

# Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΟΥ MASLOW

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: 1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού**

**ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ: 1.1 Ανάπτυξη και Εξέλιξη Εαυτού**

**ΤΑΞΗ:** Α΄ Γυμνασίου

**ΧΡΟΝΟΣ:** 1 διδακτική περίοδος

## **ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:**

Οι μαθητές:

- Να αξιολογούν την επίδραση των διαφόρων εξωτερικών παραγόντων στην ανάπτυξη του εαυτού.
- Να επισημαίνουν χαρακτηριστικά του εαυτού τους με βάση τις πέντε διαστάσεις και να εισηγούνται τρόπους βελτίωσης.
- Να διερευνούν τις συνέπειες των κοινωνικών ανισοτήτων στην ανάπτυξη.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:**

- Ο/η καθηγητής/τρια τοποθετεί στον πίνακα μια ανθρώπινη φιγούρα. Γύρω από τη φιγούρα γράφεται ένα στοιχείο από την κάθε διάσταση του εαυτού π.χ. ψηλός, έχει ευαισθησίες, έχει πολλούς φίλους, σέβεται τους συνανθρώπους του, είναι άριστος στα μαθηματικά. Με συζήτηση τα στοιχεία αυτά κατατάσσονται σε κατηγορίες, δηλαδή στις πέντε διαστάσεις του εαυτού και καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι ο άνθρωπος δεν είναι απλά σωματική ύλη. Έχει και άλλες διαστάσεις/εαυτούς.

(Εναλλακτικά ζητείται από τους μαθητές να φανταστούν κάποια χαρακτηριστικά ή στοιχεία της προσωπικότητάς του ατόμου και ο/η καθηγητής/τρια τα γράφει στον πίνακα. Γίνεται προσπάθεια να καλυφθούν και οι πέντε διαστάσεις για να συνειδητοποιήσουν ότι ο άνθρωπος πέρα από τη σωματική διάσταση έχει και την κοινωνική, συναισθηματική, πνευματική, και ηθική διάσταση).

Οι πέντε διαστάσεις του εαυτού σε σχέση με την πυραμίδα των αναγκών του Maslow

- Στη συνέχεια αναφέρεται στους μαθητές ότι η ολοκλήρωση του ατόμου είναι μία συνεχής προσπάθεια από τη στιγμή της γέννησής του μέχρι και το θάνατό του και έτσι ο εαυτός μας αναπτύσσεται, οι διαστάσεις αναπτύσσονται και παράλληλα ικανοποιούνται κάποιες σημαντικές μας ανάγκες.
- Επεξηγείται τι σημαίνει ο όρος «ανάγκη» και με ιδεοθύελλα καταγράφονται μερικές από τις ανθρώπινες ανάγκες στον πίνακα και τις ιεραρχούν.

Εναλλακτικά μπορούν να αναφερθούν οι ανάγκες ενός ατόμου με την προβολή ενός εκ των βίντεο:

**1. Maslow's Hierarchy of Needs.**

<http://www.youtube.com/watch?v=dmtmxYbDhKA&feature=related>

**2. Up and the Hierarchy of Needs**

<http://www.youtube.com/watch?v=lucf76E-R2s&NR=1>

**3. Hierarchy of Needs- Sims 2**

<http://www.youtube.com/watch?v=Ke20IFY6fBY&feature=related>

- Παρουσιάζεται στους μαθητές η Πυραμίδα του Maslow (πληροφοριακό υλικό). Ο Αμερικανός ψυχολόγος Abraham Maslow, υποστήριξε ότι οι άνθρωποι θα πρέπει να καλύψουν τις κατώτερες ανάγκες τους προτού φροντίσουν για τις ανώτερες.
  - **Φυσικές ανάγκες:** π.χ. τροφή, ύπνος, νερό
  - **Ανάγκη για ασφάλεια και προστασία:** π.χ. προστασία από το φόβο και τη βία, στέγη, τάξη και σταθερότητα.
  - **Ανάγκες για αγάπη και αίσθηση του ανήκειν:** π.χ. αίσθηση ότι αποτελούμε μέλος μιας οικογένειας, μιας φιλικής σχέσης, ότι έχουμε κοινωνική επιδοκιμασία.
  - **Ανάγκες αυτοεκτίμησης:** π.χ. εκτίμηση από τους άλλους, αυτοσεβασμός, ανεξαρτησία.
  - **Ανάγκες αυτοπραγμάτωσης:** αποδοχή του εαυτού μας και των άλλων, πραγμάτωση των ιδιαίτερων προσωπικών δυνατοτήτων, των δεξιοτήτων και της δημιουργικής έκφρασης.
  - **Μετά-ανάγκες:** όσες βρίσκονται πέρα από τις ατομικές, π.χ. αναζήτηση του δικαίου, της πίστης, της ειρήνης κ.λπ.
- Μοιράζεται στους μαθητές το Φύλλο Εργασίας 1 με την πυραμίδα αναγκών του Maslow και ζητείται να το συμπληρώσουν τοποθετώντας τις δικές τους ανάγκες.

Ο καθηγητής μοιράζει στα παιδιά διάφορα άρθρα με περιπτώσεις ατόμων των οποίων δεν ικανοποιούνται επαρκώς αυτές οι ανάγκες, λόγω κοινωνικών κυρίως ανισοτήτων. Γίνεται συζήτηση όπου αναφέρονται οι συνέπειες των **κοινωνικών ανισοτήτων** στην ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου.

Πηγές άρθρων:

- <http://www.unicef.gr/news/2011/fb2011.php>,
- <http://www.unicef.gr/emergency.php>

