



## ΚΡΙΤΗΡΙΟ ΣΥΝΕΞΕΤΑΣΗΣ ΕΚΘΕΣΗ-ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ Β' ΛΥΚΕΙΟΥ : ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

### ΚΕΙΜΕΝΟ 1

#### Αυτοεκτίμηση: κλείνοντας το μάτι στον εαυτό μας

Η αυτοεκτίμηση είναι η **αφετηρία** του αυτοπροσδιορισμού και της ποιότητας της ανταπόκρισης στις απαιτήσεις της ζωής. Με πιο απλά λόγια είναι η ματιά, είναι το βλέμμα που ρίχνει ο άνθρωπος στον εαυτό του κάθε φορά που τον θέλει σύμμαχό του. Ο όρος αυτοεκτίμηση, περιλαμβάνει ένα πλήθος γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφοριστικών<sup>1</sup> παραγόντων που όλα μαζί, συμπληρώνουν το είδος της αυτοεκτίμησης.

Το αίσθημα της αυτοεκτίμησης είναι αποτέλεσμα εσωτερικής διεργασίας στον κάθε άνθρωπο. Η εδραίωση της αυτοεκτίμησης στον άνθρωπο, προέρχεται από την εικόνα που έχει ο ίδιος σχηματίσει για τον εαυτό του, χωρίς να αντιλαμβάνεται τα εξωτερικά αποτελέσματα, όπως είναι η επιτυχία, η αποτυχία, η αποδοχή και η απόρριψη. Δυστυχώς, όμως, ένα μεγάλο μέρος της αυτοεκτίμησης, όπως την έχουμε αντιληφθεί, προέρχεται από την εικόνα του εαυτού μας αναλογικά με τις αντιλήψεις και τις αντιδράσεις των άλλων. Από τη στιγμή που θα μπορούμε να καλλιεργήσουμε την αυτοεκτίμησή μας με βάση τις προσδοκίες εξωτερικών παραγόντων, χάνουμε τη δυνατότητα να ενδυναμώσουμε τις ρίζες της εσωτερικής μας αυτοεκτίμησης.

Μία στενή σχέση έχει τεκμηριωθεί αναλογικά μεταξύ αυτοεκτίμησης και προσωπικών προβλημάτων όπως η βία, ο αλκοολισμός, τα ναρκωτικά, οι διατροφικές διαταραχές, η εγκατάλειψη του σχολείου, η εφηβική εγκυμοσύνη, η αυτοκτονία, η χαμηλή ακαδημαϊκή επίδοση κ.α. Ωστόσο είναι δύσκολο να απομονωθεί ως πρωτογενής αιτία, γιατί συνήθως είναι ένας από τους πολλαπλούς παράγοντες που συμβάλλουν. Αυτό που πρέπει να τονιστεί είναι ότι η αυτοεκτίμηση είναι ένα **κρίσιμο** συστατικό της κάθε παρέμβασης με στόχο την αυτοβελτίωση και την αποκατάσταση, γεγονός που δίνει μία ισχυρή ελπίδα για την επίλυση των ψυχοκοινωνικών προβλημάτων του ατόμου.

Προσπαθώντας ο άνθρωπος να ανακαλύψει τον ιδανικό του εαυτό, μπαίνει σε μία σύγκριση με την πραγματικότητα. Η αυτοεκτίμηση θα μπορούσε να αναπαρασταθεί σαν ένα κλάσμα, όπου στον αριθμητή βρίσκεται ο πραγματικός εαυτός και στον παρονομαστή ο ιδανικός εαυτός. Κάθε φορά που μία δυσκολία κάνει την εμφάνισή της, ο παρονομαστής αυξάνεται, μειώνοντας τον αριθμητή και το συνολικό πηλίκο της αυτοεκτίμησης. Η συνειδητή όμως επεξεργασία και στήριξη του αριθμητή, είναι ο τρόπος για να βελτιωθεί η αυτοεκτίμησή μας. Η πρόκληση είναι στην αντιμετώπιση του ρεαλιστικού εαυτού μέσα από το εδώ και τώρα και όχι από φαντασιακές εικόνες, που οδηγούν στην υποτίμηση του εαυτού. Η δουλειά στη ψυχοθεραπεία γίνεται στον αριθμητή, στην ενδυνάμωση του εαυτού με ταυτόχρονες ματιές στον παρονομαστή, ώστε η ασυνείδητη επιθυμία να γίνει συνειδητή.

