολύμβηση γίνονται με τη συνοδεία των γονιών τους.

Βέβαια, ο μόνος ασφαλής τρόπος για να φθάσει κάποιος σε αιτιολογικά συμπεράσματα, είναι να μπορεί να σχεδιάσει προοπτικές, και όχι αναδρομικές, μελέτες, κάτι που όμως φαίνεται πως είναι ανεφάρμοστο για τα περισσότερα είδη φόβων. (Davey, 1989).

Ένας ακόμη τρόπος διερεύνησης της σχέσης τραυματικής εμπειρίας και προοπτικής ανάπτυξης του φόβου, είναι η μελέτη των εφήβων που έχουν ήδη μία τραυματική εμπειρία. Οι Yule, Udwin και Murdoch (1990) μελέτησαν εφήβους που επιβίωσαν της βύθισης ενός πλοίου, και βρήκαν πως 5 μήνες μετά το τραυματικό αυτό γεγονός, τα παιδιά αυτά εμφάνιζαν έντονο φόβο για τα βαθιά νερά και την κολύμβηση σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Η μελέτη αυτή μπορεί να αποδεικνύει ότι ο φόβος για το νερό μπορεί όντως να αναπτυχθεί ως αποτέλεσμα άμεσης τραυματικής εμπειρίας, αλλά η εμφάνιση του φόβου για το νερό δεν συμβαίνει πάντοτε με αυτόν τον τρόπο.

Με βάση την παραπάνω συλλογιστική οι Menzies και Clarke (1993) αξιολόγησαν τις σχετικές με την αιτία του φόβου απαντήσεις γονιών 50 φοβικών εφήβων απέναντι στο νερό.

Η μεγάλη πλειοψηφία των γονιών (56%) θεωρούσε πως η φοβία του παιδιού τους-εφήβου ήταν ήδη παρούσα από την πρώτη τους κιόλας επαφή με το νερό και χωρίς να υπάρχει μία οποιαδήποτε προηγούμενη εμπειρία που να δικαιολογούσε την ανάπτυξη της φοβίας. Σε σχέση με τη θεωρία του Rachman (1977), ένα 26% των γονιών ανέφερε πως ως τον πιο πιθανό αιτιολογικό παράγοντα για την ανάπτυξη της φοβίας θεωρούσε τις εμπειρίες παρατήρησης, μόνο ένα 2% μπορούσε να αποδώσει την φοβία σε άμεση δυσάρεστη εμπειρία, ενώ κανένας γονιός δεν θεωρούσε πιθανή την μάθηση μέσω πληροφόρησης/ καθοδήγησης.

Ένας άλλος φόβος που συνδέεται με την εξέλιξη του ανθρώπινου είδους και σε κάποιο βαθμό και με την επιβίωση, είναι αυτός των αραχνών. Η μελέτη, κατά συνέπεια, του φόβου αυτού θα μπορούσε να ρίξει περισσότερο φως στην διχογνωμία ανάμεσα στην μάθηση και τον μη μαθησιακό τρόπο ανάπτυξης συγκεκριμένων φόβων και φοβιών.

Οι Merckelbach, Muris και Schouten το 1996, σε μια προσπάθεια να ξεκαθαρίσουν το παραπάνω θέμα, μελέτησαν μια ομάδα 22 φοβικών στις αράχνες κοριτσιών ηλικίας 12 ετών τα οποία πληρούσαν τη διάγνωση της ειδικής φοβίας κατά DSM-III-R (A.P.A., 1987).

Η μέση ηλικία έναρξης ήταν τα 5 έτη κατά την ομολογία των κοριτσιών, και τα 4 έτη κατά τη μαρτυρία των γονιών. Σε σχέση με την πορεία της φοβίας τους, τα περισσότερα κορίτσια (73%) ανέφεραν ότι η φοβία τους γινόταν εντονότερη με την πάροδο του χρόνου.

Οι πληροφορίες για τα κορίτσια συλλέχθηκαν τόσο από τα απαραίτητα για το σκοπό της έρευνας ερωτηματολόγια, όσο και από ατομικές συνεντεύξεις με το κάθε κορίτσι και τον γονιό που το συνόδευε. Τόσο τα φοβικά κορίτσια, όσο και οι γονείς έπρεπε να συνδέσουν την έναρξη της φοβίας με έναν από τους τρεις τρόπους που προτάθηκαν από τον Rachman (1977) (άμεση μαθησιακή εμπειρία, μάθηση μέσω παρακολούθησης, μάθηση μέσω αρνητικής πληροφόρησης), αλλά και να απαντήσουν στο αν "πάντοτε φοβόταν τις αράχνες", μία πληροφορία που συνδέεται με την μη μαθησιακή πρόταση στην ανάπτυξη της φοβίας.

Οι δύο πιο συχνές απαντήσεις αφορούσαν το "πάντοτε φοβόμουν τις αράχνες" (45,5%) και την άμεση μαθησιακή εμπειρία (40,9%), ενώ ενοχοποιούνταν πολύ λιγότερο η μάθηση μέσω παρακολούθησης (18,1%) και καθόλου η μάθηση μέσω αρνητικής πληροφόρησης. Τα ποσοστά των γονιών ήταν 54,5% στο "πάντοτε φοβόταν τις αράχνες", 36,4% στην άμεση μαθησιακή εμπειρία και ακριβώς ίδια στις άλλες μορφές μάθησης.

Στις επιμέρους απαντήσεις για τον τρόπο ανάπτυξης της φοβίας μέσω παρακολούθησης των άλλων, οι απαντήσεις των κοριτσιών ήταν ίδιες με αυτές των γονιών και ενοχοποιούσαν την έναρξη της φοβίας ως απάντηση στην παρακολούθηση της φοβικής συμπεριφοράς της μητέρας στο 13,6%, του πατέρα στο 4,5%, και καθόλου στων άλλων. Το γεγονός πως στο 75% των περιπτώσεων ανάπτυξης της φοβίας μέσω παρατήρησης, αντικείμενο παρατήρησης ήταν η μητέρα και μόνο στο 25% ο πατέρας, αποτελεί επιβεβαίωση προηγούμενου ευρήματος, στο οποίο η φοβική συμπεριφορά της μητέρας, και όχι του πατέρα, είναι αυτή που συνεισφέρει γενικότερα στις αγχώδεις και φοβικές αντιδράσεις των κοριτσιών (Muris και συν., 1996).

Στα κορίτσια που ανέφεραν ότι "πάντοτε φοβόταν τις αράχνες" διερευνήθηκαν πιθανές μαθησιακές εμπειρίες, οι οποίες όμως δεν συνδεόταν με την έναρξη της φοβίας.

Εμπειρίες άμεσης τραυματικής μάθησης αναφέρθηκαν στο 10%, και εμπειρίες μάθησης μέσω παρακολούθησης της μητέρας στο 30%, του πατέρα στο 10%, και άλλων στο 90%. Το εύρημα αυτό έκανε τους ερευνητές να συμπεράνουν πως, αν και δεν μπορούσαν να αρνηθούν τόσο την μαθησιακή, όσο και τη μη μαθησιακή θεωρία για την ανάπτυξη των φόβων, ένας πιθανός συνδυασμός και των δύο θεωριών θα ήταν καταλληλότερος.

Με βάση αυτό το συμπέρασμα, οι συγκεκριμένες φοβίες θα μπορούσαν να αποτελούν το αποτέλεσμα ενός εξελικτικά προσδιορισμένου φόβου (μη μαθησιακή θεωρία) πάνω στον οποίο φόβο επικάθονται συγκεκριμένες μαθησιακές εμπειρίες (μαθησιακή θεωρία).

Η ίδια, όπως και πριν, ομάδα ξαναμελέτησε φοβικά κορίτσια απέναντι στις αράχνες με τον ίδιο, όπως και πριν, σχεδιασμό, μόνο που

αυτή τη φορά συμπεριέλαβε και μία ομάδα μη φοβικών κοριτσιών ως ομάδα ελέγχου (Merckelbach και Muris, 1997).

Η ομάδα των 26 φοβικών κοριτσιών στις αράχνες είχε μέση ηλικία 12,6 ετών και πληρούσε τη διάγνωση της ειδικής φοβίας κατά DSM-III-R (A.P.A., 1987). Ως προς τον τρόπο σύνδεσης της φοβίας και ανάλογων εμπειριών, οι δύο πιο συχνές απαντήσεις αφορούσαν το "πάντοτε φοβόμουν τις αράχνες" (61,5%) και την άμεση μαθησιακή εμπειρία (23,1%), ενώ ενοχοποιούνταν λιγότερο η μάθηση μέσω παρακολούθησης (15,3%) και, ακόμη λιγότερο (3,8%), η μάθηση μέσω αρνητικής πληροφόρησης. Τα ποσοστά που έδιναν οι γονείς ήταν παραπλήσια με αυτά των κοριτσιών.

Στις επιμέρους απαντήσεις για την ανάπτυξη της φοβίας μέσω παρακολούθησης των άλλων, οι απαντήσεις των παιδιών ενοχοποιούσαν την έναρξη της φοβίας ως απάντηση στην παρακολούθηση της φοβικής συμπεριφοράς της μητέρας στο 7,7%, του πατέρα στο 3,85%, και στο 3,8% των άλλων.

Η συγκριτική διερεύνηση των ευκαιριών μάθησης μέσω άμεσης εμπειρίας, παρακολούθησης άλλων, ή αρνητικής πληροφόρησης στην ομάδα των μη φοβικών κοριτσιών, έδειξε πως τα κορίτσια αυτά ανέφεραν σημαντικά λιγότερες άμεσες τραυματικές, καθώς, επίσης, και σημαντικά λιγότερες εμπειρίες παρατήρησης του φόβου για τις αράχνες στις μητέρες τους.

Ταυτόχρονα, τα μη φοβικά κορίτσια δεν διέφεραν από τα φοβικά κορίτσια σε εμπειρίες παρατήρησης του φόβου στους πατέρες τους ή τους άλλους, ούτε και στις ευκαιρίες αρνητικής πληροφόρησης. Με βάση τα συμπεράσματα αυτά, οι εν λόγω συγγραφείς καταλήγουν πως δεν θα έπρεπε να παραγνωρίζουμε τη μη μαθησιακή θεωρία της ανάπτυξης της φοβίας, στην περίπτωση όπου η φοβία αφορά τις αράχνες τουλάχιστον, αλλά ούτε και την συνεισφορά των σχετικών μαθησιακών εμπειριών.

Το ερώτημα βέβαια παραμένει. Αν για την ανάπτυξη του φόβου ευθύνεται μία κληρονομημένη προδιάθεση (μη μαθησιακή θεωρία), γιατί αυτός ο φόβος δεν εμφανίζεται σε όλους τους ανθρώπους; Κι αν για την ανάπτυξη του φόβου ευθύνεται μία ή περισσότερες της μιας εμπειρίας

μάθησης (μαθησιακό μοντέλο), γιατί κάποιοι άνθρωποι, παρότι συμμετέχουν σε τέτοιες εμπειρίες, δεν εμφανίζουν το φόβο; Μία απάντηση θα μπορούσαμε να πάρουμε ίσως μέσα από τη θεωρία της ετοιμότητας. (Davey, 1989).

5.12 Η συνεισφορά της γνωστικής θεωρίας στην αιτιολογική κατανόηση του φόβου.

Όπως ήταν αναμενόμενο, η γνωστική θεωρία, ένα από τα μεγαλύτερα και πιο σύγχρονα ρεύματα στον ψυχολογικό τρόπο σκέψης, θα προσπαθούσε και αυτή να εξηγήσει τα φαινόμενα του φόβου και της αποφυγής. Πρώτοι οι Beck & Emery το 1985, πρότεινε πως μπορούμε να υποθέσουμε ότι ένα γεγονός σε εξέλιξη ή μία σειρά από γεγονότα πυροδοτούν ή διογκώνουν μία υποκείμενη φοβική διάθεση ή στάση.

Αυτά τα γεγονότα μπορεί να επιδρούν πάνω σε συγκεκριμένες ευαισθησίες του ατόμου και να πυροδοτούν τον ανάλογο κίνδυνο που υπάρχει στο μυαλό, με αποτέλεσμα το άτομο να μπαίνει σε μία κατάσταση ιδιαίτερης υπερεπαγρύπνησης σε σχέση με τον κίνδυνο και να διερευνά τόσο εσωτερικά, όσο και εξωτερικά ερεθίσματα, προσπαθώντας να ανακαλύψει σε αυτά "επικίνδυνες" ιδιότητες. Όποτε κάποιος έχει να αντιμετωπίσει καινούριες καταστάσεις με δυνητικά δυσάρεστες συνέπειες, οι καταστάσεις αυτές αξιολογούνται ως επικίνδυνες. Το φοβικό άτομο, λοιπόν, μεγεθύνει την πιθανότητα αλλά και την σοβαρότητα μιας δυσάρεστης εξέλιξης στον τρόπο που αντιλαμβάνεται αυτή την κατάσταση.

Με άλλα λόγια, η βασική ιδέα στη γνωστική θεωρία είναι πως οι συναισθηματικές μας αντιδράσεις απέναντι σε ένα γεγονός ή ερέθισμα, συμπεριλαμβανομένου και του φόβου, είναι το αποτέλεσμα του τρόπου με τον οποίο ερμηνεύουμε και αξιολογούμε αυτό το γεγονός. Η συγκεκριμένη αξιολόγηση θα εξαρτηθεί από το πλαίσιο μέσα στο οποίο συμβαίνει ένα γεγονός, από τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου τη στιγμή που συμβαίνει το γεγονός και από τις παρελθούσες εμπειρίες αυτού του ατόμου.

Συγκεκριμένοι τύποι συναισθηματικών αντιδράσεων εξαρτώνται από το είδος της συγκεκριμένης ερμηνείας.

Στην πράξη αυτό σημαίνει ότι το ίδιο γεγονός μπορεί να προκαλέσει διαφορετικές αντιδράσεις σε διαφορετικά άτομα ή, ακόμη, και διαφορετικές αντιδράσεις στο ίδιο άτομο ανάλογα με το πλαίσιο ή τις περιστάσεις (Salkovskis, 1996). Μπορούμε, έτσι, να καταλάβουμε τις διαφορετικές αντιδράσεις των παιδιών (φοβικές και μη) στο ίδιο ερέθισμα, αλλά και την διαφοροποίηση της απάντησης του ίδιου παιδιού στο ίδιο ερέθισμα σε διαφορετικά πλαίσια (π.χ. την διαφορετική ανταπόκριση ενός παιδιού στο ίδιο φοβικό ερέθισμα, ανάλογα με το αν συνοδεύεται ή όχι από κάποιον έμπιστο ενήλικα).

Η γνωστική θεωρία δεν απαρνείται απαραίτητα την διαδικασία δημιουργίας των φόβων μέσω της μάθησης, συμπεριλαμβανομένης και της άμεσης μάθησης, αλλά δίνει μεγαλύτερη σημασία στον τρόπο με τον οποίο το άτομο ερμηνεύει τα γεγονότα, είτε αυτός ο τρόπος αποτελεί προϊόν μάθησης είτε όχι.

Επιπρόσθετα, η γνωστική θεωρία υποστηρίζει πως οι φοβικές αντιδράσεις επιμένουν, κυρίως, ως αποτέλεσμα επίμονων και δυσλειτουργικών γνώσεων και πως ο πιο αποτελεσματικός και διαρκής τρόπος για να αντιμετωπισθούν οι φοβικές αντιδράσεις, είναι να τροποποιηθούν και να εξαλειφθούν οι υπεύθυνες γνώσεις.

Η γνωστική θεωρία υποστηρίζει ακόμη πως ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να τροποποιηθούν οι γνώσεις είναι να τροποποιηθεί η συμπεριφορά. Αν και αρκετά συχνά η συμπεριφορά καθορίζεται από τις γνώσεις, υπάρχουν και περιστάσεις όπου, με έναν μάλλον φαυλοκυκλικό τρόπο, οι γνώσεις καθορίζονται από απρόσφορες συμπεριφορές, όπως η συμπεριφορά αποφυγής (Rinsley, 1986).

5.13 Φόβοι – Ερευνητικά δεδομένα

Δύο βασικοί παράγοντες επηρεάζουν τους φόβους των εφήβων, αυτοί είναι η ηλικία και το φύλο. Την επίδραση τους θέλησαν να διαπιστώσουν πολλοί ερευνητές. Οι μελέτες τους, σε ελληνικούς και ξένους πληθυσμούς, κατέληξαν σε αξιόλογα συμπεράσματα.

Ένας από τους πρώτους που ασχολήθηκαν με την έρευνα γύρω από το φόβο των εφήβων στον ελλαδικό χώρο είναι ο Βάμβουκας.¹

Πρόκειται για ελληνική έρευνα. Το δείγμα της συγκροτήθηκε από 388 εφήβους ηλικίας 12, 14, 16 και 18 ετών, μαθητές των δημοσίων λυκείων της πόλεως Ηρακλείου Κρήτης, κατά το σχολικό έτος 1976-77. Από τους εφήβους αυτούς 195 ήταν αγόρια και 193 κορίτσια. Τα υποκείμενα αυτά απάντησαν γραπτώς σ' ένα ερωτηματολόγιο με μια μόνο ανοικτή ερώτηση, που είχε την εξής μορφή: *"Από τι φοβάστε; Όπως όλοι, έτσι και εσείς κάπου-κάπου φοβάστε. Σκεφθείτε και προσπαθείστε να απαριθμήσετε όλα όσα σας κάνουν να φοβάσθε, όλα όσα σας ανησυχούν"*.

Η ποιοτική και ποσοτική ανάλυση των απαντήσεων των υποκειμένων στην προηγούμενη ερώτηση οδήγησε σε ορισμένα αξιόλογα συμπεράσματα, τα οποία και αναφέρονται περιληπτικά.

1. Μεγαλύτερη συχνότητα (46,2%) εμφανίζει ο φόβος του σκότους και της μοναξιάς. Ο φόβος αυτός συναντάται περισσότερο στα κορίτσια (62,6%) και λιγότερο στα αγόρια (29,8%). Όσο μεγαλώνουν τα αγόρια, ο φόβος τους αυτός περιορίζεται. Στα κορίτσια, ενώ μεταξύ 12ου και 14ου έτους εμφανίζει μια μικρή κάμψη (59,2%-55,3%), κατά το 16ο έτος δίδει την εντύπωση θεαματικής ανάπτυξης (73,5%), για να περιορισθεί κάπως στο 18ο έτος (62,4%).

2. Ακολουθούν με μικρότερες συχνότητες οι φόβοι των ατυχημάτων (44,8%), του σχολείου (38,2%), των ζώων (35,8%), των ασθενειών-νοσοκομείων (25,5%), των εφιαλτών- του φανταστικού κόσμου (24,8%), του μέλλοντος (22,3%), του νερού, της θάλασσας, του πνιγμού (19,4%), των

¹ Βάμβουκα Μ., *Φόβοι και αγωνία στην εφηβεία*, Αθήνα 1978. 24 στο Κρασσανάκης Γ. (1993).

ανθρώπων και της κακίας τους (19,4%), του φυσικού θανάτου (18,9%), των γονέων- των τιμωριών (18,7%), των φυσικών καταστροφών (18,6%), του πολέμου και της ατομικής βόμβας (16%), των κακοποιών ανθρώπων (15,7%), του κόσμου (12,9%), του κενού, της πτώσης (10,8%), της φωτιάς (10,3%), και μερικών άλλων με πολύ μικρότερες συχνότητες.

3. Τα κορίτσια εμφανίζονται πιο ευαίσθητα στο φόβο από τα αγόρια. Φαίνεται να εξωτερικεύουν ευκολότερα τις ανησυχίες, τους φόβους και τις αγωνίες τους. Η διαφορά αυτή αποδίδεται στη φύση της γυναίκας και στις κοινωνικοπολιτιστικές πιέσεις που ασκούνται ασθενέστερες στα αγόρια.

4. Ο παράγοντας ηλικία παίζει σημαντικό ρόλο. Δεν παρατηρείται όμως πάντα μείωση ή αύξηση της συχνότητας των φόβων, κατά το πέρασμα από τη μια ηλικία στην άλλη. Στις περισσότερες περιπτώσεις παρατηρείται ένα φαινόμενο αλληλεπίδρασης φύλου-ηλικίας, έτσι που να μεταβάλλεται η κατεύθυνση της συχνότητας. Μόνο σε τρεις περιπτώσεις φόβου (μέλλοντος, αγνώστου, εαυτού) παρατηρείται αύξηση της συχνότητας, καθώς αυξάνεται η ηλικία.

5. Οι φόβοι των εφήβων, τους οποίους αποκάλυψε η έρευνα, μπορούν να συγκροτήσουν δύο υποσύνολα. Το ένα απ' αυτά περιλαμβάνει τους φόβους που έχουν συγκεκριμένη, φυσική ύπαρξη (νερό, φωτιά, ζώα, νύχτα κλπ). Το άλλο συγκεντρώνει τους φόβους που δημιουργεί η σχέση του υποκειμένου με τους άλλους και με τον εαυτό του. Οι φόβοι της δεύτερης ομάδας είναι μάλλον αφηρημένοι και σχετίζονται με τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο έφηβος κατά την προσπάθεια του να δημιουργήσει τη δική του ταυτότητα, να εμφανισθεί στους άλλους σαν ένα διαφορετικό πρόσωπο.

Στην παραπάνω έρευνα έρχεται να προστεθεί μια νεότερη, του Μάνου², που έχει ως αντικείμενο εξέτασης και πάλι τους φόβους των εφήβων. Και αυτή με τη σειρά της λειτουργεί προσθετικά στην προηγούμενη.

Η έρευνα αυτή, που έγινε σε ελληνικό πληθυσμό, αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης εργασίας του συγγραφέα, σκοπός της οποίας ήταν "η μελέτη της

² Μάνου Κ., *Στάσεις των εφήβων ή πώς μας βλέπουν και τι θέλουν οι έφηβοι*, Αθήνα, Ίων, 1984 στο Κρασανάκης Γ. (1993).

