



ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Κείμενο

Η ψυχολογία του ντυσίματος

Γενικά, από τα αρχαία ακόμη χρόνια, τα ρούχα δεν ικανοποιούσαν μόνο την ανάγκη προστασίας από το κρύο και τη ζέση, αλλά εξυπηρετούσαν εκφραστικούς και κοινωνικούς σκοπούς. Στις μέρες μας ειδικότερα, τα ρούχα δίνουν την πρώτη εντύπωση για ένα άτομο και εκφράζουν στοιχεία της προσωπικότητάς του. Η **εξωτερική εμφάνιση** ενός ατόμου μας δίνει πληροφορίες για την καταγωγή του, το επάγγελμά του, για την οικονομική του κατάσταση και την κοινωνική του θέση.

Το **ντύσιμο** θεωρείται ως ένας τρόπος μέσω του οποίου εκφράζουμε τον εαυτό μας. Επιλέγουμε τα ρούχα που φοράμε επειδή μας αρέσει το χρώμα, επειδή ταιριάζουν στο σώμα μας, ή ακόμα επειδή πιστεύουμε ότι ταιριάζουν στο στυλ μας και αναδεικνύουν την **προσωπικότητά** μας. Επιπλέον, διαλέγουμε τα ρούχα που θα φορέσουμε ανάλογα με την περίπτωση. Διαφορετικά θα ντυθεί κάποιος που πηγαίνει σε επαγγελματική συνάντηση και διαφορετικά θα ντυθεί το ίδιο άτομο, όταν πρόκειται να βγει με τους φίλους του ή όταν θα έχει ραντεβού.

Παρατηρήστε τους ανθρώπους στο δρόμο, στις καφετέριες, στα εστιατόρια. Το ντύσιμό τους φανερώνει πολλά για τις σχέσεις τους με τους ανθρώπους που βρίσκονται μαζί. Σε συνδυασμό με τη γλώσσα του σώματος μπορούμε να καταλάβουμε κάθε σχέση που βλέπουμε, χωρίς να ακούσουμε ούτε μια λέξη. Επίσης, τα ρούχα χρησιμοποιούνται με διαφορετικό τρόπο από τα δύο φύλα ως μέσα τόσο ερωτικής επικοινωνίας, όσο και αποστολής μηνύματος ανωτερότητας προς τους ανταγωνιστές του ίδιου φύλου.

Όλοι θα έχουμε καταλάβει ότι κατά τη διάρκεια της ζωής μας οι ενδυματολογικές μας προτιμήσεις αλλάζουν. Μπορεί για ένα διάστημα να φοράμε συχνά ένα ρούχο, έπειτα για ένα διάστημα να αναρωτιόμαστε πώς το φορούσαμε και μετά από λίγο καιρό να το φοράμε ξανά. Το στυλ μας αλλάζει σύμφωνα με τη διάθεσή μας και ακολουθεί τις «φάσεις» που περνάμε στη ζωή μας.

Σημαντική επίδραση στη ψυχολογία μας έχουν τα χρώματα των ρούχων που φοράμε. Το κόκκινο θεωρείται το χρώμα του πάθους, της



καρδιάς και της υψηλής αυτοεκτίμησης, το γαλάζιο είναι το χρώμα του πνεύματος και του ουρανού, το κίτρινο της ενέργειας και της δημιουργικότητας, το μαύρο του πένθους και της επισημότητας, το πράσινο της ελπίδας και της ηρεμίας και το μπλε εμπνέει εμπιστοσύνη. Μπορούμε βέβαια να εκφραστούμε με τα χρώματα, όπως εμείς τα νοιώθουμε. Ωστόσο, προτείνεται να χρησιμοποιούμε χρωματιστά ρούχα, για να αντιμετωπίσουμε αρνητικά συναισθήματα και να μην τους επιτρέψουμε να μας καταβάλουν.

Είναι καλό να δίνουμε σημασία στην εμφάνισή μας, αλλά έως ένα βαθμό. Δεν είναι απαραίτητο να ντυνόμαστε σύμφωνα με την **τελευταία λέξη της μόδας** ή να γινόμαστε θύματά της. Θα πρέπει να αναπτύξουμε **κριτική αντίσταση** στα πρότυπα που προβάλλονται για την εικόνα του σώματος και να έχουμε τον έλεγχο στην αντίληψη για την αυτοεικόνα μας. Όταν τα ρούχα φοριούνται επιλεγμένα ορθώς, μπορούν όχι απλώς να καλύψουν ατέλειες, αλλά και να τονίσουν επιτυχώς τα ωραία σημεία του σώματός μας. Αυτομάτως ενισχύουμε την αυτοπεποίθησή και την αυτοεκτίμησή μας αποφεύγοντας τα αρνητικά συναισθήματα για το σώμα μας. Είναι ωφέλιμο να επιζητούμε την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση από το ντύσιμό μας, γιατί αυτό βοηθάει την αποδοχή της εικόνας του σώματός μας, συνεπώς και του εαυτού μας. Η θετική προσέγγιση της εικόνας μας, που σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση μας, είναι πολύ σημαντική γιατί συντελεί στην εξέλιξή μας σε όλους τους τομείς.