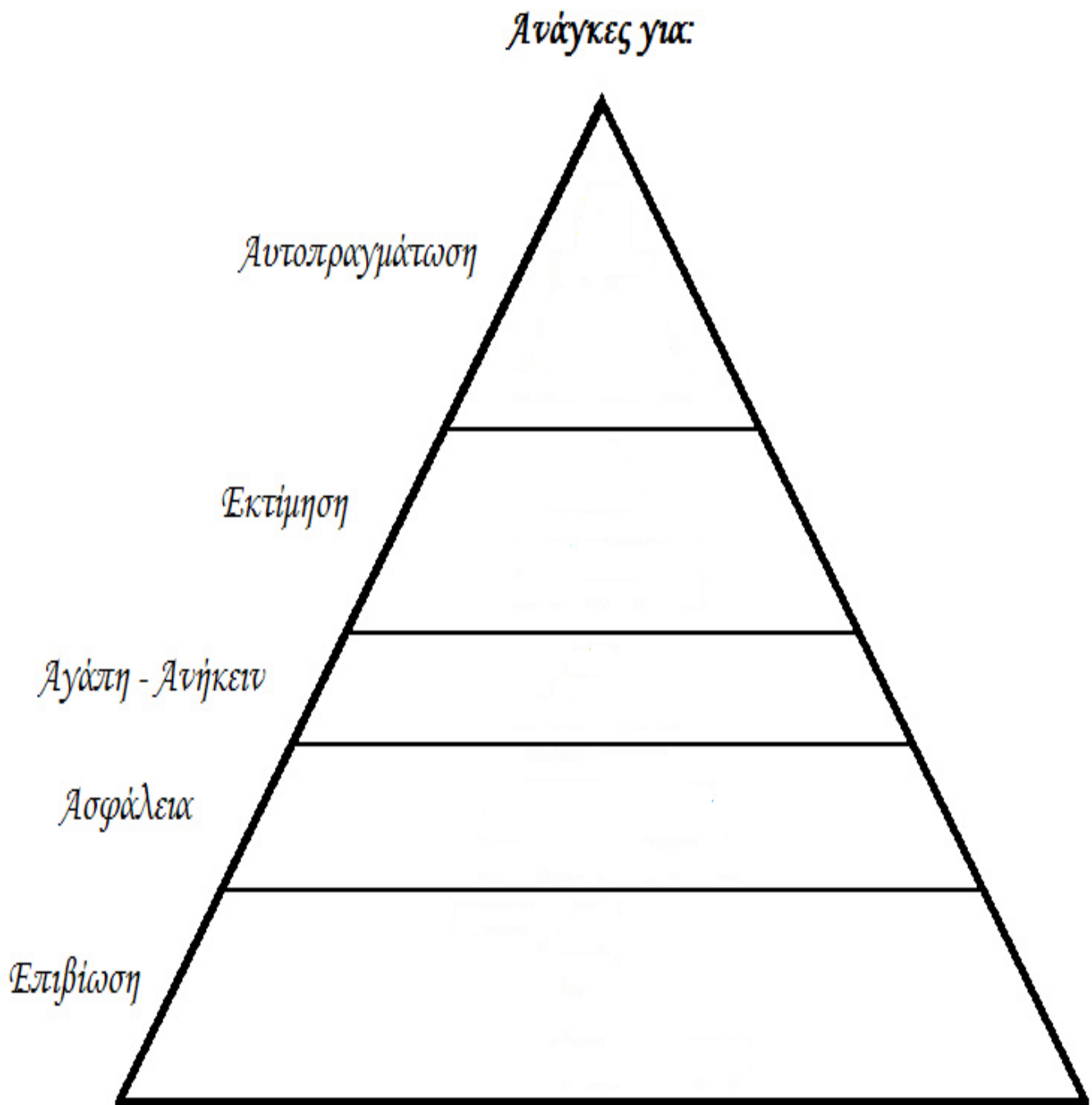
Εναλλακτικά, προβάλλεται σχετικό φιλμάκι με κύριο θέμα την κοινωνική ανισότητα και οι μαθητές προβληματίζονται για τους παράγοντες που επηρεάζουν την ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου.

Πηγές Βίντεο:

- Poverty tells many stories, <http://www.youtube.com/watch?v=pSRMeiLjnw>
- Poor Vs Rich, <http://www.youtube.com/watch?v=i22DvoyuCOc>
- Φτώχεια και κοινωνικός αποκλεισμός, [http://www.youtube.com/watch?v=3w3\\_NbU0N5U&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=3w3_NbU0N5U&feature=related)

Φύλλο Εργασίας 1: Πυραμίδα του Maslow

Να συμπληρώσετε την Πυραμίδα του Maslow σύμφωνα με τις δικές σας ανάγκες:



## ΠΗΓΕΣ

- Λαμπή, Κ., Λοΐζου, Δ., (2006). *Οικογενειακή Αγωγή Ι, Β΄ Ενιαίου Λυκείου*. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων.
- Κοινωνικές Ανισότητες. [www.unicef.gr](http://www.unicef.gr)
- Άρθρα για τον Maslow. <http://www.maslow.com>
- Άρθρα για τον Maslow. <http://www.edpsycinteractive.org/topics/regsys/maslow.html>
- Πυραμίδα Maslow. [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

## ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ

Ομάδα Υποστηρικτών των Αναλυτικών Προγραμμάτων Οικιακής Οικονομίας- Αγωγής Υγείας: Αργυρώ Καζέλα, Βασιλική Λουκαΐδου, Δέσπω Λοΐζου, Κατερίνα Λαμπή

## ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

### Ανάγκη (κοινωνία)

Γενικά ο όρος **ανάγκη**, κατ' έννοια, είναι για τον άνθρωπο το δυσάρεστο **συναίσθημα** της έλλειψης, το οποίο και συνοδεύεται από την επιθυμία της εξάλειψής του, που ικανοποιείται (επιτυγχάνεται αυτό) με την παραγωγή υλικών αντικειμένων και υπηρεσιών που ονομάζονται αγαθά. Ωστόσο υπάρχουν ανθρώπινες ανάγκες που η ικανοποίησή τους δεν απαιτεί τη χρησιμοποίηση αγαθών, όπως οι συναισθηματικές ανάγκες, η ανάγκη για κοινωνική αποδοχή, καταξίωση κ.λπ.

### Διάκριση αναγκών

Οι ανάγκες των ανθρώπων διακρίνονται σε δύο βασικές κατηγορίες: τις φυσικές ή ουσιώδεις ανάγκες και τις οικονομικές ανάγκες.

### Φυσικές ή ουσιώδεις ανάγκες

Ο ανθρώπινος οργανισμός όπως και κάθε άλλος έμβιος οργανισμός, για να λειτουργήσει πρέπει να τροφοδοτείται με τα απαραίτητα και απόλυτα αναγκαία στοιχεία, όπως π.χ. το οξυγόνο, το νερό, το αλάτι, κ.ά. Την τυχόν έλλειψη αυτών ο ανθρώπινος οργανισμός την αισθάνεται σχεδόν αμέσως και ενστικτωδώς (αποπνιγμό, πείνα, δίψα κ.λπ.), την οποία και προσπαθεί ν' απαλείψει. Το αίσθημα αυτό της έλλειψης των φυσικών στοιχείων χαρακτηρίζεται *φυσική*, ή *ουσιώδης ανάγκη*.

Τα αναγκαία για την επιβίωσή του στοιχεία ο άνθρωπος τα λαμβάνει άλλα μεν χωρίς καμιά προσπάθεια, (π.χ. οξυγόνο, φως ημέρας, ηλιακή θερμότητα κ.λπ.) ενώ για άλλα πρέπει να καταβάλει μικρές ή μεγάλες προσπάθειες, ανάλογα με την περιοχή που ζει, τον φυσικό πλούτο αυτής, τον πολιτισμό του κ.λπ. Πολλά άλλα όμως ίσως να χρειαστεί να τα αναζητήσει από άλλες περιοχές για να τα προμηθευτεί, με συνέπεια ακόμη και να μετακινηθεί. Το αίσθημα της ανάγκης διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο, κάποιοι άνθρωποι έχουν ανάγκη για ψυχολογική κάλυψη, κάποιοι άλλοι για σωματική. Έτσι, μπορούμε να πούμε ότι οι ανάγκες χωρίζονται σε πέντε κατηγορίες.

