

**Η επίδραση της αυτοεκτίμησης των σπουδαστών
(Κοινωνικής Εργασίας και Ηλεκτρολογίας)του Α.Τ.Ε.Ι.
Πάτρας στις διαπροσωπικές τους σχέσεις**

**Ονόματα σπουδαστριών:
Καράμπαλη Θεώνη
Σαμοθρακή Βικτώρια**

**Υπεύθυνη καθηγήτρια :
Dr. Ιωαννίδου- Johnson Αμαλία**

**Πτυχιακή εργασία για την λήψη πτυχίου στο τμήμα Κοινωνικής
Εργασίας της σχολής επαγγελματιών υγείας και πρόνοιας (Σ.Ε.Υ.Π.)
του Ανώτατου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος (Α.Τ.Ε.Ι.)
Πάτρας.**

ΠΑΤΡΑ ΙΟΥΝΙΟΣ 2005

Η επιτροπή για την έγκριση της πτυχιακής εργασίας:

Υπογραφή:

Υπογραφή:

Υπογραφή:

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους όσους μας βοήθησαν άμεσα ή έμμεσα για την συγγραφή και την εκπόνηση αυτής της μελέτης. Ιδιαίτερα:

Την καθηγήτριά μας, κα Τζόνσον Αμαλία, για όλες τις πολύτιμες συμβουλές, κατευθύνσεις και οδηγίες που εισηγήθηκε.

Επίσης θα θέλαμε να εκφράσουμε τις ευχαριστίες μας στον κ. Ευστράτιο Παπάνη καθηγητή Πανεπιστημίου, όπου έχει εντρυφήσει σε θέματα αυτοεκτίμησης, για τον χρόνο που μας διέθεσε και την αρωγή που μας πρόσφερε για την ολοκλήρωση του ερωτηματολογίου μας. Οι επισημάνσεις του ήταν εξαιρετικά σημαντικές και συνέβαλαν στην ποιότητα της ερευνητικής διαδικασίας.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την Μίτση Γιάννου για την βοήθεια που μας παρείχε για την δακτυλογράφηση της πτυχιακής μας εργασίας, για την ανάλυση των δεδομένων της έρευνας και την κατασκευή των πινάκων αποτελεσμάτων.

Επίσης, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά τα άτομα που συμμετείχαν και αποτέλεσαν το δείγμα της έρευνάς μας. Τους ευχαριστούμε για τον χρόνο που μας αφιέρωσαν στη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου για την κατάθεση των προσωπικών τους κρίσεων και εμπειριών. Χωρίς αυτούς δεν θα ήταν εφικτή η περάτωση της μελέτης.

Τέλος, ευχαριστούμε τους γονείς μας για την ηθική συμπαράσταση, ψυχολογική υποστήριξη και οικονομική ενίσχυση που μας προσέφεραν, η συμβολή τους αυτή ήταν πολύτιμη.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι.	1
1.1 Εισαγωγή	1
1.2 Πρόβλημα Μελέτης	3
1.3 Σκοπός Μελέτης	5
1.4 Ορισμοί Εννοιών	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ.	
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΑΛΛΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ ΚΑΙ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΩΝ	11
Α. ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ	11
A.1. Ιστορική ανασκόπηση της έννοιας της αυτοεκτίμησης	11
A.2. Η έννοια της αυτοεκτίμησης σύμφωνα με διάφορους μελετητές	13
A.2.1 Διαχωρισμός της έννοιας της αυτοεκτίμησης από την αυτοαντίληψη	16
A.2.2 Η σχέση απόστασης «πραγματικού» και «ιδανικού» εαυτού ως παράγοντας διαμόρφωσης της αυτοεκτίμησης	18
A.3. Η σπουδαιότητα της αυτοεκτίμησης	21
A.4. Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης από την βρεφική ηλικία ως την ενήλικη ζωή	28
A.5. Τα χαρακτηριστικά των ατόμων με υγιή αυτοεκτίμηση	36
A.6. Τα χαρακτηριστικά των ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση	41
A.7. Βασικές θεωρίες για την αυτοεκτίμηση	49

A.7.1 Η θεωρία του William James για την αυτοεκτίμηση	49
A.7.2 Η θεωρία του Robert White για την αυτοεκτίμηση	50
A.7.3 Η θεωρία του Morris Rosenberg για την αυτοεκτίμηση	51
A.7.4 Η θεωρία της Baumrind για την αυτοεκτίμηση	52
A.7.5 Η θεωρία του Stanley Coopersmith για την αυτοεκτίμηση	52
A.7.6 Η θεωρία του Branden για την αυτοεκτίμηση	54
B. Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ	56
B.1 Η σχέση της αυτοεκτίμησης για την ανάγκη αυτοπραγμάτωσης (θεωρία A.Maslow)	56
B.2 Η σχέση αυτοεκτίμησης με την Ψυχολογική Ωριμότητα	59
B.3 Η σχέση αυτοεκτίμησης με την εξωτερική εμφάνιση	61
Γ. Η ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ	63
Γ.1 Η διαπροσωπική θεωρία του Sullivan	63
Γ.2 Η φύση των διαπροσωπικών σχέσεων	65
Γ.3 Η επικοινωνία ως παράγοντας επίδρασης των διαπροσωπικών σχέσεων	67
Γ.4 Σχέση αυτοεκτίμησης και λήψης αποφάσεων	71

Δ. Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ	73
Δ.1 Η επίδραση της αυτοεκτίμησης στις διαπροσωπικές σχέσεις	73
Δ.1.1 Η επίδραση της αυτοεκτίμησης στις οικογενειακές σχέσεις	79
Δ.1.2 Η επίδραση της αυτοεκτίμησης στις ερωτικές σχέσεις	86
Δ.1.3 Η επίδραση της αυτοεκτίμησης στις φιλικές σχέσεις	94
Δ.1.4 Η επίδραση της αυτοεκτίμησης στις επαγγελματικές σχέσεις	103
Δ.1.5 Η επίδραση της αυτοεκτίμησης στις κοινωνικές σχέσεις	108
Δ.2 Η επίδραση της αυτοεκτίμησης στην εξωτερική εμφάνιση με την ικανότητα προσέγγισης του άλλου φύλου.	112
Ε. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ	114
E.1 Η επίδραση βασικών χαρακτηριστικών της υψηλής και χαμηλής αυτοεκτίμησης στις διαπροσωπικές σχέσεις.	114
E.1.1 η επίδραση των βασικών χαρακτηριστικών της χαμηλής αυτοεκτίμησης στις διαπροσωπικές σχέσεις.	114
E.2 Η επίδραση βασικών χαρακτηριστικών της υψηλής αυτοεκτίμησης στις διαπροσωπικές σχέσεις.	129

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.	134
3.1 Είδος της έρευνας-Επιλογή στρατηγικής.	134
3.2 Σκοπός της έρευνας.	135
3.3 Τα Ερωτήματα και το Ερωτηματολόγιο της Έρευνας.	137
3.4 Πληθυσμός και δείγμα της έρευνας.	143
3.5 Περιορισμοί της έρευνας.	144
3.6 Τρόπος ανάλυσης των στοιχείων.	145
3.7 Τρόπος παρουσίασης του υπολοίπου της έρευνας.	145
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.	146
ΚΕΦΑΛΑΙΟ V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.	198
ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ.	212
6.1 Συμπεράσματα.	212
6.2 Εισηγήσεις.	215
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.	220
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.	237

ΠΙΝΑΚΕΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΩΝ.

Πίνακας 1: Το φύλο σας είναι:	146
Πίνακας 2: Η ηλικία σας είναι:	146
Πίνακας 3: Σε ποιο εξάμηνο σπουδών φοιτείτε:	147
Πίνακας 4: Το τμήμα στο οποίο φοιτείτε είναι:	147
Πίνακας 5: Μένετε:	147
Πίνακας 6: Εργάζεστε:	148
Πίνακας 6α: συγκριτικός πίνακας σε σχέση με την εργασία (άνδρας-γυναίκα)	148
Πίνακας 7: Μεγαλώσατε σε:	148
Πίνακας 8: Οι γονείς σας:	149
Πίνακας 9: Η σχολή στην οποία φοιτείτε ήταν ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΗΘΕΛΑ	149
Πίνακας 10: Η σχολή στην οποία φοιτείτε ήταν ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΟΥ	149
Πίνακας 11: Η σχολή στην οποία φοιτείτε ήταν ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ/ ΓΝΩΣΤΩΝ ΜΟΥ.	150
Πίνακας 12: Η σχολή στην οποία φοιτείτε ήταν ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ ΜΟΥ	150
Πίνακας 13: Η σχολή στην οποία φοιτείτε ήταν ΤΥΧΑΙΑ ΚΑΤΑΛΗΞΗ	150
Πίνακας 9Z: συγκριτικός πίνακας σε σχέση με την επιλογή της σχολής ερωτώμενων (κοινωνική εργασία-ηλεκτρολογία)	150
Πίνακας 14: Πόσο ικανοποιημένος/η νιώθετε από την εισαγωγή στη σχολή σας;	151

Πίνακας 14β: συγκριτικός πίνακας σε σχέση με το πόσο ικανοποιημένοι αισθάνονται οι φοιτητές (κοινωνικής εργασίας-ηλεκτρολογίας).	151
Πίνακας 15: Για όσους περάσανε σε σχολή εκτός της πόλης τους, ποια ήταν η στάση σας απέναντι στην αλλαγή αυτή- ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΗΚΑ ΠΟΛΥ ΕΥΚΟΛΑ	152
Πίνακας 16: Για όσους περάσανε σε σχολή εκτός της πόλης τους, ποια ήταν η στάση σας απέναντι στην αλλαγή αυτή- ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΑ ΕΥΚΟΛΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΑΦΕΣ/ ΦΙΛΙΕΣ	152
Πίνακας 17: Για όσους περάσανε σε σχολή εκτός της πόλης τους, ποια ήταν η στάση σας απέναντι στην αλλαγή αυτή- ΕΝΙΩΣΑ ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ	152
Πίνακας 18: Για όσους περάσανε σε σχολή εκτός της πόλης τους, ποια ήταν η στάση σας απέναντι στην αλλαγή αυτή- ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΑ ΑΡΚΕΤΟ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΩ	153
Πίνακας 19: Για όσους περάσανε σε σχολή εκτός της πόλης τους, ποια ήταν η στάση σας απέναντι στην αλλαγή αυτή- ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΤΗΚΑ ΛΟΓΩ ΤΩΝ ΜΗ ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ.	153
Πίνακας 20: Για όσους περάσανε σε σχολή εκτός της πόλης τους, ποια ήταν η στάση σας απέναντι στην αλλαγή αυτή- ΑΡΓΗΣΑ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΩ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΑΦΕΣ	153
Πίνακας 21: Για όσους περάσανε σε σχολή εκτός της πόλης τους, ποια ήταν η στάση σας απέναντι στην αλλαγή αυτή-(απάντησαν ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ)	153
Πίνακας 22: Για όσους περάσανε σε σχολή εντός της πόλης τους:	154
Πίνακας 23: Πώς κρίνετε την επίδοσή σας ως φοιτητής/τρια;	154

Πίνακας 24: Πιστεύετε ότι έχετε κάποιο ταλέντο/ κλίση εκτός από το αντικείμενο των σπουδών σας;	155
Πίνακας 25: Ποια από τα παρακάτω επίθετα πιστεύετε ότι σας αντιπροσωπεύουν; (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΘΑΡΡΑΛΕΟΣ)	155
Πίνακας 26: Ποια από τα παρακάτω επίθετα πιστεύετε ότι σας αντιπροσωπεύουν; (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΑΥΘΟΡΜΗΤΟΣ)	155
Πίνακας 27: Ποια από τα παρακάτω επίθετα πιστεύετε ότι σας αντιπροσωπεύουν; (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ)	156
Πίνακας 28: Ποια από τα παρακάτω επίθετα πιστεύετε ότι σας αντιπροσωπεύουν; (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ)	156
Πίνακας 29: Ποια από τα παρακάτω επίθετα πιστεύετε ότι σας αντιπροσωπεύουν; (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΚΑΧΥΠΟΠΤΟΣ)	156
Πίνακας 30: Ποια από τα παρακάτω επίθετα πιστεύετε ότι σας αντιπροσωπεύουν; (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΝΤΡΟΠΑΛΟΣ)	156
Πίνακας 31: Ποια από τα παρακάτω επίθετα πιστεύετε ότι σας αντιπροσωπεύουν; (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΜΟΝΑΧΙΚΟΣ)	157
Πίνακας 32: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πιστεύετε ότι διαθέτετε; (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑ)	157
Πίνακας 33: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πιστεύετε ότι διαθέτετε; (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ)	157
Πίνακας 34: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πιστεύετε ότι διαθέτετε; (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ)	158
Πίνακας 35: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πιστεύετε ότι διαθέτετε; (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ)	158
Πίνακας 36: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πιστεύετε ότι διαθέτετε; (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ)	158

Πίνακας 37: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πιστεύετε ότι διαθέτετε: (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑ)	158
Πίνακας 38: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πιστεύετε ότι διαθέτετε: (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΥΠΟΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑ)	159
Πίνακας 39: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πιστεύετε ότι διαθέτετε: (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ)	159
Πίνακας 40: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πιστεύετε ότι διαθέτετε: (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ)	159
Πίνακας 41: Ποιο από τα παραπάνω συναισθήματα βιώνετε πιο συχνά στις καθημερινές σας δραστηριότητες: (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ)	160
Πίνακας 42: Ποιο από τα παραπάνω συναισθήματα βιώνετε πιο συχνά στις καθημερινές σας δραστηριότητες: (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΧΑΡΑ)	160
Πίνακας 43: Ποιο από τα παραπάνω συναισθήματα βιώνετε πιο συχνά στις καθημερινές σας δραστηριότητες: (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΕΝΕΡΓΕΙΑ)	160
Πίνακας 44: Ποιο από τα παραπάνω συναισθήματα βιώνετε πιο συχνά στις καθημερινές σας δραστηριότητες: (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΠΙΕΣΗ/ ΑΓΧΟΣ)	160
Πίνακας 45: Ποιο από τα παραπάνω συναισθήματα βιώνετε πιο συχνά στις καθημερινές σας δραστηριότητες: (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΒΑΡΕΜΑΡΑ/ ΑΝΙΑ):	161
Πίνακας 46: Ποιο από τα παραπάνω συναισθήματα βιώνετε πιο συχνά στις καθημερινές σας δραστηριότητες: (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΘΛΙΨΗ/ ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ):	161

Πίνακας 47: Ποιο από τα παραπάνω συναισθήματα βιώνετε πιο συχνά στις καθημερινές σας δραστηριότητες: (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ)	161
Πίνακας 48: Σας εκφράζει η παρακάτω άποψη: πιστεύω ότι η σημερινή μου κατάσταση είναι αποτέλεσμα των προσωπικών μου επιλογών:	162
Πίνακας 49: ΡΟΛΟΣ ΦΙΛΟΣ-ΤΩΡΑ	162
Πίνακας 50: ΡΟΛΟΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ-ΤΩΡΑ	162
Πίνακας 51: ΡΟΛΟΣ ΓΟΝΕΑΣ-ΤΩΡΑ	163
Πίνακας 52: ΡΟΛΟΣ ΣΥΖΥΓΟΣ-ΤΩΡΑ	163
Πίνακας 53: ΡΟΛΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ-ΤΩΡΑ	163
Πίνακας 54: ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ-ΤΩΡΑ	163
Πίνακας 55: ΡΟΛΟΣ ΦΙΛΟΣ-ΜΕΛΛΟΝ	164
Πίνακας 56: ΡΟΛΟΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ-ΜΕΛΛΟΝ	164
Πίνακας 57: ΡΟΛΟΣ ΓΟΝΕΑΣ-ΜΕΛΛΟΝ	164
Πίνακας 58: ΡΟΛΟΣ ΣΥΖΥΓΟΣ-ΜΕΛΛΟΝ	164
Πίνακας 59: ΡΟΛΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ-ΜΕΛΛΟΝ	165
Πίνακας 60: ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ-ΜΕΛΛΟΝ	165
Πίνακας 61: Όταν συγκρίνετε τον εαυτό σας με άλλους συνομηλίκους σας, συνήθως αισθάνεστε: ΑΝΩΤΕΡΟΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ	165
Πίνακας 62: Όταν συγκρίνετε τον εαυτό σας με άλλους συνομηλίκους σας, συνήθως αισθάνεστε: ΙΣΟΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ	165
Πίνακας 63: Όταν συγκρίνετε τον εαυτό σας με άλλους συνομηλίκους σας, συνήθως αισθάνεστε: ΚΑΤΩΤΕΡΟΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ	166

Πίνακας 64: Όταν συγκρίνετε τον εαυτό σας με άλλους συνομηλίκους σας, συνήθως αισθάνεστε: ΔΕΝ ΜΠΑΙΝΩ ΣΤΗΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΓΚΡΙΣΗΣ	166
Πίνακας 65: ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ	166
Πίνακας 65α: συγκριτικός πίνακας σύγκρισης εαυτού με τους άλλους σύμφωνα με το φύλο (άνδρες- γυναίκες)	166
Πίνακας 66: Ποιες οι σκέψεις σας για το καθένα από τα παρακάτω ΠΑΡΕΛΘΟΝ	167
Πίνακας 67: Ποιες οι σκέψεις σας για το καθένα από τα παρακάτω ΠΑΡΟΝ	167
Πίνακας 68: Ποιες οι σκέψεις σας για το καθένα από τα παρακάτω ΜΕΛΛΟΝ	168
Πίνακας 69: Ποιες οι σκέψεις σας για το καθένα από τα παρακάτω ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ	168
Πίνακας 70: ΠΡΟΤΙΜΩ ΝΑ ΠΑΙΡΝΩ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ	168
Πίνακας 71: ΝΙΩΘΩ ΣΙΓΟΥΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΑΣΗ ΠΟΥ ΠΑΙΡΝΩ	169
Πίνακας 72: ΣΥΧΝΑ ΑΝΑΒΑΛΛΩ ΤΗΝ ΛΗΨΗ ΤΩΝ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ	169
Πίνακας 73: ΜΕΤΑΝΙΩΝΩ ΣΥΧΝΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΙΡΝΩ	169
Πίνακας 74: ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΜΑΙ ΠΡΩΤΑ ΚΑΠΟΙΟ ΚΟΝΤΙΝΟ ΜΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟ	169
Πίνακας 75: Μετά από κάποια αποτυχία σας σε οποιονδήποτε τομέα: ΔΕΝ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΟΜΑΙ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΖΩ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ	170