ψυχοσωματικής ανάπτυξης του Έλληνα εφήβου". Το δείγμα συγκροτήθηκε από 1000 εφήβους, τους οποίους ο ερευνητής χώρισε σε δύο ομάδες, ανάλογα με την ηλικία τους. Πιο συγκεκριμένα, οι νέοι αυτοί είχαν ηλικία 13-17 ετών (πρώτη φάση εφηβείας) και 17-20 ετών (δεύτερη φάση εφηβείας). Όλοι τους προέρχονταν απ' όλα τα διαμερίσματα της χώρας και απ' όλα τα κοινωνικά στρώματα.

Στο γενικό ερωτηματολόγιο της έρευνας, οι ερωτήσεις που αφορούσαν το φόβο είχαν την εξής μορφή: α) *Φοβάσαι; πάρα πολύ, πολύ, λίγο, καθόλου;* β) *"Από τι φοβάσαι ή πότε φοβάσαι πιο πολύ";*

Η ανάλυση και η στατιστική επεξεργασία των απαντήσεων, που έδωσαν οι 1000 έφηβοι, οδήγησαν στα εξής συμπεράσματα:

1. Τα αγόρια ηλικίας 13-17 ετών:

α) Φοβούνται: λίγο (59%), πολύ (20%), καθόλου (19%), πάρα πολύ (2%).

β) Φοβούνται πιο πολύ: το σκοτάδι (19%), τη μοναξιά (9%), το θάνατο (8%), την τιμωρία από σφάλματα (6%), για το τι θα συμβεί στο μέλλον (5%) κλπ.

2. Τα κορίτσια ηλικίας 13-17 ετών:

α) Φοβούνται: λίγο (46%), πολύ (26%), πάρα πολύ (17%) και καθόλου (11%).

β) Φοβούνται πιο πολύ: το σκοτάδι (21%), τη μοναξιά (17%), τους κακοποιούς, τους ύποπτους αγνώστους (13%), τους σεισμούς (10%), τις δυσάρεστες καταστάσεις (4%) κλπ.

3. Τα αγόρια ηλικίας 17-20 ετών:

α) Φοβούνται : λίγο (53%), καθόλου (40%), πολύ (5%) και πάρα πολύ (2%).

β) Φοβούνται πιο πολύ: το σκοτάδι (14%), τη μοναξιά (12%), τους κακοποιούς, τους ύποπτους αγνώστους (12%), τη μοναξιά (18%), το άγνωστο και το αβέβαιο (11%), τους δυνατούς θορύβους, τα φρεναρίσματα (7%) κλπ.

4. Τα κορίτσια ηλικίας 17-20 ετών:

α) Φοβούνται: λίγο (50%), πολύ (29%), πάρα πολύ (11%) και καθόλου (10%).

β) Φοβούνται πιο πολύ: το σκοτάδι (22%), τη μοναξιά (18%), το άγνωστο και το αβέβαιο (8%), το θάνατο (7%), τις ανθρώπινες σχέσεις (7%) κλπ.

5. Οι έφηβοι, αγόρια και κορίτσια, ηλικίας 13-17 ετών φοβούνται περισσότερο από τους εφήβους, αγόρια και κορίτσια ηλικίας 17-20 ετών.

6. Γενικά:

α) Οι Έλληνες έφηβοι φοβούνται: πάρα πολύ σε ποσοστό 8%, πολύ σε ποσοστό 20%, λίγο σε ποσοστό 52%, και καθόλου σε ποσοστό 20%.

β) Φοβούνται πιο πολύ: 1) Το σκοτάδι, 2) τη μοναξιά, 3) το θάνατο, 4) την τιμωρία από σφάλματα, 5) για το τι θα συμβεί στο μέλλον, 6) τους κακοποιούς, τους ύποπτους και αγνώστους, 7) τους σεισμούς, 8) τις δυσάρεστες καταστάσεις, 9) το άγνωστο και αβέβαιο, 10) τους δυνατούς θορύβους, τα φρεναρίσματα, 11) τις ανθρώπινες σχέσεις κλπ.

Ακολούθως, κατά το σχολικό έτος 1991-1992 στην Κρήτη έλαβε χώρα μια νέα έρευνα υπό την εποπτεία του Κρασανάκη. Στην έρευνα αυτή έλαβαν μέρος 1200 έφηβοι-μαθητές σχολείων των Νομών Λασιθίου, Ηρακλείου και Ρεθύμνου. Η ηλικία των εφήβων κυμαινόταν μεταξύ 13-18 ετών.

Τα συμπεράσματα της συγκεκριμένης έρευνας έχουν ως εξής:

1. Τα δεδομένα της έρευνας δεν αποδεικνύουν ότι ο παράγοντας φύλο διαφοροποιεί σημαντικά τους φόβους των εφήβων. Τα κορίτσια δεν φοβούνται περισσότερο από τα αγόρια. Υπάρχουν κατηγορίες, εκδηλώσεις, διάρκειες και τρόποι αντιμετώπισης των φόβων, στις οποίες τα κορίτσια εμφανίζουν μεγαλύτερες συχνότητες από τα αγόρια. Ισχύει όμως και το αντίστροφο.

2. Ομοίως, η έρευνα δεν απέδειξε ότι οι έφηβοι ηλικίας 15-16 ετών είναι πιο ευαίσθητοι στους φόβους από εκείνους που είναι μικρότεροι ή μεγαλύτεροί τους. Πιο ευαίσθητοι εμφανίζονται οι έφηβοι ηλικίας 13-16 ετών, σε σύγκριση με εκείνους που έχουν ηλικία 17-18 ετών.

3. Τα κορίτσια φοβούνται περισσότερο από τα αγόρια το σκοτάδι, το θάνατο, τη μοναξιά, τους ανθρώπους και τη βία (βιασμό). Αντίθετα, τα

αγόρια φοβούνται περισσότερο από τα κορίτσια τις ασθένειες, τους καθηγητές, τα νεκροταφεία και τους κλειστούς χώρους.

4. Οι έφηβοι ηλικίας 13-14 ετών φοβούνται περισσότερο από τους εφήβους των άλλων ηλικιών το σχολείο, τη μοναξιά, τους κακούς ανθρώπους, το προσωπικό μέλλον, τα ναρκωτικά, τους γονείς, τα πονηρά πνεύματα, τις ταινίες τρόμου και τη βία (βιασμό). Οι έφηβοι ηλικίας 15-16 ετών φοβούνται περισσότερο από τους μικρότερους και τους μεγαλύτερους εφήβους το μέλλον γενικά (άγνωστο, αβέβαιο), το σκότος, τις ασθένειες, το θάνατο, τα τροχαία ατυχήματα, τους ανθρώπους, τους πολέμους και την κοινωνία. Τέλος, οι έφηβοι ηλικίας 17-18 ετών φοβούνται περισσότερο από τους μικρότερους μόνο τη ζωή γενικά ("φοβάμαι τη ζωή"). Ωστε, οι φόβοι εμφανίζουν μεγαλύτερη έξαρση στην ηλικία των 13-16 ετών. Μετά το 17ο έτος παρατηρείται μια κάμψη.

5. Μπροστά στις ποικίλες καταστάσεις των φόβων τους, τα κορίτσια απελπίζονται και πανικοβάλλονται περισσότερο από τα αγόρια. Αντίθετα, τα αγόρια δυσκολεύονται στην αναπνοή, χάνουν την ισορροπία τους και αισθάνονται ως πρόσωπα μη πραγματικά, παραμορφωμένα (αποπροσωποποίηση), περισσότερο από τα κορίτσια. Σημειώνουμε ότι η έρευνα δεν έδειξε σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών - κοριτσιών σ' όλες τις άλλες εκδηλώσεις των φόβων των εφήβων (ανασφάλεια, αγωνία, ανησυχία, τρόμος, χτυποκάρδια, θλίψη, αμηχανία, υπερένταση, δυσφορία, σωματική αδυναμία, αδιαθεσία στομάχου, αίσθηση κενού, ζάλη, εφίδρωση, δειλία, ψυχική αδιαθεσία, μοναξιά, αδυναμία συγκέντρωσης προσοχής).

6. Μπροστά στις ποικίλες καταστάσεις των φόβων, οι έφηβοι ηλικίας 13-14 ετών τρομάζουν περισσότερο από τους άλλους, οι έφηβοι ηλικίας 15-16 ετών αγωνιούν και νιώθουν υπερένταση σε μεγαλύτερο βαθμό, ενώ εκείνοι ηλικίας 17-18 ετών δυσκολεύονται περισσότερο από τους άλλους στην αναπνοή. Δεν είναι, λοιπόν, η ηλικία των 15-16 ετών πιο ευαίσθητη από τις άλλες μπροστά στους φόβους, όπως είχαμε υποθέσει.

7. Όσον αφορά τη διάρκεια των φόβων, η έρευνα έδειξε ότι περισσότερα κορίτσια ανευρίσκονται σε δυο κατηγορίες: στο "μικρό χρονικό

διάστημα" και στο "μεγάλο χρονικό διάστημα". Αντίθετα, στην κατηγορία "όσο διαρκεί το ερέθισμα" ανευρίσκονται περισσότερα αγόρια.

8. Στις κατηγορίες διάρκειας "όσο διαρκεί το ερέθισμα" και "ημέρες" βρίσκαμε περισσότερους εφήβους ηλικίας 13-14 ετών. Στην κατηγορία "μικρό χρονικό διάστημα" εμφανίζουν μεγαλύτερες συχνότητες οι έφηβοι ηλικίας 15-16 ετών. Τέλος, στην κατηγορία "συνέχεια" υπερτερούν οι μεγαλύτεροι έφηβοι, δηλαδή εκείνοι που έχουν ηλικία 17-18 ετών.

9. Τα κορίτσια αντιμετωπίζουν τους φόβους τους με προσπάθειες λησμονιάς, με αναζήτηση βοήθειας από άλλους, με συζητήσεις με άλλους, με κλάματα και με την προσφυγή στην ονειροπόληση. Αντίθετα, τα αγόρια επιτίθενται κατά του αιτίου που προκαλεί το φόβο ή επιδίδονται σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες (τρέξιμο, ποδηλασία κ.ά.).

10. Οι έφηβοι ηλικίας 13-14 ετών που φοβούνται καταφεύγουν στον ύπνο, εκείνοι των 15-16 ετών στη λησμονιά, ενώ οι μεγαλύτεροι, ηλικίας 17-18 ετών, στην αυτοσυγκέντρωση, την ηρεμία, τη χαλάρωση και την αναζήτηση λογικών λύσεων.

Η μη επαλήθευση των υποθέσεων δεν σημαίνει ότι η έρευνα δεν αποκάλυψε έναν ψυχολογικό χώρο πολύ σημαντικό. Έδειξε ότι ο φόβος προσβάλλει και τους εφήβους, οι οποίοι τους αντιμετωπίζουν με ποικίλους τρόπους. Αποκάλυψε ακόμα ότι οι φόβοι των εφήβων εκδηλώνονται με διάφορες μορφές σωματικών και ψυχικών αντιδράσεων, οι οποίες διαρκούν κατά κανόνα μικρό χρονικό διάστημα ή όσο διαρκεί το ερέθισμα του φόβου.

Συνοψίζοντας τα πορίσματα των ερευνών που προαναφέραμε, θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι σημερινοί έφηβοι φοβούνται κυρίως το σχολείο (μαθήματα, εξετάσεις κλπ.) και το μέλλον, ότι μπροστά στους φόβους τους, που διαρκούν κυρίως όσο διαρκεί το ερέθισμα (μικρό χρονικό διάστημα) νιώθουν ανασφάλεια, αγωνία και ανησυχία, και ότι οι περισσότεροι απ' αυτούς καταβάλλουν προσπάθειες διατήρησης ψυχραιμίας, θάρρους και λησμονιάς των φόβων τους.

Το τελευταίο πρέπει να θεωρηθεί μια παρήγορη διαπίστωση. Η διατήρηση ψυχραιμίας και θάρρους, καθώς και η προσπάθεια λησμονιάς πρέπει να θεωρηθούν τα ισχυρότερα αντίδοτα του φόβου. Είναι τα δραστικότερα όπλα

καταπολέμησης των καταστάσεων που δημιουργεί το συναίσθημα αυτό. Τα μέσα αυτά έχει υποχρέωση να καλλιεργήσει και να ενισχύσει η αγωγή, η διαπαιδαγώγηση του παιδιού από τους γονείς και τους δασκάλους του. Το παιδί, από τη μικρή ακόμα ηλικία του, πρέπει να αποκτήσει το θάρρος που χρειάζεται μια ρεαλιστική αντιμετώπιση των φόβων.

Στη συνέχεια, το 1994 αναφέρονται ευρήματα από την διερεύνηση των φόβων της εφηβικής ηλικίας σε ελληνικό πληθυσμό από τους Σίμο, Παπαγεωργίου και Γκιουζέπα³. Στην έρευνα αυτή διερευνήθηκαν οι φόβοι παιδιών ηλικίας 12-18 ετών σε ένα δείγμα μαθητών του γυμνασίου και του λυκείου, τόσο κατά φύλο, όσο και κατά ηλικία. Αντικείμενο της έρευνας ήταν, επίσης, η μελέτη τυχόν διαπολιτισμικών διαφορών, που θα προέκυπταν από τη σύγκριση των αποτελεσμάτων του ελληνικού δείγματος με άλλα αντίστοιχα δείγματα της βιβλιογραφίας.

Για τη δυνατότητα μιας τέτοιας σύγκρισης, χρησιμοποιήθηκε η ελληνική μετάφραση του ερωτηματολογίου FSSC-R. Ταυτόχρονα, από την πρώτη αυτή εφαρμογή του FSSC-R σε ελληνικό πληθυσμό, θα μπορούσαν να βγουν κάποια πρώτα αποτελέσματα για τις ψυχολογικές ιδιότητες του ερωτηματολογίου και την καλή του εφαρμογή σε ελληνικό εφηβικό πληθυσμό.

Το υλικό αποτέλεσαν 244 μαθητές όλων των τάξεων γυμνασίου και λυκείου δυο δημόσιων σχολείων της Θεσσαλονίκης, οι οποίοι και ολοκλήρωσαν τις απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο FSSC-R στη διάρκεια μιας εκπαιδευτικής ώρας. Πριν από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, οι διενεργούντες την έρευνα τους διάβασαν τις οδηγίες συμπλήρωσης του και χρησιμοποιώντας ως παράδειγμα μία από τις ερωτήσεις, εξήγησαν στους μαθητές τον τρόπο απάντησης του. Ταυτόχρονα, κάθε παιδί συμπλήρωνε τη σχολική τάξη, το φύλο και την ηλικία του.

Το ερωτηματολόγιο, το οποίο μεταφράστηκε στα ελληνικά και από τους δυο ερευνητές περιελάμβανε 80 διαφορετικά αντικείμενα, δραστηριότητες ή καταστάσεις και το παιδί έπρεπε να απαντήσει στο πόσο πολύ φοβάται το καθένα απ' αυτά με βάση μία τριβάθμια κλίμακα (καθόλου - κάπως - πολύ). Η

³ <http://www.biu.ac.il/soc/ps/Faculty/peri.htm>, Σίμος κ.α. (2000) Φόβοι εφήβων. Τι τελικά προσπαθούν να αποφύγουν; Στίγμα, 2: 45-54.

αξιολόγηση του ερωτηματολογίου γινόταν με το άθροισμα όλων των απαντήσεων - όπου καθόλου=1, κάπως=2, και πολύ=3 για να δώσει μία συνολική τελική τιμή.

Η μελέτη παραμέτρων, όπως της αξιοπιστίας (reliability), της εγκυρότητας (validity) και της εσωτερικής σταθερότητας ή συνοχής (internal consistency) της κλίμακας επιβεβαιώθηκαν επανειλημμένα με την εφαρμογή της σε δείγματα αμερικάνικου, αυστραλιανού και βρετανικού παιδικού και εφηβικού πληθυσμού. Οι παραπάνω παράμετροι στην ελληνική μετάφραση του ερωτηματολογίου ήταν αντικείμενο της μελέτης.

Οι ερευνητές έκαναν μία προκαταρκτική αξιολόγηση των πιθανών διαπολιτισμικών διαφορών, και της πιθανότητας τροποποίησης κάποιων θεμάτων, τα οποία θα ήταν πιο κοντά στην ελληνική πραγματικότητα, παρά στην πραγματικότητα του αρχικού αμερικανικού δείγματος.

Ένα θέμα, για παράδειγμα, διαφορετικής διαπολιτισμικής προσέγγισης στο FSSC-R είναι αυτό που αφορά "το φόβο της Ρωσίας". Ένα τέτοιο θέμα μπορεί να ήταν αρκετά ενδιαφέρον στην Αμερική, και στην «ψυχροπολεμική» εποχή του 1968 ή 1983, όταν δημιουργήθηκε η αρχική μορφή του FSSC ή η μορφή του FSSC-R αντίστοιχα, και μπορεί, επίσης, να είχε κάτι να πει στον ανταγωνισμό των υπερδυνάμεων, έτσι όπως βίωνονταν από τα παιδιά των ΗΠΑ. Στην Ελλάδα, όμως, του 1994, ο φόβος της Ρωσίας ήταν μάλλον ένας χωρίς ίσως αντικείμενο φόβος. Η τελική εκτίμηση των ερευνητών ήταν πως δεν θα έπρεπε να αλλάξουν τα θέματα του ερωτηματολογίου, και πως η τελική του μορφή θα μπορούσε, πολύ δικαιολογημένα, να διαμορφωθεί από τις απαντήσεις αυτού του πρώτου ελληνικού δείγματος, αλλά και μεταγενέστερων, ενδεχόμενα, ελληνικών δειγμάτων.

Οι μέσες τιμές του συνολικού αθροίσματος κατά φύλο, ηλικία και σχολική τάξη φαίνονται στον πίνακα 2

Πίνακας 2. Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις στο ερωτηματολόγιο FSSC-R κατά φύλο, ηλικία και σχολική τάξη

			M.T.	T.A.
Φύλο	Κορίτσια	84	157.04	21.15
	Αγόρια	114	137.60	24.33
	Σύνολο	242	142.59	25.65
Ηλικία	12ετών	2	156.50	10.61
	13 ετών	52	145.65	26.00
	14 ετών	68	146.25	25.54
	15 ετών	60	144.32	23.42
	16 ετών	56	135.07	24.83
	17 ετών	3	92.33	11.06
Τάξη	A' Γυμνασίου	54	143.69	25.04
	B' Γυμνασίου	63	144.25	28.61
	B' Λυκείου	57	148.70	20.37
	Γ' Λυκείου	64	133.36	25.75

Η μέση τιμή του συνόλου των κοριτσιών στο ερωτηματολόγιο FSSC-R ήταν σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας, μεγαλύτερο από τη μέση τιμή του συνόλου των αγοριών. Σχετικά με την ηλικία και την τάξη, φαίνεται πως, ενώ στην ηλικία των 12-14 ετών (τάξεις A-B) οι μέσες τιμές είναι σχετικά ίσες μεταξύ τους, στην ηλικία των 17 ετών (Γ' τάξη) παρουσιάζεται μία μείωση της συνολικής βαθμολογίας, μία σχετική μείωση, δηλαδή, της έντασης των φόβων της προηγούμενης ηλικίας.

Εκτός από τις έρευνες του ελληνικού χώρου και των αξιόλογων αποτελεσμάτων τους αναφορικά με τους φόβους των εφήβων, σημαντικά είναι και τα ευρήματα που σημειώθηκαν από έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στον ευρωπαϊκό χώρο.

Οι Rodriguez Tome⁴ και Zlotowitz⁴ δραστηριοποιήθηκαν στη Γαλλία ερευνώντας τους φόβους των συγκεκριμένων ατόμων. Το δείγμα της έρευνας τους συγκροτήθηκε από 345 εφήβους (171 αγόρια και 174 κορίτσια), μαθητές δημοσίων και ιδιωτικών λυκείων της πόλεως του Παρισιού, κατά τα σχολικά έτη 1969-70 και 1970-71. Οι έφηβοι αυτοί, ηλικίας 14, 16 και 18 ετών, κλήθηκαν να απαντήσουν γραπτώς σ' ένα ερωτηματολόγιο με δυο ανοικτές ερωτήσεις. Απ' αυτές, η πρώτη είχε την εξής μορφή: *"Όπως όλοι οι άνθρωποι, κι εσείς φοβάσθε πότε - πότε. Σκεφθείτε και προσπαθείστε να απαριθμήσετε καθετί που σας προκαλεί φόβο, καθετί που σας ανησυχεί"*. Η δεύτερη ερώτηση ήταν η εξής: *"Τι νιώθετε όταν φοβάσθε; Τι σας συμβαίνει όταν φοβάσθε;"*.

Οι απαντήσεις των 345 εφήβων στις δύο αυτές ερωτήσεις έτυχαν διπλής ανάλυσης, περιεχομένου και παραγοντικής (analyse de contenu και analyse factorielle).

Από τα συμπεράσματα της έρευνας αυτής μεταφέραμε εδώ τα σπουδαιότερα.

1. Πρώτος σε συχνότητα εμφανίζεται ο φόβος του μέλλοντος. Το 44% των υποκειμένων ομολόγησαν ότι φοβούνται ή ανησυχούν για το μέλλον τους. Ο φόβος αυτός εμφανίζεται μεγαλύτερος στις μεγάλες ηλικίες και στα κορίτσια.

2. Οι έφηβοι φοβούνται, επίσης, το σχολείο (26%), το σκοτάδι και τη μοναξιά (25,8%), τον κόσμο (25,2%), τους πολέμους (24,9%), το θάνατο (22,8%), τις ασθένειες (16,8%), την κακία των ανθρώπων (16,5%), το θάνατο προσφιλών προσώπων (13,8%), την τύχη άλλων προσώπων (11,1%), τα ατυχήματα (11,1%), τα ζώα (10,8%), την ηθική απομόνωση, το χωρισμό (9,9%), τη ζωή (9,9%), τους γονείς-τιμωρίες γονέων (7,2%),

⁴ Rodriguez Tome⁴ H., Zlotowitz M., Peurs et angoisse a l' adolescence, in Enfance, numero special, 3-4, 1972, σελ. 239-318. στο Κρασανάκης, Γ. (1993)

τους βιαστές (6,9%) κ.ά. Είναι φανερό ότι δεν πρόκειται μόνο για φόβους, αλλά και για αγωνίες των εφήβων.

