

Ερευνητική Εργασία 4<sup>ο</sup> ΓΕΛ Αμαρουσίου  
με θέμα την

## **Ψυχολογία**

Α' Λυκείου

2014-15

# ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

## Πρόλογος

### 1. Ομάδα Α

#### 1.1 Κοινωνική Ψυχολογία

1.1.1 Ορισμός

1.1.2 Albert Bandura

1.1.3 Το πείραμα με την κούκλα Bobo

1.1.4 Ρατσισμός

#### 1.2 Ψυχολογία του Καταναλωτή

1.2.1 Αρνητικές επιδράσεις της διαφήμισης

1.2.2 Marketing

### 2. Ομάδα Β

#### 2.1 Κοινωνική και Κλινική Ψυχολογία

2.1.1 Ορισμός

2.1.2 Αμυντικοί μηχανισμοί του Εγώ

2.1.3 Διαταραχές στην πρόσληψη τροφής

2.1.4 Διαταραχές λόγω χρήσης ουσιών

2.1.5 Διαταραχές ύπνου

#### 2.2 Κοινωνική Ψυχολογία

2.2.1 Ορισμός

2.2.2 Συμμόρφωση

2.2.3 Ο φόβος του να είσαι διαφορετικός

2.2.4 Bullying

2.2.5 Ρατσισμός

### **3. Ομάδα Γ**

#### 3.1 Κλινική Ψυχολογία

- 3.1.1 Ορισμός Κλινικής Ψυχολογίας
- 3.1.2 Ιστορική Αναδρομή
- 3.1.3 Αίτια Ψυχολογικής Συμπεριφοράς
- 3.1.4 Μέθοδοι Διάγνωσης και Θεραπείας
- 3.1.5 Βιογραφία Sigmunt Freud
- 3.1.6 Αμυντικοί Μηχανισμοί του 'Εγώ'

#### 3.2 Κινηματογράφος και Ψυχολογία

- 3.2.1 Εισαγωγή
- 3.2.2 Ποια η ψυχική επιρροή των ταινιών θρίλερ και κωμωδιών
- 3.2.3 Ταινίες με ευχάριστο- δραματικό τέλος
- 3.2.4 Ταινίες με ιδιαίτερες ψυχολογικές καταστάσεις
- 3.2.5 Γιατί οι ταινίες επηρεάζουν την ψυχολογία του ανθρώπου
- 3.2.6 Έρευνα της επίδρασης του κινηματογράφου σε μαθητές

Α' Λυκείου – Α' Γυμνασίου

### **4.Ομάδα Δ**

#### 4.1 Αθλητική Ψυχολογία

- 3.1.1 Ορισμός
- 3.1.2 Ρόλος αθλητικού ψυχολόγου
- 3.1.3 Ο αθλητισμός σε υψηλό επίπεδο είναι "90% Πνευματική Διαδικασία";
- 3.1.4 Η Αθλητική Ψυχολογία απευθύνεται σε ψυχικά και πνευματικά ασθενείς;
- 3.1.5 Η Αθλητική Ψυχολογία μπορεί να μετατρέψει έναν ηττοπαθή αθλητή σε νικητή;
- 3.1.6 Η Αθλητική Ψυχολογία είναι μόνο για τους «μεγάλους» αθλητές;

3.1.7 Η συνεργασία με Αθλητικό Ψυχολόγο εγγυάται επιτυχία;

## 4.2 Movie Therapy

3.2.1 Ταινίες

3.2.2 Σκοπός

3.2.3 Ψυχολογία και κινηματογράφος

3.2.4 Κωμωδίες

3.2.5 Ταινίες με ευχάριστο τέλος

3.2.6 Ταινίες με δραματικό τέλος

## **5.Ομάδα Ε**

5.1 Η ψυχολογία του Ελληνικού Κινηματογράφου

## **Βιβλιογραφία**

## Πρόλογος

Η εργασία αυτή πραγματοποιήθηκε υπό την επίβλεψη της καθηγήτριας Ζ. Συρίγου και εντάσσεται στα πλαίσια του 2<sup>ου</sup> τμήματος ερευνητικής εργασίας της Α' Λυκείου κατά την περίοδο 2014-15.

Κύριο θέμα της εργασίας ήταν η ψυχολογία και οι τομείς στους οποίους εφαρμόζεται. Έτσι οι μαθητές ασχολήθηκαν με θέματα όπως την κοινωνική ψυχολογία, την κλινική ψυχολογία, την ψυχολογία στον κινηματογράφο και την ψυχολογία του καταναλωτή.

Κάθε ομάδα ετοίμασε κατά την διάρκεια των δύο περασμένων τετραμήνων δυο εργασίες βασισμένες στο θέμα που είχαν επιλέξει.

Στην εργασία συμμετείχαν οι μαθητές:

Αθανασία Φωτοπούλου, Κωστής Σταμέλος, Ερικήτη Τσαραγκλή, Λυδία Ραμού, Ιωάννα Πισάλα, Εύη Νίκου, Εβελίνα Ντούκα, Ιουλία Κωστοπούλου, Κατερίνα Φούρκα, Λυδία Σταυριδοπούλου, Ευγενία Αγγελοπούλου, Μαρία Ψευδού, Κωνσταντίνα Μπόζα, Χάρης Παπάντος, Ανδρέας Χαραλάμπου, Αντώνης Χόνδρος, Χρήστος Σπαθής, Πέτρος Μυζίκας.

## ΟΜΑΔΑ Α΄

### Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

## Κοινωνική Ψυχολογία

**1.1.1 Ορισμός:** Ο άνθρωπος δεν είναι ένα μονοδιάστατο όν και σίγουρα ποτέ δεν μπορεί να εξεταστεί ανεξάρτητα από το περιβάλλον του. Βασισμένη πάνω σε αυτό το σκεπτικό η Κοινωνική Ψυχολογία έρχεται για να ερευνήσει πως το κοινωνικό περιβάλλον επηρεάζει την συμπεριφορά του ατόμου, αλλά και τι είδους ψυχολογικές συνδέσεις δημιουργούνται μεταξύ των μελών μιας κοινωνίας (οικογένεια, χωριό, κράτος κ.ο.κ.).

**1.1.2 Albert Bandura:** Ο Άλμπερτ Μπαντούρα ( 4 Δεκ. 1925) είναι ψυχολόγος και καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ. Κατά τη διάρκεια της καριέρας του, που κρατάει σχεδόν έξι δεκαετίες, ο Μπαντούρα συνέβαλε σημαντικά σε πολλούς τομείς της ψυχολογίας, όπως τη κοινωνικογνωστική θεωρία, τη θεραπεία και τη ψυχολογία της προσωπικότητας.

### **Θεωρία της κοινωνικής μάθησης**

Στην αρχική φάση της έρευνας του ο Μπαντούρα ανέλυσε τα θεμέλια της ανθρώπινης μάθησης και τη κλίση των παιδιών και των ενηλίκων να μιμούνται συμπεριφορές που παρατηρούν σε άλλους.

### **Ανάλυση Επιθετικότητας**

Σε μια περίοδο, όπου κυριαρχούσε ο συμπεριφορισμός του B.F.Skinner (γνωστός Αμερικανός ψυχολόγος), ο Μπαντούρα πίστευε ότι η υπόθεση, που ανέφερε πως η μεταβολή της συμπεριφοράς είναι αποτέλεσμα αμοιβής και τιμωρίας είναι ανεπαρκής και ότι πολλές συμπεριφορές μαθαίνονται από άλλους ανθρώπους. Ο Μπαντούρα ξεκίνησε να αναλύει μέσα μεταχείρισης επιθετικών παιδιών αναγνωρίζοντας τις πηγές βίας στη ζωή τους, συνέχεια της έρευνας από τον Μπαντούρα κατέληξε στο πείραμα με τη κούκλα Μπόμπο και το 1977 στη τρομερά σημαίνουσα θεωρία Κοινωνικής Μάθησης.

### 1.1.3 Το Πείραμα με την κούκλα Bobo:

Ο Μπαντούρα διεξήγαγε ένα αμφιλεγόμενο πείραμα, γνωστό ως το πείραμα με τη κούκλα Μπόμπο, για να μελετήσει μοντέλα συμπεριφοράς, μέσω της θεωρίας κοινωνικής μάθησης. Το πείραμα επικρίθηκε από κάποιους για ηθικούς λόγους, όπως το ότι εκπαιδεύει τα παιδιά προς την επιθετικότητα. Τα αποτελέσματα του Μπαντούρα από το πείραμα άλλαξαν τη πορεία της σύγχρονης ψυχολογίας και το πείραμα είναι μεταξύ των πιο εγκωμιασμένων ψυχολογικών πειραμάτων.

#### Το Πείραμα:

##### A' ΦΑΣΗ

Σε ομάδες παιδιών ανάμεσα των 4-5 ετών προβλήθηκε ένα βίντεο στο οποίο ένας ενήλικας ονομάτι Rocky βρίσκεται μέσα σε ένα δωμάτιο γεμάτο με διάφορα αντικείμενα. Ο Rocky κάποια στιγμή αρχίζει να κακοποιεί μια ογκώδης πλαστική κούκλα (κούκλα Bobo) η οποία είχε τοποθετηθεί στο δωμάτιο.

Το βίντεο είχε 3 διαφορετικές εκδοχές τέλους οι οποίες προβλήθηκαν, η καθεμία, σε μία διαφορετική ομάδα παιδιών.

1<sup>η</sup> εκδοχή: Εμφανίζεται ένα 2<sup>ο</sup> πρόσωπο το οποίο επαινεί τον Rocky δίνοντάς του γλυκά.

2<sup>η</sup> εκδοχή: Εμφανίζεται ένα 2<sup>ο</sup> πρόσωπο τον οποίο επιτίθεται, τιμωρεί δηλαδή τον Rocky, για αυτό που έκανε.

3<sup>η</sup> εκδοχή: Το γεγονός μένει ασχολίαστο/ δεν εμφανίζεται 2<sup>ο</sup> άτομο.

##### B' ΦΑΣΗ

Αφού τελείωσε το βίντεο το καθένα από τα παιδιά τοποθετήθηκε σε ένα δωμάτιο παρόμοιο με αυτό που προβλήθηκε στο βίντεο. Τα παιδιά τριγυρνούν για λίγο στο δωμάτιο ,μέχρι που βρίσκουν την ίδια κούκλα που κακοποιούνταν στο βίντεο, η κούκλα Bobo.

Όλα τα παιδιά επιτέθηκαν στην κούκλα. Τα παιδιά που είδαν την 2<sup>η</sup> εκδοχή στην οποία ο Rocky τιμωρείται δεν αρχικά δεν έδειξαν τόσο βίαιη συμπεριφορά όσο τα υπόλοιπα.

Τέλος ο Bandura υποσχέθηκε σε όλα τα παιδιά μια επιβράβευση αν μπορούσαν να μιμηθούν τις πράξεις του Rocky. Τα παιδιά έγιναν ακόμα πιο βίαια και μάλιστα τα παιδιά που είδαν την 2<sup>η</sup> εκδοχή ξεπέρασαν τις υπόλοιπες ομάδες σε βιαιότητα.

#### 1.1.4 Ρατσισμός

**Ορισμός:** Ο ρατσισμός είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο του οποίου οι μορφές έκφρασης, οι φορείς, τα θύματα και τα αποτελέσματα εξαρτώνται και καθορίζονται από την παρούσα κοινωνική κατάσταση.

##### **Μηχανισμοί αναπαραγωγής του ρατσισμού**

Το φαινόμενο του ρατσισμού αναπτύσσεται στην εποχή μας, όπου ο αυξάνεται ρόλος του σχολικού μηχανισμού στην αναπαραγωγή και νομιμοποίηση των κοινωνικών ανισοτήτων. Συστηματικά, λόγω της διεθνοποίησης των επικοινωνιών, της κυκλοφορίας της “φτηνής” εργασιακής δύναμης, οι νέες φυλές αποκλείονται από την κοινωνία μας και μεταχειρίζονται υποτιμητικά. Παράλληλα εφαρμόζονται και πολιτικά και ανθρωπολογικά σχήματα αποκλεισμού (ταξική καταγωγή, εθνική προέλευση, κοινωνική παθολογία). Βασικό αίτιο εξάπλωσης του ρατσισμού είναι η έλλειψη παιδείας (οι απαίδευτοι γίνονται ευκολότερα θύματα προπαγάνδας) αλλά και η έλλειψη κοινής λογικής, η έλλειψη σωστής και ολοκληρωμένης πληροφόρησης μεγάλων τμημάτων της νεολαίας, η επιθυμία χωρών ή λαών για απόκτηση δύναμης και εξουσίας, η ανισότητα στην παροχή ευκαιριών και οι λανθασμένες προκαταλήψεις.

