



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«Συμβουλευτική εφαρμοσμένη σε εκπαιδευτικά και κοινωνικά πλαίσια»

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Ντροπή κοινωνικό άγχος και κατάθλιψη στην παιδική ηλικία»

Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια: Τάντου Μαρία Παρασκευή

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Μισαηλίδη Πλουσία

ΙΩΑΝΝΙΝΑ, 2019

«Ντροπή κοινωνικό άγχος και κατάθλιψη στην παιδική ηλικία»

Τάντου Μαρία, Παρασκευή

Ευχαριστίες

Προτού ξεκινήσει η παρουσίαση της διπλωματικής μου εργασίας θα ήθελα να ευχαριστήσω κάποια άτομα, καθένα από τα οποία με την βοήθειά τους συντέλεσαν στην ολοκλήρωση όλης μου της προσπάθειας.

Καταρχήν, θα ήθελα να ευχαριστήσω της επιβλέπουσα καθηγήτριά μου, την κυρία Μισαηλίδη Πλουσία, η οποία με τις γνώσεις της και τις καθοδηγήσεις της με βοήθησαν να πραγματοποιήσω τόσο την έρευνα αλλά όσο και το θεωρητικό μέρος της παρούσας εργασίας. Ήταν η δική της παρότρυνση να προσπαθήσω να συνδυάσω προσωπικά μου ενδιαφέροντα, όπως αυτό της κατάθλιψης, με προεκτάσεις της έρευνας, τις οποίες δεν θα μπορούσα μόνη μου να σκεφτώ. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κύριο Μπρούζο Ανδρέα, τον υπεύθυνο ολόκληρου του μεταπτυχιακού προγράμματος, ο οποίος μου μετέδωσε την σημασία της υπομονής αλλά και της σταθερής εργασίας προς κατάκτηση της γνώσης.

Έχοντας κατά νου τον τρόπο συλλογής δεδομένων και τις δυσκολίες που ανέκυψαν δεν γίνεται να μην ευχαριστήσω της συμφοιτήτριά μου Καραστάθη Ιωάννα, με την οποία πορευτήκαμε με κοινά βήματα σε όλη την διαδικασία διεξαγωγής της έρευνας,

Βέβαια, από αυτές τις ευχαριστίες δεν δύναται να λείπουν η οικογένεια, και οι κοντινοί μου άνθρωποι. Γονείς, φίλοι και δικοί μου άνθρωποι που δεν με άφησαν να τα παρατήσω σε δύσκολες στιγμές και μου έδωσαν δύναμη να φτάσω μέχρι το τέλος. Τέλος, θα ήθελα να πω ένα μεγάλο «ευχαριστώ» στον άνθρωπο που φέτος έχασα από κοντά μου. Το άτομο που μου έδειξε πως κάθε δυσκολία έχει μία λύση και κάθε εμπόδιο φέρνει μία κατάκτηση.

Περιεχόμενα

_Toc19652979

Ευχαριστίες	3
Περίληψη	7
Abstract.....	8
Εισαγωγή.....	9
1. Ντροπή και παιδική ηλικία	12
1.1 Ντροπή: Ορισμός και βασικά χαρακτηριστικά	12
1.1.1 Ντροπή στην σχολική ηλικία.....	14
2. Κοινωνικό άγχος και παιδική ηλικία.....	16
2.1 Κοινωνικό άγχος: Ορισμός – Βασικά χαρακτηριστικά.....	16
2.1.1 Κοινωνικό άγχος σε παιδιά σχολικής ηλικίας.....	18
3. Κατάθλιψη στην παιδική ηλικία	21
3.1 Κατάθλιψη: Ορισμός και χαρακτηριστικά	21
3.2 Αιτίες της κατάθλιψης	22
3.2 Κλινική εικόνα της κατάθλιψης στην παιδική ηλικία	23
4 : Σχέση ντροπής, κοινωνικού άγχους και κατάθλιψης στην σχολική ηλικία	26
5. Μεθοδολογία.....	31
5.1 Συμμετέχοντες	31
5.2 Ερευνητικά εργαλεία	31
5.2.1 Ερωτηματολόγιο μέτρησης της ντροπή και της ενοχής- Συντομευμένη έκδοση.....	31
5.2.2 Social Anxiety Scale for Children - Revised, SASC	32
5.2.3 Children’s Depression Inventory, CDI	33
5.3 Διαδικασία	34
6. Αποτελέσματα	35
6.1 Περιγραφική στατιστική	35
6.2 Αναλύσεις διακύμανσης.....	39
6.3 Αναλύσεις συσχετίσεων.....	40
7. Συζήτηση	44
7.1 Σχέσεις μεταξύ της ντροπής, του κοινωνικού άγχους.....	44
7.1.1 Η σχέση της ντροπής με το κοινωνικό άγχος.....	44
7.1.2 Η σχέση της ντροπής με την κατάθλιψη.....	45

7.1.3 Η σχέση της κατάθλιψης με το κοινωνικό άγχος	46
7.2 Επίδραση της ηλικίας και του φύλου στις σχέσεις ντροπής, κοινωνικού άγχους, κατάθλιψης	46
7.2.1 Επίδραση της ηλικίας στην ντροπή, το κοινωνικό άγχος και την κατάθλιψη	46
7.2.2 Επίδραση του φύλου στην ντροπή, το κοινωνικό άγχος και την κατάθλιψη.....	48
7.3 Σημασία της έρευνας	48
7.4 Περιορισμοί και προτάσεις μελλοντικής έρευνας	49
Βιβλιογραφία	51

Περιεχόμενα Πινάκων

Πίνακας 1: Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και εύρος τιμών μεταβλητών της έρευνας στις διάφορες ηλικιακές ομάδες.....	37
Πίνακας 2: Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και εύρος τιμών μεταβλητών της έρευνας στα δύο φύλα	38
Πίνακας 3: Διμετάβλητες συσχετίσεις.....	41
Πίνακας 4: Μερικές συσχετίσεις	43

Περίληψη

Στόχοι της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την σχέση της ντροπής, του κοινωνικού άγχους και της κατάθλιψης σε παιδιά ηλικίας 10, 11 και 12 ετών. Επιπλέον, εξετάστηκε η επίδραση της ηλικίας και του φύλου στις σχέσεις αυτών των μεταβλητών. Στην έρευνα συμμετείχαν 187 μαθητές Δημοτικού σχολείου, στους οποίους χορηγήθηκαν τρία διαφορετικά ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς: το Brief Shame and Quilt Questionnaire, Social Anxiety Scale for Children και το Children's Depression Scale. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως υπάρχει σχέση μεταξύ της ντροπής και της κατάθλιψης και του κοινωνικού άγχους, αλλά όχι μεταξύ της ντροπής και της κατάθλιψης. Η ηλικία και το φύλο δεν φάνηκε να επιδρούν στις σχέσεις μεταξύ ντροπής, κοινωνικού άγχους και κατάθλιψης. Η έρευνα έδειξε επίσης, ηλικιακές διαφορές και στις τρεις μεταβλητές. Ειδικότερα, βρέθηκε ότι τα παιδιά ηλικίας 10 ετών είναι πιθανότερο να εμφανίσουν ντροπή μαζί με κοινωνικό άγχος, ενώ τα 11-χρονα είναι πιθανότερο να εμφανίσουν κοινωνικό άγχος μαζί με κατάθλιψη.

Λέξεις κλειδιά: κατάθλιψη, κοινωνικό άγχος, ντροπή, παιδική ηλικία

Abstract

The objective of this research was to examine the relationship between shame, social anxiety, and depression in children aged 10, 11, and 12 years. At the same time, the effect of age and gender was examined on the relationships of these variables. 187 elementary school students participated in the study. Three different self-report questionnaires were given to the student: the Brief Shame and Quilt Questionnaire, the Social Anxiety Scale for Children and the Children's Depression Scale. The results of the study showed that there is a relationship between shame and depression and social anxiety, but there was not one between shame and depression. Age and gender did not appear to have an influence on the relationship between shame, social anxiety, and depression. The research, also, showed that there were age differences in the three variables. Specifically, it was found that children 10 years of age are more likely to experience shame and social anxiety, while the 11 year olds are more likely to develop social anxiety and depression.

Keywords: depression, shame, social anxiety, school aged children

Εισαγωγή

Η ντροπή αποτελεί ένα συναίσθημα που μπορεί να επηρεάσει το άτομο ήδη από την παιδική ηλικία. Ένα άτομο που βιώνει ντροπή συνήθως αποσύρεται από τα κοινωνικά δρώμενα, ενώ την ίδια στιγμή παρουσιάζει και κάποια σωματοποιήμενα συμπτώματα, όπως αμυντική έκφραση του προσώπου και συνοφρύωμα των χειλιών (Bear, Uribe-Zarain, Manning, & Shiomi, 2009. Fedewa, Burns, & Gomez, 2005). Το κοινωνικό άγχος από την άλλη, σχετίζεται άμεσα με την εικόνα που έχει το άτομο για τον ίδιο του τον εαυτό, ενώ την ίδια στιγμή, το συναίσθημα του φόβου φαίνεται να το κυριεύει. Βασικό σύμπτωμα, και εδώ είναι η κοινωνική απόσυρση, η εφίδρωση και γενικότερα μία κρίση ολόκληρης της αυτοεκτίμησης του ατόμου (Beck & Alford, 2006. Morrison, 2013). Σε μία τελευταία διάσταση, η κατάθλιψη αποτελεί μία διαταραχή μειωμένης ενεργητικότητας και ευχαρίστησης του ατόμου. Η απομόνωση κυριαρχεί και εδώ μαζί με τις έντονα αρνητικές εικόνες για τον εαυτό (Cole, Luby, & Sullivan, 2008. Spasojevic & Alloy, 2001).

Όπως διαπιστώνεται η ντροπή, το κοινωνικό άγχος αλλά και η κατάθλιψη αποτελούν καταστάσεις, οι οποίες μπορούν άμεσα να συνδεθούν και η μία να επηρεάσει την εμφάνιση της άλλης. Η ντροπή μπορεί να αποτελέσει αιτία των άλλων δύο, ενώ το κοινωνικό άγχος ενισχύει και ενισχύεται από την κατάθλιψη (Gilbert, 2000). Η άμεση σύνδεση των τριών αυτών στοιχείων αποδεικνύει πως ένα άτομο ενδέχεται την ίδια στιγμή να παρουσιάζει και τις τρεις αυτές προβληματικές. Μάλιστα, καθώς και οι τρεις έχουν συναισθηματική βάση διαπιστώνεται και η δυνατότητα παρουσίασης και των τριών ταυτόχρονα. Δεν είναι απίθανο, το ένα στοιχείο να προκαλέσει το άλλο καταλήγοντας στην έμμεση παρουσία όλων σε μία συννόσηρη κατάσταση. Αυτή, όμως, συννοσηρότητα δεν παρουσιάζεται μόνο στον ενήλικό πληθυσμό ή σε παιδιά εφηβικής ηλικίας, τα οποία λόγω των αναπτυξιακών αλλαγών είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε συναισθηματικό επίπεδο. Αντίθετα, η παιδική ηλικία αφήνει περιθώρια για την εμφάνιση αυτών είτε ταυτόχρονα είτε μεμονωμένα. Εξάλλου, η ροπή της ντροπής είναι γνωστή ιδιαίτερα στην σχολική ηλικία, δίνοντας μία βάση για την εμφάνιση και του κοινωνικού άγχους αλλά και της κατάθλιψης (Bear, et al., 2009. Gilbert, & Miles, 2000).

Η παρούσα εργασία, έχει ως σκοπό να παρουσιάσει την εμφάνιση της ντροπής, του κοινωνικού άγχους και της κατάθλιψης στην παιδική ηλικία και συγκεκριμένα σε μαθητές 10, 11 και 12 χρονών. Προς όφελος του σκοπού αυτού, στην συνέχεια θα παρουσιαστεί η όλη διερεύνηση σε δύο επιμέρους μέρη. Το πρώτο μέρος αποτελείται από μία βιβλιογραφική ανασκόπηση. Σε αυτή την ανασκόπηση παρουσιάζονται βασικά στοιχεία για την ντροπή, το

κοινωνικό άγχος και την κατάθλιψη. Συνάμα, σε αυτό το μέρος δίνονται πληροφορίες τόσο για τα συμπτώματα όσο και για τις αιτίες εμφάνισης αυτών. Σε ένα τελευταίο κεφάλαιο, μάλιστα, δίνεται και η σχέση των τριών στοιχείων όπως αυτή αποδεικνύεται από προηγούμενες εμπειρικές έρευνες.

Το δεύτερο μέρος χαρακτηρίζεται ως ερευνητικό. Σε αυτό παρουσιάζεται η έρευνα που έλαβε χώρα προκειμένου να συλλεχθούν δεδομένα για τον προαναφερθέντα σκοπό. Σε αυτό το μέρος παρουσιάζονται, αρχικά, στοιχεία για του συμμετέχοντες, τα εργαλεία και την διαδικασία που ακολουθήθηκε. Φυσικά, δεν λείπει και το κεφάλαιο που παρουσιάζει τα αποτελέσματα της έρευνας, καθώς και ένα που αφιερώνεται στην συζήτηση αυτών σε σχέση με την προϋπάρχουσα βιβλιογραφία.

Τελειώνοντας, οφείλει να ειπωθεί πως το ενδιαφέρον για την συγκεκριμένη θεματική βασίστηκε σε δύο σημεία. Το πρώτο αφορά την ίδια την έρευνα και τα ελλιπή στοιχεία που υπάρχουν στην βιβλιογραφία γύρω από την σχέση της ντροπής, του κοινωνικού άγχους και της κατάθλιψης στα ελληνικά δεδομένα. Το δεύτερο αφορά την ανάγκη για συλλογή σύγχρονων στοιχείων για τις σχέσεις και επιδράσεις που υπάρχουν, προκειμένου να μπορούν σε δεύτερο επίπεδο να πραγματοποιηθούν παρεμβάσεις προς αντιμετώπισης συναισθηματικής φύσεως προβλημάτων.

Θεωρητικό μέρος

1. Ντροπή και παιδική ηλικία

1.1 Ντροπή: Ορισμός και βασικά χαρακτηριστικά

Η ντροπή έχει ορισθεί από την Lewis (1971) ως ένα οδυνηρό συναίσθημα, που οφείλεται είτε στην δράση και σκέψη του ίδιου του ατόμου είτε σε μία πράξη ενός άλλου. Αυτό το έναυσμα πρόκλησης, επομένως, δηλώνει πως η ντροπή είναι ένα συναίσθημα με εσωτερικά και εξωτερικά αίτια (Lewis, 1971). Δύο άλλοι ερευνητές, οι Tangney και Dearing (2002), που επιχείρησαν να ορίσουν την ντροπή συγκεκριμένα, αναφέρουν πως το συναίσθημα της ντροπής είναι ναρκισσιστικό, διότι το άτομο που έχει την ντροπή ανησυχεί και ασχολείται με το δικό του συναίσθημα χωρίς να δρα με ενσυναίσθηση για την κατανόηση του συναισθήματος του άλλου. Η ντροπή έχει πολλά κοινά στοιχεία με την ενοχή, η οποία, όμως, είναι πιο προσαρμοστική και το άτομο που την βιώνει προβαίνει σε υποθέσεις για τα συναισθήματα και τις σκέψεις του άλλου, στον οποίο νιώθει υπόλογος (Tangney & Dearing, 2000).

Κάνοντας μία ακόμη αναφορά στην διάκριση των δύο όρων, πρέπει να ειπωθεί πως είχε εδραιωθεί η θεώρηση που ήθελε την ντροπή να βιώνεται μόνο όταν τα αίτια της γίνονταν δημόσια, όταν γνωστοποιούνται σε τρίτους. Από την άλλη, η ενοχή θεωρείται πως βιώνεται ιδιωτικά - προσωπικά, δεν απαιτεί, δηλαδή, την γνωστοποίηση των αιτιών της. Η παραδοχή αυτή, όμως, έπαυσε να θεωρείται βάσιμη όταν ξανά οι Tangney και Dearing (2002) διαπίστωσαν πως κάθε άτομο μπορεί να βιώνει τα συναισθήματα αυτά τόσο στην ιδιωτική όσο και στην δημόσια σφαίρα (Tangney & Dearing, 2000).

Έχει αποδειχθεί ερευνητικά πως η ντροπή είναι η αιτία για τα αισθήματα ανεπάρκειας, μειωμένης αυτοεκτίμησης, αμηχανίας και αγανάκτησης. Το άτομο νιώθει ευάλωτο στο συναίσθημα σε ποικίλες καταστάσεις, οι οποίες σταδιακά αποδυναμώνουν την ικανότητά του να δρα με δυναμισμό προς αντιμετώπισής της και περιορισμούς στην έκθεση συγκεκριμένων ερεθισμάτων (Fedewa, Burns, & Gomez, 2005). Μάλιστα, με την σειρά τους, όλα αυτά τα αίτια προκαλούν ένα κίνητρο με αρνητικό πρόσημο. Συγκεκριμένα, οδηγούν το άτομο να θέλει να απομονωθεί χωρίς ανθρώπινες επαφές με την επιθυμία να μην βρεθεί ξανά αντιμέτωπο με κάποια κατάσταση που μπορεί να προκαλέσει ντροπή. Μάλιστα, μέσα σε όλο αυτό το συνονθύλευμα συναισθημάτων και απόσυρσης το άτομο φαίνεται να είναι ιδιαίτερα ευερέθιστο με μία επιρρέπεια προς τον θυμό (Lutwak, Panish, Ferrari, & Razzino, 2001).