- φυσιολογικές ανάγκες/βασικές
- ανάγκη για ασφάλεια
- ανάγκη για κοινωνική αποδοχή
- ανάγκη αυτοεκτίμησης
- ανάγκη αυτοπραγμάτωσης

Κάθε μία από τις παραπάνω ανάγκες είναι σημαντικές για κάθε άνθρωπο. Οι βασικές ανάγκες είναι απαραίτητες για τη διαβίωσή του. Η ανάγκη για ασφάλεια είναι σημαντική για να νιώθει ο άνθρωπος ασφαλής έχοντας μια στέγη, καλή υγεία και φυσικά να αισθάνεται προστατευμένος από τους εξωτερικούς κινδύνους, για να μπορέσει να αναπτυχθεί σωστά και να γίνει μέρος της κοινωνίας όπου ζει και αν γίνεται αποδεκτός από τους άλλους, να μπορεί να ερωτευτεί, να συναναστρέφεται με άλλους ανθρώπους, να κάνει φίλους, να εργαστεί, αυτή είναι η ανάγκη για κοινωνική αποδοχή. Ανάγκη για αυτοεκτίμηση είναι όταν ο άνθρωπος αναζητά την προβολή του, και αποκτά αξίες και αυτονομία, έτσι πλέον φτάνουμε στο τελευταίο στάδιο όπου ο άνθρωπος αφού έχει καλύψει όλες τις παραπάνω ανάγκες νιώθει πλήρης και ανεξάρτητος έχοντας έτσι εκπληρώσει και την ανάγκη για αυτοπραγμάτωση. Η κάθε μία από τις ανάγκες

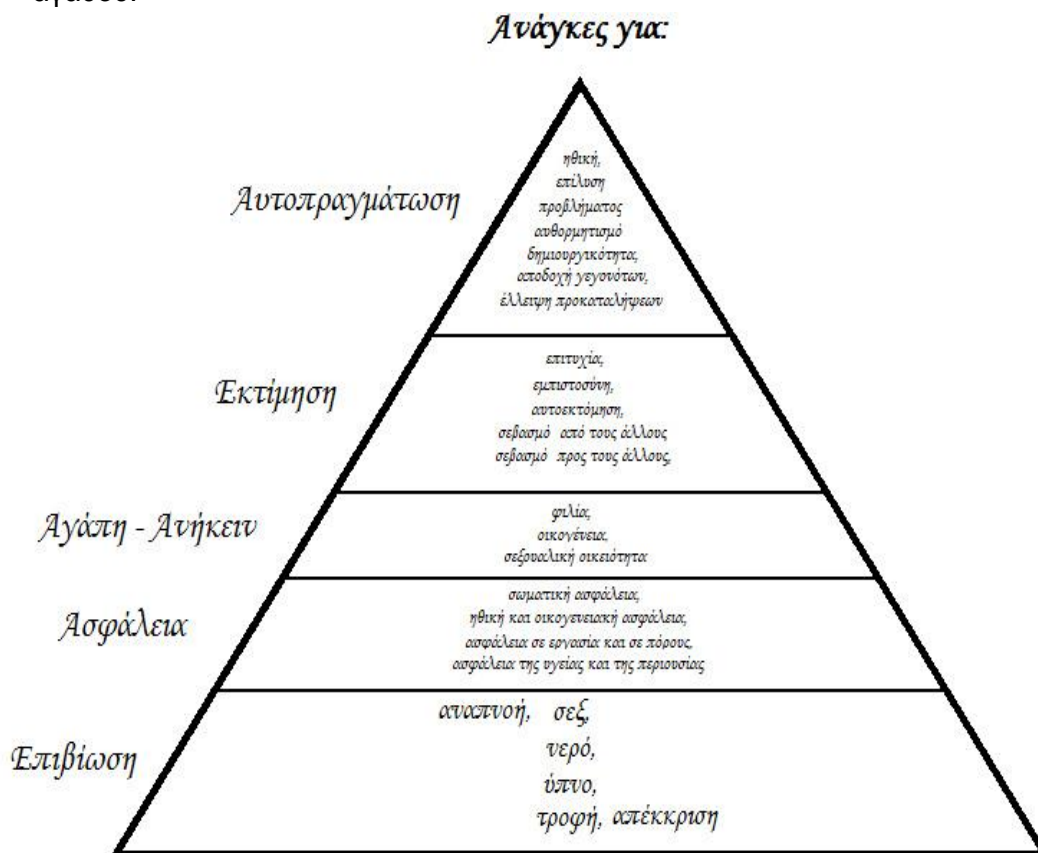
προϋποθέτει να έχεις καλύψει την προηγούμενη ώστε να νιώσεις το αίσθημα της ικανοποίησης και της ευχαρίστησης.

Εκτός όμως των παραπάνω αμιγών φυσικών αναγκών ο άνθρωπος φύσει κοινωνικός, ανάλογα του βαθμού της πολιτιστικής του ανάπτυξης, έχει και άλλες ανάγκες όπως ψυχολογικές, κοινωνικές κ.λπ. Τέτοιας φύσεως ανάγκες είναι η εμφάνισή του (ένδυση), η μετακίνησή του (μέσον μετακίνησης), ο καλλωπισμός του (αρώματα), η ψυχαγωγία του (ποτά διασκέδαση κ.ά.), κ.λπ. Όλες αυτές τις επιπρόσθετες ανάγκες ο άνθρωπος προσπαθεί να τις ικανοποιήσει με τη χρησιμοποίηση κάθε κατάλληλου μέσου που έχει στη διάθεσή του.

### Οικονομικές ανάγκες

Οικονομικές ανάγκες είναι εκείνες που για την ικανοποίησή τους χρησιμοποιούνται οικονομικά αγαθά, δηλαδή τα αγαθά που είναι αποτέλεσμα της παραγωγικής διαδικασίας. Οι οικονομικές ανάγκες έχουν τις παρακάτω ιδιότητες:

- Εξέλιξη: Αφορά τη διαφοροποίηση των προϊόντων που καλύπτουν την ίδια ανάγκη (π.χ. η ένδυση, η μετακίνηση)
- Πολλαπλασιασμός: Η δημιουργία νέων αναγκών (π.χ. η ανάγκη για αγορά τηλεόρασης δεν υπήρχε πριν την ανακάλυψή της). Η τεχνολογική πρόοδος, η μίμηση, η συνήθεια και η διαφήμιση είναι λόγοι που συμβάλλουν στον πολλαπλασιασμό των αναγκών.
- Κορεσμός: Είναι η ικανοποίηση μιας ανάγκης με τη χρήση συγκεκριμένης ποσότητας αγαθού.



### Maslow και η πυραμίδα των ανθρώπινων αναγκών

Πηγή: <http://dialogoi.enet.gr/post> (Τάκης Αθανασόπουλος)

Η θεωρία του Μάσλοου (1908-1970) πάνω στην ιεράρχηση των ανθρώπινων αναγκών εμφανίσθηκε για πρώτη φορά στο βιβλίο του *Motivation and Personality* (1954), στο 4ο κεφάλαιο με τίτλο: Θεωρία των ανθρώπινων κινήτρων. Αυτό το κεφάλαιο είχε ήδη δημοσιευθεί το 1943 στην επιθεώρηση *Psychological Review* και είχε γνωρίσει μεγάλη επιτυχία. Η πρόταση του Μάσλοου ήταν ότι τα ανθρώπινα κίνητρα μπορούν να περιγραφούν με όρους ιεράρχησης των βασικών αναγκών, ή αξιών. Αυτές οι βασικές ανάγκες αποτελούνται από 4 κύριες κατηγορίες και ο Μάσλοου πρόσθεσε και μια 5η στην οποία φθάνουμε πολύ σπάνια. Έφτιαξε και ένα σχήμα, μια πυραμίδα, στο οποίο αναπαριστά τις βασικές ανθρώπινες ανάγκες, που έμεινε στην ιστορία ως πυραμίδα των βασικών αναγκών ή πυραμίδα του Μάσλοου.

