

ΥΠΟΜΝΗΜΑ

ΠΕΡΙ

**ΤΟΥ ΒΙΟΥ, ΤΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ ΚΑΙ ΤΙΤΛΩΝ,
ΤΗΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΕΩΣ ΚΑΙ
ΤΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ**

της

**Σπυριδούλας Γρηγ. Κωσταρά
Επίκουρης Καθηγήτριας
στην Ανώτατη Εκκλησιαστική Ακαδημία Αθηνών**

ΥΠΟΒΛΗΘΕΝ

ΣΤΗΝ ΑΝΩΤΑΤΗ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ

ΑΘΗΝΑ 2022

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

A. ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ, ΣΠΟΥΔΕΣ ΚΑΙ ΤΙΤΛΟΙ -4

1. ΕΓΚΥΚΛΙΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ
2. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ
3. ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ
4. ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ
5. ΑΛΛΗ ΠΑΙΔΕΙΑ
6. ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

B. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΚΑΙ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ -11

1. ΑΡΣΑΚΕΙΑ ΣΧΟΛΕΙΑ
2. ΑΝΩΤΑΤΗ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΑΣ (Α.Ε.Α.Α.)
 - 2.1 ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ
 - 2.2 ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ
3. ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΕΡΓΟ ΣΕ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ
 - 3.1 ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ: ΣΧΟΛΗ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
 - 3.2 ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
 - 3.3 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ - ΑΝΩΤΑΤΗ ΣΧΟΛΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΘΗΝΑΣ
 - 3.4 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΛΟVDIV
4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΕΡΓΟ ΣΕ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
 - 4.1 ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ: ΣΧΟΛΗ ΜΕΤΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΕΠΙΤΕΛΩΝ ΣΤΕΛΕΧΩΝ
 - 4.2 ΙΔΡΥΜΑ ΠΟΙΜΑΝΤΙΚΗΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΕΩΣ (Ι.Π.Ε.)
 - 4.3 ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

Γ. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ -23

Δ. ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΣΕ ΣΥΝΕΔΡΙΑ, ΗΜΕΡΙΔΕΣ – ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ -24

Ε. ΟΜΙΛΙΕΣ ΣΕ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ -28

ΣΤ. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ – ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΑΤΑ -29

Ζ. ΛΟΙΠΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ	-34
Η. ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ	-37
Θ. ΑΔΕΙΑ ΑΣΚΗΣΕΩΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ	-39
Ι. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ – ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΑΤΑ. ΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	-40

A. ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ, ΣΠΟΥΔΕΣ ΚΑΙ ΤΙΤΛΟΙ

Γεννήθηκα στην Αθήνα την 13η Σεπτεμβρίου 1968 ως δεύτερο από τα τέκνα του Γρηγ. Φιλ. Κωσταρά, Ομ. Καθηγητή στη Φιλοσοφική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών και της συζύγου του Γεωργίας, το γένος Κολλιοπούλου. Είμαι έγγαμη και μητέρα δύο τέκνων, μιας κόρης και ενός υιού.

1. ΕΓΚΥΚΛΙΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

1973-1974 Νηπιαγωγείο (Παγκράτι)

1974-1980 Δημοτικό Σχολείο (1ο Παγκρατίου)

1980-1983 Γυμνάσιο Θηλέων ("Ελληνική Παιδεία")

1983-1986 Κλασσικό Λύκειο (Πρότυπος Σχολή Αναβρύτων)

Κατά τη διάρκεια των εγκύκλιων σπουδών μου ελάμβανα τον βαθμό «Άριστα» τόσο στις προαγωγικές όσον και στις απολυτήριες εξετάσεις και σε κάθε τάξη τιμήθηκα με το «Αριστείον» Ἡθους και Αρετής.

Από την Πρότυπο Σχολή Αναβρύτων απεφοίτησα με γενικό βαθμό Άριστα (19 και 7/11).

2. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

Ακολούθως έλαβα μέρος στις Πανελλαδικές (τότε) εξετάσεις και εισήχθην στο Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, στην οποία και εγγράφτηκα τον Οκτώβριο του 1986. Παρακολούθησα ανελλιπώς καθ' όλα τα εξάμηνα των σπουδών τις παραδόσεις των Καθηγητών σύμφωνα με το πρόγραμμα και μετείχα ενεργώς σε όλες τις Φροντιστηριακές Ασκήσεις και τα Σεμινάρια. Σημειωτέον, ότι κατά τον Κανονισμό της Φιλοσοφικής Σχολής επέλεξα μεταξύ των τριών Κατευθύνσεων την ειδίκευσή μου στην Ψυχολογία (:οι άλλες δύο Κατευθύνσεις ήταν: Φιλοσοφία και Παιδαγωγικά). Μετά τις νόμιμες γραπτές και προφορικές εξετάσεις ενεκρίθην στους πτυχιούχους του Τμήματος Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας (με ειδίκευση στην

Ψυχολογία, όπως αναγράφεται στην μεμβράνη του πτυχίου μου) της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, αξιωθείσα του βαθμού «Άριστα» (9 και 4/10).

Επ' αυτού ο τότε Αντιπρύτανης του Πανεπιστημίου Αθηνών και Καθηγητής μου στα Παιδαγωγικά αείμνηστος Αντώνιος Δανασσής - Αφεντάκης γράφει σε Συστατική Επιστολή: «... η δεσποινίς Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά τυγχάνει απόφοιτος, αριστούχος πτυχιούχος, της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, απεφοίτησε δε ως πρώτη αριστούχος, λαβούσα τον υψηλότερον βαθμόν από όλους τους φοιτητές όλων των Σχολών του ΕΚΠΑ και γι' αυτό απήγγειλε τον νενομισμένο όρκο κατά την ημέρα της ορκωμοσίας... Μπορώ να βεβαιώσω για τις άριστες πνευματικές της ικανότητες, την ευσυνειδησία της, την επιμονή της στην επιδίωξη και την πραγματοποίηση των σκοπών της, την επιμέλεια και το εξαίρετο ήθος της...».

Ο διακεκριμένος επιστήμων και Καθηγητής μου στην Κοινωνική Ψυχολογία αείμνηστος Δημήτριος Γεώργας γράφει σε Συστατική Επιστολή: «*Spyridoula Kostara was my student at the Department of Philosophy, Education and Psychology. She participated in my seminars and in my larger classes, thus I know her and her work very well. She was an excellent student, one of the best in her class. Her papers were always of the finest quality, indicating a student with strong interests, analytical ability and with considerable academic potential. She also worked as an undergraduate research assistant on one of my research projects and her contributions were at a high level.*

In comparing her with my students who have gone to graduate schools in Germany, the United Kingdom, France, The Netherlands and the United States, I would rank her among the very best. I recommend her to you very highly without reservations».

3. ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ

Κατά την διάρκεια των Πανεπιστημιακών μου Σπουδών ελάμβανα δύο υποτροφίες: (α) Από το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (Ι.Κ.Υ.), υποτροφία επίδοσης ως αριστεύουσα καθ' όλα τα έτη σπουδών και (β) Την υποτροφία του Κληροδοτήματος Παπαδάκη, μετασχούσα των γραπτών εξετάσεων κατά τον Μάϊον

του 1988 και επιτυχούσα πρώτη μεταξύ των φοιτητών όλων των Σχολών του Πανεπιστημίου Αθηνών.

4. ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ

Ύστερα από αίτησή μου και σχετική, ομόφωνη απόφαση του Τομέα Ψυχολογίας η Γενική Συνέλευση του Τμήματος Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας στην συνεδρία της 27-2-1991 συγκρότησε με ομόφωνη απόφαση Τριμελή Συμβουλευτική Επιτροπή για την παρακολούθηση της εκπόνησης της διδακτορικής μου διατριβής με θέμα: "Ψυχολογία της Συμπάθειας και της Ελκυστικότητας", σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 36 παρ. 4 του Ν. 1268/82, όπως τροποποιήθηκαν με τον Ν. 2083/92 (άρθρον 18).

Την 23η Απριλίου 1997 υπέβαλα την ως άνω διατριβή μου επί διδακτορία, ομόφωνα εγκριθείσαν, και αφού υπέστην την κατά νόμον προφορική δοκιμασία σε ανοικτή Συνεδρία της 7μελούς Εξεταστικής Επιτροπής (13-6-1997), μου απένειμε η Φιλοσοφική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών (:Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας) τον τίτλον του διδάκτορος (: με εξειδίκευση στην Ψυχολογία) με τον βαθμόν «Άριστα». Η έρευνα επί του θέματος "Ψυχολογία της Συμπάθειας και της Ελκυστικότητας" και η συγγραφή του ομότιτλου βιβλίου μου ολοκληρώθηκε ύστερα από έξι (6) έτη και τρεις μήνες, η έκταση της διατριβής μου είναι 342 σελίδες.

Πέραν τούτων κατά τις επανειλημμένες επισκέψεις μου στο Αμβούργο (Γερμανία) είχα την ευκαιρία να παρακολουθήσω παραδόσεις και Σεμινάρια τού εκεί Τομέα Ψυχολογίας, δεδομένου ότι το Πανεπιστήμιο του Αμβούργου θεωρείται πρωτοπόρο, ιδιαίτερα στην Ψυχολογία και τα Παιδαγωγικά.

5. ΑΛΛΗ ΠΑΙΔΕΙΑ

Εκτός από την επαρκή γνώση της Γερμανικής και Αγγλικής γλώσσας είμαι αριστούχος απόφοιτη της Ανωτέρας Σχολής Πιάνου και θεωρητικών Μαθημάτων του Εθνικού Ωδείου Αθηνών. Έλαβα μέρος στις ετήσιες συναυλίες των αριστούχων

σπουδαστών του Εθνικού Ωδείου, που διοργανώθηκαν στον Φιλολογικό Σύλλογο "Παρνασσός" (1η Μαρτίου 1984), στο Δημοτικό Θέατρο Πειραιώς (12 Μαΐου 1987) κ.ά., ονομαστί περιληφθείσα στο επίσημο πρόγραμμα. Υπήρξα τακτικό μέλος της Χορωδίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

6. ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

- Σεμινάριο με θέμα: "Σπουδή και αναζητήσεις στην Κυπριακή Λογοτεχνία και στα Κυπριακά ποιήματα του Σεφέρη", Τομέας Νεοελληνικής Φιλολογίας, Τμήμα Φιλολογίας της Φιλοσοφικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ακαδ. έτος 1988-1989).
- Σεμινάριο με θέμα: "Διαφυλικές Σχέσεις", Τομέας Ψυχολογίας, Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας της Φιλοσοφικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ακαδ. έτος 1989-90).
- Β' Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας, που έγινε από το Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης στο Ρέθυμνο, στις 18-20 Μαΐου 1990.
- Σεμινάριο κατάρτισης στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές, που οργάνωσε η Φιλεκπαιδευτική Εταιρεία στα Αρσάκεια-Τοσίτσεια Σχολεία (1992).
- Σεμινάριο κατάρτισης στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές, που οργάνωσε η Φιλεκπαιδευτική Εταιρεία στα Αρσάκεια -Τοσίτσεια Σχολεία (1995).
- Επιμορφωτικό πρόγραμμα για την υποδοχή και τον τρόπο εφαρμογής των εκπαιδευτικών αλλαγών, διάρκειας 25 ωρών, του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2ο ΠΕΚ Αθήνας (από 4-9-97 έως και 10-9-97).

- Επιμορφωτικό πρόγραμμα για την υποδοχή και τον τρόπο εφαρμογής των εκπαιδευτικών αλλαγών του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2ο ΠΕΚ Αθήνας (από 14-9-98 έως και 19-9-98).
- Πρόγραμμα Ενδοσχολικής Επιμόρφωσης με θέμα: "Αξιοποίηση των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και της Επικοινωνίας στη Διδακτική Πράξη", που οργάνωσε η Φιλεκπαιδευτική Εταιρεία στα Αρσάκεια-Τοσίτσεια Σχολεία (23-27 Ιουνίου 2003).
- Επιμορφωτική Συνάντηση για τη διδασκαλία της ελληνικής γλώσσας με θέμα: "Γραμματική της Νέας Ελληνικής. Δομολειτουργική - Επικοινωνιακή", που οργάνωσαν η Φιλεκπαιδευτική Εταιρεία και οι εκδόσεις "Ελληνικά Γράμματα" στα Αρσάκεια -Τοσίτσεια Σχολεία (Φεβρουάριος 2006).
- Επιμορφωτική Συνάντηση με θέμα: "Η επιστημονική και διδακτική αξιοποίηση των λεξικών στο σχολείο", που οργάνωσαν η Φιλεκπαιδευτική Εταιρεία και το Κέντρο Λεξικολογίας στα Αρσάκεια-Τοσίτσεια Σχολεία (2006).
- Κατά τα ακαδημαϊκά έτη 2013-2014, 2014-2015, 2015-2016 και 2016-2017 παρακολούθησα τα Σεμινάρια με τίτλο "Φιλοσοφία - Ψυχολογία και Ζωή", στο Λαϊκό Πανεπιστήμιο της Εταιρείας των Φίλων του Λαού.
- Ημερίδα στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο: 1st Study in Greece Symposium: "Greece as an International Educational Pole. Greece as an international destination for studies and educational programs: current situation, perspectives and development of an international collaborative network for the academic community", Harokopio University of Athens (22-6-2019).
- Ημερίδα Κοινωνικής και Διαπολιτισμικής Ψυχολογίας, με θέμα: "Συμπόσιο στη μνήμη του Καθηγητή Δημητρίου Γεώργα", που οργάνωσε το Τμήμα Ψυχολογίας της Φιλοσοφικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (9-10-2019).

- Ημερίδα για το Erasmus+, που διοργάνωσε η Α.Ε.Α.Α., στο πλαίσιο του Πανευρωπαϊκού Εορτασμού των "Erasmus Days 2019" (10-10-2019).
- Webinar με θέμα "Οι σχέσεις στη μετα-κανονικότητα: Από μακριά κι αγαπημένοι;". Ομιλητές οι Καθηγητές Π. Κορδούτης και Α. Σταλίκας, διοργανώθηκε από την ΕΛ.Ψ.Ε. (27/5/2020).
- Webinar για την κατάρτιση στη χρήση της πλατφόρμας ZOOM, διοργανώθηκε από το Ι.Π.Ε. (2/6/2020).
- Webinar με θέμα "Άγχος και διαχείριση εξετάσεων". Ομιλήτρια η Καθηγήτρια Ε. Γωνίδα, διοργανώθηκε από την ΕΛ.Ψ.Ε. (3/6/2020).
- Webinar με θέμα "Εφαρμογές, ευκαιρίες και προκλήσεις για τη σύγχρονη διαχείριση ανθρώπινου δυναμικού". Ομιλητής ο Δρ Δημήτρης Γρέβιας, διοργανώθηκε από την ΕΛ.Ψ.Ε. (22/10/2020).
- Διαδικτυακή Επιστημονική Συνάντηση με θέμα: "Παρεμβάσεις της Ψυχολογίας στο σχολείο και στην κοινωνία σε δύσκολους καιρούς". Ομιλητές οι Επ. Καθηγήτρια Χριστίνα Ι. Ρούση – Βέργου και ο Καθηγητής Α. Μπρούζος. Διοργανώθηκε από το Εργαστήριο Ψυχολογίας του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σε συνεργασία με την Ψυχολογική Εταιρεία Βορείου Ελλάδος (Ψ.Ε.Β.Ε. (4/11/2020).
- Ημερίδα για το Erasmus+, που διοργάνωσε η Α.Ε.Α.Α. στο πλαίσιο των εκδηλώσεων του Προγράμματος Erasmus Plus, της κινητικότητας Διδακτικού-Διοικητικού Προσωπικού και Φοιτητών (14/10/2021).
- Ημερίδα της Α.Ε.Α.Α. με θέμα: "Ιεροψαλτικές Παραδόσεις του Ψάλλειν...", στο πλαίσιο του "Α' Διεθνούς Φεστιβάλ Ορθόδοξης Εκκλησιαστικής Μουσικής" της πόλης των Αθηνών (24/11/2021).

➤ Διαδικτυακή Επιστημονική Συνάντηση με θέμα: “Η χρησιμότητα της μετα-ανάλυσης στην διερεύνηση της αποτελεσματικότητας παρεμβάσεων: Πλεονεκτήματα και περιορισμοί”. Ομιλητής ο κ. Δημήτρης Μαυρίδης, Αναπληρωτής Καθηγητής Στατιστικής στην Εκπαίδευση και στις Κοινωνικές Επιστήμες, στο Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Διοργανώθηκε από την Ψυχολογική Εταιρεία Βορείου Ελλάδος (Ψ.Ε.Β.Ε.) (11/12/2021).

➤ Διαδικτυακή Επιστημονική Συνάντηση με θέμα: “Caring is not just for Christmas: How connecting with compassionate values benefits you and your world”. Ομιλήτρια η Marilyn Fitzpatrick, PhD, Professor Emerita του Πανεπιστημίου McGill, Διευθύντρια του Προγράμματος Συμβουλευτικής Ψυχολογίας. Διοργανώθηκε από τον Κλάδο Θετικής Ψυχολογίας της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας (15/12/2021).

Β. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΚΑΙ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ

1. ΑΡΣΑΚΕΙΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Από 3-9-1990 υπηρέτησα ως καθηγήτρια στα Σχολεία της "Φιλεκπαιδευτικής Εταιρείας", μονιμοποιηθείσα τη 29η-6-1993 (ΦΕΚ 105, τ. Γ'). Συγκεκριμένα: υπηρέτησα από τον Σεπτέμβριο του 1990 έως τον Ιούνιο του 1995 στο Α' Αρσάκειο Γυμνάσιο Ψυχικού και από το Σχολικό έτος 1995-96 και έως το 2012-13 στο Α' Αρσάκειο Λύκειο Ψυχικού και στο Αρσάκειο Κλασσικό Λύκειο Ψυχικού, όπου δίδαξα μαθήματα της ειδικότητάς μου, συμπεριλαμβανομένης και της Ψυχολογίας.

Ως διδάσκουσα, **από το Σχολικό έτος 1995-96 και έως το 2012-13**, τα Πανελλαδικώς εξεταζόμενα μαθήματα Αρχαία Ελληνικά – Φιλοσοφικός Λόγος, Έκφραση- Έκθεση και Ιστορία συμμετείχα στις ομάδες εργασίας για τη συγγραφή υποστηρικτικού εκπαιδευτικού υλικού για τους μαθητές των Αρσακείων Λυκείων της χώρας.

Προς τούτοις, **από το Σχολικό έτος 2000-2001 και έως το 2010-2011** δίδαξα ως υπεύθυνη καθηγήτρια στους **Ομίλους Ρητορικής Τέχνης** των Αρσακείων Λυκείων Ψυχικού, που είχαν σκοπό «τη συστηματική καλλιέργεια του δημιουργικού προφορικού λόγου και τη διαμόρφωση ασκημένων ομιλητών στον πολιτισμένο διάλογο και στην τεκμηριωμένη προσωπική έκφραση. Επίσης, την αναγνώριση της γλώσσας ως αξίας, ως τόπο συνάντησης με τους άλλους, ως μέσο αποκάλυψης των προσωπικών διανοημάτων και συναισθημάτων και ως μέσο δήλωσης της μοναδικότητας και της προσωπικής ταυτότητας».

Εκπαίδευα τους μαθητές/τριες στα ομαδικά (Διτοί Λόγοι) και στα ατομικά ρητορικά αγωνίσματα (Αυθόρμητος Λόγος, Προτρεπτικός Λόγος και Νοηματική Ανάγνωση), ώστε να αξιοποιήσουν τις επικοινωνιακές και γλωσσικές δεξιότητές τους, να σφυρηλατήσουν δεσμούς φιλίας και αμοιβαίου σεβασμού και να συμμετάσχουν στους Πανελλήνιους Μαθητικούς Αγώνες Επιχειρηματολογίας (Αντιλογίας).

2. ΑΝΩΤΑΤΗ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΑΣ (Α.Ε.Α.Α.)

2.1 ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Από το Ακαδημαϊκό έτος 2007-2008 έως και το 2018-2019

δίδαξα, σύμφωνα με το τότε ισχύον Πρόγραμμα Σπουδών, τα ακόλουθα μαθήματα:

Πρόγραμμα Ιερατικών Σπουδών

Χειμερινό εξάμηνο:

1. Εισαγωγή στην Ψυχολογία (Υποχρεωτικό, Α' εξάμηνο).
2. Ιστορία της Αρχαίας Ελληνικής Ψυχολογίας (Επιλεγόμενο, Α' εξάμηνο).
3. Παιδαγωγική (Υποχρεωτικό, Ζ' εξάμηνο).
4. Ψυχολογία του Βάθους (Επιλεγόμενο, Ζ' εξάμηνο).

Εαρινό εξάμηνο:

5. Εισαγωγή στην Φιλοσοφία (Υποχρεωτικό, Β' εξάμηνο).
6. Ιστορία της αρχαίας ελληνικής Φιλοσοφίας (Επιλεγόμενο, Δ' εξάμηνο).
7. Σύγχρονα Ψυχολογικά Ρεύματα (Επιλεγόμενο, Δ' εξάμηνο).
8. Ψυχολογία του Διαλόγου (Υποχρεωτικό, Η' εξάμηνο).

Πρόγραμμα Εξομοίωσης Πτυχίου για αποφοίτους προ του 2001

1. Ιστορία της Αρχαίας Ελληνικής Ψυχολογίας (Επιλεγόμενο, Α' εξάμηνο).
2. Σύγχρονα Ψυχολογικά Ρεύματα (Επιλεγόμενο, Δ' εξάμηνο).
3. Ψυχολογία του Βάθους (Επιλεγόμενο, Ζ' εξάμηνο).

Πρόγραμμα Εξομοίωσης Πτυχίου για αποφοίτους μετά το 2001

1. Ιστορία της Αρχαίας Ελληνικής Ψυχολογίας (Επιλεγόμενο, Α' εξάμηνο).
2. Σύγχρονα Ψυχολογικά Ρεύματα (Επιλεγόμενο, Δ' εξάμηνο).
3. Παιδαγωγική (Υποχρεωτικό, Ζ' εξάμηνο).
4. Ψυχολογία του Βάθους (Επιλεγόμενο, Ζ' εξάμηνο).

Από το Ακαδημαϊκό έτος 2019-2020 έως και σήμερα

διδάσκω, σύμφωνα με το Πρόγραμμα Σπουδών, τα ακόλουθα μαθήματα:

Πρόγραμμα Ιερατικών Σπουδών

Χειμερινό εξάμηνο (12 ώρες εβδομαδιαίως):

1. Εισαγωγή στην Ψυχολογία (Υποχρεωτικό, Α' εξάμηνο, 3 ώρες).
2. Ψυχολογία της Επικοινωνίας (Υποχρεωτικό, Γ' εξάμηνο, 4 ώρες).
3. Ψυχολογία της Θρησκείας (Επιλεγόμενο, Ε' εξάμηνο, 3 ώρες).
4. Ψυχολογία του Βάθους (Επιλεγόμενο, Ζ' εξάμηνο, 2 ώρες).