Σχολιάζοντας περαιτέρω το συναίσθημα της ντροπής πρέπει να γίνει μία αναφορά στις εκφράσεις του προσώπου που συνδέονται με αυτό. Ο Tompkins ήδη από το 1963 (όπ. αναφ. Harper, 2011) διαπίστωσε πως η ντροπή συνδέεται με κάποιες βασικές μη λεκτικές εκφράσεις. Πρώτο βασικό δείγμα αυτών είναι το χαμήλωμα του κεφαλιού και το κρύψιμο πίσω από μαλλιά. Συνάμα, διαπιστώνει πως τα μάτια τείνουν να κοιτούν προς τα κάτω ως μία προσπάθεια απομόνωσης και διαφυγής από την κατάσταση ερέθισμα που πυροδοτεί την ντροπή. Βέβαια, στην ίδια έρευνα διαπιστώθηκε από τον ερευνητή, πως ενδέχεται οι εκφράσεις του προσώπου να είναι πιο αμυντικές. Σε αυτές συγκαταλέγεται και η έκφραση του παγωμένου προσώπου. Σύμφωνα με αυτή την μη λεκτική έκφραση το άτομο πραγματοποιεί ένα «σφίξιμο» των μυών του προσώπου του με τα χείλη να συνοφρύνονται. Μέσα από την αμυντική στάση του προσώπου, όπως περιγράφηκε εδώ, το άτομο που βιώνει την ντροπή προσπαθεί να αποκτήσει έναν έλεγχο του εαυτού του χωρίς να εκφράσει έντονα την απογοήτευσή του και κυρίως προσπαθώντας να απομακρυνθεί από το ερέθισμα που τον οδήγησε στην βίωση της ντροπής. (Harper, 2011).

Βέβαια, αυτό που αξίζει διερεύνησης είναι πως προκαλείται η ντροπή σε ένα άτομο. Η απάντηση στο ερώτημα αυτό παρουσιάζεται από το τρίγωνο επιβεβαίωσης, όπως το διατυπώνουν οι Harper και Hoopes (1990, όπ. αναφ. Harper, 2011). Το τρίγωνο της επιβεβαίωσης θέτει τις βάσεις για την προδιάθεση στην ντροπή, η οποία εξαρτάται από τρεις διαδικασίες, την υπευθυνότητα, την οικειότητα και την κατάλληλη εξάρτηση. Όταν αυτές οι διαδικασίες απουσιάζουν κατά την ανατροφή ενός παιδιού από την οικογένεια, αυτό με την σειρά του διαμορφώνει μία ντροπαλή ιδιοσυγκρασία. Η παραδοχή αυτή έρχεται και συνδέεται και την διαδικασία της υπευθυνότητας. Την υπευθυνότητα για ανατροφή του παιδιού και την παροχή κατάλληλων προτύπων. Από την άλλη, η διαδικασία της οικειότητας αφορά την φυσική επαφή του παιδιού με τους σημαντικούς άλλους. Όταν υπάρχει η διαδικασία της οικειότητας, τα μέλη της οικογένειας αποκαλύπτουν μεταξύ τους προσωπικές πληροφορίες και συναισθήματα (Bear, et al., 2009). Η διαδικασία της κατάλληλης εξάρτησης, έρχεται να συνδεθεί σε μεγάλο βαθμό με την οικειότητα. Συγκεκριμένα, η εξάρτηση αφορά την δυναμική της προσκόλλησης που βιώνει ένα παιδί από την παιδική ηλικία μέχρι την πρώιμη ενηλικίωση. Στις περιπτώσεις, στις οποίες τα παιδιά είναι ιδιαίτερα εξαρτημένο από τους γονείς ή και αντίθετα όταν δεν βιώνει την αναμενόμενη υποστήριξη από αυτούς, έχει δημιουργήσει λανθασμένες εαυτό-παρουσιάσεις (Alessandri & Lewis, 1993).

1.1.1 Ντροπή στην σχολική ηλικία

Η ντροπή είναι παρούσα ήδη από την νηπιακή ηλικία. Αν και εδώ, θα δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στο πως το συναίσθημα της ντροπής επηρεάζει και εμφανίζεται σε παιδιά σχολικής ηλικίας, πρέπει να ειπωθεί πως κάποια από τα στοιχεία που θα παρουσιαστούν εμφανίζονται στην νηπιακή ηλικία. Ένα παιδί που βιώνει ντροπή έρχεται αντιμέτωπο με μία απειλή για τον ίδιο του τον εαυτό. Επιζητά συνεχώς την αποδοχή από άλλους, ενώ σπάνια νιώθει ικανοποιημένο από τον ίδιο του τον εαυτό. Έχοντας ένα εν γενεί φόβο για την κριτική που θα λάβει από τους άλλους, καταφεύγει συχνά στην απομόνωση και την παραίτηση αποφεύγοντας να συναναστραφεί και να αλληλεπιδράσει με τρίτους και φυσικά να συνάψει φιλίες. Ως ένας κύκλος, η απουσία φιλικών σχέσεων ήδη από την νηπιακή ηλικία αυξάνει την ντροπή και την αδυναμία συναναστροφής. Βέβαια, αξιοσημείωτο είναι το στοιχείο που υποστηρίζει πως τα παιδιά που παρουσιάζουν μία ροπή στην ντροπή εκδηλώνουν βίαιες συμπεριφορές κυρίως προς τα άτομα που τους ασκούν οποιουδήποτε είδους κριτική. Φυσικά, κάθε βίαιη πράξη που γίνεται πραγματικότητα από μεριάς παιδιού τείνει να οδηγεί ακόμη περισσότερο προς την ντροπή (Bear, et al., 2009). Όπως γίνεται αντιληπτό, η ντροπή φθείρει την αυτοεκτίμηση του παιδιού, το οποίο γίνεται ιδιαίτερα ευαίσθητο σε κάθε κριτική. Μάλιστα, κάθε κριτική που δέχεται λαμβάνει τον χαρακτήρα της απειλής προς τον ίδιο τον εαυτό. Το παιδί, όμως, αυτές τις κριτικές – ερεθίσματα που προκαλούν το συναίσθημα της ντροπής, δεν τις αντιλαμβάνεται ως προσωπικό ζήτηση αντίληψης της εικόνας του εαυτού. Αντίθετα, τις θεωρεί πως οι συμπεριφορές των άλλων φταίνε και πυροδοτούν την ντροπή τους. Για το λόγο αυτό, εξάλλου, συχνά η ντροπή έρχεται να συνδεθεί με τον ναρκισσισμό που εκδηλώνουν τα παιδιά όταν προσπαθούν να αιτιολογήσουν την ντροπή που βιώνουν (Roos, Hodges, & Salmivalli, 2014).

Διακρίνοντας πως η ντροπή χαρακτηρίζεται ως εσωτερικευμένο συναίσθημα, και αρκετά οδυνηρό, είναι σκόπιμο να αναφερθεί πως όταν ένα παιδί έρχεται αντιμέτωπο με αυτή βιώνει και κάποια επακόλουθα συναισθήματα. Συγκεκριμένα, το παιδί τείνει να διακατέχεται από συναισθήματα κατωτερότητας, έλλειψης δύναμης αλλά και αξίας. Σε αυτό το γνωστικό επίπεδο κατανόησης της ντροπής γίνεται κατανοητό πως ξανά το παιδί θεωρεί πως κριτικάρεται συνεχώς. Μάλιστα, αυτή η κριτική οδηγεί και σε συναισθήματα αηδία και αποστροφής προς τα άτομα που θεωρεί πως ασκούν κριτική. Βέβαια, αν και οι γνωστικές αυτές ενδείξεις οδηγούν σε συμπεριφορές απόσυρσης, την ίδια στιγμή είναι πιο πιθανό να

δώσουν το κίνητρο για αλλαγή και βελτίωση του εαυτού. Για ένα παιδί που βιώνει ντροπή, η ανάδειξη των ικανοτήτων αποτελεί τελικό σκοπό. Ερευνητικά έχει υποστηριχθεί, πως η ίδια η ντροπή τείνει να χαρακτηρίζεται από ανταγωνιστικά ένστικτα, με το παιδί να θέλει να φτάσει στο ανώτατο σκαλί του βάρθρου και να αναδειχθεί (CrullIndea & Szentagotai-Tatar, 2017).

Συμπερασματικά, μπορεί να ειπωθεί πως η ντροπή αποτελεί ένα συναίσθημα με πολλές διαστάσεις. Τα εσωτερικά και εξωτερικά της αίτια δυσκολεύουν και την πολύπλευρη κατανόησή της. Σε κάθε περίπτωση είναι βέβαιο, πως η ντροπή συνδέεται τόσο με μία χαμηλή αυτοεκτίμηση όσο και με ναρκισσιστικές συμπεριφορές σε μία προσπάθεια να αιτιολογηθούν εκείνα τα ερεθίσματα που οδήγησαν στην εμφάνισή της. Φυσικά, ως συναίσθημα, η ντροπή παρουσιάζει και κάποιες σωματοποιημένες ενδείξεις, όπως το χαμήλωμα του κεφαλιού και την απουσία της επαφής με το βλέμμα. Αυτές, οι ενδείξεις είναι εμφανείς τόσο στα παιδιά όσο και στους ενήλικες. Ειδικά, για τον πρώτο πληθυσμό πρέπει να ειπωθεί πως η παρουσία της ντροπής από την νηπιακή ηλικία είναι ικανή να επιφέρει γνωστικές και συμπεριφορικές επιπτώσεις, οι οποίες οδηγούν σε χαμηλή αυτοεκτίμηση, απόσυρση και περιορισμένες κοινωνικές σχέσεις. Σε κάθε περίπτωση, πάντως, η ντροπή θεωρείται πως προέρχεται από τους τρίτους και όχι από τον ίδιο τον εαυτό, ως λανθασμένες αντιλήψεις, οδηγώντας τα παιδιά να θεωρούν πως αυτή οφείλεται στις συμπεριφορές άλλων.

2. Κοινωνικό άγχος και παιδική ηλικία

2.1 Κοινωνικό άγχος: Ορισμός – Βασικά χαρακτηριστικά

Το κοινωνικό άγχος αποτελεί μία κατάσταση αντίδρασης που πολλά άτομα βιώνουν στην καθημερινότητα. Ο έντονος φόβος κριτικής κυριαρχεί στην ζωή του ατόμου που βιώνει κοινωνικό άγχος, ενώ αν η ένταση αυτού παραμείνει για αρκετό διάστημα ξεπερνά τα όρια της αντίδρασης σε ερεθίσματα και παίρνει την μορφή διαταραχής του κοινωνικού άγχους ή της κοινωνικής φοβίας. Το κοινωνικό άγχος αφορά την εικόνα που το άτομο δομεί για τον εαυτό του, η οποία επηρεάζεται από μη αντικειμενικές, συνήθως ψευδείς συλλογισμούς. Ναι μεν παρουσιάζεται ως μία φυσιολογική αντίδραση σε κάποια ερεθίσματα αλλά δε λαμβάνει μία παθολογική χροιά λόγω των αμιγώς αρνητικών συλλογισμών που παρουσιάζει το άτομο (Morrison, 2013).

Μέσα από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας ανιχνεύονται κάποια βασικά κριτήρια που αποδεικνύουν την εμφάνιση του κοινωνικού άγχους όχι με την μορφή της διαταραχής αλλά με αυτή της αντίδρασης. Ένα πρώτο και ίσως χαρακτηριστικό κριτήριο είναι ο φόβος. Ο φόβος αυτός έχει να κάνει με την παρουσία του ατόμου μπροστά σε κάποια κοινωνική ομάδα ή γενικότερα σε πλήθος. Συνήθως, συσχετίζεται με την ομιλία μπροστά σε κόσμο εξαιτίας της πεποίθησης πως μπορεί να ντροπιαστεί από τα όσα θα πει. Ένα δεύτερο κριτήριο αφορά την γνωστοποίηση του άγχους σε τρίτους. Πιο αναλυτικά, το άτομο θεωρεί πως θα λάβει έντονα αρνητική κριτική αν ο περίγυρός του αντιληφθεί πως βρίσκεται σε μία κατάσταση άγχους. Για το λόγο αυτό, μάλιστα, θεωρεί το άγχος ως πηγή, πέρα από φόβου, αλλά και ντροπής. Ένα τρίτο κριτήριο του κοινωνικού άγχους είναι οι αλληλεπιδράσεις με άλλα άτομα. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός πως το άγχος δεν εκδηλώνεται μόνο κατά την διάρκεια των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων αλλά και πριν από αυτές. Για το λόγο αυτό, συχνά, το άτομο αποφεύγει συναντήσεις με μεγάλες ή και μικρές ομάδες ατόμων, οδηγώντας τον σταδιακά σε μία κατάσταση απομόνωσης (Heiberg, et al., 2014).

Βασικό χαρακτηριστικό των ατόμων που βιώνουν το κοινωνικό άγχος είναι πως παρουσιάζονται ιδιαίτερα ντροπαλά και ήσυχα, ενώ σπάνια παίρνουν κάποιο βασικό ρόλο σε ομάδες στις οποίες ενδέχεται να συμμετέχουν. Μάλιστα, αξιοσημείωτο είναι πως το κοινωνικό άγχος δεν σχετίζεται, όπως κάποιες φορές θεωρείται, με την αγοραφοβία. Αντίθετα, τα άτομα με κοινωνικό άγχος επιθυμούν να αλληλεπιδρούν με άλλα άτομα και να συμμετέχουν σε ομάδες. Απλά φοβούνται. Αισθάνονται πως θα θεωρηθούν ανεπιθύμητοι από τους άλλους, ή ακόμη θα έρθουν αντιμέτωποι με χαρακτηρισμούς υπονομευτικούς, όπως

χαζός ή βαρετός. Για τον λόγο αυτό, είναι ιδιαίτερα ήσυχοι σε χώρους με άλλα άτομα, δεν μιλούν μπροστά σε κοινό και σπάνια επιδιώκουν να ξεκινήσουν κουβέντα με κάποιον άγνωστο. Αυτή η κοινωνική τους απομόνωση, έχει οδηγήσει πολλές φορές ώστε τα άτομα με κοινωνικό άγχος να θεωρούνται σνομπ και με μία αυτοπεποίθηση που τους θέλει ως καλύτερους από τους άλλους. Όμως, η παραδοχή αυτή είναι πολύ μακριά από την πραγματικότητα. Η αυτοπεποίθηση λαμβάνει ιδιαίτερο πλήγμα από το κοινωνικό άγχος, καθώς κυριαρχεί η αυτοκριτική με ιδιαίτερη αυστηρότητα (Schneier, 2006).

Έχοντας παρουσιάσει τα προαναφερθέντα στοιχεία διαπιστώνεται πως τα ίδια τα συμπτώματα αυξάνουν το κοινωνικό άγχος δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο. Από πλευράς ενδείξεων του κοινωνικού άγχους παρουσιάζονται κάποιες βασικές και ξεκάθαρες εκδηλώσεις αυτού. Σε αυτές συγκαταλέγεται η δυσφορία και τα έντονα σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα. Στην πρώτη ομάδα συμπτωμάτων ανήκει το κοκκίνισμα των μάγουλων και η αποφυγή της οπτικής επαφής, ενώ στην δεύτερη συγκαταλέγονται η ταχυκαρδία, ο ιδρώτας, η απουσία συγκέντρωσης και το τρέμουλο τόσο του σώματος όσο και της φωνής (Cox, Fleet, & Stein, 2004).

Σημείο αναφορά για το κοινωνικό άγχος είναι τα γνωστικά του συμπτώματα. Το άτομο που βιώνει έντονο κοινωνικό άγχος διαμορφώνει σκέψεις και συλλογισμούς τα οποία απέχουν από την πραγματικότητα. παίρνουν την μορφή σεναρίων με αρνητικό πρόσημο. Το άτομο γίνεται έρμαιο αυτών οδηγούμενο σε άγχος, ντροπή και απογοήτευση. Η απόσυρση είναι βασικό επακόλουθο αυτών των συλλογισμών με το άτομο να περιορίζεται όλο και περισσότερο εξαιτίας τόσο του άγχους όσο και της όλης απογοήτευσης. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός πως αυτή η πρακτική των σεναρίων δεν περιορίζεται σε πράξεις στις οποίες το άτομο δρα ως πρωταγωνιστής. Φαίνεται να προχωρά και σε άλλους. Πιο αναλυτικά, το άτομο δημιουργεί σενάρια για το τι σκέφτονται οι άλλοι για τον ίδιο. Θεωρεί πως οι άλλοι των κρίνουν συνεχώς, με αρνητικό πάντα τρόπο, γεγονός που εντείνει το άγχος. Σχολιάζοντας αυτές τις επιπτώσεις του κοινωνικού άγχους οφείλει να σημειωθεί πως το άτομο που το βιώνει δεν είναι σε θέση να κατανοήσει το ακραίο των σκέψεών του. Θεωρεί αυτούς του συλλογισμούς ως απολύτως λογικούς και φυσιολογικό. (Stein & Stein, 2008).