Η πρώτη κατηγορία αποτελείται από τις φυσιολογικές ή βιολογικές ανάγκες, όπως είναι η ανάγκη μας για φαγητό, νερό, αέρα και ύπνο. Η δεύτερη είναι η ανάγκη μας για ασφάλεια, να έχουμε μια στέγη πάνω από το κεφάλι μας, ρούχα, θέρμανση, κ.λπ. Η τρίτη κατηγορία περιλαμβάνει την ανάγκη μας να ανήκουμε κάπου, να μας αγαπούν (ερωτική σχέση) και η τέταρτη έχει να κάνει με την υπόληψη, έχουμε ανάγκη από κύρος το οποίο θα μας δώσει τον πολυπόθητο σεβασμό των άλλων. Πέρα από αυτές τις κατηγορίες, ο Μάσλοου πρότεινε (ή πιο σωστά, υπαινίχθηκε) και μια πέμπτη, αυτή της αυτο-πραγμάτωσης, την ανάγκη μας να ξέρουμε και να κατανοούμε, να δημιουργούμε, να λύνουμε προβλήματα για τη χαρά του να λύνουμε προβλήματα (όπως έκαναν για παράδειγμα ο Αρχιμήδης, ο Πασκάλ, ή ο Αϊνστάιν).

Όταν ένας άνθρωπος πεινάει πολύ, δεν μπορεί να σκεφτεί τίποτε άλλο, η ιδέα που έχει για τον παράδεισο είναι ένα μέρος γεμάτο τροφή. Αν λύσει το πρόβλημα και αρχίσει να τρώει καλά, θα ασχοληθεί με το να βρει ένα καταφύγιο, μια στέγη κάτω από την οποία θα αισθάνεται ασφαλής. Αν επιλύσει και αυτό το πρόβλημα, τότε εγείρεται το πρόβλημα της σεξουαλικής ανάγκης και αυτό το πρόβλημα δεν είναι αποκλειστικά ζήτημα ικανοποίησης της σωματικής ανάγκης, αλλά εκπληρώνει και την ανάγκη μας για ανθρώπινη ζεστασιά, ασφάλεια, αυτή την αίσθηση ότι ανήκουμε κάπου, ότι κάποιος μας αγαπάει πολύ. Αν ικανοποιηθεί και αυτή η ανάγκη μας, τότε αναδύεται μια νέα, η ανάγκη να μας εκτιμούν και να μας θαυμάζουν, η ανάγκη μας για αυτο-εκτίμηση η οποία συνήθως βασίζεται στην εκτίμηση των άλλων (γειτόνων, φίλων και γνωστών, συναδέλφων). Αν ικανοποιηθεί και αυτή η ανάγκη, τότε είναι πολύ πιθανό να αναδυθεί και μια πέμπτη ανάγκη, η ανάγκη αυτο-πραγμάτωσης, αν και ο Μάσλοου παρατήρησε ότι πολύ λίγοι άνθρωποι φθάνουν σε αυτό το επίπεδο.

Ο Μάσλοου υποστηρίζει, πολύ λογικά, ότι μόνο όταν καλυφθούν οι κατώτερες ανάγκες, για φαγητό, στέγη, κ.λπ. μπορούμε να περάσουμε στις ανώτερες ανάγκες. Αν βρισκόμαστε στο επίπεδο των ανώτερων αναγκών, αλλά παρουσιαστεί κάποιο πρόβλημα με τις κατώτερες, αν για παράδειγμα πιάσει φωτιά το σπίτι μας ή μας παρατήρει η γυναίκα μας, τότε γυρνάμε προς τα πίσω, εγκαταλείπουμε το ανώτερο επίπεδο το οποίο έχουμε ψυχολογικά επιτύχει και τρέχουμε να καλύψουμε και πάλι τις πιο βασικές μας ανάγκες. Το σχήμα του θυμίζει πολύ ένα ψυχικό ασανσέρ το οποίο ανεβαίνει όταν καταφέρνουμε να καλύψουμε τις βασικές μας ανάγκες και κατεβαίνει όταν αυτές απειλούνται.

Η μεγάλη συμβολή του Μάσλοου, θεωρούμενου πατέρα της Ανθρωπιστικής Ψυχολογίας, είναι αναμφισβήτητη. Ξεχώρισε κυρίως επειδή μελέτησε υγιείς ανθρώπους. Όπως γράφει ο ίδιος στην αλληλογραφία του με τον συγγραφέα Κόλιν Ουίλσον, ο οποίος αργότερα του αφιέρωσε το βιβλίο του *New Pathways in Psychology* όπου μελετά τις θεωρίες του, “μου ήρθε η ιδέα, στα τέλη της δεκαετίας του 1930, ότι η σύγχρονη ψυχολογία βασιζόταν αποκλειστικά και μόνο στη

μελέτη άρρωστων ανθρώπων. Αλλά αφού γύρω μας υπάρχουν πολύ περισσότεροι υγιείς παρά άρρωστοι, πώς μπορεί άραγε η ψυχολογία να βγάλει σωστά συμπεράσματα πάνω στη λειτουργία του ανθρώπινου ψυχισμού;”

Ο Μάσλοου μελέτησε τα πιο εξελιγμένα άτομα που μπορούσε να βρει, ανάμεσά τους και ο Αϊνστάιν, μελέτησε βιογραφίες εξαιρετικών ανθρώπων, και διαπίστωσε ότι είχαν κάτι κοινό. Όλα αυτά τα άτομα του εξομολογήθηκαν ότι είχαν κάτι που έμοιαζε με μυστικιστική εμπειρία, στιγμές μεγάλης ευδαιμονίας, ευτυχίας, έκστασης. Ήταν στιγμές ευτυχίας, όπου όλοι οι φόβοι, οι εντάσεις και οι αμφιβολίες εξαφανίζονταν, όπως εξαφανιζόταν και η αίσθηση της απόστασης, τα άτομα ένιωθαν ένα με τον κόσμο, ανήκαν σε αυτόν και σταματούσαν να είναι εξωτερικοί παρατηρητές ως προς αυτόν. Όσα ήξερε ο Μάσλοου μέχρι τότε για τις μυστικιστικές εμπειρίες είχαν να κάνουν με τη θρησκεία και το απόκρυφο και ως επιστήμων τα θεωρούσε “μπούρδες”, ίσως παραισθήσεις ή μορφές υστερίας, σίγουρα παθολογικά φαινόμενα. Αλλά τα άτομα που είχε εξετάσει, διακεκριμένοι καλλιτέχνες, συγγραφείς, μουσικοί, πολιτικοί και επιστήμονες, ήταν απόλυτα υγιή και από τα πολύ λίγα που μπόρεσε να ανακαλύψει, που είχαν πρόσβαση στην πέμπτη κατηγορία της θεωρίας του, στην αυτο-πραγμάτωση. Αυτό, όπως υπογράμμιζε έκτοτε με κάθε ευκαιρία, του έμαθε κάτι για τους περιορισμούς του μικρού, ορθόδοξου επιστήμονα που δεν αναγνωρίζει με τίποτα ως γνώση ή πραγματικότητα κάθε πληροφορία που δεν εξηγείται από τις ήδη υπάρχουσες επιστημονικές θεωρίες. Το συμπέρασμά του ήταν ότι αυτές οι εκστατικές εμπειρίες, όπως τις ονόμασε, δεν είναι θρησκευτικές, με την κοινή έννοια, αλλά απόλυτα φυσικές και φυσιολογικές. Μόνη προϋπόθεση για την πρόσβαση σε αυτές είναι η πλήρωση των 4 βασικών ανθρώπινων αναγκών και βέβαια κάποια εσωτερική κλίση προς βελτίωση.