Εαρινό εξάμηνο (12 ώρες εβδομαδιαίως):

5. Παιδαγωγική (Υποχρεωτικό, Β' εξάμηνο, 3 ώρες).
6. Ψυχολογία του Διαλόγου- Θεωρία και Εργαστηριακή Εφαρμογή (Επιλεγόμενο, Δ' εξάμηνο, 3 ώρες).
7. Παιδαγωγική Ψυχολογία- Οδηγητική (Επιλεγόμενο, ΣΤ' εξάμηνο, 3 ώρες).
8. Θέματα Κοινωνικής Ψυχολογίας (Επιλεγόμενο, Η' εξάμηνο, 3 ώρες).

Πρόγραμμα Εξομοίωσης Πτυχίου για αποφοίτους προ του 2001

1. Εισαγωγή στην Ψυχολογία (Υποχρεωτικό, Α' εξάμηνο, 3 ώρες).
2. Ψυχολογία του Διαλόγου- Θεωρία και Εργαστηριακή Εφαρμογή (Επιλεγόμενο, Δ' εξάμηνο, 3 ώρες).
3. Ψυχολογία του Βάθους (Επιλεγόμενο, Ζ' εξάμηνο, 2 ώρες).

Πρόγραμμα Εξομοίωσης Πτυχίου για αποφοίτους μετά το 2001

1. Εισαγωγή στην Ψυχολογία (Υποχρεωτικό, Α' εξάμηνο, 3 ώρες).
2. Ψυχολογία του Διαλόγου- Θεωρία και Εργαστηριακή Εφαρμογή (Επιλεγόμενο, Δ' εξάμηνο, 3 ώρες).
3. Παιδαγωγική Ψυχολογία- Οδηγητική (Επιλεγόμενο, ΣΤ' εξάμηνο, 3 ώρες).
4. Ψυχολογία του Βάθους (Επιλεγόμενο, Ζ' εξάμηνο, 2 ώρες).

2.2 ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ

Κατά τα Ακαδημαϊκά έτη **2007-2008** και **2008-2009** προσελήφθην, με ομόφωνη απόφαση της Διοικούσας Επιτροπής της Ανωτάτης Εκκλησιαστικής Ακαδημίας Αθηνών, στη θέση της Επίκουρης Καθηγήτριας με την διαδικασία που διέπει το έκτακτο Διδακτικό Προσωπικό σύμφωνα με τα άρθρα 15 (παρ. 1,2,3) και 16 (παρ. 1) εν συνδυασμώ προς το άρθρο 10 (παρ. 1,2,3β) του Νόμου 3432/3-2-2006 (ΦΕΚ 14,τ.Α΄) για άσκηση **αυτοδύναμου διδακτικού έργου** σε μαθήματα της ειδικότητάς μου και συναφών γνωστικών αντικειμένων. Ας σημειωθεί ότι η θητεία μου ανανεώθηκε εκ νέου και για το τρίτο Ακαδημαϊκό έτος **2009-2010** με απόφαση, ληφθείσα ομόφωνα από την Διοικούσαν Επιτροπή της Α.Ε.Α.Α. κατά την συνεδρία αυτής της 11ης Ιουνίου 2009.

Μετά την προκήρυξη πλήρωσης θέσεων **εξελέγην** τον Απρίλιο του 2010 ομόφωνα και παμψηφεί **στη βαθμίδα του Λέκτορα** στην Α.Ε.Α.Α. στο γνωστικό αντικείμενο “Ψυχολογία της Επικοινωνίας” και ύστερα από την καθιερωμένη ορκωμοσία ανέλαβα υπηρεσία (**ΦΕΚ 1328/19-11-2013**) τον Νοέμβριο του 2013, με καθυστέρηση διορισμού μου επί τριετίαν.

Από το Ακαδημαϊκό έτος 2012-13 προσελήφθην στη θέση της Επίκουρης Καθηγήτριας, ήτοι από **15-11-2012 έως 15-7-2013**, με την διαδικασία που διέπει το έκτακτο Διδακτικό Προσωπικό (Νόμος 3432/2006, ΦΕΚ 14/3-2-2006,τ.Α΄) για άσκηση **αυτοδύναμου διδακτικού έργου** σε μαθήματα της ειδικότητάς μου και συναφών γνωστικών αντικειμένων.

Μετά την προκήρυξη πλήρωσης θέσεων (ΦΕΚ 35 τ. Γ΄/23-1-2017) **εξελέγην** τον Νοέμβριο του 2017 **Επίκουρη Καθηγήτρια επί θητεία** στην Α.Ε.Α.Α. στο γνωστικό αντικείμενο “Ψυχολογία της Επικοινωνίας” (**ΦΕΚ 350 τ. Γ΄/4-4-2018**) και ύστερα από την καθιερωμένη ορκωμοσία ανέλαβα υπηρεσία.

Μετά την κατά νόμον κρίση **μονιμοποιήθηκα** ομόφωνα και παμψηφεί **στη βαθμίδα του Επίκουρου Καθηγητή** στην Ανώτατη Εκκλησιαστική Ακαδημία Αθήνας με γνωστικό αντικείμενο «Ψυχολογία της Επικοινωνίας» (**ΦΕΚ 1729 τ. Γ΄/28-7-2021**).

3. ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΕΡΓΟ ΣΕ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

3.1 ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ: ΣΧΟΛΗ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Κατά τα έτη 2004-2005, 2005-2006, 2008-2009, 2009-2010, 2010-2011 δίδαξα Ψυχολογία στην Αστυνομική Ακαδημία (Σχολή Εθνικής Ασφάλειας), η οποία είναι διακλαδικού χαρακτήρα και έχει ως αποστολή τη μετεκπαίδευση και επιμόρφωση σε μεταπτυχιακό επίπεδο (Π.Δ. 380/96, ΦΕΚ Α. 251/4-11-96) των ανώτερων στελεχών της Ελληνικής Αστυνομίας, των Ενόπλων Δυνάμεων, του Λιμενικού Σώματος - Ελληνικής Ακτοφυλακής, του Πυροσβεστικού Σώματος και των Πολιτικών Υπαλλήλων Υπουργείων και Υπηρεσιών του ευρύτερου Δημόσιου Τομέα.

Μαθήματα:

Ψυχολογία της Ηγεσίας: Η ηγετική γλωσσική επικοινωνία και οι συνιστώσες της.

Η Ηγετική ως χειραγώγηση ανθρώπων.

Ηγετικοί τύποι.

Παιδευτικοί σκοποί της ψυχολογικής μόρφωσης του ηγέτη.

Ψυχολογία του Διαλόγου.

Ηγεσιακό πρόβλημα: Γνώση των προθέσεων, των σχεδίων, των σκοπών με τη μέθοδο του διαλόγου.

Στοιχεία, μορφές, τεχνική, τρόποι διεξαγωγής του διαλόγου. Μη γλωσσικές τεχνικές.

Ηγεσιακό πρόβλημα: Υπερνίκηση κρίσεων.

Άγχος-φόβος-πανικός. Ψυχική προετοιμασία προς υπερνίκηση κρίσιμων επιχειρησιακών καταστάσεων. Ψυχολογικές μέθοδοι άρσης της έντασης.

3.2 ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Ακαδημαϊκό έτος 2018-19

Μετά από ανάθεση του Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας της Σχολής Περιβάλλοντος, Γεωγραφίας και Εφαρμοσμένων Οικονομικών του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου (πρακτικά της 104ης Συνέλευσης, συνεδρία της 08ης-03-2019) πραγματοποιήσα ως προσκεκλημένη ομιλήτρια τρίωρη εισήγηση με θέμα **«Η Επικοινωνιακή Λειτουργία του Συναισθήματος στον Αρχαίο Ελληνικό Λόγο και την Τέχνη»**, στις 07/05/2019, στο πλαίσιο του μαθήματος "Παιδαγωγική Ψυχολογία", του Α' εξαμήνου της ειδίκευσης «Παιδαγωγική Ψυχολογία και Εκπαιδευτική Πράξη» του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Εκπαίδευση και Πολιτισμός».

Ακαδημαϊκό έτος 2019-20

Με απόφαση της υπ' αριθμ 119 Συνέλευσης (συνεδρία της 20-02-2020) του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών με τίτλο «ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ – 2ος ΚΥΚΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ» του Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας της Σχολής Περιβάλλοντος, Γεωγραφίας και Εφαρμοσμένων Οικονομικών, στο πλαίσιο του μαθήματος “ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ”, **δίδαξα το μάθημα Ψυχολογία της Επικοινωνίας** στο Α' εξάμηνο της ειδίκευσης «Παιδαγωγική Ψυχολογία και Εκπαιδευτική Πράξη»,

Ακαδημαϊκό έτος 2020-21

Στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών με τίτλο «ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ – 3ος ΚΥΚΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ» του Τμήματος Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας της Σχολής Περιβάλλοντος, Γεωγραφίας και Εφαρμοσμένων Οικονομικών του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου, **δίδαξα το μάθημα Ψυχολογία της Επικοινωνίας** στο

Α' εξάμηνο της ειδίκευσης «Παιδαγωγική Ψυχολογία και Εκπαιδευτική Πράξη», στο πλαίσιο του μαθήματος “ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ”.

3.3 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ - ΑΝΩΤΑΤΗ ΣΧΟΛΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΘΗΝΑΣ

Ακαδημαϊκό έτος 2019-20

Μετά από απόφαση της Επιτροπής Ερευνών (Πράξη 3-28/01/2020) του Διδρυματικού Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών με τίτλο «Παιδαγωγική μέσω Καινοτόμων Τεχνολογιών και Βιοϊατρικών Προσεγγίσεων», του Τμήματος Βιοϊατρικών Επιστημών της Σχολής Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας και του Τμήματος Αγωγής και Φροντίδας στην Πρώιμη Παιδική Ηλικία της Σχολής Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής και του Παιδαγωγικού Τμήματος της Ανώτατης Σχολής Παιδαγωγικής και Τεχνολογικής Εκπαίδευσης Αθήνας ανέλαβα:

1. Στο πλαίσιο του μαθήματος **“Ψυχοκοινωνική υποστήριξη του παιδιού και Συμβουλευτική”**, στο εαρινό εξάμηνο του Γ' κύκλου της Κατεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, τη **διδασκαλία του μαθήματος Ψυχολογία της Επικοινωνίας**.
2. Στο πλαίσιο του μαθήματος **“Ψυχοκοινωνική υποστήριξη του εφήβου και Συμβουλευτική”** στο εαρινό εξάμηνο του Γ' κύκλου της Κατεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, τη **διδασκαλία του μαθήματος Ψυχολογία της Επικοινωνίας**.

Ακαδημαϊκό έτος 2020-21

Μετά από απόφαση της Επιτροπής Ερευνών του Διδρυματικού Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών με τίτλο «Παιδαγωγική μέσω Καινοτόμων Τεχνολογιών και

Βιοϊατρικών Προσεγγίσεων», του Τμήματος Βιοϊατρικών Επιστημών της Σχολής Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας και του Τμήματος Αγωγής και Φροντίδας στην Πρώιμη Παιδική Ηλικία της Σχολής Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής και του Παιδαγωγικού Τμήματος της Ανώτατης Σχολής Παιδαγωγικής και Τεχνολογικής Εκπαίδευσης Αθήνας ανέλαβα στο πλαίσιο του μαθήματος **“ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥ – ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ”** στο εαρινό εξάμηνο του Δ’ κύκλου της Ειδίκευσης Πρωτοβάθμιας/Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, τη **διδασκαλία του μαθήματος “Ψυχολογία της Επικοινωνίας. Βασικές αρχές επικοινωνίας. Ο διάλογος στη θεωρία και την πράξη”**.

3.4 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ PLOVDIV

Στο πλαίσιο της Erasmus Δι-ιδρυματικής συμφωνίας της Α.Ε.Α.Α. με το Πανεπιστήμιο Plovdiv της Βουλγαρίας και της συμμετοχής των δύο Ιδρυμάτων στο Project **“OMNIA”** (: Project “OMNIA”, **October 2021 - December 2023**, funded by the Operational Program “Science and Education for Smart Growth” of the Republic of Bulgaria, co-financed by The European Union through the European Structural and Investment Funds, contract № BG05M2OP001-2.016- 0007 Grant agreement № BG05M2OP001-2.016-0007. Partners: MEDICAL UNIVERSITY OF PLOVDIV and ECCLESIASTICAL ACADEMY OF ATHENS), και μετά από απόφαση του Α.Σ. της Α.Ε.Α.Α., **ανέλαβα την υλοποίηση των ακόλουθων δραστηριοτήτων στο ΠΜΣ με τίτλο “Ιατρική, ψυχολογία και πίστη / Διδακτορικό δίπλωμα”** (Medicine, psychology and faith / Doctoral degree, BG and ENG), σύμφωνα με το ανεπτυγμένο χρονοδιάγραμμα: -Ανάπτυξη προγραμμάτων σπουδών (**Program development: 120 hours**), -Ανάπτυξη ψηφιακού εκπαιδευτικού περιεχομένου (**Digital Educational Content: 20 hours**), - Διδασκαλία (**Teaching: 30 hours**).

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΕΡΓΟ ΣΕ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

4.1 ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ: ΣΧΟΛΗ ΜΕΤΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΕΠΙΤΕΛΩΝ ΣΤΕΛΕΧΩΝ

Από το 2011 έως και σήμερα διδάσκω περιοδικά Ψυχολογία στο Τμήμα Επαγγελματικής Μετεκπαίδευσης Επιτελών Στελεχών (Τ.Ε.Μ.Ε.Σ.) της Αστυνομικής Ακαδημίας με αποστολή την μετεκπαίδευση, επιμόρφωση και εξειδίκευση του προσωπικού της Ελληνικής Αστυνομίας, στο πλαίσιο της δια βίου μάθησης.

Μάθημα:

Δικαστική Ψυχολογία: Ψυχολογία των μαρτύρων, Ψυχολογία του Διαλόγου-Ανακριτική.

4.2 ΙΔΡΥΜΑ ΠΟΙΜΑΝΤΙΚΗΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΕΩΣ (Ι.Π.Ε.)

Με την απόφαση της υπ' αριθμ. 1433/26.10.2018 της υπ' αρ. 41/26.10.2018 Συνεδρίασης του Δ.Σ. του Ιδρύματος Ποιμαντικής Επιμορφώσεως (Ι.Π.Ε.) της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών **εντάχθηκαν στο μητρώο εκπαιδευτών ενηλίκων** και διδάσκω Ψυχολογία στα πιστοποιημένα επιμορφωτικά προγράμματα που εντάσσονται στο πλαίσιο υλοποίησης της Πράξης με τίτλο: «Ανάπτυξη ικανοτήτων ανθρώπινου δυναμικού σε υπηρεσίες κοινωνικής πρόνοιας με έμφαση στις δομές της Εκκλησίας» και MIS 5004190 στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά βίου Μάθηση».

Ειδικότερα δίδαξα Ψυχολογία:

➤ Στο Επιμορφωτικό πρόγραμμα με τίτλο: **“Διαχείριση προβλημάτων οικογενειακού βίου”**, τη Θεματική ενότητα: **“Η οικογένεια ως σύστημα, η λειτουργική οικογένεια - Η κρίση στο θεσμό της οικογένειας”**. Εκπαιδευτικό έργο 4 ωρών, Ι. Μ. Ύδρας, Σπετσών, Αιγίνης, Ερμιονίδος και Τροιζήνας, Νοέμβριος 2018.

- Στο Επιμορφωτικό πρόγραμμα με τίτλο: **“Διαχείριση προβλημάτων οικογενειακού βίου”**, τις Θεματικές ενότητες: **“Η εξισορρόπηση επαγγελματικής και οικογενειακής ζωής”** και **“Η οικογένεια ως σύστημα, η λειτουργική οικογένεια - Η κρίση στο θεσμό της οικογένειας”**, Εκπαιδευτικό έργο 8 ωρών, Ι. Μ. Αιτωλίας και Ακαρνανίας, Ιανουάριος 2019.
- Στο Επιμορφωτικό πρόγραμμα με τίτλο: **“Διαχείριση προβλημάτων οικογενειακού βίου”**, τη Θεματική ενότητα: **“Η περιγραφή και η σημασία του ρόλου του πατέρα και της μητέρας σε περιστάσεις κρίσης”**, Εκπαιδευτικό έργο 4 ωρών, Ιερά Αρχιεπισκοπή Αθηνών, Απρίλιος 2019.
- Στο Επιμορφωτικό πρόγραμμα με τίτλο: **“Θέματα διαχείρισης χρονίως πασχόντων”**, τη Θεματική ενότητα: **“Βασικές αρχές επικοινωνίας με τον ασθενή και το περιβάλλον του. Μέθοδοι προσέγγισης”**, Εκπαιδευτικό έργο 8 ωρών, Ιερά Αρχιεπισκοπή Αθηνών, Απρίλιος 2019.
- Στο Επιμορφωτικό πρόγραμμα με τίτλο: **“Κοινωνικοπρονοιακή εκκλησιαστική υποστήριξη των νοσούντων και των οικείων τους”**, τη Θεματική ενότητα: **“Η συναισθηματική εμπλοκή κατά τη φροντίδα τού ασθενή”**, Εκπαιδευτικό έργο 4 ωρών, Ι. Μ. Σύρου, Τήνου, Άνδρου, Κέας και Μήλου, Μάιος 2019.
- Στο Επιμορφωτικό πρόγραμμα του Ι.Π.Ε. σε συνεργασία με την Ορθόδοξη Ακαδημία Κρήτης (ΟΑΚ) με τίτλο: **“Κοινωνικοπρονοιακή εκκλησιαστική παρέμβαση σε προβλήματα του γάμου και της οικογένειας”**, τη Θεματική ενότητα: **“Η στήριξη της οικογενειακής ισορροπίας απέναντι στα προβλήματα της νηπιακής και παιδικής ηλικίας”**, Εκπαιδευτικό έργο 8 ωρών, Ι. Μ. Πέτρας και Χερρονήσου, Ιανουάριος 2020.
- Στο Επιμορφωτικό πρόγραμμα με τίτλο: **“Διαχείριση προβλημάτων οικογενειακού βίου”**, τη Θεματική ενότητα: **“Οι μεταβολές στις σύγχρονες**

κοινωνίες και η επίδρασή τους στην οικογένεια - Νέες μορφές οικογένειας”, Εκπαιδευτικό έργο 8 ωρών (εξ αποστάσεως), Ιούνιος 2020.

➤ Στο Επιμορφωτικό πρόγραμμα με τίτλο: **“Κοινωνικοπρονοιακή εκκλησιαστική υποστήριξη σε προβλήματα της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας”,** τη Θεματική ενότητα: **“Ψυχολογικά και αναπτυξιακά προβλήματα του νηπίου και του παιδιού”,** Εκπαιδευτικό έργο 4 ωρών (εξ αποστάσεως), Ιούνιος 2020.

➤ Στο Επιμορφωτικό πρόγραμμα με τίτλο: **“Κοινωνικοπρονοιακή εκκλησιαστική παρέμβαση σε προβλήματα του γάμου και της οικογένειας”,** τη Θεματική ενότητα: **“Η στήριξη της οικογενειακής ισορροπίας απέναντι στα προβλήματα της νηπιακής και παιδικής ηλικίας”,** Εκπαιδευτικό έργο 4 ωρών (εξ αποστάσεως), Οκτώβριος 2020.

➤ Στο Επιμορφωτικό πρόγραμμα με τίτλο: **“Κοινωνικοπρονοιακή εκκλησιαστική υποστήριξη σε προβλήματα της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας”,** τη Θεματική ενότητα: **“Ψυχολογικά και αναπτυξιακά προβλήματα της εφηβείας”,** Εκπαιδευτικό έργο 4 ωρών (εξ αποστάσεως), Οκτώβριος 2020.

➤ Στο Επιμορφωτικό πρόγραμμα με τίτλο: **“Κοινωνικοπρονοιακή εκκλησιαστική παρέμβαση σε προβλήματα του γάμου και της οικογένειας”,** τη Θεματική ενότητα: **“Μεθοδολογία και τρόποι της συμβουλευτικής υποστήριξης της οικογένειας”,** Εκπαιδευτικό έργο 4 ωρών (εξ αποστάσεως), Νοέμβριος 2020.

➤ Στο Επιμορφωτικό πρόγραμμα με τίτλο: **“Κοινωνικοπρονοιακή εκκλησιαστική υποστήριξη σε προβλήματα της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας”,** τη Θεματική ενότητα: **“Ψυχολογικά και αναπτυξιακά προβλήματα του νηπίου και του παιδιού”,** Εκπαιδευτικό έργο 8 ωρών (εξ αποστάσεως), Ι. Μ. Καλαβρύτων και Αιγιαλείας, Ιανουάριος 2021.

➤ Στο Επιμορφωτικό πρόγραμμα με τίτλο: **“Κοινωνικοπρονοιακή εκκλησιαστική παρέμβαση σε προβλήματα του γάμου και της οικογένειας”,** τη

Θεματική ενότητα: **“Μεθοδολογία και τρόποι της συμβουλευτικής υποστήριξης της οικογένειας”**, Εκπαιδευτικό έργο 8 ωρών (εξ αποστάσεως), Απρίλιος 2021.

➤ Στο Επιμορφωτικό πρόγραμμα με τίτλο: **“Κοινωνικοπρονοιακή εκκλησιαστική υποστήριξη σε προβλήματα της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας”**, τη Θεματική ενότητα: **“Ψυχολογικά και αναπτυξιακά προβλήματα του νηπίου και του παιδιού”**, Εκπαιδευτικό έργο 4 ωρών (εξ αποστάσεως), Οκτώβριος 2021.

4.3 ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

Από το 2018-2019 έως και σήμερα, παραδίδω περιοδικά διαλέξεις Ψυχολογίας ως εθελόντρια Εισηγήτρια του Τομέα Κατηχήσεως και Ορθοδόξου Μαρτυρίας της Αποστολικής Διακονίας, που αποτελεί τον επίσημο Εκκλησιαστικό Οργανισμό υπό την Ιερά Σύνοδο της Εκκλησίας της Ελλάδος (ιδρύθηκε το 1936) και μεριμνά για τον προγραμματισμό, την διοργάνωση και την εκτέλεση του καθ' όλου ιεραποστολικού και μορφωτικού έργου της Εκκλησίας.

Παλαιότεροι θεματικοί κύκλοι εισηγήσεων:

Η διαλεκτική στην πράξη.

Ο σύγχρονος άνθρωπος ενώπιον του άγχους και του φόβου.

Επικοινωνία και ενδοοικογενειακές σχέσεις.

Προγραμματισμένες εισηγήσεις:

Διαπροσωπική επικοινωνία. Επικοινωνιακές δεξιότητες και στρατηγικές διαλόγου (4/5/2022).

Μέθοδοι επικοινωνίας με τα παιδιά και τους εφήβους (Α' έτος 21/5/2022).

Άγχος, ψυχοσωματική υγεία και διαπροσωπικές σχέσεις (Β' έτος 9/4/2022).