Όμως τα γνωστικά συμπτώματα δεν είναι τα μόνα που είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με το κοινωνικό άγχος. Τα συμπεριφορικά συμπτώματα είναι εξίσου σημαντικά αλλά και βασικά παρουσιάζοντας αυτό τον τύπο άγχους. Από συμπεριφορικής άποψης το κοινωνικό άγχος συνδέεται με δύο ξεχωρες τάσεις. Η πρώτη είναι η τάση της επιτάχυνσης. Η τάση αυτή

θέλει το άτομο να μιλά ιδιαίτερα με γρήγορο ρυθμό, στερώντας του την ικανότητα να γίνεται κατανοητός στους συνομιλητές του. Από την άλλη, η δεύτερη τάση, η τάση προς παράλυση και επιβράδυνση θέλει το άτομο να παρουσιάζει μία αδυναμία σωστής και οργανωμένης άρθρωσης στερώντας του την ικανότητα να εκφράζεται οργανωμένα και να γίνεται κατανοητός. Βέβαια, αναφορικά με αυτή την δεύτερη τάση, οφείλει να αναφερθεί πως η επιβράδυνση τείνει να συνδέεται και με μία αδυναμία γρήγορης σκέψης για ανταπόκριση στα ερεθίσματα ή/ και μία αργή ομιλία (Stein & Stein, 2008).

2.1.1 Κοινωνικό άγχος σε παιδιά σχολικής ηλικίας

Το κοινωνικό άγχος, εμφανίζεται στα παιδιά από την προσχολική κιόλας ηλικία, όταν οι αλληλεπιδράσεις με άλλα παιδιά χωρίς την άμεση παρουσία των ενηλίκων ξεκινά. Η τυπική ηλικία εμφάνισης του κοινωνικού άγχους ξεκινά από τα 10 έτη και μπορεί να φτάσει μέχρι και τα 20. Βέβαια, πρέπει να σημειωθεί, πως στις περιπτώσεις που το κοινωνικό άγχος παρουσιάζεται μέχρι και την ηλικία των 11 ετών, αυξάνεται η πιθανότητα, να μετατραπεί σε διαταραχή και να διατηρηθεί και να παραμείνει μέχρι και την ενηλικίωση.

Αν και η εκδήλωση του κοινωνικού άγχους παρουσιάζει κάποια κοινά με τις χαρακτηριστικές εκδηλώσεις που αναφέρθηκαν παραπάνω, υπάρχουν και κάποιες άλλες εκδηλώσεις που εμφανίζονται κυρίως στα παιδιά. Η διαφοροποίηση αυτή της εκδήλωσης βασίζεται κυρίως στο γεγονός πως τα παιδιά σωματοποιούν κάποια συμπτώματα, ενώ την ίδια στιγμή τείνουν να εξωτερικεύουν πιο έντονα το άγχος τους με συμπεριφορικές εκδηλώσεις. Πιο αναλυτικά, τα παιδιά σχολικής ηλικίας όταν βιώνουν το κοινωνικό άγχος αποφεύγουν την οπτική επαφή, ενώ προτιμούν να εργάζονται μόνοι τους εκτός ομάδων. Χαρακτηρίζονται ως ντροπαλά και σιωπηλά παιδικά που σπάνια εκδηλώνουν θετικά συναισθήματα (Broeren, Muris, Diamantopoulou, & Baker, 2013). Μία εκδήλωση του κοινωνικού άγχους, η οποία δεν εμφανίζεται στους ενήλικες, είναι οι έντονοι εφιάλτες. Πιο αναλυτικά, έχει λεχθεί πως τα παιδιά αυτά έχουν αυτούς του έντονους εφιάλτες ιδιαίτερα συχνά, κάτι που αποτελεί και άμεση ένδειξη στους γονείς πως το παιδί βιώνει μία ιδιαίτερη προβληματική κατάσταση (Papadimitriou & Linkowski, 2005).

Από πλευράς συναισθηματικών και σωματικών συμπτωμάτων τα παιδιά σχολικής ηλικίας συχνά αντιμετωπίζουν έντονους πονοκεφάλους και στομαχόπονους. Η πίεση που βιώνουν από το κοινωνικό άγχος και η έντονη προσπάθειά τους να το αποκρύψουν από τους συνομηλίκους, τους οδηγεί σε σωματικές εκδηλώσεις ακραίων μορφών. Μάλιστα, έχει αναφερθεί πως ορισμένες φορές τα παιδιά χρησιμοποιούν αυτά τα σωματοποιημένα

συμπτώματα του άγχους, ώστε να απομονωθούν και να αποφύγουν κοινωνικές συναθροίσεις και αλληλεπιδράσεις. Οι συναισθηματικές εκδηλώσεις, από την άλλη, περιλαμβάνουν εκρήξεις θυμού αλλά και πανικού. Η εφίδρωση και το τρέμουλο εξακολουθούν να πρωταγωνιστούν μαζί με την ταχυκαρδία, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις υπάρχει και το ξέσπασμα μέσω κλάματος. Το κλάμα παρουσιάζεται ως εκδήλωση κοινωνικού άγχους στα παιδιά, και όχι στους ενήλικες, διότι οι τελευταίοι δεν είναι κοινωνικά επιτρεπτό να ξεσπούν με ανάλογο τρόπο είτε συχνά είτε μπροστά σε άλλους. Αντίθετα, για τα παιδιά είναι μία εκδήλωση επιτρεπτή και όχι μόνο με το άγχος συνδεόμενη (Banerjee & Henderson, 2001).

Βέβαια, όλες αυτές οι εκφάνσεις του κοινωνικού άγχους έρχονται να επηρεάσουν και την κοινωνικοποίηση των παιδιών. Πιο αναλυτικά, η απόσυρση που συνδέεται με τον κοινωνικό άγχος δυσκολεύουν τις θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις τους με το περιβάλλον. Η απόσυρση συντελεί σε μία ελλιπή ανάπτυξη αποτελεσματικών κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως η επίλυση προβλημάτων και γνωστοποίηση στοιχείων του εαυτού. Φυσικά, με την σειρά της, αυτή η ελλιπή ανάπτυξη, δυσκολεύει την σύναψη φιλιών μεταξύ των παιδιών. Δεν ανήκουν στις ομάδες των δημοφιλών παιδιών ενώ με την πάροδο των χρόνων και εξαιτίας της ελλιπούς ανάπτυξης βασικών δεξιοτήτων, τα παιδιά αυτά απομονώνονται όλα και περισσότερο με τελικό στάδιο την απόσυρση από κάθε κοινωνική αλληλεπίδραση. Βέβαια, σε αυτό το σημείο πρέπει να παρουσιαστεί και ένα σημείο ταύτισης μεταξύ ενηλίκων που βιώνουν κοινωνικό άγχος και των παιδιών που βιώνουν την ίδια προβληματική κατάσταση. Παρόλη την ύπαρξη της διαταραχής, τα παιδιά θέλουν να κοινωνικοποιηθούν και να αλληλεπιδράσουν με τους συνομηλίκους τους. Εξάλλου, δεν δύναται να μην ληφθεί υπόψη πως ειδικά τα παιδιά θέλουν να λάβουν μέρος στο παιχνίδι. Επομένως, η έξοδος από το σπίτι και η δημιουργία ομάδων με άλλα παιδιά προς όφελος της διασκέδασης αποτελεί όπως και να έχει επιθυμία των παιδιών (Banerjee & Henderson, 2001. Vassilopoulos, Banerjee, & Prantzalou, 2009).

Συμπερασματικά, μπορεί να ειπωθεί πως το κοινωνικό άγχος μπορεί και επηρεάζει τόσο ενήλικες όσο και παιδιά. Η εμφάνιση του άγχους οφείλεται σε ερεθίσματα του περιβάλλοντος, για τα οποία δημιουργούνται λανθασμένες και αρνητικές πεποιθήσεις. Η αδυναμία ορθής διαχείρισης καταστάσεων θέλει το άτομο να νιώθει αβοήθητο και άρα να βιώνει το ίδιο το κοινωνικό άγχος. Τόσο ο ενήλικας όσο και το παιδί που βιώνει το κοινωνικό άγχος τείνουν να είναι ντροπαλοί και σιωπηλοί. Αν και επιθυμούν την συναναστροφή με άλλα άτομα, φοβούνται και ντρέπονται να μιλήσουν και να γενικότερα να

σταθούν σε ομάδες, ενώ την ίδια στιγμή αποφεύγουν την συναναστροφή με άλλα άτομα προς αποφυγή του εν λόγω φόβου. Το κοκκίνισμα των μαγούλων, η εφίδρωση και η αποφυγή της οπτικής επαφής κυριαρχούν ως ενδείξεις του κοινωνικού άγχους, όπως και η γρήγορη ή αργή ομιλία. Όσον αφορά τα παιδιά αξίζει να σημειωθεί πως με την βίωση του κοινωνικού άγχους παρουσιάζουν πόνους σε κεφάλι και κοιλιά, ενώ ξεσπούν σε κλάματα. Φυσικά, η σύναψη φιλιών και η ένταξη σε ομάδες δυσκολεύουν ιδιαίτερα ένα παιδί με κοινωνικό άγχος, καθώς το ίδιο είναι ιδιαίτερα ντροπαλό και χαρακτηρίζεται από κοινωνική αποφυγή.

3. Κατάθλιψη στην παιδική ηλικία

3.1 Κατάθλιψη: Ορισμός και χαρακτηριστικά

Η κατάθλιψη είναι μία ψυχική διαταραχή, η οποία επηρεάζει άμεσα την διάθεση του ατόμου. Συγκεκριμένα, ένα άτομο που είναι αντιμέτωπο με την διαταραχή αυτή παρουσιάζει μία μειωμένη ενέργεια, απώλεια ενδιαφέροντος και ευχαρίστησης για κάθε τι στην καθημερινότητα, ενώ την ίδια στιγμή ταλανίζεται από έλλειψη συγκέντρωσης (Kessing, Bukh, Bock, Vinberg, & Gether, 2010). Φυσικά, τα βασικά συμπτώματα της διαταραχής δεν περιορίζονται σε αυτά. Η όλη καταθλιπτική συμπεριφορά που ατόμου έρχεται να συνδεθεί με αισθήματα ενοχής αλλά και μία χαμηλή αυτοεκτίμηση, στοιχεία που επηρεάζονται από την λανθασμένη αντίληψη των καταστάσεων και των συναισθημάτων των άλλων. Συνάμα, σύνηθες είναι κατά την βίωση της κατάθλιψης να παρουσιάζονται διαταραχές ύπνου και όρεξης. Το άτομο σταδιακά σταματούν να φροντίζουν τον εαυτό τους, ενώ σε ακραίες περιπτώσεις η διαταραχή μπορεί να οδηγήσει μέχρι και στην αυτοκτονία (Koukopoulos & Sani, 2014).

Το διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο (DSM) έρχεται να παρουσιάσει την βάση της διάγνωσης της εν λόγω διαταραχής. Πιο αναλυτικά, έχοντας ως συμπτώματα όλα τα προαναφερθέντα στοιχεία, για να μπορέσει να υπάρξει διάγνωση της διαταραχής της κατάθλιψης, πρέπει αυτά να παρουσιάζονται και να εμμένουν για περισσότερο των δύο εβδομάδων. Όμως, σε αυτό το εγχειρίδιο, του οποίου η αξιοπιστία είναι αποδεδειγμένη, δηλώνει πως η κατάθλιψη δεν είναι μόνο μία διαταραχή. Αντίθετα, αποτελεί μία ομάδα διαταραχών με διάφορες διακυμάνσεις και εντάσεις. Μία βασική και αποδεδειγμένη διαταραχή που ανήκει στην ομάδα αυτή είναι η μείζονα καταθλιπτική διαταραχή (Koukopoulos & Sani, 2014). Η διαταραχή αυτή μπορεί να αποτελείται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια ή ακόμα και από κάποια μεμονωμένα, τα οποία παρουσιάζονται κατά διάφορες χρονικές περιόδους. Επίσης, χαρακτηριστικές των καταθλιπτικών διαταραχών είναι η επίμονη καταθλιπτική διαταραχή ή αλλιώς δυσθυμία και το σύνδρομο διασπαστικής απορρύθμισης της διάθεσης. Πέρα από αυτές, εντάσσονται στην κατηγορία των καταθλιπτικών διαταραχών άλλες που οφείλονται σε ιατρικές παθήσεις, σε διάφορες φαρμακευτικές ή μη ουσίες αλλά και σε συγκεκριμένα γεγονότα της ζωής όπως είναι η επιλόχειος κατάθλιψη (Beck & Alford, 2006).

3.2 Αιτίες της κατάθλιψης

Η ύπαρξη πολλών επιμέρους διαταραχών που μπορούν να ενταχθούν στις διαταραχές κατάθλιψης αποδεικνύει και την πληθώρα αιτιών εμφάνισης της διαταραχής. Σε αυτές τις αιτίες, όμως, δεν εντάσσονται μόνο αιτίες εξωτερικές του ατόμου, όπως η καθημερινότητα και οι σχέσεις, αλλά και εσωτερικές που ξεκινούν και τελειώνουν στο ίδιο το άτομο. Ξεκινώντας από τα εσωτερικά αίτια της κατάθλιψης, αυτά αρχικά μπορούν να ανιχνευτούν στην κληρονομικότητα. Έχει τονιστεί ιδιαίτερα, πως η κατάθλιψη είναι μία πάθηση κληρονομική κάτι που αποδεικνύεται και από μελέτες πάνω σε παιδιά και μητέρες με κατάθλιψη. Ειδικά, σε περιπτώσεις που οι μητέρες ήρθαν αντιμέτωπες με την κατάθλιψη κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης διαπιστώθηκε πως και τα παιδιά τους εμφάνιζαν κατά την εφηβεία είτε την ίδια την διαταραχή είτε τα συμπτώματά της. Βέβαια, στον αντίλογο της κληρονομικότητας έρχονται να προστεθούν τα εξωτερικά συμπτώματα. Οι πρώιμες παιδικές εμπειρίες. Παιδικά τραύματα, κακοποίηση κάθε τύπου, διαζύγιο γονέων και απώλειες ή μία μητέρα με κατάθλιψη, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, μπορούν να αποτελέσουν την αιτία εμφάνισης της κατάθλιψης τόσο στην ενήλικη ζωή όσο και την σχολική και την εφηβική ηλικία (Beck & Alford, 2006. Norma, Gaynes, Lohr, Meltzer-Brody, Gartlehner, & Tammeka, 2005. Pittenger & Duman, 2008). Ανάλογα αποτελέσματα φαίνεται να προκαλεί και η διαμονή σε μεγάλες αστικές πόλεις. Ερευνητικά δεδομένα έχουν δείξει πως άτομα που διαμένουν στην πόλη είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν κατάθλιψη, από ότι τα άτομα που μένουν σε αγροτικές ή ημί-αστικές περιοχές (Andrews, Poulton, & Skoog, 2005. Langlieb & DePaulo, 2008).

Συνεχίζοντας την αναφορά στις αιτίες της κατάθλιψης έρχονται να προστεθούν και κάποιοι ακόμη παράγοντες. Ο πρώτος αφορά το άγχος. Γενικότερα, το χρόνιο ή γενικευμένο άγχος είναι ικανό να προκαλέσει την διαταραχή της κατάθλιψης, δεδομένου του ότι έντονη αυτοκριτική που συνδέεται με το άγχος είναι ικανή να προκαλέσει την γενικότερη απώλεια του ενδιαφέροντος και την χαμηλή αυτοεκτίμηση, στοιχεία που αποτελούν βασικά συμπτώματα της διαταραχής. Εξάλλου, το άγχος είναι αποδεδειγμένα αιτία συμπεριφορικών προβλημάτων και συναισθηματική ανισορροπίας που δεν γίνεται να μην επηρεάσουν την αντίληψη του ατόμου για τον εαυτό του (Pittenger & Duman, 2008). Ο τελευταίος, εδώ παράγοντας πρόκλησης της κατάθλιψης είναι το αλκοόλ. Όπως σχολιάστηκε παραπάνω, η κατανάλωση ουσιών δημιουργεί μία ξεχωριστή ομάδα καταθλιπτικών διαταραχών. Το αλκοόλ αν και δεν οδηγεί στον ορισμό μίας νέας ξέχωρης διαταραχής μπορεί να οδηγήσει

πολύ εύκολα στην εμφάνιση της κατάθλιψης. Πιο αναλυτικά, έχει διαφανεί πως το αλκοόλ οδηγεί το άτομο σε μία λανθασμένη κατανόηση της πραγματικότητας. Επιπλέον, το αλκοόλ έχει συνδεθεί μία την απώλεια του ενδιαφέροντος για την καθημερινότητα και φυσικά με την χαμηλή αυτοεκτίμηση. Επομένως, η πρόκληση της κατάθλιψης από το αλκοόλ είναι εκτενώς αποδεδειγμένη (Riise & Lund, 2001).