Κατά πόσο πληρούνται οι βασικές ανάγκες του σύγχρονου Ευρωπαίου, αν κοιτάξουμε τα πράγματα σύμφωνα με την πυραμίδα του Μάσλοου; Τρώμε όλοι μας, εύκολα ή δύσκολα, ψωμί. Μπορούμε όμως να ζήσουμε μόνο με ψωμί; Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού ζει στο νοίκι, ακούω ότι τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί κατακόρυφα το ποσοστό των διαζυγίων, ενώ η εθνική μας συνείδηση έχει φάει αρκετές σφαλιάρες τα τελευταία 20 χρόνια, είτε λόγω πολύ κακών χειρισμών (συνοδευόμενων και από έλλειψη σεβασμού προς τον πολίτη), των κυβερνήσεων μας είτε λόγω οικονομικών κρίσεων. Φαίνεται ότι μερικές βαθμίδες της πυραμίδας του Μάσλοου παραμένουν ανεκπλήρωτες στον κόσμο.

Πηγή: <http://dialogoi.enet.gr/post>. Τάκης Αθανασόπουλος

## ΠΗΓΕΣ

- Gough, I., (1994) *Economic Institutions and the Satisfaction of Human Needs*. Journal of Economic Issues. vol. 28, no. 1 (March 9), pp. 25–66.
- Βικιπαίδεια, ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια. [www.el.wikipedia.org](http://www.el.wikipedia.org).



## ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

### Αντίληψη Εαυτού – Αυτοεκτίμηση

Η έννοια «Αντίληψη εαυτού» περιλαμβάνει:

- Το πώς αντιλαμβάνεται το άτομο τον εαυτό του και τα στοιχεία της προσωπικότητάς του.
- Το πώς αντιλαμβάνεται την σύνδεσή του με την εξωτερική πραγματικότητα.
- Τη συναισθηματική διάθεση που έχει απέναντι στον εαυτό του.
- Τις γνώσεις, υποθέσεις, πεποιθήσεις που έχει αναπτύξει αναφορικά με το άτομό του.

Πηγή: Μαρία Τζινιέρη – Κοκκώση

Στο πλαίσιο της Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας ο όρος «αντίληψη εαυτού» εκφράζει την ικανότητα του ατόμου να αυτοαξιολογείται, να εξετάζει τις ικανότητες και τους περιορισμούς που θεωρεί ότι έχει, με τη μικρότερη δυνατή παραμόρφωση (Tudor, 1999).

*Η ανάπτυξη αντίληψης εαυτού:*

- Βασίζεται σε συνεχείς εμπειρίες.
- Επηρεάζεται από το ιστορικό και κοινωνικοπολιτισμικό περιβάλλον.
- Δεν περιλαμβάνει σοβαρές παραμορφώσεις (αλλαγές).
- Αποτελεί μία υποθετική κατασκευή ταυτότητας.

#### **Αξιολόγηση Εαυτού:**

Η συνεχής προσπάθεια του ατόμου να κατανοεί τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του, τις ικανότητες, τις επιθυμίες και τις διαθέσεις του, μπορεί να είναι ωφέλιμη για το άτομο όταν κατευθύνεται σε μία θετική αξιολόγηση χαρακτηριστικών, τα οποία μπορεί να αναπτυχθούν καθώς το άτομο μεγαλώνει σε ηλικία και ωριμάζει (Vassiliadou, 1998).

Η λειτουργία της αντίληψης του εαυτού βασίζεται σε *συγκρίσεις* τις οποίες κάνει το άτομο ανάμεσα στο άτομό του, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του και τα χαρακτηριστικά άλλων ατόμων στο περιβάλλον και το κοινωνικό πλαίσιο μέσα στο οποίο ζει (Erikson 1968, Stern 1985) αλλά και τα ιδεώδη που προέρχονται από τις εμπειρίες και την εκπαίδευση και χρησιμοποιούνται ως αρχέτυπα για τη συμπεριφορά του ατόμου (Allport 1961 Plaget 1964).

Ο εαυτός: Είναι αυτοπροσδιοριζόμενος.

- Περιλαμβάνει την εσωτερική κριτική και αυτοεκτίμηση.
- Καθορίζεται από τις εμπειρίες.
- Αναπτύσσεται με την αυτοαποτελεσματικότητα.

#### **Τι είναι η αυτοαντίληψη**

Αυτοαντίληψη είναι ένα είδος αξιολόγησης που κάνει το άτομο για τον εαυτό του. Εκφράζει την άποψη που έχει το ίδιο το άτομο για τον εαυτό του και φανερώνει το βαθμό στον οποίο το άτομο πιστεύει ότι είναι ικανό σε κάποιους τομείς. Πολλές φορές η εικόνα που έχει κάποιος για τον εαυτό του δεν ανταποκρίνεται για διάφορους λόγους στην πραγματικότητα.

### **Τι είναι η αυτοεκτίμηση**

Η αυτοεκτίμηση είναι στενά συνυφασμένη με την αυτοαντίληψη, δεν είναι όμως έννοιες συνώνυμες. Η αυτοαντίληψη αποτελεί τη γνωστική πλευρά της αυτογνωσίας και αναφέρεται σε ένα γενικό προβληματισμό σχετικά με τον εαυτό. Η αυτοεκτίμηση αντιπροσωπεύει τη συναισθηματική πλευρά της αυτογνωσίας και δείχνει το βαθμό στον οποίο το άτομο αποδέχεται και επιδοκιμάζει τον εαυτό του.

### **Οι διαστάσεις της αυτοαντίληψης**

Η αυτοαντίληψη έχει τρεις όψεις:

(α) Η προσωπική αυτοαντίληψη, η οποία σχετίζεται με τη γνώμη που έχει το κάθε άτομο για τον εαυτό του (π.χ. έχω καστανά μάτια, είμαι έξυπνος)

(β) Η κοινωνική αυτοαντίληψη, η οποία διαμορφώνεται από την εντύπωση που έχει το άτομο για το πώς το βλέπουν οι άλλοι (π.χ. οι άλλοι πιστεύουν ότι έχω πολύ χιούμορ)

(γ) Η ιδανική αυτοαντίληψη, η οποία περιλαμβάνει τα χαρακτηριστικά που το άτομο θα ήθελε να έχει ο εαυτός του (π.χ. θα ήθελα να ήμουν άριστος μαθητής)

[www.schools.ac.cy/aradippou2-dim-la/Proagogi/autoektimisi.doc](http://www.schools.ac.cy/aradippou2-dim-la/Proagogi/autoektimisi.doc)

### **Παράγοντες που διαμορφώνουν την αυτοαντίληψη**

#### **(α) Η οικογένεια**

Τόσο η αυτοαντίληψη όσο και η αυτοεκτίμηση διαμορφώνονται κι επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από την οικογένεια. Η υποστήριξη εκ μέρους των γονέων, ιδιαίτερα όταν αυτή εκφράζεται ως αποδοχή και έγκριση του παιδιού, συνδέεται με υψηλή αυτοεκτίμηση και με την αίσθηση του παιδιού ότι είναι αρεστό κι αξιαγάπητο.

