

## ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

### Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

#### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΗΡΑΤΕΙΑ ΚΑΙ ΝΕΟΤΗΤΑ

##### Κείμενο

##### Τρίτη ηλικία και θετική ψυχολογία

*Το κείμενο είναι δημοσιευμένο στο ηλεκτρονικό περιοδικό Psychopedia.gr με θέματα ψυχολογίας. Προσπελάστηκε στις 28 Μαρτίου 2021 και είναι διασκευασμένο για τις ανάγκες της εξέτασης.*

Η ψυχολογία ως επιστήμη της ανθρώπινης νόησης, του συναισθήματος και της συμπεριφοράς καλείται να αναλάβει νέο ρόλο, πέρα από τους τρόπους αντιμετώπισης και θεραπείας της ψυχικής νόσου. Καλείται να αναλάβει την καλλιέργεια ικανοτήτων και την επιδίωξη της ψυχολογικής ευημερίας με έναν νέο κλάδο, τη Θετική Ψυχολογία, η οποία μελετά τους τομείς στους οποίους οι άνθρωποι είναι ικανοί και αποτελεσματικοί, και καταγράφει πώς το καταφέρνουν. Τα θετικά συναισθήματα, η θετικότητα έχουν κεντρική θέση στον κλάδο της Θετικής Ψυχολογίας. Διευρύνουν τη σκέψη, ώστε το άτομο να αναλογιστεί και να διερευνήσει εναλλακτικούς τρόπους δράσης και αντίδρασης στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος. Με αυτόν τον τρόπο γινόμαστε περισσότερο ανοιχτοί σε νέες εμπειρίες, πιο δημιουργικοί και περισσότερο πρόθυμοι να γνωρίσουμε και να σχετιστούμε με νέους ανθρώπους στη ζωή μας.

Οι ηλικιωμένοι είναι ο κατεξοχήν πληθυσμός που μπορεί να απολαμβάνει αποτελεσματικά τις θετικές εμπειρίες. Απαλλαγμένοι από τις καθημερινές έννοιες και τον βιοπορισμό, έχουν όλες τις προοπτικές να ενεργοποιήσουν τη διαδικασία του «απολαμβάνειν». Τρεις είναι οι απαραίτητες προϋποθέσεις, για να μπορέσει κανείς να απολαύσει τις μικρές χαρές της ζωής. Πρώτον, να μην είναι επιβαρυνμένος με προβλήματα αυτοεκτίμησης και κοινωνικές έγνοιες. Δεύτερον, να επικεντρώνεται σε αυτό που συμβαίνει την παρούσα στιγμή. Τρίτον, να έχει έναν βαθμό αναγνώρισης των θετικών συναισθημάτων που νιώθει. Η αναπόληση των θετικών συναισθημάτων έχει εκτεταμένα μελετηθεί κυρίως στον πληθυσμό τρίτης ηλικίας με επαναλαμβανόμενα θετικά αποτελέσματα στην ενδυνάμωση της ευεξίας. Η καλή προσαρμογή του ατόμου της μεγάλης ηλικίας στις δυνατότητες και τους περιορισμούς του γήρατος είναι αυτό που αναφέρεται ως «πετυχημένα ή καλά γηρατειά».

Το γήρας συχνά φαντάζει σαν μια ανεξέλεγκτη απώλεια του εαυτού, της χαράς, των ικανοτήτων και μπορεί να ξυπνά μέσα μας εικόνες άνοιας, ασθένειας ή και κατάθλιψης. Οι απαισιόδοξες πεποιθήσεις και σκέψεις για το γήρας δυσκολεύουν έναν ενήλικα από το να το διανύσει επιτυχώς. Μια επιτυχής μετάβαση απαιτεί, κατ' αρχάς, υψηλό επίπεδο νοητικών λειτουργιών. **Προσπαθήστε, λοιπόν, να κρατάτε το μυαλό σας ενεργό μέσα από το διάβασμα, το γράψιμο, τις συζητήσεις, τη διαρκή επίλυση προβλημάτων.** Τελευταίες έρευνες αποκαλύπτουν ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος μπορεί να συνεχίσει να αναπτύσσεται ακόμη και στην τρίτη ηλικία, όταν το περιβάλλον είναι βοηθητικό και πλαισιώνεται από πλούσια ερεθίσματα. Ας μην ξεχνάμε ότι είναι ιερή η συμβολή των ατόμων τρίτης ηλικίας στην οικογένεια και την κοινωνία μέσω της σοφίας που μόνο εκείνοι κατέχουν.

## **ΘΕΜΑ 2β**

**«Προσπαθήστε, λοιπόν, να κρατάτε το μυαλό σας ενεργό μέσα από το διάβασμα, το γράψιμο, τις συζητήσεις, τη διαρκή επίλυση προβλημάτων».** (3<sup>η</sup> παράγραφος)

α. Να χαρακτηρίσεις το ύφος λόγου στην παραπάνω περίοδο λόγου του κειμένου με έναν από τους παρακάτω προσδιορισμούς. (μονάδες 4)

1. Ειρωνικό
2. Συμβουλευτικό
3. Προστακτικό

β. Να κάνεις τις απαραίτητες αλλαγές σε ρηματικό πρόσωπο και εγκλίσεις ρημάτων (όπου χρειάζεται), προκειμένου το ύφος του λόγου να γίνει πληροφοριακό. (μονάδες 6)

**Μονάδες 10**

## **ΘΕΜΑ 3**

Με αφορμή το παραπάνω κείμενο, να συντάξεις ένα άρθρο για την εφημερίδα του σχολείου σου με θέμα τα γηρατειά. Να εξηγήσεις σε 250-300 περίπου λέξεις με ποιους τρόπους το οικογενειακό περιβάλλον και η πολιτεία μπορούν να συμβάλλουν στην καλλιέργεια θετικής ψυχολογίας στους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας. Στο κείμενό σου μπορείς να αναφέρεις παραδείγματα από τη δική σου εμπειρία και να αξιοποιήσεις στοιχεία από το κείμενο αναφοράς.

**Μονάδες 40**