3.2 Κλινική εικόνα της κατάθλιψης στην παιδική ηλικία

Η κατάθλιψη στην παιδική εκδηλώνεται ως φοβία, άγχος αποχωρισμού ή ακόμα και συμπεριφορικά προβλήματα, κάνοντας δύσκολη την διάκριση μεταξύ αγχώδους και καταθλιπτικής διαταραχής. Αυτή η αδυναμία διάκρισης μεταξύ των δύο διαταραχών είναι αναμενόμενο να δυσκολεύει και την σωστή διάγνωση. Μπορεί, με άλλα λόγια, τα συμπεριφορικά προβλήματα ενός παιδιού με απομόνωση να αποτελούν απλό πρόβλημα συμπεριφοράς αλλά την ίδια στιγμή μπορεί να αποτελεί σύμπτωμα μίας καταθλιπτικής διαταραχής χρήζοντας περαιτέρω διερεύνησης (Abela & Hankin, 2008). Όμως, αυτή η δυσκολία διάγνωσης της κατάθλιψης στα παιδιά δεν περιορίζεται μόνο εκεί. Μία ακόμη δυσκολία αναδύεται όταν γίνεται λόγος για την διάκριση της παθολογικής και της φυσιολογικής συμπεριφοράς. Το δίλλημα μεταξύ των δύο συμπεριφορών αφορά κυρίως την προεφηβεία και την εφηβεία. Κατά τις ηλικίες αυτές, τα παιδιά εκφράζουν και συμπεριφορικά όλες εκείνες τις αλλαγές που λαμβάνουν χώρα στο σώμα και τον τρόπο αντίληψης των πραγμάτων. Οι ακραίες συμπεριφορές και οι έντονες εναλλαγές συναισθημάτων είναι σύνηθες στις ηλικίες 10-13 επομένως χρειάζεται μεγάλη προσοχή και επανεξέταση ενός παιδιού με υπόνοια για κατάθλιψη, ώστε όντως να υπάρξει διάγνωση (Klein et. al, 2005).

Πέρα από την δυσκολία διάγνωσης της κατάθλιψης στα παιδιά, οφείλει να γίνει και ένας σχολιασμός αναφορικά με τον τρόπο που εκδηλώνεται η διαταραχή. Αρχικά, τα παιδιά δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν και να χειριστούν σωστά τα συναισθήματά τους. Διακατέχονται από αρνητικά συναισθήματα, αβάσιμα προς το ερέθισμα που τα προκαλεί, ενώ εμφανίζεται και η τάση των παιδιών να μην είναι σε θέση και να εκφράσουν το εκάστοτε συναίσθημα. Ακόμη και αν το αναγνωρίσουν δεν είναι σε θέση να λάβουν μία έκφραση που να το εκδηλώνει. Μάλιστα, τις περισσότερες φορές τείνουν να διατηρούν αμυντική στάση και το μόνο συναίσθημα που εκδηλώνουν είναι τόσο η λύπη και η στεναχώρια όσο και η απάθεια (Vogel, 2012).

Ένα ακόμη σύμπτωμα της κατάθλιψης σε παιδιά σχολικής ηλικίας είναι η απόσυρση και από τα σχολικά δρώμενα. Η απώλεια του ενδιαφέροντος που χαρακτηρίζει γενικότερα την κατάθλιψη έρχεται να εμφανιστεί και στο σχολείο. Τα παιδιά χάνουν το κίνητρο για μάθηση. Αποσύρονται σταδιακά. Στο όλο πρόβλημα έρχεται να προστεθεί και η αδυναμία συγκέντρωσης (Bhatia & Bhatia, 2007). Τα παιδιά με κατάθλιψη ως μαθητές δεν μπορούν να συγκεντρωθούν χάνοντας την δυνατότητα εκμάθησης των μαθησιακών στόχων. Σε αυτό το σημείο πρέπει να ειπωθεί πως η σταδιακή μείωση των επιδόσεων ενός μαθητή μπορεί να υποδείξει την ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση και την διαπίστωση της διαταραχής που υποθάλπει (Karornai & Vetro, 2008).

Βέβαια, από την όλη συζήτηση δεν δύναται να λείπει και η σταδιακή απώλεια της διασκέδασης. Το παιδί σταματά να διασκεδάζει με τα όσα μέχρι πρότινος διασκεδάζε, ενώ αποσύρεται και από δραστηριότητες. Το διακατέχει μία ατονία και μία αδυναμία με μείωση των αντοχών. Τα δύο αυτά τελευταία στοιχεία – συμπτώματα μπορούν και αποτελούν αιτιολογία και για ένα ακόμη βασικό σύμπτωμα της κατάθλιψης. Το παιδί χάνει την όρεξή του για φαγητό. Ναι μεν η μείωση της όρεξης αποτελεί σύμπτωμα της διαταραχής αλλά συνάμα εντείνει και την αδυναμία που εκδηλώνεται στον οργανισμό (Karornai & Vetro, 2008. Vogel, 2012).

Έχοντας αναφέρει και τα σωματικά συμπτώματα της διαταραχής της κατάθλιψης είναι σκόπιμο να σχολιαστούν και τα σωματικά συμπτώματα της κατάθλιψης στα παιδιά. Αυτά τα συμπτώματα δεν συνδέονται με κάποια διαταραχή ή πάθηση ακόμα και να προκάλεσαν με την ύπαρξή τους την εμφάνιση της διαταραχής. Τα σωματοποιημένα συμπτώματα έχουν να κάνουν κυρίως με έντονους πόνους. Τα παιδιά με κατάθλιψη παραπονιούνται συχνά για πονοκεφάλους, ενώ πολλές φορές παρουσιάζουν και προβλήματα ύπνου. Τα παιδιά τείνουν να ταλαιπωρούνται από αϋπνίες. Μάλιστα, εξίσου σύνηθες είναι τα παιδικά με κατάθλιψη να κοιμούνται πολλές ώρες, μέσα σε μία προσπάθεια απόσυρσης από το κοινωνικό πλαίσιο αλλά και από τις αρνητικές τους αυτοκριτικές (Kaminsky, Robertson, & Dewey, 2006).

Τελειώνοντας ένα ακόμη χαρακτηριστικό σύμπτωμα των παιδιών με κατάθλιψη είναι η θλίψη και η ευερεθιστότητα. Τα παιδικά τείνουν να δείχνουν αλλά και να είναι συνεχώς λυπημένα. Κλαίνει αρκετά συχνά, έχουν μία μόνιμη θλιμμένη έκφραση και τις περισσότερες φορές εκδηλώνουν και λεκτικά την επιθυμία τους να αποσυρθούν τόσο από την καθημερινότητα όσο και από την ίδια την ζωή. Το τελευταίο στοιχείο περί απόσυρσης από

την ζωή συνάδει κυρίως με εφήβους και όχι παιδικά σχολικής ηλικίας. Ο λεγόμενο αυτοκτονικός ιδεασμός εμφανίζεται κυρίως κατά την εφηβεία. Αναφορικά, με την ευερεθιστότητα, τα παιδιά με κατάθλιψη γίνονται ιδιαίτερα ευέξαπτα ενώ συχνά εκδηλώνουν βίαια ξεσπάσματα. Η βία αυτή μπορεί να εκδηλώνεται σε άλλα άτομα ή σε αντικείμενα. Όμως, δεν λείπουν και οι περιπτώσεις που η βία έχει ως αποδέκτη το ίδιο το παιδί, το οποίο προβαίνει σε αυτοτραυματικές ενέργειες (Kaminsky, et. al, 2006).

4. Σχέση ντροπής, κοινωνικού άγχους και κατάθλιψης στην σχολική ηλικία

Η ντροπή, το κοινωνικό άγχος και η κατάθλιψη αποδεδειγμένα αποτελούν συναισθήματα και διαταραχές που επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό το άτομο που αντιμετωπίζει κάποια από αυτά. Όμως, δεν είναι απίθανο αυτά τα συναισθήματα και διαταραχές και συνυπάρχουν δίνοντας διαφορετικές επιδράσεις το καθένα στο άτομο που τα «φέρει». Μάλιστα, η συνύπαρξη αυτών των στοιχείων δεν αποτελεί «δυνατότητα» μόνο των ενηλίκων. Αντίθετα, μία συννοσηρότητα ενδέχεται να υπάρχει σε στα παιδιά ήδη από την σχολική τους ηλικία (Michail & Birchwood, 2013).

Ξεκινώντας από την ντροπή και το κοινωνικό άγχος έχει διαφανεί πως μπορούν και υπάρχουν ισχυρές συσχετίσεις μεταξύ τους. Πιο αναλυτικά, το συναίσθημα της ντροπής όταν εμφανίζεται με ακραία μορφή μπορεί να αποτελέσει σύμπτωμα του ίδιου του κοινωνικού άγχους. Το ντροπαλό παιδί απομονώνεται και δεν αναπτύσσει τις κατάλληλης κοινωνικές δεξιότητες κάτι που με λογική ακολουθία τον οδηγεί στην διαταραχή του κοινωνικού άγχους και την ανικανότητά του να συναναστραφεί κοινωνικά (Michail & Birchwood, 2013. Muris, et al., 2015). Πέρα από την σχέση συμπτώματος και του άγχους υπάρχουν και άλλα στοιχεία που συνηγορούν την σύνδεση των δύο. Ένα από τα βασικότερα είναι τα κοινά συμπτώματα. Τόσο στην ντροπή όσο και στο κοινωνικό άγχος κυριαρχεί μία έντονη και αρνητική αυτοκριτική. Το παιδί τείνει να θεωρεί πως δρα πάντα με τρόπο όχι σωστό, ενώ οι άλλοι θα τον κρίνουν άσχημα. Λόγω αυτού του συλλογιστικού σχήματος, το παιδί προβαίνει συνεχώς σε αρνητικές αυτοκριτικές θεωρώντας τον εαυτό του ως ανίκανο προς την αλληλεπίδραση (Hedman, Ström, Stünkel, & Mörtberg, 2013. Levinson, Byrne, & Rodebaugh, 2016).

Ένα ακόμη κοινό σημείο είναι η εκδήλωση των δύο. Και στην ντροπή και στο κοινωνικό άγχος το παιδί εμφανίζεται κάποιες αντιδράσεις, τόσο σωματικές όσο και συμπεριφορικές (Gilbert, 2000). Από την πλευρά των σωματικών και στην ντροπή και στο κοινωνικό άγχος το παιδί εμφανίζει ταχυκαρδία, εφίδρωση, τρέμουλο στην φωνή. Από την άλλη, το παιδί αποφεύγει την οπτική επαφή, ενώ ξανά κυριαρχεί η κοινωνική απόσυρση. Αν και στις δύο περιπτώσεις, το παιδί επιθυμεί να συνάψει σχέσεις και να δημιουργήσει φιλίες δεν το κάνει τόσο λόγω του φόβου του που έχει εδραιωθεί όσο και λόγω του φόβου γνωστοποίησης των εκδηλώσεων σωματικών και των συμπεριφορικών συμπτωμάτων (Gilbert & Miles, 2000).

Η ντροπή, όμως, δεν αποτελεί ένα συναίσθημα που παρουσιάζεται μόνο μαζί με το κοινωνικό άγχος. Υπάρχουν στοιχεία που θέλουν την ντροπή να συνδέεται με την κατάθλιψη (Muris, et al., 2015). Η σχέση μεταξύ της ντροπής και της κατάθλιψης επιβεβαιώνεται ήδη σε παιδιά προσχολικής ηλικίας,. Πιο αναλυτικά, σε έρευνες που πραγματοποιήθηκαν ήδη από την δεκαετία το 1990 διαπιστώθηκε πως η ντροπή μπορεί να αποτελέσει πρώιμο σημάδι κατάθλιψης, η οποία θα εκδηλωθεί με μεγάλη πιθανότητα κατά την σχολική ηλικία. Μάλιστα, αυτή η σχέση αποδείχθηκε ακόμη και σε παιδιά τα οποία εμφάνισαν την ντροπή από την ηλικία των 2 ή 3 ετών (Barrett, et al., 1993. Cole, et al., 2008. Kochanska, et al., 2002).

Για την υποστήριξη αυτής της σχέσης μεταξύ ντροπής και κατάθλιψης είναι σκόπιμο να παρουσιαστούν κάποια ευρήματα που αιτιολογούν την σύνδεση των δύο τόσο σε παιδιά όσο και στους ενήλικες, παρατηρώντας το κοινό των επιδράσεων. Μία πρώτη θέση οριοθέτησης της σχέσης των δύο είναι πως η ντροπή, που συνεπάγεται αρνητική αξιολόγηση του εαυτού. Η κατάθλιψη, ως ψυχική διαταραχή έρχεται να επηρεαστεί από την αρνητική αξιολόγηση, επομένως μία πρώτη αιτιακή σύνδεση είναι βέβαιη. Φυσικά, και εδώ η ντροπή φάνηκε να συνδέεται με την κατάθλιψη περισσότερο από ότι η ενοχή, διότι η ντροπή αφορά την αντιληπτή απόκλιση μεταξύ του πραγματικού εαυτού και του ιδανικού εαυτού ως κάτι σταθερό, ενώ η ενοχή ως κάτι μεμονωμένο επηρεαζόμενο από ένα και μοναδικό ερέθισμα (Orth, et al., 2006).

Πέρα από τα παραπάνω στοιχεία, εμπειρικές μελέτες έχει υποστηρίξει την σύνδεση μεταξύ κοινωνικού άγχους και κατάθλιψης σε παιδιά νηπιακής και σχολικής ηλικίας(Luebe, et al., 2010; Wright, et al., 2009). Η βάση αυτής της σύνδεσης έρχεται αρχικά να υποστηριχθεί από τα κοινά κοινωνικό-γνωστικά συμπτώματά τους. Και το κοινωνικό άγχος και η κατάθλιψη εμφανίζονται στα παιδιά κυρίως μέσα από την επιλεκτική προσοχή που δίνεται σε απειλητικά ή αρνητικά συναισθήματα. Τείνουν να βλέπουν τον εαυτό τους μειονεκτικά ενώ σε διάφορες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις κριτικάρονται αρνητικά από τους άλλους. Φυσικά, αυτή η έντονη και αρνητική αυτοκριτική έρχεται να συνδεθεί με τις δυσπροσάρμοστες κοινωνικές δεξιότητες. Ανάμεσα σε αυτές τις δεξιότητες παρουσιάζονται ελλείμματα στις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, στις οποίες απαιτείται ο πειραματισμός με συμπεριφορές, ώστε να βρεθεί η κατάλληλη επίδραση. Η αδυναμία αυτής της εξάσκησης οφείλεται στο γεγονός πως τα παιδιά λόγω του φόβου τις κριτικής που αντιμετωπίζουν φοβούνται να δοκιμάσουν συμπεριφορές. Επομένως, υπολείπονται κοινωνικές δεξιότητες

που θα συντελέσουν στην διατήρηση μίας συναισθηματικής και συμπεριφορικής ισορροπίας και άρα σε μία απομάκρυνση από τις εν λόγω διαταραχές (Luebbe, et al., 2010).

Υποστηρίζοντας τα κοινά συμπτώματα της κατάθλιψης και του κοινωνικού άγχους παρουσιάζεται και ένας κοινός γνώμονας υψηλής αρνητικής επίδρασης (π.χ. αίσθημα αναστάτωσης). Την ίδια στιγμή παρουσιάζεται και μία χαμηλή θετική εκδήλωση συναισθημάτων (π.χ. ο ενθουσιασμός), ειδικά στην κατάθλιψη, ενώ η φυσιολογική υπερδιέγερση (π.χ. νευρικότητα) είναι υψηλή στο κοινωνικό άγχος. Ένα σημείο που έρχεται να επηρεάσει την θεώρηση περί σύνδεσης των δύο στα παιδιά είναι η σχέση κάθε μίας από αυτές με τον χρόνο. Με την έννοια του χρόνου σχολιάζεται πως οι αρνητικές συνειδητοποιήσεις των παιδιών για την κατάθλιψη παίρνουν τη μορφή δηλώσεων σχετικά με την αποτυχία και την υποβάθμιση που συνέβη κατά το παρελθόν, ενώ εκείνες για το κοινωνικό άγχος αφορούν κυρίως τον μελλοντικό προσανατολισμό (Anderson & Hope, 2008). Τα αρνητικά αυτο-σχήματα βρίσκονται στις ρίζες μιας σειράς κοινωνικο-γνωστικών βλαβών στην κατάθλιψη, συμπεριλαμβανομένων των αντιδράσεων αντιμετώπισης. Αντίθετα, το κοινωνικό άγχος, ενώ σχετίζεται επίσης με τα συναισθηματικά χαρακτηριστικά, συνδέεται ιδιαίτερα με τις αντιλήψεις που θεωρούνται απειλή στο κοινωνικό περιβάλλον (Hong, 2007; Wright, et al., 2009).