Γ. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ

- Η επικοινωνία και οι μορφές της ως θεμελιώδης αρχή της ατομικής και ομαδικής ζωής.
- Η Συμβουλευτική Ψυχολογία ως “τέχνη του βίου” (:ars vitae).
- Η αξία της πίστης, της γνώσης, της πράξης και της ελπίδας στην καθημερινή ζωή.
- Η επίδραση του άγχους και του φόβου στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Δ. ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΣΕ ΣΥΝΕΔΡΙΑ, ΗΜΕΡΙΔΕΣ – ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ

- **“Η μετουσίωση της ιστορικής ύλης στο ποίημα του Γ. Σεφέρη: Νεόφυτος ο Έγκλειστος μιλά”.** Προφορική ανακοίνωση στο Συνέδριο **“Η Κύπρος στο Σεφεριακό λόγο”**, που οργάνωσε ο Τομέας Νεοελληνικής Φιλολογίας της Φιλοσοφικής Σχολής του ΕΚΠΑ, υπό την αιγίδα της Κυπριακής Πρεσβείας και εν συνεργασία με τις Μορφωτικές Υπηρεσίες των Υπουργείων Παιδείας Ελλάδος και Κύπρου. Κυπριακή Πρεσβεία (“Σπίτι της Κύπρου”), στις 15 -17 Απριλίου 1989.
- **“Μεθοδολογία διδασκαλίας. Αξιολόγηση, έλεγχος και εκτίμηση των αποτελεσμάτων εκμάθησης του γνωστικού υλικού από μέρους των διδασκομένων”.** Προφορική ανακοίνωση στην ημερίδα που διοργανώθηκε από την Φιλεκπαιδευτική Εταιρεία στα Αρσάκεια- Τοσίτσεια Σχολεία, στις 10 Οκτωβρίου 1996.
- **“Η ψυχολογική αγωγή των Γονέων”.** Προφορική ανακοίνωση στο Πανελλήνιο Συνέδριο - Αφιέρωμα στο έργο της **Μαρίας Χουρδάκη**, με τίτλο **“Σχολές Γονέων: Επιστημονική Παρέμβαση στη Στήριξη και Εκπαίδευση της Οικογένειας. Εμπειρίες- Προοπτικές”**. Οργανώθηκε από τους Τομείς Ψυχολογίας και Παιδαγωγικής του Τμήματος Φιλοσοφίας-Παιδαγωγικής-Ψυχολογίας του ΕΚΠΑ και την Επιστημονική Επιτροπή Σχολών Γονέων, τμήμα της **“ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ”**, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, του Υπουργείου Εσωτερικών και της International Federation for Parent Education στην Αθήνα, στις 8 - 10 Οκτωβρίου 1999.
- **“Η Φιλοσοφία του 4^{ου} αιώνα π.Χ. και η Ιατρική”.** Προφορική ανακοίνωση στο **4ο Παμπελοποννησιακό Ιατρικό Συνέδριο**, που διοργάνωσε η Ιατρική Εταιρεία Δυτικής Ελλάδος και οι Ιατρικοί Σύλλογοι Πελοποννήσου στο Πνευματικό Κέντρο Τριπόλεως, στις 20 - 22 Οκτωβρίου 2000.
- **“Προς τις μυστικές πηγές Θρησκείας και Τέχνης”.** Προφορική ανακοίνωση στην Διεπιστημονικού Περιεχομένου **Ημερίδα με τον τίτλο «Θεολογία και Τέχνη»**,

την οποία διοργάνωσε η Ανώτατη Εκκλησιαστική Ακαδημία Αθήνας, στις 11 Μαΐου 2010.

➤ **“Η Ψυχολογία της Αισθητικής Επικοινωνίας”**. Προφορική ανακοίνωση στο **1ο Διεθνές Διεπιστημονικό Μουσικολογικό Συνέδριο** με τίτλο **“Η Ψαλτική Τέχνη ως Αυτόνομη Επιστήμη. Διεπιστημονικές Συνεργασίες, Διαθεματικότητα και Διάδραση”**, που διοργανώθηκε από τον Τομέα Ψαλτικής Τέχνης και Μουσικολογίας της Ακαδημίας Θεολογικών Σπουδών Βόλου, στις 29 Ιουνίου έως τις 3 Ιουλίου 2014.

➤ **“Εργασιακό άγχος- Η επίδρασή του στις διαπροσωπικές σχέσεις”**, διάλεξη στο πλαίσιο των Ευρειών Συζητήσεων στη Σχολή Μετεκπαιδύσεως και Επιμορφώσεως της Αστυνομικής Ακαδημίας, 10 Δεκεμβρίου 2014.

➤ **“Η Επικοινωνία ως φωτισμός και άνοιγμα προς τη μεταφυσική πραγματικότητα”**. Προφορική ανακοίνωση στην Διεπιστημονικού Περιεχομένου Ημερίδα με τον τίτλο **Α΄ Κορ.,42: «οὕτω καὶ ἡ ἀνάστασις τῶν νεκρῶν. Σπείρεται ἐν φθορᾷ, ἐγείρεται ἐν ἀφθαρσίᾳ»**, την οποία διοργάνωσε η Ανώτατη Εκκλησιαστική Ακαδημία Αθήνας στις 23 Μαΐου 2017.

➤ **“Η ψυχολογική έρευνα απέναντι στα συνθήματα: Όλα για το παιδί - Όλα για τους γονείς υπό το φως των νέων εξελίξεων”**. Προφορική ανακοίνωση στο **7ο Πανελλήνιο Συνέδριο Συμβουλευτικής Ψυχολογίας** με τον τίτλο **“Συμβουλευτική Ψυχολογία και Κοινωνικά Ευάλωτες Ομάδες: Κάνοντας το Αόρατο Ορατό”**, που διοργανώθηκε από τα Παιδαγωγικά Τμήματα Ειδικής Αγωγής, Προσχολικής και Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και τον Κλάδο Συμβουλευτικής Ψυχολογίας στον Βόλο, στις 8 έως 11 Νοεμβρίου 2018.

➤ **“Ο σύγχρονος άνθρωπος ενώπιον του άγχους και του φόβου”**, διάλεξη στον Πολιτιστικό Σύλλογο “Η Νιόβη” και στον Σύλλογο Κυριών Αμυκλών, Σπάρτη, 17 Φεβρουαρίου 2019.

- **“Ο Εαυτός μας: από Δεσμώτης, Λυόμενος. Η κατά του άγχους άμυνα, για μια χαρούμενη και ουσιαστική ζωή”**, διάλεξη στο Ράλλειο Γυμνάσιο Θηλέων Πειραιά, 12 Μαρτίου 2019.
- **“Το ηγεμονικόν, η αισθητηριακή αντίληψη, η παρόρμηση και η οικείωση ως θεμελιώδεις αρχές της Ψυχολογίας των Στωικών”**. Προφορική ανακοίνωση στο **17ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας με τον τίτλο «Νοερός οὖν καὶ ἔμψυχος ἐστὶν ὁ κόσμος»**, του Ζήνωνα του Κιτιέα, που διοργανώθηκε από το Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή Επιστημών Αγωγής και την Ελληνική Ψυχολογική Εταιρεία στην Αλεξανδρούπολη, στις 15 έως 19 Μαΐου 2019.
- **“Η έννοια του συναισθήματος στις προχριστιανικές περί ψυχής αντιλήψεις”**. Προφορική ανακοίνωση στην **4^η Επιστημονική Συνάντηση με τον τίτλο “Η ανθρώπινη ύπαρξη και το μέλλον ως έκπληξη”**, την οποία διοργάνωσε η Ανώτατη Εκκλησιαστική Ακαδημία Αθήνας στις 22 - 23 Μαΐου 2019.
- **“Χριστιανισμός και Ανθρωπισμός. Η επιστροφή στην αξία τής Σχέσεως με τους άλλους”**. Προφορική ανακοίνωση στο **1ο Διεπιστημονικό Συνέδριο με τίτλο «Χριστιανισμός και Ανθρωπισμός»**, που διοργανώθηκε από την Ανώτατη Εκκλησιαστική Ακαδημία Αθήνας στις 6 έως 8 Νοεμβρίου 2019.
- **“Οι επιδράσεις του άγχους και του φόβου στις διαπροσωπικές σχέσεις”**, διάλεξη στις Σχολές Γονέων, Ι. Ν. Αγίου Αρτεμίου, Αθήνα, 13 Δεκεμβρίου 2019.
- **“Ο ηγεσιακός επικοινωνιακός ρόλος του Ιερού Κλήρου και η συμβολή του στην Επανάσταση του 1821”**. Προφορική ανακοίνωση στη Στρογγυλή Τράπεζα με θέμα **“ΕΥΡΩΠΑΙΚΟΣ ΔΙΑΦΩΤΙΣΜΟΣ, ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ - ΕΘΝΕΓΕΡΣΙΑ. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΛΗΡΟΥ ΣΤΗΝ ΕΜΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ ΤΟΥΣ. ΑΝΤΙΛΑΛΟΙ ΣΤΟ ΣΗΜΕΡΑ”**, του **Β Διεπιστημονικού Συνεδρίου με τίτλο «Ιερωσύνη, Εθνεγερσία, σύγχρονη Ζωή»**, που διοργανώθηκε διαδικτυακά από την Ανώτατη Εκκλησιαστική Ακαδημία Αθήνας στις 12 - 14 Μαΐου 2021.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΜΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΘΕΣΗ ΕΠΙΚΟΥΡΟΥ

- Υποβολή Περίληψης της ερευνητικής εργασίας υπό τον τίτλο **“Education in Communication and Dialogue. The Responsibility of Psychology?”** προς κρίση για συμμετοχή με αναρτημένη ανακοίνωση στο **17th European Congress of Psychology** με θέμα **“Psychology as the Hub Science: Opportunities and Responsibility”**, το οποίο θα διεξαχθεί στις 5-8 Ιουλίου 2022, στη Λιουμπλιάνα της Σλοβενίας.

Ε. ΟΜΙΛΙΕΣ ΣΕ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

- Σε εκδήλωση που διοργάνωσε – και διοργανώνει – η Φιλεκπαιδευτική Εταιρεία, προκειμένου να εκφράσει ευγνώμονες ευχαριστίες προς τους ευδοκίμως αποχωρούντες (:Τιμή στο Δάσκαλο), μίλησα με θέμα: "Εγκώμιο στον Άτλαντα της ζωής" (Ιανουάριος 1996).
- Κατά τον εορτασμό της εθνικής επετείου της 28ης Οκτωβρίου 1940 εξεφώνησα τον πανηγυρικό της ημέρας με θέμα: "Το έπος του '40 και το έπος του Ελύτη" (: Τρίτη 27-10-1998).
- Ομοίως την Δευτέρα, 27 Οκτωβρίου 2003 μίλησα με θέμα: "Ο ίλιγγος του Ύψους και του Θάμβους".
- Επί τη συμπλήρωσει εκατόν εβδομήκοντα (170) έτη ζωής και δράσεως της Φιλεκπαιδευτικής Εταιρείας στα Αρσάκεια Σχολεία διοργανώθηκαν επετειακές εκδηλώσεις. Έτσι την 25ην Μαρτίου του 2007, τιμώντας και το Αθάνατο '21, εξεφώνησα τον πανηγυρικό της ημέρας με θέμα: "Το φέγγος της Ελευθερίας".
- Κατά τον εορτασμό της εθνικής επετείου της 25ης Μαρτίου 1821, με απόφαση του ακαδημαϊκού συμβουλίου της Α.Ε.Α.Α. εξεφώνησα τον πανηγυρικό της ημέρας με θέμα: "Το Εικοσιένα και το Χρέος του Σήμερα" (Μάρτιος 2017).

ΣΤ. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ – ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΑΤΑ

ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, *Ψυχολογία της Συμπάθειας και της Ελκυστικότητας*, Διδακτορική διατριβή, 1997, (αδημοσίευτη), σσ. 342.

ΒΙΒΛΙΑ

1) Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, *Ο Μινώταυρος του Άγχους και του Φόβου. Συμβολή στην ψυχολογική έρευνα*, Διαθέτης (Εκδότης): ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ, Αθήνα 2006, σσ. 144.

ISBN 978-960-93-9569-4

2) Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, *Η δύναμη της Ορμής προς Επικοινωνία, Helen Keller: Ένα πρότυπο*, Διαθέτης (Εκδότης): ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ, Αθήνα 2016, σσ. 288.

ISBN 978-960-93-9568-7

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΜΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΘΕΣΗ ΕΠΙΚΟΥΡΟΥ

3) Sven Seibold, Horst Schuh, Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, *Άγχος, Παρενόχληση και Εξουθένωση στον χώρο εργασίας*, Εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα 2021, σσ. 287

ISBN 978-960-02-3736-8

4) Anja von Kanitz, Christine Scharlau, Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, *Τεχνικές διαλόγου*, Εκδόσεις Παπαζήση, 2022.

ISBN: 978-960-02-3858-7 (Υπό έκδοση, με βεβαίωση από τον εκδοτικό οίκο, μη υποβληθέν προς κρίση).

**ΠΡΑΓΜΑΤΕΙΕΣ ΚΑΙ ΑΡΘΡΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΕΝΑ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΗ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ ΜΕ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ “ΔΙΠΛΗΣ ΤΥΦΛΗΣ” ΑΝΩΝΥΜΗΣ
ΚΡΙΣΕΩΣ**

1) Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, “**Η Ψυχολογία της πρώτης Εντύπωσης**”, *Διεπιστημονική Επιθεώρηση*, τεύχ. 1ο, (1990), σσ. 18-33.

2) Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, “**Θέματα Επικοινωνιακής Ψυχολογίας: Η Γλώσσα του Σώματος**”, «*Παρουσία*»-Επιθεώρηση Λόγου και Τέχνης, Τ.2(56) (2013), σσ. 18-36.

ISSN 1109-6357

3) Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, “**Η Ψυχολογία της αισθητικής Επικοινωνίας**”, «*Παρουσία*»-Επιθεώρηση Λόγου και Τέχνης, Τ.4(58) (2014), σσ. 16-27.

ISSN 1109-6357

4) Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, “**Προς τις μυστικές πηγές Θρησκείας και Τέχνης**”, «*Παρουσία*»-Επιθεώρηση Λόγου και Τέχνης, Τ.14(68) (2016), σσ. 59-64.

ISSN 1109-6357

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΜΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΘΕΣΗ ΕΠΙΚΟΥΡΟΥ

5) Kostara, S. G. (2021). The Feeling of Inadequacy and the Metaphysical Hope. *Psychology*, 12, 1089-1095.

<https://doi.org/10.4236/psych.2021.127066>

This article belongs to the Special Issue on Emotion and Socio-Psychological Study.

ISSN Online: 2152-7199

ISSN Print: 2152-7180

6) Kostara, S. G. (2021). The Potential of the Human Soul towards a Life in Harmony with Nature and *Logos* as Per the Stoic Psychology. *Psychology*, 12, 1246-1258.

<https://doi.org/10.4236/psych.2021.128078>

ISSN Online: 2152-7199

ISSN Print: 2152-7180

7) Kostara, S. G. (2021). Parents—Navigators through the Symplegades. *Psychology*, 12, 2009-2019.

<https://doi.org/10.4236/psych.2021.1212122>

ISSN Online: 2152-7199

ISSN Print: 2152-7180

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΕ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ, ΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥΣ ΤΟΜΟΥΣ ΜΕ ΚΡΙΤΕΣ

1) Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, “**Χριστιανισμός και Ανθρωπισμός. Η επιστροφή στην αξία της Σχέσεως με τους άλλους**”, στο Κ. Χ. Καραγκούνης - π. Δ. Κουτσούρης - Σ. Γ. Κωσταρά – Μ. Κ. Μαντζανάς (επιμ.), *1ο Διεπιστημονικό Συνέδριο Α.Ε.Α.Α. Χριστιανισμός και Ανθρωπισμός. Πρακτικά*, εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα 2021, σσ. 155-168, 326, 350

ISBN 978-960-02-3724-5

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΜΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΘΕΣΗ ΕΠΙΚΟΥΡΟΥ

2) Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, “**Ο ηγεσιακός επικοινωνιακός ρόλος του Ιερού Κλήρου και η συμβολή του στην Επανάσταση του 1821**”, στο π. Β. Θερμός - Κ. Χ. Καραγκούνης - Σ. Γ. Κωσταρά - Β. Β. Μαυροσκά - Θ. Ν. Παπαθανασίου (επιμ.), *Ιερωσύνη, Εθνεγερσία, σύγχρονη Ζωή. Πρακτικά Β’ Διεπιστημονικού Συνεδρίου Α.Ε.Α.Α.*, εκδόσεις ΓΡΗΓΟΡΗ, 2022, σσ. 87-97. ISBN 978-960-612--- (Υπό έκδοση).

3) Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, **“Η ζωή υπό σχεδιοποίηση. Ψυχολογική προσέγγιση της εθελούσιας και συνειδητής τεκνογονίας”**, στον Συλλογικό Τόμο *Ζωή ή Θάνατος. Το πρόβλημα των εκτρώσεων από Ιατρική, Νομική, Θεολογική, Ψυχολογική...άποψη*, εκδόσεις Παρρησία, 2022. (Υπό έκδοση).

ΜΕΤΑΦΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

1) Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, **Ποιοτική ερευνητική Μέθοδος και πραξιακή Έρευνα** (Rolf Huscke: (Qualitative Forschungsmethode und Handlungsforschung, Rhein Verlag, Köln 1987, μετάφραση). Την μετάφραση αυτή επιχείρησα στα πλαίσια των ερευνητικών προσπαθειών του Πειραματικού Εργαστηρίου Παιδαγωγικής της Φιλοσοφικής Σχολής του ΕΚΠΑ, τη εντολή του Διευθυντού του (τότε) κ. Ιων. Μαρκαντώνη και την υπέβαλα στη Γραμματεία του Εργαστηρίου.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΜΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΘΕΣΗ ΕΠΙΚΟΥΡΟΥ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΤΟΥ ΓΕΡΜΑΝΙΚΟΥ ΚΕΙΜΕΝΟΥ ΣΤΑ ΒΙΒΛΙΑ:

2) Sven Seibold, Horst Schuh, Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, **Άγχος, Παρενόχληση και Εξουθένωση στον χώρο εργασίας**, Εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα 2021, σσ. 33-287
ISBN 978-960-02-3736-8

4) Anja von Kanitz, Christine Scharlau, Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, **Τεχνικές διαλόγου**, Εκδόσεις Παπαζήση, 2022.
ISBN: 978-960-02-3858-7 (Υπό έκδοση, με βεβαίωση από τον εκδοτικό οίκο, μη υποβληθέν προς κρίση).

Spyridoula G. Kostara, “**Psychology of communication**”. In *STUDY IN GREECE, The Official Initiative of the Hellenic Republic for Studies in Greece, Summers Schools Catalogue 2019 – 2020*, p. 14, 32.

<https://studyingreece.edu.gr/our-activities/programs/summer-winter-schools/>

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΒΙΒΛΙΩΝ

1) Κ. Χ. Καραγκούνης, **Σ. Γ. Κωσταρά (Επιμέλεια)** Βιβλίο Περιλήψεων του 1ου Διεπιστημονικού Συνεδρίου “Χριστιανισμός και Ανθρωπισμός” της Α.Ε.Α.Α., εκδόσεις Παπαζήση, 2019, **ISBN 978-960-02-3561-6**.

2) Κ. Χ. Καραγκούνης, π. Δ. Κουτσούρης, **Σ. Γ. Κωσταρά, Μ. Μαντζανάς (Επιμέλεια)** “Χριστιανισμός και Ανθρωπισμός. Πρακτικά 1ου Διεπιστημονικού Συνεδρίου Α.Ε.Α.Α.”, εκδόσεις Παπαζήση, 2021, **ISBN 978-960-02-3724-5**.

3) Κ. Χ. Καραγκούνης, **Σ. Γ. Κωσταρά (Επιμέλεια)** E-Book (Πρόγραμμα, περιλήψεις, βιογραφικά σημειώματα) του Β’ Διεπιστημονικού Συνεδρίου “Ιερωσύνη, Εθνεγερσία, σύγχρονη Ζωή” της Α.Ε.Α.Α., εκδόσεις Παπαζήση, 2021, **ISBN 978-618-85451-0-6**.

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΜΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΘΕΣΗ ΕΠΙΚΟΥΡΟΥ

4) π. Β. Θερμός - Κ. Χ. Καραγκούνης - **Σ. Γ. Κωσταρά** - Β. Β. Μαυροσκά - Θ. Ν. Παπαθανασίου **(Επιμέλεια)** “Ιερωσύνη, Εθνεγερσία, σύγχρονη Ζωή”. Πρακτικά Β’ Διεπιστημονικού Συνεδρίου Α.Ε.Α.Α., εκδόσεις ΓΡΗΓΟΡΗ, ISBN 978-960-612--- (ΥΠΟ ΕΚΔΟΣΗ)

Z. ΛΟΙΠΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

- Συμμετείχα ως Κριτής στους Μαθητικούς Αγώνες Επιχειρηματολογίας (Αντιλογίας), στην Γ΄ Διαρσακειακή Συνάντηση Δημιουργικού Προφορικού Λόγου, 15-16 Μαρτίου 2009.
- Συμμετείχα ως Κριτής στους Πανελλήνιους Μαθητικούς Αγώνες Επιχειρηματολογίας (Αντιλογίας) 2010-2011, οι οποίοι οργανώθηκαν από το Υπουργείο Παιδείας, διά Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων και το Υπουργείο Πολιτισμού και Τουρισμού (Ευρωπαϊκό Πολιτιστικό Κέντρο Δελφών).
- Συμμετείχα ως Κριτής στους Μαθητικούς Αγώνες Επιχειρηματολογίας (Αντιλογίας), στην Δ΄ Διαρσακειακή Συνάντηση Δημιουργικού Προφορικού Λόγου, Αρσάκεια- Τοσίτσεια Σχολεία, 3 - 4 Απριλίου 2011.
- Είμαι μέλος της Ένωσης Αιτωλοακαρνάνων Λογοτεχνών.
- Αναλαμβάνω την **επίβλεψη πτυχιακών εργασιών φοιτητών** της Α.Ε.Α.Α. και **μεταπτυχιακών φοιτητών**, την καθοδήγησή τους ως προς την μέθοδο και την εν γένει έρευνα.
- Υπήρξα **μέλος της Οργανωτικής Επιτροπής** στην Διεπιστημονικού Περιεχομένου **Ημερίδα με τίτλο «Θεολογία και Τέχνη»**, την οποία διοργάνωσε η Ανώτατη Εκκλησιαστική Ακαδημία Αθήνας στις 11 Μαΐου 2010.
- Συμμετείχα ως **Συντονίστρια της Β΄ Συνεδρίας στην Ημερίδα με τίτλο «Συνέχεια και Ασυνέχεια στην Πολιτισμική Ταυτότητα»**, που διοργάνωσε η Α.Ε.Α.Α. στις 8 Μαΐου 2018.
- Συμμετείχα ως **επόπτρια Καθηγήτρια πτυχιακής εργασίας** του φοιτητού π. Αντωνίου Φλώκου, με θέμα "Η επικαιρότητα της πλατωνικής και αριστοτελικής Ψυχολογίας", που παρουσιάστηκε ως αναρτημένη ανακοίνωση **στο 6ο Φοιτητικό**

Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας, που διοργανώθηκε από την Ελληνική Ψυχολογική Εταιρεία και το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Εκπαίδευση και Πολιτισμός» του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου, από τις 14 έως τις 16 Δεκεμβρίου 2018 στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

➤ Υπήρξα μέλος της **Επιστημονικής Επιτροπής και της Οργανωτικής Επιτροπής του 1ου Διεπιστημονικού Συνεδρίου με τίτλο «Χριστιανισμός και Ανθρωπισμός»**, που διοργανώθηκε από την Ανώτατη Εκκλησιαστική Ακαδημία Αθήνας στις 6 έως 8 Νοεμβρίου 2019.