Πίνακας 76: Μετά από κάποια αποτυχία σας σε οποιονδήποτε τομέα: ΝΙΩΘΩ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ, ΑΛΛΑ ΑΝΑΣΥΓΚΡΟΤΩ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΜΟΥ	170
Πίνακας 77: Μετά από κάποια αποτυχία σας σε οποιονδήποτε τομέα: ΝΙΩΘΩ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ ΚΑΙ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΠΩ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ	170
Πίνακας 78: Μετά από κάποια αποτυχία σας σε οποιονδήποτε τομέα: ΠΙΣΤΕΥΩ ΠΩΣ Η ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΑΥΤΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΚΑΙ ΑΛΛΟΥΣ ΤΟΜΕΙΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ	170
Πίνακας 79: Μετά από κάποια αποτυχία σας σε οποιονδήποτε τομέα: ΗΜΟΥΝ ΣΙΓΟΥΡΟΣ/Η ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΜΟΥ	171
Πίνακας 80: Μετά από κάποια αποτυχία σας σε οποιονδήποτε τομέα: ΣΠΑΝΙΑ ΒΙΩΝΩ ΑΠΟΤΥΧΙΕΣ	171
Πίνακας 81: Μετά από κάποια αποτυχία σας σε οποιονδήποτε τομέα: ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ	171
Πίνακας 82: Σε ποιους από τους παρακάτω τομείς της ζωής σας, θεωρείτε ότι αντιμετωπίζετε κάποια δυσκολία: ΣΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΜΟΥ ΣΧΕΣΕΙΣ	172
Πίνακας 83: Σε ποιους από τους παρακάτω τομείς της ζωής σας, θεωρείτε ότι αντιμετωπίζετε κάποια δυσκολία: ΣΤΙΣ ΦΙΛΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΧΕΣΕΙΣ	172
Πίνακας 84: Σε ποιους από τους παρακάτω τομείς της ζωής σας, θεωρείτε ότι αντιμετωπίζετε κάποια δυσκολία: ΣΤΗΝ ΕΡΩΤΙΚΗ ΜΟΥ ΖΩΗ	172
Πίνακας 85: Σε ποιους από τους παρακάτω τομείς της ζωής σας, θεωρείτε ότι αντιμετωπίζετε κάποια δυσκολία: ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΜΟΥ	172

Πίνακας 86: Σε ποιους από τους παρακάτω τομείς της ζωής σας, θεωρείτε ότι αντιμετωπίζετε κάποια δυσκολία: ΣΤΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΜΟΥ	173
Πίνακας 87: Σε ποιους από τους παρακάτω τομείς της ζωής σας, θεωρείτε ότι αντιμετωπίζετε κάποια δυσκολία: ΣΕ ΚΑΝΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ	173
Πίνακας 88: Σε ποιους από τους παρακάτω τομείς της ζωής σας, θεωρείτε ότι αντιμετωπίζετε κάποια δυσκολία: ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ	173
Πίνακας 89: Αν παρουσιάζατε στους άλλους τον πραγματικό σας εαυτό, ποια πιστεύετε ότι θα ήταν τα αποτελέσματα: ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΩ ΠΑΝΤΑ ΤΟΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΜΟΥ ΕΑΥΤΟ	173
Πίνακας 90: Αν παρουσιάζατε στους άλλους τον πραγματικό σας εαυτό, ποια πιστεύετε ότι θα ήταν τα αποτελέσματα: ΘΑ ΕΙΧΑ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΑΠΟΔΟΧΗ	174
Πίνακας 91: Αν παρουσιάζατε στους άλλους τον πραγματικό σας εαυτό, ποια πιστεύετε ότι θα ήταν τα αποτελέσματα: ΘΑ ΜΕ ΑΠΕΡΡΙΠΤΑΝ	174
Πίνακας 92: Αν παρουσιάζατε στους άλλους τον πραγματικό σας εαυτό, ποια πιστεύετε ότι θα ήταν τα αποτελέσματα: ΘΑ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΝ ΟΙ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ ΜΟΥ	174
Πίνακας 93: Αν παρουσιάζατε στους άλλους τον πραγματικό σας εαυτό, ποια πιστεύετε ότι θα ήταν τα αποτελέσματα: ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ	174
Πίνακας 94: Πόσο πιστεύετε ότι σας επηρεάζουν οι αρνητικές κρίσεις που διατυπώνουν οι άλλοι για εσάς;	175

Πίνακας 95: Προσπαθώντας να φανταστείτε τον ιδανικό σας εαυτό (δηλαδή αυτόν που θα θέλατε να είστε), ποιο από τα παρακάτω σας εκφράζει:	175
Πίνακας 95a: συγκριτικός πίνακας σε σχέση με τον ιδανικό εαυτό ερωτώμενων σπουδαστών (κοινωνικής εργασία- ηλεκτρολογίας)	176
Πίνακας 96: Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα νιώθετε, όταν γνωρίζετε έναν καινούριο άνθρωπο; ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟ	176
Πίνακας 97: Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα νιώθετε, όταν γνωρίζετε έναν καινούριο άνθρωπο; ΕΠΙΔΕΙΚΤΙΚΟΤΗΤΑ	177
Πίνακας 98: Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα νιώθετε, όταν γνωρίζετε έναν καινούριο άνθρωπο; ΣΥΜΠΙΑΘΕΙΑ	177
Πίνακας 99: Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα νιώθετε, όταν γνωρίζετε έναν καινούριο άνθρωπο; ΔΙΣΤΑΚΤΙΚΟΤΗΤΑ /ΕΠΙΦΥΛΑΚΤΙΚΟΤΗΤΑ	177
Πίνακας 100: Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα νιώθετε, όταν γνωρίζετε έναν καινούριο άνθρωπο; ΕΧΘΡΙΚΟΤΗΤΑ/ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ	177
Πίνακας 101: Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα νιώθετε, όταν γνωρίζετε έναν καινούριο άνθρωπο; ΑΜΗΧΑΝΙΑ /ΝΤΡΟΠΗ	178
Πίνακας 102: Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα νιώθετε, όταν γνωρίζετε έναν καινούριο άνθρωπο; ΑΓΧΟΣ ΓΙΑ ΑΠΟΡΡΙΨΗ	178
Πίνακας 103: Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα νιώθετε, όταν γνωρίζετε έναν καινούριο άνθρωπο; ΑΔΙΑΦΟΡΙΑ	178
Πίνακας 104: Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα νιώθετε, όταν γνωρίζετε έναν καινούριο άνθρωπο; ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ	178
Πίνακας 105: Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα πιστεύετε ότι συνήθως εισπράττετε από τους γύρω σας; ΑΓΑΠΗ/ ΣΤΟΡΓΗ	179

Πίνακας 106: Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα πιστεύετε ότι συνήθως εισπράττετε από τους γύρω σας: ΣΕΒΑΣΜΟ	179
Πίνακας 107: Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα πιστεύετε ότι συνήθως εισπράττετε από τους γύρω σας: ΕΡΩΤΙΚΗ ΕΛΞΗ	179
Πίνακας 108: Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα πιστεύετε ότι συνήθως εισπράττετε από τους γύρω σας: ΣΥΜΠΑΘΕΙΑ	179
Πίνακας 109: Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα πιστεύετε ότι συνήθως εισπράττετε από τους γύρω σας: ΕΧΘΡΙΚΟΤΗΤΑ	180
Πίνακας 110: Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα πιστεύετε ότι συνήθως εισπράττετε από τους γύρω σας: ΠΕΡΙΦΡΟΝΗΣΗ/ΑΔΙΑΦΟΡΙΑ	180
Πίνακας 111: Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα πιστεύετε ότι συνήθως εισπράττετε από τους γύρω σας:ΑΝΤΙΠΑΘΕΙΑ	180
Πίνακας 112: Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα πιστεύετε ότι συνήθως εισπράττετε από τους γύρω σας:ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ	180
Πίνακας 113: Πώς θα χαρακτηρίζατε την εξωτερική σας εμφάνιση;	181
Πίνακας 113α: συγκριτικός πίνακας σχετικά με τον χαρακτηρισμό της εξωτερικής εμφάνισης που δίνουν οι ερωτώμενοι σπουδαστές Κ.Ε-Ηλεκτρολογίας.	181
Πίνακας 114: Ποια από τα παρακάτω ισχύουν στις οικογενειακές σας σχέσεις: ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ ΔΕΝ ΕΜΠΛΕΚΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΟΥ ΖΩΗ.	182
Πίνακας 115: Ποια από τα παρακάτω ισχύουν στις οικογενειακές σας σχέσεις: ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΕΜΕΝΑ	182

Πίνακας 116: Ποια από τα παρακάτω ισχύουν στις οικογενειακές σας σχέσεις: ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ ΠΑΡΕΧΟΥΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΣΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΟΥ.	182
Πίνακας 117: Ποια από τα παρακάτω ισχύουν στις οικογενειακές σας σχέσεις: ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΜΙΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΑΠΟΦΑΣΗ, ΠΑΙΡΝΩ ΤΗΝ ΕΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ ΜΟΥ	182
Πίνακας 118: Ποια από τα παρακάτω ισχύουν στις οικογενειακές σας σχέσεις: ΑΡΚΕΤΕΣ ΦΟΡΕΣ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ ΕΜΠΛΕΚΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΟΥ ΖΩΗ.	183
Πίνακας 119: Ποια από τα παρακάτω ισχύουν στις οικογενειακές σας σχέσεις: ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΡΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ	183
Πίνακας 120: Ποια από τα παρακάτω ισχύουν στις οικογενειακές σας σχέσεις: ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ	183
Πίνακας 121: Ποια από τα παρακάτω σας εκφράζουν στις οικογενειακές σας σχέσεις; ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ ΠΕΡΝΑΜΕ ΚΑΛΑ ΟΤΑΝ ΒΡΙΣΚΟΜΑΣΤΕ ΜΑΖΙ.	184
Πίνακας 122: Ποια από τα παρακάτω σας εκφράζουν στις οικογενειακές σας σχέσεις; ΣΥΝΗΘΩΣ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ.	184
Πίνακας 123: Ποια από τα παρακάτω σας εκφράζουν στις οικογενειακές σας σχέσεις; Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ ΣΥΧΝΑ ΑΔΙΑΦΟΡΕΙ ΓΙΑ ΜΕΝΑ	184
Πίνακας 124: Ποια από τα παρακάτω σας εκφράζουν στις οικογενειακές σας σχέσεις; ΥΠΑΡΧΟΥΝ Ή ΥΠΗΡΧΑΝ ΦΟΡΕΣ ΠΟΥ ΘΕΛΩ- ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΩ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ.	184

Πίνακας 125: Ποια από τα παρακάτω σας εκφράζουν στις οικογενειακές σας σχέσεις; ΔΕΝ ΞΕΡΩ /ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ	185
Πίνακας 126: Ποια από τα παρακάτω πιστεύετε ότι χαρακτηρίζουν τις ήδη υπάρχουσες φιλίες σας; ΤΟΝ/ΤΗΝ ΚΟΝΤΙΝΟ/Η ΜΟΥ ΦΙΛΟ/Η ΤΟΝ/ΤΗΝ ΝΙΩΘΩ ΣΑΝ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΟΥ	185
Πίνακας 127: Ποια από τα παρακάτω πιστεύετε ότι χαρακτηρίζουν τις ήδη υπάρχουσες φιλίες σας; ΝΙΩΘΩ ΟΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΛΑΘΗ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΧΑΣΩ ΤΟΝ ΣΕΒΑΣΜΟ Η ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ ΜΟΥ.	185
Πίνακας 128: Ποια από τα παρακάτω πιστεύετε ότι χαρακτηρίζουν τις ήδη υπάρχουσες φιλίες σας; ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΑΝΕΤΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΜΟΥ	186
Πίνακας 129: Ποια από τα παρακάτω πιστεύετε ότι χαρακτηρίζουν τις ήδη υπάρχουσες φιλίες σας; ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΣΥΧΝΑ ΑΒΟΛΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΜΟΥ	186
Πίνακας 130: Ποια από τα παρακάτω πιστεύετε ότι χαρακτηρίζουν τις ήδη υπάρχουσες φιλίες σας ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ ΠΟΥ Ο/Η ΦΙΛΟΣ/Η ΜΟΥ ΚΑΝΕΙ ΚΑΙΝΟΥΡΙΕΣ ΦΙΛΙΕΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΠΩΣ ΘΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΧΑΣΩ.	186
Πίνακας 131: Ποια από τα παρακάτω πιστεύετε ότι χαρακτηρίζουν τις ήδη υπάρχουσες φιλίες σας; ΝΙΩΘΩ ΣΥΧΝΑ ΟΤΙ ΜΕ ΠΑΡΑΜΕΛΟΥΝ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΟΥ	186
Πίνακας 132: Ποια από τα παρακάτω πιστεύετε ότι χαρακτηρίζουν τις ήδη υπάρχουσες φιλίες σας; ΔΕΝ ΞΕΡΩ /ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ	187

- Πίνακας 133:** Ποιο από τα παρακάτω σας εκφράζει ως προς τις φιλίες που δημιουργείτε: ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΦΙΛΙΕΣ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΒΑΘΟΣ-ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΕΣ (ΜΕ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΜΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΥΖΗΤΗΣΩ ΤΑ ΠΑΝΤΑ). 187
- Πίνακας 134:** Ποιο από τα παρακάτω σας εκφράζει ως προς τις φιλίες που δημιουργείτε: ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΦΙΛΙΕΣ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΚΕΣ (ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΑΡΚΕΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΟΥ ΔΕΝ ΤΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ). 187
- Πίνακας 135:** Ποιο από τα παρακάτω σας εκφράζει ως προς τις φιλίες που δημιουργείτε: ΕΧΩ ΜΟΝΟ ΓΝΩΣΤΟΥΣ 187
- Πίνακας 136:** Ποιο από τα παρακάτω σας εκφράζει ως προς τις φιλίες που δημιουργείτε: ΟΙ ΦΙΛΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΧΕΣΕΙΣ ΔΕΝ ΔΙΑΡΚΟΥΝ ΠΟΛΥ 188
- Πίνακας 137:** Ποιο από τα παρακάτω σας εκφράζει ως προς τις φιλίες που δημιουργείτε: ΑΡΝΟΥΜΑΙ ΝΑ ΣΥΝΑΝΑΣΤΡΑΦΩ ΜΕ ΑΤΟΜΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΑΠΟ ΕΜΕΝΑ 188
- Πίνακας 138:** Ποιο από τα παρακάτω σας εκφράζει ως προς τις φιλίες που δημιουργείτε: ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ 188
- Πίνακας 139:** Ποια είναι συνήθως η αντίδρασή σας όταν κάποιος συμπεριφέρεται αρνητικά απέναντί σας; ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΑ 189
- Πίνακας 140:** Ποια είναι συνήθως η αντίδρασή σας όταν κάποιος συμπεριφέρεται αρνητικά απέναντί σας; ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΚΑΘΕ ΝΥΞΗ/ΕΜΠΛΟΚΗ 189

Πίνακας 141: Ποια είναι συνήθως η αντίδρασή σας όταν κάποιος συμπεριφέρεται αρνητικά απέναντί σας; ΤΟΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ ΜΕ ΧΙΟΥΜΟΡ	189
Πίνακας 142: Ποια είναι συνήθως η αντίδρασή σας όταν κάποιος συμπεριφέρεται αρνητικά απέναντί σας; ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΕΜΑΙ, ΤΟ ΚΡΑΤΩ ΜΕΣΑ ΜΟΥ	189
Πίνακας 143: Ποια είναι συνήθως η αντίδρασή σας όταν κάποιος συμπεριφέρεται αρνητικά απέναντί σας; ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΤΟ ΛΥΣΩ ΜΕ ΔΙΑΛΟΓΟ	190
Πίνακας 144: Ποια είναι συνήθως η αντίδρασή σας όταν κάποιος συμπεριφέρεται αρνητικά απέναντί σας; ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ	190
Πίνακας 144α: Συγκριτικός πίνακας σχετικά με την αντίδραση που έχουν οι ερωτώμενοι όταν κάποιος τους συμπεριφέρεται αρνητικά–σε σχέση με την σχολή.	190
Πίνακας 145: Ποια είναι η συμπεριφορά σας, όταν ένα πρόσωπο σας προκαλεί ερωτικό ενδιαφέρον; ΕΚΔΗΛΩΝΩ ΤΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΜΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΤΟΝ/ ΤΗΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΖΩ	191
Πίνακας 146: Ποια είναι η συμπεριφορά σας, όταν ένα πρόσωπο σας προκαλεί ερωτικό ενδιαφέρον; ΕΚΔΗΛΩΝΩ ΤΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΜΟΥ, ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΤΟΝ /ΤΗΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΖΩ	191
Πίνακας 147: Ποια είναι η συμπεριφορά σας, όταν ένα πρόσωπο σας προκαλεί ερωτικό ενδιαφέρον; ΠΕΡΙΜΕΝΩ ΝΑ ΜΕ ΠΛΗΣΙΑΣΕΙ ΑΥΤΟΣ/ ΑΥΤΗ	191
Πίνακας 148: Ποια είναι η συμπεριφορά σας, όταν ένα πρόσωπο σας προκαλεί ερωτικό ενδιαφέρον; ΔΕΝ ΕΚΔΗΛΩΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ ΤΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΜΟΥ	192