##### **Κοινωνικοψυχολογική κατανόηση του ρατσισμού**

Ψυχολογικά φαίνεται ότι έχουμε ανάγκη από την ύπαρξη προγόνων και δομής του κόσμου, γιατί για πολλούς ανθρώπους είναι δύσκολο να κατανοήσουν το νόημα της ζωής χωρίς ένα σημείο αναφοράς. Η ένταξη σε μια κατηγορία (εθνικότητα, φυλή, ομάδα, παράταξη κτλ.) δίνει μια αίσθηση βεβαιότητας, σταθερότητας και δομής στον άνθρωπο. Επινοούμε εχθρούς ή ενισχύουμε εχθρικές σχέσεις, ακόμα και φανταστικές, για να δημιουργήσουμε μια κοινή εμπειρία απέναντι στην απειλή πιστεύοντας ότι αυτό θα ενισχύσει τις συντροφικές σχέσεις και θα μειώσει τα συναισθήματα *μειονεξίας* και *μοναξιάς*. Μπορεί να κρύβονται από πίσω και (παράλογες) φοβίες οι οποίες μεταμφιέζονται σε μανία καταδίωξης. Ο ρατσισμός επηρεάζει μόνο άτομα με ιδιαίτερα ψυχολογικά χαρακτηριστικά. Οι ρατσιστές είναι συνήθως άτομα που εκφράζουν μέσω της επιθετικής συμπεριφοράς συναισθήματα φόβου και ανασφάλειας.



Ο άνθρωπος όπως κάθε ζωντανός οργανισμός όταν βρίσκεται σε αυτήν την θέση επιτίθεται κάτι που οφείλεται σε έναν έμφυτο μηχανισμό προστασίας και επιβίωσης. Τα συνεπακόλουθα μιας τέτοιας στάσης μπορούν βέβαια να γίνουν καταστροφικά.

## B' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

### Ψυχολογία του Καταναλωτή

#### **1.2.1 Οι αρνητικές επιδράσεις της διαφήμισης**

Η ωραιοποίηση της εικόνας του καταναλωτικού προϊόντος με στοιχεία υπερβολής.

Η μονόπλευρη παρουσίαση του προϊόντος (έχει μόνο και πάντα πλεονεκτήματα).

Η συχνότητα και ποσότητα διαφημίσεων.

Η πλήση εγκεφάλου.

Υπερκατανάλωτισμός

Η δημιουργία ψεύτικων, πλασματικών, ανύπαρκτων αναγκών.

Η προβολή λανθασμένων προτύπων.

Τα οικονομικά επιζήμια (η διαφήμιση) για τον καταναλωτή.

#### **1.2.2 Marketing**

Το μάρκετινγκ (marketing), αλλιώς αγοραλογία, συνίσταται στην οργανωμένη προσπάθεια μίας επιχείρησης ή ενός οργανισμού να ικανοποιήσει τις ανάγκες αλλά και τις επιθυμίες των καταναλωτών. Προσπαθεί δηλαδή, με κύριο εργαλείο την έρευνα αγοράς, να αντιστοιχίσει τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες που παράγει με τον πελάτη-στόχο που τα χρειάζεται ή τα επιθυμεί, ή ακόμα καλύτερα αφού κατανοήσει τις ανάγκες και τις επιθυμίες του, να κατασκευάσει τα αντίστοιχα προϊόντα / υπηρεσίες με τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητες που ο πελάτης επιθυμεί, να του τα γνωστοποιήσει (διαφήμιση και

προώθηση), να τα καταστήσει διαθέσιμα μέσα από τα κανάλια διανομής (τα μαγαζιά και οι τοποθεσίες που αυτά είναι διαθέσιμα) στην τιμή που θα πρέπει αυτά να πωλούνται. Ο βασικός στόχος του μάρκετινγκ, ειδικότερα όσον αφορά τα καταναλωτικά αγαθά, δηλαδή αυτά που απευθύνονται στους τελικούς καταναλωτές (και όχι σε άλλες επιχειρήσεις και οργανισμούς, οπότε και γίνεται λόγος για βιομηχανικά προϊόντα/υπηρεσίες) είναι οι επαναλαμβανόμενες πωλήσεις. Ειδικότερα τα στελέχη μάρκετινγκ μίας επιχείρησης ή ενός οργανισμού προσπαθούν να δημιουργήσουν μία μακροχρόνια σχέση με τον πελάτη προσφέροντας υψηλή αξία στα προϊόντα τους, αξία υψηλότερη από τα αντίστοιχα προϊόντα του ανταγωνισμού. Μέσα από την υψηλότερη αυτή αξία επιτυγχάνεται το ανταγωνιστικό πλεονέκτημα της επιχείρησης, δηλαδή η υπεροχή της ίδιας και των προϊόντων της έναντι του ανταγωνισμού. Όλα τα παραπάνω με τη σειρά τους οδηγούν σε πιστότητα των πελατών και τελικά σε επαναλαμβανόμενες πωλήσεις των προϊόντων / υπηρεσιών της επιχείρησης.

### **Τα κύρια στοιχεία του Marketing**

Τα κύρια στοιχεία του μάρκετινγκ είναι τα λεγόμενα 4P που προκύπτουν από τις αγγλικές λέξεις: Product , Price , Place , Promotion (δηλ. προϊόν, τιμή, τόπος, προώθηση). Τα 4P σχηματίζουν το μίγμα μάρκετινγκ (marketing mix).

#### Προϊόν

Αναλυτικότερα για το προϊόν, το στέλεχος του τμήματος μάρκετινγκ πρέπει να λάβει υπόψη του τα χαρακτηριστικά του, τις ιδιότητες του, την αξία που προσφέρει στον καταναλωτή τόσο χρηστική (δηλαδή με τη χρήση του προϊόντος) όσο και τη συναισθηματική (το στυλ, κύρος του προϊόντος όπως π.χ. ένα γρήγορο αυτοκίνητο κ.α.)

#### Τιμή

Όσον αφορά την τιμολόγηση αυτή, πρέπει να είναι αντίστοιχη του προϊόντος, της ποιότητας κατασκευής του και της αξίας που προσφέρει στον καταναλωτή (τόσο χρηστική αξία όσο και συναισθηματική). Έτσι μπορεί ένα απλό αντικείμενο με πολύ μικρό κόστος κατασκευής, μεσαίας ποιότητας και χωρίς μεγάλη χρησιμότητα (π.χ. ένα μπρελόκ) να πωλείται ακριβά λόγω της συναισθηματικής αξίας που προσφέρει.

### Διανομή

Τα κανάλια διανομής συνίστανται στην εξεύρεση των κατάλληλων σημείων πώλησης των προϊόντων ή των υπηρεσιών . Επίσης συνίστανται στη γεωγραφική κάλυψη που προσφέρεται. Για παράδειγμα θα πωλούμε τα κρουασάν που κατασκευάζουμε σε *super market* ή/και σε περίπτερα, στην Αττική ή/και σε όλη την υπόλοιπη Ελλάδα. Αποφάσεις που σχετίζονται με τα κανάλια διανομής έχουν πολύ μεγάλη σημασία (χωρίς να υποτιμάται η μεγάλη σημασία των υπόλοιπων στοιχείων του μίγματος μάρκετινγκ) διότι τα μέρη στα οποία διατίθενται ή όχι τα προϊόντα επηρεάζουν άμεσα τις πωλήσεις.

### Προώθηση

Τέλος, η προώθηση ή αλλιώς το μίγμα προβολής και επικοινωνίας (ή μίγμα επικοινωνίας) συνίσταται στην: Διαφήμιση, Προσωπική Πώληση, Προώθηση Πωλήσεων και στις Δημόσιες σχέσεις. Η διαφήμιση μπορεί να γίνει με πολλά μέσα για παράδειγμα, τηλεόραση, αφίσες, περιοδικά, ραδιόφωνο κ.α. Η προσωπική πώληση γίνεται μέσω των πωλητών της επιχείρησης.

## **Οι αντιλήψεις του Marketing**

Γενικά μπορούμε να πούμε ότι το μάρκετινγκ πέρασε από διάφορες φάσεις μέχρι να εξελιχθεί στην σημερινή του μορφή, αυτή που ονομάζουμε αντίληψη (ή φιλοσοφία) του μάρκετινγκ (marketing concept).

Η αντίληψη της παραγωγής (production concept). Σύμφωνα με αυτήν οι καταναλωτές θα προτιμήσουν εκείνα τα προϊόντα που είναι ευρέως διαθέσιμα και έχουν χαμηλή τιμή. Ωστόσο, στην εποχή μας η παραγωγή των προϊόντων είναι εύκολη υπόθεση για τις περισσότερες εταιρίες. Το πρόβλημα δεν είναι τεχνικό. Το πρόβλημα είναι να παραχθούν τα προϊόντα που χρειάζονται και επιθυμούν οι καταναλωτές

Η αντίληψη του προϊόντος (product concept). ▸ Σύμφωνα με αυτήν, οι καταναλωτές θα προτιμήσουν εκείνα τα προϊόντα που προσφέρουν την καλύτερη ποιότητα, χαρακτηριστικά κ.λπ. Το

πρόβλημα με αυτήν την αντίληψη είναι ότι πολλές φορές η ποιότητα καθορίζεται από τους κατασκευαστές του προϊόντος και όχι από τους πελάτες. Η επιχείρηση ερωτεύεται το προϊόν της αντί να ερωτευθεί τους πελάτες της και θεωρεί ότι «ξέρει καλύτερα». Διακατέχεται από μια εσωστρέφεια ενώ θα έπρεπε να παρακολουθεί τις ανάγκες και τις επιθυμίες των καταναλωτών και να δημιουργεί τα ανάλογα προϊόντα. Με άλλα λόγια, οι πελάτες δεν αγοράζουν προϊόντα αλλά λύσεις.

Η αντίληψη της πώλησης (selling concept). ▸ Σύμφωνα με αυτήν την αντίληψη, οι καταναλωτές πρέπει να πειστούν ώστε να αγοράσουν το προϊόν. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η αντίληψη αυτή συνίσταται στο να πουλήσουμε αυτό που φτιάχνουμε και όχι αυτό που θέλουν οι πελάτες. Η αντίληψη της πώλησης είναι προφανές ότι δεν συνεισφέρει στην επιτυχία της επιχείρησης και αυτό διότι επικεντρώνεται στις ανάγκες του πωλητή, απασχολείται κυρίως δηλαδή με την ανάγκη του πωλητή να μετατρέψει σε χρήμα τα προϊόντα του και όχι με τις ανάγκες του πελάτη.

Η αντίληψη του μάρκετινγκ (marketing concept). ▸ Σύμφωνα με την αντίληψη αυτή, το κλειδί για την επίτευξη των στόχων της επιχείρησης συνίσταται στον καθορισμό των αναγκών και επιθυμιών των αγορών – στόχων και στην εξασφάλιση της απαραίτητης ικανοποίησής τους, περισσότερο επιτυχημένα και αποδοτικά από ό,τι οι ανταγωνιστές μπορούν να το κάνουν. Σε αντίθεση με την αντίληψη της πώλησης, η αντίληψη του μάρκετινγκ έχει εξω-εσωτερική κατεύθυνση. Εκκινεί από το περιβάλλον της επιχείρησης, δηλαδή από τη διερεύνηση της αγοράς, επικεντρώνεται στις ανάγκες του πελάτη, απαιτεί ένταση της συνολικής προσπάθειας μάρκετινγκ και εξασφαλίζει κέρδη μέσω της ικανοποίησης των πελατών.

Η αντίληψη του κοινωνικού μάρκετινγκ (societal marketing concept). ▸ Σύμφωνα με αυτήν, την νεότερη αντίληψη του μάρκετινγκ, ισχύει ό,τι και στην προαναφερθείσα αντίληψη του μάρκετινγκ με την διαφορά ότι πρέπει να λαμβάνεται υπόψη και η

μακροπρόθεσμη ευημερία του καταναλωτή αλλά και της κοινωνίας στο σύνολό της.