➤ Είμαι **τακτικό μέλος της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας (ΕΛ.Ψ.Ε.)**, εθνικού μέλους της International Union of Psychological Science (IUPsyS) και συμμετέχω ανελλιπώς στις συνεδρίες. Είμαι ενεργό μέλος των Κλάδων της Κοινωνικής Ψυχολογίας, της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας και της Θετικής Ψυχολογίας.

➤ Είμαι **τακτικό μέλος της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος (Ψ.Ε.Β.Ε.)**. Συμμετέχω ανελλιπώς στις συνεδρίες.

➤ Είμαι μέλος του **Επιστημονικού Συμβουλίου** (Scientific Advisory Board) (Φεβρ. 2020) του **Study in Greece (SiG)**.

<https://studyingreece.edu.gr/about/advisory-boards/>

Απαρτιζόμενη από μέλη της ελληνικής ακαδημαϊκής κοινότητας, η δράση Study in Greece αποτελεί τον επίσημο φορέα διεθνοποίησης κι εξωστρέφειας της ελληνικής ανώτατης εκπαίδευσης. Βασικά πεδία της αποστολής και λειτουργίας της SiG είναι: Η παροχή πληροφοριών σχετικών με τις σπουδές και τη διαμονή στην Ελλάδα. Η οργάνωση, υποστήριξη και προώθηση εκπαιδευτικών και πολιτισμικών δραστηριοτήτων. Ο εντοπισμός και η προώθηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων σε διάφορους επιστημονικούς τομείς, τα οποία απευθύνονται σε διεθνείς φοιτητές. Η οργάνωση και υλοποίηση προγραμμάτων σπουδών μικρής διάρκειας (Study Abroad Programmes, Summer/Winter Schools, Travel Study Programs), τα οποία

υλοποιούνται σε συνεργασία με Έλληνες και ξένους ακαδημαϊκούς, και αποσκοπούν στην πλαisiώση των κυρίων πανεπιστημιακών προγραμμάτων σπουδών – προπτυχιακών και μεταπτυχιακών, καθώς επίσης και στην προσέλκυση ξένων φοιτητών στη χώρα μας. Η δράση λειτουργεί υπό την αιγίδα των Υπουργείων Εξωτερικών, Παιδείας και Θρησκευμάτων και Τουρισμού.

➤ Υπήρξα μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής και της Οργανωτικής Επιτροπής του **Β Διεπιστημονικού Συνεδρίου με τίτλο «Ιερωσύνη, Εθνεγερσία, σύγχρονη Ζωή»**, που διοργανώθηκε διαδικτυακά από την Ανώτατη Εκκλησιαστική Ακαδημία Αθήνας στις 12- 14 Μαΐου 2021.

➤ Είμαι μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής του **8ου Πανελλήνιου Συνεδρίου Συμβουλευτικής Ψυχολογίας και 3ου Πανελλήνιου Συνεδρίου Θετικής Ψυχολογίας** με τίτλο **“Συναντήσεις, Αφηγήσεις, Προκλήσεις”** (Νοέμβριος 2022), που διοργανώνει η Ελληνική Ψυχολογική Εταιρεία (ΕΛ.Ψ.Ε.), οι Κλάδοι της Συμβουλευτικής και της Θετικής Ψυχολογίας, το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών και το Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών.

<https://www.counselpositive2022.gr/>

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΜΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΘΕΣΗ ΕΠΙΚΟΥΡΟΥ

➤ Είμαι μέλος της **Οργανωτικής Επιτροπής** του διεθνούς Συνεδρίου με θέμα **“Robotics and Advanced Intelligent Technologies” (RAIT 2022** σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο Indiana State University), που θα λάβει χώρα στις 28-30 Απριλίου 2022 στο Chicago, USA.

<http://raitconf.info/organizing.html>

➤ Είμαι μέλος της **Συντακτικής επιτροπής** του επιστημονικού περιοδικού **CPQ *Neurology and Psychology***.

<https://www.cientperiodique.com/journal/editorboard/CPQNP>

Η. ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ

- Στις ενδοδιαρσακειακές δραστηριότητες ας προστεθεί το ότι εξελέγη μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του Συλλόγου Καθηγητών της Φιλεκπαιδευτικής Εταιρείας και ψηφισθείσα διετέλεσα επί σειράν ετών Γεν. Γραμματεύς του εν λόγω Διοικητικού Συμβουλίου.
 - Κατά τα οικονομικά έτη 2015, 2016 και 2017 ήμουν, με απόφαση της Δ.Ε. της Α.Ε.Α.Α., μέλος της Επιτροπής Προμηθειών.
 - Συμμετέχω ανελλιπώς στις συνεδρίες του Ακαδημαϊκού Συμβουλίου της Α.Ε.Α.Α. και ανταποκρίνομαι σε ό,τι μου ανατίθεται.
 - Κατά τα ακαδημαϊκά έτη 2017-18 έως και **2018-2019**, με απόφαση του Ακαδημαϊκού Συμβουλίου της Α.Ε.Α.Α., ήμουν **μέλος της 3μελούς Επιτροπής** για την εκπόνηση του **νέου Προγράμματος Σπουδών του τμήματος Ιερατικών Σπουδών, του προγράμματος Εξομοίωσης Πτυχίου και των αντιστοιχίσεων των μαθημάτων μεταξύ παλαιού και νέου Προγράμματος Σπουδών.**
- Το νέο Πρόγραμμα Σπουδών ολοκληρώθηκε στο τέλος του ακαδ. έτους 2018-19, κατατέθηκε και εγκρίθηκε από το Υπουργείο Παιδείας και ισχύει για την Α.Ε.Α.Α. από το ακαδημαϊκό έτος 2019-2020.
- Με απόφαση του Ακαδημαϊκού Συμβουλίου της Α.Ε.Α.Α. από το ακαδημαϊκό έτος **2018-19** έως σήμερα είμαι μέλος της **επιστημονικής και εξεταστικής Επιτροπής των κατατακτηρίων εξετάσεων του Τμήματος Ιερατικών Σπουδών.**
 - Με απόφαση του Ακαδημαϊκού Συμβουλίου της Α.Ε.Α.Α., είμαι **μέλος της Επιτροπής για την εκπόνηση του Εσωτερικού Κανονισμού** σε συνεργασία με τις άλλες Ανώτατες Εκκλησιαστικές Ακαδημίες της Ελλάδος (από το ακαδ. έτος 2019-20).

- Με απόφαση του ακαδημαϊκού συμβουλίου της Α.Ε.Α.Α., είμαι **υπεύθυνη συντονισμού και επικοινωνίας με τη δράση «Study in Greece»**, με την οποία η Α.Ε.Α.Α. υπέγραψε Πρωτόκολλο Συνεργασίας στις 27/11/2019.
- Με απόφαση του Ακαδημαϊκού Συμβουλίου της Α.Ε.Α.Α. είμαι **μέλος της Επιτροπής Βιβλιοθήκης** (ακαδ. έτος 2020-21).
- Με απόφαση του Ακαδημαϊκού Συμβουλίου της Α.Ε.Α.Α. είμαι **μέλος της Επιτροπής Προμηθειών** (οικον. έτος 2020-21).
- Εκπροσώπησα την Α.Ε.Α.Α. στην Ημερίδα με τίτλο **«Χτίζοντας Γέφυρες: Τα Ελληνικά Πανεπιστήμια ανοίγονται στον Κόσμο»**, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Εκπαίδευσης, που συνδιοργανώθηκε από τους Γενικούς Γραμματείς Δημόσιας Διπλωματίας του Υπουργείου Εξωτερικών και Ανώτατης Εκπαίδευσης του υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων, Αμφιθέατρο “Γιάννος Κρανιδιώτης” του Υπουργείου Εξωτερικών, 24 Ιανουαρίου 2020.
- Μετά από απόφαση της Συνεδρίασης του **Κλάδου της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας** (Ιούλιος 2020), η Καθηγήτρια κ. Αθανασιάδου και εγώ εκπροσωπούμε τον Κλάδο Συμβουλευτικής Ψυχολογίας στην **Επιτροπή της ΕΛ.Ψ.Ε.** με συντονίστρια την Καθηγήτρια κ. Γεωργάκα, με σκοπό τη διαμόρφωση των προτάσεων προς την Πολιτεία, σχετικά με τη δημιουργία ενός επίσημου φορέα χορήγησης της άδειας ασκήσεως του επαγγέλματος του ψυχολόγου.
- Με απόφαση του Ακαδημαϊκού Συμβουλίου της Α.Ε.Α.Α. είμαι **μέλος της Επιτροπής διαμόρφωσης του ΕΛΚΕ.**

Θ. ΑΔΕΙΑ ΑΣΚΗΣΕΩΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ

Κατέχω την άδεια ασκήσεως του επαγγέλματος του ψυχολόγου σε όλη την επικράτεια (Μαρούσι 06-07-2020, ΑΡ. ΠΡΩΤ: 3775).

ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, *Ψυχολογία της Συμπάθειας και της Ελκυστικότητας*

Η διδακτορική διατριβή μου (Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, 1997, σελίδες 342) αποτελείται από τον Πρόλογο, την Εισαγωγή, εννέα (9) Κεφάλαια, το Επίμετρον, τις Σημειώσεις και τρεις (3) Πίνακες : Βιβλιογραφικό, Πίνακα κυρίων ονομάτων και Πίνακα όρων και πραγμάτων.

Συνοπτικά:

Η διατριβή εστιάζει στον προσδιορισμό του περιεχομένου και της συνάφειας των εννοιών “Συμπάθεια-Ελκυστικότητα”. Στον ρόλο και την επίδρασή τους στα άτομα και τις κοινωνικές σχέσεις. Στη λειτουργία τους στη μη λεκτική επικοινωνία και την κοινωνική αξιολόγηση και ένταξη, στην επαγγελματική ζωή και τη συμβίωση. Στην επίδρασή τους στην ανάπτυξη και εξέλιξη της προσωπικότητας, στη δημιουργία της πρώτης εντύπωσης στους άλλους και στην κοινωνική συμπεριφορά. Η Συμπάθεια και η Ελκυστικότητα αναλύονται και συσχετίζονται με την αυτοπεποίθηση και την ενίσχυση του αυτοσυναισθήματος, τη μειονεξία και την αποφυγή των ορατών γηρατειών. Με την αναγνώριση της αξίας και την ανταπόκριση στις κοινωνικά επιθυμητές ιδιότητες και προσδοκίες, την κοινωνική πίεση που δέχονται ειδικά οι γυναίκες για ταύτιση με πρότυπα ελκυστικότητας και απόκτηση των κοινωνικά επιθυμητών ιδιοτήτων μιας ελκυστικής προσωπικότητας. Τέλος, φυσική ελκυστικότητα και τα κοινωνικώς επιθυμητά γνωρίσματα προσωπικότητας διευκολύνουν τη διαπροσωπική επικοινωνία.

Αναλυτικότερα:

Στον Πρόλογο (σσ. 6-10) θέτω τους σκοπούς της διατριβής, που είναι

- (α) να ξεκαθαρίσει το νόημα των δύο αυτών εννοιών «Συμπάθειας-Ελκυστικότητας»,
- (β) να βρει την μεταξύ τους συνάφεια,
- (γ) να προσδιορίσει τον ρόλο τους και την επίδρασή τους στις διαπροσωπικές σχέσεις,
- (δ) να δει την συμβολή τους στην εξέλιξη της Προσωπικότητας και την ολοκλήρωσή της, στον σχηματισμό της Πρώτης Εντύπωσης και στον καθορισμό της συμπεριφοράς, και
- (ε) να ερευνήσει τις προϋποθέσεις της Συμπάθειας και της Ελκυστικότητας και την επήρεια στις συντροφικές και ευρύτερα στις διανθρώπινες σχέσεις.

Στην **Εισαγωγή (σσ. 16-51)** του έργου μου δίνω το περιεχόμενο των όρων που χρησιμοποιώ: αναλύω το βάθος και το πλάτος των εννοιών «Συμπάθεια-Ελκυστικότητα» και «Αντιπάθεια-Αντιπαθητικότητα»· διακρίνω με τρόπο εύστοχο τις εννοιολογικές διαφορές ανάμεσα στην «Συμπάθεια» και την «Ελκυστικότητα»· τις υποτάσσω κάτω από μια κεντρική άποψη που εξηγεί τη λειτουργία τους και βοηθεί στην παρακολούθηση της πολυεπίπεδης σημασίας τους· δείχνει το ψυχολογικό εύρος των όρων αυτών και το ρόλο τους για τον άνθρωπο ως πρόσωπο αλλά και ως μέλος του κοινωνικού ιστού. Στο πρώτο δηλαδή μέρος της Εισαγωγής προσπαθώ να θεμελιώσω θεωρητικά το θέμα της διατριβής βλέποντας τις έννοιές τους ως πάλι ανάμεσα στο «φαίνεσθαι» και στο «είναι» και να επισημάνω έτσι πρακτικά πόσο, μέσα στις κοινωνικές διαδικασίες, προτιμούν το «φαίνεσθαι» οι άνθρωποι, πόσο επηρεάζονται από την εξωτερική εμφάνιση, από τις εντυπώσεις, από το παρουσιαστικό αγνοώντας πολλές φορές την ουσία. Στο δεύτερο μέρος της Εισαγωγής παρουσιάζεται λεπτομερώς η όλη θεματική της εργασίας.

Στο **Πρώτο Κεφάλαιο (σσ. 52-69)** με τίτλο «Υπό το φως των κοινωνικών αξιολογήσεων» εξετάζεται η Ελκυστικότητα και η Συμπάθεια σε σχέση με την αυτοπεποίθηση τόσο σε ατομικό επίπεδο (: ενίσχυση του Αυτοσυναισθήματος) όσο και σε κοινωνικό (: αναγνώριση της αξίας και ανταπόκριση στις κοινωνικά επιθυμητές ιδιότητες και προσδοκίες). Στη συνέχεια υπογραμμίζονται οι όροι, οι προϋποθέσεις που δημιουργούν μία θετική στάση, επάνω στην οποία οικοδομούνται έλξη και

συμπάθεια, προσέγγιση και εκτίμηση, διαπροσωπικές σχέσεις στέρεες. Έτσι προσδιορίζω (α) τους Γενικούς τρόπους συμπεριφοράς, (β) τις Συγκεκριμένες ιδιότητες και τα γνωρίσματα της Προσωπικότητας, (γ) την Μη λεκτική τεχνική και (δ) τους Άλλους ψυχολογικούς όρους για αμοιβαία έλξη και συμπάθεια.

Στο **Δεύτερο Κεφάλαιο (σσ. 70-95)** που επιγράφεται «Πρώτη Εντύπωση και διανθρώπινες σχέσεις», επισημαίνω την δύναμη που η Ελκυστικότητα και η Συμπάθεια έχουν στο σχηματισμό μιας θετικής Πρώτης Εντύπωσης και την σημασία αυτής της τελευταίας για τον χαρακτηρισμό ενός ανθρώπου, για την εκτίμηση και την αξιολόγησή του, για την συμβίωσή του, για την επαγγελματική του σταδιοδρομία, για την ένταξή του μέσα στην κοινωνία και τις ομάδες όπου δραστηριοποιείται και ζει. Η φυσική και ψυχική Ελκυστικότητα και Συμπάθεια γίνεται η αφετηρία ευμενών κρίσεων από τους άλλους και η απαρχή κάθε μορφής επικοινωνίας και επαφής.

Στο **Τρίτο Κεφάλαιο (σσ. 96-115)** με τίτλο «Ελκυστικότητα και Μη λεκτική επικοινωνία» διασαφηνίζω γιατί μία ελκυστική και συμπαθητική Πρώτη Εικόνα γίνεται η σιωπηλή αρχή ανθρώπινων συναντήσεων. πώς η εμφάνιση, το παρουσιαστικό ως «Γλώσσα του σώματος» καθορίζει την πορεία των αντιληπτικών κρίσεων ή κρίσεων εντυπώσεως και θεμελιώνει την ανθρώπινη συμβίωση. γιατί οι λέξεις καμιά φορά αποδεικνύονται φτωχότερες από την ισχύ της Πρώτης - συμπαθητικής ή αντιπαθητικής- Εικόνας. Στην συνέχεια αναλύονται τα συμπεράσματα των ερευνητών εκείνων, που προσπάθησαν να καταγράψουν τη δύναμη μιας τέτοιας Πρώτης Εικόνας και να αναζητήσουν τα αίτια και τις περιπτώσεις, όπου η Πρώτη Εντύπωση παρουσιάζεται ορθότερη και η ποιότητα κρίσης υψηλή και ακριβής. Τέλος αναζητούνται οι πηγές λαθών, από τις οποίες προκύπτουν απατηλές εκτιμήσεις.

Στο **Τέταρτο Κεφάλαιο (σσ. 116-141)** με τίτλο «Ελκυστικότητα και διαχρονικότητα» δείχνω ότι το ποθητό Παρουσιαστικό γίνεται κοινωνικός κανόνας. Είναι διαπιστωμένη η διανθρώπινη τάση για απόκτηση των κοινωνικά επιθυμητών ιδιοτήτων μιας Ελκυστικής Προσωπικότητας, για ταύτιση με τα Πρότυπα Συμπάθειας και Ελκυστικότητας. Μια τέτοια τάση –μέσα στην πορεία των Πολιτισμών– εξωτερικεύεται και δημιουργεί όλα τα μεγάλα καλλιτεχνήματα στο χώρο της Τέχνης

από τον Φειδία έως τον Ρούμπενς, από τον Όμηρο έως τον Ελύτη κυριαρχεί ο πόθος για σύλληψη και έκφραση του ιδανικού κάλλους. Όπως στη ζωή των πολιτισμών, έτσι και στη ζωή των ατόμων κυριαρχεί αυτό το αρχέγονο βίωμα της Ελκυστικότητας ή ό,τι πηγάζει από αυτήν. Το ορατά γεράματα είναι μία αργή διαδικασία απομάκρυνσης από τα πρότυπα Ελκυστικότητας. Παραθέτω εδώ τα πορίσματα διεξοδικών πειραματικών ερευνών και τέλος εξετάζω την «δια βίου» Ελκυστικότητα και τον ρόλο της στην συζυγική ζωή.

Στο **Πέμπτο Κεφάλαιο (σσ. 142-167)** εξηγώ τη βαθειά συνάφεια που υπάρχει ανάμεσα στο Παρουσιαστικό και την ψυχική ζωή. Έτσι «Έσοπτρον και Κάτοπτρον» – αυτός είναι ο τίτλος του Κεφαλαίου– είναι όροι, έννοιες που στην συμβολική και μεταφορική τους σημασία δηλώνουν μία συνεχή διαλεκτική σχέση αλληλεπίδρασης μεταξύ σώματος και ψυχής. Έτσι η Ελκυστικότητα και η Συμπάθεια ως εξωτερική εμφάνιση, ως «Έκφραση» αποδίδουν γνήσια τον έσω άνθρωπο. Δίαυλος αυτής της «Έκφρασης» είναι το ανθρώπινο μάτι: η σηματοδοτική σημασία του οφθαλμού είναι αναντικατάστατη: οι οφθαλμοί δηλώνουν το εσωτερικό είναι της ψυχής· εδώ συνδέεται το «καθαρό βλέμμα» με το ευρύ φάσμα ηθικών αξιών αλλά και σημασιών που αντιπροσωπεύει στην καθημερινή ζωή: ο καθαρός οφθαλμός, το κοίταγμα στα μάτια, η μη αποφυγή της οπτικής επαφής φανερώνουν τον «καθαρό» άνθρωπο και «προδίνουν» τον χαρακτήρα του.

Στο **Έκτο Κεφάλαιο (σσ. 168-202)** που έχει τον τίτλο «Όψεις Ελκυστικότητας» επιχειρώ να χαρτογραφήσω τις ποικίλες πλευρές της Ελκυστικότητας και Συμπάθειας, σε σχέση κυρίως με τις Γυναίκες, που ακολουθούν πιστότερα τη μόδα, δηλαδή την οδηγητική εικόνα της τέλειας κάθε φορά ελκυστικής και συμπαθητικής Μορφής που η κοινωνική συμβίωση καθιερώνει. Στο «τέλειο Παρουσιαστικό» καθρεφτίζονται τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της Προσωπικότητάς τους, ενώ η «Σωματική εικόνα» (body image) τους αποτελεί συνεχή έγνοια και φροντίδα, διότι νοιώθουν πως βαθμολογούνται καθημερινά από το κοινωνικό περιβάλλον.

Αν είναι η Γυναίκα ένα κέντρο έλξης και ενδιαφέροντος, τότε το Αυτοσυναίσθημα, το φρόνημα είναι υψηλό, τα συναισθήματα ακμαία και η συμπεριφορά ανάλογη: ευγενική, προσηνής, ήπια, βέβαιη. Αυτή είναι η ηθική όψη

της Ελκυστικότητας. Ερεύνησα και πειραματικά αυτή την όψη: το χαμηλό Αυτοσυναίσθημα οδηγεί σε μειονεξία (:πίνακες 1 και 2, σσ. 198 -201), ενώ το υψηλό σε αύξηση της δράσης και του κοινωνικού γοήτρου.

Στο **Έβδομο Κεφάλαιο (σσ. 203-214)** με τίτλο «Ενίσχυση της Ελκυστικότητας» εξετάζω το πρόβλημα της περιποίησης και του καλλωπισμού του σώματος όχι μόνο ως ανάγκη για τη διατήρηση της προσωπικής υγείας αλλά και ως ηθικό χρέος προς την ίδια την ύπαρξή μας και την κοινωνία. Διαπιστώνω σε έρευνα, που έκανα σε μαθήτριες του Λυκείου, ότι η περιποίηση και ο καλλωπισμός έχουν ως προϋπόθεση μία σχολαστική καθαριότητα (:Πίνακας 3, σ. 207), ενώ συνδέοντας τον καλλωπισμό με την Προσωπικότητα υποστηρίζω ότι όλες οι κοινωνικές τεχνικές, που επινοήθηκαν για να ενισχύσουν την Ελκυστικότητα και Συμπάθεια, βελτιώνουν κατά βάθος την όλη Προσωπικότητα, αφού την καθιστούν ανθεκτική, ώστε να υπερτερεί κατά τις κοινωνικές διαδικασίες σύγκρισης, να δρα και να επιδρά αναλόγως. Αλλά με τον καλλωπισμό ενισχύουμε και την σχέση με τον ίδιο μας τον Εαυτό και δημιουργούμε ασφαλή αυτοβιώματα, αποφεύγουμε την οδύνη του καθρέφτη και εκδιώκουμε ρυτίδες και «πρόωρα γεράματα».