Μπορούν να δοθούν διάφορες κατευθυντήριες οδηγίες για την ανύψωση της αυτοεκτίμησης. Κατευθύνσεις όπως η αναγνώριση και το αγκάλιασμα των θετικών χαρακτηριστικών του ατόμου μέσα από μία ρεαλιστική καταγραφή, η εσωτερική αποδοχή που ξεκινάει πάντα από ένα χαμόγελο

και ένα κλείσιμο του ματιού κάθε φορά που κοιτάξετε στον καθρέφτη, η συνειδητοποίηση της υπευθυνότητας που έχετε ότι μπορείτε να ανταποκριθείτε στις απαιτήσεις που σας προκαλούν, η πίστη στην αξία σας με δικαίωμα άρνησης όταν εσείς το επιθυμείτε, είναι μερικές κατευθύνσεις που βοηθούν το άτομο στο να ενισχύσει αυτό το αίσθημα. Ωστόσο, αγγίζουν **επιδερμικά** το φαινόμενο της χαμηλής αυτοεκτίμησης. Ουσιαστικά, τις περισσότερες φορές το πρόβλημα εντοπίζεται πιο βαθιά όπου χρειάζεται περισσότερη βοήθεια από έναν ειδικό, διαφορετικά η υιοθέτηση αυτών των τακτικών θα λειτουργήσουν ως μπουόμερανγκ για πιο χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Το πρώτο βήμα για την αλλαγή, ξεκινά από την συνειδητοποίηση της αγάπης προς τον εαυτό μας. Αυτή άλλωστε είναι και η ελπίδα για την ανύψωση της αυτοεκτίμησης. Η ψυχοθεραπεία είναι το όχημα για μία σημαντική ενίσχυση, αν η χαμηλή αυτοεκτίμηση, είναι ένα ιδιαίτερο πρόβλημα. {...}

<sup>1</sup>συμπεριφοριστικές= σχετίζεται με τη συμπεριφορά του ανθρώπου που διαμορφώνεται από το περιβάλλον.

**(διασκευασμένο) Χάρης Πίσχος, Ψυχολόγος - Υπαρξιακός Συστημικός Ψυχοθεραπευτής**

**Πηγή: [www.sinaisthisi.gr](http://www.sinaisthisi.gr) (ψυχολογικό θεραπευτικό κέντρο)**

### **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ**

**A1.** Σύμφωνα με το κείμενο, ποιες κατευθύνσεις μπορούν να αποτελέσουν τον αρωγό για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης; Να τις καταγράψετε συνοπτικά δίχως προσωπικά σας σχόλια (60-80 λέξεις).

**(Μονάδες 15)**

**A2.** Να επαληθεύσετε ή να διαψεύσετε, με βάση το κείμενο 1, τις παρακάτω διατυπώσεις, γράφοντας στο τετράδιό σας δίπλα στο γράμμα που αντιστοιχεί σε κάθε πρόταση τη λέξη **Σωστό** ή **Λάθος**. Να τεκμηριώσετε την απάντησή σας με αναφορές στο κείμενο :