### **Ικανοποιεί ή δημιουργεί ανάγκες το Marketing**

Είναι συχνό το φαινόμενο να κατηγορείται το μάρκετινγκ ότι δημιουργεί ανάγκες και ότι ο καταναλωτής είναι απλώς υποχείριό του. Οι ανάγκες (needs), επιθυμίες (wants) και η ζήτηση (demand) είναι από τα βασικότερα concepts του μάρκετινγκ. Το πρώτο βήμα για το επιτυχημένο μάρκετινγκ είναι να κατανοήσει ο marketer τις ανάγκες, τις επιθυμίες και τη ζήτηση του συγκεκριμένου target group. Οι ανάγκες είναι οι βασικές ανθρώπινες απαιτήσεις. Οι άνθρωποι χρειάζονται αέρα, τροφή, νερό, ρουχισμό, στέγη κ.λπ. για να επιβιώσουν. Άλλες ανάγκες είναι η ανάγκη της ψυχαγωγίας, της μόρφωσης κ.ά. (Έχουν αναπτυχθεί πολλά μοντέλα αναγκών, κυρίως στην Ψυχολογία, τα οποία δανείζεται το μάρκετινγκ και ειδικότερα η Συμπεριφορά του Καταναλωτή που είναι πραγματικά ένας πολύ ενδιαφέρων τομέας του μάρκετινγκ). Οι ανάγκες γίνονται επιθυμίες όταν ο καταναλωτής στρέφεται για την ικανοποίησή τους σε συγκεκριμένα προϊόντα. Για παράδειγμα, ο Άγγλος θα επιλέξει τα χ προϊόντα για το πρωινό του, ενώ ο Κινέζος τα ψ. Οι επιθυμίες, λοιπόν, καθορίζονται σε πολύ μεγάλο βαθμό από την εκάστοτε κοινωνία στην οποία ζει ο καταναλωτής. Η ζήτηση είναι η επιθυμία για συγκεκριμένο προϊόν και η δυνατότητα του καταναλωτή να δώσει τα απαραίτητα χρήματα για να το αγοράσει. Για παράδειγμα, πολλοί θέλουν μία Ferrari, αλλά λίγοι είναι εκείνοι που έχουν τα ανάλογα χρήματα για να την αγοράσουν (Mercer, 1996). Το μάρκετινγκ, λοιπόν, δεν μπορεί να δημιουργήσει ανάγκες. Οι ανάγκες προϋπάρχουν. Αυτό που κάνουν οι marketers είναι να προσπαθούν να επηρεάσουν τις επιθυμίες των καταναλωτών. Ο marketer της Ferrari, για παράδειγμα, προσπαθεί να πείσει τους καταναλωτές ότι η ανάγκη για κοινωνική καταξίωση θα ικανοποιηθεί αποκτώντας το προϊόν του. Η ανάγκη της κοινωνικής καταξίωσης, ωστόσο, προϋπάρχει. Η κατανόηση των αναγκών και των επιθυμιών των καταναλωτών δεν είναι εύκολη υπόθεση. Αυτή η έλλειψη κατανόησης είναι, άλλωστε, ένας από τους κυριότερους λόγους αποτυχίας των νέων προϊόντων. Πολλές φορές οι καταναλωτές δεν ξέρουν τι ακριβώς θέλουν. Για παράδειγμα, τι σημαίνει όταν ένας καταναλωτής λέει ότι θέλει ένα φθηνό αυτοκίνητο; Αυτό το “φθηνό” μπορεί να ερμηνευθεί με πέντε τρόπους. Πρώτον, ο καταναλωτής θέλει ένα φθηνό αυτοκίνητο (stated need). Δεύτερον, ο καταναλωτής θέλει ένα

αυτοκίνητο με χαμηλό κόστος λειτουργίας κι όχι απαραίτητα φθηνό στην τιμή πώλησης (real need). Τρίτον, ο καταναλωτής θέλει καλή και φθηνή εξυπηρέτηση από τον πωλητή (unstated need). Τέταρτον, ο καταναλωτής θέλει να προσθέσει ο πωλητής κάποιο έξτρα αξεσουάρ στην ίδια τιμή (delight need). Πέμπτον, ο καταναλωτής θέλει να φανεί στα μάτια των φίλων του ότι είναι “ξύπνιος” αγοραστής (secret need). Το μάρκετινγκ δεν δημιουργεί ανάγκες, επηρεάζει επιθυμίες.

-

---

## ΟΜΑΔΑ Β΄

### Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

## Κοινωνική και Κλινική Ψυχολογία

**2.1.1 Ορισμός:** Η Κλινική Ψυχολογία ασχολείται διαγνωστικά με την ψυχοπαθολογία και παρεμβατικά με την αντιμετώπιση / θεραπεία των ψυχικών διαταραχών. Η Κλινική Ψυχολογία είναι αυτή που βρίσκεται πιο κοντά στην στερεότυπη εικόνα του ψυχολογού - ψυχοθεραπευτή. Το κεντρικό θέμα της Κλινικής Ψυχολογίας είναι η παρατήρηση, η επεξεργασία και η αλλαγή της αποκλίνουσας συμπεριφοράς. Ουσιαστικά δηλαδή ο κλινικός ψυχολόγος προσπαθεί να βοηθήσει άτομα με ψυχικές διαταραχές. Ο ορισμός του τι είναι η αποκλίνουσα συμπεριφορά και τι όχι είναι φυσικά δύσκολος και ακόμη και σήμερα υπάρχουν πολλές διαφορετικές απόψεις για το θέμα. Η κλινική ψυχολογία είναι κυρίως εφαρμοσμένος κλάδος της ψυχολογίας (εφαρμόζει την ψυχολογική γνώση πάνω στον γενικό πληθυσμό), χωρίς όμως να αποκλείεται και μία ερευνητική καριέρα πάνω στον κλάδο αυτό.

### **2.1.2 Αμυντικοί Μηχανισμοί του Εγώ**

1.Προβολή: Απόρριψη συναισθημάτων, επιθυμιών, ιδιοτήτων του ατόμου και της ευθύνης τους και απόδοσή τους σε άλλα άτομα π.χ. ο σύζυγος γυρνάει ξεθεωμένος και εκνευρισμένος σπίτι του μετά από 10 ώρες δουλειάς και ρωτάει τη γυναίκα του:”Δε σε βλέπω και πολύ καλά, έχεις τίποτα;”

2.Ταύτιση: Σύνθετο φαινόμενο κατά το οποίο όχι μόνο το άτομο προβάλλει μη αποδεκτά συναισθήματα σε άλλο, αλλά παράλληλα λειτουργεί σαν το έτερο άτομο αυτονόητα να τα έχει, ασκώντας έτσι μια ιδιόμορφη πίεση που εντέλει αναγκάζει το έτερο άτομο να υιοθετεί υποσυνείδητα τα προβαλλόμενα στοιχεία.

3.Μόνωση: Διαχωρισμός μιας ιδέας/σκέψης από το συναίσθημα που μπορεί να τη συνοδεύει. Έτσι καθίσταται εφικτή η ύπαρξη της ιδέας σε συνειδητό επίπεδο,ενώ το συναίσθημα απωθένται. Συνήθης άμυνα σε επαγγελματικές ομάδες όπως ιατροί, δικηγόροι, αστυνομικοί και πολιτικοί! Επιπλέον σε ιδεοψυχαναγκαστικές

προσωπικότητες , αλλά και σε άτομα που βίωσαν τρομακτικό γεγονός.

4.Υποχονδρίαση:Μορφές προς άλλους και απαράδεκτες ενορμήσεις μετασχηματίζονται σε αιτιάσεις “σοβαρής” ασθένειας και πόνου. Το “κέρδος” είναι η αποφυγή της ευθύνης, η παράκαμψη της ενοχής και η απόκρουση ανεπιθύμητων συναισθημάτων.

### **2.1.3 Διαταραχές στην πρόσληψη τροφής**

Τι είναι: Οι πιο συνηθισμένες διαταραχές πρόσληψης τροφής είναι η ψυχογενής ανορεξία, η ψυχογενής βουλιμία και η ψυχαναγκαστική υπερφαγία. Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής χαρακτηρίζονται από ακραία συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές σχετικά με τη λήψη τροφής, το βάρος και την εικόνα του σώματος.

Ψυχογενής Ανορεξία: Η ψυχογενής ανορεξία είναι μια σοβαρή και σε μερικές περιπτώσεις επικίνδυνη για τη ζωή ασθένεια, η οποία χαρακτηρίζεται από σημαντική μείωση της πρόσληψης τροφής. Οι πάσχοντες ασχολούνται υπερβολικά με το τι τρώνε, με τη μέτρηση των θερμίδων και αποστρέφονται καθετί παχυντικό. Έχουν διαταραγμένη εικόνα του σχήματος και βάρους του σώματος τους και έστω και αν είναι σημαντικά ελλιποβαροί επιμένουν ότι πρέπει να χάσουν ακόμα « κάποια λίγα κιλά » για να δείχνουν εντάξει. Η όλη κατάσταση οδηγεί σε επικίνδυνη απώλεια βάρους (περίπου κάτω από το 15% του φυσιολογικού). Τα κύρια χαρακτηριστικά της νόσου είναι η εκούσια μείωση του σωματικού βάρους με μείωση του δείκτη μάζας σώματος (BMI) κάτω του 17,5, ο έντονος φόβος για αύξηση του βάρους και παχυσαρκία, η διαταραγμένη εικόνα του σώματος με αποτέλεσμα το άτομο, παρόλο που παραμένει ελλιποβαρές να συνεχίζει τις προσπάθειες για απώλεια βάρους ενώ αρνείται τη σοβαρότητα των επιπτώσεων του χαμηλού σωματικού του βάρους.

Σε γυναίκες που βρίσκονται σε αναπαραγωγική ηλικία παρατηρείται συχνά αμηνόρροια δηλαδή απουσία τουλάχιστον τριών διαδοχικών εμμηνορρυσιακών κύκλων. Η ψυχογενής ανορεξία μπορεί να παρουσιαστεί σε άτομα οποιασδήποτε εθνικότητας ή κοινωνικοοικονομικής τάξης, συχνότερα δε αναπτύσσεται σε κορίτσια που ασχολούνται με τη γυμναστική, το



μπαλέτο δραστηριότητες οι οποίες απαιτούν λεπτό σώμα. Στα αρχικά στάδια το άτομο περιορίζει την πρόσληψη τροφής στις διαιτητικές και επομένως υγιεινές τροφές και αποφεύγει την κατανάλωση λιπών και υδατανθράκων. Ο/η ασθενής μετράει με ιδιαίτερη επιμέλεια τις θερμίδες που προσλαμβάνει και προσπαθεί η ημερήσια κατανάλωση να είναι η μικρότερη δυνατή. Χαρακτηριστικό γνώρισμα της ψυχογενούς ανορεξίας είναι η ικανοποίηση του ασθενούς όταν κατορθώνει να μειώσει το βάρος του. Η ιδιαίτερη σημασία του σωματικού σχήματος και βάρους για την αποτίμηση της προσωπικής αξίας σε συνδυασμό με τη μειωμένη, λόγω του υποσιτισμού, γαστρική κένωση συμμετέχουν στη διαίωση της διαταραχής, καθώς ο ασθενής λόγω της δυσπείας και του φουσκώματος που νιώθει περιορίζει περαιτέρω τα γεύματα. Στο βουλιμικό τύπο της ψυχογενούς ανορεξίας, ο περιορισμός της προσλαμβανόμενης τροφής συνδυάζεται με υπερφαγικά επεισόδια. Η υπερφαγία τελειώνει με την πρόκληση εμετού και μπορεί να συνδυάζεται με κατάχρηση καθαρτικών ή διουρητικών, ως μέσων απαλλαγής από το περιττό βάρος. Η πολύωρη γυμναστική και γενικότερα η αυξημένη σωματική δραστηριότητα αποτελεί έναν άλλο τρόπο μείωσης του βάρους.

### **Ψυχογενής Βουλιμία**

Είναι επίσης μια σοβαρή ασθένεια, που χαρακτηρίζεται από ένα κύκλο συμπεριφορών, που συνήθως ξεκινούν με επεισόδια ανεξέλεγκτης και υπερβολικής πρόσληψης τροφής. Τυπικά, το άτομο «καταβροχθίζει» σε σύντομο χρόνο μεγάλες ποσότητες φαγητού συνήθως πλούσιες θερμιδικά (π.χ. σοκολάτες, τσιπς, μπισκότα κλπ.). Χαρακτηριστικά, όσο το επεισόδιο είναι σε εξέλιξη νιώθει ότι είναι αδύνατο να σταματήσει το φαγητό. Αμέσως μετά, κυριεύεται από συναισθήματα ενοχών και δυσανεξίας και ξεκινά ορισμένα μέτρα αντιμετώπισης όπως εντατική γυμναστική, προκλητός εμετός, χρήση φαρμάκων όπως διουρητικά και καθαρτικά, τα οποία συνήθως προσπαθεί να τα κρατήσει κρυφά. Το βάρος του ατόμου παραμένει κατά κανόνα στα ευρέως φυσιολογικά όρια. Τα χαρακτηριστικά στοιχεία στη συμπεριφορά του ασθενούς με ψυχογενή βουλιμία είναι τα επανειλημμένα επεισόδια υπερφαγίας και η απώλεια αυτοελέγχου κατά την κατανάλωση της τροφής. Μεγάλη ποσότητα τροφής

καταναλώνεται γρήγορα και το άτομο αισθάνεται ότι δεν μπορεί να σταματήσει να τρώει ή να ελέγξει τι και πόσο τρώει. Προκειμένου να αποτραπεί η αύξηση του βάρους ο ασθενής καταλήγει σε πρόκληση εμέτου, λήψη καθαρτικών, διουρητικών ή άλλων φαρμακευτικών σκευασμάτων, νηστεία ή υπερβολική άσκηση. Μολονότι η ψυχογενής βουλιμία συχνά θεωρείται σύμπτωμα της ψυχογενούς ανορεξίας, αποτελεί ξεχωριστή διαταραχή πρόσληψης τροφής. Παρατηρείται συχνότερα σε νεαρές γυναίκες φυσιολογικού βάρους ή ελαφρά υπέρβαρες και σε συχνότητα 2-4% στους εφήβους. Σε σύγκριση με τα άτομα που πάσχουν από ψυχογενή ανορεξία, οι ασθενείς με ψυχογενή βουλιμία τείνουν να παρουσιάζουν συχνότερα συναισθηματικές διαταραχές, συνυπάρχει δε σε μεγάλο βαθμό με κατάθλιψη και αγχώδεις διαταραχές.