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που προηγήθηκε ανέδειξε ποικίλες σχέσεις μεταξύ της ντροπής, του κοινωνικού άγχους και κατάθλιψης (Gilbert, 2000). Έχοντας ως βάση πως κατά την σχολική ηλικία το παιδί ενδέχεται είτε λόγω της ιδιοσυγκρασίας του είτε των ερεθισμάτων να εμφανίσει ποικίλες προβληματικές καταστάσεις ή διαταραχές, διαπιστώνεται και η αναγκαιότητα διερεύνησης της επίδρασης αυτών σε αυτή την ηλικία. Πιο αναλυτικά, η ντροπή, η οποία κυριαρχεί ως παράγοντας εμφάνισης του κοινωνικού άγχους και της κατάθλιψης, αλλά και η αρνητική αυτοκριτική που χαρακτηρίζει το κοινωνικό άγχος και την κατάθλιψη, αναδεικνύει πως η σχολική ηλικία οφείλει να αποτελέσει πεδίο μελέτης. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες, που βρίσκονται σε ηλικία 10 έως 12 ετών, είναι πιθανό να εμφανίσουν ντροπή, κοινωνικό άγχος ή και την διαταραχή της κατάθλιψης, τα οποία αν δεν αντιμετωπιστούν θα διατηρηθούν και στην ενήλικη ζωή προκαλώντας τα ανάλογα εμπόδια. Για τον λόγο, αυτό είναι επιτακτικό να διερευνηθούν όλες εκείνες οι ενδείξεις που συνηγορούν την ύπαρξη των τριών προβληματικών καταστάσεων ώστε μελλοντικά να είναι δυνατή η διαπίστωση αυτών σε έγκυρο χρόνο. Μέσα από την κατανόηση των ενδείξεων αυτών ο εκάστοτε μαθητής να είναι σε θέση να λάβει την ανάλογη μέριμνα που χρειάζεται

άγχους προλαμβάνοντας τις αρνητικές συνέπειες τόσο στο τώρα όσο και μελλοντικά (Gilbert, 2000. Gilbert, & Miles, 2000).

Στόχοι της παρούσας έρευνας είναι να διερευνηθεί η σχέση της ντροπής, του κοινωνικού άγχους και της κατάθλιψης σε παιδιά ηλικίας 10 έως 12 ετών με βάση την ηλικία και το φύλο αυτών. Για την διερεύνηση αυτών χρησιμοποιήθηκαν τρία σταθμισμένα και αξιόπιστα ερευνητικά εργαλεία. Πιο αναλυτικά, τα εργαλεία αυτά είναι το Brief shame and Guilt Questionnaire for Children (Ferguson, & Stegge, 1998 όπ, αναφ Novin, & Rieffe, 2015) το Social Anxiety Scale for Children - Revised, SASC (LaGreca & Lopez, 1993), και το Children Depression Inventory (Kovacs, 2014).

Οι υποθέσεις της έρευνας διαμορφώθηκαν ως εξής:

1. Αναμένεται πως το φύλο θα υπάρξουν διαφορές στην εκδήλωση του της ντροπής, του κοινωνικού άγχους και της κατάθλιψης μεταξύ αγοριών και κοριτσιών
2. Αναμένεται πως θα υπάρξουν διαφορές μεταξύ των 10χρονων, 11χρονων και 12χρονων στην εκδήλωση της ντροπής, του κοινωνικού άγχους και κατάθλιψης
3. Αναμένεται πως θα υπάρξει σχέση μεταξύ της ντροπής και του κοινωνικού άγχους σε παιδιά σχολικής ηλικίας
4. Αναμένεται πως θα υπάρξει σχέση μεταξύ κοινωνικού άγχους και κατάθλιψης σε παιδιά σχολικής ηλικίας
5. Αναμένεται πως θα υπάρξει σχέση μεταξύ ντροπής και κατάθλιψης σε παιδιά σχολικής ηλικίας

Ερευνητικό μέρος

5. Μέθοδος

5.1 Συμμετέχοντες

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 187 παιδιά σχολικής ηλικίας. Τα 91 ήταν αγόρια και τα 96 κορίτσια της έρευνας χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες ανάλογα με την ηλικία. Πιο αναλυτικά, στην ομάδα των 10χρονων ανήκαν της Δ' Τάξης του Δημοτικού ($n = 50$, $M = 117.24$, $SD = 4.260$), την ομάδα των 11χρονων 54 μαθητές Ε' Τάξης ($n = 54$, $M = 128.85$, $SD = 3.235$) και στην ομάδα των 12χρονων 83 μαθητές ΣΤ' Τάξης του Δημοτικού κα. Το δείγμα συλλέχθηκε από δύο διαφορετικά σχολεία δύο πόλεων. Το πρώτο σχολείο, ήταν το 4^ο Δημοτικό Σχολείο Λευκάδα και το δεύτερο ήταν το 9^ο Δημοτικό Σχολείο Καρδίτσας. Για να πραγματοποιηθεί η όλη ερευνητική διαδικασία, αρχικά, πάρθηκε άδεια από τους διευθυντές των μονάδων, ενώ στην συνέχεια ζητήθηκε και η γραπτή και υπογεγραμμένη συγκατάθεση των γονέων για την παιδιών τους στην όλη διαδικασία.

5.2 Ερευνητικά εργαλεία

5.2.1 Brief Shame and Guilt Questionnaire

Η μέτρηση της ντροπής πραγματοποιήθηκε με το εργαλείο Brief Shame and Guilt Questionnaire των Novin και Rieffe (2015). Το εργαλείο αυτό αποτελεί απόρροια των 13 σεναρίων των Self-Conscious Emotions: Maladaptive and Adaptive Scales, τα οποία δημιουργήθηκαν από τους Ferguson και Stegge (1998). Αυτά τα σενάρια δημιουργήθηκαν προκειμένου να εξεταστεί η ροπή των παιδιών σχολικής ηλικίας στην ντροπή και την ενοχή. Εξετάζοντας τα σενάρια αυτά οι Novin και Rieffe (2015) δημιούργησαν την κλίμακά τους. Αυτή περιελάμβανε 12 θέσεις, οι οποίες ανταποκρίνονταν σε δύο υποκλίμακες. Η μία εξέταζε την ροπή στην ντροπή και η άλλη, φυσικά, την ροπή στην ενοχή. Κάθε μία από τις θέσεις περιέγραφε μία κατάσταση, η οποία ενδέχεται να προκαλούσε είτε ντροπή είτε ενοχή. Οι συμμετέχοντες έπρεπε να αναλογιστούν την εν λόγω κατάσταση και να διαπιστώσουν την ένταση του συναισθήματος που βιώνουν. Με την σειρά της, η ένταση αυτή καθορίζει και την βαθμολογία που θα λάβει η εκάστοτε θέση. Αναφορικά με την βαθμολογία, αυτή είναι τριβάθμια, με τον βαθμό ένα να ανταποκρίνεται στην πλήρη απουσία του συναισθήματος, το 2 στην μικρή παρουσία του συναισθήματος και το 3 στην έντονη παρουσία αυτού. Το Brief Shame and Guilt Questionnaire for Children είναι κατάλληλο για χορήγηση σε μαθητές 9 έως 15 ετών, καθώς τα παιδιά μετά την ηλικία των 9 είναι σε θέση να αναλογίζονται πάνω στις

εσωτερικές τους συναισθηματικές καταστάσεις και φυσικά να τις ποσοτικοποιούν με αξιοπιστίας. Αναφορικά με την αξιοπιστία του εργαλείου, αυτή είναι ιδιαίτερα υψηλή (Cronbach's alpha: shame = .80, guilt = .78) (Broekhof, Kouwenberg, Oosterveld, Frijns, & Rieffe, 2017).

Καθώς, στην παρούσα εργασία δίνεται έμφαση μόνο στην ντροπή και όχι στην ενοχή, από τις δύο κλίμακες του εργαλείου χρησιμοποιήθηκε μόνο αυτή της ντροπής. Χορηγήθηκαν μόνο οι έξι από τις 12 ερωτήσεις και για τον λόγο αυτή η μέγιστη συνολική βαθμολογία που μπορούσε να λάβει η κλίμακα είναι το 18. Αξίζει να σημειωθεί πως κάθε θέση της υποκλίμακας αυτής παρουσιάζει υψηλές τιμές αξιοπιστίας, η οποία κυμαίνεται από Cronbach's alphas: shame = .35-.85 (Novin & Rieffe, 2015). Όσον αφορά την κλίμακα της ντροπής που χορηγήθηκε στην εν λόγω έρευνα και αυτή παρουσιάζει υψηλή τιμή αξιοπιστίας, η οποία ανέρχεται σε Cronbach's alphas: shame = .53

5.2.2 Social Anxiety Scale for Children - Revised

Το κοινωνικό άγχος, εξετάστηκε με την Social Anxiety Scale for Children – Revised. Η πρώτη έκδοση του εργαλείου δημιουργήθηκε από τους La Greca, Dantes, Wick, Shaw και Stone (1988) και αποτελούνταν από 10 προτάσεις. Όμως, αυτές οι θέσεις αφορούσαν μόνο μία διάσταση του κοινωνικού άγχους την κοινωνική αποφυγή και αναστάτωση. Για τον λόγο αυτό θεωρήθηκε σκόπιμο να δημιουργηθεί μία νέα κλίμακα, αναθεωρημένη. Αυτή με την σειρά της παρουσιάστηκε το 1998 από La Greca και Lopez. Οι 18 κύριες θέσεις εντάσσονται σε τρεις υποκλίμακες. Η πρώτη ήταν υποκλίμακα του Φόβου και της αρνητικής κριτικής, η οποία αποτελούνται από 8 προτάσεις. Η δεύτερη ήταν η υποκλίμακα της κοινωνικής αποφυγής και αναστάτωσης προς νέες γνωριμίες και αποτελούνταν από 6 προτάσεις, ενώ η τελευταία ήταν η υποκλίμακα της κοινωνικής αποφυγής και αναστάτωσης προς όλους με 4 προτάσεις. Τέλος, οι τέσσερις συμπληρωματικές θέσεις φορούσαν τα Ενδιαφέροντα, τα οποία είναι σε επηρεάζονται από την παρουσία του κοινωνικού άγχους (LaGreca, et al., 1993).

Η απάντηση σε κάθε θέση του ερωτηματολογίου, δίνεται μέσα από μία τριβάθμια κλίμακα τύπου Likert. Σύμφωνα με αυτή, οι βαθμολογίες ανταποκρίνονται με 0 = Ποτέ, 1= Μερικές Φορές και 2 = Πάντα. Και σε αυτό το εργαλείου, η βαθμολογία ανταποκρίνεται στην έντονη παρουσία του κοινωνικού άγχους και το 0 στην απουσία αυτού. Φυσικά, για να εξαχθεί μία συνολική βαθμολογία οφείλει να γίνει αρχικά μία βαθμολόγηση κάθε επιμέρους υποκλίμακας. Η υποκλίμακα Φόβου για την Αρνητική Κριτική μπορεί να λάβει ως μέγιστη

βαθμολογία 16, η υποκλίμακα της Κοινωνικής Αποφυγής και της Αναστάτωσης προς νέες γνωριμίες (νέα άτομα-γνωριμίες) 12 και η η υποκλίμακα της Κοινωνικής Αποφυγής και της Αναστάτωσης για όλα τα άτομα (γενικό) 8. Όσον αφορά την βαθμολόγηση της υποκλίμακας των Ενδιαφερόντων, η μέγιστη βαθμολογία είναι ξανά το 8. Έχοντας παρουσιάσει την μέγιστη δυνατή βαθμολογία κάθε υποκλίμακας, η μέγιστη συνολική τιμή της όλης κλίμακας είναι το άθροισμα όλων. Αξίζει να σημειωθεί πως η ελάχιστη συνολική τιμή της κλίμακας μπορεί να είναι και το 0 (LaGreca & Lopez, 1993).

Η Social Anxiety Scale for Children – Revised και παρουσιάζει ικανοποιητική εσωτερική συνοχή με τιμές που κυμαίνονται από Cronbach's alphas= .76 έως .91. Ως προς την αξιοπιστία της παρατηρούνται και εδώ υψηλές τιμές με εύρος .54 έως .78 για την επαναχορήγηση του εργαλείου μετά το πέρας ενός διαστήματος 2 μηνών και ένα εύρος .47 έως .75 μετά το πέρας 6 μηνών. Όσον αφορά τις τιμές Cronbach's alpha αυτές κυμαίνονται από .65 και .76 αντίστοιχα (La Greca, 1993; Stroch, Eisenberg, Roberti, & Barlas, 2003). Στην παρούσα έρευνα, οι υποκλίμακες του εργαλείου παρουσίασαν υψηλή συνοχή με τιμή της να φτάνει Cronbach's alpha =.53

5.2.3 Children's Depression Inventory

Για την διερεύνηση της κατάθλιψης χρησιμοποιήθηκε το Children's Depression Inventory (CDI), το οποίο δημιουργήθηκε το 1985 από την Kovacs. Η κλίμακα αυτή, την πλήρη έκδοσή της αποτελείται από 27 προτάσεις, οι οποίες εξετάζουν ένα μεγάλο εύρος των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Αν και το εργαλείο αυτό χρησιμοποιείται ευρέως σε παιδιά 8 έως 15 ετών, οι πολλές θέσεις του καθιστά δύσκολη την συμπλήρωσή του από τις μικρότερες ηλικίες. Για τον λόγο αυτό, το 1992 δημιουργήθηκε από την ίδια ερευνήτρια η συντομευμένη έκδοση της κλίμακας. Η κλίμακα αυτή, αποτελούνταν μόνο από 10 προτάσεις θέσεις, οι οποίες αξιολογούν έρχονται να αξιολογήσουν την εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων στην καθημερινότητα των παιδιών. Για να γίνει πιο ξεκάθαρος ο σκοπός του εργαλείου, πριν την έναρξη συμπλήρωσής του ζητήθηκε ζητάτε από τα παιδιά να αναλογιστούν αν ένιωσαν ή σκέφτηκαν τα όσα δηλώνουν οι θέσεις σε ένα διάστημα των δύο τελευταίων εβδομάδων (Kovacs, 2014).

Καθώς, οι ερωτήσεις της κλίμακας μειώθηκαν σε δέκα, δεν παρουσιάζεται κάποια υποκλίμακα στο εργαλείο και για τον λόγο αυτό υπάρχει μόνο η δυνατότητα εξαγωγής μίας συνολικής βαθμολογίας. Η απάντηση στις θέσεις ανταποκρίνεται σε μία τριβάθμη κλίμακα. Κάθε θέση μπορεί να λάβει βαθμολογία 1= για την απουσία του συμπτώματος της

κατάθλιψης, 2= για το σύμπτωμα ήπιας έντασης και 3= για το σύμπτωμα μεγάλης έντασης. Φυσικά, η μέγιστη συνολική βαθμολογία που μπορεί να λάβει το εργαλείο είναι η τιμή 30 (Konacs, 2014).

Αν και γίνεται λόγος για την σύντομη έκδοση του εργαλείου, αξίζει να σημειωθεί πως η εσωτερική συνοχή αυτή είναι ιδιαίτερα ικανοποιητική. Η τιμή που λαμβάνει είναι Cronbach's alpha = .8. Όσον αφορά τις τιμές Cronbach's alpha pre και post test παρατηρούνται οι τιμές .68 και .76 αντίστοιχα. Όσον αφορά τις τιμές Cronbach's alpha παρατηρούνται οι τιμές .68 και .76 αντίστοιχα. Στην παρούσα έρευνα ο αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής παρουσίασε τιμή Cronbach's alpha = .77.

5.3 Διαδικασία

Πριν την διεξαγωγή της έρευνας εστάλη στους γονείς, μέσω του σχολείου, επιστολή που ζητούσε να συναινέσουν στην συμμετοχή των παιδιών τους στην έρευνα. Φτάνοντας στην διεξαγωγή αυτής, οι μαθητές αρχικά, συμπλήρωσαν ένα έντυπο δημογραφικών στοιχείων με ερωτήσεις περί ηλικίας, τάξης φοίτησης, εθνικότητας αλλά και επαγγέλματος γονέων. Έπειτα δόθηκαν τα βασικά εργαλεία της έρευνας. Αυτά ήταν το Brief Shame and Guilt Questionnaire for Children, το Social Anxiety Scale for Children – Revised και το Children's Depression Inventory. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε σε μία συνάντηση που είχε διάρκεια 20-30 λεπτά ανάλογα με την τάξη και την αναγνωστική ευχέρεια του κάθε μαθητή.

6. Αποτελέσματα

Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων χωρίζεται σε τρεις υποενότητες. Στην πρώτη παρουσιάζεται η περιγραφική στατιστική με την παρουσίαση των μέσων όρων, των τυπικών αποκλίσεων και του εύρους κάποιων από τις μεταβλητές που παρουσίαζαν επιτέλεσαν σημαντικό ρόλο στην όλη ερευνητική προσπάθεια. Στη δεύτερη θα παρουσιαστούν οι αναλύσεις διακύμανσης που πραγματοποιήθηκαν προκειμένου να διαφανεί η επίδραση τόσο του φύλου όσο και της ηλικίας σε κάθε μία από τις μεταβλητές της έρευνας, ενώ τέλος, σε στην τρίτη υποενότητα θα παρουσιαστούν οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών.

