

# Περιβαλλοντικό άγχος

- Ορισμοί και μοντέλα
- Πυκνότητα
- Αίσθημα συνωστισμού
- Θόρυβος

## Περιβαλλοντικό άγχος

- Είναι μια κατάσταση στην οποία οι περιβαλλοντικές απαιτήσεις **υπερβαίνουν** την ικανότητα των ανθρώπων να αντιδρούν (Evans, 1982).
- Εμφανίζεται ως συνέπεια των προκλήσεων, στις οποίες υπόκεινται οι **ομοιοστατικοί** μηχανισμοί του ανθρώπου.
- Πρόκειται για **γνωστική** μεσολάβηση που παρεμβαίνει για να προσδιορίσει τη σχέση μεταξύ επιβαρυντικών παραγόντων και συμπεριφοράς.

## Μοντέλα και μεταβλητές

- Το **βιο-ιατρικό** μοντέλο επικεντρώνεται στις αντιδράσεις του οργανισμού και στις διεργασίες που ενεργοποιούνται.
- Το **ψυχολογικό** μοντέλο επικεντρώνεται στις ψυχολογικές (ιδιαίτερα, γνωστικές) διαδικασίες με τις οποίες οι άνθρωποι αξιολογούν το περιβάλλον ως απειλητικό.
- Το **βιο-ψυχο-κοινωνικό** μοντέλο επιχειρεί να συνθέσει τις προσεγγίσεις αυτές, συνεκτιμώντας κοινωνικές παραμέτρους.
- Έχουν μελετηθεί τόσο **φυσικοί** όσο και **ψυχολογικοί** παράγοντες συναφείς με το περιβαλλοντικό άγχος, οι οποίοι συνοψίζουν τα τμήματα που συνεπάγεται η ζωή στην πόλη.

# Μεθοδολογικά ζητήματα στην έρευνα του περιβαλλοντικού άγχους

- Οι στρεσογόνοι περιβαλλοντικοί παράγοντες δεν γίνονται πάντα αντιληπτοί από τις αισθήσεις σε συνειδητό επίπεδο.
- Οι στρεσογόνοι περιβαλλοντικοί παράγοντες συνυπάρχουν και αλληλεπιδρούν με κοινωνικοδημογραφικές μεταβλητές, έτσι ώστε να είναι δύσκολη η αποσαφήνισή τους.
- Είναι δύσκολη η καταγραφή των μακροπρόθεσμων επιπτώσεων που έχει η χρόνια έκθεση σε στρεσογόνους περιβαλλοντικούς παράγοντες.
- Η χρονική ακολουθία έκθεσης των ατόμων σε στρεσογόνους περιβαλλοντικούς παράγοντες επηρεάζει τα αποτελέσματα των μετρήσεων (φαινόμενο του προτέρου).

## Πυκνότητα και αίσθημα συνωστισμού

- Η **πυκνότητα** (density) ορίζεται με βάση χωρικά κριτήρια. Είναι η άμεση εμπειρία του διαθέσιμου χώρου.
- Διακρίνουμε τη **χωρική** από την **κοινωνική** πυκνότητα, ανάλογα με την παράμετρο που διατηρείται σταθερή.
- Διακρίνουμε την **εσωτερική** από την **εξωτερική** πυκνότητα, ανάλογα με την κλίμακα αναφοράς που χρησιμοποιείται.
- Το **αίσθημα συνωστισμού** (crowding) είναι η υποκειμενική συναισθηματική κατάσταση που βιώνεται ως χωρικός περιορισμός και προέρχεται από αλληλεπίδραση περιβαλλοντικών, κοινωνικών και ψυχολογικών μεταβλητών.