Πίνακας 149: Ποια είναι η συμπεριφορά σας, όταν ένα πρόσωπο σας προκαλεί ερωτικό ενδιαφέρον; ΕΚΔΗΛΩΝΩ ΤΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΜΟΥ ΜΕΣΩ ΤΡΙΤΩΝ	192
Πίνακας 150: Ποια είναι η συμπεριφορά σας, όταν ένα πρόσωπο σας προκαλεί ερωτικό ενδιαφέρον; ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ	192
Πίνακας 151: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηρίζουν συνήθως τις εκάστοτε ερωτικές σας σχέσεις; ΝΙΩΘΩ ΤΟΣΟ ΚΟΝΤΑ ΜΕ ΤΟΝ/ ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΜΟΥ, ΣΑΝ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΜΙΑ ΟΝΤΟΤΗΤΑ	192
Πίνακας 152: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηρίζουν συνήθως τις εκάστοτε ερωτικές σας σχέσεις; ΝΙΩΘΩ ΠΟΛΥ ΚΟΝΤΑ ΜΕ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΜΟΥ	193
Πίνακας 153: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηρίζουν συνήθως τις εκάστοτε ερωτικές σας σχέσεις; ΝΙΩΘΩ ΣΥΧΝΑ ΑΠΟΜΑΚΡΙΣΜΕΝΟΣ/Η ΑΠΟ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΜΟΥ	193
Πίνακας 154: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηρίζουν συνήθως τις εκάστοτε ερωτικές σας σχέσεις; ΑΛΛΟΤΕ ΜΕ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΜΟΥ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΟΛΥ ΚΟΝΤΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟΤΕ ΣΕ ΑΠΟΣΤΑΣΗ	193
Πίνακας 155: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηρίζουν συνήθως τις εκάστοτε ερωτικές σας σχέσεις; ΣΠΑΝΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ ΕΡΩΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ	194
Πίνακας 156: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηρίζουν συνήθως τις εκάστοτε ερωτικές σας σχέσεις; ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ	194
Πίνακας 157: Ποια από τα παρακάτω σας αντιπροσωπεύουν σχετικά με τις ερωτικές σχέσεις που δημιουργείτε: ΣΤΙΣ ΕΡΩΤΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΧΕΣΕΙΣ ΥΠΑΡΧΕΙ ΙΣΟΤΙΜΙΑ	194

Πίνακας 158: Ποια από τα παρακάτω σας αντιπροσωπεύουν σχετικά με τις ερωτικές σχέσεις που δημιουργείτε: ΝΙΩΘΩ ΣΥΧΝΑ ΟΤΙ Ο/Η ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ ΜΟΥ ΔΕΝ ΜΕ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙ	194
Πίνακας 159: Ποια από τα παρακάτω σας αντιπροσωπεύουν σχετικά με τις ερωτικές σχέσεις που δημιουργείτε: ΕΧΩ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΣΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΜΟΥ	194
Πίνακας 160: Ποια από τα παρακάτω σας αντιπροσωπεύουν σχετικά με τις ερωτικές σχέσεις που δημιουργείτε: ΔΙΣΤΑΖΩ ΝΑ ΕΚΔΗΛΩΣΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ	195
Πίνακας 161: Ποια από τα παρακάτω σας αντιπροσωπεύουν σχετικά με τις ερωτικές σχέσεις που δημιουργείτε: ΕΧΩ ΑΓΧΟΣ ΑΝ ΘΑ ΧΑΣΩ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΜΟΥ	195
Πίνακας 162: Ποια από τα παρακάτω σας αντιπροσωπεύουν σχετικά με τις ερωτικές σχέσεις που δημιουργείτε: ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ	195
Πίνακας 163: Για όσους έχουν εργαστεί. Ποια από τα παρακάτω σας αντιπροσωπεύουν σχετικά με τις μόνιμες/περιστασιακές εργασίες σας: ΝΙΩΘΩ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ /ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ	195
Πίνακας 164: Για όσους έχουν εργαστεί. Ποια από τα παρακάτω σας αντιπροσωπεύουν σχετικά με τις μόνιμες/περιστασιακές εργασίες σας: ΛΑΜΒΑΝΩ ΣΥΧΝΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ	196
Πίνακας 165: Για όσους έχουν εργαστεί. Ποια από τα παρακάτω σας αντιπροσωπεύουν σχετικά με τις μόνιμες/περιστασιακές εργασίες σας: ΕΧΩ ΚΑΛΕΣ ΣΥΝΑΔΕΛΦΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ	196

- Πίνακας 166:** Για όσους έχουν εργαστεί. Ποια από τα παρακάτω σας αντιπροσωπεύουν σχετικά με τις μόνιμες/περιστασιακές εργασίες σας: ΝΙΩΘΩ ΣΥΧΝΑ ΟΤΙ ΟΙ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΙ ΜΟΥ ΜΕ ΠΑΡΑΓΚΩΝΙΖΟΥΝ 196
- Πίνακας 167:** Για όσους έχουν εργαστεί. Ποια από τα παρακάτω σας αντιπροσωπεύουν σχετικά με τις μόνιμες/περιστασιακές εργασίες σας: ΑΦΗΝΩ ΣΥΧΝΑ ΤΙΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ 196
- Πίνακας 168:** Για όσους έχουν εργαστεί. Ποια από τα παρακάτω σας αντιπροσωπεύουν σχετικά με τις μόνιμες/περιστασιακές εργασίες σας: ΣΥΧΝΑ ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΥΣ ΜΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΕΣ 197
- Πίνακας 169:** Για όσους έχουν εργαστεί. Ποια από τα παρακάτω σας αντιπροσωπεύουν σχετικά με τις μόνιμες/ περιστασιακές εργασίες σας: ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ 197

Η ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ.

Είμαι εγώ.

Σ' όλο τον κόσμο δεν υπάρχει κανένας άλλος ακριβώς σαν κι εμένα. Υπάρχουν άνθρωποι που μου μοιάζουν σε μερικά σημεία, αλλά κανένας δεν είναι ολότελα όμοιος με μένα. Επομένως, ότι προέρχεται από μένα είναι απόλυτα δικό μου γιατί εγώ μόνος μου το διάλεξα.

Μου ανήκει ότι έχω: το σώμα μου και όλα όσα έχω κάνει, το μυαλό μου με τις ιδέες του και τις σκέψεις του, τα μάτια μου και οι εικόνες όσων βλέπουν, τα συναισθήματά μου, όποια και αν είναι αυτά: Θυμός, χαρά, αποκάρδιωση, αγάπη, απογοήτευση, ενθουσιασμός, το στόμα μου και τα λόγια που ξεστομίζω: ευγενικά, γλυκά ή σκληρά, σωστά ή λαθεμένα. Η φωνή μου δυνατή ή σιγανή και όλες μου οι πράξεις, άσχετα αν κατευθύνονται προς εμένα ή προς τους άλλους.

Δικές μου είναι όλες μου οι φαντασιώσεις, τα όνειρά μου, οι ελπίδες μου, οι φόβοι μου.

Δικοί μου οι θρίαμβοι και οι επιτυχίες μου και όλες μου οι αποτυχίες και τα λάθη μου.

Γιατί σε μένα ανήκει όλος ο εαυτός μου, μπορώ να γνωριστώ βαθιά, στενά μαζί του. Έτσι μπορώ να τον αγαπάω και να'μαι φίλος μαζί του, με όλες του τις πλευρές. Μπορώ λοιπόν να βάλω όλον τον εαυτό μου να δουλέψει για το συμφέρον μου. Μερικές πλευρές του εαυτού μου με βάζουν σε απορία, το ξέρω, και άλλες μου είναι τελείως άγνωστες. Όσο όμως διατηρώ φιλικές σχέσεις μαζί του και τον αγαπάω, μπορώ με θάρρος και ελπίδα να αναζητώ λύσεις για τα αινίγματα και τρόπους για να ανακαλύψω πιο πολλά πράγματα για μένα.

Όπως και αν μοιάζω και αν φαίνομαι, ότι λέω και κάνω, ότι σκέφτομαι και αισθάνομαι σε οποιαδήποτε στιγμή, όλα αυτά είμαι εγώ. Κι αυτό είναι κάτι αυθεντικό και δείχνει που βρισκόμουν εκείνη τη στιγμή.

Όταν αργότερα εξετάσω πως έμοιαζα και πώς φαινόμουν, τι έκανα και τι είπα, τι σκέφτηκα και πώς αισθάνθηκα, κάποια σημεία μπορεί και να είναι ακατάλληλα. Μπορώ να τα πετάξω τα ακατάλληλα και να εφεύρω κάτι καινούριο για να αντικαταστήσω ότι πέταξα.

Βλέπω, ακούω, αισθάνομαι, σκέπτομαι, λέγω και πράττω. Έχω τα εργαλεία που χρειάζομαι για να επιζήσω, να'μαι κοντά με τους άλλους, να'μαι παραγωγικός, να καταλαβαίνω και να βάζω σε τάξη μες στο νου μου το πλήθος των ανθρώπων και των πραγμάτων έξω από μένα.

Είμαι κύριος του Εαυτού μου και επομένως, μπορώ να τον οργανώσω.

Είμαι εγώ και είμαι πολύ εντάξει.

(V. Satir, 1989, σελ.48-49)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι.

1.1. Εισαγωγή.

Ο όρος «αυτοεκτίμηση» αρχίζει να γίνεται πλέον παγκόσμια κατανοητός. Συνήθως, χρησιμοποιείται για να αναφερθούν οι αξιολογήσεις που οι άνθρωποι κάνουν αλλά και συντηρούν σχετικά με τον εαυτό τους. Περιλαμβάνει διαθέσεις αποδοχής ή απόρριψης και τον βαθμό που οι άνθρωποι νιώθουν αξιόλογοι, μοναδικοί και αποτελεσματικοί στην καθημερινή τους ζωή (B. Σίμου, B.Reasoner, M.Borda, 1995).

Η αυτοεκτίμηση είναι ουσιώδης για την επιβίωση, αφού χωρίς ένα βαθμό συνειδητοποίησης της προσωπικής αξίας, η ζωή μπορεί να γίνει τρομακτικά επώδυνη, εφόσον δεν εκπληρώνονται πολλές βασικές ανάγκες. (Makey M,1992).

Σύμφωνα με την βιβλιογραφία, η αυτοεκτίμηση ενδυναμώνει όλες τις πλευρές της ζωής, αφού δίνει την δυνατότητα στους ανθρώπους να έχουν αυξημένη προσωπική παραγωγικότητα και ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις. Οι άνθρωποι που έχουν θετικά συναισθήματα για τον εαυτό τους, βλέπουν τα «λάθη» τους ως απαραίτητα στη διαδικασία της ανάπτυξης, εμπλέκονται ελεύθερα σε πράξεις συνεργασίας και έχουν περισσότερο λειτουργικές κοινωνικές σχέσεις.

Η αυτοεκτίμηση είναι το φυλαχτό της ύπαρξης, αν και η σημασία της ποικίλει ανάλογα με το εξελικτικό στάδιο του ατόμου. Η διατήρησή της μπορεί να γίνει αυτοσκοπός, ενώ η μείωσή της οδηγεί στην ψυχοπαθολογία. Οι άνθρωποι συγκαλύπτουν, εξιδανικεύουν ή αγνοούν τις αδυναμίες τους, αποστρεφόμενοι της ψυχοφθόρου διαδικασίας της αυτογνωσίας. Στην πραγματικότητα συλλαμβάνουν την οντότητα του εαυτού τους διασπασμένη, ανάλογα με το πλαίσιο στο οποίο αναφέρονται,

δηλαδή το κοινωνικό, το οικογενειακό, το εργασιακό, το ερωτικό. (Παπάνης Ε., 2004).

Η αυτοεκτίμηση ανταποκρίνεται στο αίσθημα της αξίας σε σχέση με την προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική ζωή του ατόμου. Δημιουργείται από την αγάπη και το σεβασμό που αντλούσε το άτομο ως παιδί από την οικογένεια, τους φίλους και το σχολικό περιβάλλον. Σε πολλές περιπτώσεις ίσως το παραπάνω δεν ισχύει. Έτσι το άτομο, ως ενήλικος πλέον, νιώθει ανασφαλής για ορισμένες πλευρές της ζωής του. Του λείπει η αυτοπεποίθηση στα θέματα εκείνα στα οποία νιώθει ευάλωτος- στενές σχέσεις, κοινωνικές καταστάσεις ή επαγγελματικές υποχρεώσεις.(J.Young, J.Klosko, 1997)

Με βάση τα παραπάνω και με έναυσμα το προσωπικό μας ενδιαφέρον όσον αφορά την σημαντικότητα της αυτοεκτίμησης στο άτομο, αποφασίσαμε να εξετάσουμε διεξοδικά: τη σπουδαιότητα της, την ανάπτυξή της και τη σχέση της με άλλες ψυχολογικές και κοινωνικές μεταβλητές της ζωής του ατόμου. Ωστόσο όμως εξετάζοντας την φύση των διαπροσωπικών σχέσεων επικεντρωνόμαστε κυρίως στην επίδραση της αυτοεκτίμησης στις σχέσεις αυτές.

Έτσι, αναρωτηθήκαμε πόσο μεγάλη σημασία έχει τελικά η αυτοεκτίμηση για το άτομο και πως αυτή διαμορφώνεται. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της υψηλής και χαμηλής αυτοεκτίμησης και ποιες οι συμπεριφορές των ατόμων που τα διαθέτουν. Με ποιο τρόπο ένα άτομο με ανάλογη αυτοεκτίμηση μπορεί να έχει καλές ή κακές διαπροσωπικές σχέσεις. Τελικά η αυτοεκτίμηση επηρεάζει τις διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου ή επηρεάζει μόνο τα συναισθήματά του και τη συμπεριφορά του .

Αυτούς τους προβληματισμούς καλείται να προσπαθήσει να εξακριβώσει η μελέτη αυτή, βασισμένη στη θεωρία ελληνικών και ξένων συγγραμμάτων, καθώς στην έρευνα μέσω των αποτελεσμάτων της και των

συσχετισμών της. Σύμφωνα με τον M.Makey (1992), η αυτοεκτίμηση προέρχεται από τις συνθήκες της ζωής μας και οι συνθήκες αυτές επηρεάζονται σημαντικά από την αυτοεκτίμησή μας. Τι έγινε πρώτο; Η ερώτηση αυτή έχει σοβαρές επιπτώσεις στην επιτυχία και στην αύξηση της αυτοεκτίμησής μας. Ο M.Makey (1992) αναρωτιέται αν η αυτοεκτίμηση επηρεάζει τις εξωτερικές συνθήκες ή αν οι εξωτερικές συνθήκες την αυτοεκτίμηση. Η υπόθεση αυτή είναι ένας φαύλος κύκλος αλλά στη μελέτη αυτή θα επικεντρωθούμε στο πρώτο σκέλος της υπόθεσης αυτής.

1.2. Πρόβλημα Μελέτης.

Ξεκινώντας με τον προβληματισμό αν η αυτοεκτίμηση επηρεάζει τις διαπροσωπικές σχέσεις, η πτυχιακή εργασία θα επικεντρωθεί στη φύση της αυτοεκτίμησης και στα χαρακτηριστικά της, καθώς και στην μελέτη των οικογενειακών, φιλικών, ερωτικών, επαγγελματικών και κοινωνικών σχέσεων, που συνθέτουν τις διαπροσωπικές σχέσεις, καταλήγοντας στην μεταξύ τους σχέση και με ποιο τρόπο αυτή προκύπτει.

Λαμβάνοντας υπόψη ότι η αυτοεκτίμηση ενός ανθρώπου εξαρτάται από μια σειρά από θετικά χαρακτηριστικά γεγονότα και καταστάσεις, καθώς και από την αξία που αποδίδεται σ'αυτά, (Argyle M, 1981), θα διερευνηθεί από τι εξαρτάται η αυτοεκτίμηση και ποιος καθορίζει την αξία που έχουν τα συναισθήματα και η συμπεριφορά του ατόμου έτσι ώστε το άτομο να καταλήξει να αποδέχεται τον εαυτό του. (υψηλή/υγιής αυτοεκτίμηση).

Επιπλέον, στηριζόμενοι στην θεώρηση της χαμηλής αυτοεκτίμησης «Αν δεν μ' αρέσει ο εαυτός μου τον υποτιμάω και τον τιμωρώ. Ξεκινάω για να αντιμετωπίσω τη ζωή από τη βάση του φόβου και της ανημποριάς και δημιουργώ μια κατάσταση στην οποία αισθάνομαι θύμα και φέρομαι

σαν θύμα. Τιμωρώ τον εαυτό μου και τους άλλους, χωρίς να βλέπω τι κάνω. Πότε φέρομαι δουλικά και πότε σαν τύραννος. Θεωρώ τους άλλους υπεύθυνους για τις πράξεις μου». (SatirV.,1989, σελ.51). Θα διερευνήσουμε τι προκαλεί στο άτομο η χαμηλή αυτοεκτίμηση και πόσο ψυχοφθόρα μπορεί να αποβεί η αρνητική θεώρηση για τον εαυτό του για τον ίδιο και για τους γύρω του.

Ολοκληρώνοντας την φοίτησή μας στο τμήμα της Κοινωνικής Εργασίας, γνωρίζουμε πως η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι μια από τις κύριες αιτίες των προβλημάτων του ατόμου. Έχει κοινά χαρακτηριστικά με πολλά διαγνώσιμα προβλήματα αλλά δεν ταυτίζεται εντελώς με κανένα απ' αυτά. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει διαβρωτικές επιδράσεις στο άτομο καθιστώντας το, μη ικανό να δημιουργήσει ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις.