#### **2.1.4 Διαταραχές λόγω χρήσης ουσιών**

**Ορισμός:** Οι διαταραχές χρήσης ουσιών περιλαμβάνουν προβλήματα που σχετίζονται με τη χρήση και την κατάχρηση ναρκωτικών όπως το αλκοόλ, η κοκαΐνη και η ηρωίνη και αλλάζουν τον τρόπο με τον σκέφτονται, αισθάνονται και συμπεριφέρονται οι άνθρωποι. Χωρίζονται στις διαταραχές που σχετίζονται με την εξάρτηση και σε εκείνες που σχετίζονται με την κατάχρηση.

**Εξάρτηση:** Τα συμπτώματα της εξάρτησης είναι έκδηλα στη γνωστική λειτουργία, στη συμπεριφορά και στη φυσιολογία. Η παρουσία τριών από τα ακόλουθα κριτήρια, για συνεχόμενη χρονική περίοδο που υπερβαίνει τους 12 μήνες, δηλώνει την τοξικοεξάρτηση.**1.** Ανοχή, δηλαδή η ανάγκη για σημαντικά αυξημένες ποσότητες της ουσίας ώστε να φτάσει ο χρήστης στην επιθυμητή επίδραση και σημαντικά μειωμένη επίδραση με την συνεχή χρήση της ίδιας ποσότητας της ουσίας.**2.** Στέρηση, δηλαδή συμπτώματα στέρησης για την ουσία και χρήση της για την ανακούφιση ή την αποφυγή των στερητικών συμπτωμάτων.**3.** Κατανάλωση μεγαλύτερων ποσοτήτων της ουσίας ή για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα από ότι σκόπευε ο χρήστης.**4.** Επίμονη επιθυμία ή αποτυχημένες προσπάθειες για παύση ή έλεγχο της χρήσης.**5.** Κατανάλωση χρόνου σε δραστηριότητες

αναγκαίες για την προμήθεια και τη χρήση της ουσίας, όπως και για να συνέλθει ο χρήστης από την επίδρασή της. **6.** Μείωση ή παύση σημαντικών κοινωνικών, επαγγελματικών, ή ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων λόγω της χρήσης. **7.** Συνέχιση της χρήσης παρά τα επαναλαμβανόμενα σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα που προέρχονται ή επιδεινώνονται από την χρήση.

**Κατάχρηση:** Κατά την κατάχρηση ουσιών παρουσιάζονται επαναλαμβανόμενες και σημαντικές αρνητικές συνέπειες στον χρήστη. Η παρουσία τριών από τα ακόλουθα κριτήρια, για συνεχόμενη χρονική περίοδο που υπερβαίνει τους 12 μήνες, δηλώνει την κατάχρηση της ουσίας.

1. Επαναλαμβανόμενη χρήση της ουσίας, η οποία έχει σαν αποτέλεσμα την αποτυχία εκπλήρωσης σημαντικών υποχρεώσεων, όπως η εργασία, η μελέτη, η ανατροφή των παιδιών, κλπ.
2. Επαναλαμβανόμενη χρήση της ουσίας σε περιπτώσεις που είναι επικίνδυνη για την σωματική ακεραιότητα του χρήστη, όπως η οδήγηση υπό την επήρεια της ουσίας.
3. Επαναλαμβανόμενα, σχετικά με την χρήση, νομικά προβλήματα, όπως η σύλληψη.
4. Συνέχιση της χρήσης παρά τα επίμονα και επαναλαμβανόμενα κοινωνικά και διαπροσωπικά προβλήματα που προέρχονται ή επιδεινώνονται από τις επιδράσεις της ουσίας, όπως οι καυγάδες.

**Συνέπειες:** Η κατανάλωση υπερβολικής δόσης για κάθε ουσία επιφέρει σοβαρές συνέπειες στον χρήστη. Έτσι η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να έχει σαν συνέπεια την αίσθηση αποπροσανατολισμού, την απώλεια των αισθήσεων και σε μερικές περιπτώσεις ακόμα και τον θάνατο. Η υπερβολική κατανάλωση ηρεμιστικών φαρμάκων μπορεί να οδηγήσει τον χρήστη σε κώμα, αδύναμο σφυγμό ή ταχυπαλμία ή ακόμα και στον θάνατο. Οι συνέπειες υπερβολικής κατανάλωσης αμφεταμινών περιλαμβάνουν την ευερεθιστικότητα, τις παραισθήσεις, και τον θάνατο. Η υπερβολική δόση ηρωίνης μπορεί να προκαλέσει ναυτία, εμετό, δυσκολία στην αναπνοή, κώμα ή θάνατο. Το LSD πιθανόν να δημιουργήσει ψυχωτικές αντιδράσεις. Τέλος, οι

υπερβολικές δόσεις μαριχουάνας έχουν σαν αποτέλεσμα το αίσθημα της κούρασης και μερικές φορές οδηγούν στην ψύχωση.

### 2.1.5 Διαταραχές ύπνου

Προβλήματα ύπνου: Σχεδόν όλοι περιστασιακά υποφέρουμε από αϋπνίες, ή εφιάλτες. Ο μέσος άνθρωπος θα παρουσιάσει κάποιο από τα προβλήματα ύπνου τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του ως αποτέλεσμα άγχους. Οι διαταραχές ύπνου είναι ποικίλες μερικές από αυτές είναι:

- υπερυπνία (αυξημένη ανάγκη για ύπνο, δυσκολία πρωινής έγερσης).
- διαταραχή εφιαλτών.
- διαταραχή υπνολαλίας.
- υπονοβασίας.
- διαταραχή ενύπνιων τρόμων (αφυπνίσεις στο πρώτο 1/3 της νύχτας με εκδηλώσεις έντονου άγχους και τρόμου που μπορεί να φτάσει στα όρια του πανικού).
- αϋπνία.

**Αϋπνίες:** Η αϋπνία είναι ένα από τα πιο συχνά αναφερόμενα προβλήματα ύπνου. Τουλάχιστον το 1/3 των ενηλίκων θα παρουσιάσει αϋπνία κάποια στιγμή της ζωής του. Η αϋπνία αφορά την δυσκολία στην έναρξη του ύπνου ή τη δυσκολία στη διατήρησή του με αποτέλεσμα τις συνεχείς αφυπνίσεις κατά τη διάρκεια της νύχτας. Το άτομο που υποφέρει από αϋπνία νιώθει ότι δεν ξεκουράζεται αρκετά με αποτέλεσμα να μεθοδεύει πολύ τον ύπνο του, να προσπαθεί να κοιμηθεί επαρκώς και τελικά να μην το πετυχαίνει με αποτέλεσμα να επιδεινώνεται η δυσφορία και το άγχος του. Η αϋπνία έχει σοβαρές επιπτώσεις τόσο στη διάθεση όσο και στην εγρήγορση του ατόμου καθώς το άτομο παραπονιέται για κούραση, έχει δυσκολία συγκέντρωσης, φτωχότερη μνήμη, είναι ευερέθιστο, μειώνεται η απόδοση και η παραγωγικότητά του όπως και η ικανοποίηση και η ευχαρίστηση από την καθημερινή του ζωή. Για να θεωρηθεί ότι κάποιος υποφέρει από αϋπνία, το πρόβλημα πρέπει να υπάρχει για τουλάχιστον 1 μήνα.

**Από τι προκαλείται:** Οι διαταραχές του ύπνου μπορεί να είναι ένδειξη ή σύμπτωμα ψυχικών ή και σωματικών προβλημάτων. Σε ψυχοσυναισθηματικό επίπεδο η αϋπνία μπορεί να σχετίζεται με πολλές ψυχικές διαταραχές. Η πιο συνήθης αιτία είναι το άγχος και η κατάθλιψη. Σε πολλές περιπτώσεις μάλιστα το άτομο που υποφέρει από αϋπνίες μπορεί να μην περιγράψει ότι έχει άγχος κατά τη διάρκεια της ημέρας και αυτό γιατί το άγχος του διοχετεύεται μέσα από τον ύπνο. Επιπλέον, η αϋπνία μπορεί να εμφανίζεται σε περιόδους αγχογόνες για το άτομο όπως σε έντονο στρες, σε πένθος, όταν υπάρχουν περιβαλλοντικές αλλαγές, ενώ μπορεί να μειώνεται ή να εξαφανίζεται όταν απουσιάζουν τα αγχογόνα ερεθίσματα.

Η αϋπνία μπορεί να είναι και σύμπτωμα κατάθλιψης, διαταραχής μετατραυματικού στρες αλλά και άλλων ψυχοσυναισθηματικών προβλημάτων. Σε όλες αυτές τις καταστάσεις το άτομο περιγράφει επίμονες σκέψεις, αίσθημα ανησυχίας που εμποδίζουν την έλευση του ύπνου, ενώ η αφύπνιση συνοδεύεται και αυτή από δυσφορία και έντονο άγχος.

Η παρουσία χρόνιων αϋπνιών μπορεί να επιφέρει κατάθλιψη λόγω της επιβάρυνσης του ατόμου από την ύπαρξη του αρχικού προβλήματος.

**Θεραπεία:** Είναι καλό να διερευνηθεί κάποιος το πρόβλημα ύπνου του, εφόσον αυτό είναι επίμονο και διαρκεί περισσότερο από ένα μήνα. Εφόσον οι διαταραχές ύπνου μπορεί να σχετίζονται και με οργανικά συμπτώματα, είναι καλό να γίνει ιατρική διερεύνηση ώστε να αποκλειστούν οι οργανικές αιτίες και στη συνέχεια το άτομο να απευθύνεται σε κάποιο ειδικό ψυχικής υγείας.

Σε ορισμένες περιπτώσεις συνιστάται η φαρμακοθεραπεία ώστε το άτομο να βοηθηθεί και να επαναρυθμιστεί ο ύπνος του. Ενώ η παράλληλη ψυχοθεραπευτική παρέμβαση μπορεί να είναι βοηθητική ώστε να διερευνηθούν και να επιλυθούν οι λόγοι που οδηγούν στην αϋπνία. Η συμπεριφοριστική θεραπεία φαίνεται να είναι η πιο βοηθητική στα προβλήματα αϋπνίας καθώς βοηθάει το άτομο να αποκτήσει ένα ορθότερο πρόγραμμα ύπνου-εγρήγορσης, αλλά και του προσφέρει αρκετές τεχνικές που βοηθούν τη μυϊκή χαλάρωση, την αποβολή της σωματικής

έντασης όπως και την μείωση της έντονης ροής σκέψεων. Φαίνεται ότι το 60-80% των ατόμων βοηθούνται σημαντικά σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα με τη συμπεριφοριστική θεραπεία που είναι εστιασμένη σε θέματα ύπνου. Η γνωσιακή συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει τόσο στην αντιμετώπιση της αϋπνίας όσο και των συνοδών γνωσιακών συμπτωμάτων του άγχους ή της κατάθλιψης.

## B' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

### Κοινωνική Ψυχολογία

**2.2.1 Ορισμός:** Η Κοινωνική Ψυχολογία ερευνεί το κοινωνικό περιβάλλον που επηρεάζει την συμπεριφορά του ατόμου, αλλά και τι είδους ψυχολογικές συνδέσεις δημιουργούνται μεταξύ των μελών μιας κοινωνίας (οικογένεια, χωριό, κράτος).

