



## Η Αναλογία 4 προς 1 και η Θετική Συμπεριφορά στη Ζωή μας<sup>1</sup>

Δρ. Λευκή Κουρέα  
Πανεπιστήμιο Κύπρου  
([klefki@ucy.ac.cy](mailto:klefki@ucy.ac.cy))

Σκοπός της παρακάτω άσκησης είναι:

1. η αυτο-αξιολόγηση του πόσο θετικοί είστε στη συμπεριφορά σας (λεκτική και μη-λεκτική συμπεριφορά) προς τα άτομα του κοινωνικού σας περίγυρου
2. η εφαρμογή της αναλογίας 4:1 με τα συγκεκριμένα άτομα

**Δοκίμασε την πιο κάτω άσκηση με άτομα του οικογενειακού, εργασιακού, και ευρύτερου κοινωνικού σου περιγύρου.**

1. Επέλεξε 1-2 άτομα από ένα συγκεκριμένο περιβάλλον (οικογενειακό, εργασιακό, φιλικό, κ.ο.κ.).
2. Κατέγραψε καθημερινά για μία περίπου ώρα τις θετικές και αρνητικές συμπεριφορές που παρουσιάζεις προς τα συγκεκριμένα άτομα.
3. Κατέγραψε καθημερινά τις συμπεριφορές σου για 4-5 μέρες στον πιο κάτω πίνακα, σημειώνοντας μια γραμμή «l» για κάθε συμπεριφορά.
4. Άθροισε το σύνολο συμπεριφορών για κάθε κατηγορία.
5. Υπολόγισε την αναλογία θετικών προς αρνητικών συμπεριφορών με βάση τον τύπο πιο κάτω:

	Θετική Συμπεριφορά (δηλώσεις, πράξεις, κινήσεις σώματος)	Αρνητική Συμπεριφορά (δηλώσεις, πράξεις, κινήσεις σώματος)
Ημέρα 1		
Ημέρα 2		
Ημέρα 3		
Ημέρα 4		
Ημέρα 5		
Σύνολο		

### Υπολογισμός αναλογίας

Σύνολο θετικών / Σύνολο αρνητικών = \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Για κάθε αρνητική συμπεριφορά, παρουσιάζω \_\_\_\_\_ θετικές συμπεριφορές προς τα άτομα του κοινωνικού μου περιγύρου.

<sup>1</sup> Το ερευνητικό πρόγραμμα χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, στα πλαίσια του προγράμματος Marie Skłodowska-Curie Actions του Έβδομου Πλαισίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

6. Συνέχισε να παρατηρείς και να καταγράφεις καθημερινά τις θετικές και αρνητικές σου συμπεριφορές προς τα ίδια άτομα στον πιο κάτω πίνακα.
7. Η καταγραφή να γίνεται καθημερινά για μία περίπου ώρα για συνολικά 6-7 μέρες. Αυτή τη φορά, όμως, **προσπάθησε να φτάσεις την αναλογία 4 θετικές συμπεριφορές για κάθε αρνητική συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗΣ ΩΡΑΣ που θα καταγράφεις.**
8. Για παράδειγμα, όταν καταγράφεις τις συμπεριφορές σου μεταξύ 9-10π.μ. και παρατηρείς ότι έχεις σημειώσει 2 αρνητικές συμπεριφορές και 2 θετικές συμπεριφορές, ΤΟΤΕ προσπάθησε να αυξήσεις τις θετικές σου συμπεριφορές κατά 6 διατηρώντας την αναλογία 4 θετικές προς 1 αρνητική συμπεριφορά.
9. Εξουδετερώνεις την αρνητική συμπεριφορά με 4 αντίστοιχες θετικές συμπεριφορές στο ίδιο χρονικό διάστημα.

	Θετική Συμπεριφορά (δηλώσεις, πράξεις, κινήσεις σώματος)	Αρνητική Συμπεριφορά (δηλώσεις, πράξεις, κινήσεις σώματος)
Ημέρα 5		
Ημέρα 6		
Ημέρα 7		
Ημέρα 8		
Ημέρα 9		
Ημέρα 10		
Σύνολο		

**Υπολογισμός αναλογίας**

Σύνολο θετικών / Σύνολο αρνητικών = \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Για κάθε αρνητική συμπεριφορά, παρουσιάζω \_\_\_\_\_ θετικές συμπεριφορές προς τα άτομα του κοινωνικού μου περίγυρου

10. Σύγκρινε τις δύο αναλογίες .
11. Τι παρατηρείς;
12. Τι έχεις προσέξει στη συμπεριφορά των 2 συγκεκριμένων ατόμων που έχεις εφαρμόσει την αναλογία 4 προς 1;