Ο τρόπος που αντιλαμβάνεται και παρουσιάζει ένα παιδί τον εαυτό του σχετίζεται και με την ύπαρξη άλλων παιδιών στην οικογένεια. Για παράδειγμα το μεγαλύτερο παιδί μπορεί να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως προστάτη και ηγέτη, ενώ τα μικρότερα παιδιά μπορεί να αναλαμβάνουν τον ρόλο του προστατευόμενου και υπάκουου.

#### **(β) Το σχολείο**

Η πρώτη επαφή με το σχολείο, όπου το παιδί επηρεάζεται ιδιαίτερα από το περιβάλλον, είναι πολύ σημαντική για την ανάπτυξη της ακαδημαϊκής αυτοαντίληψης. Έρευνες στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα δείχνουν ότι όσο πιο υψηλή είναι η επίδοση των μαθητών τόσο πιο θετικές είναι οι εκτιμήσεις των ικανοτήτων τους, των διαπροσωπικών τους σχέσεων με τους γονείς και τους συνομήλικους και το ενδιαφέρον τους για τα μαθήματα. Επίσης, οι μαθητές με προβλήματα μάθησης φαίνεται να διαμορφώνουν χαμηλή αυτοαντίληψη όχι μόνο στον ακαδημαϊκό τομέα, αλλά και στις ευρύτερες κοινωνικές τους σχέσεις.

Μεγάλη σημασία για τη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης του μαθητή έχει και ο εκπαιδευτικός. Η διαμόρφωση της εικόνας του μαθητή για τον εαυτό του σχετίζεται με την εικόνα που έχει ο εκπαιδευτικός γι' αυτόν. Συχνά στην τάξη λειτουργεί αυτό που ονομάζουμε «αυτοεκπληρούμενη προφητεία». Δηλαδή ο εκπαιδευτικός συχνά προβλέπει την εξέλιξη ή την επίδοση ενός παιδιού και ασυνείδητα, μέσω της συναισθηματικής του διάθεσης και της συμπεριφοράς του στην τάξη κάνει τις προβλέψεις του πραγματικότητα.

#### **(γ) Το πολιτισμικό πλαίσιο του ατόμου**

Από το πολιτισμικό πλαίσιο καθορίζονται οι τομείς εκείνοι που το άτομο θεωρεί σημαντικούς για την αυτοαξιολόγησή του. Λόγω αυτών των πολιτισμικών διαφορών τα παιδιά των μεταναστών αντιμετωπίζουν συχνά προβλήματα στη προσαρμογή τους στο σχολείο. Για παράδειγμα, αν ένας μαθητής κοιτάζει κάτω την ώρα που ο εκπαιδευτικός του δίνει οδηγίες για κάποια δραστηριότητα, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ερμηνεύσει τη συμπεριφορά αυτή ως αδιαφορία, ενώ για το πολιτισμικό πλαίσιο του μαθητή αυτό μπορεί να αποτελεί ένδειξη σεβασμού.

#### **(δ) Η προσωπική ιστορία του ατόμου**

Η αυτοαντίληψη ενός ατόμου μπορεί να επηρεασθεί από συναισθηματικά γεγονότα που προκαλούν πολύ έντονη συναισθηματική φόρτιση π.χ. ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου μπορεί να κάνει κάποιον να αισθάνεται πολύ τρωτός κι ευάλωτος.

#### **(ε) Η φυσική εμφάνιση του ατόμου**

Ο τρόπος που αντιλαμβάνεται ένας άνθρωπος την εξωτερική του εμφάνιση σχετίζεται με τη γενικότερη εικόνα που έχει για τον εαυτό του και με την αυτοεκτίμηση του. Πολλές φορές οι αυτοαξιολογήσεις συσχετίζονται στενότερα με την ελκυστικότητα που θεωρεί το άτομο ότι έχει παρά με την πραγματική, φυσική του ελκυστικότητα. Στην πρώιμη παιδική ηλικία τα κορίτσια και τα αγόρια είναι εξίσου ικανοποιημένα με την εμφάνισή τους. Ωστόσο ενώ με το πέρασμα των χρόνων τα αγόρια εξακολουθούν να αξιολογούν θετικά την εμφάνισή τους, τα κορίτσια εμφανίζουν μια συστηματική μείωση των θετικών αξιολογήσεων. Κορίτσια που δεν ανταποκρίνονται στα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς έχουν ιδιαίτερα χαμηλή αυτοεκτίμηση.

#### **στ) Η επίδραση του φύλου**

Το φύλο αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης και συνδέεται στενά με τον διαφορετικό τρόπο, με τον οποίο κοινωνικοποιείται καθένα από τα δύο φύλα. Έρευνες έχουν δείξει, ότι στα σχολεία τα κορίτσια, σε ότι αφορά στις ικανότητές τους, δέχονται συχνότερα αρνητικά σχόλια από τους δασκάλους τους σε σχέση με τα αγόρια. Η αντίληψη του εαυτού στα δύο φύλα διαφοροποιείται και σε σχέση με τις έννοιες της αυτονομίας και της συναισθηματικής επαφής. Έρευνες αναφέρουν ότι η ικανότητα της θετικής συσχέτισης με τους άλλους ανθρώπους προάγει την θετική αυτοεκτίμηση των γυναικών, ενώ η έλλειψη συναισθήματος, η ανεξαρτησία και η μη προσωπική και συναισθηματική ανάμειξη σχετίζονται με την υψηλή αυτοεκτίμηση στους άνδρες. Οι διαφορές αυτές οφείλονται σε ένα μεγάλο βαθμό στη διαφορετική κοινωνικοποίηση των δύο φύλων, καθώς τα κορίτσια κοινωνικοποιούνται με τέτοιο τρόπο, ώστε να γίνουν συνεργατικά, φιλικά, με ανεπτυγμένη την αίσθηση της ενσυναίσθησης και της υπακοής, ενώ τα αγόρια ενθαρρύνονται να είναι πιο διεκδικητικά, δημιουργικά, ανεξάρτητα, με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Πηγή: Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης  
Κοινωνική και συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο  
Επιμέλεια: Χρυσή Γ. Χατζηχρήστου

### **Χαρακτηριστικές ιδιότητες της αυτοαντίληψης**

**Μαθαίνεται:** Κανείς δε γεννιέται έχοντας κάποια εικόνα του εαυτού του. Αυτή προκύπτει σταδιακά, καθώς το άτομο μεγαλώνει, μέσα από τις εμπειρίες του και κυρίως, μέσα από τους σημαντικούς άλλους παράγοντες (γονείς, δασκάλους, συνομήλικους).

**Αντιστέκεται στις αλλαγές:** Οι βασικές αντιλήψεις του ατόμου για τον εαυτό του είναι πολύ σταθερές. Έτσι οποιαδήποτε αλλαγή απαιτεί χρόνο.

**Είναι δυναμική:** Η αυτοαντίληψη είναι ένα μόνιμα ενεργό σύστημα που καθοδηγεί τη συμπεριφορά του ατόμου.

### **Η σημασία της αυτοαντίληψης**

Η εικόνα που διαμορφώνει ένας άνθρωπος για τον εαυτό του, καθορίζει τον βαθμό στον οποίο θα αποδεχθεί τις δυνατότητες, τις αδυναμίες του και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του, ώστε να έχει μια επιτυχημένη και δημιουργική πορεία τόσο στον προσωπικό όσο και στον επαγγελματικό τομέα.