# Ερευνητικά δεδομένα για την πυκνότητα και το αίσθημα συνωστισμού

- Το αίσθημα συνωστισμού προκύπτει όταν: (α) η πολυπλοκότητα του πλαισίου ξεπερνά τις γνωστικές ικανότητες του ατόμου, (β) οι αντιληπτικές δομές δεν αναγνωρίζουν την ύπαρξη κοινωνικής εντολής, (γ) η δομή του πλαισίου είναι ασαφής (Chandler et al., 1978).
- Επιπλέον, η αντίληψη της πυκνότητας εξαρτάται από: (α) τη δυνατότητα για διατήρηση προσωπικού χώρου, (β) το είδος της δραστηριότητας (π.χ. ατομική ή κοινωνική), (γ) το βαθμό της φυσικής ενόχλησης, (δ) τον βαθμό ομοιογένειας των δραστηριοτήτων (π.χ. συνεργατικές ή ανταγωνιστικές).

# Ερευνητικά δεδομένα για την πυκνότητα και το αίσθημα συνωστισμού (συνέχεια)

- **Εσωτερικοί** παράγοντες: το σχήμα και η διαρρύθμιση του χώρου, η διευθέτηση των επίπλων.
- **Εξωτερικοί** παράγοντες: η διαμόρφωση του εδάφους, οι κλιματολογικές συνθήκες, γεωγραφικές παράμετροι.
- Τα στοιχεία της **συγκεκριμένης συνθήκης**:
  - (α) **φυσικά** στοιχεία: ο τύπος, η διάρκεια, οι στόχοι της δραστηριότητας.
  - (β) **κοινωνικά** στοιχεία: η ποιότητα και η ποσότητα των αλληλεπιδράσεων μεταξύ των ατόμων.

# Ερευνητικά δεδομένα για την πυκνότητα και το αίσθημα συνωστισμού (συνέχεια)

- **Ατομικοί** παράγοντες που συνδέονται με την αντίδραση στο αίσθημα συνωστισμού:
  - το φύλο
  - η ηλικία
  - οι προσωπικές ανάγκες
  - τα κίνητρα και οι προσδοκίες
  - τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας
  - ειδικά χαρακτηριστικά (π.χ. παιδιά με αυτισμό, παιδιά με εγκεφαλική παράλυση)



# Ερευνητικά δεδομένα για την πυκνότητα στο σχολικό πλαίσιο

- Επιπτώσεις της πυκνότητας στη νοητική ικανότητα και τη σχολική επίδοση.
- Επιπτώσεις της πυκνότητας στην κοινωνική συμπεριφορά (επιθετικότητα).
- Επιπτώσεις στην οργάνωση του σχολικού προγράμματος.
- Μεθοδολογικοί προβληματισμοί: χειρισμός των πειραματικών συνθηκών, ανάγκη για διερεύνηση του τρόπου προσαρμογής στην αλλαγή της πυκνότητας.

## Ο θόρυβος και οι επιπτώσεις του

- Ο **ήχος** είναι μια φυσική μεταβλητή, ενώ ο **θόρυβος** είναι μια ψυχολογική έννοια: πρόκειται για τον μη επιθυμητό ήχο.
- Ο θόρυβος δεν είναι πάντοτε δυνατός ήχος. Για τον ορισμό του συνεκτιμώνται φυσικά χαρακτηριστικά, η περιβαλλοντική συνθήκη, και οι προσδοκίες του ατόμου.
- **Χαρακτηριστικά** του θορύβου: η περιοδικότητα, η δυνατότητα ελέγχου της πηγής, το περιεχόμενο.
- Θόρυβος και **επίδοση**: ο θόρυβος επιδρά πιο αρνητικά στην επίδοση όταν το έργο είναι πολύπλοκο.
- Ο **χρόνος μέτρησης** και η **διάρκεια** της έκθεσης.

## Θόρυβος και κοινωνική συμπεριφορά

- Θόρυβος, **διαπροσωπική έλξη** και **κοινωνική απόσταση**: αρνητικές επιπτώσεις και αλληλεπίδραση με το φύλο.
- Θόρυβος και **αλτρουιστική συμπεριφορά**: οι αρνητικές επιπτώσεις μειώνονται όταν η ένταση είναι χαμηλή και όταν το άτομο έχει την αίσθηση του ελέγχου.
- Θόρυβος και **επιθετικότητα**: έχει βρεθεί ότι ο θόρυβος ενισχύει την επιθετικότητα όταν υπάρχει προηγούμενη διέγερση, αλλά δεν την προκαλεί.