1. Το κοινωνικό πλαίσιο αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα για την εκτίμηση προς τον εαυτό μας.
2. Λαμβάνοντας υπόψη τις εσωτερικές επιδιώξεις μας αλλά και τις επιδιώξεις εξωτερικών παραγόντων, έχουμε τη δυνατότητα να ενδυναμώσουμε την αυτοεκτίμησή μας.
3. Έχει αποδειχθεί πως η αυτοεκτίμηση αποτελεί την πρωτότοκη αιτία προσωπικών προβλημάτων.
4. Σύμφωνα με αντίστοιχα τεκμήρια, η αυτοεκτίμηση είναι δυνατόν να εξαλείψει ζητήματα ψυχοκοινωνικής παθογένειας.
5. Η συνειδητοποίηση και η αποδοχή του πραγματικού μας «εγώ» είναι μια οδός για τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης.

**(Μονάδες 15)**

**B1.** Ποια είναι η βασική θέση του συγγραφέα στην τέταρτη παράγραφο του κειμένου «Προσπαθώντας ο άνθρωπος...να γίνει συνειδητή.» (μονάδες 4); Με ποιον κυρίαρχο τρόπο επέλεξε να οργανώσει τους ισχυρισμούς του (μονάδες 4) και γιατί (μονάδες 2);

**(Μονάδες 10)**

**B2.** Με ποιους τρόπους επιτυγχάνεται η συνοχή μεταξύ των περιόδων της δεύτερης παραγράφου του κειμένου « Το αίσθημα της αυτοεκτίμησης...τις ρίζες της εσωτερικής μας αυτοεκτίμησης.» ; Να τεκμηριώσετε την απάντησή σας.

**(Μονάδες 10)**

**B3.** «...χάνουμε τη δυνατότητα να ενδυναμώσουμε τις ρίζες της εσωτερικής μας αυτοεκτίμησης.»  
Αφού αναγνωρίσετε τη σύνταξη της παραπάνω περιόδου ( μονάδα 1), να τη μετατρέψετε στην αντίθετή της (4 μονάδες). Γιατί ο συντάκτης επιλέγει αυτού τους είδους τη σύνταξη (μονάδα 1) ;

(Μονάδες 6)

**B4.** Να αντικαταστήσετε τις παρακάτω λέξεις του κειμένου με την έντονη γραφή με σημασιολογικά ισοδύναμες λέξεις, έτσι ώστε να αποδίδεται το ίδιο νόημα: **αφετηρία, να ενδυναμώσουμε, κρίσιμο, επιδερμικά.**

(Μονάδες 4)

### **Γ. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΛΟΓΟΥ**

Σύμφωνα με το κείμενο 1, ο ψυχοθεραπευτής Χάρης Πίσχος υποστηρίζει ότι «*Η αυθεντική αυτοεκτίμηση είναι ζωικής σημασίας για την ευημερία και την ψυχική υγεία.*». Πιστεύετε πως ισχύει αυτή η άποψη; Αν ναι, γιατί; Να καταγράψετε τα επιχειρήματά σας σε ένα άρθρο που θα δημοσιευθεί στη σχολική εφημερίδα (300-350 λέξεις).

(Μονάδες 40)

### **ΚΕΙΜΕΝΟ 2**

#### ***Μόλις άρχισα να αγαπώ τον εαυτό μου***

Μόλις άρχισα να αγαπώ τον εαυτό μου,  
διαπίστωσα ότι η αγωνία και η συναισθηματική οδύνη  
είναι μόνο κάποια προειδοποιητικά σημάδια ότι η ζωή μου  
δεν συμβαδίζει με την αλήθεια μου.

Σήμερα, γνωρίζω ότι αυτό λέγεται

«ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑ».

Μόλις άρχισα να αγαπώ τον εαυτό μου  
κατάλαβα ότι μπορεί να πληγώσω κάποιον  
εάν προσπαθήσω να εκπληρώσω δικές  
μου επιθυμίες μέσα από εκείνον,  
παρόλο που ξέρω ότι η χρονική στιγμή δεν ήταν σωστή  
και ότι το πρόσωπο αυτό δεν ήταν έτοιμο,  
όσο κι αν ήμουν εγώ.