3. Οι ψυχοσωματικές αντιδράσεις των εφήβων που φοβούνται ποικίλλουν. Πρώτες σε συχνότητα (26,5%) έρχονται εκείνες των σωματικών διαταραχών. Τα άτομα που φοβούνται κρυώνουν, ιδρώνουν, κοκκινίζουν, δυσκολεύονται στην αναπνοή, αισθάνονται ρίγος, σφίξιμο στο λαιμό, διαταραχές στο στομάχι κλπ. Στη δεύτερη θέση (22,5%) έρχονται οι μυϊκές αντιδράσεις. Οι έφηβοι που φοβούνται παραλύουν, τρέμουν, κάνουν συσπάσεις μελών του σώματος κλπ. Άλλοι πάλι (18,6%) καταβάλλουν προσπάθειες αυτοκυριαρχίας και λογικής αντιμετώπισης των φόβων. Την ίδια περίπου συχνότητα (18,5%) εμφανίζουν και οι καρδιακές διαταραχές εκείνων που φοβούνται.

4. Οι παράγοντες ηλικία και φύλο επηρεάζουν σημαντικά όχι μόνο τους φόβους που δοκιμάζουν οι έφηβοι, αλλά και τις αντιδράσεις που τους συνοδεύουν. Περνώντας από το 14ο στο 18ο έτος, άλλοι φόβοι εμφανίζουν μεγαλύτερη συχνότητα και άλλοι μικρότερη. Επίσης μερικοί φόβοι εμφανίζουν μεγαλύτερη συχνότητα στα αγόρια και άλλοι στα κορίτσια. Έτσι, ο φόβος του μέλλοντος αυξάνεται αισθητά όσο αυξάνει η ηλικία. Ο ίδιος φόβος εμφανίζει μεγαλύτερη συχνότητα στα κορίτσια παρά στα αγόρια. Ο φόβος του θανάτου αυξάνεται με την αύξηση της ηλικίας μόνο στα κορίτσια. Αντίθετα, όσο περνά η ηλικία, ο φόβος του σκότους αγοριών και κοριτσιών μειώνεται.

5. Γενικά, οι διαφορές αγοριών-κοριτσιών μπροστά στο φόβο είναι πολύ χαρακτηριστικές. Τα κορίτσια φοβούνται περισσότερο και εκδηλώνουν εντονότερα τους φόβους τους. Ενώ οι φόβοι των αγοριών στρέφονται κυρίως γύρω από έναν κόσμο εχθρικό, εκείνοι των κοριτσιών σχετίζονται περισσότερο με τις διαπροσωπικές σχέσεις και με φανταστικές καταστάσεις και μορφές ζωής.

Η έρευνα έδειξε ότι, εκτός από τους φόβους των φυσικών δυνάμεων, που είναι και φόβοι των παιδιών, οι έφηβοι φοβούνται πολύ το μέλλον και τον κόσμο. Και τα δύο αυτά φοβικά αντικείμενα εμπλέκουν το εγώ με τους άλλους. Ακολουθούν άλλοι φόβοι, που έχουν επίσης χρώμα σχέσεων με τους άλλους. Τέτοιοι είναι εκείνοι που αναφέρονται στον έρωτα,

τησεξουαλική ζωή κλπ. Φαίνεται έτσι ότι οι φόβοι των εφήβων διαφέρουν από εκείνους των παιδιών.

Μια ευρύτερη εργασία σχετική με το θέμα είναι εκείνη του Assailly⁵ με την οποία ο συγγραφέας απέκτησε τον τίτλο του διδάκτορα στο Πανεπιστήμιο Paris X.

Ο ερευνητής έθεσε ως κύριο σκοπό της ερευνάς του τη μελέτη της εξέλιξης του συναισθήματος του φόβου. Το δείγμα της έρευνας συγκροτήθηκε από 310 υποκείμενα ηλικίας 9-15 ετών, μαθητές δημοτικών σχολείων και γυμνασίων του Παρισιού. Απ' αυτά τα περισσότερα (55%) ήταν κορίτσια και τα λιγότερα (45%) αγόρια.

Η μέθοδος της έρευνας περιελάμβανε δύο τεχνικές, εκείνη του ερωτηματολογίου με ανοικτές ερωτήσεις και αυτή της ημικατευθυνόμενης συνέντευξης. Το ερωτηματολόγιο είχε δύο ερωτήσεις. Αυτές ήταν: α) "*Μίλησε μας για καθετί που σου προκαλεί φόβο, για καθετί που σε ανησυχεί*", β) "*Εξήγησε μας γιατί φοβάσαι όσα ανέφερες προηγουμένως*".

Οι αναλύσεις των απαντήσεων (περιεχομένου και παραγοντική), οδήγησαν στην εξαγωγή ορισμένων συμπερασμάτων. Από αυτά μεταφέρθηκαν εδώ τα σπουδαιότερα.

1. Ο φόβος στα παιδιά παίρνει τη μορφή της φοβίας, δηλαδή είναι κρυμμένος πίσω από ορισμένα σύμβολα, πράγματα ή και ορισμένες καταστάσεις (ερπετά, κλέπτες, φαντάσματα κλπ.), που μπορούν να βλάψουν το άτομο. Αντίθετα, ο φόβος στους εφήβους παίρνει τη μορφή αγωνίας, δηλαδή το φοβικό αντικείμενο γίνεται αφηρημένο, ο κίνδυνος αβέβαιος ή χρονικά απομακρυσμένος (π.χ. το μέλλον του κόσμου, τα γερατειά, ο θάνατος). Με άλλα λόγια, οι φόβοι, από φοβίες κατά την παιδική ηλικία μεταβάλλονται σε αγωνίες κατά την εφηβεία. Η εξέλιξη αυτή οφείλεται στη γνωστική και κοινωνική ανάπτυξη του ατόμου και σε όλες τις επιμέρους όψεις τους (ανάπτυξη νοημοσύνης, κοινωνικοποίηση, επαγγελματικός προσανατολισμός κλπ.).

⁵ Assailly J.-P., Des "peurs ehfantines "aux" angoisses de l'adolescehce" : une etude des filiations, in *Enfance* 1, 1988, σελ.61-73. στο Κρασνάκης Γ. (1993).

2. Στην εμφάνιση του φόβου, μεγάλο ρόλο παίζει και το περιβάλλον (φυσικό και κοινωνικό). Έτσι, ένα άτομο μπορεί να αντιδράσει διαφορετικά στο ίδιο ερέθισμα φόβου μέσα σε διαφορετικά περιβάλλοντα (π.χ. στο δωμάτιο του σπιτιού, στο δάσος, στην πλατεία της πόλεως).

3. Οι φόβοι του ανθρώπου μεταβάλλονται και από τις διαρκείς αλλαγές του κόσμου μέσα στον οποίο ζει.

4. Όταν ορίζουμε το φόβο ως το συναίσθημα που προκαλεί η συνάντηση ενός υποκειμένου με ένα αντικείμενο, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το αντικείμενο αυτό μπορεί να είναι "μια απουσία πραγμάτων" (π.χ. το να είναι κανείς μόνος τη νύχτα, το να χάσει κάτι που το θεωρούσε αναγκαίο για τη ζωή του, το να τον εγκαταλείψουν οι φίλοι του κλπ.).

5. Περνώντας από την παιδική στην εφηβική ηλικία, τρεις φόβοι κάνουν έντονη την εμφάνιση τους. Αυτοί είναι: Ο φόβος του σκότους και της μοναξιάς, ο φόβος του σχολείου και ο φόβος του φανταστικού κόσμου. Τα τρία αυτά βασικά θέματα (themes-pivots) μελέτησε ιδιαίτερα ο ερευνητής, θεωρώντας τα ως τον άξονα της ανάπτυξης φοβίας - αγωνίας.

Αν και προηγούμενες μελέτες έχουν ερευνήσει τη σχέση μεταξύ της ανησυχίας και της κατάθλιψης στους εφήβους, λίγα έχουν γίνει όσον αφορά τη συσχέτιση είτε της ανησυχίας είτε της αυτοεκτίμησης με το φόβο, ιδιαίτερα σε σχέση με τις στρατηγικές αντιμετώπισης αυτών των προβλημάτων. Επιπλέον, οι περισσότερες από αυτές τις μελέτες δεν έχουν πραγματοποιηθεί αποκλειστικά με εφήβους αλλά έχουν περιλάβει και προεφήβους. Εδώ έρχεται να πρωτοτυπήσει ο Bru Byrne⁶ με τη δική του έρευνα. Κλήθηκαν να συμμετάσχουν στη μελέτη 300 σπουδαστές (150 αγόρια και 150 κορίτσια) ηλικίας 7-9 και 12 ετών που φοιτούσαν σε σχολεία πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Μόνο ένα παιδί σε κάθε οικογένεια είχε την άδεια για να συμμετάσχει σ' αυτή τη μελέτη για να αποφευχθεί οποιαδήποτε συζήτηση ή σύγκρουση μεταξύ των συμμετεχόντων. Οι συμμετέχοντες έλαβαν μια γραπτή μορφή συγκατάθεσης που υπογράφονταν από έναν γονέα και ένα αντίγραφο του

⁶ <http://npin.org/library/2002> Relationship between Anxiety, Fear, Self-Esteem, and Coping Strategies in Adolescence.

ερωτηματολογίου, το οποίο εξηγήθηκε με περαιτέρω λεπτομέρειες στους συμμετέχοντες και το γονέα τους. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο χωρίς βοήθεια και μίλησαν για τις πρώτες εντυπώσεις τους.

Αυτή η μελέτη ερευνήσε τις σχέσεις μεταξύ ανησυχίας, φόβου και αυτοεκτίμησης, καθώς, και τον τρόπο με τον οποίο οι σπουδαστές από την Αυστραλία αντιμετωπίζουν τις ανησυχίες και τους φόβους τους.

Ειδικότερα, επιδίωξε να καθορίσει εάν υπήρξαν οποιεσδήποτε σημαντικές αλλαγές μεταξύ των ετών 7 και 12. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα κορίτσια είχαν χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης. Τα αγόρια παρουσίασαν σημαντική μείωση στην ανησυχία και στο φόβο μέχρι το 12^ο χρόνο. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι, μέχρι το 12^ο χρόνο, τα αγόρια και τα κορίτσια χρησιμοποιούσαν διαφορετικές στρατηγικές των ανησυχιών τους και των φόβων τους, με τα αγόρια να σημειώνουν μεγαλύτερη επιτυχία στο να μειώνουν και το φόβο και την ανησυχία τους.

Επιπλέον, τα στοιχεία δείχνουν ότι το φύλο των ερωτώμενων επιδρά στους παράγοντες ανησυχία – φόβο – αυτοεκτίμηση. Ενώ υπήρξε ένας σημαντικός συσχετισμός μεταξύ της ανησυχίας και του φόβου και για τα αγόρια και για τα κορίτσια που βρίσκονταν στο 7^ο έτος, ενώ στο 9^ο έτος αλλά και στο 12^ο δεν υπήρξε κανένας συσχετισμός. Επίσης, και για τα αγόρια και για τα κορίτσια στο 12^ο έτος υπήρξε ένας σημαντικός αρνητικός συσχετισμός μεταξύ του αυτοσεβασμού και της ανησυχίας τους. Τέλος, δεν υπήρξε ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της αυτοεκτίμησης και του φόβου στα δωδεκάχρονα κορίτσια σε αντίθεση με τα δωδεκάχρονα αγόρια που εμφάνισαν μια πιο ισχυρή συσχέτιση ανάμεσα στους φόβους και την αυτοεκτίμησή τους.

Καθώς το ερωτηματολόγιο FSSC-R φάνηκε πως ήταν ένα καλό και αποτελεσματικό εργαλείο για την εκτίμηση των φόβων σε παιδιά και εφήβους, έτσι όπως αξιολογήθηκε σε έναν αρχικό αμερικανικό πληθυσμό, το αμέσως

επόμενο ερευνητικό βήμα αφορούσε τη διαπολιτισμική μελέτη του φόβου της εφηβικής ηλικίας και έγινε από τον Ollendick.⁷

Η πρώτη διαπολιτισμική προσέγγιση αφορούσε τη μελέτη του φόβου σε ένα δείγμα από τις ΗΠΑ και ένα δείγμα από την Αυστραλία, 594 και 591 παιδιών αντίστοιχα, ηλικίας 12-16 ετών το 1989. Η μελέτη των 10 πιο συχνών φόβων στα δυο δείγματα έδειξε πως στην πλειοψηφία τους και τα δύο δείγματα μοιράζονταν τους ίδιους σχεδόν φόβους, με το αμερικάνικο δείγμα να διαφοροποιείται από την συμπερίληψη στην πρώτη δεκάδα του φόβου για τους κακούς βαθμούς, και το αυστραλιανό δείγμα να διαφοροποιείται από την συμπερίληψη στην πρώτη δεκάδα του φόβου για τους σεισμούς και του φόβου για τα φίδια.

Το συμπέρασμα των παραπάνω ερευνητών ήταν πως οι πολύ μεγάλες ομοιότητες στα συγκριτικά ευρήματα από τα παιδιά των ΗΠΑ και της Αυστραλίας μπορούν να εξηγηθούν από το γεγονός πως και οι δύο χώρες μοιράζονται τον ίδιο τρόπο ζωής και τις ίδιες αξίες, και πως τα παιδιά και των δύο χωρών ανατρέφονται με τις ίδιες περίπου πρακτικές, βλέπουν το ίδια τηλεοπτικά προγράμματα και μεγαλώνουν κάτω από παρόμοιες κοινωνικό-οικονομικές συνθήκες.

Χωρίς να υπάρχει άμεσα αυτή τη φορά συγκριτική αξιολόγηση, η εφαρμογή του FSSC-R και σε δύο άλλους αυστραλιανούς πληθυσμούς εφηβικής ηλικίας 12-16 ετών, και 12-18 ετών, απέδωσε τα ίδια αποτελέσματα και οδήγησε στα ίδια συμπεράσματα. Τα ευρήματα από την εφαρμογή του ερωτηματολογίου FSSC-R σε μία ομάδα εφήβων ηλικίας 12-18 ετών από τη Μεγάλη Βρετανία, έδειξαν πως και πάλι οι 10 πιο συχνοί φόβοι ήταν σχεδόν ίδιοι με αυτούς των παιδιών από τις ΗΠΑ και την Αυστραλία. Τα παραπάνω αποτελέσματα υποστήριξαν τόσο την παγκοσμιότητα των φόβων, όσο και τη μη σημαντική διαφοροποίηση τους σε τρία διαφορετικά κράτη, με σχετικά παρόμοιες όμως πολιτισμικές καταβολές.

Η μελέτη των φόβων εφήβων της λευκής και μαύρης φυλής ήταν ένας άλλος τομέας διαπολιτισμικής διερεύνησης από τους Neal και Knisley.⁸ Ήδη το

⁷ <http://heapro.oupjournals.org/cgi/content/full/16/1/65>. Ollendick et al. (1991). Fear and Phobias of adolescence. In Herbert M. (Ed) Clinical Child Psychology: Social Learning, Development and Behavior. Chichester, England : Wiley.

1959 είχε βρεθεί πως τα έγχρωμα παιδιά ανέφεραν περισσότερους φόβους από ότι τα λευκά παιδιά. Αντικείμενο πιο πρόσφατης μελέτης ήταν η συγκριτική διερεύνηση των φόβων σε 34 έγχρωμα και 39 λευκά παιδιά ηλικίας 12-16 ετών που παρακολουθούσαν το ίδιο σχολείο στις ΗΠΑ.

Η συγκριτική αυτή διερεύνηση, η οποία μάλιστα επεκτάθηκε και στην μελέτη των δύο ομάδων (λευκά και έγχρωμα παιδιά) σε μία πορεία 12 μηνών, έδειξε πως οι έγχρωμοι εφήβοι εμφανίζονταν περισσότερο φοβικοί από τους λευκούς και ότι οι φόβοι των έγχρωμων εφήβων εμφάνιζαν μία σχετική σταθερότητα στο διάστημα των 12 μηνών της παρακολούθησης, σε αντίθεση με τους φόβους των λευκών εφήβων που φάνηκαν να εμφανίζουν μία σημαντική υποχώρηση με την πάροδο της ηλικίας.

Η μελέτη των διαπολιτισμικών παραμέτρων που υπεισέρχονται στην έκφραση των φόβων από τους εφήβους, αποτέλεσε αντικείμενο της μελέτης των Elbedour⁹ και συν. στο Ισραήλ (1997), αλλά και των Ingman¹⁰ και συν. στις Νιγηρία και Κένυα (1999).

Στην πρώτη έρευνα αξιολογήθηκαν συγκριτικά τα αποτελέσματα από την εφαρμογή του FSSC-R σε δύο διαφορετικές ομάδες: αυτή των εφήβων που διέμεναν στην μείζονα περιοχή του Τελ Αβίβ και που ήταν Εβραίοι στο θρήσκευμα, και αυτή των εφήβων που διέμεναν σε μία περιοχή Βεδουίνων στο νότιο Ισραήλ, και που ήταν Μουσουλμάνοι στο θρήσκευμα. Ένα άλλο στοιχείο που κατ' επέκταση διαφοροποιούσε τις δύο ομάδες των εφήβων ήταν η πολιτισμική έμφαση στην ατομικότητα των παιδιών της αστικής-βιομηχανικής περιοχής, σε σχέση με την πατριαρχική δομή και τη μεγαλύτερη συνοχή της οικογένειας των Βεδουίνων.

Τα αποτελέσματα από την εφαρμογή του FSSC-R στις δύο ομάδες φανέρωσαν τόσο ποσοτικές, όσο και ποιοτικές διαφορές. Τα παιδιά των Βεδουίνων εμφάνιζαν υψηλότερες συνολικές τιμές στο ερωτηματολόγιο, αλλά

⁸<http://heapro.oupjournals.org/cgi/content/full/16/1/65>. Neal et al. (1995). What are African American children afraid of? A preliminary study. *Journal of Anxiety Disorders*, 7, 129-139.

⁹ <http://www.biu.ac.il/soc/ps/Faculty/peri.htm>, Elderbour et al. (1997). Children's fears: Cultural and developmental perspectives. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 491-496.

¹⁰<http://heapro.oupjournals.org/cgi/content/full/16/1/65>. Ingman, K.A., Ollendick, T.H. & Akante, A. (1999). Cross-cultural aspects of fears in African children and adolescents. *Behavior Research and Therapy*, 35, 559-562.

και διαφορετικό προφίλ φόβων, όταν αυτό αφορούσε τους δέκα πιο συχνούς φόβους, με τους φόβους τους να σχετίζονται με μία μεγαλύτερη ποικιλία ερεθισμάτων.

Τα παιδιά των Εβραίων εμφάνιζαν τους πιο συχνούς τους φόβους απέναντι σε δυνητικά απειλητικά για τη ζωή ερεθίσματα, όπως το να τα χτυπήσει ένα αυτοκίνητο, αλλά και σχετικά με τη ζωή του σχολείου θέματα, όπως το να τα στέλνουν στο διευθυντή. Τα παιδιά των Βεδουίνων εμφάνιζαν συχνούς φόβους σε παρόμοια θέματα, αλλά εμφάνιζαν, επίσης, φόβους απέναντι σε καταστάσεις όπως τα φαντάσματα ή το σκοτάδι. Επιπρόσθετα, μέσα στους 10 πιο συχνούς τους φόβους περιλαμβάνονταν και θέματα από την οικογενειακή ζωή, όπως το "να μαλώνουν οι γονείς μου" ή "να με τιμωρεί ο πατέρας μου".

Η εμφάνιση των μη ρεαλιστικών φόβων στους Βεδουίνους έκανε τους ερευνητές να υποθέσουν πως αυτοί οι φόβοι ίσως βασίζονταν στην πολιτισμική έμφαση των Βεδουίνων στην κοινότητα, τη φυλή και την ομάδα, ένα πολιτισμικό πλαίσιο μέσα στο οποίο ο φόβος θα μπορούσε να λειτουργεί ως ένα προσαρμοστικό μέτρο με σκοπό να διατηρεί τη συνοχή της ομάδας. Οι Βεδουίνοι γονείς των παιδιών φαίνεται πως μεταβιβάζουν μία ιδιαίτερα επιφυλακτική άποψη για τον κόσμο, έτσι ώστε το παιδί να βιώνει τον εξωτερικό κόσμο ως απειλητικό και επικίνδυνο, και να δίνει περισσότερη βαρύτητα στην ασφάλεια, και έτσι να ενισχύεται η σημασία της ομάδας και της συλλογικότητας.

Μάλιστα, ιστορίες και παραμύθια όπου φαντάσματα, λύκοι και άλλα τέρατα παίρνουν τα παιδιά μακριά από τη φυλή, όταν αυτά δεν συμπεριφέρονται σωστά ή είναι ανυπάκουα, φαίνεται πως εξυπηρετούν την πολιτισμική ανάγκη για υποταγή και κοινωνικό έλεγχο, αλλά και προάγουν έτσι τους συγκεκριμένους φόβους.

Από την άλλη, φόβοι σαν αυτούς των φαντασμάτων και του σκότους είναι όχι μόνο κοντά στην πολιτισμική ταυτότητα των Βεδουίνων, αλλά έχουν και μία προσαρμοστική ιδιότητα. Το να ζει κάποιος στην έρημο, κάνει τους φόβους του σκοταδιού ή των φιδιών να ακούγονται πολύ περισσότερο ρεαλιστικοί.

Υψηλότερο επίπεδο φόβων στα παιδιά των Βεδουίνων μπορεί να αποτελεί μία πολύ καλή και προσαρμοστική απάντηση του παιδιού στο πολιτισμικό και φυσικό του περιβάλλον. Ταυτόχρονα, από τη σύγκριση των δύο ομάδων παιδιών, και ενώ οι φόβοι μειώνονταν με την πάροδο της ηλικίας και στις δύο ομάδες, το επίπεδο των φόβων μειωνόταν νωρίτερα στα παιδιά των Βεδουίνων, από ό,τι σε αυτά των Εβραίων. Μία άποψη που μπορούσε να δικαιολογήσει αυτή τη διαφορά, ήταν αυτή που υποστήριζε ότι ο στενότερος γονεϊκός έλεγχος των παιδιών των Βεδουίνων μπορεί να τους δημιουργούσε μία επιπρόσθετη αίσθηση ασφάλειας και σιγουριάς, επιτρέποντας τους έτσι να νιώσουν λιγότερο φοβικά σε μία πρωιμότερη ηλικία.