6.1 Περιγραφική στατιστική

Ο Πίνακας 1 και 2 παρουσιάζουν τον μέσο όρο, την τυπική απόκλιση και το εύρος των μεταβλητών της έρευνας σε συνάρτηση με την ηλικία και το φύλο αντίστοιχα. Ξεκινώντας από τον Πίνακα 1 διαπιστώνεται πως οι συμμετέχοντες απάντησαν χαμηλά στις μεταβλητές της ντροπής και της κατάθλιψης, όπως και στις μεταβλητές του κοινωνικού άγχους με μόνη διαφοροποίηση την μεταβλητή της υποκλίμακας της κοινωνικής αποφυγής και των ενδιαφερόντων, όπου και σκόραραν μέτρια και υψηλά αντίστοιχα. Σε ό,τι αφορά την ηλικία, όπως βλέπουμε στον Πίνακα 1 οι συμμετέχοντες 10 και 11 και 12 ετών σκόραραν μέτρια προς υψηλά στην μεταβλητή της Ντροπής. Συνεχίζοντας, στην μεταβλητή της κατάθλιψης, παρατηρείται πως και οι τρεις ηλικιακές ομάδες σκόραραν χαμηλά χωρίς ιδιαίτερες διαφορές μεταξύ τους. Προχωρώντας στις μεταβλητές του κοινωνικού άγχους, οφείλει να ειπωθεί πως για την μεταβλητή της υποκλίμακα της Κοινωνικής Αποφυγής, οι συμμετέχοντες ηλικίας 10 και 12 ετών σκόραραν μέτρια, ενώ οι συμμετέχοντες 11 σκόραραν χαμηλά. Στην υποκλίμακα της Κοινωνικής Αποφυγής και Αναστάτωσης (Νέα άτομα), παρατηρήθηκε πως και οι τρεις ηλικιακές ομάδες σκόραραν μέτρια, ενώ η ομάδα των 12χρονων σκόραραν υψηλά. Για την μεταβλητή της υποκλίμακα της Κοινωνική Αποφυγής και Αναστάτωσης (Γενικό) διαπιστώνεται πως οι 11 και 12χρονοι συμμετέχοντες σκόραραν χαμηλά εν αντιθέσει με τους αυτούς 10 ετών που σκόραραν υψηλά. Τέλος, για την μεταβλητή της υποκλίμακα των Ενδιαφερόντων παρουσιάζεται ένα ιδιαίτερα υψηλό σκορ και από τις τρεις ηλικιακές ομάδες.

Ο Πίνακα 2 δίνει βασικά στοιχεία για τις διαφοροποιήσεις των μεταβλητών αν φύλο. Αρχικά, διαπιστώνεται πως και τα δύο φύλα σκόραραν μέτρια με τα αγόρια να έχουν σκοράρει ελάχιστα πιο υψηλά από τα κορίτσια. Ανάλογη διαπίστωση εξάγεται και από τα σκορ των δύο φύλων στην μεταβλητή της κατάθλιψης. Η μεταβλητή της υποκλίμακας της

αρνητικής κριτικής του κοινωνικού άγχους αποδεικνύει πως και τα δυο φύλα σκόραραν χαμηλά σε αυτή, όπως και στην υποκλίμακα της Κοινωνικής Αποφυγής και Αναστάτωσης (με ένα άτομα), καθώς οι διαφοροποιήσεις των δύο ήταν μικρές. Στην μεταβλητή της υποκλίμακα της Κοινωνικής Αποφυγής και Αναστάτωσης (Γενικό) τα δύο φύλα σκόραραν χαμηλά χωρίς έντονες διαφοροποιήσεις. Αντίθετα, στην μεταβλητή της υποκλίμακας των Ενδιαφερόντων οι διαφοροποιήσεις στις απαντήσεις των δύο φύλων απουσιάζουν αλλά παρατηρείται ένα υψηλότερο σκορ.

Πίνακας 1: Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και εύρος τιμών μεταβλητών της έρευνας στις διάφορες ηλικιακές ομάδες

Μεταβλητή	10ετών			11ετών			12ετών			Σύνολο		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Range</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Range</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Range</i>	<i>M</i>	<i>S.D.</i>	<i>Range</i>
Ντροπή	12.94	2.55	12	12.72	2.87	11	13.24	2.56	10	13.02	2.64	12
Κατάθλιψη	13.52	2.93	13	12.23	2.74	14	12.79	3.10	13	12.87	2.98	14
Κοινωνικό άγχος- Αρνητική κριτική	6.22	3.24	12	4.68	2.67	11	6.34	2.97	15	5.89	3.05	16
Κοινωνικό άγχος- Κοινωνική αποφυγή και Αναστάτωση (Νέα άτομα)	5.31	2.58	11	4.48	2.51	12	4.85	2.68	10	4.90	2.61	12
Κοινωνικό άγχος- Κοινωνική αποφυγή και Αναστάτωση (Γενικό)	2.56	1.58	6	1.74	1.60	6	1.91	1.49	8	2.06	1.57	8
Κοινωνικό άγχος- Ενδιαφέροντα	4.71	1.46	6	4.93	1.56	6	4.84	1.29	6	4.82	1.41	8
Κοινωνικό άγχος	18.82	6.04	26	15.85	5.70	25	17.96	5.63	32	17.69	5.86	35

Πίνακας 2: Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και εύρος τιμών μεταβλητών της έρευνας στα δύο φύλα

Μεταβλητή	Αγόρι			Κορίτσι			Σύνολο		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Range</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Range</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Range</i>
Ντροπή	12.71	2.63	11	13.31	2.62	12	13.02	2.64	12
Κατάθλιψη	12.70	3.02	13	13.04	2.96	14	12.87	2.98	14
Κοινωνικό άγχος-Αρνητική κριτική	5.96	3.14	16	5.82	2.98	14	5.89	3.05	16
Κοινωνικό άγχος- Κοινωνική αποφυγή και Αναστάτωση (Νέα άτομα)	4.71	2.64	12	5.08	2.59	10	4.90	2.61	12
Κοινωνικό άγχος-Κοινωνική αποφυγή και Αναστάτωση (Γενικό)	2.16	1.58	8	1.97	1.56	6	2.06	1.57	8
Κοινωνικό άγχος- Ενδιαφέροντα	4.72	1.46	8	4.92	1.35	7	4.82	1.41	8
Κοινωνικό άγχος	17.57	6.03	35	17.81	5.71	27	17.69	5.86	35

6.2 Αναλύσεις διακύμανσης

Σε ένα πρώτο επίπεδο εξετάστηκε η επίδραση της ηλικίας στην μεταβλητή της Ντροπής και της κατάθλιψης. Μέσα από την ανάλυση διακύμανσης διαπιστώθηκε πως αυτές οι μεταβλητές αν και παρουσιάζουν διαφορές μέσω όρων δεν εμφανίζεται κάποια στατιστικά σημαντική επίδραση των δύο φύλων και των τριών ηλικιακών ομάδων σε αυτές. Προχωρώντας στις μεταβλητές των υποκλιμάκων αλλά και του Κοινωνικού Άγχους παρουσιάζονται κάποιες στατιστικά σημαντική επίδραση του φύλου και των ηλικιακών ομάδων. Πιο αναλυτικά, για τη μεταβλητή της υποκλίμακας του Φόβου Αρνητικής Κριτικής η ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι αυτή επηρεάζεται από την ηλικία των συμμετεχόντων $F(2,181) = 5.3, p = .05, \eta^2 = .05$. Βέβαια, δεν παρουσιάστηκε ανάλογη επίδραση από το φύλο $F(1,181) = .28, p = .4, \eta^2 = .00$. Από την ανάλυση post hoc διαπιστώθηκε πως οι συμμετέχοντες 11 ($M = 4.66, SD = .44$) ετών παρουσιάζουν ιδιαίτερο κοινωνικό άγχος γύρω από τον φόβο για την αρνητική κριτική. Για τους συμμετέχοντες 10 ($M = 6.29, SD = .40$) και 12 ($M = 6.34, SD = .32$) ετών αυξάνεται η παρουσία του κοινωνικού άγχους γύρω από την αρνητική κριτική αντίστοιχα.

Προχωρώντας στην μεταβλητή της υποκλίμακας του Κοινωνικού Άγχους, της Κοινωνικής Αποφυγής και Αναστάτωσης (Γενικό) η ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι υπάρχει επίδραση της ηλικίας των συμμετεχόντων $F(2,181) = 4.3, p = .01, \eta^2 = .04$. Βέβαια, δεν παρουσιάστηκε ανάλογη επίδραση από το φύλο $F(1,181) = .57, p = .4, \eta^2 = .00$. Από την ανάλυση post hoc διαπιστώθηκε πως οι συμμετέχοντες 10 ($M = 2.57, SD = .20$) ετών παρουσιάζουν ιδιαίτερα αυξημένο κοινωνικό άγχος με έμφαση στην κοινωνική αποφυγή και αναστάτωση γενικά προς άλλα άτομα. Από την άλλη για τους συμμετέχοντες ηλικίας 11 ($M = 1.75, SD = .22$) και 12 ($M = 1.92, SD = .17$) ετών η παρουσία του εν λόγω άγχους ήταν αισθητά μειωμένη.

Για την μεταβλητή του Κοινωνικού Άγχους ως σύνολο η ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι υπάρχει επίδραση της ηλικίας των συμμετεχόντων $F(2,181) = 3.5, p = .03, \eta^2 = .03$. Βέβαια, δεν παρουσιάστηκε ανάλογη επίδραση από το φύλο $F(1,181) = .00, p = .9, \eta^2 = .00$. Από την ανάλυση post hoc διαπιστώθηκε πως οι συμμετέχοντες 10 ($M = 18.90, SD = .77$) ετών παρουσιάζουν ιδιαίτερα αυξημένο κοινωνικό άγχος. Η ηλικιακή ομάδα των 11χρονων ($M = 15.89, SD = .85$) και αυτή 12χρονων ($M = 17.95, SD = .63$) των παρουσιάζουν μικρότερη επίδραση και άρα εμφάνιση του κοινωνικού άγχους

6.3 Αναλύσεις συσχετίσεων

Ο Πίνακας 3 έρχεται να παρουσιάσει τις διμετάβλητες συσχετίσεις, με τον συντελεστή συσχέτισης Pearson r , μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας. Ακολουθώς, παρουσιάζονται τα στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα, όπως αυτά αναδείχθηκαν από τον εν λόγω έλεγχο. Η μεταβλητή της Ντροπής παρουσίασε στατιστικά σημαντική σχέση με την μεταβλητή της υποκλίμακας του Κοινωνικού Άγχους της Αρνητική Κριτικής ($r = .17, p < .02$). Ανάλογη στατιστικά σημαντική σχέση παρατηρήθηκε μεταξύ της Ντροπής, ξανά, και της μεταβλητής της υποκλίμακας του Κοινωνικού Άγχους της Κοινωνικής Αποφυγής και Αναστάτωσης (με νέα άτομα) ($r = .26, p < .00$). Βέβαια, αξίζει να ειπωθεί πως στατιστικά σημαντική σχέση παρατηρήθηκε και μεταξύ της μεταβλητής της Ντροπής και του Κοινωνικού Άγχους ως σύνολο ($r = .25, p < .00$).

Σε ό,τι αφορά την Κατάθλιψη, στατιστικά σημαντική σχέση παρατηρήθηκε μεταξύ αυτής της μεταβλητής και άλλων τεσσάρων. Η πρώτη εξ αυτών ήταν η με την μεταβλητή της υποκλίμακας του Κοινωνικού Άγχους της Αρνητική Κριτικής ($r = .39, p = .00$). Την ίδια στιγμή στατιστικά σημαντική σχέση υπήρξε μεταξύ της μεταβλητής της Κατάθλιψης και της μεταβλητής της υποκλίμακας του Κοινωνικού Άγχους της Κοινωνικής Αποφυγής και Αναστάτωσης (με νέα άτομα) ($r = .25, p < .00$), όπως και με την μεταβλητή της υποκλίμακας του Κοινωνικού Άγχους της Κοινωνικής Αποφυγής και Αναστάτωσης (Γενικό) ($r = .31, p < .00$). Και εδώ, στατιστικά σημαντική σχέση υπήρξε και μεταξύ της μεταβλητής της Κατάθλιψης και του Κοινωνικού Άγχους ως σύνολο ($r = .38, p < .00$).

Σε ένα τελευταίο επίπεδο παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές σχέσεις ανάμεσα στις ίδιες τις υποκλίμακες του Κοινωνικού Άγχους. Πιο αναλυτικά, η μεταβλητή της υποκλίμακας της Αρνητικής Κριτικής παρουσίασε στατιστικά σημαντική σχέση με αυτή της Κοινωνικής Αποφυγής και Αναστάτωσης (με νέα άτομα) ($r = .40, p < .00$). Στατιστικά σημαντική σχέση παρατηρήθηκε και μεταξύ των δύο μεταβλητών της Κοινωνικής Αποφυγής και Αναστάτωσης ($r = .41, p < .00$). Τέλος, στατιστικά σημαντική σχέση παρατηρήθηκε μεταξύ της μεταβλητής της υποκλίμακας της Κοινωνικής Αποφυγής και Αναστάτωσης (Γενικό) και αυτή των Ενδιαφερόντων ($r = .67, p < .00$).

Πίνακας 3: Διμετάβλητες συσχετίσεις

	Κατάθλιψη	Κοιν. Άγχος- Αρν. Κριτ.	Κοιν. Άγχος- Κοιν. Απ. Ανας. (Νέα)	Κοιν. Άγχος- Κοιν. Από. Ανας. (Γεν.)	Κοιν. Άγχος- Ενδιαφέρ.	Κοινωνικό Άγχος	Ντροπή
Κατάθλιψη	1.00	.39**	.25**	.31**	-.06	.38**	-.03
Κοιν. Άγχος- Αρν. Κριτ.		1.00	.40**	.48**	-.08	.81**	.17*
Κοιν. Άγχος- Κοιν. Απ. Ανας. (Νέα)			1.00	.41**	.08	.78**	.26**
Κοιν. Άγχος- Κοιν. Από. Ανας. (Γεν.)				1.00	-.13	.67**	.08
Κοιν. Άγχος- Ενδιαφέρ.					1.00	.20**	.10
Κοιν. Άγχ. Ντροπή						1.00	.25**
							1.00

**p < .01 *p < .05

Στην συνέχεια, παρουσιάζονται οι μερικές συσχετίσεις των μεταβλητών της έρευνας υπό την επίδραση της ηλικίας των συμμετεχόντων. Ξεκινώντας από την Ντροπή παρατηρήθηκε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση υπό την επίδραση της ηλικίας με τρεις άλλες μεταβλητές. Η πρώτη αφορά τη σχέση με το Κοινωνικό Άγχος ως σύνολο ($r = .25, p < .00$). Η δεύτερη μεταβλητή αφορά την στατιστικά σημαντική σχέση με την μεταβλητή της υποκλίμακας του Κοινωνικού Άγχους της Αρνητικής Κριτικής ($r = .16, p < .02$), ενώ η τρίτη αφορά την μεταβλητή της υποκλίμακας του Κοινωνικού Άγχους την Κοινωνική Αποφυγής και Αναστάτωσης (με νέα άτομα) ($r = .26, p < .00$).

Προχωρώντας στην μεταβλητή της Κατάθλιψης παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική σχέση υπό την επίδραση της ηλικίας με τις μεταβλητές της υποκλίμακας του Κοινωνικού Άγχους της Αρνητικής Κριτικής ($r = .39, p < .00$), της Κοινωνικής Αποφυγής και Αναστάτωσης (με νέα άτομα) ($r = .124, p < .00$) και της Κοινωνικής Αποφυγής και Αναστάτωσης (Γενικό) ($r = .30, p < .00$). Τέλος, στατιστικά σημαντική σχέση παρατηρήθηκε με την μεταβλητή του Κοινωνικού Άγχους γενικά ($r = .38, p < .00$).