Επιλέξαμε λοιπόν αυτό το θέμα διότι θεωρούμε ότι η αυτοεκτίμηση, είναι ένα πολύ σημαντικό εργαλείο για να μπορέσουμε να βελτιωθούμε σαν άνθρωποι κυρίως αλλά και σαν επαγγελματίες κοινωνικοί λειτουργοί. Κατά τη διάρκεια της επαφής μας με τον εκάστοτε εξυπηρετούμενο, θα έχουμε τη δυνατότητα πιο εύκολα να αναγνωρίσουμε σε ποια σημεία υποβόσκει η χαμηλή αυτοεκτίμηση ως αιτία προβληματικής συμπεριφοράς αλλά και ως αίτιο προβληματικών διαπροσωπικών σχέσεων. Έτσι λοιπόν, έχοντας περισσότερες πλέον γνώσεις, θα είμαστε πιο ικανές να κατανοήσουμε τον εαυτό μας και να βελτιώσουμε την αυτοεκτίμησή μας αλλά και σαν επαγγελματίες να κατανοήσουμε συμπεριφορές που συνεπάγον χαμηλή αυτοεκτίμηση. Επίσης να προσπαθήσουμε να βοηθήσουμε το άτομο με τη θέλησή του να εξαλείψει προβληματικές συμπεριφορές, με σκοπό την εξομάλυνση των προβλημάτων στις διαπροσωπικές του σχέσεις με απώτερο σκοπό την καλύτερη ποιότητα ζωής του.

Η κοινωνική εργασία είναι μια σχολή που δίνει πολλά ερεθίσματα στον σπουδαστή για να κατανοήσει και να βελτιώσει τον εαυτό του. Το κλειδί για μια τέτοια διαδικασία είναι η αυτοεκτίμηση. Η αυτοεκτίμηση δεν μπορεί ποτέ να αποκατασταθεί εντελώς, μπορεί όμως να βελτιωθεί και να γίνει λειτουργική και κατά επέκταση να βελτιώσει τις διαπροσωπικές του σχέσεις.

Στο ερευνητικό μέρος για τη μελέτη της επίδρασης της αυτοεκτίμησης στις διαπροσωπικές σχέσεις, επιλέξαμε σαν εργαλείο για την έρευνά μας, το ερωτηματολόγιο. Ωστόσο το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο δεν αποτελεί μια έγκυρη κλίμακα μέτρησης αυτοεκτίμησης και διαπροσωπικών σχέσεων. Έτσι περιοριστήκαμε μόνο στην μελέτη συγκεκριμένων χαρακτηριστικών και συμπεριφορών που συνθέτουν την αυτοεκτίμηση και την σχέση αυτών με τα στοιχεία που φανερώνουν την ύπαρξη ποιότητας στις διαπροσωπικές σχέσεις των ατόμων.

1.3. Σκοπός Μελέτης.

Η μελέτη αυτή έχει ως σκοπό να διερευνήσει βιβλιογραφικά και ερευνητικά την φύση και την εξέλιξη της αυτοεκτίμησης, δίνοντας έμφαση στα κύρια χαρακτηριστικά/συμπεριφορές που την συνθέτουν. Στη συνέχεια να μελετηθεί η φύση των διαπροσωπικών σχέσεων και τα στοιχεία που τις κάνουν λειτουργικές. Κυρίως όμως η μελέτη επικεντρώθηκε στην επίδραση της αυτοεκτίμησης(υψηλής ή χαμηλής) των ατόμων στην ποιότητα των διαπροσωπικών τους σχέσεων.

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση βασίζεται σε επιστημονικά συγγράμματα και θεωρίες επιστημόνων που ασχολήθηκαν μ'αυτό το θέμα. Η ερευνητική εργασία έγινε σε σπουδαστές και σπουδάστριες της

Κοινωνικής Εργασίας και της Ηλεκτρολογίας των α' και ζ' εξαμήνων. Έχει σαν κύριο σκοπό της να ελέγξει κατά πόσο συγκεκριμένα χαρακτηριστικά/συμπεριφορές που συνθέτουν την αυτοεκτίμηση σχετίζονται με την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων.

Παρακάτω παρατίθενται οι ειδικότεροι στόχοι της έρευνας:

1. Να διερευνηθεί κατά πόσο οι σπουδαστές (Κοινωνικής Εργασίας και Ηλεκτρολογίας Α.Τ.Ε.Ι. Πάτρας) διαθέτουν χαρακτηριστικά και συμπεριφορές που φανερώνουν την ύπαρξη υψηλής ή χαμηλής αυτοεκτίμησης στα άτομα αυτά (συγκεκριμένα χαρακτηριστικά με βάση το θεωρητικό υλικό σχετίζονται με την αυτοεκτίμηση).

2. Να διερευνηθούν στοιχεία που αφορούν την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων στα παραπάνω άτομα κατά πόσο δηλαδή τα άτομα διαθέτουν υγιείς και λειτουργικές διαπροσωπικές σχέσεις (οικογενειακές, φιλικές, ερωτικές, επαγγελματικές, κοινωνικές σχέσεις).

3. Να διερευνηθεί η σχέση ανάμεσα στα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά/συμπεριφορές αυτοεκτίμησης που οι σπουδαστές επιδεικνύουν και στην ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων (όπως αυτά σχετίζονται και επιδρούν ξεχωριστά με τον κάθε τομέα διαπροσωπικών σχέσεων).

1.4. Ορισμοί Εννοιών.

Αυτοαντίληψη: είναι η εικόνα και εκτίμηση που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του. Ο όρος σχετίζεται με την υπόθεση ότι κάθε άτομο έχει σχηματίσει μια λίγο ή πολύ ολοκληρωμένη εικόνα για τον εαυτό του. στην ψυχολογία της προσωπικότητας ο όρος αναφέρεται στη σχετικά μόνιμη δομή ατομικών εμπειριών σε συνάρτηση με τις ιδιαιτερότητες των

στάσεων ενός ατόμου προς το κοινωνικό του περιβάλλον. (C. Rogers) (Λεξικό της Ψυχολογίας, Παπαδόπουλος, 1994, σελ.98).

Αυτοεκτίμηση: με τον όρο αυτό νοείται η εκτίμηση από το ίδιο το άτομο των δυνατοτήτων, των αρετών και της θέσης του μεταξύ των άλλων ανθρώπων. (Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια- Λεξικό, τόμος 2^{ος}, σελ. 889).

Αυτοεκτίμηση: η προσωπική κρίση της αξίας του ατόμου, η οποία εκφράζεται με στάσεις που αναπτύσσει απέναντι στον εαυτό του. (ορισμός του Corper-Smith, στο Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια-Λεξικό, τόμος 2^{ος}, σελ.889).

Αυτοεκτίμηση: η αίσθηση της προσωπικής αξίας που έχει το άτομο για τον εαυτό του. (Χουντουμάδη-Πατεράκη, «Σύντομο Ερμηνευτικό Λεξικό, ψυχολογικών όρων», σελ.307).

Αυτοπεποίθηση: η πίστη στον εαυτό μας και τις δυνατότητές μας ή την αξία μας. Η αυτοπεποίθηση συνδέεται με το θάρρος και την αισιοδοξία. Είναι όρος απαραίτητος για τη δράση μέσα στη ζωή και την κοινωνία, για την επαγγελματική άνοδο, για κάθε είδους επιτυχία. Την αυτοπεποίθηση κλονίζουν ισχυρά συναισθήματα κατωτερότητας που δημιουργούνται συνήθως από σωματικά ελαττώματα, οργανικές ανεπάρκειες και προπάντων από λαθεμένη αγωγή. (Λεξικό εννοιών, γενικής παιδείας, Γκίκας, σελ.94).

Αυτοπραγμάτωση: Στην Ανθρωπιστική Ψυχολογία (A. Maslow), η ενεργοποίηση και ανάπτυξη όλων των ικανοτήτων του ατόμου σε μέγιστο βαθμό, η κατανόηση και αποδοχή του εαυτού του καθώς και η εναρμόνιση

των στοιχείων της συμπεριφοράς του. (Σύντομο ερμηνευτικό λεξικό ψυχολογικών όρων, 1997, σελ.307).

Αυτοϋποτίμηση: αναφέρεται σε ένα αρνητικό συναίσθημα θέσης του εαυτού ή στο συναίσθημα κατωτερότητας. Ως φυσιολογική αντίδραση χαρακτηρίζεται σαν αυτό-υποταγή ή σαν ταπεινοφροσύνη. (Λεξικό της Ψυχολογίας, Παπαδόπουλος, 1994, σελ.104). Επίσης αναφέρεται και σαν χαμηλή αυτοεκτίμηση (Dryden, 2000).

Διαπροσωπικές σχέσεις: Όρος που περιγράφει την, με ποικίλους τρόπους και μέσα, επικοινωνία ανάμεσα σε δύο ή περισσότερα πρόσωπα. Περιλαμβάνει επίσης, και υποδηλώνει α) την ύπαρξη συναισθήματος που διαπερνά τη σχέση αυτή, και β) την αλληλεπίδραση που η επικοινωνία ασκεί στη διαμόρφωση της προσωπικότητας των προσώπων, τα οποία εμπλέκονται στη σχέση αυτή. (Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια-Λεξικό, τόμος 3^{ος}, σελ.1413).

Επάγγελμα: αναφέρεται στο ατομικό επάγγελμα του κάθε ατόμου, δηλαδή στον τύπο εργασίας που κάνει, πράγματι ένα ενεργό πρόσωπο, στην προσδιορισμένη απασχόληση ή δραστηριότητά του προς το ζην μπορεί να είναι η άλφα ή η βήτα συγκεκριμένη εργασία ή να είναι ένα λειτούργημα. (Λεξικό Κοινωνικών Επιστημών, 1981, σελ.140).

Επικοινωνία: Συνοπτικός χαρακτηρισμός για την κοινωνική επαφή και όλες τις διαδικασίες της αποδοχής ή της αποστολής πληροφοριών, απαραίτητη προϋπόθεση για την ύπαρξη κοινωνικής ζωής.(Λεξικό της Ψυχολογίας, Παπαδόπουλος, 1994 σελ.217).

Κατωτερότητα: Κατωτερότητα είναι όχι τόσο το να είναι κάποιος φύσει ή θέσει κατώτερος, αλλά το να αισθάνεται κατώτερος απέναντι στους άλλους. Το αίσθημα αυτό δεν σχετίζεται με την πραγματική αξία του ατόμου. (Λεξικό εννοιών, γενικής παιδείας, Γκίκας,σελ.257).

Νεαροί Ενήλικες: Η εφηβεία τελειώνει γύρω στα 18-19. Τα όρια αυτά δεν είναι απόλυτα ακριβή. Ψυχολογικά τελειώνει με την ανάληψη υπευθυνότητας και κοινωνικών ρόλων αντίστοιχα προς τους ενήλικους (Λεξικό της ψυχολογίας, Νίκος Παπαδόπουλος, 1994, σελ.218). Ένας έφηβος αφήνει την εφηβεία για να γίνει νεαρός ενήλικας γύρω στα 20. Μια δραματική αλλαγή στην ψυχολογική ωριμότητα τυπικά γίνεται στα 24-28 του χρόνια. Αυτό μπορεί να ανιχνευθεί με την μέτρηση των σχέσεων των νεαρών ενηλίκων στις σχέσεις με τους γονείς τους. Οι άντρες και οι γυναίκες ωριμάζουν διαφορετικά αλλά αν είναι παντρεμένοι ή όχι αυτό δεν κάνει διαφορά στην ωριμότητα (Diane Wendtar, 1996).

Οικογένεια: μια ομάδα ευρύτερη από το ζευγάρι που αποτελεί την διαρκή και νόμιμη γενετήσια ένωση. Περιλαμβάνει τους συζύγους, τα τέκνα τους και συχνά και τρίτα πρόσωπα, που συνδέονται με τους συζύγους με στενούς συγγενικούς δεσμούς. (Τσαούσης, Αθήνα, 1991, σελ.440).

Προκατάληψη: μια αντιπάθεια που βασίζεται σε λανθασμένη και ανελαστική γενίκευση... την οποία είτε αισθάνεται κανείς είτε εκφράζει. Μπορεί να απευθύνεται προς το σύνολο μιας ομάδας ή προς κάποιο μεμονωμένο άτομο επειδή είναι μέλος αυτής της ομάδας. Η προκατάληψη εμφανίζεται ως σημαντικό και σταθερό συστατικό της ανθρώπινης

συμπεριφοράς ειδικά σε ότι αφορά τις συνέπειες που έχει η επίδραση της στις διαπροσωπικές σχέσεις. (A.I. Johnson, 1998, σελ.22,14).

Φιλία: Διαπροσωπική σχέση που έγκειται στην αμοιβαία εκτίμηση και αφοσίωση. Σύμφωνα με μια άποψη η φιλία προϋποθέτει κοινότητα ενδιαφερόντων, ομοιότητα χαρακτήρων κτλ. Κατ' άλλους με φιλία μπορούν να συνδεθούν και αντίθετοι χαρακτήρες ή άνθρωποι με διαφορετικά ενδιαφέροντα και προσόντα. Συνδέονται με φιλία, για να αλληλοσυμπληρώνονται και αλληλοβοηθούνται. (Λεξικό εννοιών, παιδείας, Σωκράτης Γκίκας, σελ.476).

Ψυχολογική Ωριμότητα: μια εξελικτική διαδικασία μέσω της οποίας τα άτομα διαφοροποιούνται-αποχωρίζονται συναισθηματικά από την αρχική τους οικογένεια, ενώ εξακολουθούν να διατηρούν κάποια συναισθηματική επαφή μαζί τους και με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνουν μια σχετική διαφοροποίηση, αυτονομία ή εξατομίκευση. (A.I. Johnson, 1998, σελ.17).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Π

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΑΛΛΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ ΚΑΙ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΩΝ.

A. ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ.

A.1. Ιστορική ανασκόπηση της έννοιας της αυτοεκτίμησης.

Στο χώρο της ψυχολογίας η αυτοεκτίμηση κάνει την εμφάνισή της το 1890 με το έργο του Αμερικανού ψυχολόγου και φιλοσόφου W. James, *Principles of Psychology*. Ο W.James διακρίνει δύο σημασίες του εαυτού. Τον εαυτό ως υποκείμενο και τον εαυτό ως αντικείμενο, τον εμπειρικό εαυτό, ο οποίος αποτελεί και το αντικείμενο της ψυχολογίας. Με τον εμπειρικό εαυτό συνδέονται συναισθήματα θετικά ή αρνητικά, που απορρέουν από την εκτίμηση της αξίας, της ικανότητας, της υπεροχής και της κοινωνικότητας του ατόμου.

Από το 1980 και μετά, ότι απασχολεί θεωρητικά και πειραματικά τους ψυχολόγους, καθώς και τους ψυχιάτρους και τους κοινωνικούς ψυχολόγους, σχετικά με την έννοια του εαυτού και τις σύνθετες, με πρώτο συνθετικό τον εαυτό, έχει απώτερη προέλευση τις απόψεις του W.James. Βέβαια, η έννοια εαυτός και οι επιμέρους διαστάσεις που αποτέλεσαν πολύ πριν αντικείμενο της φιλοσοφίας.

Σήμερα, στα πλαίσια της μελέτης της ανθρώπινης συμπεριφοράς φαίνεται πως η αυτοεκτίμηση αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη βαρύτητα. Οι θεωρητικοί της αυτοεκτίμησης τη θεωρούν, ως, ίσως, το πιο σημαντικό στοιχείο, με δυναμικές προεκτάσεις, της συμπεριφοράς του ατόμου.

Ωστόσο, στη δεύτερη, τρίτη και τέταρτη δεκαετία του 20^{ου} αιώνα για τους συμπεριφοριστές ψυχολόγους οι έννοιες του εαυτού και της αυτοεκτίμησης, ως καθαρά νοητικές δομές, είχαν μεταφυσικό χαρακτήρα και επομένως ήταν πειραματικά απροσπέλαστες από την επιστήμη της ψυχολογίας. Οι κύριοι συμπεριφοριστές Watson, Thorndike, Hull & Skinner, αποδίδοντας μεγάλη σημασία στην επιστημονική μέθοδο, έκριναν πως εκείνα μόνο τα φαινόμενα της συμπεριφοράς θεωρούνται ως αντικείμενα της ψυχολογίας, τα οποία είναι δυνατό να παρατηρηθούν και να μετρηθούν. Έτσι, η σπουδή της αυτοεκτίμησης δοκίμασε μια κάμψη την περίοδο αυτή, που καταγράφεται από τους ιστορικούς της ψυχολογίας.

Τα τελευταία όμως τριάντα χρόνια, αναζωογονήθηκε το ενδιαφέρον προς την αυτοεκτίμηση με επακόλουθο πολλές μελέτες να δουν το φως της δημοσιότητας από ψυχολόγους, ψυχιάτρους, κοινωνιολόγους αλλά και παιδαγωγούς.

Παρά την αρνητική ατμόσφαιρα που δημιουργήθηκε από τους συμπεριφοριστές προς την αυτοεκτίμηση, κατά τις πρώτες δεκαετίες του αιώνα μας, δεν σταμάτησαν οι προσπάθειες, έστω και λιγοστές, για πληρέστερη διερεύνησή της. Από τους πρώτους μελετητές της, μετά τον W.James, είναι οι κοινωνιολόγοι C. Cooley & ο G.Mead. Αυτοί υπογράμμισαν ιδιαίτερα τον κοινωνικό παράγοντα στη διαδικασία της αυτοεκτίμησης. Υποστήριξαν ότι οι ρίζες της βρίσκονται στην κοινωνική αλληλεπίδραση και στη δυναμική των διαπροσωπικών σχέσεων. Οι παρατηρήσεις τους θεωρούνται από τις πιο πειστικές, παρόλο που η έρευνα της αυτοεκτίμησης δεν τους απασχόλησε τόσο ιδιαίτερα όσο οι αρχές και η φύση του εαυτού.