Σήμερα, γνωρίζω ότι αυτό λέγεται

«ΣΕΒΑΣΜΟΣ».

Μόλις άρχισα να αγαπώ τον εαυτό μου,  
σταμάτησα να ζω διαφορετικά από αυτό

που μου υπαγόρευαν οι προσδοκίες μου  
και κατάφερα να δω όλα εκείνα που με καλούσαν να ωριμάσω.

Σήμερα, γνωρίζω ότι αυτό λέγεται

«ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ».

{...}

*Πηγή: [www.naturalsoul.gr](http://www.naturalsoul.gr), Απόδοση, Λ.Τ.*

### **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ**

**A1.** Σύμφωνα με την ποιήτρια, ποιες αρετές αποκτά ο άνθρωπος μόλις αγαπήσει τον εαυτό του; (60-80 λέξεις)

**(Μονάδες 15)**

**A2.** Ποιος είναι ο θεματικός πυρήνας του κειμένου; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας, κάνοντας αναφορά στο τι εξυπηρετούν ο τίτλος, τα εισαγωγικά και η χρήση κεφαλαίων.

**(Μονάδες 15)**

**B1.** Το ποίημα έχει έναν εξομολογητικό χαρακτήρα. Με ποια γλωσσικά στοιχεία θα μπορούσατε να το επιβεβαιώσετε;

**(Μονάδες 15)**

**B2.** Να καταγράψετε μια μεταφορά (μονάδες 5) και μια προσωποποίηση (μονάδες 5) του ποιήματος και να τις σχολιάσετε ως προς τη νοηματική και υφολογική τους λειτουργία (μονάδες 5).

**(Μονάδες 15)**

### **Γ.ΘΕΜΑ**

Στο κείμενο 2, το ποιητικό υποκείμενο δείχνει πως έχει καταφέρει να αγαπήσει τον εαυτό του. Πιστεύετε πως στη σημερινή εποχή, οι άνθρωποι κάνουν προσπάθειες για να εκτιμήσουν και να σεβαστούν περισσότερο τον εαυτό τους; Να δώσετε την απάντησή σας σε ένα ενιαίο κείμενο (150-200 λέξεις).

**(Μονάδες 40)**

## ΟΔΗΓΙΕΣ (για τους εξεταζόμενους)

1. Στο εξώφυλλο να γράψετε το εξεταζόμενο μάθημα. Στο εσώφυλλο πάνω - πάνω να συμπληρώσετε τα ατομικά στοιχεία μαθητή. Στην αρχή των απαντήσεών σας να γράψετε πάνω - πάνω την ημερομηνία και το εξεταζόμενο μάθημα. **Να μην αντιγράψετε** τα θέματα στο τετράδιο και **να μη γράψετε** πουθενά στις απαντήσεις σας το όνομά σας.
2. Να γράψετε το ονοματεπώνυμο σας στο πάνω μέρος των φωτοαντιγράφων αμέσως μόλις σας παραδοθούν. **Τυχόν σημειώσεις σας πάνω στα θέματα δεν θα βαθμολογηθούν σε καμία περίπτωση.** Κατά την αποχώρησή σας να παραδώσετε μαζί με το τετράδιο και τα φωτοαντίγραφα.
3. Να γράψετε το **ονοματεπώνυμο του καθηγητή** στο πάνω μέρος των φωτοαντιγράφων αμέσως μόλις σας παραδοθούν.
4. Να απαντήσετε **στο τετράδιό σας** σε όλα τα θέματα **μόνο** με μπλε ή **μόνο** με μαύρο στυλό με μελάνι που δεν σβήνει.
5. Κάθε απάντηση τεκμηριωμένη είναι αποδεκτή.
6. Διάρκεια εξέτασης: τρεις (3) ώρες μετά τη διανομή των φωτοαντιγράφων.

**ΣΑΣ ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**

**ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ**