Η δεύτερη έρευνα αφορούσε τους φόβους παιδιών στη Νιγηρία και την Κένυα που διεξήχθη από τον Ingman και τους συνεργάτες του το 1999. Στην έρευνα αυτή μελετήθηκαν 551 έφηβοι από τη Νιγηρία και 310 από την Κένυα, και οι ερευνητές φρόντισαν να εκπροσωπούνται στο δείγμα τους έφηβοι τόσο χριστιανικού θρησκειύματος (217), όσο και μουσουλμανικού θρησκειύματος (635).

Η συγκριτική μελέτη των δειγμάτων έγινε τόσο ως προς το συνολικό αποτέλεσμα, όσο και ως προς τα αποτελέσματα των επί μέρους κλιμάκων του FSSC-R (φόβος αποτυχίας και κριτικής, φόβος του αγνώστου, φόβος τραυματισμού και μικρών ζώων, φόβος κίνδυνου και θανάτου, ιατρικοί φόβοι).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ιδιαίτερες πολιτισμικές διαφοροποιήσεις που μπορεί να συνοψισθούν στα παρακάτω: α) έφηβοι της Νιγηρίας εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα φόβου, αλλά και μεγαλύτερο αριθμό φόβων από αυτούς της Κένυας, β) έφηβοι της Νιγηρίας και της Κένυας εμφάνιζαν υψηλότερα επίπεδα φόβου από αυτούς που βρέθηκαν σε αμερικανικούς ή αυστραλιανούς παιδικούς πληθυσμούς, γ) έφηβοι χριστιανικού θρησκειύματος εμφάνιζαν υψηλότερα επίπεδα φόβου από ό,τι έφηβοι μουσουλμανικού θρησκειύματος, δ) υπήρχαν διαφορετικά επίπεδα διαφοροποίησης στα αποτελέσματα, όταν μελετήθηκαν οι υποκλίμακες του FSSC-R και η σχέση τους με τη εθνικότητα, το θρήσκευμα, το φύλο ή την ηλικία.

Στην προσπάθεια τους οι ερευνητές να ερμηνεύσουν τα αποτελέσματα πρότειναν διάφορες υποθέσεις, όπως α) για το χαμηλότερο επίπεδο φόβου στους εφήβους της Κένυας μπορεί να ευθύνονται οι μεγαλύτερες δυτικές επιρροές, β) η μεγαλύτερη επίδραση της πίστης σε παραψυχολογικά φαινόμενα, όπως της μαγείας, των ταμπού και των πνευμάτων, στην Νιγηρία μπορεί να δικαιολογεί τη διαφορά στο επίπεδο των φόβων, γ) το υψηλότερο επίπεδο φόβων στα δύο αφρικανικά κράτη μπορεί να σχετίζεται τόσο με πολιτισμικά, όσο και με κοινωνικο-οικονομικά κριτήρια.

Καθώς τα δύο αυτά αφρικανικά κράτη επιμένουν στην προαγωγή μιας περισσότερο υποτακτικής και αυτοελεγχόμενης συμπεριφοράς, αλλά και συμμόρφωσης των εφήβων σε κοινωνικούς κανόνες, μία τέτοια στάση μπορεί να εξηγεί τους υψηλότερους φόβους της κοινωνικής αξιολόγησης και ασφάλειας. Καθώς οι δύο αυτές χώρες έχουν ένα χαμηλότερο κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο από τις δυτικές κοινωνίες, το επίπεδο αυτό μπορεί να συνεισφέρει σε μία γενικότερη ψυχοπιεστική κατάσταση, και ίσως τους συνακόλουθους φόβους.

Τα υψηλότερα επίπεδα φόβου σε εφήβους σχολικής ηλικίας στην Αφρική είχαν και πάλι επιβεβαιωθεί σε προγενέστερη έρευνα, η οποία αξιολόγησε συγκριτικά τους φόβους στη Νιγηρία, την Κίνα, τις ΗΠΑ και την Αυστραλία. Είχε βρεθεί πως τα επίπεδα του φόβου ήταν υψηλότερα όλων στη Νιγηρία, ενώ αυτά του φόβου των εφήβων στην Κίνα ήταν υψηλότερα από αυτά των παιδιών των ΗΠΑ και Αυστραλίας.

Συμπεράσματα

Από τα παραπάνω, μπορεί κάποιος να εκτιμήσει και τα αποτελέσματα στο ελληνικό δείγμα με αυτά από τα άλλα δείγματα της βιβλιογραφίας. Μία πρώτη εκτίμηση της σύγκρισης των 10 θεμάτων με τα υψηλότερα ποσοστά απαντήσεων "πολύ" στην ερώτηση "πόσο πολύ φοβάσαι;" ανάμεσα στο ελληνικό δείγμα, και τα αντίστοιχα από τις ΗΠΑ και Αυστραλία και τη Βρετανία είναι αυτή που παρουσιάζεται στον πίνακα 3 (Σίμος και συν., 1994).

Πίνακας 3. Οι δέκα συχνότεροι φόβοι σε δείγματα εφηβικού πληθυσμού διαφορετικής εθνικότητας

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΛΛ.	ΑΜΕΡ.	ΛΥΣΤΡ.	ΒΡΕΤ.
	A/a	A/a	A/a	A/a
Να με χτυπήσει αυτοκίνητο ή φορτηγό	1	1	1	1
Να μη μπορώ να πάρω ανάσα	2	2	2	2
Να πέσω από ψηλά	3	5	5	6
Τη φωτιά - το να καώ	4	4	4	4
Να πάθω ηλεκτροπληξία	5	-	-	-
Τις επιθέσεις με βόμβες - εχθρική εισβολή	6	3	3	3
Να μπει κάποιος διαρρήκτης στο σπίτι μας	7	6	6	5
Τις αρκούδες ή τους λύκους	8	-	-	-
Τα μικρόβια ή τη σοβαρή αρρώστια	9	-	10	7
Να παίρνω χαμηλούς βαθμούς	10	9	-	-
Τους σεισμούς	-	-	7	8
Τον θάνατο ή τους πεθαμένους ανθρώπους	-	8	8	10
Να χαθώ σ' ένα άγνωστο μέρος	-	7	-	-
Τα φίδια	-	-	10	-
Να με στέλνουν στον Διευθυντή	-	10	-	9

Είναι φανερό από τον πίνακα 3 πως δεν υπήρχαν σημαντικές διαφοροποιήσεις στα τέσσερα δείγματα, και πως το ελληνικό δείγμα διαφοροποιούνταν από τα υπόλοιπα μόνο στο φόβο της ηλεκτροπληξίας και αυτό που αφορούσε τις αρκούδες και τους λύκους. Τι είδους αλήθεια διαφορετική πολιτισμική παράμετρο θα μπορούσε να εκφράζει η διαφορετικότητα στο φόβο της ηλεκτροπληξίας και το φόβο της αρκούδας και του λύκου, ειδικά όταν το ελληνικό δείγμα προέρχονταν από ένα αστικό περιβάλλον;

Ο φόβος της ηλεκτροπληξίας είναι μάλλον δύσκολο να ερμηνευθεί. Σχετικά όμως με το φόβο της αρκούδας και, ιδιαίτερα, αυτόν του λύκου, μπορεί να υπάρχουν μία-δύο παρατηρήσεις. Μία υπόθεση που μπορεί να εξηγεί το φόβο απέναντι στον λύκο, έχει ίσως να κάνει με την πληθώρα ιστοριών και παραμυθιών με λύκους που είναι στενά συνυφασμένα με την ελληνική πολιτισμική πραγματικότητα της παιδικής, και, ιδιαίτερα, της πρώιμης παιδικής ηλικίας.

Μεγαλώσαμε και μεγαλώνουμε με τον "κακό λύκο", είτε αυτός αφορά την ιστορία με την Κοκκινοσκουφίτσα, τα 3 γουρουνάκια, και τα 3 κατσικάκια, είτε την ιστορία του ψεύτη βοσκού, για να αναφέρουμε μόνο μερικά από τα πιο δημοφιλή παραμύθια. Κανένα άλλο ίσως ζώο δεν έχει πάρει τέτοιες απειλητικές διαστάσεις, όσο ο λύκος στις ιστορίες των μικρών παιδιών.

Μία δεύτερη βέβαια λογική, που μπορεί να εξηγεί το φόβο του λύκου στα παιδιά του ελληνικού δείγματος, ίσως έχει να κάνει με την επιδημιολογική πραγματικότητα των ζώων αυτών. Η Ελλάδα αποτελεί έναν από τους τελευταίους χώρους στην Ευρώπη, όπου μπορεί να συναντώνται ακόμη βιώσιμοι αριθμοί ή βιώσιμες ομάδες λύκων. Η αναφορά μέσα από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης στους λύκους, αλλά και με τον ίδιο, όπως πριν, τρόπο και στις αρκούδες, τροφοδοτεί ενδεχόμενα και συντηρεί αυτό που μπορεί να προκάλεσαν τα ανάλογα παραμύθια.

Μελετώντας τις παραπάνω διαπολιτισμικές διαφορές και ομοιότητες στο φόβο των εφήβων, είναι φανερό πως κάποια συμπεράσματα βγαίνουν αβίαστα, ενώ κάποια άλλα δεν φαίνεται ότι είναι εύκολο να τεκμηριωθούν. Είναι πιθανό πως η διαπολιτισμική προσέγγιση στους φόβους της εφηβικής ηλικίας απαιτεί και μία διαπολιτισμική ερευνητική ομάδα. Η ερμηνεία των ευρημάτων, για παράδειγμα, από την συγκριτική μελέτη των φόβων σε εφήβους από τις ΗΠΑ, την Αυστραλία, την Κίνα, και τη Νιγηρία, απαίτησε τη συνεργασία ερευνητών και από τις τέσσερις αυτές χώρες.

Συμπερασματικά, η διαπολιτισμική προσέγγιση των φόβων της εφηβικής ηλικίας δείχνει πως πολλοί από τους φόβους αυτής της ηλικίας έχουν μία παγκοσμιότητα, κάποιοι όμως επί μέρους φόβοι φαίνεται να επηρεάζονται όχι μόνο από το συγκεκριμένο πολιτισμικό πλαίσιο μέσα στο οποίο αναπτύσσονται, αλλά και από συνθήκες που αφορούν και το φυσικό περιβάλλον μέσα στο οποίο συνυπάρχει η πολιτισμική ιδιαιτερότητα.

Κεφάλαιο 6^ο

6. Μεθοδολογία της έρευνας

6.1 Εισαγωγή

Προηγούμενοι ερευνητές που ασχολήθηκαν με το συναίσθημα του φόβου μας βοηθούν να καταλήξουμε σε ορισμένα καίρια συμπεράσματα αναφορικά με το θέμα της δικής μας έρευνας, τους φόβους δηλαδή των Κυπρίων εφήβων.

Πιο συγκεκριμένα, όλες οι έρευνες συνηγορούν στο γεγονός πως κατά την περίοδο της εφηβείας ο φόβος εμφανίζεται αρκετά συχνά και πολύ έντονα. Ακολουθώς, εκφράζεται ο φόβος στους εφήβους κυρίως με τη μορφή της αγωνίας ενώ στα παιδιά – στην παιδική ηλικία – το φαινόμενο του φόβου εκδηλώνεται κυρίως με τη μορφή φοβίας.

Στη συνέχεια αποδείχτηκε από τις έρευνες πως η ηλικία και το φύλο είναι δυο από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζουν τους εφήβους σε σχέση με τους φόβους τους. Επίσης, η ηλικία παίζει καθοριστικό ρόλο στην εκδήλωση των φόβων καθώς κάποιοι από αυτούς ατονούν, ενισχύονται, μεγαλώνουν ή εμφανίζονται νέοι, με το πέρασμα του χρόνου. Επιπρόσθετα, αποδεικνύεται πως το φύλο επηρεάζει κι αυτό τους φόβους των εφήβων. Τα κορίτσια μάλιστα, φοβούνται περισσότερο απ' ότι τα αγόρια.

Με βάση τα παραπάνω συμπεράσματα παλιότερων ερευνών για το αίσθημα του φόβου, που ήταν και το εφελτήριο για μας, οριοθετήσαμε τη δική μας έρευνα. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εκμαιευτούν, από τους ίδιους τους μαθητές οι φόβοι που τους δημιουργούνται και δυσκολεύουν τη ζωή τους.

Πολλοί ερευνητές ασχολήθηκαν με το θέμα του φόβου τόσο στην Ελλάδα όσο και στην Κύπρο και βεβαίως και στην Ευρώπη και την Αμερική. Ωστόσο, τα περισσότερα ευρήματα τα έχουμε κυρίως από έρευνες που έγιναν στον ελλαδικό χώρο και λιγότερα από τον κυπριακό κι αυτό γιατί στον

κυπριακό χώρο οι ερευνητές τώρα κάνουν δειλά βήματα πάνω στο αντικείμενο του φόβου.

Λαμβάνοντας κανείς υπόψη τις ιδιαίτερες συνθήκες ζωής στην Κύπρο, θα εντοπίσει σημαντικές διαφορές σε συναισθήματα που σχετίζονται με το φόβο και που δοκιμάζουν τα παιδιά της εφηβικής ηλικίας 11-13, 17-18 χρόνων. Επειδή, μάλιστα, ο φόβος επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, λογικό είναι να μην έχει την ίδια μορφή σ' όλες τις ηλικίες και στα δύο φύλα.

Πιο αναλυτικά, υποθέσαμε πως οι μορφές με τις οποίες εκδηλώνεται ο φόβος στους έφηβους-Κύπριους μαθητές θα εμφάνιζε μεγάλες διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα αλλά και μεταξύ των ηλικιών των παιδιών.

6.2 Δείγμα

Η παρούσα έρευνα έλαβε χώρα στην επαρχία Αμμοχώστου κατά τη διάρκεια 6-11-2003 έως 15-11-2003.

Ο πληθυσμός της έρευνας ήταν εκείνος των εφήβων της Κύπρου και μάλιστα των ηλικιών 11-13, 17-18 ετών. Οι μαθητές ήταν της πρώτης τάξης του Γυμνασίου και της τρίτης τάξης του Λυκείου.

Από αυτόν τον πληθυσμό συγκεντρώσαμε και το δείγμα της έρευνάς μας.

Πήραμε 135 παιδιά, 42 αγόρια και 96 κορίτσια από δύο σχολεία της επαρχίας Αμμοχώστου.

Πίνακας 1: Σύνθεση των ηλικιών των υποκειμένων της έρευνας

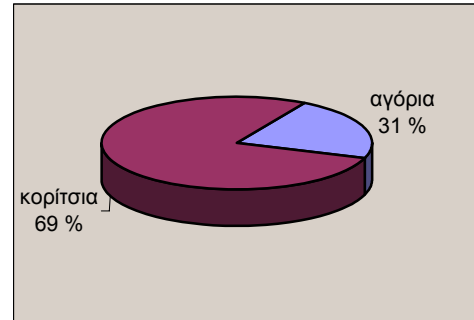
φύλο	Ηλικία σε έτη		Σύνολο	
	11-13	17-18	N	%
αγόρια	29	13	42	31
κορίτσια	36	57	93	69
σύνολο	65	70	135	100

Τα σχολεία αυτά επιλέχθηκαν με τη μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας και με κριτήριο την κοντινότητα τους από τον ερευνητή.

Στην ενότητα αυτή του ερωτηματολογίου οι ερωτήσεις αναζητούν την γενικότερη ταυτότητα των ερωτώμενων. Οι πληροφορίες που απορρέουν σχετίζονται με το φύλο, την ηλικία, τον τόπο καταγωγής και το μορφωτικό επίπεδο.

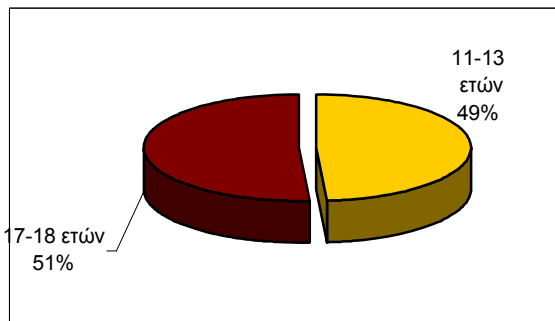
Σύμφωνα με τα στοιχεία που προέκυψαν από την επεξεργασία των στοιχείων τα κορίτσια εμφανίζουν ποσοστό 69%, ενώ ποσοστό 31% ανήκει στα αγόρια. (βλ. Γράφημα 1).

Γράφημα 1: φύλο ερωτώμενων



Οι επικρατέστερες τιμές ηλικιών στα άτομα αυτά, κυμαίνονται μεταξύ 17-18 ετών για το 51% επί του συνόλου των ερωτηθέντων και ακολουθεί η γενιά των 11-13 ετών με ποσοστό 49%. (βλ. Γράφημα 2).

Γράφημα 2: ηλικία ερωτώμενων



Επόμενο χαρακτηριστικό που εξετάστηκε στο δείγμα ήταν το μορφωτικό τους επίπεδο. Το 49 % των παιδιών απάντησαν πως φοιτούν στην πρώτη τάξη του γυμνασίου και το 51 % πως φοιτά στην τρίτη τάξη του λυκείου αντίστοιχα.

6.3 Εργαλεία – Τρόπος εξέτασης

Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκε ως κύριο εργαλείο το ερωτηματολόγιο το οποίο ήταν διαρθρωμένο με τέτοιο τρόπο ώστε σταδιακά να αντλεί τις πληροφορίες από τον ερωτώμενο προσπαθώντας ταυτόχρονα να εγγυηθεί την ανωνυμία του και τον σεβασμό της προσωπικότητάς του.

Η δομή του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου αρχικά αναφέρεται στα γενικά χαρακτηριστικά του δείγματος. Ειδικότερα οι ερωτήσεις αυτής της ενότητας αφορούν το φύλο, την ηλικία, τον τόπο καταγωγής και διαμονής καθώς και το επίπεδο εκπαίδευσης των ερωτηθέντων. Επιπρόσθετα, ασχολείται με τα οικογενειακά χαρακτηριστικά του δείγματος. Το ενδιαφέρον του ερευνητή εστιάζεται στην οικογενειακή κατάσταση του ερωτώμενου, στην ύπαρξη ή όχι άλλων παιδιών και τον ακριβή αριθμό αυτών, στον αριθμό των ατόμων που διαμένουν στο σπίτι, την οικογενειακή κατάσταση των γονέων και τη σχέση που έχουν οι δυο γονείς καθώς, και το μορφωτικό τους επίπεδο.

Στο δεύτερο μέρος αναφέρεται σε κύριες ερωτήσεις των υποκειμένων που αφορούν: α) το αίσθημα του φόβου, β) την περιγραφή όσων αισθάνονται όταν εκδηλώνεται καθένας από τους φόβους τους γ) τη μορφή του φόβου δ) τη συχνότητα εμφάνισης ε) το χρόνο διάρκειάς τους, στ) τους λόγους που τους προκαλούν, ζ) τον τρόπο αντιμετώπισής τους, η) τα συναισθήματα που τους προκαλούν και τέλος θ) αν μιλάνε στους άλλους για τους φόβους τους.

Η ολοκλήρωση του ερωτηματολογίου γίνεται με κάποιες ιδιαίτερα σημαντικές ερωτήσεις που αναφέρονται στην γνώμη που έχουν οι έφηβοι για το αν χρειάζονται βοήθεια για να ξεπεράσουν τους φόβους που τους ταλαιπωρούν καθώς και τον τρόπο με τον οποίο θεωρούν πως μπορούν να τους βοηθήσουν οι άλλοι.

6.4 Αποτελέσματα

Για την επεξεργασία των αποτελεσμάτων της έρευνας έγινε χρήση του λογισμικού πακέτου στατιστικής επεξεργασίας Stat Graphics για τις μεθόδους περιγραφικής στατιστικής που χρησιμοποιήθηκαν όπως: εύρεση μέσου όρου και διακύμανσης για κάθε συνεχή μεταβλητή, εύρεση συχνοτήτων και ποσοστών για κάθε κατηγορική μεταβλητή στο δείγμα, γραφικές συναρτήσεις, ραβδογράμματα και κυκλικά διαγράμματα συχνοτήτων για όλες τις παραπάνω μεταβλητές κ.τ.λ. Επίσης, έγινε προσπάθεια να βρεθεί ο βαθμός συσχέτισης μεταξύ των σχετικών μεταβλητών με τη βοήθεια του κριτηρίου χ^2 . (Κυριακούσης, 1998)

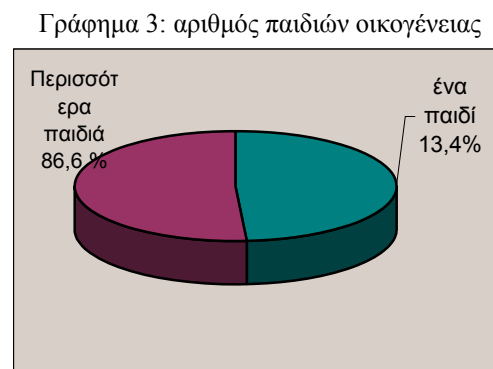
6.4.1 Οικογενειακά χαρακτηριστικά.

Η επεξεργασία των στοιχείων του ερωτηματολογίου έγινε σε δυο φάσεις. Στην πρώτη φάση αναλύθηκαν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά που περιγράφονται στο πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου. Κατά τη δεύτερη φάση έγινε η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων που αναφέρονται στις ερωτήσεις του δεύτερου μέρους του ερωτηματολογίου.