Στις θεωρητικές υποθέσεις των Freud & Erickson η αυτοεκτίμηση εισέρχεται κατά τρόπο έμμεσο και ύστερα καθιστά έντονη την παρουσία της. Από τους νεοφροϋδιστές Sullivan, Horney & Fromm, η αυτοεκτίμηση

αντιμετωπίζεται ως ένα ξεχωριστό θέμα και όχι ως ένα κεντρικό σημείο των θεωριών τους, όπως συμβαίνει στη θεωρία του Adler, στην οποία παίζει σημαντικό ρόλο κυρίως από θεραπευτικής πλευράς. Για τους Freud & Erickson, καθώς και για τους νεοφροϋδικούς, η αυτοεκτίμηση, πέρα από τις όποιες μεταξύ τους διαφορές ως προς την έκταση της ενσωμάτωσής της στις θεωρίες του, αντιπροσωπεύει ένα δομικό συστατικό της προσωπικότητας και μιαν από τις δυνάμεις που καίρια επηρεάζουν την συμπεριφορά. Αλλά και οι φαινομενολόγοι δεν άφησαν έξω από τα ενδιαφέροντά τους την αυτοεκτίμηση. Διατείνονται πως η εκτίμηση του εαυτού είναι η πιο κεντρική έννοια της όλης ψυχολογίας, η οποία παρέχει την καλύτερη προοπτική για την κατανόηση της συμπεριφοράς. Ένας από αυτούς, ο C.Rogers, επισημαίνει κατ'εξοχήν τη συνειδητή εμπειρία του ατόμου. Η αποδοχή της συνειδητής ατομικής εμπειρίας συνεπάγεται καλή προσαρμογή και εκτίμηση του εαυτού. Η αυτοαποδοχή, όπως είναι γνωστό, συνιστά γι'αυτόν τη βασική προϋπόθεση για την αποκατάσταση της διαταραγμένης συμπεριφοράς. Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια- Λεξικό, τόμος 3^{ος}, Ελληνικά Γράμματα, 1989).

A.2. Η έννοια της αυτοεκτίμησης σύμφωνα με διάφορους μελετητές.

Ο Rosenberg όρισε την αυτοεκτίμηση ως στάση που εμπεριέχει το γνωστικό, το συναισθηματικό και το πραξιακό στοιχείο (Παπάνης, 2004, σελ.129). «Η αυτοεκτίμηση πηγάζει από ένα αίσθημα προσωπικής αποδοτικότητας (είμαι ικανός) και προσωπικής αξίας (είμαι αγαπητός)». (Dinkmeyer, 1988, σελ.19).

Ο άνθρωπος που εκτιμά τον εαυτό του, πιστεύει στις ικανότητές του. Πιστεύει ότι επαρκεί και ότι δεν χρειάζεται να είναι ανώτερος από τους

άλλους για να νιώσει ότι είναι ικανός. Νιώθει ότι αξίζει, αισθάνεται την προσωπική του αξία και βρίσκει την επιβεβαίωση αυτής της αξίας στους άλλους. (ο.π. σελ.19).

Ο όρος αυτοεκτίμηση είναι μια σύνθεση λέξεων του «εαυτός» και «εκτίμηση». Ο όρος «εκτίμηση» προέρχεται από το ρήμα «εκτιμώ» που σημαίνει κρίνω, αποτιμώ ή αξιολογώ. Άρα, αυτοεκτίμηση σημαίνει αξιολόγηση εαυτού. (Dryden, 1999, σελ.37).

Ο Hamactek (1980) σημειώνει ότι η «αυτοεκτίμηση» σημαίνει το πόσο εκτιμώ και πόσο θαυμάζω τον εαυτό μου. Για μερικούς ανθρώπους η απόκτηση αυτοεκτίμησης αρκεί από μόνη της για να λειτουργούν πιο εποικοδομητικά και να ξεπερνούν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Συνεπώς χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν συνήθως οι άνθρωποι των οποίων οι σκέψεις και τα συναισθήματα δεν συμφωνούν με την εξωτερική συμπεριφορά τους.

Στο βιβλίο της η Satir (1988, σελ.41,59), αναφέρει ότι η αυτοεκτίμηση είναι ιδέα, στάση, συναίσθημα, εικόνα και εξωτερικεύεται με την συμπεριφορά. Επίσης συμπληρώνει ότι όσο πιο δυνατή είναι η αυτοεκτίμηση και εκτιμάει κανείς τον εαυτό του, τόσο πιο λίγα απαιτεί από τους άλλους.

Η Brings αναφέρει ότι η αυτοεκτίμηση είναι «το σύνολο των συναισθημάτων που κάποιος έχει για τον εαυτό του, συμπεριλαμβανομένου του αυτοσεβασμού και της αυτοαξίας». Αυτά τα συναισθήματα δήλωσε, βασίζονται στην πεποίθηση ότι το άτομο είναι:

α) αξιαγάπητο και β) αξίζει τον κόπο-που σημαίνει ότι είναι αρκετά επαρκής ώστε να αντιμετωπίζει τον εαυτό του, αλλά και το περιβάλλον του, ενώ έχει κάτι να προσφέρει στους άλλους. (Περιοδικό «Πρόσωπο», 26 τεύχος σελ.11).

Το “California Task Force” για την προαγωγή της αυτοεκτίμησης και της προσωπικής και κοινωνικής υπευθυνότητας (1990), συμφώνησε ότι η αυτοεκτίμηση ορίζεται ως «εκτιμώ τη δική μου αξία και σπουδαιότητα και έχω τη διάθεση να είμαι υπόλογος για τον εαυτό μου και να ενεργώ υπεύθυνα απέναντι στους άλλους». (Β.Σίμου, Β.Reasoner, Μ.Borba, 1995,σελ.3).

Ο Braden (1983), όρισε την αυτοεκτίμηση ως «την (προ) διάθεση να βιώνει κανείς, τον εαυτό το ως επαρκή για να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της ζωής, αλλά και άξιο να δεχτεί την επιτυχία και την ευτυχία» (ο.π. σελ.3).

Ο Ε. Παπάνης (2004) σημειώνει ότι ο όρος αυτοεκτίμηση αναφέρεται γενικά στο πώς αισθάνονται οι άνθρωποι για τον εαυτό τους. Θεωρητικά, τουλάχιστον, η αίσθηση αυτή είναι σταθερή ή δεν μεταβάλλεται εύκολα από τις εξωτερικές καταστάσεις. (ο.π. σελ.25).

Ο Rosenberg (1979) αναφέρει ότι η αυτοεκτίμηση αναφέρεται σε αισθήματα αυτοαποδοχής και αυτοσεβασμού (Λεονταρή, 1996, σελ.82).

Κατά τον William James, η αυτοεκτίμηση είναι η αναλογία μεταξύ των πραγματικών επιτεύξεων και των φιλοδοξιών ενός ατόμου. Ο James πρότεινε ένα μαθηματικό τύπο, σύμφωνα με τον οποίο η αυτοεκτίμηση είναι ίση με το πηλίκο των επιτυχιών και των προσδοκιών του ατόμου.

Θεωρούσε ότι η αυτοεκτίμηση μπορεί να αυξηθεί είτε με τη μείωση των προσδοκιών του ατόμου είτε με την αύξηση της απόδοσής του. Επομένως, η παραίτηση από ορισμένες προσδοκίες μπορεί να είναι τόσο αποτελεσματική όσο και η εκπλήρωσή τους. (Λεονταρή, 1996, σελ.82).

Κατά τον James, η αυτοαξιολόγηση ή καλύτερα η εκτίμηση που κάνει ένα άτομο για τον εαυτό του, βασίζεται σε μια σύγκριση των στοιχείων, που το άτομο θεωρεί πως έχει, με κείνα τα οποία αυτό το ίδιο άτομο νομίζει πως θα έπρεπε να έχει, κατά τον τύπο:

Auto – ektímhsh : $\frac{epitucíeV^*}{fil\ odoxíeV^{**}}$

Νεότερες έρευνες αναφέρουν ότι η αυτοεκτίμηση, συνδέεται όχι μόνο με την θετικότητα ή μη των αντιλήψεων για τον εαυτό αλλά και με τη δομή τους. Τα αποτελέσματα των ερευνών φανερώνουν ότι η αυτοεκτίμηση σχετίζεται θετικά με τον αριθμό των αντιλήψεων για τον εαυτό (Greenwald, Bellezza & Banoji, 1988) και με την πολυπλοκότητά του. (Cambell, Chew & Scraknley, 1991). (Λεονταρή, 1996, σελ.84).

Η αυτοεκτίμηση δεν παύει να είναι ένα συναίσθημα που νιώθουμε αν αυτό που κάνουμε ταιριάζει με την ηθική εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας. Η εκτίμηση του εαυτού μας πηγάζει από την εικόνα του εαυτού μας και αυτή η εικόνα από το πώς τον αντιλαμβανόμαστε. (Παπάνης, 2004, σελ.238).

A.2.1. Διαχωρισμός της έννοιας της αυτοεκτίμησης από την αυτοαντίληψη.

Η αυτοαντίληψη είναι ένα οργανωμένο γνωστικό σχήμα, που αποτελείται από εικονικές και συμβολικές αναπαραστάσεις και είναι υπεύθυνο για την οργάνωση, αφομοίωση και προσαρμογή όλων των πληροφοριών που αφορούν τον εαυτό. (Baumeister, 1993, σελ.117).

Η αυτοαντίληψη αναφέρεται κυρίως στη γνωστική διάσταση (ποιος είμαι), ενώ η αυτοεκτίμηση στην αξιολογική-συναισθηματική πλευρά (πώς αισθάνομαι γι' αυτό που είμαι) να αποτελεί υποσύνολο της αυτοαντίληψης. Οι δύο διαστάσεις της αυτοεκτίμησης είναι η αξία, δηλαδή τα αισθήματα εκτίμησης που έχει κάποιος για τον εαυτό του, και η ικανότητα, δηλαδή το συναίσθημα ότι οι ενέργειες κάποιου είναι πετυχημένες. (Παπάνης, 2004, σελ.27-28).

Η αυτοεκτίμηση ορίζεται ως μια από τις διαστάσεις του εαυτού όπου δείχνει το βαθμό που αποδέχεται και επιδοκιμάζει κάποιος τον εαυτό του και τον θεωρεί αξιόπαινο, είτε απόλυτα είτε σε σύγκριση με τους άλλους. Επίσης αναφέρει πως η αυτοεκτίμηση έχει ένα σταθερό πυρήνα, μαζί με μία σειρά περιφερειακών εκτιμήσεων που βασίζονται σε διάφορες σχέσεις ρόλων και ποικίλουν αρκετά ανάλογα με τις καταστάσεις. (Argyle, 1981).

Η αυτοεκτίμηση σχετίζεται με την αξιολογική και συναισθηματική επένδυση της ψυχολογικής ταυτότητας του ατόμου ενώ η αυτοαντίληψη έχει σχέση με τον προβληματισμό γύρω από αυτή. Τη σχέση μεταξύ αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης περιγράφουν οι Wells & Marwell (1976) ως εξής: Αν θεωρήσουμε ότι η αυτοαντίληψη απαρτίζεται από ένα σύνολο στάσεων προς τον «εαυτό», η αυτοεκτίμηση θα μπορούσε να οριστεί ως η αξιολογική πτυχή καθεμιάς από αυτές ή το σύνολο αυτών των επιμέρους αξιολογήσεων. (Λεονταρή, 1996, σελ.81). Πολλοί ερευνητές θεωρούν την αυτοεκτίμηση συνώνυμη με την αυτοαντίληψη (ο.π.).

Στην αγγλική βιβλιογραφία συναντά κανείς και άλλες εννοιολογικές δομές, με σημείο αναφοράς τον εαυτό, εκτός από τον όρο: self-esteem, όπως : self- concept (αυτοϊδέα), self-image (αυτοεικόνα), self-attider (στάσεις προς τον εαυτό), self- acceptance (αυτοαποδοχή), κ.α. Όπως ομολογείται από ξένους μελετητές, συχνά χρησιμοποιούνται με το ίδιο ή παρόμοιο περιεχόμενο, γιατί δεν έχει επακριβώς προσδιοριστεί το νόημά τους. (Παιδαγωγική Ψυχολογία, Εγκυκλοπαίδεια, τόμος 2^{ος}, σελ.889).

Το περιεχόμενο της αυτοεκτίμησης υποδηλώνει μια διαδικασία και μια κατάσταση, είναι και αξιολογικό-νοητικό και συναισθηματικό. Δεν μπορεί να νοηθεί αξιολογική θεώρηση του εαυτού μας χωρίς ταυτόχρονη αρνητική ή θετική εκδήλωση του θυμικού στοιχείου. Έτσι η ευαρέσκεια ή δυσαρέσκεια που νιώθει το άτομο είναι αναπόσπαστες από την αδιάλειπτη διαδικασία της εκτίμησης του εαυτού του. (ο.π. σελ.889).

A.2.2. Η σχέση απόστασης «πραγματικού» και «ιδανικού» εαυτού ως παράγοντας διαμόρφωσης της αυτοεκτίμησης.

Η αυτοεκτίμηση είναι το συναίσθημα που νιώθει κάποιος όταν αυτό που κάνει ταιριάζει με το είδωλο του εαυτού του και όταν συγκεκριμένες εικόνες ή αναπαραστάσεις ερεθισμάτων και αντιδράσεων προσεγγίζουν την εξιδανικευμένη εκδοχή για το τι θα επιθυμούσε να ήταν. (Παπάνης, 2004, σελ.29).

Κατά τον Atchley (1982), η αυτοεκτίμηση ορίζεται ως ο λόγος της αυτοαντίληψης προς τον ιδανικό εαυτό:

$$autoektímhsh = \frac{autoantílyh}{idanikó.eautó}$$

Ο Higgins (1987 Higgins, Klein & Strauman1985), κάνει μια διάκριση μεταξύ του «πραγματικού», του «ιδανικού» και του «εαυτού όπως θα έπρεπε να είναι». Ο όρος «πραγματικός εαυτός» υποδηλώνει τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητες που το άτομο αποδίδει στον εαυτό του. Ο «ιδανικός εαυτός» αναφέρεται στα χαρακτηριστικά που θα ήθελε το άτομο να έχει και ο «εαυτός όπως έπρεπε να είναι» περιέχει τα χαρακτηριστικά που το άτομο πιστεύει ότι θα έπρεπε να έχει και αντικατοπτρίζει πολιτιστικές αξίες και ηθικούς κανόνες. (Λεονταρή, 1996, σελ.79). Επίσης διακρίνει ανάμεσα στον εαυτό όπως βλέπει το άτομο τον εαυτό του και όπως τον βλέπουν οι άλλοι (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 1995, σελ.263).

Ο «ιδανικός εαυτός» είναι το πρόσωπο με το οποίο θα ήθελε να μοιάσει κανείς. Είναι ένας προσωπικός στόχος τον οποίο αγωνίζεται να φτάσει κανείς, ενώ μπορεί ταυτόχρονα να είναι και η εικόνα που παρουσιάζεται στους άλλους. (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 1999). Ο «ιδανικός

εαυτός» σχηματίζεται κατά την πορεία της κοινωνικοποίησης του ατόμου και βασίζεται στη μίμηση προτύπων που μπορεί να είναι πραγματικά πρόσωπα κύρους ή φανταστικά. (Λεονταρή, 1996, σελ.79).

Τα υψηλά πρότυπα, οι υψηλές αξίες και η πειθαρχία χωρίς συνέπεια αποτελούν επίσης σημαντικούς παράγοντες επηρεασμού. Σύμφωνα μ'αυτά το άτομο κρίνει την συμπεριφορά του και των άλλων. Όταν τα πρότυπα είναι δύσκολο να επιτευχθούν, γίνονται αιτία αποθάρρυνσης ή κινητοποίησης ώστε τα άτομα να καταβάλλουν μεγαλύτερη προσπάθεια. (Dinkmeyer, Γκόρν Μάτι Καίν, Karlson, 1988, σελ.28).

Ο «ιδανικός εαυτός» μπορεί ακόμη να είναι και ένα σύνολο από επιθυμητά χαρακτηριστικά που έχουν αντληθεί από διάφορες πηγές. Το ιδανικό του εγώ βασίζεται κυρίως σε μια συγχώνευση αυτών των μοντέλων. Το ιδανικό του εγώ μπορεί να είναι ξέμακρο και άπιαστο, ή μπορεί απλά να είναι λίγο καλύτερο από την αυτοεικόνα. Η αυτοαντίληψη ενός ατόμου μπορεί να είναι ή να μην είναι παρόμοια με τον εαυτό του όπως είναι πραγματικά, αν τον κρίνουμε με «αντικειμενικά κριτήρια». (Λεονταρή, 1996, σελ.79).

Η αυτοεκτίμηση πηγάζει από μια διαδικασία σύγκρισης, που περιλαμβάνει ομοιότητες, διαφορές και ασυμβατότητες: όσο μικρότερο είναι το χάσμα ανάμεσα στον «ιδανικό εαυτό» (γνωρίσματα που περιλαμβάνουν τις ελπίδες, τις επιθυμίες και τα όνειρα για μας) και στον «πραγματικό εαυτό» (γνωρίσματα που περιγράφουν το είδος του ανθρώπου που πιστεύουμε ότι πραγματικά είμαστε), τόσο υψηλή είναι η αυτοεκτίμηση (Παπάνης, 2004, σελ.129-130).

Όταν υπάρχει μεγάλη απόσταση μεταξύ πραγματικού και ιδανικού εαυτού, προκαλείται μείωση της αυτοεκτίμησης. Αυτό μπορεί επίσης να οδηγήσει σε προσπάθειες για την κατάκτηση του ιδανικού εαυτού· όταν υπάρχει πράγματι κίνηση προς αυτή τη κατεύθυνση, τότε παρουσιάζεται η

«αυτοπραγμάτωση». Μπορεί να υπάρξουν προσπάθειες από κάποιον για μια πραγματική αλλαγή της προσωπικότητά του π.χ. να αλλάξει κάποιες πλευρές της συμπεριφοράς του μπορεί όμως οι προσπάθειες να έχουν κατεύθυνση μόνο στο να αλλάξουν οι άλλοι την αντίληψη που έχουν για το άτομό του δηλ. με μία καλύτερη αυτοπαρουσίαση. Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του ιδανικού εαυτού, είναι ότι μόλις τον κατακτήσει κανείς θέτει υψηλότερους στόχους και δεν ικανοποιείται. (Argyle, 1981, σελ.228).