Η εικόνα αυτή διαμορφώνεται σταδιακά και επηρεάζεται από πολλούς και διαφορετικούς παράγοντες. Οι πρώιμες εμπειρίες καθορίζουν αποφασιστικά τον τρόπο που αξιολογεί το άτομο τον εαυτό του στο παρόν και το μέλλον. Γι' αυτό και οι άνθρωποι που έχουν ένα σημαντικό ρόλο στην ανατροφή και εκπαίδευση των παιδιών, θα πρέπει να κατανοήσουν τη σπουδαιότητα του ρόλου τους και να προσπαθήσουν να συμβάλλουν με τον πιο θετικό τρόπο στην ενίσχυση της αυτοεικόνας τους. Το παρακάτω ποίημα αγνώστου ποιητή προσδιορίζει πολύ εύστοχα πως το κάθε παιδί, ο καθένας από μας, καταλήγει να αντιμετωπίζει τον εαυτό του.

«Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με επικρίσεις

Μαθαίνει να καταδικάζει.

Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με εχθρότητα

Μαθαίνει να επιτίθεται.

Αν ένα παιδί μαθαίνει να γελοιοποιείται

Μαθαίνει να είναι ντροπαλό.

Αν ένα παιδί ζει με τη ντροπή

Μαθαίνει να αισθάνεται ένοχο.

Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με ανεκτικότητα

Μαθαίνει να είναι υπομονετικό.

Αν ένα παιδί ενθαρρύνεται

Μαθαίνει να έχει αυτοπεποίθηση.

Αν ένα παιδί επαινείται

Μαθαίνει να αξιολογεί θετικά τους άλλους.

Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με ευθύτητα

Μαθαίνει να είναι δίκαιο.

Αν ένα παιδί νιώθει ασφάλεια

Μαθαίνει να πιστεύει στους άλλους.

Αν ένα παιδί είναι αποδεκτό

Μαθαίνει να αγαπά τον εαυτό του»

Πηγή: Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης

Κοινωνική και συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο

Επιμέλεια: Χρυσή Γ. Χατζηχρήστου

### **Χαρακτηριστικά προσωπικότητας σχετιζόμενα με τον εαυτό**

- Συναισθηματικά σταθερός
- Υπεύθυνος
- Αυθεντικός
- Εφευρετικός
- Ήρεμος
- Ανεκτικός
- Αισθάνεται εύκολα ότι έχει πάρει την ανταμοιβή που χρειάζεται από τους άλλους
- Αισθάνεται εύκολα ότι έχει πάρει την ικανοποίηση που χρειάζεται
- Ενεργητικός
- Ικανός να θέτει όρια
- Ικανός να ισορροπεί τις ανάγκες του
- Ικανός να ιεραρχεί τις αξίες του
- Ευπροσάρμοστος
- Ευέλικτος
- Ικανός να αντιλαμβάνεται, ευαίσθητος

### **Χαρακτηριστικά προσωπικότητας σχετιζόμενα με τους άλλους**

- Πειστικός
- Ειλικρινής
- Αγαπά να ηγείται
- Ανεξάρτητος
- Τρυφερός
- Φιλικός
- Έχει ενσυναίσθηση
- Προστατευτικός
- Καλός ακροατής
- Επικοινωνιακός
- Συνεργάσιμος
- Μπορεί να συγχωρεί εύκολα
- Ευγνώμων
- Δεν εκμεταλλεύεται τους άλλους
- Ικανός να αντιλαμβάνεται τα θετικά στοιχεία

### **Χαρακτηριστικά προσωπικότητας σχετιζόμενα με το μέλλον**

- Αποφασιστικός
- Ικανός να παίρνει λογικά ρίσκα
- Ανοικτός σε ερεθίσματα
- Ανοικτός σε νέες εμπειρίες
- Σταθερός
- Ακούραστος
- Οργανωτικός
- Διαθέτει φαντασία
- Ικανός να προγραμματίζει με πρακτικό τρόπο
- Ανθεκτικός
- Δημιουργικός

- Έχει σθένος
- Υπομονετικός
- Αισιόδοξος

Πηγή: Μαρία Τζινιέρη – Κοκκώση

### **Ανάπτυξη δημιουργικής αυτοκριτικής: προσέγγιση της προαγωγής της ψυχικής υγείας**

- Ανάπτυξη ή βελτίωση των πραγματικών ικανοτήτων.
- Αναγνώριση αναγκών και εκτίμηση των ικανοτήτων που απαιτούνται για την εκπλήρωσή τους.
- Βελτίωση θετικών χαρακτηριστικών όπως αντοχή, σθένος, φιλική διάθεση, ισορροπία κ.λπ.
- Αποδοχή ότι κάθε άνθρωπος έχει αδυναμίες και περιορισμούς, ότι έχει νιώσει την εμπειρία της αποτυχίας, την απόρριψη και τον ψυχικό πόνο και ότι έχει το δικαίωμα να ονειρεύεται.

### ***Και κάτι πρακτικό από τους ειδικούς !***

- Απελευθερώστε τον εαυτό σας από τα πρέπει.
- Σεβαστείτε τις ανάγκες σας.
- Ορίστε πραγματοποιήσιμους στόχους.
- Αναπτύξτε θετικό εσωτερικό διάλογο με τον εαυτό σας.
- Εξετάστε το αν ισχύει η αντίληψη που έχετε για την πραγματικότητα και τον εαυτό σας.
- Προγραμματίστε ενέργειες μέσα από τις οποίες μπορείτε να νιώσετε την επιτυχία.
- Προσπαθήστε να λύνετε προβλήματα που αφορούν την εξωτερική πραγματικότητα.
- Μην αποφεύγετε να παίρνετε αποφάσεις.
- Αναπτύξτε ικανότητες και δεξιότητες.
- Αποδεχτείτε τα αρνητικά στοιχεία του εαυτού σας αλλά δώστε μεγαλύτερη έμφαση στα θετικά.
- Εμπιστευτείτε τη γνώμη που έχετε για τον εαυτό σας.

### **Πέντε Διαστάσεις του Εαυτού**

Το μοντέλο της ανάπτυξης της προσωπικότητας έχει πέντε διαστάσεις: τη σωματική, νοητική, συναισθηματική, κοινωνική και ηθική.

Ο **σωματικός εαυτός** έχει τις δικές του ανάγκες, όπως είναι η διατροφή, ο ύπνος, η φυσική δραστηριότητα, η καθαριότητα.

Ο **νοητικός εαυτός** αφορά στον τύπο της νοημοσύνης, στη σκέψη και στις γνώσεις και στις καταγραμμένες εμπειρίες.

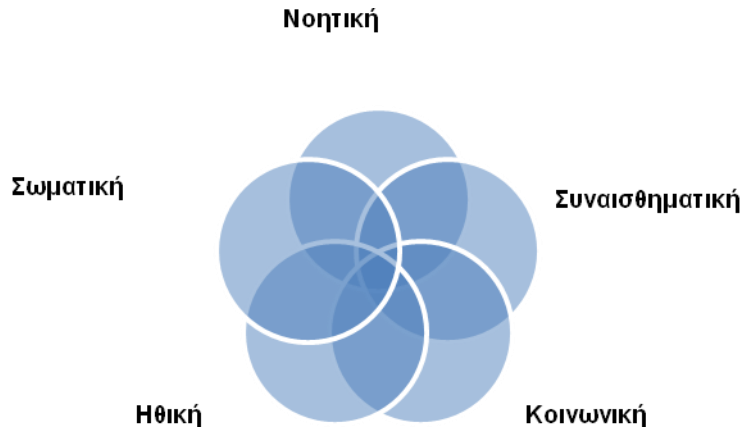
Ο **συναισθηματικός εαυτός** αφορά στο σύνολο των συναισθημάτων και στη συναισθηματική νοημοσύνη.