**2.2.2 Συμμόρφωση:** Η Συμμόρφωση αναφέρεται στη διαμόρφωση της γνώμης, των διαθέσεων και γενικά της συμπεριφοράς του ανθρώπου. Η κάθε κοινωνία ή κοινωνική ομάδα σύμφωνα με τις ανάγκες της δημιουργεί νόμους και κανόνες στους οποίους τα μέλη της είναι υποχρεωμένα να υπακούουν. Τις περισσότερες φορές οι άνθρωποι όταν βρίσκονται σε μια αμφίβολη ή άβολη κατάσταση δεν είναι σίγουροι για την ορθότητα των απαντήσεων του και συμμορφώνονται ασυναίσθητα με τις απαντήσεις των άλλων.

#### Το κοινωνικά επιθυμητό ή αρεστό

Άλλος παράγοντας που επηρεάζει την συμμόρφωση είναι το λεγόμενο “κοινωνικά επιθυμητό”, δηλ. ορισμένοι άνθρωποι επιθυμούν να έχουν καλές σχέσεις με όλους, να είναι αρεστοί σε όλους. Προσπαθούν να συμπεριφέρονται με έναν τρόπο που να είναι πάντα κοινωνικά επιθυμητοί. Σε αντίθεση με άλλους που τους ενδιαφέρει λιγότερο εάν η συμπεριφορά τους ή η γνώμη τους είναι αποδεκτή από τους άλλους ή την κοινωνία, επομένως δεν συμμορφώνονται εύκολα.

- **Πιστεύουν τα άτομα που συμμορφώθηκαν ότι οι γνώμες των άλλων ήταν ορθές;**

Τα “θύματα” που ρωτήθηκαν για να αναφέρουν τους λόγους για τους οποίους συμμορφώθηκαν. Τα πορίσματα από το πείραμα που έγινε έδειξαν ότι τα “θύματα” είχαν επίγνωση ὅτι συμμορφώθηκαν με τις γνώμες των άλλων παρ' ὅλο που ήξεραν ὅτι οι απαντήσεις τους δεν ήταν σωστές. Ο κύριος λόγος ήταν ὅτι δεν ήθελαν να φανούν διαφορετικοί.

### **2.2.3 Ο Φόβος του να είσαι διαφορετικός**

Ο φόβος του να είσαι διαφορετικός από τους άλλους είναι μια αιτία που εξηγεί την τάση για συμμόρφωση. Κάποια πειράματα που έγιναν πάνω σε αυτό το θέμα έδειξαν ὅτι ὅταν χαρακτηριστικά του “θύματος” μοιάζουν με αυτά του συνεργάτη του ερευνητή, οι απαντήσεις του “θύματος” συμμορφώνονται με τις απαντήσεις του συνεργάτη. Τα πορίσματα δείχνουν ὅτι ο φόβος να χαρακτηριστεί κανείς “διαφορετικός” συμβάλλει στην τάση για συμμόρφωση. Ο φόβος του να είσαι διαφορετικός οδηγεί τις περισσότερες φορές στο bullying και το ρατσισμό.

### **2.2.4 Bullying**

Το bullying (εκφοβισμός) είναι μία επιθετική συμπεριφορά – σωματική, λεκτική, ψυχολογική ή και κοινωνική – που εκδηλώνεται σκόπιμα, απρόκλητα και επαναλαμβανόμενα, στο σχολείο, στον εργασιακό χώρο, ακόμη και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Σκοπός της είναι η επιβολή, και η πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου στο άτομο (ή ομάδα ατόμων) που την υφίσταται.

### **Γιατί συμβαίνει αυτό;**

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους κάποιος εκφοβίζει τους άλλους. Μπορεί, για παράδειγμα, να έχει υποστεί ο ίδιος εκφοβισμό και να εκτονώνει κατά κάποιο τρόπο το θυμό του εκφοβίζοντας άλλους. Ή μπορεί μέσα απ' αυτό να νιώθει ανώτερος απ' τους άλλους, να αισθάνεται ὅτι έχει ισχύ και εξουσία. Ίσως ακόμη να το κάνει για να τραβήξει την προσοχή,

πιστεύοντας ότι θα γίνει δημοφιλής ή ότι θα τον βοηθήσει να ενταχθεί σε κάποια παρέα.

### **2.2.5 Ρατσισμός**

Ρατσισμός είναι να θεωρούμε κάποιους ανθρώπους ως κατώτερους ή ακόμη και άξιους περιφρόνησης, λόγω της φυλετικής ή εθνικής τους καταγωγής. Είναι μια συμπεριφορά που παρουσιάζουν οι κοινωνίες και είναι ένα διαχρονικό φαινόμενο. Ρατσισμός σημαίνει καχυποψία ακόμα και περιφρόνηση απέναντι στα άτομα που έχουν διαφορετικά φυσικά και πολιτιστικά χαρακτηριστικά από ό,τι οι άλλοι άνθρωποι. Η λέξη αυτή χρησιμοποιείται για να περιγράψει τις πράξεις μιας ομάδας ανθρώπων εναντίον μίας άλλης ομάδας.

#### **Γιατί συμβαίνει αυτό;**

Τα αίτια για τα οποία ο ρατσισμός εξακολουθεί να είναι πρόβλημα, παρόλο που οι αρνητικές εμπειρίες του παρελθόντος θα πρέπει να είχαν οδηγήσει τον άνθρωπο στην αντιμετώπιση του, είναι ποικίλα και λίγο πολύ γνωστά. Η έλλειψη ανθρωπιστικής παιδείας και η πνευματική φτώχεια είναι ένα από τα σημαντικότερα αίτια του φαινομένου αυτού. Από τη στιγμή που τα άτομα δεν διδάσκονται την αξία της ισότητας της δικαιοσύνης της ειρήνης του σεβασμού είναι εύκολο να παρασυρθούν από ρατσιστικές αντιλήψεις. Άλλη μία αιτία είναι η κρίση των αξιών όπως η ανηθικότητα ο ανταγωνισμός η γενικότερη αμφισβήτηση των ανθρωπιστικών ιδανικών καλλιεργούν το μίσος στις ψυχές των ανθρώπων που πυροδοτεί τις μεταξύ τους σχέσεις. Η αίσθηση ανωτερότητας ή κατωτερότητας δημιουργεί το φθόνο και το μίσος στις ψυχές των ανθρώπων.

## **ΟΜΑΔΑ Γ'**

### **Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ**



## Κλινική Ψυχολογία

-

**3.1.1 Ορισμός:** Κλινική Ψυχολογία ονομάζεται ο κλάδος που μελετά τις ψυχολογικές διαταραχές που θεωρούνται <<παθολογικές>>.

Αντικείμενο της κλινικής ψυχολογίας είναι:

Η διάγνωση των διαταραχών

Ο εντοπισμός των αιτιών τους

Η θεραπεία τους

### **3.1.2 Ιστορική Αναδρομή**

Αρχαία Ελλάδα & Αίγυπτος: Οι παράξενες και ασυνήθιστες συμπεριφορές οφείλονται στην επίδραση καλών ή κακών πνευμάτων

Χρυσός Αιώνας: Ο Ιπποκράτης υποστήριξε ότι αυτές οι διαταραχές πρέπει να αντιμετωπίζονται ως ασθένειες και όχι ως δαιμονικές επιδράσεις.

Ρωμαϊκή Περίοδος: Ο Γαληνός εφαρμόζει στην πρακτική του θεραπείες με διάφορα φάρμακα, από καθαρτικά ως ασκήσεις (Ιδέες του Ιπποκράτη)

Μεσαίωνας: Επιστροφή στην δαιμονολογία και την ερμηνεία της ανεξήγητης συμπεριφοράς με την επέμβαση των κακών πνευμάτων. Εφαρμόζονται ήρεμοι μέθοδοι εξορκισμού.

Αναγέννηση: Εμφανίζεται η έννοια της ψυχικής νόσου και ιδρύονται τα πρώτα άσυλα στην Ευρώπη, στην Αγγλία, το Παρίσι και τη Βιέννη.

Γαλλική Επανάσταση: Ο Pinel ανήγει τον δρόμο για μια ανθρωπιστική αντιμετώπιση στην ψυχιατρική. Γίνεται ο πατέρας της λεγόμενης “ηθικής θεραπείας” των ψυχασθενειών, δηλαδή σεβασμό και καλοσύνη προς τον άρρωστο

19<sup>ος</sup> αιώνας-σήμερα: Με τις μεγάλες ανακαλύψεις και την πρόοδο της Ιατρικής, η “ηθική θεραπεία” θεωρήθηκε αντιεπιστημονική και κυριάρχησε ο Ιατρικός προσανατολισμός. Έτσι, θεμελίωσε την πίστη στη δυνατότητα να διαλευκανθούν και να αντιμετωπιστούν οι ψυχικές

ασθένειες με την Ιατρική. Με άλλα λόγια, η διαταραχή της συμπεριφοράς έγινε πλέον αντικείμενο της Ιατρικής επιστήμης.

### **3.1.3 Αίτια Ψυχολογικής Συμπεριφοράς**

Τα ψυχολογικά προβλήματα εμφανίζονται όταν στις καταναλωτικές σημερινές κοινωνίες μας, οι άνθρωποι παύουν να νοιώθουν ότι έχουν έλεγχο πάνω στη ζωή τους, βιώνουν σύγχυση και αντιφάσεις μπερδεύοντας τις δικές τους προσωπικές επιθυμίες με τις επιθυμίες των άλλων, τις οποίες εσωτερικεύουν, με αποτέλεσμα να χάνουν την άμεση εσωτερική επαφή με τον εαυτό τους.

Μορφές ψυχολογικής συμπεριφοράς

**Νευρώσεις** Αγχώδης , Φοβίες , Υστερία , Ιδεοληπτική , Υποχονδρία , Νευρωσιακή Κατάθλιψη , Ψυχοσωματικές Διαταραχές

**Ψυχώσεις:** Σχιζοφρένεια , Παράνοια , Μανία-Μελαγχολία

**Διαταραχές Χαρακτήρα :** Ψυχοπαθητική προσωπικότητα, Αλκοολισμός, Φαρμακευτική Εξάρτηση

### **3.1.4 Μέθοδοι Διάγνωσης και Θεραπείας**

Ψυχολογική, Ψυχαναλυτική, Συμπεριφοριστική, Ουμανιστική/ Υπαρξιστική.

### **3.1.5 Sigmund Freud**

Ο Sigmund Freud (6 Μαΐου 1856-23 Σεπτεμβρίου 1939) ήταν Αυστριακός Ιατρός, Ψυχίατρος, Φυσιολόγος και θεμελιωτής της ψυχαναλυτικής σχολής στον τομέα της ψυχολογίας. Αναγνωρίζεται ως ένας από τους πλέον βαθυστόχαστους αναλυτές του 20<sup>ου</sup> αιώνα που μελέτησε και προσδιόρισε έννοιες όπως το ασυνείδητο, η απώθηση και η παιδική σεξουαλικότητα.

Οι επιστημονικές θεωρίες του Freud και οι τεχνικές θεραπείας που ανέπτυξε θεωρήθηκαν ιδιαίτερα καινοτομικές και αποτέλεσαν αντικείμενα έντονης αμφισβήτησης όταν παρουσιάστηκαν στη Βιέννη του 19<sup>ου</sup> αιώνα. Ωστόσο και σήμερα συνεχίζουν να εγείρουν έντονο

προβληματισμό και αντιπαράθεση . Η επίδραση του Freud δεν περιορίστηκε μόνο στην ψυχολογία & την ψυχιατρική, αλλά ταυτόχρονα απλώθηκε σε πολλούς τομείς της επιστήμης(ανθρωπολογία, κοινωνιολογία, φιλοσοφία) και τέχνης.

### **3.1.6 Αμυντικοί Μηχανισμοί του ‘Εγώ’**

Απόθεση ,Εκλογίκευση ,Προβολή, Άρνηση ,Ταύτιση, Υπεραναπλήρωση, Υποκατάσταση ,Παλινδρόμηση.

## B’ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

# ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

### **3.2.1 Εισαγωγή**

Σκοπός

Ο απώτερος σκοπός αυτής της ερευνητικής εργασίας είναι να διενεργηθεί μια διερεύνηση της διαχρονικής διάστασης της κινηματογραφικής τέχνης και τις επιρροές της στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων.

### **3.2.2 Ποια η ψυχική επιρροή των ταινιών θρίλερ και κωμωδιών στο κοινό**

#### *Θρίλερ*

Η πλειοψηφία των ανθρώπων => η εικόνα ίσως κάποιας φοβίας τους σε ταινία βασισμένη σε αληθινά γεγονότα

Το άγχος και η αγωνία τους επεκτείνεται κατά την διάρκεια της ταινίας καθώς και η περιέργεια για τη συνέχεια τους κατά καθηλωμένους.

Ψυχολογικό θρίλερ: ένα είδος θρίλερ με βαριά έμφαση στις ασταθείς συναισθηματικές καταστάσεις των χαρακτήρων σε συνδυασμό με το μυστήριο.