Αυτή η ανάπτυξη του ιδανικού εαυτού είναι τμήμα της ανάπτυξης της προσωπικότητας. Οι υπαρξιστές υποστηρίζουν ότι οι άνθρωποι συνεχώς αναθεωρούν και αναδημιουργούν την προσωπικότητά τους με τον ίδιο τρόπο που οι συγγραφείς πλάθουν τους χαρακτήρες τους. Ο Carl Backman υποστηρίζει ότι οι αλλαγές της αυτοεικόνας δοκιμάζονται πρώτα πάνω στους φίλους και αν πετύχουν τα νέα στοιχεία υιοθετούνται μόνιμα. (Argayl, Trower, 1981).

Ο Freud και η Horney αναφέρονται στον ιδανικό εαυτό επισημαίνοντας ότι, όταν αυτός γίνεται το επίκεντρο της προσοχής του ατόμου, το αποτέλεσμα είναι η εμφάνιση της νεύρωσης. Οι νευρωτικοί παρουσιάζουν μεγαλύτερη αντίθεση αυτοεικόνας και του ιδανικού εαυτού απ'ότι οι υγιείς και ότι η απόσταση μειώνεται κατά τη διάρκεια της ψυχοθεραπείας- αν και αυτό οφείλεται κυρίως στις αλλαγές που γίνονται στην εκτίμηση της αυτοεικόνας. Η ιδέα του ιδανικού εαυτού και οι ιδέες του ατόμου σχετικά με το «πώς πρέπει να είναι» καταλαμβάνουν κεντρική θέση στη θεωρία του Rogers (1951), ο οποίος τόνισε ότι ο αυτοσεβασμός ενός ατόμου έχει άμεση σχέση με το χάσμα που πιθανόν να υπάρχει ανάμεσα στον πραγματικό εαυτό και τον ιδανικό. (Λεονταρή, 1996).

Μια ικανοποιητική συμφωνία ανάμεσα στις δύο πτυχές του εαυτού, την αυτοαντίληψη και τον ιδανικό εαυτό, είναι σημαντική προϋπόθεση για

την προσωπική ευτυχία και ικανοποίηση στη ζωή. Η μεγάλη διαφορά ανάμεσα στην πραγματική και ιδανική αυτοεικόνα προκαλεί άγχος και αποτελεί κύριο χαρακτηριστικό των νευρωσικών ατόμων. Όμως υπάρχουν και άνθρωποι στους οποίους αυτή η διαφορά είναι πάρα πολύ μικρή. Αυτό δείχνει ελλιπή προσαρμογή και ανεπαρκή αντίληψη. (Argyle, 1981).

A.3. Η σπουδαιότητα της αυτοεκτίμησης.

Ένας από τους κυριότερους παράγοντες που διαφοροποιούν τον άνθρωπο από τα ζώα είναι η συναίσθηση του σκοπού: η ικανότητα να διαμορφώσει μια ταυτότητα και κατόπιν να της προσδώσει αξία. (Makey, 1992). Τα έντονα υπαρξιακά προβλήματα του σύγχρονου ανθρώπου, απορρέουν από την αίσθηση μιας εσωτερικής διάσπασης. Η ταυτότητα αφορά το ποιος είμαι, είναι μια ανωτέρου επιπέδου συνειδησιακή διεργασία με βαθύτερη συνεκτικότητα και ουσιαστικότερη αυτογνωσία. (Κατάκη, 1995, σελ.316).

Η ταυτότητα οριοθετεί: Διαμορφώνει τους στόχους, την επιλογή των ρόλων και την καθημερινή συμπεριφορά. Το πρόβλημα της αυτοεκτίμησης είναι αυτή η ανθρώπινη δυνατότητα για κρίση. Όταν το άτομο απορρίπτει μέρη του εαυτού του που δεν τα αποδέχεται, τότε καταστρέφει τις ψυχικές δομές που κυριολεκτικά, τον κρατούν ζωντανό. (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 1995).

Η έννοια του εαυτού δεν είναι κάτι ψυχρό ή αντικειμενικό, αλλά διαθέτει απόψεις που είναι περισσότερο γνωστικές και αυτοπεριγραφικές χωρίς συναισθηματική εμπλοκή και άλλες που διαπνέονται από αξιολογήσεις και φέρουν συναισθηματικό φόρτο. Η πρώτη περίπτωση αναφέρεται στην αυτοαντίληψη/αυτοεικόνα, που συνιστά το γνωστικό τμήμα της έννοιας του εαυτού και η δεύτερη περίπτωση αναφέρεται στην

αυτοαξιολόγηση του εαυτού δηλαδή στην αυτοεκτίμηση. (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 1999).

Ο Άγγλος ψυχολόγος Lawrence ορίζει την αυτοεκτίμηση ως “την αποτελεσματική συνολική αποτίμηση των ψυχοπνευματικών και φυσικών χαρακτηριστικών, την οποία πραγματοποιεί το κάθε άτομο». (Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια, σελ. 889).

Η εντύπωση που σχηματίζει το άτομο για την επάρκεια ή ανεπάρκεια του εαυτού του και η άρρηκτα συνδεδεμένη μ’αυτήν την επιδοκιμασία ή αποδοκιμασία που εμπεριέχει ιδιότητες νοητικές, συναισθηματικές και παροτρυντικές. Η αποδοχή της συνειδητής ατομικής εμπειρίας συνεπάγεται καλή προσαρμογή και εκτίμηση του εαυτού. (ο.π., σελ.890).

Τον Ιούνιο του 1922, το Διοικητικό Συμβούλιο του «Εθνικού Συμβουλίου για την Αυτοεκτίμηση», με το οποίο είναι συνδεδεμένο και το Ελληνικό Συμβούλιο Αυτοεκτίμησης, συμφώνησε ότι η αυτοεκτίμηση είναι «η εμπειρία του να είσαι ικανός να χειρίζεσαι τις προκλήσεις της ζωής και να αισθάνεσαι άξιος για την ευτυχία». Ο ορισμός προκύπτει από της εγκεφαλικής διαδικασίας του να νιώθεις ότι αξίζεις».

Έξι περιοχές καθορίζουν αυτές τις διαδικασίες:

α) Κληρονομικά χαρακτηριστικά, όπως ευφυΐα, εμφάνιση, σωματικές ικανότητες.

β) Ηθική αρετή ή ακεραιότητα.

γ) Κατορθώματα ή επιτυχίες στη ζωή, όπως δεξιότητες, κεκτημένα υπάρχοντα, επιτεύγματα.

δ) Η αίσθηση ότι σε συμπαθούν και σε αγαπούν.

ε) Η αίσθηση ότι είσαι μοναδικός, αξίζεις το καλύτερο και ότι αξίζεις τον σεβασμό των άλλων.

στ) Η αίσθηση ότι εσύ ελέγχεις τη ζωή σου.

(Σίμου-Reasoner-Borda, 1995,σελ.4).

Σ' αυτές τις διαδικασίες δεν υπονοείται ούτε έπαρση, ούτε αυτοϊκανοποίηση εις βάρος των άλλων. Η αυτοεκτίμηση δεν προέρχεται από τον ανταγωνισμό με τους άλλους, ούτε αντιστοιχεί στις επιτυχίες ή αποτυχίες ενός ατόμου. Βασίζεται περισσότερο σ' ένα αίσθημα επάρκειας και αποτελεσματικότητας στην αντιμετώπιση του μέλλοντος, παρά στην ικανοποίηση που προκύπτει από προηγούμενα επιτεύγματα. (ο.π. σελ.4).

Η αυτοεκτίμηση έχει στην πραγματικότητα δείξει να έχει μια διάχυτη και δυναμική επιρροή στην ανθρώπινη επίγνωση, παρακίνηση, συναίσθημα και συμπεριφορά. Αυτές οι επιδράσεις με την σειρά τους επηρεάζουν την κοινωνική λειτουργικότητα του ατόμου και κατ'επέκταση την ικανότητά του να αντιμετωπίζει τα στρεσογόνα γεγονότα της ζωής. (M.Johnson, 1997).

Η αυτοεκτίμηση είναι άμεσα συνδεδεμένη με την αίσθηση της προσωπικής μας αξίας και συνιστά τη βάση για αποτελεσματική συμπεριφορά, κυρίως στην εφηβική και ενήλικη ζωή. Θετική αυτοεκτίμηση βοηθά στην επίτευξη, στις κοινωνικές σχέσεις, στην υγεία και στην προσαρμογή. Η αυτοεκτίμηση επηρεάζει και τα συναισθήματα και την ψυχική διάθεση. Συνδέεται, μάλιστα, με το άγχος, όταν υπάρχει χαμηλή αυτοεκτίμηση ή όταν στο άτομο απειλείται η αυτοεκτίμησή του. (Atchley, 1982).

Κατά βάση υπάρχουν δύο είδη προβλημάτων αυτοεκτίμησης:

α) λόγω καταστάσεων και β) λόγω χαρακτήρα. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση που οφείλεται στις καταστάσεις παρουσιάζεται συνήθως μόνο σε συγκεκριμένους τομείς και αυτή που οφείλεται στον χαρακτήρα έχει συνήθως τις ρίζες της σε πρώιμες εμπειρίες κακομεταχείρισης και εγκατάλειψης. Η αίσθηση του «εσφαλμένου» σ' αυτήν την περίπτωση είναι πιο γενικό και τείνει να επηρεάσει πολλούς τομείς της ζωής. (Makey, 1992, σελ.11).

Η Ball (1992) αναφέρει: «όταν η αυτοεκτίμησή μας είναι χαμηλή, προσπαθούμε να αποζημιωθούμε ακολουθώντας ορισμένους τρόπους συμπεριφοράς που θα μας δώσουν πλασματική αυτοεκτίμηση. Γεμίζουμε το κενό που δημιουργεί η έλλειψη αυτοαξίας, με σχέσεις αλληλεξάρτησης». (Μια σχέση αλληλεξάρτησης είναι ψυχαναγκαστική και με αρρωστημένη αμοιβαία εξάρτηση είτε με πρόσωπα είτε με τρόπους συμπεριφοράς). (σελ.15). Ο Παπάνης (2004) αναφέρεται επίσης στην «περιστασιακή» αυτοεκτίμηση, η οποία ενισχύεται ή αποδυναμώνεται από συγκυριακά γεγονότα, όπως μια προαγωγή ή σύναψη ενός νέου δεσμού (σελ. 27). Υπάρχει και μια κατηγορία ατόμων που ανήκουν στην φαινομενική ή αμυντική αυτοεκτίμηση. Σ' αυτό τον τύπο αυτοεκτίμησης υπάγονται όσοι φαινομενικά δρουν σαν να έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, ενώ στην πραγματικότητα υποφέρουν από αίσθημα χαμηλής αυτοεκτίμησης. Αυτός ο τύπος μπορεί να ονομαστεί ψευδής, αντιφατικός ή αμυντικός. Στον κοινωνικό τους περίγυρο παρουσιάζουν μια επίπλαστη σιγουριά και αυτοπεποίθηση, ενώ η πραγματική συμπεριφορά τους διαφέρει κατά πολύ από την συμπεριφορά των ατόμων με αυθεντική υψηλή αυτοεκτίμηση. (Coppersmith, 1959, σελ.88).

Ένα μπέρδεμα σχετικά με την αυτοεκτίμηση είναι το γεγονός ότι μερικοί άνθρωποι αναπτύσσουν μια υπερβολική αυτοεκτίμηση σε αντιστάθμισμα αισθημάτων κατωτερότητας. (Argyle, 1981, σελ.229).

Η διαμόρφωση υψηλής ή χαμηλής αυτοεκτίμησης, αδιάφορα, μετατρέπεται σ' έναν εσωτερικό ρυθμιστή της προσωπικότητας, που κατευθύνει και σταθεροποιεί τη συμπεριφορά και σε μια προδιάθεση που ερμηνεύει και προσδοκά ανάλογες προς τον βαθμό εκτίμησης του εαυτού εμπειρίες. Ακόμη και για τις αποφάσεις, στους προσανατολισμούς και τις φιλοδοξίες, υπάρχουν μαρτυρίες που φανερώνουν ότι στηρίζονται για την ανάπτυξη καλών διαπροσωπικών σχέσεων, υπάρχουν μαρτυρίες που

φανερώνουν ότι στηρίζονται στην εκτίμηση που το άτομο τρέφει για τον εαυτό του. (Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια, σελ.890).

Για να εξασφαλιστεί η θετική αυτοεκτίμηση απαιτούνται:

- Αποδοχή, αγάπη και στοργή από το περιβάλλον μέσω της φυσικής επαφής, της κατανόησης, της παροχής πόρων για την επιβίωση και της σταθερότητας των συνθηκών.
- Αναγνώριση των ιδιομορφιών του κάθε ανθρώπου και επισήμανση των χαρακτηριστικών που τον καθιστούν μοναδικό. Τα γνωρίσματα αυτά αναφέρονται στις εμπειρίες, τις ικανότητες, την προσωπικότητα, τα όνειρα και τις φιλοδοξίες του.
- Προστασία της ατομικότητας και της αυτονομίας πάντα μέσα στο πλαίσιο της κοινωνικότητας και των διατομικών διαφορών.
- Προσεκτική χάραξη των ορίων, διασάφηση των καθηκόντων και των δικαιωμάτων, γνώση της πορείας της σκέψης και ερμηνεία των συναισθημάτων που συνοδεύουν τα γεγονότα.
- Παροχή θετικών ενισχύσεων και αποφυγή απορριπτικής συμπεριφοράς.
- Αποκλίνουσα σκέψη, πολλαπλές επιλογές και εύρεση εναλλακτικών λύσεων, έμφαση στη δημιουργικότητα και την φαντασία και όχι ακραιφνώς λογική επεξεργασία των ερεθισμάτων.
- Καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης.

(Παπάνης, 2004, σελ.29).

Ο εαυτός αποτελείται από δύο μέρη. Την εικόνα του εαυτού, που είναι το περιγραφικό μέρος- τι είδους άνθρωποι νομίζουμε ότι είμαστε. Η

αυτοεκτίμηση είναι μια ένδειξη του πόσο θετικά βλέπουμε τον εαυτό μας. (Argyle- Trower, 1981).

Ίσως οι αντιδράσεις των άλλων να είναι η πιο σημαντική πηγή της εικόνας του εαυτού μας- βλέπουμε τους εαυτούς μας ανάλογα με το πώς μας βλέπουν οι άλλοι. Αυτό έχει ονομαστεί σαν θεωρία του «καθρεφτιζόμενου εαυτού», σύμφωνα με την οποία τα συναισθήματα που τρέφει το άτομο για τον εαυτό του αντανακλούν τα συναισθήματα των άλλων προς αυτό. Έχει αποδειχτεί πειραματικά ότι οι αντιδράσεις των άλλων επηρεάζουν αρκετά τις εκτιμήσεις μας για τον εαυτό μας. Οι γονείς αποτελούν μια πολύ σημαντική πηγή αυτοεικόνας και αυτοεκτίμησης. Τα παιδιά τους που δεν τους δίνουν σημασία αρχίζουν και τα ίδια να μην δίνουν σημασία στον εαυτό τους και αργότερα στη ζωή τους δείχνουν μια χαμηλή εκτίμηση για τον εαυτό τους. Αν οι εμπειρίες των πρώτων παιδικών χρόνων είναι αρνητικές, αυτό είναι πιθανόν να οδηγήσει σε αρκετά χαμηλή αυτοεκτίμηση που δεν θα μπορούν να εξουδετερώσουν οι αντιδράσεις των άλλων αργότερα. (Argyle- Trower 1981, Argyle 1981, Λεονταρή 1996). Οι εντυπώσεις για τους εαυτούς μας είναι αποτέλεσμα εμπειριών. Δια των εμπειριών μαθαίνει το άτομο γιατί είναι ικανό και τι του αρέσει. (Verderber, 1996).

Τα αισθήματα κατωτερότητας-δηλ. έλλειψη αυτοεκτίμησης-δεν οφείλονται στο ότι το άτομο είναι πράγματι κατώτερο, αλλά σε ταπεινωτικές αντιδράσεις των γονιών και των δασκάλων στην παιδική ηλικία, είτε γιατί το άτομο έχει διαλέξει σαν μέτρο σύγκρισης μια ομάδα ανθρώπων κατά πολύ ανώτερή του (Argyle 1981, Argayl- Trower 1981).

Άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση τείνουν να επηρεάζονται από τη γνώμη των άλλων. Επιζητούν την επιβεβαίωση των άλλων ανησυχώντας περισσότερο γι'αυτά που σκέφτονται και αισθάνονται οι άλλοι παρά για τις δικές τους σκέψεις και αισθήματα. (Kleghorn, 1998).

Οι περισσότερες απόψεις που έχει το άτομο για τον εαυτό του βασίζονται σε συγκρίσεις. Συνήθως η σύγκριση γίνεται με τους αδερφούς, τις αδερφές και τους φίλους ή με άλλους που το άτομο τους βλέπει συνεχώς και είναι αρκετά όμοιοι ώστε να γίνει σύγκριση. Οι άνθρωποι συγκρίνουν τις ικανότητές τους και την τύχη τους με άλλους με τους οποίους είναι όμοιοι.

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση συνήθως αισθάνονται κατώτεροι σε σύγκριση με τους άλλους λόγω του αισθήματος αναξιοσύνης και ανεπάρκειας που διαθέτουν. Υπάρχουν όμως και άτομα που για να αποφύγουν το αίσθημα κατωτερότητας τείνουν να συγκρίνουν τους εαυτούς τους με άτομα περισσότερο αποτυχημένα από αυτά. Σημαντικό ρόλο στη σύγκριση παίζει η προτεραιότητα που θέτει το κάθε άτομο. Πρέπει όμως να σημειωθεί ότι η σύγκριση γίνεται όχι για να νιώθει το άτομο κατώτερο ή ανώτερο αλλά για να καταλάβει τον εαυτό του και να παρατηρήσει τα θετικά σημεία του καθώς και τα αρνητικά του και να τα βελτιώσει. Διότι κάθε άτομο είναι ξεχωριστό και μοναδικό. (Argyle 1981, Argayl, Trower 1981, Sorensen 2002, Κωσταρίδου- Ευκλείδη 1995).