Στο **Όγδοο Κεφάλαιο (σσ. 215-228)** υπό τον τίτλο «Προϋποθέσεις Ελκυστικότητας» ερευνώ τους όρους που εξασφαλίζουν τη διαπροσωπική Ελκυστικότητα ήτοι: Την φυσική Ελκυστικότητα και Συμπάθεια, την φυσική εγγύτητα, την ομοιότητα, την συμπληρωματικότητα, την αμοιβαιότητα, την καταλληλότητα ή αρμοδιότητα και την αυτοπεριγραφή ως δυνατότητα παρουσίασης και προβολής των ατομικών ικανοτήτων, γνώμων και επιχειρημάτων, οπότε το προσωπικό Αυτοσυναίσθημα και η κοινωνική συμπεριφορά γίνεται αφετηρία μιας σπουδαίας διαπροσωπικής έλξης και συμπάθειας.

Στο **Ένατο και τελευταίο Κεφάλαιο (σσ. 229-242)** με τον τίτλο «Συνέπειες διαπροσωπικής Ελκυστικότητας» φθάνω στο συμπέρασμα ότι η ύπαρξη φυσικής Ελκυστικότητας παραπέμπει και βεβαιώνει για την ύπαρξη κοινωνικώς επιθυμητών γνωρισμάτων Προσωπικότητας και διευκολύνει την απρόσκοπτη διαπροσωπική επικοινωνία. Σημαντικό, ακόμη, είναι το ότι η σύγχρονη ψυχολογική έρευνα δεν επικυρώνει τις αντιλήψεις του Freud για την παντοδυναμία της ερωτικής

Ελκυστικότητα. Αντίθετα η συντροφιά και οι σχέσεις με ελκυστικούς και συμπαθητικούς ανθρώπους συμβάλλει στην ανύψωση της κοινωνικής υπόληψης και στη θετική αξιολόγηση και εκτίμηση. Είναι χαρακτηριστικό πως οι παρακλήσεις καλοντυμένων ανθρώπων ικανοποιούνται ευκολότερα από ότι των ατημέλητα ντυμένων διαβατών. Αλλά και μέσα στις ειδικότερες κοινωνικές ομάδες η Ελκυστικότητα και η Συμπάθεια αναδείχνει τον κοινωνικά προνομιούχο. Έτσι για το ίδιο παράπτωμα η μεταχείριση είναι διαφορετική για τον ασυμπαθή και τον συμπαθή μαθητή, ενώ ακόμη και η δικαστική διαδικασία επηρεάζεται από την εξωτερική εμφάνιση και αγωγή. Τέλος, κατά την πλήρωση θέσεων η επιλογή των καταλλήλων προσώπων δεν μένει καθόλου ανεπηρέαστη από την εξωτερική εμφάνιση, από το Παρουσιαστικό, από την εντύπωση που από αυτά για την σύνολη Προσωπικότητα κάθε ανθρώπου δημιουργείται: από το Φαίνεσθαι που επηρεάζει το Είναί, από την επίφαση που κάποιες φορές καλύπτει την ουσία.

Στο **Επίμετρον (σσ. 243-250)** συνοψίζω τα αποτελέσματα της ερευνητικής μου προσπάθειας.

Ακολουθούν **Σημειώσεις (σσ. 251-293)** και **Πίνακες (294-335)**.

1) Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, *Ο Μινώταυρος του Άγχους και του Φόβου. Συμβολή στην ψυχολογική έρευνα*, Αθήνα 2006, Διαθέτης (Εκδότης): ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ, ISBN 978-960-93-9569-4.

Το βιβλίο (σσ. 144) αποτελείται από τον Πρόλογο, την Εισαγωγή, τρία (3) Κεφάλαια, τις Σημειώσεις και τρεις (3) Πίνακες: Βιβλιογραφικό, Πίνακα κυρίων ονομάτων και Πίνακα όρων και πραγμάτων.

Συνοπτικά:

Το βιβλίο εστιάζει στη διερεύνηση των εννοιών του Άγχους και του Φόβου, ως έντονα ατομικά και κοινωνικά φαινόμενα, ως αιτίες σωματικής, ψυχικής εξάντλησης και διαταραχών. Ως κύριες αιτίες της κοινωνικής απομόνωσης και αποξένωσης, που παρατηρούνται έντονα στην εποχή μας ή της αντικοινωνικής συμπεριφοράς. Ως βασικοί παράγοντες παρεμπόδισης της επικοινωνίας και των διαπροσωπικών σχέσεων. Ως αποτελέσματα της πίεσης από την επαγγελματική ζωή και στις γυναίκες. Εξετάζονται τα είδη, τα αίτια πρόκλησης και η αντιμετώπιση του άγχους και του φόβου. Ειδικά αναλύονται και τονίζονται η αντιμετώπιση με τον ψυχοθεραπευτικό, καθοδηγητικό, συμβουλευτικό διάλογο, η προσαρμογή, η ενδυνάμωση της βούλησης στη λήψη και εκτέλεση αποφάσεων, η σημασία της πίστης και της προσευχής, η κοινωνική στήριξη (οικογένεια, φιλικό περιβάλλον), οι αγαπητικές σχέσεις και η δύναμή τους στη μείωση του άγχους και του φόβου.

Αναλυτικότερα:

Στον **Πρόλογο (σσ. 11-12)** τονίζεται η αποστολή της Ψυχολογίας – Θεωρητικής και Εφαρμοσμένης – σήμερα: η Ψυχολογία δεν ερμηνεύει μόνο την ψυχική ζωή, αλλά γίνεται αρωγός και σύμβουλος του ανθρώπου, που – εκτός των άλλων - καταδυναστεύεται από το Άγχος και τον Φόβον (:φοβίες).

Στην **Εισαγωγή (σσ. 15-20)** παρουσιάζεται η ραγδαία ανάπτυξη της Ψυχολογίας και δίδεται η βαθύτερη ουσία της ως προεπιστημονικής γνώσης και επιστήμης, ενώ δηλώνεται η ειδική αποστολή της στην καταπολέμηση του Άγχους και του Φόβου και στη λύση των εσωτερικών διλημμάτων του σύγχρονου ανθρώπου.

Στο **πρώτο κεφάλαιο «Το Άγχος» (σσ. 23-62)** αποκαλύπτονται τα θεμέλια του Άγχους, δίδονται οι ποικίλες και πολυώνυμες μορφές του Άγχους, υπογραμμίζονται οι αγχογόνοι παράγοντες, αναδεικνύονται οι συνέπειες του Άγχους, παρατίθενται οι τρόποι άμυνας κατά του άγχους και επισημαίνεται ο ρόλος του «Εαυτού» ως «Δεσμώτη και Λυομένου».

Στο **δεύτερο κεφάλαιο (σσ. 63-72) «Το Άγχος στην εργαζόμενη Γυναίκα»** υπογραμμίζονται οι κύριες αιτίες του Άγχους, περιγράφονται οι αγχογόνες καταστάσεις και προτείνονται τρόποι αντιμετώπισής τους.

Στο **τρίτο κεφάλαιο (σσ. 73-98) «Ο Φόβος»** εξετάζεται η ευεργετική πλευρά του Φόβου, δίδεται η έννοιά του, επισημαίνονται οι συχνότερες πηγές Φόβου, αναλύονται οι στάσεις μας απέναντι στον Φόβο, προσεγγίζεται το γεγονός του πανικού (Φόβου), η αποφυγή και η αντιμετώπισή του, διαγράφονται οι μορφές του παθολογικού Φόβου και αναφέρονται οι πολυώνυμες φοβίες από τις οποίες σπαράσσεται ο σύγχρονος άνθρωπος.

Η φοβία είναι ισχυρό συναίσθημα της ψυχής, μια θλιβερή προσδοκία άμεσα επικείμενης ολέθριας έκβασης, μια αγχώδης και αμυντική ψυχική εκδήλωση ενάντια σε κάποια απαίσια βιοτική περιπέτεια, ενώ η φαντασία απεικονίζει το αναμενόμενο δεινό με ζοφερά χρώματα στη διάνοια, έτσι η ενότητα της ψυχικής ζωής του ατόμου απειλείται με αποδόμηση, καθώς φόβοι «μήπως δυστυχήσει», φόβοι μήπως «υποπίπτει σε σφάλματα», φόβοι μήπως «δεν τα καταφέρνει», φόβοι μήπως «αναλαμβάνει ευθύνες και υποχρεώσεις ανώτερες των δυνάμεών του», φόβοι μήπως «η υγεία του κινδυνεύει», φόβος να «ομιλήσει ενώπιον πολλών» ή να «διέλθει από ένα συγκεκριμένο χώρο» κατακλύζουν και θολώνουν την σκέψη του.

Όλες αυτές οι φοβίες δύνανται να περιληφθούν και να αποδοθούν με τον όρο «Φοβοπάθεια», καθ' όσον περιέχει όλες τις ποικίλες μορφές της εκδήλωσης του αποκλίνοντος του συνήθους, παθολογικού φόβου.

Φοβοπάθειας διακρίνονται δύο είδη: είναι η πρωτοπαθής φοβοπάθεια και η δευτεροπαθής. Η πρώτη είναι κύρια απόκλιση, νοσηρή: είναι ανεξάρτητη από κάθε άλλη ασθένεια.

Η δευτεροπαθής φοβοπάθεια, η μάλλον συνηθέστερη, είναι επακόλουθο, επιφαινόμενο άλλης ασθένειας, όπως η επιληψία και η υστερία. Υποχονδρία, μικροβιοφοβία, οφιοφοβία, κυνοφοβία, κλειστοφοβία, αγοραφοβία, ανθρωποφοβία, γυναικοφοβία, υψοφοβία, αιματοφοβία, νυκτοφοβία, υπνοφοβία κ.λ.π. αναλύονται εκτενώς. Ακολουθούν εκτενής βιβλιογραφία και πίνακες.

2) Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, *Η δύναμη της Ορμής προς Επικοινωνία, Helen Keller: Ένα πρότυπο*, Διαθέτης (Εκδότης): ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΗ ΔΙΑΚΟΝΙΑ ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ, Αθήνα 2016, ISBN 978-960-93-9568-7.

Το βιβλίο (σσ. 288) αποτελείται από τον Πρόλογο, επτά (7) Κεφάλαια, τις Σημειώσεις και τρεις (3) Πίνακες: Βιβλιογραφικό, Πίνακα κυρίων ονομάτων και Πίνακα όρων και πραγμάτων).

Συνοπτικά:

Το βιβλίο μέσω της περίπτωσης της Helen Keller, προσωπικότητας με παγκόσμια εμβέλεια και διεθνή αναγνώριση, εστιάζει το ενδιαφέρον του στην υποστήριξη και καθοδήγηση κάθε ανθρώπου που αντιμετωπίζει μεγάλα προβλήματα στη ζωή του, έμφυτα ή επίκτητα και παρά ταύτα αγωνίζεται με αισιοδοξία, δημιουργικότητα, ελπίδα και πίστη. Φυσικές στερήσεις και μοναξιά, η σημασία της αίσθησης της αφής στην επικοινωνία με τον κόσμο, ο ρόλος της παιδείας και της συστηματικής εκπαίδευσης (και μάλιστα η σχέση της Keller με την ελληνική παιδεία και τον πολιτισμό) στην ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων επικοινωνίας είναι θέματα που αναλύονται στο βιβλίο και τεκμηριώνονται με βιβλιογραφική διερεύνηση, με ψυχολογικές θεωρίες που αφορούν την ορμή για επικοινωνία, τα κίνητρα και τη συμπεριφορά. Αναλύονται διεξοδικά το θέμα της ατομικής ευθύνης και δύναμης με σκοπό την επίτευξη σχέσεων, την εξέλιξη και ανάπτυξη της προσωπικότητας, τον έλεγχο της προσωπικής ζωής και την ανάπτυξη διαπροσωπικής επικοινωνίας στο πλαίσιο της κοινωνικής ζωής, η σημασία του υποστηρικτικού περιβάλλοντος και τα θέματα πίστη και θεοδικία.

Αναλυτικότερα:

Στον Πρόλογο (σσ. 11-15) δηλώνεται η Έλεν Κέλλερ (Helen Keller 1880-1968) ως το κεντρικό πρόσωπο, στο οποίο αναφέρεται η ανωτέρω εργασία. Η Κέλλερ υπήρξε εικόνα του ανθρώπινου πόνου. Η ζωή της, κραυγή που εισβάλλει ορμητικά στην Ιστορία της Ανθρωπότητας και την διαπερνά, είναι μία υποδειγματική νίκη επάνω στη δοκιμασία, την οδύνη και την υστέρηση.

Σκοπός της Μονογραφίας αυτής είναι:

- (α) Να προσεγγίσει ψυχολογικά την σπάνια προσωπικότητα της Έλεν Κέλλερ και να ρίξει φως μέσα στα βάθη της ψυχικής της πραγματικότητας·
- (β) να ερμηνεύσει τις πλέον ουσιαστικές της ιδέες, που αποκαλύπτουν την μεγαλοφυή ψυχική της ιδιοσυστασία·
- (γ) να εμφανίσει την Ελληνομάθεια και την Ελληνολατρεία της· και
- (δ) να υπογραμμίσει την ανεκτίμητη προσφορά εκείνων, που την βοήθησαν να νικήσει το σκληρό πεπρωμένο της.

Στο πρώτο κεφάλαιο (σελίδες 21-44) υπό τον τίτλο “ΜΙΑ ΠΡΩΤΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ” γίνεται προσπάθεια να παρουσιασθεί το σκληρό πεπρωμένο της Έλεν Κέλλερ και η ενδόψυχη πάλη της, μέσα σε μία κοιλάδα διπλής μοναξιάς· να εξαρθεί η σημασία της Γενικής αίσθησης, όπως αποκαλείται η αίσθηση της αφής, και να αναλυθεί ο ύμνος, που αναπέμπει στα βιβλία της η Έλεν Κέλλερ, στο χέρι του ανθρώπου, το οποίον θεωρεί ως το αναντικατάστατον εργαλείον του πνεύματος.

Στην συνέχεια τεκμηριώνεται η λατρεία της Κέλλερ προς τον Ελληνικό Πολιτισμό, ο θαυμασμός της που έφθανε έως τα όρια του δέους, προς την ελληνική γλώσσα και τους αρχαίους Έλληνες συγγραφείς, τους οποίους μελετούσε από το πρωτότυπο χάρις εις την κλασσική της παιδεία. Είναι αυτή που την βοήθησε να ανέβη στις ψηλότερες κορυφές του πνεύματος και να αποσπάσει την γενική αναγνώριση.

Στο δεύτερο κεφάλαιο (σελίδες 45-68), που επιγράφεται “ΤΑ ΘΕΜΕΛΙΑ ή ΤΟ ΕΣΩ ΠΕΡΙΒΑΛΟΝ” αναζητούνται οι ρίζες της εσωτερικής ζωής της Έλεν Κέλλερ, προσδιορίζεται ο κυρίαρχος ρόλος της Ορμής της επικοινωνίας και οι πολλές φανερώσεις της αρχέγονης αυτής Ορμής.

Αναλύονται οι εσωτερικοί όροι ως τα παρωθητικά προϋποτιθέμενα και παρουσιάζονται λεπτομερώς τα Κίνητρα και οι Κατηγορίες του “έσω περιβάλλοντος” (ομοιοστασία ή ομοιόσταση, Ανακλαστικά, Ένστικτα, Ανάγκη και Χρεία)· παρατίθενται οι από τα Κίνητρα εξαρτημένες ενέργειες (βίωση της παρόρμησης,

σκοπιμότητα, μετάβαση, προσανατολισμός ή επισκόπηση) και ιχνεύονται τα θεμέλια των αξιών ως Χρέους κάθε προσώπου.

Στο τρίτο Κεφάλαιο (σελίδες 69-102), που έχει τον τίτλο “ΑΠΟ ΤΙΣ ΡΙΖΕΣ ΣΤΗ ΧΑΡΑ ΤΗΣ ΚΟΡΥΦΗΣ”, εξετάζεται η έννοια της “πρόληψεως”: γίνεται αναδρομή ιστορική στους συγγραφείς, που πρώτοι χρησιμοποίησαν τον όρο “πρόληψις” (Επίκουρος, Επίκτητος, Λουκιανός, Κικέρων, Λουκρήτιος). Στην πραγματικότητα η “πρόληψις” αποδίδει τον όρο “εντελέχεια” του Αριστοτέλους και σημαίνει την προτεραιότητα του εσωτερικού στοιχείου έναντι του εξωτερικού ως παράγοντα διαμόρφωσης της προσωπικότητας του ανθρώπου. Την ισχύ του προειλημμένου στοιχείου αποδεικνύει η πορεία ζωής της Έλεν Κέλλερ, χωρίς να υποβαθμίζεται η επίσης μεγάλη συμβολή του εξωτερικού παράγοντα στην αποτέλεση της προσωπικότητά της.

Η πρόληψις υιοθετείται ως όρος και ως ουσία και από πολλούς σπουδαίους ψυχολόγους όλων των εποχών ως σήμερα. Το προειλημμένο σχέδιον καθορίζει την εξελικτική πορεία της Έλεν Κέλλερ: (α) Από το περίπλοκο προς το διακεκριμένο. (β) Από το ασαφές προς το διαιρημένο· (γ) από το αφανές προς το εσχηματισμένο και (δ) από το απροσδιόριστο προς το καθορισμένο. Ακολουθεί η απόπειρα μίας “εσωτερικής βιογραφίας” και υπογραμμίζεται η ανάγκη της εσωτερίκευσης.

Στο τέταρτο Κεφάλαιο (σελίδες 103-142), που φέρει τον τίτλο “Η ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ ΚΟΣΜΟΥ”, ερευνάται η έννοια και η λειτουργία της Συνείδησης, όπως τις προσλαμβάνει η Έλεν Κέλλερ και όπως επικυρώνει τις θεωρήσεις της η σύγχρονη ψυχολογική και ειδικότερα ψυχαναλυτική έρευνα: οι απόψεις των Έριχ Φρόμμ, Κάρεν Χόρνεϋ, Χ. Σ. Σάλλιβαν, Όθων Ράνκ συνάδουν προς τις αντιλήψεις της Έλεν Κέλλερ. Στην συνέχεια συζητείται η εσωτερική αίσθηση ως αντιστοιχία, όπου η τυφλοκωφάλαλη Έλεν Κέλλερ αναπτύσσει μια στιλπνή διαλεκτική ανάμεσα στο Εγώ και το Συ, στη Συνείδηση και το κόσμο, που θυμίζει τον σύγχρονο διανοητή Μάρτιν Μπούμπερ και το έργο του Ich und Du (Εγώ και Συ). Ειδική αναφορά γίνεται για την αφή ως ισοζύγιο αντιστάθμισμα στην στέρηση όρασης, ακοής, και αλαλίας.

Ψυχογραφείται ο άνθρωπος ως τελικός ανάδοχος ευθύνης· παρατίθενται και αναλύονται τα δέκα κύρια αξιακά κίνητρα, που ενεργοποιούσαν και παρωθούσαν την Έλεν Κέλλερ κατά την επίτευξη των σκοπών της, ήτοι (α) την ανάγκη για αναγνώρισή της μέσα στην κοινωνία (β) την επιδίωξη ισχύος, (γ) την επίδοση και απόδοση (δ) την ευγενή προσοχή των Κινήτρων των άλλων (ε) την ορμή της αριστείας, (στ) την καταστατική σκέψη, (ζ) τον πόθο ανεξαρτησίας, (η) την ανάγκη ελέγχου, (θ) την ανάγκη ασφαλείας και (ι) την αισιόδοξη κατάφαση της ζωής. Τέλος γίνεται απόπειρα ένταξης της Έλεν Κέλλερ σε ένα από τους γνωστούς ψυχολογικούς τύπους.

Στο πέμπτο κεφάλαιο (σελίδες 143-180), που επιγράφεται “Η ΚΥΡΙΑ ΘΕΜΑΤΙΚΗ”, γίνεται λόγος για την γλωσσομάθεια και ευρυμάθεια της Έλεν Κέλλερ και αναφέρονται οι εικοσιδύο κύριοι προβληματισμοί που ευρίσκονται κατατεθειμένοι στα συγγράμματά της και αποτελούν την κυρία θεματική.

Από τη θεματική αυτή και τα προβλήματα, που θέτει σ’ αυτήν η Έλεν Κέλλερ επιλέχτηκαν: πρώτον, το πρόβλημα του Κακού στον κόσμο, δηλαδή το πρόβλημα της Θεοδικίας: Γιατί ο “αγαπημένος ουράνιος Πατέρας νομίζει πως είναι καλό για μας να δοκιμάζουμε κάποτε μεγάλες θλίψεις!”, ή “απορώ πώς οι θεοί επέτρεψαν στην Μήδεια και στον Ιάσονα να κάνουν κακό...”. Εδώ η Κέλλερ θέτει και προσπαθεί να εξηγήσει την διαχρονικότητα του ερωτήματος για το κακό. Έτσι νομίζει ότι ο πόνος, τα βάσανα, τα δεινά επιδρούν ευεργετικά και βαθαίνουν την σκέψη και την ηθική ποιότητα του ανθρώπου. Προκαλεί όντως θαυμασμό ο τρόπος που ξεδιπλώνει το θέμα του κακού η Κέλλερ και η διαλεκτική που γύρω από αυτό εκπτύσσει. Το δεύτερο πρόβλημα είναι η “Γνώση και η Πίστη”.

Συνοπτικά η Κέλλερ ομολογεί ότι όσοι είναι σοφοί είναι και πιστοί. Η Γνώση είναι απαραίτητη και όσο ευρύτερη είναι τόσο το καλλίτερο. Προετοιμάζει στον άνθρωπον την οδό της Πίστεως: “πιστεύω -γράφει- και τίποτε από ό,τι συμβαίνει, δεν κλονίζει την πίστη μου”, ενώ θεωρεί ότι το τελικό ουσιώδες είναι η μεταφυσική ελπίδα και ότι η προσευχή είναι η ύψιστη μορφή Επικοινωνίας.

Στο έκτο Κεφάλαιο (σελίδες 181-210) υπό τίτλο “ΤΑ ΓΕΝΕΘΛΙΑ ΨΥΧΗΣ”, ειλημμένον από την “Αυτοβιογραφία” της Έλεν Κέλλερ, επιχειρείται να αναλυθεί ο

εγκόσμιος προσανατολισμός της, όπως αυτός φανερώνεται στις “τρεις ζωές” της: την πρώτη που αρχίζει με την γέννησή της και τελειώνει στους 19 υγιείς μήνες· ακολουθεί η δεύτερη, κεραυνωμένη από την ασθένεια περίοδος, που την εβύθισε στο σκότος της τύφλωσης, της ακοΐας και της αλαλίας, ενώ η “τρίτη ζωή” της Κέλλερ ξεκινάει από την στιγμή, που ο Διευθυντής του Ιδρύματος Perkins για τους Τυφλούς της Βοστώνης έστειλε την δασκάλα της Άννα Σάλλιβαν στην οικογένειά της για την ειδική της εκπαίδευση. Αυτή την ημέρα ονομάζει η Κέλλερ “Γενέθλια της ψυχής” της. Στην συνέχεια δίδονται ολίγα μόνον δείγματα φιλόστοργης δράσεως και εξαιρείται η κοινωνική της προσφορά (εννοείται, μετά το πέρας των σπουδών της και την διεθνή της καταξίωση) και η συγγραφική της δραστηριότητα· οι διαλέξεις κατά τη διάρκεια των επισκέψεων της (από Ιαπωνία μέχρι Ελλάδα). Η επίσκεψή της στην Αθήνα δίδεται αναλυτικά και παρατίθενται οι κύριες ανταποκρίσεις της εποχής (Νοέμβριος του 1946).