Τέλος στατιστικά σημαντικές σχέσεις παρατηρήθηκαν μεταξύ των μεταβλητών των υποκλιμάκων του Κοινωνικού Άγχους υπό την επίδραση της ηλικίας, Συγκεκριμένα, οι μεταβλητές των υποκλιμάκων της Κοινωνικής Αποφυγής και Αναστάτωσης παρουσίασαν στατιστικά σημαντική σχέση ($r = .4, p < .00$), όπως και οι μεταβλητές της Αρνητικής Κριτικής και Κοινωνικής Αποφυγής και Αναστάτωσης (Γενικό) ($r = .49, p < .00$). Βέβαια, στατιστικά σημαντική σχέση παρουσίασαν και όλες οι μεταβλητές των υποκλιμάκων πέρα αυτής των Ενδιαφερόντων με το Κοινωνικό Άγχος ως σύνολο ($r = .20, p < .00$)

Πίνακας 4: Μερικές συσχετίσεις

Ηλικία	Κατάθλιψη	Κοιν. Άγχος-Αρν. Κριτ.	Κοιν. Άγχος-Κοιν. Απ. Ανασ. (Νέα)	Κοιν. Άγχος-Κοιν. Από. Ανασ. (Γεν.)	Κοιν. Άγχος-Ενδιαφέρ.	Κοινωνικό Άγχος	Ντροπή
Κατάθλ.	1.00	-.02	.16*	.26**	.08	.01	.25**
Κοιν.Άγ.-Αρν. Κριτ.		1.00	.39**	.24**	.30**	-.05	.38**
Κοιν.Άγ-Κοιν. Απ. Ανασ. (Νέα)			1.00	.40**	.49**	-.08	.81**
Κοιν.Άγ-Κοιν. Από. Ανασ. (Γεν.)				1.00	-.40**	.07	.78**
Κοιν.Άγχ-Ενδ.					1.00	-.13	.67**
Κοιν.Ά. Ντροπή						1.00	.20**
							1.00

**p < .01

*p < .05

7. Συζήτηση

7.1 Σχέσεις μεταξύ της ντροπής, του κοινωνικού άγχους

7.1.1 Η σχέση της ντροπής με το κοινωνικό άγχος

Στα πρώτα βήματα της έρευνας ορίστηκε ως υπόθεση η ύπαρξη σχέσης μεταξύ της ντροπής και του κοινωνικού άγχους. Βασιζόμενοι στην βιβλιογραφία αναμένονταν να υπάρξουν σχέσεις, δεδομένο του ότι η ντροπή μπορεί να θεωρηθεί ως αιτία του κοινωνικού άγχους, ενώ την ίδια στιγμή το άγχος αυτό με την επίδραση στην σκέψη μπορεί να ενισχύσει την ντροπή (Crullndea, et al., 2017. Muris, et al., 2015). Η ανάλυση των απαντήσεων των μαθητών ήρθε να ενισχύσει τις θέσεις της βιβλιογραφίας. Μάλιστα, διαφάνηκε, πως η ντροπή δεν συνδέεται μόνο με το κοινωνικό άγχος ως σύνολο αλλά και με τις επιμέρους υποκλίμακες του. Οι υποκλίμακες αυτές περιλαμβάνουν συγκεκριμένους φόβους και ανησυχίες που περιλαμβάνονται εντός του κοινωνικού άγχους γενικότερα. Για τους συμμετέχοντες της έρευνας, παρουσιάστηκε μία σχέση της ντροπής με τον φόβο της αρνητικής κριτικής αλλά και την κοινωνική αποφυγή όταν πραγματοποιείται αλληλεπίδραση με άτομα άγνωστα. Η σχέση αυτή αποδεικνύει πως η ντροπή επηρεάζει σε ικανοποιητικό βαθμό της εμφάνιση του κοινωνικού άγχους ενισχύοντας την εμφάνιση των συμπτωμάτων του. Φυσικά, η απουσία αποδεδειγμένης σχέσης με τις υπόλοιπες υποκλίμακες του κοινωνικού άγχους δεν υποδηλώνει την μείωση της σχέσης των δύο μεταβλητών. Αντίθετα, δηλώνει πως σε γενικότερο πλαίσιο υπάρχει σχέση μεταξύ της ντροπής και του κοινωνικού άγχους αλλά αυτή εμφανίζεται κυρίως σε αλληλεπιδράσεις με ξένα άτομα και στον φόβο της κριτικής παρά στην συναναστροφή με οικεία πρόσωπα ή στην ενασχόληση με κάποιο ενδιαφέρον - χόμπι.

Τα παρόντα στοιχεία έρχονται να υποστηρίξουν τα ήδη υπάρχοντα από προηγούμενες εμπειρικές έρευνας. Πιο αναλυτικά, τα στοιχεία της έρευνας αποδεικνύουν πως ένα ντροπαλό και με κοινωνικό άγχος παιδί συχνά φοβάται την κριτική των άλλων, φόβος ο οποίος ξεκινά από την ίδια την αυτοκριτική του (Hedman, et al., 2013). Συνάμα, το παιδί που είναι ντροπαλό τείνει να μην μπορεί να αποκτήσει τα εφόδια που είναι απαραίτητα για την κοινωνική αλληλεπίδραση με άλλα άτομα, δυσκολεύοντάς το έτσι όταν πρέπει να μιλήσει και να συναναστραφεί κυρίως με νέες γνωριμίες. Φυσικά, στα άτομα που ξέρει η ντροπή και

το κοινωνικό άγχος δεν κυριαρχούν τόσο έντονα αλλά έστω σε μικρό βαθμό υπάρχει η ανάλογη επίδραση (Michail & Birchwood, 2013. Muris, et al., 2015). Τέλος, οφείλει να σημειωθεί πως σε αυτή την μελέτη, όπως και σε κάποιες προηγούμενες δεν υπάρχουν στοιχεία που να αποδεικνύουν αν η ντροπή προϋπάρχει του κοινωνικού άγχους ή αντίθετα. Η σχέση αιτίου-αιτιατού δεν μελετήθηκε και για τον λόγο αυτό τα δύο αυτά στοιχεία της προσωπικότητας παρουσιάζονται αποκλειστικά ως δύο μέτοχοι σε μία σχέση.

7.1.2 Η σχέση της ντροπής με την κατάθλιψη

Ασχολούμενοι με την βιβλιογραφία της ντροπής, μπορεί κάποιος να διαπιστώσει πως υπάρχει μία έντονη σύνδεση της ντροπής και της κατάθλιψης. Ακόμη και για παιδιά προσχολική ηλικίας, υπάρχει η αντίληψη πως η ντροπή μπορεί με τον δικό της τρόπο να προκαλέσει σε παιδιά, που φέρουν κάποια άλλα ιδιοσυγκρασιακά στοιχεία, κατάθλιψη (Barrett, et al., 1993. Cole, et al., 2008). Η σύνδεση των δύο βασίζεται στο γεγονός πως η ντροπή με την αρνητική αξιολόγηση που επιφέρει στις πεποιθήσεις επηρεάζει την εικόνα του ατόμου, το οποίο τείνει να παρουσιάζει συμπτώματα αναξιοτήτας. (Olthof, 2012).

Αναλύοντας, όμως, τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, διαπιστώθηκε πως δεν υπάρχει η εν λόγω σχέση. Βέβαια, αποδείχθηκε πως οι μαθητές που σκόραραν υψηλά στην ντροπή σκόραραν υψηλά και στην κατάθλιψη, χωρίς όμως αυτό το στοιχείο να μπορεί να αποδειχθεί περαιτέρω και σε επίπεδο συσχετίσεων. Μάλιστα, ανάλογο αποδεικτικό εξάγεται και μετέπειτα αναλύσεις μεταξύ των δύο, όπου και φάνηκε πως οι όποιες διαφορές που υπάρχουν δεν αποτελούν σημαντικό προμήνυμα σχέσης. Φυσικά, με αυτά τα στοιχεία δεν μπορεί να σταθεί και κάποια διαπίστωση γύρω από την σχέση αιτίου και αιτιατού ανάμεσα στην ντροπή και την κατάθλιψη, όπως αυτά δόθηκαν από την βιβλιογραφία.

Βέβαια, οι διαπιστώσεις αυτής της έρευνας δεν καταλύουν την βιβλιογραφία που έχει δημιουργηθεί πάνω στην σχέση της ντροπής και του κοινωνικού άγχους. Αντίθετα, οδηγούν στο συμπέρασμα πως αν και στην προσχολική ηλικία η σχέση των δύο έχει αποδειχθεί από τις εμπειρικές έρευνας, για την σχολική ηλικία οι παράγοντες που προκαλούν στην εν λόγω σχέση μεταβάλλονται. Μάλιστα, αυτοί οι παράγοντες χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης, βάσει χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, της οικογένειας και της ίδια ιδιοσυγκρασίας του παιδιού.

7.1.3 Η σχέση της κατάθλιψης με το κοινωνικό άγχος

Η κατάθλιψη και το κοινωνικό άγχος φέρουν κοινά κοινωνικό-γνωστικά συμπτώματα, τα οποία συνηγορούν στην σχέση μεταξύ των δύο. Αναφορικά, με τον πληθυσμό των παιδιών, έχει διαφανεί πως η προσοχή που δίνουν αποκλειστικά στα αρνητικά συναισθήματα, τα οδηγούν στην εμφάνιση του κοινωνικού άγχους. Η έντονη αρνητική αυτοκριτική, όμως, χαρακτηρίζει τα παιδιά με κοινωνικό άγχος έρχεται να συντελέσει στην εμφάνιση της κατάθλιψη και των συμπτωμάτων της. Τα παιδιά δεν εξασκούνται σε δεξιότητες συναισθηματικής και συμπεριφορικής ισορροπίας οδηγούμενα έτσι σε μία υποβάθμιση της αυτοεικόνας τους (Luebbe, et al., 2010). Συνάμα, η νευρική που προκαλείται από το κοινωνικό άγχος είναι η αιτία της αναστάτωσης και της κοινωνικής αποφυγής που χαρακτηρίζει τα παιδιά με κατάθλιψη. Το αξιοσημείωτο είναι πως ως ερέθισμα της αναστάτωσης είναι γεγονότα όχι μόνο του παρόντος αλλά και όσα έχουν διαδραματιστεί σε παρελθοντικό χρόνο εντείνοντας της κοινωνικό-γνωστικές βλάβες που φέρουν τα παιδικά με κοινωνικό άγχος και κατάθλιψη (Anderson & Hope, 2008. Hong, 2008, Wright, et al., 2009).

Η ανάλυση των απαντήσεων της παρούσας έρευνας έρχεται να αποδείξει τα παραπάνω βιβλιογραφικά ευρήματα. Πιο αναλυτικά, μέσα από τις αναλύσεις διαπιστώθηκε πως το κοινωνικό άγχος παρουσιάζει μία σχέση με την κατάθλιψη. Μάλιστα, η σχέση αυτή είναι αποδεδειγμένη για την κοινωνική αποφυγή και αναστάτωση, όταν γίνεται λόγος για επαφές με άτομα άγνωστα όσο και με άτομα του οικείου περιβάλλοντος. Την ίδια στιγμή, παρουσιάζεται μία σχέση των δύο και σε επίπεδο φόβου αρνητικής κριτικής, αποδεικνύοντας πως ένα παιδί που φέρει τόσο την διαταραχή της κατάθλιψης, όσο και το κοινωνικό άγχος θεωρεί πως σε όλες του τις αλληλεπιδράσεις θα δεχθεί αρνητική κριτική και άρα το ίδιο στέκεται ως ανάξιο. Σε ένα τελευταίο επίπεδο οφείλει να σημειωθεί πως στην παρούσα μελέτη δεν διερευνήθηκε η ύπαρξη σχέσης αιτίου και αιτιατού μεταξύ της ντροπής και του κοινωνικού άγχους. Ο λόγος αυτής της απουσίας βασίζεται στο γεγονός πως στην ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία δεν γίνεται κάποια ανάλογη αναφορά (Wright, et al., 2009).

7.2 Επίδραση της ηλικίας και του φύλου στις σχέσεις ντροπής, κοινωνικού άγχους, κατάθλιψης

7.2.1 Επίδραση της ηλικίας στην ντροπή, το κοινωνικό άγχος και την κατάθλιψη

Η διαθέσιμη βιβλιογραφία έχει τονίσει πως η ντροπή, το κοινωνικό άγχος και η κατάθλιψη είναι στοιχεία που επηρεάζουν όλες τις ηλικιακές ομάδες, ξεκινώντας από την

προσχολική ηλικία και σχολική ηλικία φτάνοντας μέχρι και την ενήλικη ζωή. Ειδικότερα, για τους πληθυσμούς σχολικής ηλικίας, έχει γίνει αναφορά στα συμπτώματα που τα στοιχεία αυτά φέρουν, προς διαφοροποίηση με αυτά των ενηλίκων. Τα παιδιά ηλικίας 10 έως 12 ετών εμφανίζουν σωματοποιήμενα συμπτώματα αλλά την ίδια στιγμή γνωστικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά, τα οποία επηρεάζουν την γενικότερη ανάπτυξη του τρόπου σκέψης τους (Anderson & Hope, 2008, Muris, et al., 2015).

Μέσα από την ανάλυση των δεδομένων των απαντήσεων των μαθητών διαφάνηκε πως η ηλικία επηρεάζει κάποιες από τις σχέσεις της έρευνας. Πιο αναλυτικά, διαφάνηκε η ηλικία επηρεάζει τις σχέσεις της ντροπής με το κοινωνικό άγχος ως σύνολο αποδεικνύοντας πως τα παιδικά ηλικίας 10 ετών είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν τον συνδυασμό αυτών των δύο. Βέβαια, αυτή η διαφοροποίηση της ηλικίας παρουσιάζεται τόσο για τον φόβο αρνητικής κριτικής όσο και από την κοινωνική αποφυγή και αναστάτωση με την αλληλεπίδραση με οικεία άτομα. Ανάλογη διαφοροποίηση μεταξύ των τριών ηλικιακών παρουσιάζεται και ανάμεσα στην κατάθλιψη και το κοινωνικό άγχος. Συγκεκριμένα, η κατάθλιψη, ο φόβος αρνητικής κριτικής και η κοινωνική αποφυγή και αναστάτωση, τόσο με άγνωστα όσο και με οικεία πρόσωπα, φαίνεται να επηρεάζει ιδιαίτερα τα παιδιά 11 ετών σε σύγκριση με τις άλλες δύο ηλικιακές ομάδες.

Όσον αφορά την ντροπή αποκλειστικά, οι διαφορές ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες δεν παρουσίασαν σημαντικές διαφοροποιήσεις. Βέβαια, παρατηρήθηκε μία πιο έντονη επίδραση της ντροπής στα παιδιά 10 και 11 ετών εν αντιθέσει, με τα παιδιά 12 ετών. Από την άλλη, η κατάθλιψη φαίνεται να επηρεάζει ιδιαίτερα τα παιδιά 11 και 12 ετών σε σύγκριση με αυτά 10 ετών.

Τέλος, έντονη επίδραση της ηλικίας παρουσιάζεται και εντός του κοινωνικού άγχους. Πιο αναλυτικά, η ο φόβος αρνητικής κριτικής επηρεάζει ιδιαίτερα τα παιδιά ηλικίας 10 και 12 ετών, ενώ αυτά 11 ετών δεν φαίνεται να παρουσιάζουν ιδιαίτερα αυτή την πτυχή του κοινωνικού άγχους. Όσον αφορά την κοινωνική αποφυγή και αναστάτωση προς άγνωστα άτομα, τα παιδιά 10 ετών παρουσιάζουν σε μεγαλύτερο βαθμό αυτή τη πτυχή του κοινωνικού άγχους, σε σύγκριση με τις άλλες δύο ηλικιακές ομάδες. Εν συνεχεία, κοινωνική αποφυγή και αναστάτωση προς οικεία άτομα είναι ιδιαίτερα εμφανής σε παιδιά 10 ετών. Γενικότερα, το κοινωνικό άγχος φαίνεται να επηρεάζει σε μεγαλύτερο βαθμό τα 10χρονα και 12χρονα, από ότι τα 11χρονα, ενώ καμία βασική διαφοροποίηση δεν παρατηρήθηκε στο κοινωνικό άγχος που συνδέεται με τα ενδιαφέροντα.

7.2.2 Επίδραση του φύλου στην ντροπή, το κοινωνικό άγχος και την κατάθλιψη

Αν και η βιβλιογραφία δεν παρουσιάζει ιδιαίτερα στοιχεία για τις διαφορές των δύο φύλων, η παρούσα έρευνα δίνει κάποια στοιχεία σχετικά. Σε ένα πρώτο επίπεδο, η ντροπή φαίνεται να επηρεάζει περισσότερο τα κορίτσια από ότι τα αγόρια, συνθήκη που παρουσιάζεται και για την κατάθλιψη. Όσον αφορά το κοινωνικό άγχος, ο φόβος αρνητικής κριτικής δεν παρουσιάζει διαφοροποιήσεις ανάμεσα στα δύο φύλα. Από την άλλη η κοινωνική αποφυγή και αναστάτωση προς άγνωστα άτομα φαίνεται πως επηρεάζει ιδιαίτερα τα κορίτσια, ενώ την ίδια στιγμή η κοινωνική αποφυγή και αναστάτωση προς οικεία άτομα επηρεάζει περισσότερο τα αγόρια. Τέλος, το κοινωνικό άγχος που συνδέεται με τα ενδιαφέροντα και το κοινωνικό άγχος γενικά δεν φαίνεται να παρουσιάζει έντονες διαφοροποιήσεις ανάμεσα στα δύο φύλα.

7.3 Σημασία της έρευνας

Η παρούσα έρευνα αποτελεί μία προσπάθεια διερεύνησης της ντροπής, του κοινωνικού άγχους και της κατάθλιψης και πως αυτά παρουσιάζονται σε παιδιά σχολικής ηλικίας. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν δίνουν την δυνατότητα να παρουσιαστούν στοιχεία αποκλειστικά της ελληνικής πραγματικότητας. Μάλιστα, τα στοιχεία αυτά έχουν έναν διττό σκοπό. Από την μία συνδυάζονται με την διεθνή βιβλιογραφία δείχνοντας πως κάποιες επιδράσεις και σχέσεις δεν επηρεάζονται από εθνική προέλευση και πολιτισμικές καταβολές. Από την άλλη, αποδεικνύεται πως προβληματικές καταστάσεις που προκαλούνται από αυτά τα στοιχεία είτε κατά μόνα είτε σε συνδυασμό δεν αποτελούν κάτι μακρινό για τα ελληνικά σχολεία, αλλά αντίθετα μπορεί και επηρεάζει τους μαθητές και εδώ.