Η κοινωνική σύγκριση επηρεάζεται από τρεις παράγοντες:

α) την εγγύτητα της σχέσης με το άλλο πρόσωπο (δηλ. το άτομο με το οποίο συγκρινόμαστε).

β) την επίδοση του άλλου και

γ) τον βαθμό στον οποίο η επίδοση του άλλου είναι σχετική με τον αυτο-ορισμό του ατόμου. Π.χ. η επιτυχία του άλλου στον αθλητισμό δεν έχει καμία σημασία για το άτομο που είναι στραμμένο προς τις ακαδημαϊκές επιδόσεις (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 1995, σελ.267).

Η αυτοεκτίμηση επηρεάζεται σημαντικά από τις προσωπικές φιλοδοξίες και τις υποκειμενικές αξιολογήσεις, επειδή με βάση αυτές αποφασίζει το άτομο τι είναι αποτυχία και τι επιτυχία. Αυτό που είναι

επιτυχία ή μια αποκαλυπτική εμπειρία για κάποιον, μπορεί να σημαίνει αποτυχία ή ασήμαντο γεγονός για κάποιον άλλον. Ένας σημαντικός παράγοντας που επιδρά στην ερμηνεία ενός συμβάντος ως αποτυχημένου ή επιτυχημένου, επηρεάζει το βαθμό αυτοεκτίμησης είναι η προσωπική ιστορία των επιτυχιών ή των αποτυχιών που είχε το άτομο. Για παράδειγμα, μια μεμονωμένη αποτυχία σε κάποιον τομέα είναι απίθανο να επηρεάσει την αυτοεκτίμηση ενός ατόμου, αν μέχρι τότε σημείωνε μόνο επιτυχίες στον τομέα αυτό. Κατά τον Coopersmith (1967), οι άνθρωποι κρίνουν τις επιτυχίες τους με βάση τη δύναμη (δηλ. την ικανότητα να ελέγχουν τους άλλους και να ασκούν επίδραση πάνω τους), τη σπουδαιότητα (δηλ. την εκδήλωση αποδοχής, προσοχής και αγάπης εκ μέρους των άλλων), την αρετή (την προσκόλληση σε ορισμένους ηθικούς κανόνες) και την ικανότητα (την επιτυχή αντιμετώπιση καταστάσεων επίτευξης) (Λεονταρή, 1996, σελ.82-83).

Σημαντικό ρόλο για το επίπεδο αυτοεκτίμησης του ατόμου παίζει, η σκέψη. Όταν το άτομο έχει αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό του θεωρώντας τον συνεχώς ανάξιο και ανίκανο, αυτόματα μειώνει την αυτοεκτίμησή του. Αντίθετα αν το άτομο αγαπά τον εαυτό του με τα προτερήματα και τα ελαττώματά του και πάψει να τον κατηγορεί για τα λάθη του αλλά δείχνει στον εαυτό του συμπόνια και κατανόηση, καταφέρνει να βελτιώσει την αυτοεκτίμησή του. (Ball 1992, Παπάνης 2004, Makey ,1992).

A.4. Η Ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης από την βρεφική ηλικία έως και την ενήλικη ζωή.

Η αυτοεκτίμηση, θετική ή αρνητική, δεν είναι έμφυτη στο άτομο, αλλά είναι αποτέλεσμα της ποιότητας των εμπειριών του και της

αλληλεπίδρασής του με το περιβάλλον, ψυχολογικό και κοινωνικό. Είναι προφανές πως η βασική προϋπόθεση της ανάπτυξής της είναι η επίγνωση από μέρους του ατόμου της ταυτότητάς του, του εαυτού του, τον οποίο αξιολογεί. (Παιδαγωγική Ψυχολογία, Εγκυκλοπαίδεια, 2^{ος} τόμος, σελ.891).

Το παιδί έρχεται στον κόσμο με άγραφη, καθαρή την πλάκα του και η αίσθηση της αξίας και της εκτίμησης είναι ένα υποπροϊόν της μεταχείρισής του από τους μεγάλους. (Satir, 1989, σελ.58).

Τα παιδιά αρχίζουν να μορφοποιούν τα πρώτα συναισθήματα αυτοεκτίμησης, τις πρώτες έξι εβδομάδες της ζωής τους, ανάλογα με το πώς εκτιμούν ότι ο κόσμος αντιδρά στις σωματικές και συναισθηματικές τους ανάγκες. Καθώς διέρχονται τα ποικίλα στάδια της ανάπτυξης, η αυτοεκτίμησή τους τροποποιείται ανάλογα με το πώς αντιδρούν οι σημαντικοί γι'αυτούς ενήλικες στις ανάγκες τους και το βαθμό που αυτές ολοκληρώνονται επιτυχώς σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο. (Σίμου, Reasoner, Borba, 1995σελ.5).

Κατά τον Erickson (1963, 1968), ο τρόπος με τον οποίο οι γονείς ικανοποιούν ή παραμελούν τις ανάγκες του παιδιού κατά την περίοδο της βρεφικής ηλικίας επηρεάζει σημαντικά τη στάση του απέναντι στη ζωή και επομένως και την προσωπικότητά του. Το παιδί μαθαίνει κατά πόσο ο κόσμος είναι καλός και ευχάριστος χώρος για να ζήσει ή αν είναι πηγή απογοήτευσης και ανασφάλειας. (Παρασκευόπουλος, 1985, 1^{ος} τόμος).

Η Mahler αναφέρει ότι η αυτοεκτίμηση και ο αυτοσεβασμός του νηπίου ενισχύεται στα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού μέσω της παρακίνησης και της ενθάρρυνσης της μητέρας. Η ενθάρρυνση της και η παρακίνησή της βοηθάει το νήπιο να εξερευνήσει το περιβάλλον, να αντιμετωπίσει τις διαφορές με ευελιξία και έτσι να αναπτύξει την αίσθηση της ικανότητας και κατά συνέπεια την αίσθηση της αυτοεκτίμησης. (A.I. Johnson, 1998, σελ.38).

Η διατροφή του παιδιού και η εκτίμηση που τρέφουν οι γονείς για τον εαυτό τους, ασκούν βαθιά επίδραση στο πόσο το παιδί θα εκτιμήσει τον εαυτό του. (Ball, 1992, σελ.82).

Ο Coopersmith (1967) αναγνώρισε τρεις βασικές συνθήκες που προάγουν την υψηλή αυτοεκτίμηση στο περιβάλλον της οικογένειας:

- ♥ Αγάπη και στοργή χωρίς όρια.
- ♥ Σωστά καθορισμένα όρια, που σταθερά εμφανίζονται.
- ♥ Σεβασμός που δίνεται στα παιδιά φανερά, άμεσα και καθημερινά (Περιοδικό «Πρόσωπο», 26^ο τεύχος, σελ.12).

Έτσι φαίνεται πως ο πιο σπουδαίος συντελεστής του ύψους της αυτοεκτίμησης είναι το οικογενειακό περιβάλλον. Οι γονείς που ανατρέφουν τα παιδιά τους με δημοκρατικό τρόπο μεγαλώνουν άτομα ικανά, σίγουρα, μη επιθετικά που στηρίζονται στον εαυτό τους. Αντίθετα, οι γονείς που είναι αυταρχικοί, συναισθηματικά απόμακροι ή υπερβολικά υποχωρητικοί, μεγαλώνουν παιδιά που τους λείπει η αυτοπεποίθηση, είναι συνέχεια επιθετικά, σκληρά, ανυπάκουα, απαθή και εξαρτημένα (Α.Ι. Johnson, 1998, σελ.51).

Η υγιής αυτοεκτίμηση ποικίλλει ανάλογα με τον τύπο γονεϊκής εξουσίας που ασκείται καθημερινά στο σπίτι. Όταν οι γονείς είναι παραχωρητικοί δηλαδή καλλιεργούν μια στάση αποδοχής και κατανόησης στα παιδιά και είναι δημοκρατικοί τα παιδιά λειτουργούν με περισσότερα χαρακτηριστικά υγιούς αυτοεκτίμησης. Όταν οι γονείς είναι υπερπροστατευτικοί, δηλαδή έχουν την τάση για κυριαρχία στα παιδιά και άλλοτε για υποταγή, αποθαρρύνουν τους ενήλικες για ανεξάρτητη δράση και εξερεύνηση. Αναπτύσσουν φοβίες, αδεξιότητες και έλλειψη αυθορμητισμού δηλ. χαρακτηριστικά χαμηλής αυτοεκτίμησης. Όταν οι γονείς είναι αυταρχικοί και συχνά επιλέγουν τη σωματική τιμωρία, οι νεαροί ενήλικες τείνουν να είναι πιο εξαρτημένοι και επαναστατικοί. Τα

παιδιά των κυρίαρχων γονιών έχουν συχνά έλλειψη αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης, στερούνται της ικανότητας να αντιμετωπίσουν ρεαλιστικά τα προβλήματά τους, αποποιούνται κοινωνικούς ρόλους και ευθύνες. Στην πορεία της ζωής τους εξελίσσονται σε άτομα που αργότερα θα συστήσουν το μεγαλύτερο μέρος του ενήλικου πληθυσμού που ψυχολογικά «δεν φεύγουν ποτέ από το σπίτι». Τέλος, οι γονείς που το ενδιαφέρον τους είναι ελάχιστο και τείνουν να έχουν στάσεις φιλελεύθερες ή ακόμα και είναι και αδιάφοροι, συχνά δημιουργούν στον νέο συναισθήματα εγκατάλειψης ή αποδιωγμού. Όσο όμως πιο πολύ ένας νέος «αποδιώχνεται» τόσο περισσότερο «προσκολλάται». (Herbert, 1999).

Γονεϊκοί τύποι συμπεριφοράς και τα αποτελέσματά τους στην συμπεριφορά των παιδιών τους.

α) Γονεϊκοί τύποι συμπεριφοράς

ΕΛΕΓΧΟΣ

(περιορισμοί)

β) Αποτελέσματα (τάσεις) στη συμπεριφορά παιδιών και εφήβων.

Έλεγχος. (χαρακτηριστικά χαμηλής αυτοεκτίμησης).	Επιτρεπτικότητα. (χαρακτηριστικά υψηλής αυτοεκτίμησης).
Πειθήνιος, εξαρτημένος, ευγενής, ευπρεπής, υπάκουος. Ελάχιστη επιθετικότητα, καταναγκαστική συμμόρφωση σε κανόνες(αγόρια), εξαρτημένος, μη φιλικός, μη δημιουργικός, μέγιστη συμμόρφωση.	Ένεργητικός, κοινωνικά ανοιχτός, δημιουργικός, επιτυχημένος, επιθετικός, ελάχιστος καταναγκασμός σε συμμόρφωση κανόνων (αγόρια), ανάληψη ρόλων ενηλίκων, ελάχιστη αυτό-επιθετικότητα (αγόρια), ανεξάρτητος, φιλικός, δημιουργικός, με χαμηλή επιθετικότητα.
(χαρακτηριστικά χαμηλής αυτοεκτίμησης) «νευρωτικά» προβλήματα, περισσότεροι καβγάδες και αιδημοσύνη με τους συνομήλικους, κοινωνική απόσυρση, περιορισμένη ανάληψη ρόλων ενηλίκων, μέγιστη αυτό-επιθετικότητα (αγόρια).	(χαρακτηριστικά χαμηλής αυτοεκτίμησης) παραπρωματικότητα μη-συμμόρφωση μέγιστη επιθετικότητα.

(Herbert, 1999, σελ.52).

Έρευνα που έγινε στην Ελλάδα (Παπάνης, 2001, υπό δημοσίευση) δεν βρήκε κάποια σχέση μεταξύ γονεϊκής εξουσίας και αυτοεκτίμησης φοιτητών, ενδεχομένως επειδή σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες (περίπου 850

φοιτητές) δήλωναν ότι είχαν ανατραφεί με αυταρχικό τρόπο, τον οποίο όμως δεν βίωναν ως αυταρχικό, αλλά περισσότερο ως στοργή και ενδιαφέρον των γονέων (Παπάνης, 2004, σελ.131).

Από τη στιγμή που τα παιδιά πηγαίνουν στο νηπιαγωγείο, τα βασικά στοιχεία της αυτοεκτίμησης βρίσκονται στη θέση τους και τα παιδιά με υψηλά ή χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης μπορούν εύκολα να αναγνωριστούν. (Σίμου, Reasoner, Borba,1995, σελ.6).

Τα παιδιά που προέρχονται από μονογονεϊκές οικογένειες ή από οικογένειες όπου και οι δύο γονείς εργάζονται πολλές ώρες και δεν τους αφιερώνουν τον απαιτούμενο χρόνο, είναι δύσκολο να αναπτύξουν ένα δυνατό αίσθημα ταυτότητας και να κατανοήσουν τις δυνάμεις τους και τις αδυναμίες τους. Είναι δύσκολο να πεισθούν ότι είναι ξεχωριστά άτομα που αξίζουν τον σεβασμό και την ευτυχία. (ο.π., σελ.6-7).

Παιδιά που δεν έχουν τις ευκαιρίες ελέγχου του κόσμου τους ή που εμποδίζονται στις προσπάθειές τους, οδηγούνται σ'ένα συναίσθημα κατωτερότητας ή στην πεποίθηση ότι δεν αξίζουν τίποτα. (Λεονταρή, 1996, σελ.109).

Ο δάσκαλος είναι ο δεύτερος «σπουδαίος άλλος» στη ζωή του παιδιού, γιατί επηρεάζει βαθιά και πολύμορφα τη συμπεριφορά του. Η αξιολόγηση της απόδοσης του παιδιού, που είναι μια καινούρια δραστική πληροφόρηση ως προς την αξία του, χαράζει βαθιά το συναισθηματικό του κόσμο και την ιδέα για τον εαυτό του. επιπλέον, οι σχέσεις δασκάλου-παιδιού, ο τύπος του σχολείου και ο αυτοσεβασμός του δασκάλου δεν αφήνουν ανεπηρέαστη την αυτοαξιολόγηση του μαθητή (Παιδαγωγική Ψυχολογία, Εγκυκλοπαίδεια- Λεξικό, τόμος 2^{ος}, σελ.891).

Στη σχολική ηλικία, καθώς το παιδί αρχίζει να συναναστρέφεται και με άλλους ανθρώπους, πολλοί νέοι παράγοντες αλληλεπιδρούν, οριοθετώντας την αυτοεκτίμηση. Σε αυτή τη φάση ζωής του, αξιολογείται

σε επιμέρους τομείς, όπως στις σχέσεις με τους συνομηλίκους, στην πνευματική απόδοση, στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και της συμπεριφοράς. Το παιδί καλείται να ανακαλύψει και να εκμεταλλευτεί τις πραγματικές του ικανότητες και να διαχειριστεί τα ερεθίσματα που θα στιγματίσουν τους αυτοπροσδιορισμούς του. (Παπάνης, 2004, σελ.35).

Καθώς τα παιδιά πλησιάζουν την εφηβεία, οι παράγοντες που έχουν την μεγαλύτερη επιρροή στην αυτοεκτίμησή τους αρχίζουν να αλλάζουν. Η αυτοεκτίμηση πλέον αναφέρεται στην συνολική ιδέα του εαυτού. Επηρεάζεται περισσότερο από την αξία, παρά από τις επιμέρους ικανότητες. Αντί για κάθε μεμονωμένο θετικό ή αρνητικό γεγονός να αλλάξει συλλήβδην την αυτοεκτίμηση, γίνεται μια συνολική διευθέτηση των ερεθισμάτων. Ο εαυτός έρχεται πια αντιμέτωπος με τον εαυτό του και δοκιμάζει διάφορες κοινωνικές ταυτότητες, για να διακριβώσει ποια ταιριάζει περισσότερο στα εσωτερικά του πιστεύω και αντιλήψεις. Από να ευχαριστούν πλέον οι έφηβοι τους ενήλικες, τείνουν να κερδίσουν την αποδοχή των συνομηλίων τους. Για τα κορίτσια, η δημοτικότητα στα αγόρια είναι ιδιαίτερα σημαντική. Για τα αγόρια ηλικίας 11-14 η σωματική δύναμη και η δημοτικότητα στα κορίτσια, φαίνεται να είναι παράγοντες πρωταρχικής σημασίας. (Λεονταρή, 1996).

Στην ηλικία αυτή τα άτομα στηρίζουν την αυτοεκτίμησή τους στους παρακάτω τομείς όπου μεγάλη σημασία έχει και το πόσο σημαντικός είναι για το παιδί ο καθένας από αυτούς:

- Ο ακαδημαϊκός, δηλ. οι επιδόσεις στο σχολείο.
- Ο αθλητισμός, δηλ. ο κινητικός συντονισμός του σώματος και τα αθλήματα.
- Η εξωτερική εμφάνιση, δηλ. πόσο ελκυστικά είναι στα άλλα παιδιά.
- Η δημοτικότητα, δηλ. πόσο δημοφιλή είναι στους συνομηλίκους και σπανιότερα στους ενήλικους.

- Η συμπεριφορά, δηλ. πόσο αυτοέλεγχο διαθέτουν και πόσο συνεπή είναι.

Το πραγματικό πρόβλημα προκύπτει, εάν ένας τομέας είναι σημαντικός για το παιδί, αλλά οι επιδόσεις του σ' αυτό είναι χαμηλές. Να σημειωθεί πως υπάρχουν μεγάλες διαφυλικές διαφορές σχετικά με τη σημασία αυτών των τομέων. (Παπάνης, 2004, σελ.38).