6.4.1.1 Ανάλυση των δημογραφικών στοιχείων

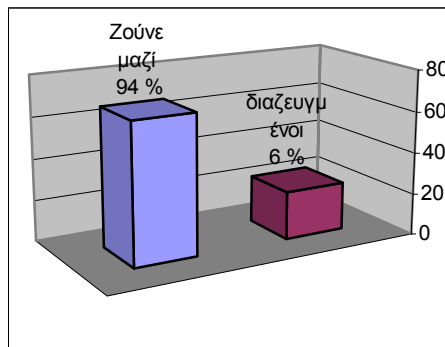
Ερώτηση 1: Από πόσα μέλη αποτελείται η οικογένεια των υποκειμένων

Σχετικά με την ύπαρξη παιδιών στην οικογένεια το 86,6 % του δείγματος απάντησε πως υπάρχουν παιδιά, ενώ το 13,4 % πως δεν υπάρχουν άλλα παιδιά στην οικογένεια. (βλ. Γράφημα 3).



Ερώτηση 2: Η οικογενειακή κατάσταση των γονιών των εφήβων

Γράφημα 4: οικογενειακή κατάσταση



Στην παραπάνω ερώτηση η πλειοψηφία των ερωτηθέντων αγοριών και κοριτσιών, σε ποσοστό 94 % του δείγματος, δηλώνουν πως οι γονείς τους ζούνε μαζί, ενώ το 6 % φωτογραφίζει τους εφήβους που οι γονείς τους είναι διαζευγμένοι.(βλ. Γράφημα 4).

Πίνακας 2: Οικογενειακή κατάσταση των γονέων των εφήβων ανά φύλο

Οικογενειακή κατάσταση γονέων	αγόρι	κορίτσι
Οι γονείς μου είναι διαζευγμένοι	5	9
Οι γονείς μου ζούνε μαζί	38	81
Ο ένας από τους δυο γονείς μου έχει πεθάνει	0	2

Ερώτηση 3: Πώς αντιλαμβάνονται οι έφηβοι τη σχέση των γονέων τους.

Το περιβάλλον όπου μεγαλώνει κάποιος παίζει αναμφισβήτητα τον πρωτεύοντα ρόλο στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του. Η θεωρία αυτή φαίνεται πως βρίσκει ανταπόκριση στο περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουν οι σύγχρονοι έφηβοι. Για το λόγο αυτό ζητήθηκε από τους έφηβους τους δείγματος μας να μας παρουσιάσουν τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιοι αντιλαμβάνονται τη σχέση των γονέων τους.

Πίνακας 3: Η κατάσταση που διέπει τις σχέσεις των γονιών των εφήβων ανά φύλο

	αγόρι	κορίτσι
A. Οι γονείς μου ζουν αρμονικά	21	56
B. Οι γονείς μου ζουν αρμονικά, αλλά τσακώνονται κατά καιρούς	0	32
Γ. Οι γονείς μου τσακώνονται συχνά.	4	5
Δ. Οι γονείς μου διαφωνούν μεταξύ τους ως προς τον τρόπο που θα συμπεριφερθούν απέναντί μου.	3	4
Ε. Η μητέρα μου καταντά καταπιεστική απέναντι στον πατέρα μου	0	0
Στ. Ο πατέρας μου καταντά καταπιεστικός απέναντι στη μητέρα μου	0	0
Ζ. Ο πατέρας μου είναι πολύ ελαστικός απέναντί μου	3	0
Η. Η μητέρα μου είναι πολύ ελαστική απέναντί μου	0	7

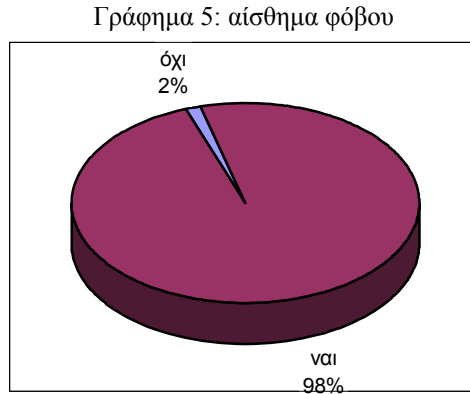
Ερώτηση 4: Ποιο είναι το μορφωτικό επίπεδο των γονέων των εφήβων.

Πίνακας 4: Μορφωτικό επίπεδο των γονιών των εφήβων ανά φύλο.

Μορφωτικό επίπεδο των γονέων	αγόρι	Κορίτσι
1.Τελειόφοιτος Δημοτικού Πατέρας	15	22
2.Τελειόφοιτος Δημοτικού Μητέρα	12	15
3.Τελειόφοιτος Γυμνασίου Πατέρας	37	23
4.Τελειόφοιτος Γυμνασίου Μητέρα	16	25
5.Τελειόφοιτος Λυκείου Πατέρας	16	24
6.Τελειόφοιτος Λυκείου Μητέρα	19	4
7.Πτυχιούχος Α.Ε.Ι. Πατέρας	5	7
8.Πτυχιούχος Α.Ε.Ι. Μητέρα	7	6
9.Πτυχιούχος Τ.Ε.Ι. Πατέρας	3	3
10.Πτυχιούχος Τ.Ε.Ι. Μητέρα	2	2
11.Πτυχιούχος Τ.Ε.Σ. Πατέρας	2	3
12.Πτυχιούχος Ξενοδοχειακής Σχολής Πατέρας		1
13. Πτυχιούχος Κ.Α.Σ.Α. Πατέρας	1	

6.4.1.2. Ανάλυση των δεδομένων που αναφέρονται στο φόβο των υποκειμένων της έρευνας

Ερώτηση 1: Αν νιώθουν ποτέ οι έφηβοι το αίσθημα του φόβου.



Στην ερώτηση αυτή το σύνολο των ερωτηθέντων 98 % αγόρια και κορίτσια απάντησαν πως νοιώθουν συχνά το συναίσθημα του φόβου ενώ ένα ποσοστό μόλις 2 % δήλωσε πως δε φοβάται ποτέ. (βλ. Γράφημα 5).

Ερώτηση 2: Οι φόβοι που νιώθουν οι έφηβοι.

Η ανάλυση του περιεχομένου των απαντήσεων των υποκειμένων της έρευνας στην ερώτηση αυτή, μας επέτρεψε να διαπιστώσουμε μια σειρά από φόβους, τους οποίους ομαδοποιήσαμε, λαμβάνοντας υπόψη τη μεταξύ τους συγγένεια σε 22 κατηγορίες.

Ο Πίνακας 5 δείχνει τους φόβους των εφήβων κατά φθίνουσα συχνότητα, ενώ οι Πίνακες 6 και 7 παρουσιάζουν τους φόβους ανά φύλο και ανά ηλικία.

Από τα στοιχεία των πινάκων αυτών προκύπτει ότι οι διάφορες κατηγορίες φόβων δεν εμφανίζουν την ίδια συχνότητα. Στο σύνολο των υποκειμένων του δείγματος μας, πρώτος φόβος εμφανίζεται εκείνος που σχετίζεται με το θάνατο και τους νεκρούς (62,2 %: αγόρια 14 % - κορίτσια 48,2 %). Δεύτερος έρχεται ο φόβος του σκότους και της νύχτας (51,9 %: αγόρια 11,9 % - κορίτσια 40 %). Την τρίτη θέση παίρνει ο φόβος των ζώων (40,7 %: αγόρια 8,1 %-κορίτσια 32,6 %). Στην τέταρτη θέση βρίσκουμε το φόβο των μαθημάτων και των εξετάσεων (37,8 %: αγόρια 11,9 % - κορίτσια 25,9 %). Πέμπτος φόβος εμφανίζεται εκείνος του μέλλοντος και της αποτυχίας (35,5 %: αγόρια 3,7 % - κορίτσια 31,8 %). Έκτος είναι ο φόβος

της μοναξιάς (18,5 %: αγόρια 3% - κορίτσια 15,5 %). Ακολουθούν άλλες δεκαέξι κατηγορίες φόβων με μικρότερες συχνότητες: των ασθενειών (12,6 %), του σατανισμού και των ταινιών τρόμου (10,4 %), τα ύψη και η υψηλή ταχύτητα (9,7 %), του πολέμου (8,9 %), των κλειστών χώρων (7,4 %), των τροχαίων ατυχημάτων (7,4 %).

Πίνακας 5: Κατηγοριοποίηση των φόβων των υποκειμένων του δείγματος κατά φθίνουσα συχνότητα.

σειρά	Κατηγορία φόβου	Συχνότητα %
1	Θάνατος/νεκροί/νεκροταφείο	62,2
2	Σκοτάδι/νύχτα	51,9
3	ζώα	40,7
4	Μαθήματα/εξετάσεις/ Δάσκαλοι/καθηγητές	37,8
5	Μέλλον/αποτυχία/γάμος/επαγ. αποκ/χωρισμός	35,5
6	μοναξιά	18,5
7	ασθένειες	12,6
8	Σεισμός/θάλασσα- πάτος/άνεμος/φωτιά	11,9
9	Σατανισμός/μαύρη μαγεία/ Ταινίες τρόμου	10,4
10	Ύψη- Υψηλή ταχύτητα/αεροπλάνα	9,7
11	Πόλεμος/όπλα	8,9
12	Ατυχήματα/διάφορα κακά	7,4
13	Κλειστοί χώροι	7,4
14	ναρκωτικά	5,9
15	Κακοί άνθρωποι/τούρκοι	5,2
16	Διάφοροι ήχοι έξω από το σπίτι	4,5
17	ασάφεια	2,9
18	Κοινωνία (προδοσία/απογοήτευση)	2,9
19	Γονείς (στάση/χωρισμός)	2,2
20	θεός	1,5
21	άγχος	0,7
22	Κακά όνειρα	0,7

Πίνακας 6: Οι κατηγορίες των φόβων ανάλογα με το φύλο

σειρά	Κατηγορία φόβου	Αγόρια		Κορίτσια		Συχνότητα	
		N	%	N	%	N	%
1	Θάνατος/νεκροί/νεκρ	19	14	65	48,2	84	62,2
2	Σκοτάδι/νύχτα	16	11,9	54	40	70	51,9
3	ζώα	11	8,1	44	32,6	55	40,7
4	Μαθήματα/εξετάσεις	16	11,9	35	25,9	51	37,8
5	Μέλλον/αποτυχία/γά	5	3,7	43	31,8	48	31,1
6	Πόλεμος/όπλα	5	3,7	7	5,2	12	8,9

Τα επόμενα σχόλια αφορούν τη σχέση μεταξύ φόβου και φύλου και στηρίζονται στον έλεγχο X^2 .

Από τον πίνακα 6 φαίνεται ότι τα περισσότερα κορίτσια του δείγματος σε σχέση με τα αγόρια φοβούνται περισσότερο το θάνατο και τους νεκρούς. Το στατιστικό κριτήριο X^2 [$X^2(2, 84)=6,67, p<0,05$], επιβεβαιώνει από την επεξεργασία των δεδομένων πως ο φόβος για το θάνατο, τους νεκρούς και τα νεκροταφεία εξαρτάται άμεσα από το φύλο των ερωτώμενων.

Επίσης, φαίνεται ότι μεγαλύτερος αριθμός κοριτσιών του δείγματος σε σχέση με τα αγόρια φοβούνται το σκοτάδι και τη νύχτα. Ακόμη, φαίνεται ότι το φύλο επηρεάζει το φόβο αυτό. [$X^2(2, 70)=3,86, p<0,05$].

Στη συνέχεια, η έρευνα έδειξε αναφορικά με το φόβο των ζώων ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων που φοβούνται ανήκει στα κορίτσια σχετικά με τα αγόρια. Η στατιστική επεξεργασία έδειξε πως ο φόβος των ζώων και το φύλο έχουν άμεση σχέση. [$X^2(2, 55)=4,51, p<0,05$].

Ακολούθως, το ποσοστό των κοριτσιών που φοβούνται τα μαθήματα και τις εξετάσεις υπερτερεί έναντι των αγοριών. Βεβαίως, στη συγκεκριμένη περίπτωση αποδείχτηκε πως το φύλο και ο φόβος για τα μαθήματα είναι ανεξάρτητα. [$X^2(2, 51)=0,1, p>0,10$]. Η ανησυχία για το μέλλον και όσα αυτό επιφυλάσσει φαίνεται πως απασχολεί τις έφηβες περισσότερο από ότι τα αγόρια. Όμως, εδώ ο φόβος του μέλλοντος και το φύλο των εφήβων εξαρτώνται. [$X^2(2, 48)=13,42, p<0,05$]. Τέλος, φαίνεται από την επεξεργασία των δεδομένων ότι τα κορίτσια φοβούνται τον πόλεμο πιο πολύ

από τα αγόρια με μικρή όμως διαφορά. Επίσης, η στατιστική επεξεργασία έδειξε πως το φύλο και ο φόβος για τον πόλεμο δεν έχουν καμιά σχέση μεταξύ τους. [$X^2(2, 12)=0,25$, $p<0,05$].

Πίνακας 7: Οι κατηγορίες των φόβων ανάλογα με την ηλικία.

σειρά	Κατηγορία φόβου	11-13 ετών		17-18 ετών		Συχνότητα	
		N	%	N	%	N	%
1	Θάνατος/νεκροί	40	29,6	44	32,6	84	62,2
2	Σκοτάδι/νύχτα	37	27,4	33	24,5	70	51,9
3	ζώα	18	13,3	37	27,4	55	40,7
4	Μαθήματα/εξετάσεις	30	22,2	21	15,5	51	37,8
5	μοναξιά	8	5,9	17	12,6	25	18,5
6	ασθένειες	10	7,4	7	5,2	17	12,6
7	Σεισμός/θάλασσα-	9	6,7	7	5,2	16	11,9

Τα επόμενα σχόλια αφορούν τη σχέση μεταξύ φόβου και ηλικίας και στηρίζονται στον έλεγχο X^2 .

Στον πίνακα 7, όπου διαφαίνονται οι κατηγορίες των φόβων των εφήβων ανάλογα με την ηλικία τους, γίνεται φανερό πως οι μεγαλύτεροι έφηβοι, ηλικίας 17-18 ετών φοβούνται σχεδόν το ίδιο το θάνατο και τους νεκρούς σε σχέση με τους μικρότερους εφήβους του δείγματος ηλικίας 11-13 ετών. Το στατιστικό κριτήριο X^2 που χρησιμοποιήθηκε επιβεβαιώνει ότι η ηλικία των ερωτώμενων και ο φόβος για τον θάνατο είναι ανεξάρτητα. [$X^2(2, 84)=0,02$, $p>0,10$].

Το σκοτάδι και η νύχτα είναι από τους φόβους που όλοι έχουμε βιώσει και βιώνουμε καθημερινά. Έτσι, φαίνεται ότι οι μεγαλύτεροι έφηβοι φοβούνται τη νύχτα και όλα τα μυστικά που κρύβει μέσα της λιγότερο από ότι οι μικρότεροι σε ηλικία έφηβοι. Επίσης, η στατιστική επεξεργασία έδειξε πως η ηλικία δεν επηρεάζει το φόβο των για το σκοτάδι. [$X^2(2, 70)=0,93$, $p>0,10$].

Ο φόβος για τα ζώα έρχεται τρίτος στη ζωή των εφήβων που εξετάσαμε. Πρόκειται και εδώ για ένα φόβο που είχαν οι άνθρωποι από τη στιγμή που εμφανίστηκαν πάνω στη γη και από ότι φαίνεται ακόμη τους ταλαιπωρεί. Και εδώ οι μεγαλύτεροι έφηβοι φαίνεται πως φοβούνται τα ζώα περισσότερο από ότι οι μικρότεροι. Άλλωστε ο έλεγχος έδειξε πως η ηλικία

και ο φόβος για τα ζώα έχουν άμεση σχέση μεταξύ τους. [$X^2(2, 55)=7,81$, $p<0,01$].

Ο φόβος για τα μαθήματα και τις εξετάσεις στην έρευνά μας παίρνει την τέταρτη μόλις θέση εν αντιθέσει με την έρευνα του Κρασανάκη, όπου εκεί οι έφηβοι θεωρούσαν το φόβο των μαθημάτων και των εξετάσεων πρωταρχικής σημασίας και γι' αυτό ήταν πρώτος από όλους. Οι μεγαλύτεροι έφηβοι φαίνεται πως φοβούνται τις εξετάσεις λιγότερο από ότι οι μικρότεροι σε ηλικία. Επιπρόσθετα, φάνηκε πως η ηλικία σχετίζεται με τον παραπάνω φόβο των εφήβων. [$X^2(2, 51)=3,09$, $p<0,10$].

Ο φόβος της μοναξιάς είναι δυσβάσταχτος για όλους τους ανθρώπους. Ωστόσο, η έρευνα εμφάνισε ότι οι έφηβοι ηλικίας 17-18 ετών είναι πιο ευαίσθητοι στο θέμα της μοναξιάς από ότι οι μικρότεροί τους ηλικίας 11-13 ετών. Όμως, το κριτήριο X^2 έδειξε πως δεν παίζει κανένα ρόλο η ηλικία στην αίσθηση της μοναξιάς. [$X^2(2, 25)=2,46$, $p>0,10$].

Ο φόβος για τις ασθένειες φαίνεται πως ταλαιπωρεί τους μικρούς εφήβους περισσότερο από ότι τους μεγαλύτερους. Ακολούθως, διαπιστώνεται με βάση το κριτήριο X^2 πως ο φόβος που προαναφέρθηκε δεν εξαρτάται από την ηλικία των ερωτώμενων. [$X^2(2, 17)=0,47$, $p>0,10$].

Επίσης, ο φόβος για τα φυσικά φαινόμενα ακολουθεί τον άνθρωπο από τη στιγμή της ύπαρξης του στη γη. Και εδώ σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας οι μικρότεροι σε ηλικία έφηβοι φοβούνται περισσότερο το σεισμό και τη θάλασσα από ότι οι μεγαλύτεροι. Όμως, η ηλικία είναι ανεξάρτητη από το φόβο για τα φυσικά φαινόμενα. [$X^2(2,16)=0,18$, $p>0,10$].

Ερώτηση 3: Οι τρόποι με τους οποίους εκδηλώνονται οι φόβοι στους εφήβους.

Πίνακας 8. Οι εκδηλώσεις των φόβων των εφήβων ανάλογα με το φύλο.

Α/α	Εκδηλώσεις φόβων	Συχνότητα %					
		Αγόρια		Κορίτσια		Σύνολο	
		N	%	N	%	N	%
1	Φόβος/ Πανικός	17	12,6	61	45,2	78	57,8
2	άγχος	14	10,4	45	33,3	59	43,7
3	Ανατριχίλα/Τρέμουλο	5	3,7	45	33,3	50	37
4	Αγωνία/	13	9,7	33	24,5	46	34,2
5	θλίψη	10	7,4	33	24,5	43	32
6	Ανασφάλεια	5	3,7	26	19,3	31	23
7	Απογοήτευση	5	3,7	14	10,4	19	14
8	Μοναξιά/αποξένωση	5	3,7	12	8,9	17	12,6

Τα επόμενα σχόλια αφορούν τη σχέση μεταξύ εκδηλώσεων των φόβων και του φύλου και στηρίζονται στον έλεγχο χ^2 .

Από τον πίνακα 8 φαίνεται ότι τα περισσότερα κορίτσια του δείγματος σε σχέση με τα αγόρια εκδηλώνουν το φόβο τους με πανικό και φόβο. Από την επεξεργασία των δεδομένων με βάση το στατιστικό κριτήριο χ^2 φάνηκε πως ο τρόπος με τον οποίο εκδηλώνουν οι έφηβοι το φόβο τους, δηλαδή με πανικό και φόβο εξαρτάται από το φύλο τους. [$\chi^2 (2, 78)=6,49, p<0,05$].

Επίσης, φαίνεται ότι μεγαλύτερος αριθμός κοριτσιών του δείγματος σε σχέση με τα αγόρια εκδηλώνουν το φόβο τους με άγχος. Όμως, ο στατιστικός έλεγχος έδειξε πως το φύλο δεν επηρεάζει την εκδήλωση αυτή. [$\chi^2 (2, 59)=2,09, p>0,10$]. Στη συνέχεια, η έρευνα έδειξε αναφορικά με την εκδήλωση της ανατριχίλας και του τρέμουλου το μεγαλύτερο ποσοστό να ανήκει στα κορίτσια σχετικά με τα αγόρια. Στο συγκεκριμένο τρόπο εκδήλωσης, όμως, ο στατιστικός έλεγχος έδειξε πως το φύλο εξαρτάται με τον τρόπο αυτό. [$\chi^2 (2, 50)=14,99, p<0,01$].

Ακολουθώς, το ποσοστό των κοριτσιών που εκδηλώνουν το φόβο με αγωνία υπερτερεί έναντι των αγοριών. Στην προσπάθεια μας να αποδείξουμε

αν αυτά εξαρτώνται αποδείχτηκε από τον στατιστικό έλεγχο πως είναι ανεξάρτητα. [$X^2(2, 46)=0,10, p>0,10$].

Η θλίψη ως μορφή έκφρασης του φόβου φαίνεται πως απασχολεί τις έφηβες περισσότερο από ότι τα αγόρια. Επίσης, αποδείχτηκε πως η θλίψη δεν εξαρτάται από το φύλο. [$X^2(2, 43)=1,32, p>0,10$]. Επίσης, το ποσοστό των κοριτσιών που εκδηλώνουν το φόβο με ανασφάλεια υπερτερεί έναντι των αγοριών. Στην περίπτωση όμως της ανασφάλειας, το φύλο εξαρτάται με τη εκδήλωση αυτή. [$X^2(2, 31)=3,36, p<0,10$]. Ακόμη, ο μεγαλύτερος αριθμός των κοριτσιών του δείγματος σε σχέση με τα αγόρια απογοητεύονται από τους φόβους τους. Επίσης, φάνηκε πως η απογοήτευση των εφήβων δεν έχει σχέση με το φύλο τους. [$X^2(2, 19)=0,14, p>0,10$]. Τέλος, φαίνεται από την επεξεργασία των δεδομένων ότι τα κορίτσια αποξενώνονται και νιώθουν μοναξιά όταν αντιμετωπίζουν κάποιο φόβο αναφορικά με τα αγόρια. Τέλος, η μοναξιά φαίνεται πως δεν επηρεάζεται από το φύλο των ερωτώμενων εφήβων. [$X^2(2, 17)=0,03, p>0,10$].