Σε ένα δεύτερο επίπεδο, η έρευνα αυτή παρουσίασε την δυνατότητα προσαρμογής και χρήσης ερευνητικών εργαλείων στην ελληνική πραγματικότητα. Αποδεικνύει πως αυτά είναι ικανά να εξάγουν δεδομένα άξια σχολιασμού, ενώ την ίδια ώρα είναι ικανά να γίνουν κατανοητά από τον ελληνικό πληθυσμό. Μάλιστα, ειδικά για το εργαλείο μέτρησης της ντροπής και της ενοχής, το οποίο δεν έχει χρησιμοποιηθεί ιδιαίτερα στην Ελλάδα, τα δεδομένα είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικά για την ικανότητά του να εξάγει έγκυρα αποτελέσματα.

Τα ευρήματα της έρευνας δείχνουν πως η ντροπή και το κοινωνικό άγχος αν και δεν αποτελούν πάντα διαταραχή είναι ικανά να προκαλέσουν συνέπειες αρνητικής στην αυτοεικόνα αλλά και την σκέψη του παιδιού που τα φέρει. Μπορούν να φέρουν το εκάστοτε μαθητή σε δύσκολη θέση καθώς η ύπαρξη ενός ή και των δύο δεν το αφήνουν να

προετοιμαστεί κατάλληλα για τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και την συναισθηματική ισορροπία που είναι απαραίτητες για την εφηβική και ενήλικη ζωή. Από την άλλη η κατάθλιψη, ως διαταραχή αν παρουσιαστεί ήδη από την σχολική ηλικία, εμποδίζει το παιδί να αναπτυχθεί με συναισθηματική, συμπεριφορική και γνωστική ισορροπία, στοιχεία απαραίτητα για την γενικότερη ισορροπία του ως άτομο.

7.4 Περιορισμοί και προτάσεις μελλοντικής έρευνας

Σε ό,τι αφορά τους περιορισμούς της παρούσας έρευνας πρέπει να παρουσιαστούν προκειμένου να είναι σφαιρική εικόνα που σχηματίζεται για αυτή. Ένας πρώτος περιορισμός αφορά το δείγμα. Συγκεκριμένα αυτό, που αποτελείται από 10χρονα, 11χρονα και 12χρονα παιδιά Δημοτικού δεν είναι ισάριθμο για αυτές της ηλικιακές ομάδες. Συνάμα, η ίδια ανισορροπία παρατηρείται και ανάμεσα στα δύο φύλα. Ένας δεύτερος περιορισμός αφορά το εργαλείο της ντροπής και της ενοχής. Το εν λόγω εργαλείο δεν έχει χρησιμοποιηθεί ιδιαίτερα στα ελληνικά δεδομένα. Αν και παρουσιάζει υψηλή εσωτερική συνοχή, χρειάζονται περαιτέρω μελέτες προκειμένου να διερευνηθεί πλήρως η εγκυρότητα αλλά και η αξιοπιστία του. Την ίδια στιγμή, το εργαλείο αυτό είναι μικρό σε έκταση δυσκολεύοντας την συλλογή πολύπλευρων δεδομένων, γεγονός που αυξάνει την αναγκαιότητα για πραγματοποίηση της έρευνας σε δεύτερο χρόνο με τη χρήση άλλης σταθμισμένης κλίμακας. Επιπλέον, ένας ακόμη περιορισμός αφορά την ανάλυση των δεδομένων. Πιο αναλυτικά, οι αναλύσεις επικεντρώθηκαν στις μεταξύ σχέσεις της ντροπής, του κοινωνικού άγχους και της κατάθλιψης. Επομένως, μία περαιτέρω ανάλυση πάνω στις πιθανές σχέσεις αιτίου και αιτιατού είναι επιτακτική.

Τέλος, ένας ακόμη περιορισμός αφορά τον τρόπο χορήγηση των εργαλείων. Καθώς αυτά χορηγήθηκαν εντός της τάξης σε όλους τους μαθητές αυτής ταυτόχρονα, ενέχει ο κίνδυνος αντιγραφής και άρα μη ειλικρινούς συμπλήρωσης. Επομένως, τα δεδομένα αυτά δεν είναι σκόπιμο να θεωρηθούν γενικεύσιμα. Σε αυτόν τον περιορισμό έρχεται να προστεθεί και ο τρόπος δειγματοληψίας, ο οποίος θεωρείται βολικός και όχι τυχαιοποιημένος. Τελειώνοντας την παρούσα εργασία οφείλει να γίνει μία αναφορά σε μελλοντικές προεκτάσεις που θα μπορούσε να λάβει η έρευνα. Μία δυνατή προέκταση θα μπορούσε να αφορά την επίδραση επιπλέον δημογραφικό πληροφοριών στις μεταξύ σχέσεις των μεταβλητών της ντροπής, του κοινωνικού άγχους και της κατάθλιψης. Την ίδια στιγμή, θα μπορούσε να γίνει μία προσπάθεια να πραγματοποιηθεί η έρευνα σε ένα μεγαλύτερο

ηλικιακό εύρος. Πιο αναλυτικά, θα μπορούσε να γίνει μία σύγκριση μεταξύ παιδιών σχολικής και προσχολικής ηλικίας, ώστε να βρεθούν οι διαφοροποιήσεις και στις σχέσεις των προαναφερθέντων μεταβλητών.

Βιβλιογραφία

- Abela, J., & Hankin, B. (2008). Depression in children and adolescents: Causes, treatment, and prevention. In R. Abela, & B. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents* (pp. 3-5). New York: The Guilford Press.
- Ahmed, E., & Braithwaite, V. (2004). "What, me ashamed?" Shame management and school bullying. *Journal of Research in Crime and Delinquency* , 41 (3), pp. 269-294.
- Alessandri, S., & Lewis, M. (1993). Parental evaluation and its relation to shame and pride in young children. *Sex Roles* , 29 (5), pp. 335-343.
- Anderson, E., & Hope, D. (2008). A review of the tripartite model for understanding the link between anxiety and depression in youth. *Clinical Psychology Review* , 28, pp. 275-287.
- Andrews, G., Poulton, R., & Skoog, I. (2005). Lifetime risk of depression: restricted to a minority or waiting for most. *British Journal of Psychiatry* , 187, pp. 495-496.
- Banerjee, R., & Henderson, L. (2001). Social-cognitive factors in childhood social anxiety: a preliminary investigation. *Social Development* , 10 (4), pp. 558-572.
- Barrett, K., Cole, P., & Zahn-Waxler, C. (1993). Avoiders versus amenders: Implications for the investigation of guilt and shame during toddlerhood? *Cognition and Emotion* . , 7, pp. 481-505.
- Bear, G., Uribe-Zarain, X., Manning, M., & Shiomi, K. (2009). Shame, guilt, blaming, and anger: Differences between children in Japan and the US. *Motivation and Emotion* , 29, pp. 229-238.
- Beck, A., & Alford, B. (2006). *Depression: Causes and treatment* . Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Bennett, D., Sullivan, M., & Lewis, M. (2010). Neglected children, shame-proneness, and depressive symptoms. *Child maltreatment* , 15 (4), pp. 305-314.
- Bennett, D., Sullivan, M., & Lewis, M. (2005). Young children's adjustment as a function of maltreatment, shame, and anger. *Child maltreatment* , 10 (4), pp. 311-323.

- Bhatia, S., & Bhatia, S. (2007). Childhood and adolescent depression. *Depression* , 75 (1).
- Broekhof, E., Kouwenberg, M., Oosterveld, P., Frijns, J., & Rieffe, C. (2017). Use of the brief shame and guilt questionnaire in deaf and hard of hearing children and adolescents. *Assessment* , pp. 1-12.
- Broeren, S., Muris, P., Diamantopoulou, S., & Baker, J. R. (2013). The course of childhood anxiety symptoms: Developmental trajectories and child-related factors in normal children. *Journal of abnormal child psychology* , 41 (1), pp. 81-95.
- Carpenter, T., Tignor, S., Tsang, J., & Willett, A. (2016). Dispositional self-forgiveness, guilt-and shame-proneness, and the roles of motivational tendencies. *Personality and Individual Differences* , 98, pp. 53-61.
- Cole, P., Luby, J., & Sullivan, M. (2008). Emotions and the development of depressive disorders: The gap to be bridged. *Child Development Perspectives* , 2 (3), pp. 141-148.
- Cox, B., Fleet, C., & Stein, M. (2004). Self-criticism and social phobia in the US National Comorbidity Survey. *Journal of Affective Disorders* , 82, pp. 227-234.
- Crullindea, D., & Szentagotai-Tatar, A. (2017). Shame-Proneness, Guilt-Proneness and Anxiety Symptoms: A Meta-Analysis. *Journal of Anxiety Disorders* .
- Fedewa, B., Burns, L., & Gomez, A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences* , 38 (7), pp. 1609-1619.
- Furukawa, E., Tangney, J., & Higashibara, F. (2012). Cross-cultural continuities and discontinuities in shame, guilt, and pride: A study of children residing in Japan, Korea and the USA. *Self and Identity* , 11 (1), pp. 90-113.
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice* , 7 (3), pp. 174-189.

- Gilbert, P., & Miles, J. (2000). Sensitivity to Social Put-Down: it's relationship to perceptions of social rank, shame, social anxiety, depression, anger and self-other blame. *Personality and individual differences* , 29 (4), pp. 757-774.
- Gilbert, P., & Miles, J. (2000). Sensitivity to Social Put-Down: it's relationship to perceptions of social rank, shame, social anxiety, depression, anger and self-other blame. *Personality and Individual Differences* , 29 (1), pp. 757-774.
- Harper, J. (2011). Regulating and coping with shame. In R. Trnka, K. Balcar, & M. Kuska (Eds.), *Re-constructing Emotional Spaces: From Experience to Regulation* (pp. 189-206). Prague: Prague College of Psychological Studies Press.
- Hedman, E., Ström, P., Stünkel, A., & Mörtberg, E. (2013). Shame and guilt in social anxiety disorder: effects of cognitive behavior therapy and association with social anxiety and depressive symptoms. *PloS One* , 8 (4).
- Heiberg, R., Hofmann, S., Liebowitz, M., Schneier, F., Smits, A., Stein, M., et al. (2014). Social Anxiety in DSM-5. *Depression and Anxiety* , 31, pp. 472-479.
- Hong, R. (2007). Worry and rumination: differential associations with anxious and depressive symptoms and coping behaviour. *Behaviour Research and Therapy* , 45, pp. 277-290.
- Kaminsky, L., Robertson, M., & Dewey, D. (2006). Psychological correlates of depression in children with recurrent abdominal pain. *Journal of Periatric Psychology* , 31 (9), pp. 956-96.
- Kapornai, K., & Vetro, A. (2008). Depression in children. *Current Opinion in Psychiatry* , 21 (1), pp. 1-7.
- Kessing, L., Bukh, J., Bock, C., Vinberg, M., & Gether, U. (2010). Does bereavement-related first episode depression differ from other kinds of first depressions? *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* , 45, pp. 801-808.
- Klein, D., Dougherty, L., & Olino, T. (2005). Toward guidelines for evidence based assessment of depression in children and adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* , 34 (3), pp. 412-432.

- Kochanska, G., Gross, J., Lin, M., & Nichols, K. (2002). Guilt in young children: Development, determinants, and relations with a broader system of standards. *Child Development* , 73, pp. 461-482.
- Koukopoulos, A., & Sani, G. (2014). DSM-5 criteria for depression with mixed features: a farewell to mixed depression. *Acta Psychiatrica Scandinavica* , 129 (1).
- Kovacs, M. (2014). Children's Depression Inventory (CDI and CDI 2). *The encyclopedia of clinical psychology* .
- LaGreca, A. (1993). Social Anxiety Scale for Children-Revised: Factor structure and concurrent validity. *Journal of clinical child psychology* , 22 (1), pp. 17-27.
- LaGreca, A., & Lopez, N. (1993). Social Anxiety Scale for Children-Revised: Factor Structure and Concurrent Validity. *Journal of Clinical Child Psychology* , 22, pp. 17-27.
- LaGreca, A., Kraslow, S., Wick, P., Shaw, K., & Stone, W. (1988). Development of the Social Anxiety Scale of Children: Reliability and Concurrent Validity. *Journal of Clinical Child Psychology* , 17, pp. 84-91.
- Langlieb, A., & DePaulo, J. (2008). Etiology of depression and implications on work environment. *Journal of Occupational and Environmental Health* , 50, pp. 48-59.
- Levinson, C., Byrne, M., & Rodebaugh, T. L. (2016). Shame and guilt as shared vulnerability factors: Shame, but not guilt, prospectively predicts both social anxiety and bulimic symptoms. *Eating behaviors* , 22, pp. 188-193.
- Lewis, H. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- Luebke, A., Bell, D., Allwood, M., Swenson, L., & Early, M. (2010). Social information processing in children: Specific relations to anxiety, depression and affect. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* , 39 (3), pp. 386-399.
- Lutwak, N., Panish, J., Ferrari, J., & Razzino, B. (2001). Shame and guilt and their relationship to positive expectations and anger expressiveness. *Adolescence* , 1373-1387, pp. 641-653.
- Michail, M., & Birchwood, M. (2013). Social anxiety disorder and shame cognitions in psychosis. *Psychological Medicine* , 43 (1), pp. 133-142.

- Morrison, A. (2013). Social Anxiety and Social Anxiety Disorder. *Annual Review of Clinical Psychology* , 9, pp. 249-274.
- Muris, P., Meesters, C., Bouwman, L., & Notermans, S. (2015). Relations among behavioral inhibition, shame and guilt proneness and anxiety disorder symptoms in non clinical children. *Child Psychiatry and Human Development* , 49, pp. 209-216.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology* , 109, pp. 504-511.
- Norma, G., Gaynes, B., Lohr, K., Meltzer-Brody, S., Gartlehner, G., & Tammeka, S. (2005). Perinatal depression: A systematic review of prevalence and incidence. *Obstetrics & Gynecology* , 106 (1), pp. 1071-1083.
- Novin, S., & Rieffe, C. (2015). Validation of the brief shame and guilt questionnaire. *Personality and Individual Differences* , 85, pp. 56-59.
- Olthof, T. (2012). Antisocial feelings of guilt and shame as predictors of early adolescents' antisocial and prosocial interpersonal behaviour. *European Journal of Developmental Psychology* , 9 (3), pp. 371-388.
- Orth, U., Berking, M., & Burkhardt, S. (2006). Self conscious emotions and depression: Rumination explains why shame but not guilt in maladaptive. *Personality and Social Psychology Bulletin* , 32 (12), pp. 1608-1619.
- Papadimitriou, G., & Linkowski, P. (2005). Sleep disturbance in anxiety disorders. *International review of psychiatry* , 17 (4).
- Pittenger, C., & Duman, R. (2008). Stress, depression and neuroplasticity: A convergence of mechanisms. *Neuropsychopharmacology* , 33, pp. 88-109.
- Riise, T., & Lund, A. (2001). Prognostic factors in major depression: the long term follow-up study of 323 patients. *Journal of Affective Disorders* , 65, pp. 297-306.
- Roos, S., Hodges, E., & Salmivalli, C. (2014). Do Guilt- and Shame-Proneness Differentially Predict Prosocial, Aggressive, and Withdrawn Behaviors During Early Adolescence? *Developmental Psychology* , 50 (3), pp. 941-946.

- Schneier, F. (2006). Clinical practice. Social anxiety disorder. *The New England Journal of Medicine* , 355, pp. 1029-1036.
- Spasojevic, J., & Alloy, L. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion* , 1, pp. 25-37.
- Stein, D., & Stein, S. (2008). Social anxiety disorder. *The lancet* , 371 (9618), pp. 1115-1135.
- Storch, E., Eisenberg, P., Roberti, J., & Barlas, M. (2003). Reliability and Validity of the Social Anxiety Scale for Children-Revised for Hispanic Children. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences* , 25 (3), pp. 410-422.
- Tangney, J. (1996). Conceptual and methodological issues in the assessment of shame and guilt. *Behaviour Research and Therapy* , 34 (9), pp. 741-754.
- Tangney, J., & Dearing, R. (2002). *Shame and Guilt*. New York: Guilford Publications.
- Thomaes, S., Stegge, H., & Olthof, T. (2007). Externalizing shame responses in children: The role of fragile-positive self-esteem. *British Journal of Developmental Psychology* , 25, pp. 559-577.
- Vassilopoulos, F., Banerjee, R., & Prantzalou, C. (2009). Experimental modification of interpretation bias in socially anxious children: Changes in interpretation, anticipated interpersonal anxiety and social anxiety symptoms. *Behaviour Research and Therapy* , 47, pp. 1085-1089.
- Vogel, W. (2012). Depression in children and adolescents. *Journal of European CME* , 304.
- Wright, M., Banerjee, R., Hoek, W., Rieffe, C., & Novin, S. (2009). Depression and social anxiety in children: Differential links with coping strategies. *Journal of Abnormal Child Psychology* , 38 (3), pp. 405-419.
- Κατσής, Α., Σιδερίδης, Γ., & Εμβαλωτής, Α. (2010). *Στατιστικές μέθοδοι στις κοινωνικές επιστήμες*. Αθήνα: Τόπος.