Λ. Ψούνη, από το διαδίκτυο, *Ψυχολογία ντυσίματος*, 28. 5. 2012 (διασκευή)

ΘΕΜΑΤΑ

A1. (Μονάδες 15)

A1. Πώς η διάθεσή μας, σύμφωνα με το κείμενο, μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο που ντυνόμαστε; (60-80 λέξεις)

(μονάδες 15)

A2. (Μονάδες 10)

A2. Ποια είναι η συλλογιστική πορεία (παραγωγική ή επαγωγική) που ακολουθεί η συγγραφέας στην πρώτη παράγραφο (Γενικά ... κοινωνική του θέσης) του κειμένου; Να αιτιολογήσετε την απάντησή σας.

(μονάδες 10)

B1. (Μονάδες 10)

B1. Να συντάξετε μία παράγραφο 60-80 λέξεων στην οποία να χρησιμοποιήσετε τις λέξεις/φράσεις του κειμένου με **έντονη γραφή**:



εξωτερική εμφάνιση, ντύσιμο, προσωπικότητα, τελευταία λέξη της μόδας, κριτική αντίσταση.

(μονάδες 10)

B2. (Μονάδες 15)

B2. Στην έκτη παράγραφο («Είναι καλό να δίνουμε...τους τομείς») του κειμένου:

1. Να εντοπίσετε δύο όρους του κειμένου που αποτελούν ειδικό λεξιλόγιο.

(μονάδες 10)

2. Να αιτιολογήσετε τη χρήση τους.

(μονάδες 5)

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

A1. Το ντύσιμο επηρεάζει σημαντικά τη διάθεση του ατόμου. Γι' αυτό το λόγο αλλάζει ανάλογα με την περίοδο της ζωής του ανθρώπου. Για παράδειγμα, άλλο ντύσιμο είχε το άτομο στο παρελθόν και άλλο τώρα, γεγονός που δείχνει ότι η μεταβαλλόμενη με το χρόνο και τις εμπειρίες ψυχρούνηση εξωτερικεύεται μέσω της ενδυμασίας. Επίσης, τα χρώματα των ρούχων επηρεάζονται, αλλά και επηρεάζουν τη διάθεση. Πάντως, καλό είναι το άτομο να προτιμά στο ντύσιμό του τα χρωματιστά ρούχα, για να αντιμετωπίζει τα αρνητικά συναισθήματα.

A2. Η συλλογιστική πορεία της 1ης παραγράφου είναι **παραγωγική (γενικό-ειδικό)**.

Ο συλλογισμός ξεκινά με μια γενική άποψη «Γενικά...κοινωνικούς σκοπούς» και συνεχίζει με την παράθεση ειδικών λεπτομερειών «Στις μέρες μας ειδικότερα,... την κοινωνική του θέση».

B1. Το ντύσιμο διαμορφώνει σε μεγάλο βαθμό την **εξωτερική εμφάνιση** του ανθρώπου. Γι' αυτό πολλοί άνθρωποι δαπανούν μεγάλο μέρος του προϋπολογισμού τους στην αγορά ρούχων που θεωρούν ότι θα βελτιώσουν την εικόνα τους. Ωστόσο, το ντύσιμο είναι κάτι πολύ περισσότερο από μια εξωτερική εικόνα· δίνει πληροφορίες για την **προσωπικότητα** του ατόμου. Κατά συνέπεια, είναι πιθανό άνθρωποι που ακολουθούν την **τελευταία λέξη της μόδας** να έχουν μειωμένη **κριτική αντίσταση** και να μαζοποιούνται ευκολότερα με αντίτιμο την απώλεια της προσωπικότητάς τους.



B2.

1. Δύο λέξεις/φράσεις που αποτελούν ειδικό λεξιλόγιο είναι:
«τελευταία λέξη της μόδας», «αυτοεικόνα».

2. Με τις λέξεις αυτές επιτυγχάνεται η ανάλυση ενός ειδικού θέματος,
όπως είναι η επίδραση της ενδυμασίας στην προσωπικότητα του ατόμου.