Στο έβδομο και τελευταίο Κεφάλαιο (σελίδες 211-248) με τίτλο “ΕΝΣΑΡΚΟΙ ΑΓΓΕΛΟΙ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΑΓΓΕΛΟΦΡΟΝΕΣ” (Μία αναγκαία Παρέκβαση) φιλοδοξεί η έρευνα να εισχωρήσει βαθύτερα στους «τόπους» της ψυχικής ζωής της Έλεν Κέλλερ και να συμβάλει, έτσι στο να δοθεί μία άρτια εικόνα της προσωπικότητάς της. Η παρουσίαση των προσώπων, που την στηρίζαν και την κραταίωσαν στο δύσκολο αγώνα να υπερβεί τη μοίρα της, ήταν αναγκαία, διότι τοιοιτοτρόπως φωτίζονται κρίσιμα σημεία της πνευματικής της πορείας. Ένα δείγμα: Αν δεν ήταν ο Μιχ. Αναγνωστόπουλος, ο Έλληνας από την Ήπειρο, ο Διευθυντής του Ιδρύματος τυφλών Perkins της Βοστώνης, ο οποίος έδειξε πατρική στοργή απέναντι της Έλεν Κέλλερ και την edίδασκε τα Ελληνικά Γράμματα, ίσως να μην είχε αναπτύξει την λατρεία προς την Ελλάδα ή να μην έδειχνε τόση αγάπη προς την ελληνική παιδεία. Δίχως την δασκάλα της Άννα Σάλλιβαν, που ο Μ. Αναγνωστόπουλος έστειλε στην οικογένεια Κέλλερ, δίχως τον Σαμουήλ Χάου, τη Σάρα Φούλλερ και την Θόμπσον, δίχως τον Μπελλ και τους Άλλους η εκπληκτική εξέλιξη της τυφλοκωφάλαλης αυτής ύπαρξης θα ήταν αδιανόητη. Προϋποτίθεται βέβαια το στέρεο, πλούσιο, ανθεκτικό και γόνιμο υπέδαφος του εσωτερικού ψυχικού της κόσμου: τα εσωτερικά “ώτα” και οι πνευματικοί της “οφθαλμοί” λειτουργούσαν ως οξυδερκής εξωτερική όραση και

οξύτατη ακοή και συνοδευόμενες από την σπάνια ευφυΐα της αναπλήρωναν την στέρηση των δύο αισθήσεων.

Η Έλεν Κέλλερ, καθώς ανέβαινε στις υψηλές κορυφές του πνεύματος προσπαθούσε -γράφει η ίδια- να κάμει ήλιο της το φως, που βλέπουν τα μάτια των Άλλων, συμφωνία της τη μουσική, που ακούν τα αυτιά των Άλλων και Ευτυχία της το χαμόγελο στα χείλη των Άλλων (: The story of my live, σ. 94)!

3) Sven Seibold, Horst Schuh, Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, *Άγχος, Παρενόχληση και Εξουθένωση στον χώρο εργασίας*, Εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα 2021, ISBN 978-960-02-3736-8.

Το βιβλίο (σσ. 287) αποτελείται από το πρώτο (I) και το δεύτερο (II) μέρος, οκτώ (8) Κεφάλαια, τον Βιβλιογραφικό πίνακα, το Παράρτημα και τον Πίνακα όρων και πραγμάτων.

Εμπεριέχει εννέα (9) Ερωτηματολόγια, τέσσερεις (4) Πίνακες δεδομένων, δεκατέσσερεις (14) Απεικονίσεις (θεωρίας, γραφικής παραστάσεως), δεκαπέντε (15) Ασκήσεις (ενδοκειμενικές και σε πίνακες), οκτώ (8) Επισκοπήσεις.

Συνοπτικά:

Η ζάλη του βίου πολιορκεί καθημερινά τον άνθρωπο σήμερα. Η ασφυκτική πίεση από τα προβλήματα και η **ψυχολογική υπερεπιβάρυνση** δοκιμάζουν την αντοχή του. Η φόρτιση και η ένταση τροφοδοτούν το **Άγχος** του και απειλούν την **Υγεία** του.

Η **καταπολέμηση του Άγχους** βοηθεί στη διατήρηση της ψυχικής Υγείας του ανθρώπου και συμβάλλει στην οικοδόμηση της αντίληψης για μια ιδανικότερη εικόνα βίου, στην οποία εστιάζει τις σκέψεις και τις προσδοκίες του: για μια μακρά ζωή, με σωματική και πνευματική αποδοτικότητα, λιγώτερη καταταλαιπώρηση και άνευ πόνων, με ενεργοποίηση των ψυχικών δυνάμεων, ευδιαθεσία, ευεξία, επικοινωνία με τους άλλους, ικανοποίηση από την συμμετοχή στα «κοινά» και από την εκπλήρωση των καθηκόντων και του κοινωνικού του ρόλου.

Ακραίον κοινωνικό αγχογόνο παράγοντα αποτελεί η **Παρενόχληση στον χώρο εργασίας**. Η Παρενόχληση παράγει Άγχος. Το διαρκές Άγχος, η μόνιμη βίωση συγκρούσεων, απογοητεύσεων και οι εν γένει ψυχικές επιβαρύνσεις βλάπτουν τελικά τα κίνητρα, τις στάσεις και την συμπεριφορά: οδηγούν σε **Εξουθένωση**, που χαρακτηρίζει μια κατάσταση απογοήτευσης, φυσικής και ψυχικής εξάντλησης.

Η αποτελεσματική και **δημιουργική αντιμετώπιση της υπερεπιβάρυνσης** προϋποθέτει θέληση για αλλαγή και ευτυχία, θέληση για διαχείριση και άμυνα κατά του αποδομητικού Άγχους. Προς την κατεύθυνση αυτή προτείνονται τρόποι αυτοαξιολόγησης, ασκήσεις και ερωτηματολόγια ανάλυσης της προσωπικής κατάστασης, πρακτικές μέθοδοι και δοκιμασμένοι τρόποι βοήθειας.

Αναλυτικότερα:

I (Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά)

Στο **πρώτο κεφάλαιο (σελίδες 13-29)**, που τιτλοφορείται **“Υγεία και Άγχος”** προσεγγίζονται οι δύο έννοιες ξεκινώντας από τις αντιλήψεις περί της Υγείας στην αρχαιολογική διανόηση (**πρώτο υποκεφάλαιο, 1.1 Ιστορική αναδρομή**), η οποία προσπάθησε να ανοίξει δρόμους και να διαμορφώσει μεθόδους και τρόπους, προληπτικούς και θεραπευτικούς για τη διαφύλαξή της. Η Υγεία δεν αντιμετωπιζόταν σαν έννοια ακαδημαϊκή μόνον, αλλά σαν ένα θέμα ιδιαίτερης σπουδαιότητας για την σύνολη κοινωνία και την πολιτεία. Ακολούθησαν εποχές, που θεωρούσαν ως σπουδαία μόνον την υγεία της ψυχής και που η καταταλαιπώρηση και η υποταγή του σώματος νομιζόταν ως αναγκαία για την ανάδειξη της ρώμης της. Όμως, επικράτησε η αντίληψη ότι η Υγεία στον πίνακα των αγαθών και των αξιών κατέχει πρωτεύουσα θέση, αφού δίχως αυτήν δεν είναι δυνατή η απόλαυση οποιουδήποτε άλλου εξωτερικού ή εσωτερικού αγαθού. Προς τούτο, πέραν από την υποχρέωση κάθε οργανωμένης κοινωνίας, υφίσταται και η προσωπική ευθύνη του καθ’ έκαστον ανθρώπου να περιφρουρεί την υγεία του. Αυτό τελικά σημαίνει, ότι το άτομο έχει δικό του ύφος ζωής και υποκειμενικά επιλεγμένους σκοπούς, οι οποίοι συμπροσδιορίζονται ανάλογα με την ποιότητα της υγείας του, ως εσωτερικής συμμετρίας. Το Άγχος ανατρέπει αυτή την εσωτερική συμμετρία, αφού η σωματική και η ψυχική υγεία είναι βαθύτατα εσχετισμένες και αλληλοεπηρεαζόμενες.

Στο **δεύτερο υποκεφάλαιο (1.2 Η έλλειψη ψυχικής υγείας και οι συνέπειές της)** φιλοδοξεί η μελέτη να εισχωρήσει βαθύτερα λαμβάνοντας υπ’ όψιν -πέραν των ψυχολογικών- και φιλοσοφικές, πολιτικές, πνευματικές-θρησκευτικές, ηθικές και μεταφυσικές ιδέες. Η γενικότερη επιστημονική αντίληψη, σήμερα, χαρακτηρίζεται από την ολιστική έννοια, ότι το σώμα και η ψυχή θεωρούνται μια ενιαία οντότητα και

ότι κάθε ασθένεια μπορεί να επηρεαστεί από ψυχολογικούς παράγοντες. Κατά συνέπεια είναι επιβεβλημένη η διερεύνηση των ψυχολογικών παραγόντων σχετικά με την αιτιολογία και τη θεραπεία των σωματικών νόσων. Τονίζεται, εδώ, ότι μία ζωή δίχως αρρώστεια και πόνο είναι μία απατηλή παράσταση, που επί πλέον εγκυμονεί τον κίνδυνο να περιθωριοποιηθούν ασθενείς και άνθρωποι με υστερήσεις και αναπηρίες και ότι στον αγχωμένο άνθρωπο καταστρέφεται η περί υγείας ιδανική αντίληψη και εικόνα βίου. Ειδικότερα, το εργασιακό Άγχος συγκαταλέγεται μεταξύ των μεγαλύτερων προκλήσεων στον τομέα της επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας. Ο υγιής άνθρωπος νοιώθει ευδιαθεσία, ευεξία, ικανοποίηση από την συμμετοχή στα “κοινά” και από την εκπλήρωση όλων των καθηκόντων του και του κοινωνικού του ρόλου. Η προσωπική πορεία του συναισθάνεσθαι είναι βαθύτατα εξαρτημένη και από την σχέση με τους άλλους, την επικοινωνία, τον διάλογο· από την πλαστική επίδραση του κοινωνικού περιβάλλοντος, των θρησκευτικών αντιλήψεων και φυσικά του βαθμού μορφώσεως και παιδείας· από την οικογενειακή κατάσταση του κάθε ατόμου, που αποτελεί θεμελιώδη μορφή κοινωνικού περιβάλλοντος.

Μία δεύτερη θεώρηση και αφετηρία σκέψεων είναι ότι ενώ σωματικά ένας άνθρωπος μπορεί να είναι απόλυτα υγιής, ψυχικά ο ίδιος αυτός άνθρωπος είναι δυνατόν να ασθενεί· ειδικότερα, η παρουσία ενός μόνιμου και δυσχαλίνωτου Άγχους βλάπτει σημαντικά ή ματαιώνει ολοκληρωτικά -καθιστώντας ανενεργό- το δικαίωμα του υγιούς ανθρώπου για αυτόνομη κοινωνική συμμετοχή και προσωπική ανεξαρτησία και μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε απώλεια της θέσης του στην εργασία και σε κοινωνικές διακρίσεις. Το Άγχος φαίνεται να χτυπάει τον σύγχρονο άνθρωπο καθημερινά, γίνεται εσωτερική πεποιθήση ότι είναι αήττητο και δεν είναι μόνον ατομικό, αλλά και διαπροσωπικό, συλλογικό και κοινωνικό. Η ψυχολογική έρευνα δείχνει, ότι γεγονότα ή σσνος σημασίας μπορούν επίσης να αποτελέσουν στρεσογόνες συνθήκες, όπως η υπερβολική επαγγελματική φόρτιση και ότι οι θετικές εμπειρίες ζωής, γεγονότα που φέρνουν γαλήνη, ικανοποίηση ή χαρά μπορούν να μειώσουν την επίδραση των ενοχλήσεων στην υγεία.

Στο τρίτο υποκεφάλαιο (1.3 Τρόποι καταπολέμησης του Άγχους) επισημαίνεται ότι τρόποι καταπολέμησης του Άγχους και μέθοδοι απαλλαγής από αυτό και θεραπείας προτάθηκαν πολλές εκ μέρους σπουδαίων και παγκόσμια

γνωστών ψυχιάτρων και ψυχολόγων. Εστιάζεται η προσοχή εδώ, σε έναν τον Irvin D. Yalom, διότι οι θεωρίες του αποτελούν τομή στην όλη πορεία της Ψυχοθεραπευτικής και επιχειρείται η προσέγγιση σε κάποιες αξονικές ιδέες από τα συγγράμματά του: Η φαρμακευτική αγωγή είναι η έσχατη λύση, ο διάλογος σε όλες του τις μορφές είναι η πρώτη· ο φόβος του θανάτου βρίσκεται στον πυρήνα του άγχους μας· η Φιλοσοφία και η θρησκεία έχουν μεγάλη θεραπευτική χρησιμότητα· μία βασική αγχογόνος αιτία είναι η «έσχατη μοναξιά μας».

Στο **τέταρτο υποκεφάλαιο (1.4 Η λυτρωτική συμβολή της θρησκείας)** αναλύεται η άποψη ότι η θρησκεία εμβολιάζει τον άνθρωπο με τη θεία ελευθερία, με την οποία αντικαθιστά την ανθρωποκεντρική και τον εξάγει από μια πλαστή ευτυχία, όπου έχει εγκαταστήσει το βασίλειό του το Άγχος.

II (Sven Seibold, Horst Schuh. Μετάφραση - Επιστημονική επιμέλεια: Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά)

Στον **Πρόλογο (σελίδες 33-38)** επισημαίνεται ότι με το Άγχος συνδέονται κάποιες τετριμμένες εμπειρίες και αυξάνεται ο κίνδυνος να ισοπεδωθούν οι επικίνδυνες συνέπειές του. Παρουσιάζονται στατιστικά δεδομένα σχετικά με την ύπαρξη και τα κόστη του Άγχους και τονίζεται ότι το Άγχος έχει δύο όψεις: το διαρκές Άγχος που μας αρρωσταίνει και το εποικοδομητικό, το οποίο ήταν και είναι ζωτικής σημασίας. Τέλος, προσδιορίζεται ότι σκοπός είναι η αλλαγή της στάσεως και της συμπεριφοράς μας. Μεθοδικά παρέχονται σημαντικές πληροφορίες για το τι είναι το Άγχος, πώς προκαλείται, πώς φεύγει η αγχωτική αντίδραση· αναλύονται οι πιθανές συνέπειες από την κακή διάθεση μέχρι το καρδιακό έμφραγμα· τρόποι αυτοεκτίμησης, ασκήσεις και ερωτηματολόγια αναλύουν την προσωπική κατάσταση ως προς το Άγχος και προτείνονται πρακτικές μέθοδοι και δοκιμασμένοι τρόποι βοήθειας. Τα θέματα των Παρενοχλήσεων και της Εξουθένωσης εντάσσονται στην κατάσταση Άγχους, λόγω της αυξανόμενης σημασίας στην καθημερινή επαγγελματική ζωή.

Στο **δεύτερο κεφάλαιο (σελίδες 39-76)**, που επιγράφεται “**Προέλευση του Άγχους και αντίδραση κατά του Άγχους**”, ορίζεται η έννοια “Άγχος”, οι αγχογόνοι

παράγοντες διακρίνονται σε φυσικούς, ψυχικούς, κοινωνικούς και εργασιακούς, προτείνονται στρατηγικές αντιμετώπισης και τονίζεται η υποκειμενικότητα στην περί του Άγχους αντίληψη και αξιολόγηση **(2.1 Τι είναι το Άγχος;)**. Διαπιστώνεται, ότι η ισχύς και η ένταση των αγχογόνων παραγόντων είναι αποφασιστικές για την πρόκληση του Άγχους και τις συνέπειές του και ότι οι εμπειρίες, η προδιάθεση και οι περιστάσεις επηρεάζουν τη δημιουργία του. Το βίωμα του Άγχους εξαρτάται επίσης από την συχνότητα, την πολλαπλότητα, τη διάρκεια και την ένταση με την οποία οι αγχογόνοι παράγοντες επιδρούν σε ένα άτομο και οι εκτιμώμενες πιθανότητες επιτυχίας καθορίζουν αποφασιστικά, εάν αυτό επενεργεί αρνητικά ή θετικά **(2.2 Πότε αρχίζει το Άγχος;)**. Η προσωπική αξιολόγηση είναι αποφασιστικής σημασίας, για το αν ένας άνθρωπος νοιώθει Άγχος ή όχι. Οι τάσεις, η εμπειρία, η εργασία, η προσωπικότητα και οι στρατηγικές με τις οποίες αντιμετωπίζουμε τα πράγματα επηρεάζουν την αντίληψή μας για τις καταστάσεις Άγχους. Ακολουθούν τα γνωρίσματα σχετικά με την επίδραση αγχογόνων παραγόντων, προτάσεις σχετικοποίησης κρίσιμων γεγονότων της ζωής και ψυχοθεραπείας, καθώς και το πώς η προσωπικότητά μας σχετίζεται με το Άγχος **(2.3 Ποιος αισθάνεται κάτι ως Άγχος;)**. Αναλύονται οι σημερινές αγχωτικές καταστάσεις και η αυτόματη αγχωτική αντίδραση διακρίνεται σε πέντε επίπεδα: Γνωσιακές λειτουργίες, Συγκινήσεις, Νευροφυτικό – ορμονικό σύστημα, Μυϊκό σύστημα και Συμπεριφορά **(2.4 Πώς εκδηλώνεται το Άγχος;)**.

Στο **τρίτο Κεφάλαιο (σελίδες 77-100)**, που έχει τον τίτλο **“Συνέπειες του Άγχους”**, καταγράφονται οι θετικές συνέπειες και αναλύονται οι αρνητικές συνέπειες του διαρκούς Άγχους. Αύξουσα ένταση και ελλιπής χαλάρωση συνδέονται και συνεμφανίζονται, καθώς ο άνθρωπος αντιπαρατίθεται με το περιβάλλον και η πράξη προηγείται της σκέψης. Οι ψυχικές επιβαρύνσεις προκαλούν αγχωτική αντίδραση· ενώ σε περίπτωση κανονικού Άγχους υπάρχουν εναλλαγές ανάμεσα σε ένταση και χαλάρωση, το Αποδομητικό-Άγχος οδηγεί όχι μόνο σε μείωση της ικανότητας για απόδοση, αλλά επίσης και σε επιδείνωση της γενικής ψυχικής και φυσικής κατάστασης. Ακολουθούν παράγοντες χαλάρωσης, Ερωτηματολόγια αυτοεξέτασης και διάγνωσης του Άγχους και των επιβαρύνσεων και οι εκ του Άγχους βλάβες **(3.1 Το Άγχος οδηγεί σε διαρκή ένταση, 3.2 Η διαρκής ένταση οδηγεί σε ασθένειες)**.

Στο **τέταρτο Κεφάλαιο (σελίδες 101-188)**, που φέρει τον τίτλο **“Αντιμετώπιση του Άγχους”**, τονίζεται ότι η αποτελεσματική αντιμετώπιση του Άγχους απαιτεί ένα διευρυμένο απόθεμα μεθόδων και μπορεί να αρχίσει από τους αγχογόνους παράγοντες, από τον ίδιο τον άνθρωπο ή από την αγχωτική αντίδραση **(4.1 Θεμέλια)**. Καταγράφονται και αναλύονται διεξοδικά τρόποι βραχυπρόθεσμης αντιμετώπισης **(4.2 Βραχυπρόθεσμη επίδραση)** και μακροπρόθεσμης επίδρασης και ελάττωσης του Άγχους και παρατίθενται σχετικά Ερωτηματολόγια και Ασκήσεις επανάκτησης της ισορροπίας **(4.3 Μακροπρόθεσμη επίδραση)**. Παρουσιάζονται η τραυματική επιβάρυνση, οι αντιδράσεις, η μετατραυματική επιβαρυντική διαταραχή ως συνέπειες των ακραίων και υψηλής επιβάρυνσης καταστάσεων και τα Αντίμετρα **(4.4 Ακραίες και υψηλής επιβάρυνσης καταστάσεις)**.

Στο **πέμπτο κεφάλαιο (σελίδες 189-238)**, που επιγράφεται **“Παρενόχληση – ένας ακραίος κοινωνικός αγχογόνος παράγων”**, ορίζεται η έννοια “Παρενόχληση” και τονίζεται ότι πρόκειται για μια κατάσταση σε ένα ορισμένο κοινωνικό πλαίσιο και εδώ ειδικώς σε αυτό του χώρου εργασίας, στην εργασιακή ζωή. Ακολουθούν τα ουσιώδη στοιχεία της Παρενοχλήσεως, παραδείγματα και συστηματικά δεδομένα **(5.1 Τι είναι Παρενόχληση;)**. Παρουσιάζονται πέντε τύποι παρενοχλητικής δράσεως σε ατομικό επίπεδο, σχετικά Ερωτηματολόγια, στρατηγικές και η εννοιολογική διεύρυνση της Παρενοχλήσεως **(5.2 Πώς εκδηλώνεται η Παρενόχληση;)**. Προσδιορίζεται η εξέλιξη φάσεων και η πορεία της Παρενοχλήσεως, τα αίτια για τον αυτουργό, για το θύμα της Παρενοχλήσεως, για τον χώρο εργασίας και την επιχειρηματική κατάσταση **(5.3 Πώς εξελίσσεται η Παρενόχληση; 5.4 Αίτια Παρενοχλήσεως)**. Τονίζεται ότι οι συνέπειες εξαρτώνται από τη διάρκεια και την ένταση της διαδικασίας Παρενοχλήσεως, αλλά και από τις προσωπικές δυνατότητες υπερνίκησης της. Καταγράφονται και αναλύονται οι ατομικές, κοινωνικές και εργασιακές συνέπειες **(5.5 Συνέπειες εκ της Παρενοχλήσεως)**. Υποδεικνύονται ατομικές, οργανωσιακές και κοινωνικές δυνατότητες ενεργειών και αντιμέτρων για επιτυχή αντιμετώπιση της Παρενοχλήσεως **(5.6 Τι μπορεί να κάνει κανείς ενάντια στην Παρενόχληση;)**.