Τα θέματα που περιλαμβάνουν τα θρίλερ έχουν σχέση με:

Πραγματικότητα

Ψυχικές διαταραχές και εμμονές

Σκοπός ύπαρξης  
Ταυτότητα  
Θάνατο  
Μαύρη Κωμωδία ή μαύρο χιούμορ

### *Κωμωδίες*

Κωμωδίες: Κάθε έργο που έχει σκοπό να διασκεδάσει μέσω κάποιου χιουμοριστικού θέματος

Επίδραση κωμωδίας: Ο άνθρωπος με το να γελάει εκτονώνει το ψυχικό στρες του και χαλαρώνει.

Είδη Κωμωδιών:

- 1) Σάτιρα
- 2) Μαύρη Κωμωδία
- 3) Stand Up Comedy
- 4) Μπλε Κωμωδία
- 5) Αυτοσχέδια Κωμωδία
- 6) Κωμωδία Χαρακτήρων
- 7) Σουρεαλιστική Κωμωδία

### **3.2.3 Ταινίες με ευχάριστο-δραματικό τέλος**

#### *Ευχάριστο τέλος*

Δίνουν ελπίδα για τη ζωή  
Κάνουν τον κόσμο να περνάει καλά και αφήνουν μια γλυκιά γεύση  
μετά το τέλος της ταινίας.  
Βελτιώνουν την διάθεση του κοινού  
Θέλει ο θεατής να τις ξαναδεί  
<<Λυτρώνουν>> τον θεατή

#### *Δραματικό τέλος*

Μένουν περισσότερο στην μνήμη μας  
Προβληματίζουν/κινητοποιούν περισσότερο το κοινό – του δίνουν  
τροφή για σκέψη  
Είναι, μαζί με τις κοινωνικές, περισσότερο ρεαλιστικές από κάθε  
άλλο είδος ταινιών, αφού είναι πιο κοντά στην πραγματική ζωή . Η  
κάθε ιστορία δεν έχει πάντα χαρούμενο τέλος.  
Το happy ending είναι κάτι το τετριμμένο

Ο θεατής ταυτίζεται πιο εύκολα με τον πρωταγωνιστή  
Μη αναμενόμενο τέλος  
Ευαισθητοποιούν το άτομο και το συγκινούν  
Οδηγούν πολλές φορές σε εσωτερική αναζήτηση και αναθεώρηση  
απόψεων

### 3.2.4 Ταινίες με ιδιαίτερες ψυχολογικές καταστάσεις

Πολλές κινηματογραφικές ταινίες συμπεριλαμβάνουν στο σενάριο και στην ερμηνεία των χαρακτήρων τους ψυχολογικά χαρακτηριστικά. Κάποιες από αυτές έχουν ως κεντρικό τους θέμα την ψυχολογική κατάσταση του ανθρώπου και τη συμπεριφορά.

**Limitless:** τι συμβαίνει, όταν ένας άνθρωπος μπορεί -χάρη σε ένα φάρμακο- να φτάσει το 100% των νοητικών του δυνατοτήτων; Η φαντασίωση πολλών ανθρώπων πραγματοποιημένη σε αυτήν την ταινία με τον Bradley Cooper.

**Inception:** μέσα από μπόλικη δράση και μεγαλειώδη σκηνικά και εφέ, μια πολύ εύστοχη ματιά στον κόσμο των ονείρων και στην πολυπλοκότητα και το βάθος του υποσυνείδητου.

**The cell:** μια ψυχολόγος με τη βοήθεια ειδικού εξοπλισμού "τρυπώνει" στο μυαλό ενός ψυχοπαθούς δολοφόνου- μια σουρεαλιστική και γοητευτική προσέγγιση της έννοιας του υποσυνείδητου, απεικονίζει πώς τα βιώματα κακοποίησης θρέφουν υπερτροφικές τάσεις αντεκδίκησης και ψυχοπάθειας.

**Little man Tate:** σκηνοθετημένη από την επίσης χαρισματική Τζόντι Φόστερ, η ταινία απεικονίζει τις μεγάλες δυσκολίες που αντιμετωπίζει ο μικρός Τέιτ με την ιδιαίτερα υψηλή ευφυΐα, όταν τον "ανακαλύπτουν" ειδικοί για τη χαρισματικότητα.

**Black Swan:** μια ταινία για το πώς μια μπαλαρίνα που δέχεται πολλαπλές πιέσεις για την επίδοσή της ακροβατεί ανάμεσα στην αριστουργηματική εκτέλεση και την παράνοια του ταλαντούχου μυαλού, περνώντας ανάμεσα από προβλήματα αυτοεκτίμησης, διατροφικών διαταραχών, τριχοτιλομανίας, εκφοβισμού κτλ.

**Shame:** ο Michael Fassbender ενσαρκώνει έναν άνθρωπο εθισμένο στο σεξ- η ταινία αφηγείται την πορεία του προς τη συνειδητοποίηση του προβλήματος και παρουσιάζει τη σκοτεινή πλευρά αυτής της εξάρτησης.

**The secretary:** μια πολύ τρυφερή ταινία με έξοχες ερμηνείες, για τη σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα σε μια αυτοτραυματιζόμενη μαζοχίστρια με προβλήματα αυτοεκτίμησης και σε έναν σαδιστή που παλεύει με το πάθος του.

**The aviator:** η βιογραφία του Howard Hughes περιγράφει πολύ γλαφυρά το πώς ο πρωταγωνιστής βουλιάζει μέσα στην παράνοια της ψυχαναγκαστικής διαταραχής.

**American History X:** μέσα από σκληρές εικόνες και περιστατικά, πώς εξελίσσεται ένας φανατισμένος και επιθετικός ρατσιστής, όταν από θύτης γίνεται θύμα. Θαυμάσια απεικόνιση της μαζικής ψυχολογίας και πώς αυτή γίνεται αντικείμενο εκμετάλλευσης για την άσκηση εξουσίας.

**Beautiful mind:** η πάλη μιας ιδιοφυίας με σχιζοφρένεια με τα αποκυήματα της φαντασίας του, μέσα από ωραίες ερμηνείες.

**Gran Torino:** μια τρυφερή και δυνατή ταινία για την αποδοχή της διαφορετικότητας στις πολυπολιτισμικές κοινωνίες.

**Good Will Hunting:** ο χαρισματικός πρωταγωνιστής είναι μια ιδιοφυία που προέρχεται από πολύ φτωχό περιβάλλον και άσχημες εμπειρίες. Δέχεται ψυχοθεραπεία και, μετά από αντιστάσεις συναρμολογεί τα κομμάτια της ζωής του, δημιουργώντας μια στενή θεραπευτική σχέση.

**Rain Man:** το φαινόμενο του "idiot savant" που απαντάται σπανιότατα σε αυτιστικά άτομα, απεικονισμένο με έξοχη ηθοποιία από τον Dustin Hoffman. Η ζωή με έναν αυτιστικό αδερφό και οι ακραίες ικανότητες και ανικανότητες που απαντώνται στο ίδιο μυαλό.

**I am Sam:** η νοητική υστέρηση δεν αφορά μόνο τα παιδιά. Η ταινία αφηγείται την περιπέτεια της πατρότητας για έναν άντρα με χαμηλή νοημοσύνη και πώς διαμορφώνονται οι σχέσεις, όταν το παιδί μπαίνει στο ρόλο του φροντιστή.

**Boys Don't Cry:** διαταραχή φυλετικής ταυτότητας και εκφοβισμός (bullying) σε μια ταινία σχετικά με μια κοπέλα που δε νιώθει θηλυκή.

### **3.2.4 Γιατί οι ταινίες επηρεάζουν την ψυχολογία του ανθρώπου**

Οι ταινίες σε επηρεάζουν τόσο πολύ επειδή συνδυάζουν με έναν μοναδικό και πολύ δυνατό τρόπο εικόνα, μουσική, διαλόγους, φωτισμό, ηχητικά και ειδικά εφέ που προκαλούν μια ψευδαίσθηση πραγματικότητας και έντονα συναισθήματα, σχεδόν το ίδιο έντονα με αυτά που νιώθεις στην αληθινή ζωή.

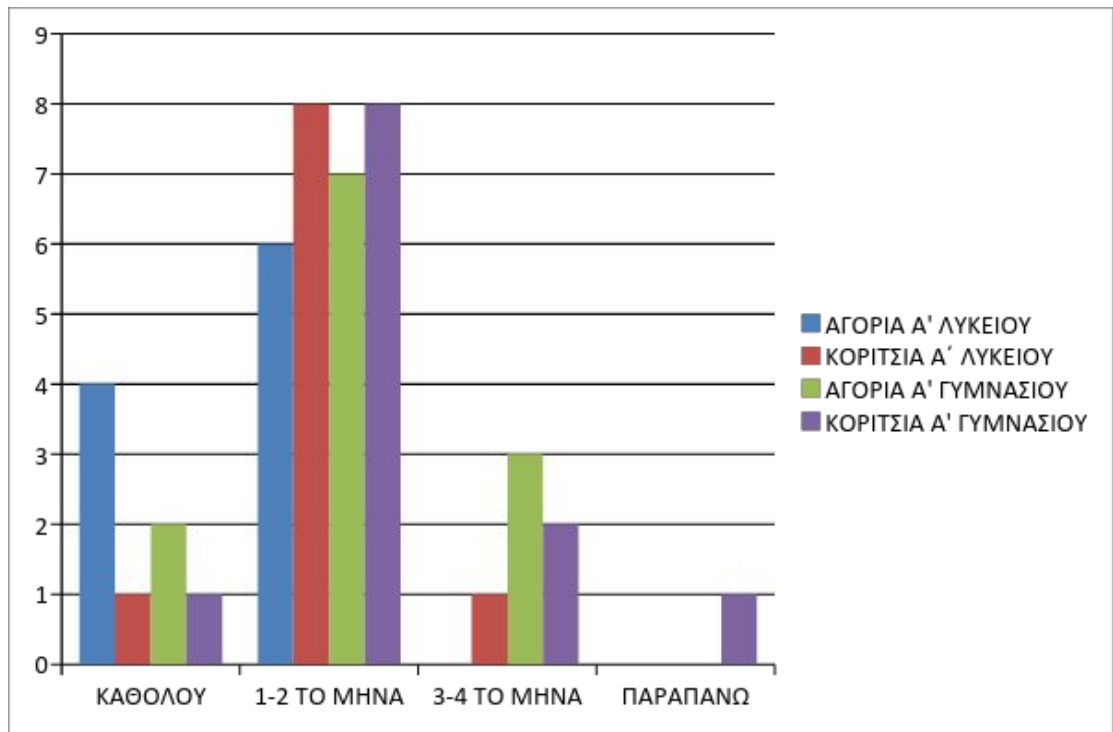
Βλέποντας μια ταινία ταυτίζεσαι με τους πρωταγωνιστές και με τις καταστάσεις που βιώνουν και αποκτάς, με έμμεσο τρόπο, νέες εμπειρίες. Είναι σαν να ζεις μια άλλη ζωή μέσα από τη ζωή των πρωταγωνιστών και αυτό σε κάνει να ρίξεις μια πιο ξεκάθαρη ματιά στη δική σου ζωή αλλά και των άλλων γύρω σου.

Μέσα από την πλοκή μιας ταινίας φωτίζονται πλευρές της ζωής σου που δεν έβλεπες πριν. Και δημιουργείται μια προοπτική που μπορεί κυριολεκτικά να σε κάνει να αλλάξεις σκέψεις, συμπεριφορά ή πορεία (ειδικά αν βρίσκεσαι σε σταυροδρόμι ή μεταβατική φάση ζωής) και τελικά να βελτιωθείς.