Πίνακας 9. Οι εκδηλώσεις των φόβων των εφήβων ανάλογα με την ηλικία

Α/α	Εκδηλώσεις φόβων	Συχνότητα %					
		11-13 ετών		15-18 ετών		Σύνολο	
		N	%	N	%	N	%
1	φόβος	33	24,4	45	33,4	78	57,8
2	άγχος	27	20	32	23,7	59	43,7
3	Τρέμουλο/ανατριχίλα	16	11,8	34	25,2	50	37
4	Αγωνία	18	13,4	28	20,8	46	34,2
5	λύπη	29	21,5	13	9,6	42	31,1
6	Θλίψη	7	5,1	35	24,9	42	32
7	ανασφάλεια	11	8,2	20	14,8	31	23
8	Απογοήτευση	8	6	11	8	19	14
9	Μοναξιά/αποξένωση	7	5,1	10	7,5	17	12,6

Τα επόμενα σχόλια αφορούν τη σχέση μεταξύ εκδηλώσεων των φόβων και της ηλικίας τους και στηρίζονται στον έλεγχο X^2 .

Από τον πίνακα 9 φαίνεται ότι τα μεγαλύτερα παιδιά του δείγματος σε σχέση με τα μικρότερα εκδηλώνουν το φόβο τους με πανικό και φόβο σε μεγαλύτερο ποσοστό. Η επεξεργασία των δεδομένων με βάση το στατιστικό

κριτήριο X^2 έδειξε πως η ηλικία είναι ανεξάρτητη από τον φόβο. [X^2 (2, 78)=2, $p>0,10$].

Επίσης, φαίνεται ότι μεγαλύτερος αριθμός εφήβων ηλικίας 17-18 ετών του δείγματος σε σχέση με τους εφήβους μικρότερης ηλικίας εκδηλώνουν το φόβο τους με άγχος. Και εδώ η ηλικία δεν επηρεάζει το συγκεκριμένο τρόπο εκδήλωσης. [X^2 (2, 59)=0,10, $p>0,10$]. Στη συνέχεια, η έρευνα έδειξε αναφορικά με την εκδήλωση της ανατριχίλας και του τρέμουλου το μεγαλύτερο ποσοστό να ανήκει στα μεγάλα παιδιά της έρευνας σχετικά με τα μικρότερα. Ωστόσο, στην περίπτωση αυτή η ηλικία των εφήβων τα επηρεάζει ως προς την ανατριχίλα και το τρέμουλο. [X^2 (2, 50)=7,30, $p<0,01$].

Ακολουθως, το ποσοστό των εφήβων 17-18 ετών που εκδηλώνουν το φόβο με αγωνία υπερτερεί έναντι των 11-13 ετών εφήβων. Παρόλα αυτά, η ηλικία των εφήβων δεν αποδεικνύεται πως επηρεάζει την εκδήλωση αυτή. [X^2 (2, 46)=1,76, $p>0,10$]. Τα μικρότερα παιδιά φαίνεται πως λυπούνται περισσότερο όταν φοβούνται από ότι τα μεγαλύτερα. Άλλωστε και η στατιστική επεξεργασία έδειξε πως η ηλικία και η στενοχώρια έχουν άμεση εξάρτηση ως προς τον τρόπο εκδήλωσης των φόβων. [X^2 (2, 43)=9,49, $p<0,01$]. Η θλίψη ως μορφή έκφρασης του φόβου φαίνεται πως απασχολεί τους μικρότερους εφήβους περισσότερο από ότι τους μεγαλύτερους. Και στην περίπτωση αυτή τα δεδομένα ηλικία και θλίψη αλληλοεπηρεάζονται. [X^2 (2, 43)=22,41, $p<0,01$].

Επίσης, το ποσοστό των εφήβων 17-18 ετών που εκδηλώνουν το φόβο με ανασφάλεια υπερτερεί έναντι εκείνων των 11-13 ετών. Στην περίπτωση αυτή, η ηλικία και η ανασφάλεια φαίνεται πως δεν έχουν καμιά σχέση μεταξύ τους. [X^2 (2, 31)=1,97, $p>0,10$]. Ακόμη, ο μεγαλύτερος αριθμός των 17-18 χρονων εφήβων του δείγματος σε σχέση με τους 11-13 χρονους εφήβους απογοητεύονται από τους φόβους τους. Ο στατιστικός έλεγχος όμως, δεν έδειξε πως υπάρχει κάποια συσχέτιση μεταξύ αυτών των δύο. [X^2 (2, 19)=0,10, $p>0,10$]. Τέλος, φαίνεται από την επεξεργασία των δεδομένων ότι οι μεγαλύτεροι έφηβοι αποξενώνονται και νιώθουν μοναξιά όταν αντιμετωπίζουν κάποιο φόβο σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι οι μικρότεροι έφηβοι. Ολοκληρώνοντας, τον τρόπο εκδήλωσης των φόβων των

εφήβων αποδεικνύεται πως η ηλικία δεν σχετίζεται με τη μοναξιά που νιώθουν οι έφηβοι. [$X^2(2, 17=0,13, p>0,10)$].

Ερώτηση 4: Πόσο διαρκούν οι φόβοι των εφήβων

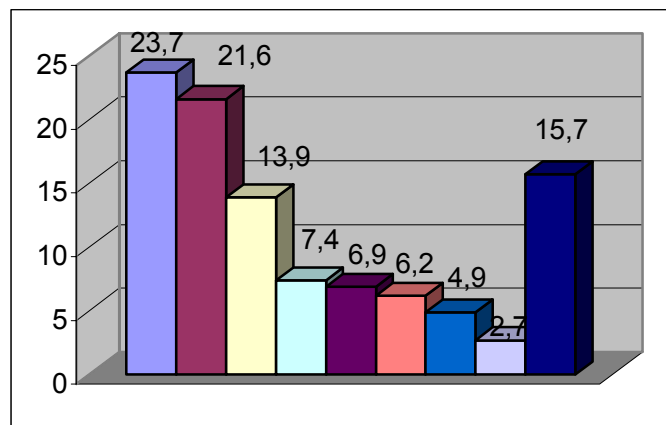
Είναι βέβαιο ότι η χρονική διάρκεια των φόβων ποικίλλει. Όλοι οι φόβοι δεν έχουν την ίδια χρονική διάρκεια σ' όλα τα άτομα. Ο προσδιορισμός του χρόνου αυτού, όπως άλλωστε και κάθε άλλης χρονικής διάρκειας, δεν είναι έργο εύκολο.

Στην ερώτηση αυτή δόθηκαν πολλές απαντήσεις. Τα περισσότερα υποκείμενα προσπάθησαν να προσδιορίσουν τη διάρκεια των φόβων τους, χρησιμοποιώντας ποικίλες εκφράσεις. Οι διάφορες κατηγορίες της χρονικής διάρκειας και οι συχνότητες τους φαίνονται στον πίνακα 10.

Πίνακας 10: Κατηγορίες διάρκειας των φόβων

α/α	Διάρκεια φόβων	Συχνότητα %
1	Συνέχεια, χρόνια	23,7
2	Ημέρες	21,6
3	Ωρες	13,9
4	Μήνες	7,4
5	Δευτερόλεπτα, λεπτά	6,9
6	Όσο διαρκεί το ερέθισμα	6,2
7	Μεγάλο χρονικό διάστημα	4,9
8	Μικρό χρονικό διάστημα	2,7
9	Ασάφειες,	15,7

Γράφημα 6: Σχηματική απεικόνιση της διάρκειας των φόβων.



Από τα στοιχεία του πίνακα αυτού οδηγούμεστε στις εξής διαπιστώσεις:

Οι φόβοι των περισσότερων εφήβων διαρκούν συνέχεια, ημέρες, ώρες, μήνες, λίγα δευτερόλεπτα ή λεπτά, όσο διαρκεί το ερέθισμα ή και μικρό χρονικό διάστημα, σύμφωνα με τις απαντήσεις των υποκειμένων της έρευνας.

Ερώτηση 5: Πόσο συχνά εμφανίζονται οι φόβοι των εφήβων.

Πίνακας 11: Συχνότητα εμφάνισης των φόβων ανάλογα με το φύλο

σειρά	Κατηγορία φόβου	Αγόρια		Κορίτσια		Συχνότητα	
		N	%	N	%	N	%
1	Πάρα πολύ συχνά	13	9,7	63	46,6	76	56,36
2	Πολύ συχνά	18	13,3	79	58,5	97	71,8,9
3	Μερικές φορές	45	33,3	119	88,2	164	121,5
4	σπάνια	38	28,1	88	65,2	126	93,334
	σύνολο	114	84,4	349	258,5	463	342,9

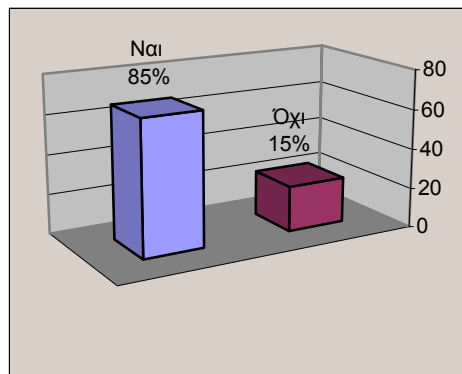
Πίνακας 12: Συχνότητα εμφάνισης των φόβων ανάλογα με την ηλικία

σειρά	Κατηγορία φόβου	11-13 ετών		15-18 ετών		Συχνότητα	
		N	%	N	%	N	%
1	Πάρα πολύ συχνά	23	17	53	39,3	76	56,3
2	Πολύ συχνά	30	22,2	67	49,6	97	71,8
3	Μερικές φορές	78	57,8	86	63,7	164	121,5
4	σπάνια	79	58,5	47	34,8	126	93,3
	σύνολο	210	155,5	253	187,4	463	342,9

Ερώτηση 6: Αν οι έφηβοι μιλάνε για τους φόβους τους.

Ένα ποσοστό 85 % από τους έφηβους δήλωσε πως μιλάει για τους φόβους του, κυρίως με τους φίλους τους, τους γονείς, τους καθηγητές, τα αδέρφια και τους παππούδες. Βλέπουμε λοιπόν, πως οι έφηβοι έχουν αγωνία για όσα τους συμβαίνουν και προσπαθούν να τα αντιμετωπίσουν με τα πιο κοντινά τους πρόσωπα. (Βλ. Γράφημα 7).

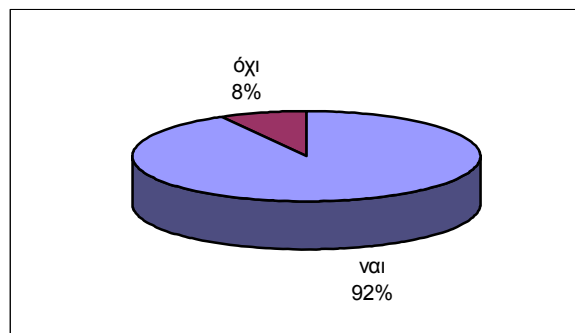
Γράφημα 7: εξωτερίκευση φόβων



Ερώτηση 7: Τα άτομα στα οποία καταφεύγουν για βοήθεια οι έφηβοι.

Επίσης, ένα μεγάλο ποσοστό 92 % θεωρεί πως πρέπει κάποιος να τους βοηθήσει και στρέφονται και πάλι στα προσφιλή τους πρόσωπα με τη διαφορά ότι τώρα ζητάνε τη βοήθεια και ειδικών, όπως για παράδειγμα ψυχολόγων. (βλ. Γράφημα 8).

Γράφημα 8: Ποσοστό εφήβων που ζητάνε βοήθεια



Ερώτηση 8: Τρόποι αντιμετώπισης των φόβων

Το άτομο, μπροστά στις διάφορες φοβικές καταστάσεις, δεν μένει αδρανές.. Το άτομο που φοβάται προσπαθεί, με διάφορους τρόπους, να προφυλάξει τον εαυτό του, να αμυνθεί. Οι ερωτώμενοι έφηβοι απάντησαν με ποικιλία ενεργειών σύμφωνα με τις οποίες αντιμετωπίζουν τους φόβους τους.

Πίνακας 13: Τρόποι αντιμετώπισης των φόβων ανάλογα με το φύλο

σειρά	Τρόπος αντιμετώπισης του φόβου	Αγόρια		Κορίτσια		Συχνότητα	
		N	%	N	%	N	%
1	αποφυγή	6	4,4	40	29,7	46	34,1
2	Ξεχνούν	27	20	16	12	43	32
3	Θάρρος/παρρησία	5	3,7	21	15,5	26	19,2
4	Ανάβουν τα φώτα	10	7,5	6	4,4	16	11,9
5	συζήτηση	5	3,7	8	5,9	13	9,6

Τα επόμενα σχόλια αφορούν τη σχέση μεταξύ του φύλου και του τρόπου που εκδηλώνουν οι έφηβοι τους φόβους τους και στηρίζονται στον έλεγχο X^2 .

Από τον πίνακα 13 φαίνεται ότι τα περισσότερα κορίτσια του δείγματος σε σχέση με τα αγόρια αντιμετωπίζουν το φόβο τους με τη φυγή. Επίσης, η επεξεργασία των δεδομένων με βάση το στατιστικό κριτήριο X^2 [$X^2(2, 46)=9,39, p<0,01$] έδειξε πως με το να τρέπονται σε φυγή οι έφηβοι όταν νιώθουν κάποιο φόβο σχετίζεται με το φύλο τους.

Επίσης, φαίνεται ότι μεγαλύτερος αριθμός αγοριών του δείγματος σε σχέση με τα κορίτσια αντιμετωπίζουν το φόβο τους με τη λησμονιά. Η προσπάθεια να ξεχάσουν το φόβο εξαρτάται από το φύλο των εφήβων. [$X^2(2, 43)=27,42, p<0,01$]. Στη συνέχεια, η έρευνα έδειξε για το θάρρος με το οποίο οι έφηβοι αντιμετωπίζουν τους φόβους τους ότι το μεγαλύτερο ποσοστό ανήκει στα κορίτσια σχετικά με τα αγόρια. Στη συγκεκριμένη περίπτωση βέβαια, το φύλο των εφήβων δεν επηρεάζει τη θαρραλέα στάση που κρατούν οι έφηβοι απέναντι σε κάποιο φόβος τους. [$X^2(2, 26)=1,49, p>0,10$].

Ακολούθως, το ποσοστό των αγοριών που αντιμετωπίζουν το φόβο με την ύπαρξη φωτός υπερτερεί έναντι των κοριτσιών. Το φύλο των εφήβων

ωστόσο, αποδείχτηκε πως επηρεάζει τη στάση τους αυτή. [$X^2(2, 16)=6,77$, $p<0,01$]. Η συζήτηση τέλος, ως μια από τις μορφές αντιμετώπισης του φόβου φαίνεται πως απασχολεί τις έφηβες περισσότερο από ότι τα αγόρια. Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων δεν έδειξε κάποια συσχέτιση ανάμεσα στο φύλο των εφήβων και στις συζητήσεις που κάνουν με τρίτους προκειμένου να αντιμετωπίσουν τους φόβους που νιώθουν. [$X^2(2, 13)=0,36$, $p>0,10$].

Πίνακας 14: Τρόποι αντιμετώπισης των φόβων ανάλογα με την ηλικία

σειρά	Τρόπος αντιμετώπισης του φόβου	11-13 ετών		17-18 ετών		Συχνότητα	
		N	%	N	%	N	%
1	αποφυγή	25	18,6	21	15,5	46	34,1
2	Ξεχνούν	32	23,7	11	8,3	43	32
3	Θάρρος/παρρησία	14	10,3	12	8,9	26	19,2
4	Ανάβουν τα φώτα	7	5,2	9	6,7	16	11,9
5	συζήτηση	5	3,7	8	5,9	13	9,6

Τα επόμενα σχόλια αφορούν τη σχέση μεταξύ της ηλικίας και του τρόπου που εκδηλώνουν οι έφηβοι τους φόβους τους και στηρίζονται στον έλεγχο X^2 .

Από τον πίνακα 14 φαίνεται ότι τα μεγαλύτερα παιδιά του δείγματος αντιμετωπίζουν το φόβο τους λιγότερο με τη φυγή σε σχέση με τα μικρότερα. Η ηλικία των εφήβων αποδείχτηκε πως δεν παίζει κάποιο ρόλο όταν προσπαθούν να αποφύγουν οι έφηβοι τους φόβους τους. Η παρατήρηση αυτή επιβεβαιώθηκε από την επεξεργασία των δεδομένων με βάση το στατιστικό κριτήριο X^2 . [$X^2(2, 46)=1,07$, $p>0,10$].

Επίσης, φαίνεται ότι μεγαλύτερος αριθμός εφήβων ηλικίας 11-13 ετών του δείγματος σε σχέση με τους εφήβους μεγαλύτερης ηλικίας αντιμετωπίζουν το φόβο τους με τη λησμονιά. Επικουρικά, επιβεβαιώνεται πως οι παραπάνω μεταβλητές εξαρτώνται μεταξύ τους. [$X^2(2, 43)=15,93$, $p<0,01$]. Στη συνέχεια, η έρευνα έδειξε αναφορικά με την αντιμετώπιση των φόβων ότι τα μεγάλα παιδιά της έρευνας προσπαθούν να τους αντιμετωπίσουν με θάρρος και παρρησία σε ποσοστό ίδιο σχεδόν με τα μικρότερα. Ο τρόπος βέβαια με τον οποίο οι έφηβοι προσπαθούν με θάρρος

να αντιμετωπίσουν τους φόβους τους, φαίνεται πως δεν επηρεάζεται από την ηλικία τους. [$X^2(2, 26)=0,42, p>0,10$].

Ακολουθώντας, το ποσοστό των εφήβων 17-18 ετών που αντιμετωπίζουν το φόβο με φότα υπερτερεί έναντι των 11-13 εφήβων. Η ηλικία τους ωστόσο δεν σχετίζεται με την ύπαρξη φωτός στην αντιμετώπιση κάποιου φόβου. [$X^2(2, 16)=0,14, p>0,10$]. Η συζήτηση βεβαίως βοηθά και αυτή με τη σειρά της στην αντιμετώπιση των φόβων από την πλευρά των εφήβων και μάλιστα με μεγαλύτερη συχνότητα τους μεγαλύτερους έφηβους από ότι τους μικρότερους. Εντούτοις, ο στατιστικός έλεγχος έδειξε πως η συζήτηση για την αντιμετώπιση του φόβου δεν σχετίζεται με την ηλικία των εφήβων. [$X^2(2, 13)=0,54, p>0,10$].

6.4.2 Φόβοι και οικογενειακή κατάσταση των γονιών των εφήβων

Επιπλέον, εξετάσαμε το σύνολο των εφήβων για κάθε φόβο τους ξεχωριστά αναφορικά με την οικογενειακή κατάσταση των γονέων.

Μια πρώτη απόπειρα ήταν να διερευνηθεί κατά πόσο η οικογενειακή κατάσταση των γονέων σχετίζεται με το φόβο των παιδιών για το θάνατο και τους νεκρούς αναφορικά με το φύλο. Όπως φάνηκε από την επεξεργασία των δεδομένων με βάση το στατιστικό κριτήριο X^2 , [$X^2(2, 84)=12,3, p<0,01$], οι έφηβοι πράγματι επηρεάζονται από τη σχέση των γονιών τους αναφορικά με το φόβο τους για το θάνατο και τους νεκρούς.

Επιπρόσθετα, προσπάθεια διερεύνησης των συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών ήταν να εξεταστεί κατά πόσο η οικογενειακή κατάσταση των γονέων σχετίζεται με το φύλο των εφήβων για το φόβο τους για το σκοτάδι και τη νύχτα. Η οικογενειακή κατάσταση των γονέων σχετίζεται με το φόβο των παιδιών για το σκοτάδι. [$X^2(2, 70)=6,25, p<0,01$].

Άλλη απόπειρα ήταν να διερευνηθεί κατά πόσο η οικογενειακή κατάσταση των γονέων σχετίζεται με το φόβο των παιδιών για τα ζώα αναφορικά με το φύλο. Το στατιστικό κριτήριο [$X^2(2, 55)=10,37, p<0,01$], έδειξε ότι η οικογενειακή κατάσταση των γονέων σχετίζεται με το φόβο των παιδιών για τα ζώα.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η οικογενειακή κατάσταση των γονέων σε σχέση με το φόβο των παιδιών για τα μαθήματα και τις εξετάσεις. Το χ^2 αποδεικνύει ότι η οικογενειακή κατάσταση των γονέων σχετίζεται με το φόβο των παιδιών για τα μαθήματα και τις εξετάσεις. [χ^2 (2, 51)=26,54, $p<0,01$].

Ακολουθώντας, επιχειρήσαμε να ελέγξουμε αν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της οικογενειακής κατάστασης των γονέων με το φόβο των παιδιών για το μέλλον. [χ^2 (2, 48)=1,12, $p>0,10$]. Φαίνεται λοιπόν, ότι η σχέση των γονέων δεν επηρεάζει το φόβο των εφήβων για το μέλλον.

Στη συνέχεια εξετάσαμε το φόβο των εφήβων για τον πόλεμο αναφορικά με την οικογενειακή κατάσταση των γονιών τους. Ο φόβος για τον πόλεμο σχετίζεται με την οικογενειακή κατάσταση των γονιών τους. [χ^2 (2, 12)=13,96, $p<0,01$].

6.5 Συμπεράσματα

Στο κλείσιμο της έρευνάς μας κάνουμε μια απόπειρα να ερμηνεύσουμε, να εξηγήσουμε, να συζητήσουμε και να προβληματιστούμε γύρω από τα αποτελέσματα που βρήκαμε, συγκρίνοντας τα με τα ευρήματα άλλων παρόμοιων ερευνών.

Αρχικός σκοπός της έρευνάς μας ήταν να γίνει μια εις βάθος μελέτη και κατανόηση των φόβων των Κυπρίων εφήβων – κατηγορίες φόβων, αισθήματα που προκαλούν, τρόποι με τους οποίους εκδηλώνονται, διάρκεια των φόβων, συχνότητα εκδήλωσης των φόβων, τρόποι αντιμετώπισης- κάτω από δύο συνισταμένες, το φύλο και την ηλικία των ερωτώμενων εφήβων.