Στο **έκτο Κεφάλαιο (σελίδες 239-258)** υπό τον τίτλο **“Σύνδρομο Εξουθενώσεως”**, τονίζεται ότι δίπλα στις συνηθισμένες φυσικές επιβαρύνσεις στον

χώρο εργασίας υπάρχουν και ψυχικές επιβαρύνσεις σε επαγγελματικές ομάδες, οι οποίες περνούν πάρα πολύ χρόνο σε στενές διανθρώπινες σχέσεις και γι' αυτό βιώνουν μόνιμα συγκρούσεις, απογοητεύσεις και Άγχος. Ορίζεται η έννοια "Εξουθένωση" και προσδιορίζονται τα κύρια γνωρίσματά της **(6.1 Τι είναι Εξουθένωση;)**. Επειδή η Εξουθένωση πορεύεται υφέρπουσα, καταγράφονται τα τυπικά γνωρίσματα για πρόσωπα που κινδυνεύουν και τα στάδιά της **(6.2 Πώς δημιουργείται η Εξουθένωση;)**. Εκφράζεται η άποψη πως οι τελειοθήρες κινδυνεύουν να εξουθενωθούν και ότι πρέπει να αναγνωρίζονται τα όρια μεταξύ της υγιεινής προσπάθειας απόδοσης και του νοσηρού καταναγκασμού και να χαράσσονται τα όρια μεταξύ της ιδιωτικής και επαγγελματικής ζωής **(6.3 Ποιοι πλήττονται από την Εξουθένωση;)**. Επισημαίνεται ότι δεν υπάρχει σχεδόν κανένα επάγγελμα χωρίς κίνδυνο Εξουθενώσεως κατά έναν οιονδήποτε τρόπο. Αναλύεται πώς η υπερεπιβάρυνση, η έλλειψη αυτονομίας και η έλλειψη πληρωμής και αναγνώρισης είναι παράγοντες Εξουθενώσεως στους γραφειοκρατικούς Οργανισμούς **(6.4 Η Εξουθένωση σε γραφειοκρατικούς Οργανισμούς)**. Τονίζεται ότι ο Οργανισμός, οι ηγεσιακές δυνάμεις και οι συνεργάτες μπορούν να συμβάλουν στην αποφόρτιση. Καταγράφονται πέντε βήματα από την περίπτωση εξάντλησης **(6.5 Αντίμετρα – Ποιος μπορεί να κάνει κάτι;)**.

Στο **έβδομο Κεφάλαιο (σελίδες 259-260)** με τίτλο **"Ακροτελεύτιο"** τονίζεται ότι, πέρα από το καθημερινό Άγχος, είναι εξαιρετικά σημαντικό το τι κάνει μακροχρόνια τον άνθρωπο ευτυχισμένο. Επιλογικά, ως παρότρυνση και αντήχηση, προτείνεται να εκτελούνται αυτά που μπορεί να συστήσει η ψυχολογική έρευνα σχετικά με τα περί ευτυχίας ερωτήματα και περί του τρόπου επίτευξης μιας ευτυχισμένης ζωής.

Μετά τον **Βιβλιογραφικό πίνακα (σελίδες 261-270)** ακολουθούν το **Παράρτημα (σελίδες 271-275)**, όπου παρουσιάζεται μια Πρότυπη συμφωνία εναντίον της Παρενοχλήσεως προς βελτίωση του επιχειρησιακού κλίματος στον Οργανισμό και προς αποτροπή των αρνητικών επιπτώσεων των κοινωνικών συγκρούσεων στο άτομο και ο **Πίνακας όρων και πραγμάτων (σελίδες 277-282)**.

**ΠΡΑΓΜΑΤΕΙΕΣ ΚΑΙ ΑΡΘΡΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΜΕΝΑ ΣΕ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΗ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ ΜΕ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ “ΔΙΠΛΗΣ ΤΥΦΛΗΣ” ΑΝΩΝΥΜΗΣ
ΚΡΙΣΕΩΣ**

**1) Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, “Η Ψυχολογία της πρώτης Εντύπωσης”,
Διεπιστημονική Επιθεώρηση, τεύχ. 1ο, (1990), σσ.18-33.**

Η Ψυχολογία της Επικοινωνίας ως κλάδος τόσο της Θεωρητικής όσο και της Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας δεν είναι ιδιαίτερα αναπτυγμένη –και μάλιστα στη χώρα μας. Αυτός είναι ο πρώτος λόγος, για τον οποίο ασχολούμαι στην παρούσα Πραγματεία με την Πρώτη Εντύπωση. Ο δεύτερος λόγος, αλλ’ όχι λιγότερο σημαντικός, είναι ότι η Πρώτη Εντύπωση έχει ευρείες και κάποτε καθοριστικές εφαρμογές στην καθημερινή πράξη και την επαγγελματική ζωή. Η ανάλυσή της, επομένως, είναι πολλαπλά χρήσιμη.

Στην εργασία αυτή

- 1) προσεγγίζω την έννοια «Πρώτη Εντύπωση», ως ψυχικό γεγονός,
- 2) επιχειρώ να δώσω με τρόπο τεκμηριωμένο τον ορισμό και τα γνωρίσματά της,
- 3) αναλύω την διαδικασία σχηματισμού της Πρώτης Εντύπωσης κατά φάσεις (:φάση εκτίμησης, φάση χαρακτηρισμού, φάση ένταξης),
- 4) ανατέμνω τους παράγοντες σχηματισμού της Πρώτης Εντύπωσης (:το «εγώ» σαν μέτρο κρίσης, οι αναλογίες των προσώπων σαν μέτρα κρίσης, ψυχική υγεία και πρώτη Εντύπωση, Επάγγελμα και Πρώτη Εντύπωση),
- 5) αναδεικνύω την ισχύ της πρώτης Εντύπωσης και το δυναμικό ρόλο της στη διαπροσωπική επικοινωνία,

6) διατυπώνω την Μεθοδολογία της και καταλήγω στην σύνοψη και τα Συμπεράσματα της έρευνας. Από τις Σημειώσεις που ακολουθούν και την βιβλιογραφία που παρατίθεται διακρίνεται καθαρά η προσπάθεια πρόσβασης και χρήσης της ξενόγλωσσας και της ελληνικής βιβλιογραφίας.

2) Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, "Θέματα Επικοινωνιακής Ψυχολογίας: Η Γλώσσα του Σώματος", «Παρουσία»-Επιθεώρηση Λόγου και Τέχνης, Τ.2(56) (2013), σσ. 18-36.

ISSN 1109-6357

Ένας από τους κύριους σκοπούς της Πραγματείας αυτής είναι να δείξει ότι της "Γλώσσας του Σώματος", που έχει μεγάλη για την καθημερινότητά μας, εισηγητής φαίνεται να είναι ο Αριστοτέλης (384-322 π.Χ.), ο οποίος διαπίστωσε, ότι οι άνθρωποι μπορούν να επικοινωνούν όχι μόνο κάνοντας χρήση του λόγου, αλλά και με τις χειρονομίες, τους μορφασμούς, τις στάσεις, τις κινήσεις. Ο Αριστοτέλης στο έργο του "Μετά τα Φυσικά" (Γ5 1010 α, 10) αναφέρει ότι με την κίνηση του δακτύλου και μόνον μπορεί κανείς να πει πολλά χωρίς να χρησιμοποιεί ούτε μια λέξη.

Ένας δεύτερος στόχος είναι να υπογραμμίσει η εν λόγω ερευνητική προσπάθεια, ότι τα μη γλωσσικά στοιχεία επιτρέπουν (α) μίαν πολυσήμαντη επικοινωνία και (β) οδηγούν σε μια αξιόπιστη ερμηνεία της ψυχολογικής κατάστασης του συνομιλητή.

Ο τρόπος βάδισης, κίνησης ή στάσης του σώματος, οι μορφασμοί, η συνοφρύωση ή η ανύψωση των φρυδιών, η κλίση της κεφαλής, ο τρόπος γραφής, έκφρασης ή άρθρωσης του λόγου (προφορικού και γραπτού), η επαφή με το βλέμμα ή οι χειρονομίες αποτελούν ουσιαστικά συστατικά στοιχεία κοινωνικής επικοινωνίας, συνιστούν θεμελιώδη περιεχόμενα της γλώσσας του σώματος και έχουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των διαπροσωπικών σχέσεων.

Ένας τρίτος στόχος είναι να δειχθεί ότι η Γλώσσα του σώματος παίζει αποφασιστικό ρόλο στον επαγγελματικό χώρο και συνιστά ένα από τα μυστικά όπλα όσων αναζητούν εργασιακή αποκατάσταση. Προσφέρει μια πρώτη βοήθεια για εγγύτερη γνωριμία ή και συντελεί στην απομάκρυνση και την πλήρη αποξένωση και απόρριψη. Ένα συνοφρύωμα του μετώπου, λ.χ. αποθαρρύνει· ελαφρό κλείσιμο των ματιών υποδηλώνει δισταγμό ή σκεπτικισμό· ένα χασμουρητό διαχέει ανία ή ερμηνεύεται ως αδιαφορία· αποφυγή οπτικής επαφής μπορεί να θεωρηθεί ως

περιφρόνηση ή ύποπτη αντίδραση· η λοξή ματιά ισοδυναμεί με απειλή· χέρια σταυρωμένα μπορεί να ομολογούν απελπισία, απραξία ή αναποφασιστικότητα· δάγκωμα των δακτύλων μαρτυρεί αμηχανία· τρίψιμο των χεριών σημαίνει χαρά· άγγιγμα στο μέτωπο μεταφράζεται ως υπερπροσπάθεια ή υπερκόπωση· βίαιη αφαίρεση των γυαλιών προδίδει νευρικότητα· σταυρωμένα στον αστράγαλο πόδια δείχνουν δυσaráσκεια ή φόβο· πόδια γύρω από τα καρεκλοπόδαρα υποδηλώνουν ανυπομονησία, άγχος ή αγωνία... Η Γλώσσα του σώματος έχει εκφράσεις “ων ούκ έστιν αριθμός” (ψαλ. 103).

Ένας τέταρτος στόχος είναι να δειχθεί ότι και μόνον οι φυσιολογικές κινήσεις του προσώπου, το γέλιο και οι μορφασμοί αρκούν να αποδείξουν ανθρώπινους τύπους: από τον χαρούμενο ή απελπισμένο, τον αγανακτισμένο ή τον αμήχανο ως τον εξαγριωμένο ή τον ένοχο. Η Γλώσσα του Σώματος είναι η πρώτη μας γλώσσα, η ανόθευτη, απαραποίητη και ακίβδηλη· δίνει άμεση εικόνα του πραγματικού εαυτού μας και αποκαλύπτει στον συνομιλητή ή παρατηρητή την ψυχική μας κατάσταση.

Τέλος, η έρευνα αυτή πειράται να δείξει ότι **πολλά είδη Τέχνης (ζωγραφική, γλυπτική, αρχιτεκτονική) λειτουργούν ή υπηρετούν τους κανόνες της Γλώσσας του Σώματος:** η Γλώσσα αυτή δεν “λέγει” απλά, αλλά “σημαίνει”.

3) Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, “Η Ψυχολογία της αισθητικής Επικοινωνίας”, «Παρουσία»-Επιθεώρηση Λόγου και Τέχνης, Τ.4(58) (2014), σσ. 16-27.

ISSN 1109-6357

Η Πραγματεία εστιάζει στην προσέγγιση του ψυχικού φαινομένου της επικοινωνίας και των αιτίων που την προκαλούν. Αναλύονται διεξοδικά η επικοινωνία στον χώρο της τέχνης και του πολιτισμού, που ικανοποιεί την ανθρώπινη αισθητική, η Ψυχολογία του καλλιτέχνη-δημιουργού ως επικοινωνία με τον φιλότεχνο και η επικοινωνία με τον Θεό, μέσω και της καλλιτεχνικής δημιουργίας. Αναλύεται, επίσης, η σημασία της ψυχικής αισθητικής ικανοποίησης στην καθημερινότητα με την επιλογή των προσώπων και των διαπροσωπικών σχέσεων ως μέσο αποφόρτισης, ψυχαγωγίας και επίτευξης ευζωίας.

Αναλυτικότερα, κατ’ αρχήν αναδεικνύεται ότι το κεντρικό ερώτημα: **“Γιατί να επικοινωνούμε;” το έθεσαν οι Στωικοί** και με τεκμηριωμένες αναλύσεις, εμβριθείς ψυχολογικού περιεχομένου παρατηρήσεις και λεπτότατες εννοιολογικές διακρίσεις θεμελίωσαν έτσι την “Ψυχολογία της Επικοινωνίας”.

Η θεωρία τους περί “Ορμών” δεν ξεπεράστηκε μέχρι σήμερα. Οι Ορμές δεν είναι τυφλές, αλλά σκόπιμες· συνιστούν αρχή που διαμορφώνει σκοπούς, οι οποίοι οδηγούν σε πράξεις, ενώ παρόρμηση και εντύπωση δίνουν μια αιτιώδη εξήγηση για τις κινήσεις των ανθρώπων. Οι ορμές με την ποικιλία των μορφών τους (:προδιάθεση, πρόθεση, συγκατάθεση, οικείωση κ.λ.π.) θεωρούνται ως τα γενεσιουργά αίτια αντιστοίχων ειδών επικοινωνίας.

Μία, έπειτα, από τις σημαντικότερες μορφές επικοινωνίας είναι η Αισθητική, η οποία φύεται και βλασταίνει στο έδαφος των πνευματικών ορμών. Ρίζα της αισθητικής επικοινωνίας είναι **μία εσωτερική αίσθηση του καλού, του Ωραίου, δηλαδή η καλλιτεχνική ορμή, που έχει παναθρώπινο χαρακτήρα.**

Η Ψυχολογία της αισθητικής Επικοινωνίας έχει να κάνει και με την ψυχολογία του καλλιτέχνη, του ανθρώπου που εκφράζει το κάλλος και με την ψυχολογία του φιλότεχνου, του ανθρώπου που θαυμάζοντας θεάται το κάλλος. Στον καλλιτέχνη, τον ποιητή-δημιουργό που εκφράζει το κάλλος είτε με τους ήχους (μουσική), είτε με τα χρώματα (ζωγραφική), είτε με τα σχήματα (αρχιτεκτονική), είτε με το πελέκημα (γλυπτική), είτε με τις αρμονικές κινήσεις (χορός) είτε με τις λέξεις, τις μεταφορές και τις εικόνες (ποίηση-λογοτεχνία), η επικοινωνιακή Ορμή είναι έντονη, πειστική.

Ύψιστη μορφή αισθητικής Επικοινωνίας είναι η σύνδεση με το θείον (:Μπετόβεν, Θηρεσία, Μπρούνσβικ, Γκαίτε, Χέρντερ, Μότσαρτ ή Αισχύλος, Φειδίας, Πίνδαρος, Παράσιος έως τον Δ. Σολωμό), αναζήτηση του Επέκεινα, ύμνος του Μεταφυσικού, ικεσία προς το Θεό (Ρωμανός ο Μελωδός).

Στην καθημερινότητα η Αισθητική επικοινωνία αποφασίζει με ποιους ανθρώπους θα διαλεχθούμε, τι θα ακούσουμε ή θα δούμε, με ποιους θα συνοδοιπορήσουμε εφ' όρου ζωής· αποφορτίζει, ψυχαγωγώντας, από το βάρος των καθημερινών προβλημάτων· εκτιμά την ευταξία, την αρμονία, την ιεραρχία, διότι “άπας... ο βίος του ανθρώπου ευρυθμίας τε και ευαρμοστίας δείται” (Πλάτων. Πρωταγόρας, 326 4-5).

Επιλογικά: Η αισθητική Επικοινωνία ψυχολογικά, λειτουργεί ως αγωγή (καλλιέργεια) της ψυχής (Ψυχαγωγία), ως κατάσταση πνεύματος μιας εορταστικής ημέρας (που φέρνει εκατομμύρια ανθρώπων στα μουσεία, στα θέατρα, στις Πινακοθήκες κ.λ.π.) και γίνεται επαγγελία ευτυχίας.

4) Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, “Προς τις μυστικές πηγές Θρησκείας και Τέχνης”, «Παρουσία»-Επιθεώρηση Λόγου και Τέχνης, Τ.14(68) (2016), σσ. 59-64.

ISSN 1109-6357

Η Πραγματεία εστιάζει στην προσέγγιση της **σχέσης ανάμεσα στη θρησκεία και την τέχνη**, ως **μορφές επικοινωνίας και έκφρασης της ανθρώπινης ψυχής**. Σκοπός της είναι να αποκαλύψει, όσο το δυνατόν, την οντολογική συγγένεια ανάμεσα στη **Θρησκεία και την Τέχνη** και την **εσώτατη σχέση μεταξύ των δύο, δηλαδή να διανοίξει ένα δρόμο προς τις μυστικές πηγές Θρησκείας και Τέχνης**. Μία εμπειριστατωμένη **μελέτη της ζωής και των έργων των μεγάλων διανοητών και καλλιτεχνών** πείθει ότι **αυτοί δεν κατέχουν απλά την Επιστήμη και την Τέχνη σε ύψιστο βαθμό αλλά συνεχονται και από βαθειά θρησκευτική πίστη**.

Στην ψυχή και στον νου των μεγάλων δημιουργών συναιρέθηκε η Γνώση και η Πίστη και έτσι η Συνείδησή τους έμεινε άτρωτη και ατεμάχιστη. Ο αγώνας, τώρα, της ανθρώπινης Συνείδησης να μεταλάβει από το μυστήριο του Σύμπαντος, πρώτον· δεύτερον, η τάση της να ιδρύσει μία καρποφόρα, μία γνωστική σχέση με ότι είναι πέρα ή μετά από τη Φύση αποτελούν την πνευματικώτερη μορφή Επικοινωνίας· οι τέτοιες αναζητήσεις δείχνουν ότι η μεταφυσική δίψα, αποκλειστικά ανθρώπινη, είναι ανώλεθρη και αποτελεί μία από τις ολόδροσες πηγές Θρησκείας και Τέχνης. Ο λόγος του Γκαίτε είναι ένας νοσταλγικός μεταφυσικός αναστεναγμός: “Αχ, αν μια φορά από Σένα, Αιώνιε, η ψυχή μου να γεμίσει μπορούσε”!!

Εδώ δεν πρόκειται για τις κοινές μορφές Επικοινωνίας αλλά για την υψηλή, την πιο ευγενική θεϊκή μορφή Κοινωνίας με το Επέκεινα. Επιβάλλεται να μελετήσει κάθε ερευνητής την ομολογία του Werner von Braun -του επιστήμονα που έστειλε (20-7-1969), τον άνθρωπο στη Σελήνη και τον επανέφερε στη Γη- την συνέντευξή του στην “Sunday Telegraph” για να πεισθεί για την πίστη στην αθανασία και την μετά θάνατον συνέχιση της πνευματικής ύπαρξης και να αντιληφθεί κάτι από τη μέθη του Θείου Έρωτα.

Από τις ίδιες πηγές αντλούν οι Δ. Σολωμός (: «εκεί που βγαίνει τ' άγιο Φως, άλλη φωτιά δεν έχει»), ο Α. Παπαδιαμάντης «και πάλι κίνησα να ρθώ, Χριστέ μου, στην αυλή σου, να σκύψω στα κατώφλια σου τα τρισαγαπημένα/... όπως, με πόθο αχόρταγο το λαχταρά η ψυχή μου») ή ο Ο. Ελύτης: “Ανοίγω, το στόμα μου -κι αναγαλλιάζει το πέλαγος- Ανοίξω το στόμα μου και πληρωθήσεται πνεύματος!”

Τέλος, οι μυστικές αυτές πηγές, ως οι αληθινές μορφές επικοινωνίας, διακρίνουν εκτός των άλλων την ανθρώπινη ύπαρξη από όλα τα άλλα ανθρώπινα όντα.

5) Kostara, S. G. (2021). The Feeling of Inadequacy and the Metaphysical Hope. *Psychology*, 12, 1089-1095.

<https://doi.org/10.4236/psych.2021.127066>

This article belongs to the Special Issue on Emotion and Socio-Psychological Study.

ISSN Online: 2152-7199

ISSN Print: 2152-7180

Τίτλος: Το συναίσθημα της ανεπάρκειας και η μεταφυσική ελπίδα

Περίληψη

Σκοπός της σύντομης αυτής μελέτης είναι να καταδείξει ότι ο άνθρωπος διακρίνεται από όλα τα άλλα όντα κυρίως, επειδή είναι μεταφυσικό ον και επειδή επικοινωνεί, δεν γειτνιάζει απλώς, όπως εκείνα. Η ανθρώπινη, μάλιστα, επικοινωνία είναι πολύμορφη: επικοινωνία με τα όντα, με τους συνανθρώπους του, με τον εαυτό του και επικοινωνία με το αίτιον του εαυτού του, τον Θεό. Οι επιστήμονες, βέβαια, αναλύουν προφανείς ή κατ' αίσθηση αντιληπτικές μορφές επικοινωνίας, όπως αυτές που επισυμβαίνουν μέσα στο πλαίσιο των ανθρωπίνων δοσοληψιών και των κοινωνικών συμβάσεων. Μιαν άλλη διάσταση δίνει ο Karl Jaspers, ένας από τους πρωτοπόρους διανοητές, οι οποίοι απέρριψαν τον άκριτο θετικισμό, έδειξαν πως υπάρχει κάτι πιο βαθύ από την όψη των φαινομένων, άνοιξαν καινούριους δρόμους στην Ψυχολογία και πλάτυναν τους ορίζοντές της. Με αφετηρία τον Πλάτωνα, που χαρακτηρίζει την ανθρώπινη ύπαρξη “άμφιβιον” και “μεθόριον”, και λυτρωτικό τέρμα το Χριστιανικό ρήμα του Αποστόλου Παύλου, ότι επιζητούμε “τήν μέλλουσαν πόλιν” - κατοικία μας, προσεγγίζουμε το συναίσθημα της ανθρώπινης ανεπάρκειας εν σχέσει με τη μεταφυσική ελπίδα. Ο άνθρωπος -με δημιουργικό κίνητρο τους ιδανικούς σκοπούς- υιοθετεί μια σειρά στάσεων και αποφάσεων, με τις οποίες επηρεάζει την πορεία της κοινωνικής και ιστορικής εξελίξεως. Και ο αγώνας του αυτός πηγάζει από τη νοσταλγία του να εξέλθει από τον κόσμο της αισθητής πραγματικότητας και να οδεύσει προς έναν άλλον κόσμο, εκείνον της μεταφυσικής ελπίδας.

Λέξεις κλειδιά: Συναίσθημα ανεπάρκειας, μεταφυσική ελπίδα, επικοινωνία, ιδανικοί σκοποί.

Υπότιτλοι

- 1.** Εισαγωγή
- 2.** Ο πόθος για το Αιώνιο και η επικοινωνία: δύο δημιουργικές ψυχικές ανθρώπινες τάσεις
- 3.** Ο άνθρωπος ως πολίτης δύο κόσμων
 - 3.1.** Οι ιδανικοί σκοποί ως κίνητρο δημιουργίας και αποδέσμευσης από την συμβατικότητα και την φθορά
 - 3.2.** Το συναίσθημα της ανεπάρκειας, ο αγώνας για βελτίωση και η μεταφυσική ελπίδα
 - 3.3.** Ο διπλός επικοινωνιακός ρόλος της μνήμης
- 4.** Άκριτος θετικισμός και επικοινωνιακή αλήθεια
 - 4.1.** Η ανάγκη για υπέρβαση της ανεπάρκειας και η γνήσια επικοινωνία στον Karl Jaspers
- 5.** Η επικοινωνία με το Θείο ως φωτισμός και λύτρωση του ανθρώπου
- 6.** Συμπέρασμα

6) Kostara, S. G. (2021). The Potential of the Human Soul towards a Life in Harmony with Nature and *Logos* as Per the Stoic Psychology. *Psychology*, 12, 1246-1258.