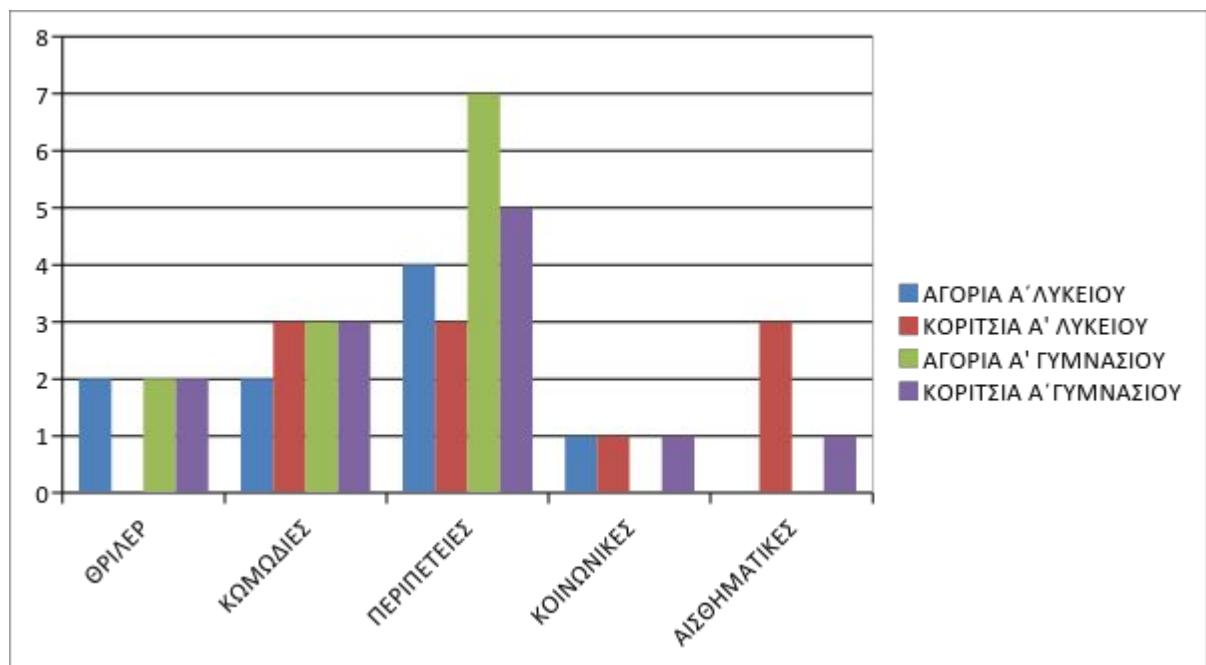
Αν μια εποικοδομητική ταινία μπορεί να σου κάνει καλό, η λογική λέει ότι μια «κακή» (ή έστω απλώς ανούσια ταινία) μπορεί να ε επηρεάσει αρνητικά. Κι αυτό είναι αλήθεια. Πρόσεχε τις επιλογές σου λοιπόν!

### **3.2.5 Έρευνα επίδρασης του κινηματογράφου σε μαθητές Α' Λυκείου- Α' Γυμνασίου**

*1. Πόσο συχνά πηγαίνετε στον Κινηματογράφο;*

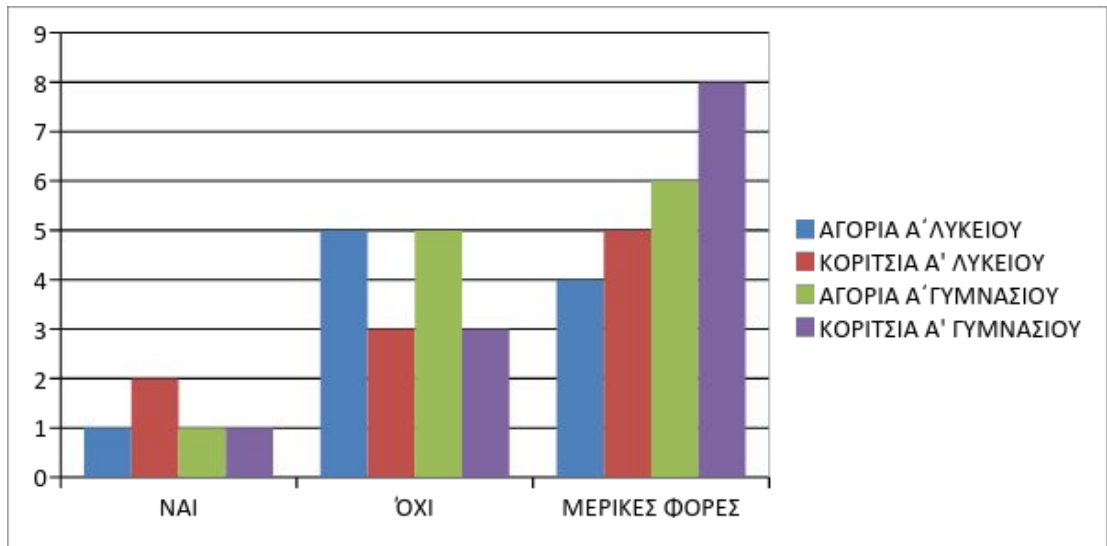


2. Ποιο είναι το είδος ταινίας που προτιμάτε;

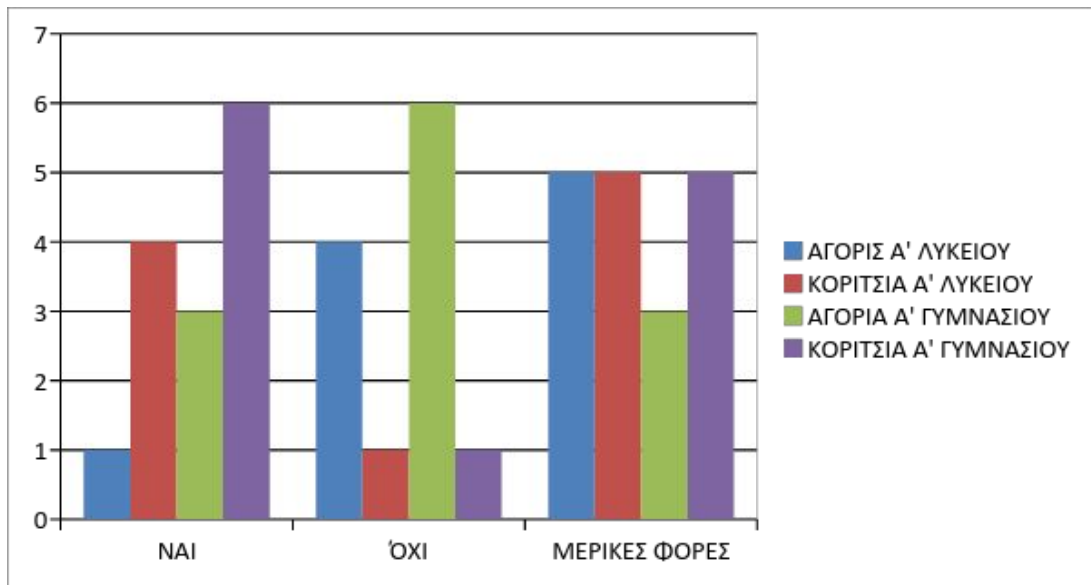




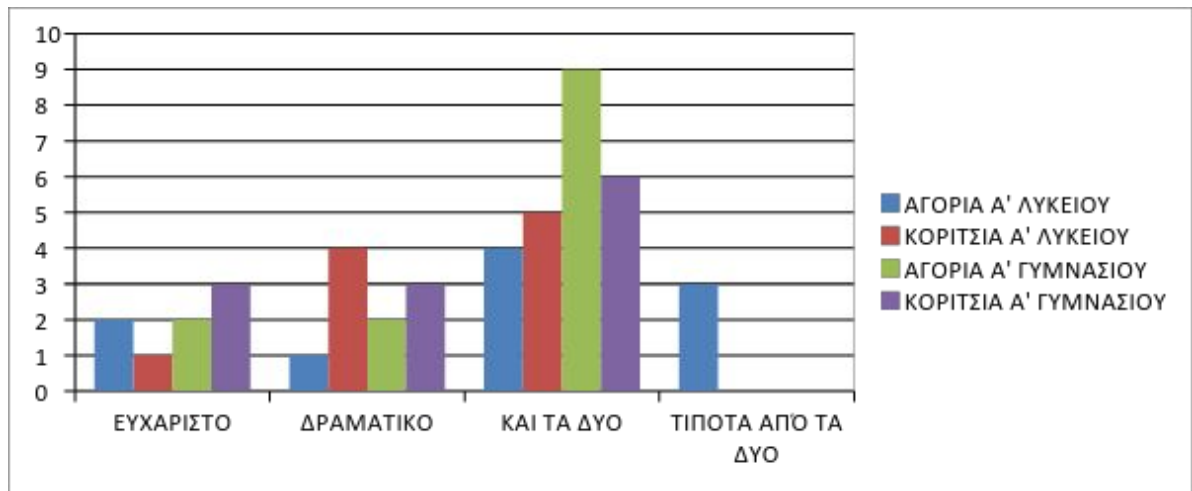
3. Επιλέγετε ταινίες που έχουν βραβευθεί σε Φεστιβάλ;



4. Επιλέγετε ταινίες με τους αγαπημένους σας ηθοποιούς;



5. Ποιο είδος ταινίας πιστεύετε ότι ασκεί περισσότερη ψυχική επιρροή στο κοινό; Οι ταινίες με ευχάριστο ή



*δραματικό τέλος;*

### Συμπέρασμα

Σύμφωνα με την παραπάνω έρευνα μπορούμε να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι τα κορίτσια είναι περισσότερο φαν του Κινηματογράφου, σε γενικές γραμμές δεν αλλάζουν τις προτιμήσεις τους με την πάροδο του χρόνου αλλά και προτιμούν περισσότερο από τα αγόρια να βλέπουν ταινίες με τους αγαπημένους τους ηθοποιούς ή που έχουν βραβευθεί σε Φεστιβάλ. Αντίθετα, τα αγόρια αλλάζουν τις προτιμήσεις τους στο είδος της ταινίας, δεν επιλέγουν τις περισσότερες φορές ταινίες που έχουν τους αγαπημένους τους ηθοποιούς ή έχουν βραβευθεί σε Φεστιβάλ. Τέλος, στα κορίτσια έχουν απήχηση οι ταινίες με δραματικό τέλος περισσότερο ενώ στα αγόρια με ευχάριστο τέλος.

## ΟΜΑΔΑ Δ΄

### Α΄ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

## Αθλητική Ψυχολογία

### 4.1.1 Ορισμός

Η αθλητική ψυχολογία περιλαμβάνει θέματα που σχετίζονται με όσους ασχολούνται με συστηματικά οργανωμένα σπορ, δηλαδή, αθλητές, προπονητές, διοικούντες και γονείς. Βοηθάει αθλητές και προπονητές, να φτάσουν στην κορυφαία απόδοση, με στρατηγικές νοερής εξάσκησης, ιδανική διέγερση, και στόχους. Χρησιμοποιεί ποικίλες στρατηγικές, όπως έλεγχος του στρες, αυτοδιάλογος, νοερή απεικόνιση, στόχοι κλπ.

### 4.1.2 Ο ρόλος του αθλητικού ψυχολόγου

Ο Αθλητικός Ψυχολόγος αναφέρεται ως ο Ψυχολόγος που έχει ειδικευτεί στο αθλητικό περιβάλλον και θα πρέπει κατ' αρχήν να διαθέτει άδεια ασκήσεως επαγγέλματος Ψυχολόγου. Οι βασικές του σπουδές είναι στην Ψυχολογία και η εξειδίκευση πραγματοποιείται με μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών στην Αθλητική Ψυχολογία.

### 4.1.3 Ο αθλητισμός σε υψηλό επίπεδο είναι "90% Πνευματική Διαδικασία";

Είναι αλήθεια ότι στα υψηλότερα επίπεδα αγωνιστικού αθλητισμού, η πνευματική διάσταση αποκτά μεγαλύτερη αξία. Ωστόσο, αν και είναι τόσο σημαντικό, οι αθλητές δεν προετοιμάζονται περισσότερο στον συγκεκριμένο τομέα. Ίσως γιατί δεν γνωρίζουν πώς να εξασκήσουν ορισμένες πνευματικές δεξιότητες ή γιατί δεν είναι ψυχολογικά αρκετά έτοιμοι, ώστε να ζητήσουν τη βοήθεια ενός ειδικού. Για παράδειγμα ο Αμερικανός κολυμβητής Μάρκο Σπίτς, πρώην κάτοχος του ρεκόρ συγκομιδής ολυμπιακών μεταλλίων σε μία διοργάνωση, δήλωσε ότι σε κάθε τελικό ήμασταν όλοι ίσοι, σε επίπεδο σωματικής και τεχνικής προετοιμασίας, καθώς εκεί συμμετείχαν οι καλύτεροι του κόσμου. Εξώρισα γιατί ήμουν πιο έτοιμος ψυχολογικά και πνευματικά.

#### **4.1.4 Η Αθλητική Ψυχολογία απευθύνεται σε ψυχικά και πνευματικά ασθενείς;**

Ο όρος «ψυχολογικά και πνευματικά αδύναμος» συνεπάγεται με την ύπαρξη έμφυτου προβλήματος ή προσωρινής πνευματικής δυσλειτουργίας σε έναν αθλητή. Παράλληλα, πολλοί αθλητές υψηλού επιπέδου, «δυνατοί ψυχολογικά και πνευματικά», συνεργάζονται με αθλητικό ψυχολόγο σε καθορισμένη βάση. Σκεφτείτε γιατί ένας αθλητής, ο οποίος είναι ο καλύτερος στον κόσμο, εξακολουθεί να συνεργάζεται με τον προπονητή του. Συνεργάζεται μαζί του ώστε να συνεχίσει να βελτιώνεται. Το ίδιο συμβαίνει και με τους αθλητές που συνεργάζονται με αθλητικό ψυχολόγο. Επιθυμούν να βελτιώσουν τις πνευματικές και ψυχολογικές τους ικανότητες.