Ο **κοινωνικός εαυτός** αναφέρεται στο πλέγμα των σχέσεων του ατόμου.

Τέλος, ο **ηθικός εαυτός** αφορά στο σύστημα αξιών που κατευθύνουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές του κάθε ανθρώπου.

Η ολιστική προσέγγιση της υγείας που προτείνεται στα νέο Αναλυτικό Πρόγραμμα βασίζεται ακριβώς σ' αυτό το μοντέλο. Οι πέντε διαστάσεις της προσωπικότητας και υγείας βρίσκονται σε σχέση αλληλεπίδρασης και αλληλεξάρτησης, που σημαίνει ότι η μια διάσταση επηρεάζει τη λειτουργία των άλλων διαστάσεων και επηρεάζεται από αυτές. Η σχέση αυτή απεικονίζεται στο πιο κάτω σχήμα.

Σχήμα 1. Οι πέντε διαστάσεις της ανάπτυξης



Δρ Νεόφυτος Χαραλάμπους, Μέλος της Επιτροπής Αγωγής Υγείας για τα Ν.Α.Π.

### **Πυραμίδα Maslow: Ιεράρχηση Ανθρώπινων Αναγκών**

Γενικά ο όρος **ανάγκη**, κατ' έννοια, είναι για τον άνθρωπο το δυσάρεστο συναίσθημα της έλλειψης, το οποίο και συνοδεύεται από την επιθυμία της εξάλειψής του, που ικανοποιείται (επιτυγχάνεται αυτό) με την παραγωγή υλικών αντικειμένων και υπηρεσιών που ονομάζονται αγαθά. Ωστόσο υπάρχουν ανθρώπινες ανάγκες που η ικανοποίησή τους δεν απαιτεί τη χρησιμοποίηση αγαθών όπως οι συναισθηματικές ανάγκες, η ανάγκη για κοινωνική αποδοχή, καταξίωση κ.λπ.

*«Ο άνθρωπος πρέπει να έχει έναν κυρίαρχο σκοπό και κίνητρο: την ΑΥΤΟΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ.  
Δυο δρόμοι υπάρχουν για την αυτοπραγμάτωση:  
Η διερεύνηση του εαυτού και η δράση»*

Maslow

### **Ιεράρχηση των αναγκών:**

- Φυσιολογικές ανάγκες/βασικές
- Ανάγκη για ασφάλεια
- Ανάγκη για κοινωνική αποδοχή
- Ανάγκη αυτοεκτίμησης
- Ανάγκη αυτοπραγμάτωσης

Η πρώτη κατηγορία αποτελείται από τις φυσιολογικές ή βιολογικές ανάγκες, όπως είναι η ανάγκη μας για φαγητό, νερό, αέρα και ύπνο. Η δεύτερη είναι η ανάγκη μας για ασφάλεια, να έχουμε μια στέγη πάνω από το κεφάλι μας, ρούχα, θέρμανση, κ.λπ. Η τρίτη κατηγορία περιλαμβάνει την ανάγκη μας να ανήκουμε κάπου, να μας αγαπούν (ερωτική σχέση) και η τέταρτη έχει να κάνει με την υπόληψη, έχουμε ανάγκη από κύρος το οποίο θα μας δώσει τον πολυπόθητο σεβασμό των άλλων. Πέρα από αυτές τις κατηγορίες, ο Maslow πρότεινε (ή πιο σωστά, υπαινίχθηκε) και μια πέμπτη, αυτή της αυτο-πραγμάτωσης, την ανάγκη μας να ξέρουμε και να κατανοούμε, να δημιουργούμε, να λύνουμε προβλήματα για τη χαρά του να λύνουμε προβλήματα (όπως έκαναν για παράδειγμα ο Αρχιμήδης, ο Πασκάλ, ή ο Αϊνστάιν).

Κάθε μία από τις παραπάνω ανάγκες είναι σημαντικές για κάθε άνθρωπο. Οι βασικές ανάγκες είναι απαραίτητες για τη διαβίωσή του. Η ανάγκη για ασφάλεια είναι σημαντική για να νιώθει ο άνθρωπος ασφαλής έχοντας μια στέγη, καλή υγεία και φυσικά να αισθάνεται προστατευμένος από τους εξωτερικούς κινδύνους, για να μπορέσει να αναπτυχθεί σωστά και να γίνει μέρος της κοινωνίας όπου ζει και αν γίνεται αποδεκτός από τους άλλους, να μπορεί να ερωτευτεί, να συναναστρέφεται με άλλους ανθρώπους, να κάνει φίλους, να εργαστεί, αυτή είναι η ανάγκη για κοινωνική αποδοχή. Ανάγκη για αυτοεκτίμηση είναι όταν ο άνθρωπος αναζητά την προβολή του, και αποκτά αξίες και αυτονομία, έτσι πλέον φτάνουμε στο τελευταίο στάδιο όπου ο άνθρωπος αφού έχει καλύψει όλες τις παραπάνω ανάγκες νιώθει πλήρης και ανεξάρτητος, έχοντας έτσι εκπληρώσει και την ανάγκη για αυτοπραγμάτωση. Η κάθε μία από τις ανάγκες προϋποθέτει να έχεις καλύψει την προηγούμενη ώστε να νιώσεις το αίσθημα της ικανοποίησης και της ευχαρίστησης.

## ΠΗΓΕΣ

- Επαμεινώνδα, Ε. Νεοκλέους, Ε. Τιγγιρίδου, Μ., (2007). *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- Χατζηχρήστου, Χ.Γ., (2004). *Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης, Κοινωνική και συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο*. Βιβλίο για τον Εκπαιδευτικό Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Γυμνάσιο – Λύκειο. Εκδόσεις: Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδανός.
- Τζιμιέρη – Κοκκώση, Μ., (2006). Πρόγραμμα Προαγωγής Ψυχικής Υγείας.
- Ian Gough (1994) *Economic Institutions and the Satisfaction of Human Needs*. Journal of Economic Issues. vol. 28, no. 1 (March 9), pp. 25–66.
- Σημειώσεις Δρ Νεόφυτος Χαραλάμπους, Μέλος της Επιτροπής Αγωγής Υγείας για τα Ν.Α.Π.  
[http://www.moec.gov.cy/agogi\\_ygeias/analytika\\_programmata.html](http://www.moec.gov.cy/agogi_ygeias/analytika_programmata.html)
- *Αυτοαντίληψη – Αυτοεκτίμηση*  
[www.schools.ac.cy/aradippou2-dim-la/Proagogi/autoektimisi.doc](http://www.schools.ac.cy/aradippou2-dim-la/Proagogi/autoektimisi.doc)
- [http://en.wikipedia.org/wiki/Maslow%27s\\_hierarchy\\_of\\_needs](http://en.wikipedia.org/wiki/Maslow%27s_hierarchy_of_needs)
- <http://dialogoi.enet.gr/post> (Τάκης Αθανασόπουλος)