Η έρευνα ασχολήθηκε με εφήβους που φοιτούσαν στην πρώτη γυμνασίου και την τρίτη λυκείου και είχαν ηλικία 11-13 και 17-18 ετών αντίστοιχα. Η αρχική υπόθεση υποστήριζε πως οι έφηβοι κάτω από τους δυο αυτούς παράγοντες θα παρουσίαζαν αξιόλογες διαφορές και διακυμάνσεις. Επίσης, πιο ευαίσθητοι θεωρήσαμε πως θα ήταν οι έφηβοι των 11-13 ετών σε σχέση με εκείνους των 17-18 ετών και μεταξύ των δυο φύλων πιο ευαίσθητα και ευάλωτα απέναντι στους φόβους πιστεύαμε πως θα είναι τα κορίτσια. Τα αποτελέσματα της έρευνας ήρθαν να επιβεβαιώσουν ή να απορρίψουν τις αρχικές υποθέσεις που είχαμε κάνει.

Ιδιαίτερα αξιόλογα θα μπορούσε να πει κανείς πως είναι τα συμπεράσματα που έφερε στο προσκήνιο η συγκεκριμένη έρευνα αναφορικά με τους φόβους των εφήβων. Τα αποτελέσματα αυτά πιστεύουμε πως θα βοηθήσουν όλους όσους ασχολούνται με το ευαίσθητο, μα και συνάμα μαγικό, υπέροχο και περίπλοκο κόσμο των εφήβων. Κι' αυτό γιατί σωστή γνώση του κόσμου που κρύβουν μέσα τους οι έφηβοι μπορεί να οδηγήσει στη σωστή αντιμετώπιση των προβλημάτων τους.

Αυτά που έφερε στο φως η έρευνα υπήρξαν σημαντικά και αξιόλογα. Πρόκειται για ψυχολογικά ευρήματα, ικανά να φωτίσουν το μεγάλο αυτό κεφάλαιο της συναισθηματικής ζωής των εφήβων. Οι μαρτυρίες των 135 ερωτηθέντων εφήβων μας οδηγούν σε πολλά και χρήσιμα συμπεράσματα.

Είδαμε τις κατηγορίες, τις εκδηλώσεις, τις διάρκειες και τους τρόπους αντιμετώπισης των φόβων και θα επιχειρήσουμε μια ερμηνεία τους, λαμβάνοντας υπόψη μας τα σύγχρονα ψυχολογικά δεδομένα. Οι συζητήσεις μας θα λάβουν επίσης σοβαρά υπόψη τους δυο παράγοντες της έρευνας, την ηλικία και το φύλο. Οι είκοσι δύο κατηγορίες των φόβων που αποκάλυψε η ερευνά μας δεν εμφανίζουν τις ίδιες συχνότητες σ' όλες τις ηλικίες των εφήβων (11-13, 17-18), αλλά ούτε και στα δύο φύλα.

Ο παράγοντας ηλικία διαφοροποιεί σημαντικά μόνο δύο κατηγορίες φόβων: των μαθημάτων και των εξετάσεων καθώς και των ζώων.

Ο παράγοντας φύλο διαφοροποιεί σημαντικά μόνο τέσσερις κατηγορίες φόβων (του θανάτου, του σκότους και της νύχτας, των ζώων και του μέλλοντος. Στις άλλες κατηγορίες, των μαθημάτων και των εξετάσεων, όπως και του πολέμου και των όπλων οι διαφορές των συχνοτήτων δεν κρίθηκαν στατιστικά σημαντικές. Ο φόβος για τα μαθήματα και τις εξετάσεις φαίνεται πως δεν επηρεάζεται από το φύλο των εφήβων. Το γεγονός αυτό δεν μας παραξενεύει καθώς τα υποκείμενα της έρευνάς μας είναι έφηβοι και φοιτούν σε σχολείο. Το αντικείμενό τους είναι το διάβασμα και τα μαθήματα, οπότε είναι λογικό να νιώθουν φόβο ως προς αυτά. Τα ίδια άλλωστε αποτελέσματα έδειξαν και προγενέστερες έρευνες αναφορικά με το φόβο των εφήβων για το σχολείο και τις υποχρεώσεις που το πλαισιώνουν.

Επιπρόσθετα, ο φόβος για τον πόλεμο και τα όπλα φαίνεται πως αφήνει ανεπηρέαστο το σώμα των ερωτηθέντων αγοριών και κοριτσιών απέναντι στο φόβο αυτό. Ίσως οι πρόσφατες εξελίξεις των πολεμικών συγκρούσεων κυρίως των ανατολικών χωρών να παίζουν κάποιο ρόλο στον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι της έρευνάς μας αντιδρούν απέναντι σ' αυτές τις καταστάσεις. Επίσης, το γεγονός ότι το νησί της Κύπρου γειτονεύει με τους λαούς αυτούς, όπου γίνονται οι πολεμικές επιχειρήσεις να είναι ένας λόγος που κάνει τους εφήβους να φοβούνται τον πόλεμο σχεδόν το ίδιο είτε πρόκειται για τα κορίτσια είτε για τα αγόρια.

Η συγκέντρωση, ανάλυση και ερμηνεία των αποτελεσμάτων της ερευνάς μας είχε έναν κύριο στόχο: την επαλήθευση ή την απόρριψη των υποθέσεων μας.

Αναλαμβάνοντας τη μελέτη αυτή, υποθέσαμε ότι τα κορίτσια θα είναι πιο ευαίσθητα από τα αγόρια, αλλά και οι έφηβοι ηλικίας 11-13 ετών πιο ευαίσθητοι από τους μεγαλύτερους τους, όταν δοκιμάζουν το συναίσθημα του φόβου.

Τα συμπεράσματα αυτά είναι τα εξής:

Τα δεδομένα της ερευνάς μας αποδεικνύουν ότι ο παράγοντας φύλο διαφοροποιεί σημαντικά τους φόβους των εφήβων. Τα κορίτσια φοβούνται περισσότερο από τα αγόρια. Υπάρχουν κατηγορίες, εκδηλώσεις, διάρκειες και τρόποι αντιμετώπισης των φόβων, στις οποίες τα κορίτσια εμφανίζουν μεγαλύτερες συχνότητες από τα αγόρια. Ισχύει όμως και το αντίστροφο.

Ομοίως, η έρευνα απέδειξε ότι οι έφηβοι όλων των ηλικιών εμφανίζουν την ίδια ευαισθησία σχεδόν για το σύνολο των φόβων.

Πιο αναλυτικά, τα κορίτσια φοβούνται περισσότερο από τα αγόρια το σκοτάδι και τη νύχτα, το θάνατο, τα ζώα (σκύλους, άγρια ζώα αλλά και έντομα), τα μαθήματα και τις εξετάσεις και κυρίως το μέλλον. Αντίθετα, τα αγόρια φαίνεται πως δεν φοβούνται περισσότερο από τα κορίτσια. Μάλιστα τα δυο υποκείμενα που δήλωσαν πως δεν φοβούνται στο σύνολο των ερωτηθέντων εφήβων είναι αγόρια. Επίσης, σχεδόν το ίδιο φοβούνται τα αγόρια και τα κορίτσια τον πόλεμο και τα όπλα. Οι πρόσφατοι πόλεμοι στο Αφγανιστάν και το Ιράκ ίσως να έχουν επηρεάσει τα παιδιά ως προς αυτό το φόβο τους. Βέβαια, τα ίδια τα υποκείμενα της έρευνας ζούνε σε ένα τόπο όπου υπάρχουν στρατεύματα κατοχής στο μισό νησί τους. Ίσως και αυτό το γεγονός να έχει σημαδέψει τους εφήβους.

Οι έφηβοι ηλικίας 11-13 ετών φοβούνται περισσότερο από τους εφήβους των άλλων ηλικιών το σκοτάδι, τα μαθήματα, τις εξετάσεις και τις ασθένειες. Οι έφηβοι ηλικίας 17-18 ετών φοβούνται περισσότερο από τους μικρότερους εφήβους τα ζώα και τη μοναξιά. Ο φόβος όμως του θανάτου και των νεκρών, όπως και του σεισμού και των γενικότερων φυσικών φαινομένων φαίνεται πως επιδρούν περίπου το ίδιο απέναντι στους εφήβους όλων των ηλικιών του δείγματος.

Μπροστά στις ποικίλες καταστάσεις των φόβων τους, τα κορίτσια απελπίζονται και πανικοβάλλονται περισσότερο από τα

αγόρια. Επίσης, τα κορίτσια αγχώνονται, ανατριχιάζουν, αγωνιούν και θλίβονται πιο πολύ από ότι τα αγόρια όταν αρχίσει να εκδηλώνεται ο φόβος τους. Επιπρόσθετα, τις δύσκολες αυτές στιγμές νιώθουν και ανασφάλεια όπως υποστηρίζουν. Αντίθετα, τα αγόρια δυσκολεύονται λιγότερο κατά τη διάρκεια των φόβων τους, και ίσως αυτό να οφείλεται στην ιδιοσυγκρασία των αγοριών ή ακόμη και στο ίδιο το περιβάλλον που μεγαλώνουν, καθώς δεν επιτρέπεται ο άντρας - το αγόρι στη συγκεκριμένη περίπτωση - να δείχνει αδυναμία μπροστά στους άλλους.

Αξίζει να σημειωθεί πως η έρευνα δεν έδειξε σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών - κοριτσιών σ' όλες τις άλλες εκδηλώσεις των φόβων των εφήβων (μοναξιά και αποξένωση). Μπροστά στις ποικίλες καταστάσεις των φόβων, οι έφηβοι ηλικίας 11-13 ετών τρομάζουν περισσότερο από τους άλλους, ενώ εκείνοι ηλικίας 17-18 ετών δυσκολεύονται περισσότερο από τους άλλους στο να αναπνέουν.

Όσον αφορά τη διάρκεια των φόβων, η έρευνα έδειξε ότι οι φόβοι των περισσότερων εφήβων διαρκούν κυρίως χρόνια, ημέρες και ώρες. Επίσης, ένα μεγάλο ποσοστό δεν καθορίζει με σαφήνεια το χρόνο διάρκειας των φόβων τους.

Ακολούθως, τα κορίτσια αντιμετωπίζουν τους φόβους τους με το να αποφεύγουν το αίτιο που τους δημιουργεί, ζητώντας βοήθεια από άλλους, με συζητήσεις με άλλους, με κλάματα και με το να ονειροπολούν. Επίσης, εμφανίζονται και πιο θαρραλέες από ότι τα αγόρια αναφορικά με τον τρόπο που προσπαθούν να αντιμετωπίσουν τους φόβους τους. Αντίθετα, τα αγόρια το μόνο που κάνουν είναι να προσπαθούν να τους ξεχάσουν και να ανάψουν τα φώτα πιστεύοντας πως έτσι θα εξουδετερώσουν τους φόβους τους.

Στη συνέχεια, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως οι έφηβοι που φοβούνται το θάνατο επηρεάζονται ως προς το φόβο τους αυτό όταν οι γονείς τους είναι διαζευγμένοι. Επίσης, επηρεάζονται οι έφηβοι αναφορικά με το φόβο του θανάτου και όταν οι γονείς τους ζούνε μαζί αλλά και όταν ο ένας από τους δυο γονείς έχει πεθάνει. Αντιλαμβάνεται κανείς πως το αιώνιο αυτό συναίσθημα του φόβου για το θάνατο επηρεάζει όλες τις εκφάνσεις της ζωής μας. Λογικό λοιπόν είναι να επηρεάζει και τους εφήβους σε τέτοιο σημαντικό

βαθμό από τη στιγμή μάλιστα που οι πρόγονοί μας έχουν προσδώσει τόσες ιδιότητες στο θάνατο.

Ακολουθως, οι έφηβοι που φοβούνται το σκοτάδι και τη νύχτα φαίνεται πως επηρεάζονται στο φόβο τους από τη σχέση των γονιών τους, αν είναι μαζί δηλαδή μαζί ή χωριστά. Το ίδιο δε συμβαίνει και για το φόβο των εφήβων για τα ζώα. Στην περίπτωση αυτή ο φόβος των εφήβων επηρεάζεται από τις σχέσεις που διέπουν τη ζωή των γονιών τους.

Επιπρόσθετα, οι φόβοι των εφήβων για τα μαθήματα και τις εξετάσεις συνδέονται άμεσα με τη σχέση που έχουν οι γονείς τους. Φαίνεται πως για τα μαθήματα και τις εξετάσεις οι έφηβοι νιώθουν έναν πρόσθετο φόβο και από τη μεριά των γονιών και της οικογένειας. Πρόκειται για το γνωστό άγχος όλων των γονιών να μάθουν οπωσδήποτε τα παιδιά τους γράμματα με οιοδήποτε κόστος. Έτσι, πολλές φορές μεταδίδουν ένα άγχος και μια αγωνία στο παιδί χωρίς κανένα λόγο. Γενικότερα, η ομαλή πορεία ενός μαθητή στο σχολείο προϋποθέτει ήρεμο κλίμα και συμπαράσταση και από το σπίτι και την οικογένεια πέραν του σχολείου, και αυτό γίνεται ξεκάθαρο και από τα αποτελέσματα της έρευνας.

Τέλος, οι έφηβοι που δήλωσαν πως φοβούνται τον πόλεμο και τα όπλα και στις τρεις περιπτώσεις, είτε δηλαδή οι γονείς τους είναι μαζί είτε είναι χωρισμένοι είτε ο ένας από τους δυο έχει πεθάνει, ο συγκεκριμένος φόβος των εφήβων συνδέεται άμεσα με τη σχέση που έχουν και οι γονείς των εφήβων μεταξύ τους.

Η μερικώς επαλήθευση των υποθέσεων μας, μας δείχνει πως η έρευνά μας αποκάλυψε σε μας έναν τομέα της ψυχολογίας των εφήβων πολύ σημαντικό με πρωταγωνιστή τους φόβους των εφήβων αυτών ηλικίας 11-13 και 17-18 ετών αντίστοιχα.

Πιο συγκεκριμένα τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι όλοι οι έφηβοι προσβάλλονται από κάποια μορφή φόβου. Οι φόβοι αυτοί στις περισσότερες περιπτώσεις μπορούν να ανιχνευτούν από τους ίδιους τους έφηβους ενώ κάποιες άλλες περιπτώσεις πολύ πιο λίγες έδειξαν ότι οι ίδιοι οι έφηβοι δεν μπορούν να προσδιορίσουν τον τρόπο με τον οποίο εκδηλώνονται οι φόβοι τους.

Επίσης, αποδείχτηκε πως οι φόβοι εκδηλώνονται με διάφορους τρόπους και προκαλούν στους εφήβους διάφορα προβλήματα σε σωματικό και ψυχολογικό επίπεδο. Οι έφηβοι προσδιορίζουν επίσης, πως οι φόβοι τους παρουσιάζονται με μια συγκεκριμένη συχνότητα και διαρκούν κάποιο διάστημα που εκτείνεται από «όσο διαρκεί το ερέθισμα» και λίγα δευτερόλεπτα, έως ένα «μεγάλο χρονικό διάστημα».

Στη συνέχεια η έρευνα έδειξε και τους τρόπους με τους οποίους οι ίδιοι οι έφηβοι αντιμετωπίζουν τους φόβους τους ή ακόμη τους τρόπους με τους οποίους οι έφηβοι ζητάνε βοήθεια από τους άλλους.

Ολοκληρώνοντας, τέλος, τη μελέτη μας αυτή, είμαστε σε θέση να πούμε ότι οι έφηβοι της Κύπρου και πιο συγκεκριμένα της επαρχίας Αμμοχώστου φοβούνται κυρίως το θάνατο και τους νεκρούς, το σκοτάδι και τη νύχτα, τα ζώα, το σχολείο (μαθήματα, εξετάσεις κλπ.) το μέλλον, τον πόλεμο και τα όπλα, και ότι όταν καταλαμβάνονται από το συναίσθημα του φόβου νιώθουν αδύναμοι και απελπισμένοι. Προσπαθούν βέβαια να τους αντιμετωπίσουν και αυτό είναι παρήγορο, ζητώντας μάλιστα πολλές φορές και τη βοήθεια προσφιλών προσώπων αλλά και ειδικών.

Βέβαια, η ευθύνη των δασκάλων και των γονιών εδώ έχει καθοριστική σημασία καθώς αυτοί σηκώνουν το βάρος της διαπαιδαγώγησης και της σωστής ολοκλήρωσης της προσωπικότητας των εφήβων. Η έρευνα έδειξε πως οι έφηβοι έχουν κι αυτοί τα δικά τους προβλήματα και ζητάνε τη βοήθειά μας. Ας είμαστε εκεί, δίπλα τους αρωγοί στις καθημερινές τους ανάγκες και προβληματισμούς. Το οφείλουμε άλλωστε στην ίδια την κοινωνία μας γιατί οι έφηβοι είναι η μαγιά του αύριο. Ισορροπημένοι έφηβοι και τολμηροί χωρίς σημάδια φόβου ας είναι το δικό μας στοίχημα!!

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Anastasopoulos, D. (1988). Acting out During Adolescence in Terms of Regression in Symbol Formation. *International Review of Psychological Analysis* 15, p. 177-186.
2. Anastasopoulos, D., (1997). Shame in Psychotherapy with Adolescent. *Journal of Child Psychotherapy*, 33, 103-123.
3. Arrindel W.A., Pickersgill M.J., Merckelbach H., Ardon A.M. & Cornet F.C. (1991). Phobic dimensions III. Factor analytic approaches to the study of common phobic fears: an updated review of findings obtained with adult, subjects. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 13, 73-110.
4. Bauer D.H. (1976). An exploratory study of developmental changes in children's fears. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 17, 69-74.
5. Beck A.T. & Emery G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
6. Blotcky, M., Looney, J., (1987). Adolescent Psychological Development Revisited στο Esnan, A., Feinstein, S., Lebovici, S. (eds): *International Annals of Adolescent Psychiatry*, Vol. 1, p. 24-45.
7. Braconnier, A. & Marcelli, D. (1988). *Adolescent and Parental Crisis*
8. Brown, B. (1990). *Peer Groups and Peer Cultures* στο Feldman, S. & Elliott, G. (eds), (1990): *At the Threshold: The developing adolescent*. Harvard University Press, p. 171-196.
9. Castaneda A., McCandless B. & Palermo D. (1956). The children's form of the Manifest Anxiety Scale. *Child Development*, 27, 317-326.
10. Clarke J.C. (1993). The etiology of fear of heights and its relationship to severity and individual response patterns. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 355-365.

11. Cloninger C.R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants: A proposal. *Archives of General Psychiatry*, 44, 573-588.
12. Cornwell, J. (1985). The Establishment of Female Genital Sexuality. Free Associations, p. 57-75.
13. Costello E.J., Costello A.J., Edelbrock C.S., Burns B.J., Dulcan M.J., Brent D. & Janiszewski S. (1988). DSM-III disorders in paediatric primary care: Prevalence and risk factors. *Archives of General Psychiatry*, 45, 1107-1116.
14. Damon, W. & Hart, D. (1988). *Self Understanding in Childhood and Adolescence*. Cambridge University Press, N.Y.
15. Davey G.C.L. (1989). Dental phobias and anxieties. *Behaviour Research and Therapy*, 27, 51-58.
16. Davey G.C.L. (1994). Self-reported fears to common indigenous animals in an adult UK population: The role of disgust sensitivity. *British Journal of Psychology*, 85, 541-554.
17. Davey G.C.L., Foster L. & Mayhew G. (1993). Familial resemblances in disgust sensitivity and animal phobias. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 41-50.
18. Davison G.C. & Neale J.M. (1974). *Abnormal psychology: An experimental clinical approach*. New York: Wiley & Sons.
19. Dong Q., Yang B. & Ollendick T.H. (1994). Fears in Chinese children and adolescents and their relations to anxiety and depression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 351-363.
20. Doogan S. & Thomas G.V. (1992). Origins of fear of dogs in adults and children: The role of conditioning processes and prior familiarity with dogs. *Behaviour Research and Therapy*, 30, 387-394.
21. Eldebour S., Shulman S. & Kedem P. (1997). Children's fears: Cultural and developmental perspectives. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 491-496.
22. Elderbour, S., Shulman, S., Kedem, P. Children's fears: Cultural and developmental perspectives. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 491-496.

23. Erikson, J. (1976). *Θεωρίες μάθησης και εκπαιδευτική πράξη*. Στο Κολλιάδης, Δ., Αθήνα.
24. Esnan, A.H., Feinstein, S.C., Lebovici, S. (eds) (1989): *International Annals of Adolescent Psychiatry*. University of Chicago, p. 122-139.
25. Eysenck HJ. (1987). *The biological basis of personality*. Springfield, 111:
26. Eysenck M.W. (1992). *Anxiety: The cognitive Perspective*. Hove, UK: Lawrence Erlbaum Associates Ltd.
27. Feldman, S. & Elliott, G. (eds), (1990): *At the Threshold: The developing adolescent*. Harvard University Press, p. 147-170.
28. Fisher, C. (1992). Beyond Identity: Invention, Absorption and Transference)) στο Feinstein, S.C. (ed.). *Adolescent Psychiatry*, Vol. 18, p. 448-460.
29. Fonseca A.C. (1993). Fears in children and adolescents: A study on the Portuguese population. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 27, 75-92
30. Fonseca A.C., Yule W. & Erol N. (1994). *Cross-cultural issues*.στο N J.King & W. Yule (Eds), *International handbook of phobic and anxiety disorders in children and adolescents*. New York: Plenum Press.
31. Fredrikson M., Annas P. & Wik G. (1997). Parental history, aversive exposure and the development of snake and spider phobia in women. *Behaviour/Research and Therapy*, 35, 23-28.
32. Freud S. (1950). *Two case histories ("Little Hans" and the "Rat Man")*. *Iro The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, Volume X*. London: The Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis.
33. Freud, A. (1958). Adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 13: 255-278.
34. Giovacchini, P. (1986). *Psychic Integration and Object Constancy* στο Lax, R., Bach, S. & Burland, A. (eds): *Self and Object Constancy: Clinical and Theoretical Perspectives*. Guilford Press, N.Y. & London, p. 208-232.
35. Glasser, M. (1977). «Homosexuality in Adolescence)). *British Journal of Medical sychology*, 50, p. 217-219.