<https://doi.org/10.4236/psych.2021.128078>

ISSN Online: 2152-7199

ISSN Print: 2152-7180

Θεμελιώδη ερωτήματα:

Τι καθορίζει την σχέση του ανθρώπου με το περιβάλλον, αλλά και με τον εαυτό του, αφού “ο εαυτός μας είναι εκείνο προς το οποίο είμαστε πρωταρχικά οικείοι”; (Διογένους Λαερτίου VII, 85). **Πώς πραγματοποιούμε** τον ύψιστο κανόνα κατά τους Στωικούς, το “*ὁμολογουμένως τῇ φύσει ζῆν*”; (Στοβαίου Εκλογαί, II. σελ. 132). **Τι μας προκαλούν τα πάθη**, ως ταραχώδεις καταστάσεις της ψυχής, *perturbationes animi*; (Κικέρων: De finibus III, 35)

Τίτλος: Οι δυνατότητες της ανθρώπινης ψυχής για μια ζωή εναρμονισμένη με τη φύση και τον λόγο κατά την Στωική Ψυχολογία

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η προσέγγιση των θεμελιωδών αρχών και εννοιών της θεωρίας των Στωικών για τον άνθρωπο και την ψυχή και η ανάδειξη της επιστημονικής στερεότητας και της επίδρασης που ασκεί η θεωρία αυτή στην ψυχολογική έρευνα, θέτοντας ως σκοπό της ανθρώπινης ύπαρξης την πλήρη εναρμόνιση ανάμεσα στη συμπεριφορά και τις πράξεις του ανθρώπου και στη φυσική εξέλιξη των γεγονότων. Ειδικότερα, ο ρόλος της νόησης, της αίσθησης και της εμπειρίας, ο ρόλος της παρόρμησης και της οικείωσης, η δύναμη του λόγου, τι είναι το πάθος και ποιος ο αντίκτυπός του στην ψυχική ζωή είναι μερικά από τα βασικά ζητήματα της ψυχολογικής θεωρίας των Στωικών, τα οποία αντιμετωπίζει η παρούσα έρευνα έχουσα ως κύρια μέθοδο την Ερμηνευτική, την αναλύουσα τα κείμενα. Χωρίς, βέβαια, να παραγνωρίζει τη σημασία της δευτερεύουσας βιβλιογραφίας, νομίζει ως

πρωτεύον την σε βάθος ερμηνεία των “Αποσπασμάτων” των Στωικών και το φανέρωμα της ουσίας και του αληθινού τους νοήματος.

Λέξεις κλειδιά: Στωική Ψυχολογία, Εμπειρία, Αίσθηση, Ορμή (Παρόρμηση), Νόηση, Οικείωση, Πάθος

Υπότιτλοι

1. Εισαγωγή
2. Θεμελιώδεις αρχές, έννοιες και επιδράσεις της στωικής ψυχολογίας
 - 2.1. Αισθητηριακή αντίληψη, Νόηση και Γνώση
 - 2.2. Εμπειρία και γνωστική βεβαιότητα
 - 2.3. Παρόρμηση και οικείωση
 - 2.4. Η αίσθηση ως ένα σύνθετο ψυχικό φαινόμενο
 - 2.5. Το *Ηγεμονικόν* ως η λογική ηγετική αρχή της ψυχής
 - 2.6. Το πάθος ως απόκλιση από τον *Λόγο*

7) Kostara, S. G. (2021). Parents—Navigators through the Symplegades. *Psychology*, 12, 2009-2019.

<https://doi.org/10.4236/psych.2021.1212122>

ISSN Online: 2152-7199

ISSN Print: 2152-7180

Τίτλος: Γονείς - πλοηγοί μέσα από Συμπληγάδες πέτρες

Περίληψη

Σκοπός της μελέτης αυτής είναι να τονίσει την αποφασιστική επίδραση που έχει η οικογένεια στην εξέλιξη του ανθρώπου, να καταγράψει και να ερμηνεύσει επί τη βάσει των σύγχρονων ψυχολογικών απόψεων και ερευνών τις αιτίες της πολύμορφης υπερεπιβάρυνσης των γονέων σήμερα και τις συνέπειές της στην οικογενειακή ζωή και να προτείνει κάποιους θεμελιώδεις τρόπους στήριξης της οικογένειας και των γονέων. Ειδικότερα, η ασφυκτική και δυσβάστακτη ψυχολογική πίεση των γονέων προσεγγίζεται εν αναφορά προς την μεταβολή των σχέσεων και της διαπροσωπικής επικοινωνίας, των μορφών συμβίωσης, της δημογραφικής καταστάσεως, των κοινωνικοοικονομικών και εργασιακών συνθηκών. Η μελέτη φιλοδοξεί να αναδείξει την άποψη ότι η παντοειδής -κοινωνική, οικονομική, πολιτική και συμβουλευτική- στήριξη της οικογένειας και των γονέων είναι επιβεβλημένη, όχι μόνον για να ανταποκριθούν στον δύσκολο και μεγαλειώδη ρόλο τους, αλλά και για να βελτιωθεί η κατάσταση της ατομικής τους ζωής, ώστε να μπορούν να φέρουν στον κόσμο και να διαπλάσουν ευτυχισμένα παιδιά. Επιπροσθέτως, φιλοδοξεί να προκαλέσει περαιτέρω προβληματισμό και ερευνητικό ενδιαφέρον.

Λέξεις κλειδιά: Γονείς, πίεση, υπερεπιβάρυνση, παιδί, στήριξη

Υπότιτλοι

1. Εισαγωγή
2. Η συμβολή του οικογενειακού περιβάλλοντος στην εξέλιξη του παιδιού
- 2.1. Ιστορική αναδρομή

2.2. Σύγχρονες ψυχολογικές απόψεις

3. Ανατρεπτικές κοινωνικοοικονομικές αλλαγές και οικογενειακή ζωή

3.1. Ο θεσμός του γάμου

3.2. Ατεκνία και δημογραφικό πρόβλημα

3.3. Η υπερεπιβάρυνση των γονέων

4. Επίλογος

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΕ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ, ΣΥΛΛΟΓΙΚΟΥΣ ΤΟΜΟΥΣ ΜΕ ΚΡΙΤΕΣ

1) Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, **“Χριστιανισμός και Ανθρωπισμός. Η επιστροφή στην αξία της Σχέσεως με τους άλλους”**, στο Κ. Χ. Καραγκούνης - π. Δ. Κουτσούρης - Σ. Γ. Κωσταρά – Μ. Κ. Μαντζανάς (επιμ.), *1ο Διεπιστημονικό Συνέδριο Α.Ε.Α.Α. Χριστιανισμός και Ανθρωπισμός. Πρακτικά*, εκδόσεις Παπαζήση, Αθήνα 2021, σσ. 155-168, 326, 350
ISBN 978-960-02-3724-5

Τίτλος: Χριστιανισμός και Ανθρωπισμός. Η επιστροφή στην αξία της Σχέσεως με τους άλλους

Περίληψη

Η περί Ανθρωπισμού κοσμοθεωρητική αντίληψη και σκέψη, σύμφωνα με την οποία υφίσταται μεγάλη διάσταση μεταξύ Χριστιανισμού και Ανθρωπισμού, παγιδεύτηκε μέσα σε ένα ψευδοδίλημμα. Σε τούτο το ψευδοδίλημμα απάντησαν εύστοχα οι θεηγόροι Πατέρες της Εκκλησίας μας προβαίνοντας σε μία μεγαλειώδη σύνθεση της “θύραθεν” και της χριστιανικής παιδείας με κοσμοϊστορικές συνέπειες. Η Ομορφιά του Αρχαίου Ελληνικού και η Χάρις του Χριστιανικού Ανθρωπισμού υδρεύουν αδιάκοπα μέχρι σήμερα τα εδάφη και του επιστημονικού στοχασμού. Ένα μόνο δείγμα από τον κλάδο της Ψυχολογίας είναι η επιστροφή στην έννοια της “Σχέσεως”, που συνέχει και συνδέει μεταξύ τους τις ανθρώπινες υπάρξεις. **Η Σχέση ως πλησίασμα, ως άγγιγμα, ως στοργικό βλέμμα και φιλικό νεύμα προς τον Άλλον, προς τον Συνάνθρωπον, προς τον Πλησίον**, είναι μια βαθειά, ανιδιοτελής και ειλικρινής Συνάντηση, η οποία παραπέμπει στην “καινήν εντολήν”, «*ἵνα ἀγαπᾶτε ἀλλήλους*». Σε πολλά έργα, λ.χ. του Ίρβιν Γιάλομ, ακούμε τη φωνή του Πλάτωνος και πιο έντονα και ξεκάθαρα τη φωνή των Ευαγγελίων: «*Αφιερώνω τον εαυτό μου στο να βοηθάω τους άλλους... Ζω μέσα σε σχέσεις αγάπης...*». **Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι**, μέσω της Ερμηνευτικής των κειμένων μεθόδου, **η ανάδειξη της**

διάχυτης προσπάθειας της Ψυχολογίας στην σύγχρονη επιστημονική πραγματικότητα να ενεργοποιήσει την έμφυτη κοινωνικότητα του ανθρώπου, επισημαίνοντας την αξία της Σχέσεως με τους άλλους, μία τάση που θυμίζει την Χριστιανική Παιδαγωγία των μεγάλων Πατέρων της Εκκλησίας μας: «Διά τοῦτο οὐχί τά ἑαυτῶν σκοπεῖν, ἀλλά τά τοῦ πλησίον». Δεν είναι μόνον ο ψυχολόγος **Irvin Yalom**, Καθηγητής ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου Stanford, εκείνος που διατυπώνει μian ένδειξη μεγαλείου στον άνθρωπο, που, διακατεχόμενος από τη χριστιανική αγάπη, ανυψώνεται επάνω από την νεφώδη καθημερινότητα. Στις διανοητικές φλέβες των μέγιστων στοχαστών κυλάει το πνεύμα του χριστιανικού Ανθρωπισμού· η παγκόσμια σκέψη είναι διάβροχη από την ευλογία και τη χάρη της αγάπης, γεγονός διαπιστώσιμο σε έργα των σπουδαιότερων εκπροσώπων όλων των κλάδων της επιστημονικής γνώσεως. **Επιχειρώ να ιχνεύσω, με κάθε συντομία, σημεία με άρωμα χριστιανικής αγάπης σε έργα εγνωσμένου κύρους επιστημόνων, όπως είναι οι: α) Χόρχε Λουίς Μπόρχες (1899-1986) β) Κάρλος-Αλμπέρτο Σέγκουν (1907-1995) γ) Χόρχε Μπουκάι (1949-) δ) Κάρεν Χόρνεϋ (1885-1952) (ε) Έριχ Φρομμ (1900-1980) (ς') Καρλ Γιάσπερς (1983-1969).**

Λέξεις Κλειδιά : Σχέση και αγάπη, επικοινωνία με τους άλλους, διαπροσωπικές σχέσεις, Χριστιανικός ανθρωπισμός και Ψυχολογία, Χριστιανισμός και Ανθρωπισμός

Κύρια σημεία:

- Σύνθεση αντιλήψεων Αρχαιοελληνικού και Χριστιανικού Ανθρωπισμού ως πρότυπο και καθοδηγητική αρχή για τον άνθρωπο και επιρροές τους στην Ψυχολογία.
- Ενεργοποίηση και ενδυνάμωση της κοινωνικότητας του ανθρώπου, της αξίας των διαπροσωπικών σχέσεων που χαρακτηρίζονται από αγάπη, ανιδιοτέλεια, αλληλεγγύη και ειλικρίνεια στην επικοινωνία.
- Συνειδητοποίηση από τον άνθρωπο της ελευθερίας, της αξιοπρέπειας και της ηθικής ευθύνης του απέναντι στους άλλους, το θέμα της αγάπης και της αυτοπραγμάτωσης στον Απόστολο Παύλο, στον Πλάτωνα και στο ανθρωπιστικό κίνημα της Δύσης.

➤ Επίδραση των χριστιανικών αντιλήψεων για την αγάπη στα έργα των Irvin Yalom, Jorge Luis Borges, Carlos Alberto Seguín, Jorge Bucay, Karen Horney, Erich Fromm και Karl Jaspers.

2) Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, **“Ο ηγεσιακός επικοινωνιακός ρόλος του Ιερού Κλήρου και η συμβολή του στην Επανάσταση του 1821”**, στο π. Β. Θερμός - Κ. Χ. Καραγκούνης - Σ. Γ. Κωσταρά - Β. Β. Μαυροσκά - Θ. Ν. Παπαθανασίου (επιμ.), *Ιερωσύνη, Εθνεγερσία, σύγχρονη Ζωή. Πρακτικά Β΄ Διεπιστημονικού Συνεδρίου Α.Ε.Α.Α.*, εκδόσεις ΓΡΗΓΟΡΗ, 2022, σσ. 87-97. ISBN 978-960-612--- (ΥΠΟ ΕΚΔΟΣΗ)

Τίτλος: Ο ηγεσιακός επικοινωνιακός ρόλος του Ιερού Κλήρου και η συμβολή του στην Επανάσταση του 1821

Περίληψη

Η συμμετοχή και η συμβολή του Κλήρου τόσο κατά την προπαρασκευή όσον και κατά τη διεξαγωγή του απελευθερωτικού αγώνα του Εικοσιένα υπήρξε αποδεδειγμένα σημαντική. Ο επικοινωνιακός του μάλιστα ρόλος, ηγετικός και μοναδικός, προσεγγίζεται με τη βοήθεια επιστημονικών ψυχολογικών θεωρήσεων, οι οποίες δείχνουν, ότι οι θρησκευτικοί ηγέτες και οι διανοούμενοι ως φορείς αξιών, ως πρότυπα δημοκρατικών ηγετών, ενεργοποιούν τη σκέψη, ξυπνούν θετικά συναισθήματα, ενισχύουν τα κίνητρα και διαμορφώνουν τις συμπεριφορές. Παρωθούν, δηλαδή, και έτσι διαδραματίζουν και χρωματίζουν την πορεία των ατομικών ψυχολογικών χαρακτηριστικών και των κοινωνικών ομάδων, εισάγοντας νέους αξιολογικούς προσανατολισμούς. Στις μεγάλες όσο και σκληρές εκείνες ώρες οι ιερείς μας φορούσαν -μαζί με τα άμφια- και τον τιμημένο χιτώνα του αγώνα και λειτουργούσαν με πόνο και στοργή κοντά στον λαό, οργωτόμοι της ελληνοχριστιανικής του πίστεως και γεωργοί της ψυχής του. Με τον κηρυγματικό τους λόγο επικοινωνούσαν και “μεταλάβαιναν” τους σκλαβωμένους με τα ελληνοχριστιανικά ιδεώδη και φλόγιζαν τις καρδιές τους με τον ενθουσιασμό και την ελπίδα της απελευθέρωσης από το βάνανσο ζυγό. Ο ηγεσιακός επικοινωνιακός λόγος του Κλήρου εξακολουθεί να εμπνέει και να καθοδηγεί εν μέσω “πανδημικής σκλαβιάς” και τον σύγχρονο κληρικό/άνθρωπο και να επιδρά στη διαμόρφωση της σύγχρονης κοινωνικής αντίληψης· ο λόγος αυτός υπήρξε και είναι πολύμορφος: οδηγητικός, πνευματικός, ποιμαντικός, τελετουργικός, ιεραποστολικός, διδακτικός,

κοινωνικός, φιλανθρωπικός, παιδευτικός. Ο Κλήρος έσκυβε με οδύνη και ευθύνη επάνω από τις πολυώνυμες πληγές του σκλαβωμένου λαού μας, επικοινωνούσε μαζί του και “ζούσε” τα πολυώδυνα βάσανά του, “σάρξ έκ τῆς σαρκός” του!

Λέξεις Κλειδιά: Ηγεσία και επικοινωνία, κίνητρα, στάσεις και πεποιθήσεις, Ιερός Κλήρος, Εθνεγερσία.

3) Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, “**Η ζωή υπό σχεδιοποίηση. Ψυχολογική προσέγγιση της εθελούσιας και συνειδητής τεκνογονίας**”, στον Συλλογικό Τόμο *Ζωή ή Θάνατος. Το πρόβλημα των εκτρώσεων από Ιατρική, Νομική, Θεολογική, Ψυχολογική...άποψη*, εκδόσεις Παρρησία, 2022. (ΥΠΟ ΕΚΔΟΣΗ)

Τίτλος: Η ζωή υπό σχεδιοποίηση. Ψυχολογική προσέγγιση της εθελούσιας και συνειδητής τεκνογονίας

Περίληψη

Σκοπός της μελέτης αυτής είναι, προσεγγίζοντας το πρόβλημα του θανάτου και υπογραμμίζοντας το μεγαλείο της ζωής, να αναδείξει επί τη βάσει σύγχρονων ψυχολογικών απόψεων και ερευνών θεμελιώδεις προβληματισμούς σχετικά με το θέμα της αμβλώσεως και να καταδείξει προληπτικά μέτρα στήριξης και εκπαίδευσης, αληθινής μέριμνας και ειλικρινούς σεβασμού προς την ιερότητα της ζωής. Αναλυτικότερα, η ζωή και ο θάνατος αποτελούν θέματα ατομικά, γύρω από τα οποία κυκλούνται τα πάντα και συνιστούν πεδίο έντασης για κάθε σκεπτόμενο άνθρωπο· βρίσκονται στη διάκριση του Θεού και θεωρούνται ως δύο τρόποι του γίνεσθαι. Η ζωή είναι μία εορτή, στην οποία πρέπει να συμμετέχουν οι άνθρωποι και κανείς δεν έχει το δικαίωμα να την καταστρέφει. Συζήτηση προκαλεί στη διεθνή επιστημονική κοινότητα το εάν και πότε είναι επιτρεπτή η άμβλωση, ποιες είναι οι συνέπειές της στην ψυχική και σωματική υγεία, ποιοι παράγοντες οδηγούν στην καταφυγή στην άμβλωση και ποιοι είναι οι αποτελεσματικοί τρόποι οικογενειακής υποστήριξης και εκπαίδευσης. Καθώς η ελληνική, ειδικότερα, οικογενειακή και κοινωνική ζωή τελεί υπό κλονισμό και ασφυκτική σχεδιοποίηση, πέραν από κάθε ευεργετικό εκ μέρους του κράτους μέτρο προς ενίσχυσή της, απαιτείται κατάλληλη αγωγή, εκπαίδευση και παιδεία των νέων. Τούτο θα τους βοηθήσει τα μέγιστα αργότερα, ώστε να τοποθετηθούν σωστά απέναντι στο γεγονός του γάμου, στην τεκνογονία, στη διακοπή ή μη της εγκυμοσύνης και να κατανοήσουν την απροσμέτρητη ευθύνη τους απέναντι στο ερώτημα: Ζωή ή Θάνατος;

Λέξεις κλειδιά: Ζωή, θάνατος, άμβλωση, οικογένεια, πίεση, παιδεία, κρατική μέριμνα

Υπότιτλοι

1. Το πρόβλημα του θανάτου

2. Το μεγαλείο της ζωής
3. Η διακοπή της ζωής
4. Η οικογενειακή ζωή υπό ασφυκτική σχεδιοποίηση
5. Τα θεμέλια της νέας ζωής

«Ποιοτική ερευνητική Μέθοδος και πραξιακή Έρευνα» (:«Qualitative forschungsmethode und Handlungsforschung», Rhein Verlag, Köln 1987).

Το έργο αυτό είναι του γερμανού Rolf Huscke και περιέχει πολύτιμες ιδέες σχετικά με την Ψυχολογία της Επικοινωνίας, όπως και ασκήσεις επικοινωνίας. Εκτός αυτού ανατέμνει σε βάθος το πρόβλημα των επιστημονικών μεθόδων και προτείνει νέους τρόπους έρευνας.

Την μετάφραση αυτή επιχείρησα στα πλαίσια των ερευνητικών προσπαθειών του Πειραματικού Εργαστηρίου Παιδαγωγικής τη εντολή του Διευθυντού του (τότε) κ. Ιω. Μαρκαντώνη και την υπέβαλα στη Γραμματεία του Εργαστηρίου.

Spyridoula G. Kostara, "**Psychology of communication**". In *STUDY IN GREECE, The Official Initiative of the Hellenic Republic for Studies in Greece, Summers Schools Catalogue 2019 – 2020*, p. 14, 32.

<https://studyingreece.edu.gr/our-activities/programs/summer-winter-schools/>

Psychology of communication - Dialectic in practice

This course is primarily designed to give students a knowledge of the “art” of dialogue as an understanding of human behaviour and exercise of direct or indirect effect. Apart from introducing the origins of Dialectic in Ancient Greek thinking, special emphasis is placed to communication competence and conversational management.

Psychology of communication - Nonverbal communication

This course examines the importance of Non-verbal communication. Facial expressions, body posture, gestures, eye contact, use of space, tone of voice, tactile stimulation such as touch, and body movements will be critically examined. Body language is a type of a nonverbal communication, sometimes louder and stronger than words and there is a lot of room for cultural differences. Special emphasis will be given to practical aspects of effective use of body language.

Psychology of communication - First impression

This course explores the great influence of First impression in everyday life. First impression is a mental image with experiential character, based on a wide range of characteristics such as age, race, culture, language, gender, physical appearance, accent, posture, voice, number of people present, and time allowed to process. Several number of real-world case studies will be discussed and analyzed so that students can better understand the practical aspects of the role and power of First impression in individual, social and professional life.

Psychology of emotion - The communicative dimension of emotion in the Ancient Greek thinking and art

The students will be introduced to the communicative dimension of emotion in the Ancient Greek thinking and art. Points of study: Stoics, Homer, Sappho of Lesbos and the significant therapeutic dimension of dramatic poetry. The aesthetic emotions carved in sculpture art. The Socratic serenity, The emotion in Plato, Hippocrates of Kos and Galenus of Pergamon: The typology of human temperaments. Theophrastus of Eresos: Characters. The Aristotelian psychology of emotion: scientific issues in the forefront of contemporary psychological research.

Σπυριδούλα Γρηγ. Κωσταρά, "Η ψυχολογική αγωγή των Γονέων".

Αδημοσίευτη προφορική ανακοίνωση στο Πανελλήνιο Συνέδριο - Αφιέρωμα στο έργο της Μαρίας Χουρδάκη, με τίτλο "Σχολές Γονέων: Επιστημονική Παρέμβαση στη Στήριξη και Εκπαίδευση της Οικογένειας. Εμπειρίες- Προοπτικές", 8-12 Οκτωβρίου 1999.

Στην εργασία αυτή προτάσσω την «Επιστολή προς την Μητέρα μου» του Α. Adler και στην συνέχεια ακολουθώντας τις ιδέες ενός από τους πλέον σύγχρονους ειδικούς στον τομέα της Ερμηνευτικής, του Hans – Georg Gadamer, ανατέμνω το κείμενο και μελετώ τις ενδοοικογενειακές διαπροσωπικές σχέσεις:

1. προσδιορίζω την ηγεσιακή συμπεριφορά των Γονέων,
2. αναδεικνύω το ηγεσιακό ύφος και τους ηγεσιακούς τρόπους καθοδήγησης της οικογενειακής ομάδας,
3. εξετάζω το αρχηγικό δίδυμο,
4. προσεγγίζω «τύπους» Γονέων