#### **4.1.5 Η Αθλητική Ψυχολογία μπορεί να μετατρέψει έναν ηττοπαθή αθλητή σε νικητή;**

Η «ταμπέλα» νικητής ή ηττοπαθής δεν είναι βοηθητική στην προσπάθεια του ατόμου για επίτευξη, ενώ στερεί από τον αθλητή τη δυνατότητα να διεκδικήσει και να προσπαθήσει για την επιτυχία. Παράλληλα, ο ηττοπαθής παραμένει ηττοπαθής όσο σκέφτεται και λειτουργεί ως ο ηττοπαθής. Ο Αθλητικός Ψυχολόγος μπορεί να βοηθήσει τον αθλητή να αποβάλλει την «ταμπέλα» του ηττοπαθή αθλητή και να δουλέψει τόσο ώστε να επιτυγχάνει τους στόχους του με τη συμπεριφορά του νικητή.

#### **4.1.6 Η Αθλητική Ψυχολογία είναι μόνο για τους «μεγάλους» αθλητές;**

Σε όποιο επίπεδο, ηλικία, φύλο και άθλημα και αν ανήκει κάποιος, τα οφέλη από τη συνεργασία με Αθλητικό Ψυχολόγο μπορεί να είναι πολλαπλά. Οι ανάγκες του καθενός είναι διαφορετικές και σοβαρές για τον ίδιο προσωπικά. Ανάγκες και θέματα προς επίλυση έχουν όλοι οι αθλητές είτε είναι σε υψηλό επίπεδο είτε ξεκινώντας τον αγωνιστικό αθλητισμό.

#### **4.1.7 Η συνεργασία με Αθλητικό Ψυχολόγο εγγυάται επιτυχία;**

Η συνεργασία με Αθλητικό Ψυχολόγο εγγυάται την δυνατότητα που μπορεί να έχει ο αθλητής, να αναγνωρίζει τα λάθη του και προετοιμάζει σωστά τον εαυτό του για τις απαιτήσεις της προπόνησης και του αγώνα. Η επιτυχία είναι το αποτέλεσμα πολλών παραγόντων, πέραν του ψυχολογικού και η «ρύθμιση» ενός παράγοντα δεν διασφαλίζει την επιτυχία. Παράλληλα, ο Αθλητικός Ψυχολόγος επιδιώκει να βιώνει ο αθλητής θετικά συναισθήματα και να προσανατολίζεται τόσο στη θετική διάσταση της προσπάθειας όσο και στην επιτυχία ταυτόχρονα.

## B' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

### Movie Therapy

#### 4.2.1 Ταινίες

Inception: μέσα από μπόλικη δράση και μεγαλειώδη σκηνικά και εφέ, μια πολύ εύστοχη ματιά στον κόσμο των ονείρων και στην πολυπλοκότητα και το βάθος του υποσυνείδητου.

Black Swan: μια ταινία για το πώς μια μπαλαρίνα που δέχεται πολλαπλές πιέσεις για την επίδοσή της ακροβατεί ανάμεσα στην αριστουργηματική εκτέλεση και την παράνοια του ταλαντούχου μυαλού, περνώντας ανάμεσα από προβλήματα αυτοεκτίμησης, διατροφικών διαταραχών, τριχοτιλομανίας, εκφοβισμού κτλ.

I am Sam: η νοητική υστέρηση δεν αφορά μόνο τα παιδιά. Η ταινία αφηγείται την περιπέτεια της πατρότητας για έναν άντρα με χαμηλή νοημοσύνη και πώς διαμορφώνονται οι σχέσεις, όταν το παιδί μπαίνει στο ρόλο του φροντιστή.

#### 4.2.2 Σκοπός

Ο απώτερος σκοπός της έρευνας αυτής είναι να διενεργηθεί μια διερεύνηση της διαχρονικής διάστασης της κινηματογραφικής τέχνης και τις επιρροές της στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων

#### 4.2.3 Ψυχολογία και Κινηματογράφος

Ποια η ψυχική επιρροή των ταινιών θρίλερ και κωμωδιών στο κοινό; Η πλειοψηφία των ανθρώπων η εικόνα ίσως κάποιας φοβίας τους (π.χ. κλειστοφοβία) ταινίες βασισμένες σε αληθινά γεγονότα. Το άγχος και η αγωνία που τους επεκτείνεται κατά τη διάρκεια της ταινίας καθώς και η περιέργεια για τη συνέχεια τους κρατά καθηλωμένους. Ψυχολογικό θρίλερ: ένα είδος θρίλερ με βαριά έμφαση στις ασταθείς συναισθηματικές καταστάσεις των χαρακτήρων σε συνδυασμό με το μυστήριο. Πολλά ψυχολογικά θρίλερ έχουν προκύψει τα τελευταία χρόνια σε διάφορα μέσα (ταινίες ,βιβλία , ραδιόφωνο κλπ.).

#### 4.2.4 Κωμωδίες

Κωμωδίες: κάθε έργο που έχει ως σκοπό να διασκεδάσει μέσω κάποιου χιουμοριστικού θέματος.

Επίδραση Κωμωδίας: Ο άνθρωπος με το να γελάει εκτονώνει το ψυχικό στρες του και χαλαρώνει.

Κατηγορίες κωμωδιών :

1. Σάτιρα
2. Μαύρη Κωμωδία
3. Stand Up Comedy
4. Μπλε Κωμωδία
5. Αυτοσχέδια Κωμωδία
6. Κωμωδία Χαρακτήρων
7. Σουρεαλιστική Κωμωδία

#### 4.2.5 Ταινίες με ευχάριστο τέλος

- 1) Δίνουν ελπίδα για τη ζωή

- 2) Κάνουν τον κόσμο να περνάει καλά και αφήνουν μια γλυκιά γεύση μετά το τέλος της ταινίας
- 3) Βελτιώνουν τη διάθεση του κοινού
- 4) Θέλει ο θεατής να τις ξαναδεί «Λυτρώνουν» τον θεατή

#### 4.2.6 Ταινίες με δραματικό τέλος

- 1) Μένουν περισσότερο στη μνήμη μας.
- 2) Προβληματίζουν/κινητοποιούν περισσότερο το κοινό – του δίνουν τροφή για σκέψη.
- 3) Είναι μαζί με τις κοινωνικές, περισσότερο ρεαλιστικές από κάθε άλλο είδος ταινιών, αφού είναι πιο κοντά στην πραγματική ζωή. Η κάθε ιστορία δεν έχει πάντα χαρούμενο τέλος. Το happy ending είναι κάτι το τετριμμένο. Ο θεατής ταυτίζεται πιο εύκολα με τον πρωταγωνιστή.
- 4) Μη αναμενόμενο τέλος.
- 5) Ευαισθητοποιούν το άτομο και το συγκινούν.
- 6) Οδηγούν πολλές φορές σε εσωτερική αναζήτηση και αναθεώρηση απόψεων.





## ΟΜΑΔΑ Ε΄

### Β΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

## Ψυχολογία του Ελληνικού Κινηματογράφου

**5.1** Στον Ελληνικό κινηματογράφο η ψυχολογία του ηθοποιού και του θεατή είναι εντελώς διαφορετική ,στον ηθοποιό η ψυχολογία του είναι το τρακ και ο θεατής ανυπομονεί να δει τι θα γίνει στην συνέχεια της οποιασδήποτε ταινίας π.χ. στις ταινίες θρίλερ ή τρόμου που εκεί ο θεατής έχει μια τεράστια αγωνία για το τι θα συμβεί στην συνέχεια. Η φυσική κατάσταση για έναν ηθοποιό είναι ότι πιο σημαντικό. Συχνά βρίσκεται αντιμέτωπος να εργάζεται σε ακραίες καιρικές συνθήκες και η καλή φυσική του κατάσταση θα γίνει αρωγός για το καλό αποτέλεσμα.

**Ο αυτοέλεγχος** είναι μια πολύπλοκη δεξιότητα, η οποία απαιτεί την ικανότητα να μπορεί ένα παιδί ή ενήλικας να ηρεμήσει τον εαυτό του, να καταπολεμήσει μία πολύ δυνατή ορμή και να συμπεριφερθεί με τρόπο που να είναι κοινωνικά αποδεκτός. Αυτή η δεξιότητα είναι δύσκολη ακόμα και για ενήλικες. Η ευγένεια είναι όπλο για όλους , ηθοποιούς και μη. Ακόμη περισσότερο για έναν ηθοποιό να τον χαρακτηρίζει η ευγένεια αφού ποιεί το ήθος. Στα γυρίσματα μιας σκηνης η αντοχή και η υπομονή θα πρέπει να είναι μεγάλη. Μια σκηνή μπορεί να αποτελείται από χ αριθμό πλανών. Κάθε πλάνο μπορεί να χρειαστεί για να ολοκληρωθεί η σωστή λήψη έως και 4 ώρες. Επομένως οι 14 ώρες εργασίας είναι δεδομένες στις περισσότερες παραγωγές. Αγωνία, άγχος, νευρικότητα, ένταση και άλλα συναισθήματα για την πρεμιέρα φεύγουν γρήγορα και έρχεται η ρουτίνα. Για να αποφευχθεί η περίπτωση αυτή, ο ηθοποιός θα πρέπει να είναι ευρηματικός ώστε ποτέ να μην νιώσει το συναίσθημα της ρουτίνας. Να ψάχνει διαρκώς το ρόλο του για να μπορεί να βρίσκει ενδιαφέρον σε αυτόν. Η φαντασία είναι εφόδιο για τον ηθοποιό, η δημιουργικότητα πηγάζει από τον εσωτερικό κόσμο. Μέσα από τις εμπειρίες ,ζει τις καταστάσεις με φυσικότητα σε κάθε ρόλο που ερμηνεύει και έχει την διαίσθησή του πάντα να τον οδηγεί, για κάθε απόφαση. Ο ηθοποιός πρέπει να ακολουθεί τη μόδα, να έχει αντίληψη στο styling που του ταιριάζει στο ρόλο η τη προσωπικότητά του, να

ενημερώνεται κάθε σεζόν, η διάθεση αλλάζει μέσα από τις νέες συνεργασίες, καινούριο εργασιακό περιβάλλον. Η χαρά και η λύπη είναι δυο συναισθήματα που αποτελούν ζευγάρι στη καθημερινότητα για έναν ηθοποιό.

**Κινητικότητα** Δεν πρέπει ποτέ να επαναπαύεσαι και να είσαι συνεχώς σε εγρήγορση. Να ενημερώνεσαι για όλα τα καλλιτεχνικά θέματα, για νέες ταινίες, νέους σκηνοθέτες και παραγωγούς, ανέβασμα παραστάσεων κάθε είδους, κλπ..με λίγα λόγια ποτέ δεν πρέπει να είσαι χαλαρός.

Αναπτύσσεται ο ηθοποιός με το να διαβάζει συνεχώς, να ενημερώνεται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης για τις εξελίξεις .

Να παρακολουθεί παραστάσεις , όλων των ειδών θέατρο, ταινίες και ντοκιμαντέρ. Αναπτύσσετε η φαντασία και επομένως η ατομική δημιουργικότητα. Αναπτύσσεται η ικανότητα ανάλυσης ενός ρόλου –Ήρωα, άρα και οι κοινωνικές μας επαφές γύρω από αυτόν. έναν χαρακτήρα, ανακαλύπτεις τρόπους σκέψης και λειτουργικότητες, πέρα της ατομικής σου ενεργητικότητας και αυτό είναι ενδιαφέρον ευκαιρίες για καλύτερη κατάρτιση -επιπλέον οφέλη - Μπορεί να είναι πολλές . αρκεί να έχεις μεθοδικότητα, αυτογνωσία, και ορθή σκέψη .

## **Βιβλιογραφία**

- [Wikipedia](#)
- [Theseis.com](#)
- [stcstorytellers.com](#)
- [toomuchblack.wordpress.com](#)
- [Boro.gr](#)
- [Kerentzis.blogspot.gr](#)
- [Globalissues.com](#)
- [Psihologia.gr](#)
- [Educpsychology.blogspot.gr](#)
- [Endiaferonta.com](#)
- [1lyk-arsak-ekalis.att.sch.gr](#)
- [Eureka.lib](#)
- [Google images](#)
- [Estia.hua.gr](#)