36. Gray. & Strauss C.C. (1989). Assessing fears in anxietydisordered children with the Revised Fear Survey Schedule for Children(FSSC-R). *Journal of Clinical Child Psychology*, 18, 137-141.
37. Harris, M. (1976). Infantile Elements and Adult Strivings in Adolescent Sexuality. *Journal of Child Psychotherapy*, p. 29-44.
38. Harter, S. (1990). *Self and Identity Development* στο Feldman, S. & Elliott, G.(eds), (1990): *At the Threshold: The developing adolescent*. Harvard Univer-sity Press, p. 352-387.
39. Head, J.,(1997). *Εκπαιδεύοντας τους εφήβους-Ζητήματα της εφηβείας που επιδρούν στην ανάπτυξη της ατομικής ταυτότητας κατά την εκπαίδευση και την εργασία*. Μετάφραση: Πελαγία Κοτσώνη, Σαββάλας.
40. Herbert M. (1994). *Etiological considerations*. Iro T.H. Ollendick, N J.King & W.Yule (Eds), *International Handbook of phobia and anxiety disorders in children and adolescents*. New York: Plenum Press.
41. Herbert M. (1999) *Ψυχολογικά προβλήματα εφηβικής ηλικίας*. Επιμέλεια: Α. Καλαντζή-Αζίζι, Ελληνικά Γράμματα
42. Hilgard, E.R. (1962). *Introduction to psychology*. New York: Harcourt, Brace and World. Inc.
43. Horst T. & Duyx M. (1995). Acquisition andmaintenance of dental anxiety: the role of conditioning experiences andcognitive factors. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 205-210.
44. Hugdahl H. & Karker A.C. (1981). Biological vs experiential factors in phobic conditioning. *Behaviour Research and Therapy*, 19,109-115.
45. Hugdahl K. & Ohman A. (1977). Effects of instruction on the acquisition andextinction of electrodermal responses to fear-relevant stimuli. *Journal of Experimental Psychology*, 3, 608-618.
46. Hugdahl K. (1977). *Conditioning, stimulus relevance and cognitive factors inphobic fears*. Acta Univ. Upsaliensis, 16.
47. Hugdahl K. (1981). The Three-Systems-Model of fear and emotion- A critical „examination. *Behaviour Research and Therapy*, 19, 75-85.
48. Ingman K.A., Ollendick T.H. & Akante A. (1999). Cross-cultural aspects offears in African children and adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 337-345.

49. Ingman, K.A., Ollendick, T.H. & Akante, A. (1999). Cross-cultural aspects of fears in African children and adolescents. *Behavior Research and Therapy*, 35, 559-562.
50. John Wiley. Mulken S. & Bogels S.M. (1999). Learning history in blushing. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 1159-1167.
51. Jong, de P.J., Andrea H. & Muris P. (1997). Spider phobia in children: disgust and fear before and after treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 35, V559-562.
52. Joslin J., Fletcher H. & Emlen J. (1964). A comparison of the responses to snakes of lab- and wild-reared rhesus monkeys. *Animal Behavior*, 12, 348-352.
53. Kashani J.H. & Orvaschel H. (1990). A community study of anxiety in children, and adolescents. *American Journal of Psychiatry*, 147, 313-318.
54. Katchadourian, H. (1990). *Sexuality* στο Feldman, S. & Elliott, G. (eds), (1990): *At the Threshold: The developing adolescent*. Harvard University Press, p. 330-351.
55. Keating, D. (1990). *Adolescent Thinning* στο Feldman, S. & Elliott, G. (eds), (1990): *At the Threshold: The developing adolescent*. Harvard University Press, p. 54-89.
56. Kendler K.S., Walters E.E., Neale M.C., Kessler R.C., Heath A.C. & Eaves L.J. (1992). The structure of the genetic and environmental risk factors for six major psychiatric disorders in women: Phobia, generalized anxiety disorder, panic disorder, bulimia, major depression and alcoholism. *Archives of General Psychiatry*, 52, 374-383.
57. King N.J., Clove-Hollins V. & Ollendick T.H. (1997). The etiology of childhood phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 77.
58. Κασσωτάκης, Μ., (1981). *Ο έφηβος και τα προβλήματα του*. Αθήνα.
59. Levine, S.V. (1983). *Alienation as an Affect in Adolescence* στο Golombek, H. & Garfinkel, B.D. (eds): *The Adolescence and Mood Disturbance*. International Universities Press, p. 73-82.
60. Logan A.C. & Goetsch V.L. (1993). Attention to external threat cues in anxiety states. *Clinical Psychology Review*, 13, 541-559.

61. Marks I.M. (1987). The development of normal fear: A review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 28, 680-697.
62. Matchett G. & Davey G.C.L. (1991). A test of disease-avoidance model of animal phobias. *Behaviour Research and Therapy*, 29, 91-94.
63. Mauser, S. & Smith, H. (1991). The Development and Experience of Affect in Adolescence. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, Vol. 39,
64. McCathie H. & Spence S.H. (1991). What is the Revised Fear Survey Schedule for Children measuring? *Behaviour Research and Therapy*, 29, 495-502
65. Meltzer, D. (1986). *Family Patterns and Cultural Educability* στο Meltzer, D.(ed.): *Studies in Extended Metapsychology*. Clunie Press, p. 154-175.
66. Menzies R.G. & Clarke J.C. (1993). The etiology of fear of heights and its relationship to severity and individual response patterns. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 355-365.
67. Merckelbach H. & Muris P. (1997). The etiology of childhood spider phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 1031-1034.
68. Merckelbach H., Arntz A. & de Jong P. (1991). Conditioning experiences in spider phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 29, 243-256)
69. Merckelbach H., Arntz A., Arrindell W.A. & de Jong P.J. (1992). Pathways to spider phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 30, 543-546.
70. Merckelbach H., Muris P. & Schouten E. (1996). Pathways to fear in spider phobic children, *Behaviour Research and Therapy*, 34, 935-938.
71. Milgrom P., Mancil L., King D. & Weinstein P. (1995). Origins of childhood dental fears. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 313-319.
72. Mineka S., Davidson M., Cook M. & Keir R.(1984). Observational conditioning of snake fear in rhesus monkeys. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 355-372
73. Mortimer, J.T., Roberts, D.F. (1990). *Leisure, Work and the Mass Media* στο Feldman, S. & Elliott, G. (eds), (1990): *At the Threshold: The developing adolescent*. Harvard University Press, p. 225-252.

74. Mower O.H. (1939). Stimulus response theory of anxiety. *Psychological Review*, 46, 553-565.
75. Mower O.H. (1960). *Learning theory and the symbolic processes*. New York: John Wiley.
76. Muris P., Merckelbach H. & Collaris R. (1998). Common childhood fears and their origins. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 929-937.
77. Muris P., Merckelbach H., Mayer B. & Prins E. (2000). *How serious are common childhood fears?* *Behaviour Research and Therapy*, 38, 217-228.
78. Muris P., Merckelbach H., Schmidt H. & Tierney S. (1999). *Disgust sensitivity, trait anxiety and anxiety disorders symptoms in normal children*.
79. Muris P., Steerneman P., Merckelbach H. & Meesters C. (1996). The role of parental fearfulness and modeling in children's fear. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 265-268. Murray E.J. & Foote F. (1979). *The origins of fear of snakes*. *Behaviour Research and Therapy*, 17, 489-493.
80. Neal A. & Knisley H. (1979). What are African American children afraid of? Part II: A twelve-month follow-up. *Journal of Anxiety Disorders*, 9, 151-161.
81. Neal A., Lilly R.S. & Zakis S. (1993). What are African American children afraid of? A preliminary study. *Journal of Anxiety Disorders*, 7, 129-139.
82. Neal, A., Knisley. H. (1995). What are African American children afraid of? A preliminary study. *Journal of Anxiety Disorders*, 7, 129-139.
83. Neale M.C., Walters E.E., Eaves L.J., Kessler R.C., Heath A.C. & Kendler K.S. (1994). Genetics of blood-injuries fears and phobias: A population-based, twin study. *American Journal of Medical Genetics*, 54, 326-334.
84. Ohman A., Dimberg U. & Ost L.G. (1985). *Animal and social phobias: Biological constraints on learned fear responses*. στο S.Reiss & R.R. Bootzin (Eds). *Theoretical issues in behaviour therapy*. London: Academic Press.

85. Ollendick T.H. & King N.J. (1991) Fears and Phobias of Childhood. In Herbert M. (Ed) *Clinical Child Psychology: Social Learning, Development and Behavior*. Chichester, England.
86. Ollendick T.H., Hagopian L.P. & King N.J. (1997). *Specific phobias in Children*. In G.L.C. Davey (Ed.), *Phobias: A handbook of theory, research and treatment*. Chichester: Wiley.
87. Ollendick T.H., Yang B., King N.J., Dong Q. & Akande D. (1996). Fears in American, Australian, Chinese and African children and adolescents: Across-cultural study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 37, 213-220.
88. Ollendick T.H., Yule W. & Oilier K. (1991). Fears in British children and its relationship to manifest anxiety and depression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 32, 321-331.
89. Ollendick, T.H., King, N.I.(1991). Fear and Phobias of adolescence. In Herbert M. (Ed) *Clinical Child Psychology: Social Learning, Development and Behavior*. Chichester, England : Wiley.
90. Oostelaan J., Prins P.J.M. & Sergeant J. (1992). *A Dutch translation of the Fear Survey Schedule for Children*. Paper presented at the SECAP meeting in Sarasota, Florida.
91. Ost L.G. & Hugdahl K. (1981). Acquisition of phobias and anxiety response patterns in clinical patients. *Behaviour Research and Therapy*, 19,439-447.
92. Ost L.G. & Hugdahl K. (1983). Acquisition of agoraphobia,, mode of onset and anxiety response pasterns. *Behaviour Research and Therapy*, 21, 623-631.
93. Ost L.G. (1991). Acquisition of blood and injection phobia and anxiety response patterns in clinical patients. *Behaviour Research and Therapy*, 29,323-332.
94. Phillips K., Fulker D.W. & Rose R.J. (1987). Path analysis of seven fear factorsin adult twin and sibling pairs and their parents. *Genetic Epidemiology*, 4,345-355.
95. Piaget, J., (1952). *The origins of intelligence in children*. New York: International University Press.

96. Rabbit R.L. & Parrish J.M. (1991). Phone phobia, fact or phantasy? An operant approach to a child's disruptive behavior induced by telephone usage. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychology*, 22, 122-129.
97. Rachman S. (1977). The conditioning theory of fear acquisition: A critical examination. *Behaviour Research and Therapy*, 15, 375-387.
98. Rauste-von, Wright, M. (1989). Body Image Satisfaction in Adolescent Girls and Boys: A Longitudinal Study. *Journal of Youth & Adolescence*, Vol. 18(1) 71-83.
99. Relationship between Anxiety, Fear, Self-Esteem, and Coping Strategies in Adolescence.
100. Rinsley, D. (1986). *The Adolescent, the Family and the Culture of Narcissism: a Psychosocial Commentary* στο Feinstein S.C. et al. (eds): Adolescent Psychiatry, XIII, p. 7-28, University of Chicago Press.
101. Rizzuto, A.M. (1992). I, Me, Myself: The Subjective Aspect of Identity στο Feinstein, S.C. (ed.): *Adolescent Psychiatry*, Vol. 18, p. 419-439. The University of Chicago.
102. Rose R.J. & Ditto W.B. (1983). A developmental-genetic analysis of common fears from early adolescents to early adulthood. *Child development*, 54, 361-368.
103. Salkovskis P. M. (1996). *The cognitive approach to anxiety*. στο P. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy*. New York: Guilford Press.
104. Sarnoff, C.A. (1987). *Psychotherapeutic Strategies in Late Latency Through Early Adolescence*. Jason Aronson.
105. Savin-Williams, R., Berndt, T. (1990). *Friendship and Peer Relations* στο Feldman, S. & Elliott, G. (eds), (1990): *At the Threshold: The developing adolescent*. Harvard University Press, p. 277-307.
106. Schneider, S. (1992). *Impingement of Cultural Factors on Identity Formation in Adolescence* στο Feinstein, S.C. (ed.): *Adolescent Psychiatry*, Vol. 18, p. 407-418. The University of Chicago.
107. Shapiro, T. (1985). Adolescent Language: its use for Diagnosis, Group Identity, Values and Treatment στο Feinstein, S.C. et al. (eds): *Adolescent Psychiatry*, Vol. 12, University of Chicago, p. 297-311.

108. Stanley A.A. & O` Donnell J.P. (1984). A development analysis of mother`s report of normal children`s fears. *Journal of Genetic Psychology*, 144, 165-178.
109. Steinberg, D. (1990). *Autonomy, Conflict and Harmony in the Family Relationship* στο Feldman, S. & Elliott, G. (eds), (1990): *At the Threshold: The developing Adolescent*. Harvard University Press, p. 255-276.
110. Stevenson J., Batten N., & Cherner M. (1992). Fears and fearfulness in children and adolescents: a genetic analysis of twin data. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 33, 977-985.
111. Stubbs, M. (1990). Gender, Body Image and Self concept in Early Adolescence. *Journal of Early Adolescence*, Vol. 10 fl), 568.
112. Thomas, M. & Eysenck HJ. (1987). *The role of heredity, environment, and "preparedness" in the genesis of neurosis*. στο HJ.Eysenck & I.Martin (Eds), *Theoretical Foundations of Behaviour Therapy*, New York: Plenum Press.
113. Torras de bea, E. (1987). Body Schema and Identity. *Int. J. Psychoanal.* 68, p. 178-184.
114. Turner S.M., Beidel D.C. & Costello A. (1987). Psychopathology in the offsprings of common animal fears. *Behaviour Research and Therepy*, 32, 57-63.
115. Watson J. & Rayner R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3, 1-22.
116. Yule W., Udwin O. & Murdoch K. (1990). The Jupiter sinking: Effects on children`s fears, depression and anxiety. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 31, 1052-1061.
117. Βάμβουκας, Μ., (1978): *Φόβοι και αγωνία στην εφηβεία*. Αθήνα.
118. Κρασσανάκης, Γ.(1993). *Οι φόβοι των εφήβων-Εμπειρική ψυχολογική προσέγγιση*. Ηράκλειο.
119. Κρασσανάκης, Γ.,(1999). *Μορφές της συναισθηματικής ζωής του παιδιού-Εμπειρική ψυχολογική θεώρηση*. Ηράκλειο.
120. Κυριακούσης, Α. (1998). *Στατιστικές Μέθοδοι*. Αθήνα.
121. Μάνος, Κ., (2000). *Ψυχολογία του εφήβου*., Αθήνα, εκδ. Γρηγόρη
122. Παγιατάκης, Σ., (1957). *Παιδαγωγική Ψυχολογία*. Αθήνα.

123. Παρασκευόπουλος, Ι., (χ.χ.). *Εξελικτική ψυχολογία*. τ. 4, εφηβική ηλικία, Αθήνα.
124. Πετρουλάκης, Ν., (1967). *Η ψυχολογία της προσαρμογής*. Αθήνα, εκδ. Γρηγόρη.
125. Σίμος, Γ., Παπαγεωργίου, Β., Γκιουζέλας, Ι. (2000) *Φόβοι εφήβων*. Τι τελικά προσπαθούν να αποφύγουν; *Στίγμα*, 2: 45-54.
126. Τσιάντης, Ι., (2001), (επιμέλεια). *Εφηβεία*, τόμος Β', τ.α', εκδ. Καστανιώτη.
127. Τσιάντης, Ι., (2001), (επιμέλεια). *Εφηβεία*. τόμος Β', τ.β', εκδ. Καστανιώτη.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
Τμήμα: Οικιακής Οικονομίας & Οικολογίας

Υπεύθυνη ερευνήτρια:
Κουτούνα Νικολέτα

Αριθμός

Αγαπητέ μαθητή/μαθήτρια, σας ευχαριστώ
εκ των προτέρων για τη συνεργασία σας.
Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο, γι' αυτό
και μπορείτε να απαντήσετε
ανεπηρέαστα. Η βοήθειά σας είναι
σημαντική και πιστεύω πως η συνεργασία
μας θα έχει ικανοποιητικά αποτελέσματα.



ΜΕΡΟΣ Α΄

- 1. Σημειώστε το φύλο σας με ένα (ν) στο αντίστοιχο τετραγωνάκι

Αγόρι

☐

Κορίτσι

☐

- 2. Σημειώστε με ένα (ν) στο αντίστοιχο τετραγωνάκι.

Οι γονείς μου είναι διαζευγμένοι

Οι γονείς μου ζούνε μαζί

Ο ένας από τους δυο γονείς μου έχει πεθάνει

☐
☐
☐

- 3. Πώς αντιλαμβάνεστε τη σχέση των γονέων σας;
Σημειώστε με ένα (ν) το τετράγωνο που αντιστοιχεί στην απάντησή σας.

α. Οι γονείς μου ζουν αρμονικά.

☐

β. Οι γονείς μου ζουν αρμονικά, αλλά τσακώνονται κατά καιρούς.

☐☐

γ. Οι γονείς μου τσακώνονται συχνά.

δ. Οι γονείς μου διαφωνούν μεταξύ τους ως προς τον τρόπο που θα συμπεριφερθούν απέναντί μου.

☐☐

ε. η μητέρα μου καταντά καταπιεστική απέναντι στον πατέρα μου.

στ. Ο πατέρας μου καταντά καταπιεστικός απέναντι στη μητέρα μου.

☐

ζ. Ο πατέρας μου είναι πολύ ελαστικός απέναντι μου.

☐

η. Η μητέρα μου είναι πολύ ελαστική απέναντι μου.

☐

- 4. Σημειώστε με ένα (ν) το μορφωτικό επίπεδο των γονέων σας.

Πατέρας

Μητέρα

Τελειόφοιτος Δημοτικού

☐☐

Τελειόφοιτος Γυμνασίου

☐☐

Τελειόφοιτος Λυκείου

☐☐

Πτυχιούχος Α.Ε.Ι.

☐☐

Πτυχιούχος Τ.Ε.Ι.

☐☐

Άλλο: _____

- 5. Γράψτε μας την ηλικία σας.

- 6. Από πόσα μέλη αποτελείται η οικογένειά σας;

- 7. Έχετε αδέρφια;

Ναι

☐

Όχι

☐

Κι αν ναι, γράψτε μας τον αριθμό:

- 8. Σημειώστε με ένα (ν) την τάξη που φοιτείτε.

(1) Α΄ Γυμνασίου	
(2) Β΄ Γυμνασίου	
(3) Γ΄ Γυμνασίου	
(4) Α΄ Λυκείου	
(5) Β΄ Λυκείου	
(6) Γ΄ Λυκείου	

9. Πείτε μας που έχετε γεννηθεί.

ΜΕΡΟΣ Β΄

1. Νοιώθετε ποτέ το αίσθημα του φόβου;

Ναι ☐ Όχι ☐

Αν ναι, γράψτε με λόγια όλους τους φόβους σας.

Φόβος 1:

Φόβος 2:

Φόβος 3:

Φόβος 4:

Φόβος 5:

Φόβος 6:

Άλλοι φόβοι:



2. Περιγράψτε με λίγα λόγια πώς αισθάνεστε όταν εκδηλώνεται καθένας από τους φόβους σας:

Φόβος 1:

Φόβος 2:

Φόβος 3:

Φόβος 4:

Φόβος 5:

Φόβος 6:

Άλλοι φόβοι:

- ❖ 3. Περιγράψτε με λίγα λόγια πώς εκδηλώνεται καθένας από τους φόβους σας:

Φόβος 1:

Φόβος 2:

Φόβος 3:

Φόβος 4:

Φόβος 5:

Φόβος 6:

Άλλοι φόβοι:

- ❖ 4. Σημειώστε με ένα (ν) πόσο συχνά εμφανίζεται καθένας από τους φόβους σας;

	Πάρα πολύ συχνά	Πολύ συχνά	Μερικές φορές	Σπάνια
Φόβος 1				
Φόβος 2				
Φόβος 3				
Φόβος 4				

Φόβος 5				
Φόβος 6				
Άλλοι φόβοι				

- ◆ 5. Σημειώστε πόσο χρόνο διαρκεί καθένας από τους φόβους σας;

Φόβος 1:

Φόβος 2:

Φόβος 3:

Φόβος 4:

Φόβος 5:

Φόβος 6:

Άλλοι φόβοι:

- ❖ **6. Για ποιο λόγο πιστεύετε, πως νοιώθετε, για καθένα από τους φόβους σας;**
Αναφέρετε τους λόγους:

Φόβος 1:

Φόβος 2:

Φόβος 3:

Φόβος 4:

Φόβος 5:

Φόβος 6:

Άλλοι φόβοι:

 **7. Με ποιον τρόπο αντιμετωπίζετε καθένα από τους φόβους σας;**

Φόβος 1:

Φόβος 2:

Φόβος 3:

Φόβος 4:

Φόβος 5:

Φόβος 6:

Άλλοι φόβοι:

◆ **8. Τι συναισθήματα σας προκαλεί καθένας από τους φόβους σας;**

Φόβος 1:

Φόβος 2:

Φόβος 3:

Φόβος 4:

Φόβος 5:

Φόβος 6:

Άλλοι φόβοι:

- ◆ **9.Μιλάτε για τους φόβους σας; Σημειώστε με ένα (ν) το αντίστοιχο τετραγωνάκι.**

Ναι ☐

Όχι ☐

- ◆ **10 Εάν μιλάτε για τους φόβους σας, αναφέρατε με ποια πρόσωπα μιλάτε.**
- _____
- _____
- _____

- ◆ **11 Νομίζετε ότι χρειάζεστε βοήθεια για να ξεπεράσετε τους φόβους σας; Σημειώστε με ένα (ν) το αντίστοιχο τετραγωνάκι.**

Ναι ☐

☐

Όχι

◆ 12 Εάν ναι, πώς νομίζετε ότι μπορείτε να βοηθείτε;