Με την έναρξη της ενηλικίωσης, η αίσθηση της αυτοεκτίμησης μπορεί να γίνει συνειδητή, γιατί τότε καλείται να βιώσει καταστάσεις και εμπειρίες, για τις οποίες μπορεί να αναλάβει τις ευθύνες και τις συνέπειες. Έχει τη δυνατότητα να προβλέψει τις επιπτώσεις της δημιουργίας στενών προσωπικών σχέσεων ή της απώλειάς τους, να προνοεί για τα αποτελέσματα των ενεργειών του και γενικά να εκπαιδεύεται στη διαχείριση των κινδύνων. Επίσης, μπορεί να προβλέψει ποιες ικανότητες θα πρέπει να έχει αναπτύξει, προκειμένου να αντεπεξέλθει σε τομείς της ζωής του, όπως ο εργασιακός ή οικογενειακός. Του δίνεται η δυνατότητα, μέσω της συμπεριφοράς και των επιλογών του, όχι μόνο να ελέγξει την αυτοεκτίμησή του, αλλά και να την εξελίξει, μέχρι ενός σημείου. (Παπάνης, 2004, σελ.40).

Οι εμπειρίες που συνδέονται με την αυτοεκτίμηση διαφέρουν ανάλογα με το φύλο. Οι γυναίκες, για παράδειγμα, αναφέρονται περισσότερο σε εμπειρίες αποδοχής και απόρριψης ενώ οι άντρες σε εμπειρίες επιτυχίας και αποτυχίας. Ο ίσος καταμερισμός ανάμεσα στη αίσθηση της αξίας και της ικανότητας είναι πολύ σημαντική για τη διαμόρφωση και τη διατήρηση ενός ικανοποιητικού επιπέδου αυτοεκτίμησης (Epstein, 1984).

Η κουλτούρα μέσα στην οποία ένα άτομο ανατρέφεται, μπορεί να έχει καταλυτική επίδραση πάνω του. Μια γυναίκα που έχει μεγαλώσει σ' ένα συντηρητικό περιβάλλον είναι πιθανό να έχει επηρεαστεί αρνητικά, όσον

αφορά τη διαμόρφωση των ικανοτήτων της, γεγονός που την καθιστά αδύναμη να αντιμετωπίσει τις αντιξοότητες της σύγχρονης πραγματικότητας. Κάτι αντίστοιχο μπορεί να συμβεί όταν η ίδια κοινωνία υπερτονίζει την ευθύνη του άντρα για επαγγελματική αποκατάσταση και στήριξη της οικογένειας και παράλληλα υποβαθμίζει την ανάγκη του να νοιάζεται και να φροντίζει τους άλλους (Stanford & Donovan, 1984).

Η ανυπαρξία οικειότητας στις σχέσεις οδηγεί στην αίσθηση της απομόνωσης και της μειωμένης αυτοεκτίμησης. (Sorensen, 2002).

A.5. Τα χαρακτηριστικά των ατόμων με υγιή αυτοεκτίμηση.

Μια ισχυρή αίσθηση προσωπικής αξίας δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να χειριστεί τόσο την επιτυχία όσο και την αποτυχία και να αντιμετωπίσει τα τυχόν λάθη, τις απογοητεύσεις, ακόμα και την απόρριψη. Η αίσθηση αυτή δημιουργείται μέσα από την αποδοχή των άλλων χωρίς όμως να εξαρτάται αποκλειστικά από αυτή. Ένας άνθρωπος που έχει υψηλή αυτοεκτίμηση, νιώθει καλά με τον εαυτό του και γνωρίζει τα όριά του. (Πανεπιστημιακό ινστιτούτο ψυχικής υγιεινής, 1996).

Οι άνθρωποι με υγιή αυτοεκτίμηση δεν πιστεύουν ότι είναι γενικά λιγότερο ικανοί από τους άλλους και επομένως, δεν ανησυχούν διαρκώς για την απόδοσή τους. Αντιθέτως, πιστεύουν ότι μπορούν να αντιμετωπίσουν τις περισσότερες καταστάσεις ικανοποιητικά. Νιώθουν ότι αν προκύψει κάποιο θέμα, μπορούν να παραδεχτούν την έλλειψη γνώσεων και να ζητήσουν βοήθεια χωρίς να νιώσουν αμήχανοι ή ανεπαρκείς. Δεν έχουν παράλογους φόβους και ενώ μπορεί να έχουν υποστεί απώλειες στο παρελθόν, πιστεύουν στην ικανότητά τους να αντιμετωπίσουν όποια απροσδόκητη απώλεια προκύψει. Δεν αναμένουν ότι οι απώλειες του

μέλλοντος θα είναι εξαιρετικά ασυνήθιστες αλλά τέτοιες που αντιμετωπίζουν συνήθως οι άνθρωποι. (Sorensen, 2002).

Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση τηρούν τις βασικές αρχές της αυτοεκτίμησης. Δηλαδή α) εκτιμούν β) αποδέχονται και γ) επιδοκιμάζουν τον εαυτό τους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οποιαδήποτε αρνητικά συναισθήματα τα άτομα αυτά δεν τα αποβάλλουν ούτε αισθάνονται άσχημα γι' αυτά, αντίθετα τα αποδέχονται, τα σέβονται και προσπαθούν να τα αλλάξουν. Επίσης, η αυξημένη αυτοεκτίμηση βοηθά το άτομο να δημιουργεί σχέσεις που το γεμίζουν, να αναπτύσσει προσωπικά του ταλέντα, να σέβεται τον εαυτό του και να εξαρτάται λιγότερο από την εκτίμηση των άλλων (Kleghorn, 1998).

Η Ball (1992) στο βιβλίο της «Αυτοεκτίμηση» ορίζει: η λέξη εκτίμηση καθορίζεται από «υψηλή υπόληψη». Το να έχει κανείς αυτοεκτίμηση είναι να έχει σεβασμό, θαυμασμό και να πιστεύει στην υψηλή αξία του εαυτού του. (σελ.15). Πηγή ικανοποίησης υψηλής αυτοεκτίμησης είναι η πραγμάτωση σημαντικών στόχων. Επίσης αναφέρει ως μια όψη γνήσιας αυτοεκτίμησης είναι τα ακόλουθα χαρακτηριστικά: 1. η καλοσύνη. Όταν αγαπάμε τον εαυτό μας χωρίς όρους, το καταλαβαίνουμε όταν κάνουμε ότι καλύτερο μπορούμε και 2. η επιβεβαίωση, όπου είναι δηλώσεις που παραδέχονται την ισχυρή όψη του εαυτού μας, η οποία περιτοιχίζεται από την αυτοεκτίμηση. Είναι η θετική επιβεβαίωση απέναντι στα αρνητικά /αδύναμα στοιχεία του εαυτού (Ball, 1992).

Η Satir (1989, σελ.41) σημειώνει ότι «αυτοεκτίμηση είναι η ικανότητα να δίνεις αξία στον εαυτό σου και να τον μεταχειρίζεσαι με αξιοπρέπεια, με αγάπη και αλήθεια. Όποιος αγαπιέται είναι επιδεκτικός αλλαγής». Ακεραιότητα, ειλικρίνεια, υπευθυνότητα, συμπόνια, αγάπη και ικανότητα όλα πηγάζουν χωρίς δυσκολία από τους ανθρώπους που η

αυτοεκτίμησή τους βρίσκεται ψηλά. Τα άτομα πιστεύουν στις ικανότητές τους, επιτρέπουν στον εαυτό τους να ζητήσει βοήθεια από τους άλλους, πιστεύουν όμως ότι μπορούν να αποφασίζουν μόνοι τους. Εκτιμούν την δική τους αξία επομένως και των άλλων. Ακτινοβολούν εμπιστοσύνη και ελπίδα. Δεν έχουν κανόνες αντίθετους με οτιδήποτε αισθάνονται.

Ο Makey (1992) συμπληρώνει πως άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση διαθέτουν και ένα βαθμό αυτοπεποίθησης και διατηρούν την ασφάλειά τους αποβάλλοντας ή αντιμετωπίζοντας ότι τους φοβίζει. Συμπονούν τον εαυτό τους δίνοντάς του έτσι την δυνατότητα αυτόματα να τον κατανοήσουν, να τον αποδεχτούν και να τον συγχωρέσουν αν χρειαστεί.

Είναι άτομα υπεύθυνα, διαθέτουν δηλαδή την ικανότητα να αντιμετωπίζουν διάφορες καταστάσεις. Έχουν πάντα δυνατότητα επιλογής (Makey, 1992).

Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση είναι ευέλικτα σε οποιαδήποτε αλλαγή, απαλλαγμένοι από διάφορα είδη προκατάληψης που παρουσιάζουν μια μορφή φόβου και τέλος φροντίζουν το σώμα τους και την εμφάνισή τους. Περιποιούνται τον εαυτό τους με την κατάλληλη διατροφή, άσκηση, καθαρό αέρα και την απαραίτητη χαλάρωση. (Hay, 2002).

Τα άτομα που διαθέτουν θετική εικόνα του εαυτού παρουσιάζουν καλή προσαρμογή, δημοτικότητα, χαμηλό βαθμό άγχους, ανεξαρτησία από την ομάδα, έχουν δε καλές διαπροσωπικές σχέσεις. Φαίνεται να είναι περισσότερο ειλικρινή με τον εαυτό τους και χρησιμοποιούν σπανιότερα μηχανισμούς άμυνας, είναι ικανά να αποδεχθούν τον εαυτό τους ακόμη και με τις αδυναμίες του, έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και ισχυρά κίνητρα για επιτυχία. (Λεονταρή, 1996, σελ.12).

Σε γενικές γραμμές, ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση έχει τα περισσότερα από τα παρακάτω γνωρίσματα:

- Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση είναι παραγωγικά. Τα αγαθά της ζωής τα κέρδισαν με την προσωπική τους αξία, την ακαδημαϊκή ή εργασιακή επίδοση και τον καθημερινό αγώνα για την αυτοπραγμάτωση. Όσοι χρησιμοποιούν πλάγιες οδούς, για να κερδίσουν χρήματα, θέσεις και εξουσία ,ή όσοι καπηλεύονται τις περιστάσεις, δεν μπορούν να αντλήσουν ευχαρίστηση από αυτά και η φαινομενική τους αυτοεκτίμηση είναι επίπλαστη και εύθραυστη.

- Η δημιουργικότητα, η φαντασία, η δεκτικότητα στις προκλήσεις και η αισιοδοξία χαρακτηρίζουν τη δύσκολα απειλούμενη αυτοεκτίμηση που είναι βαθιά ριζωμένη στην συνείδηση. Τα άτομα αυτά αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, προσαρμόζονται στις αλλαγές και δεν μεμψιμοιρούν με τις αναποδιές του βίου.

- Διαθέτουν ηγετική προσωπικότητα, δεν είναι ούτε υπερβολικά εξαρτημένα ούτε πεισματικά ανεξάρτητα, δίνουν έμφαση στην ποιότητα επικοινωνίας και δεν φοβούνται να εμπλακούν σε συναισθηματικές σχέσεις.

- Θεωρούν τον εαυτό τους άξιο να αγαπηθεί, δυνατότητα που την απέκτησαν αγαπώντας τους άλλους, ενδιαφέρονται και φροντίζουν το συνάνθρωπό τους, ξέρουν να δέχονται, όμως, και τις περιποιήσεις των άλλων και μπορούν να τους επικαλούνται, όποτε χρειαστεί, δίχως να πιστεύουν ότι αυτό μειώνει την αξία τους.

- Είναι καλοί ακροατές, αναγνωρίζουν την αξία των άλλων και κατακτούν την κοινωνική αποδοχή, γιατί

συγχρωτίζονται με ετερόκλητα άτομα από όλα τα εκπαιδευτικά, κοινωνικά και οικονομικά στρώματα.

- Έχουν μεγάλο βαθμό αυτογνωσίας και η εικόνα που προβάλλουν ταυτίζεται με την αυτοαντίληψή τους. Είναι αυθόρμητοι και πηγαίοι και αποφεύγουν τις μηχανορραφίες και την προσποίηση.

- Γνωρίζουν τα όριά τους και παρόλο που προσπαθούν να τα επεκτείνουν, δεν το ανάγουν σε αυτοσκοπό. Η αυτογνωσία είναι πηγή της αυτοεκτίμησής τους.

- Είναι αλτρουιστές, χωρίς να αναλαμβάνουν την ευθύνη για τις πράξεις ή τις αποφάσεις των άλλων ή να αποκομίζουν συναισθηματικά οφέλη, παριστάνοντας τους σωτήρες. Αντίθετα, διδάσκουν στους υπόλοιπους την έννοια της προσωπικής υπευθυνότητας και του καταλογισμού των πράξεων.

- Δεν καταφεύγουν σε μηχανισμούς άμυνας για να καταπραΰνουν τον εαυτό τους από αγχογόνες καταστάσεις. Αποδέχονται την αλήθεια, όποια και αν είναι αυτή.

- Έχουν καταφέρει να συνυφάνουν το φόβο για περιθωριοποίηση με την ανάγκη της διαφορετικότητας, το άλγος της μοναξιάς με την ισοπέδωση της προσωπικότητας, την αυτονομία με την κοινωνική ενσωμάτωση, την καιρικότητα του είναι τους με την ατέρμονη ανάπλαση της ύπαρξής τους.

- Συχνά αποστασιοποιούνται από τον εαυτό τους και τον προσδιορίζουν με βάση το εξελικτικό, μακροπρόθεσμο σχέδιο ζωής που έχουν επεξεργαστεί.

- Αντιμετωπίζουν το μέλλον με αισιοδοξία και ενθουσιασμό.
- Φαντασιώνουν τα μελλούμενα και σχεδιάζουν, κατά το δυνατό, τις αντιδράσεις τους. Θέτουν στόχους για αναπτυξιακές κατακτήσεις και δεν απελπίζονται εύκολα (Παπάνης, 2004, σελ. 85-87).

A.6. Τα χαρακτηριστικά των ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι αποτέλεσμα αυτού που μεταδίδουμε στον εαυτό μας σχετικά με τα συναισθήματά μας και με την προσπάθεια να κρύψουμε μάλλον, παρά να αναγνωρίσουμε την ύπαρξή τους (Satir, 1989).

Οι αρνητικές μας ερμηνείες για τις ερμηνείες και τα συναισθήματά μας και τα αρνητικά μας συναισθήματα για τα συναισθήματα και τις ερμηνείες μας, είναι η ρίζα της χαμηλής αυτοεκτίμησης! (Ball, 1992).

Τα άτομα που χαρακτηρίζονται από χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι πολύ ευάλωτοι στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Πιστεύουν ότι δεν τους συμπαθούν οι άλλοι και νιώθουν απομονωμένοι και μοναχικοί. Οι έφηβοι με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι αδέξιοι στις κοινωνικές τους σχέσεις, κρατούν μια αμυντική στάση, συχνά επαίρονται, όμως στην συνέχεια νιώθουν εκτεθειμένοι, δεν είναι σταθεροί στις σχέσεις τους και είναι καχύποπτοι με τους άλλους. (Πανεπιστημιακό ινστιτούτο ψυχικής υγιεινής, 1996).

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση δημιουργεί στο άτομο την πεποίθηση ότι είναι ανάξιο, ανίκανο ή /ακόμα και ανεπαρκές. Τα άτομα αυτά έχουν συνηθίσει να πιστεύουν τα χειρότερα για τον εαυτό τους και δεν μπορούν να πιστέψουν ή να ανταποδώσουν φιλοφρονήσεις που δέχονται,

διαστρεβλώνουν ασυνείδητα τα θετικά σχόλια, δίνοντάς τους αντίθετο νόημα. Υπερβολικά δειλοί καθώς είναι, αισθάνονται ντροπή όταν βρίσκονται στο επίκεντρο της προσοχής. (Sorensen, 2002).

Ο φόβος και το άγχος αποτελούν κινητήριες δυνάμεις στη ζωή κάθε ατόμου. Η συχνότητα και ο βαθμός στον οποίο καθοδηγούνται αντανακλούν το μέγεθος της χαμηλής τους αυτοεκτίμησης. Τότε τα άτομα αυτά για να προστατέψουν τον εαυτό τους αντιδρούν έτσι ώστε προκαλούν μόνοι τους τις συνέπειες που φοβούνται (Sorensen, 2002).

Η προσπάθεια αποφυγής καταστάσεων αποτελεί σοβαρό πρόβλημα για όσους έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση. Μαθαίνουν να αποφεύγουν τις δύσκολες καταστάσεις και κάθε νέα απαίτηση που τους προκαλεί στεναχώρια αντί να βρουν ένα τρόπο να τον ξεπεράσουν. (Sorensen, 2002).

Η Kleghorn (1998), σαν χαρακτηριστικό χαμηλής αυτοεκτίμησης αναφέρει την αποδοκιμασία εαυτού του ατόμου. Η συνήθεια αυτοαποδοκιμασίας είναι συνήθως αποτέλεσμα συσσωρευμένης αρνητικότητας πολλών χρόνων, οπότε το άτομο αισθάνεται ότι δεν έχει καμία αξία, κανείς δεν το ενθαρρύνει και κρίνει τον εαυτό του με αυστηρότητα. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν αποδέχονται την ευτυχία και την προσωπική του ικανοποίηση, νιώθει συχνά ενοχές διότι πιστεύει ότι δεν του αξίζουν. Έχουν έλλειψη αυτοπεποίθησης με αποτέλεσμα να διστάζουν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να γνωρίσουν καινούριους ανθρώπους. Τέλος, νιώθουν άγχος διότι βιάζονται να πάρουν αποφάσεις και υπάρχει έλλειψη σκοπού στη ζωή τους.

Όταν η αυτοεκτίμηση είναι χαμηλή το άτομο προσπαθεί να αποζημιωθεί ακολουθώντας ορισμένους τρόπους συμπεριφοράς που θα του δώσουν μια πλασματική αυτοεκτίμηση. Γεμίζει το κενό που δημιουργεί η έλλειψη αυτοαξίας, με σχέσεις αλληλεξάρτησης. Μια σχέση αλληλεξάρτησης είναι ψυχαναγκαστική και με αρρωστημένη αμοιβαία

εξάρτηση. Το άτομο αισθάνεται πως τη χρειάζεται και ότι δεν νιώθει καλά χωρίς αυτή. Η αλληλεξάρτηση δεν θεωρείται μόνο σχέση εθισμού προς τους άλλους ανθρώπους αλλά και το είδος της σχέσης με την εργασία, την τροφή, τα οινόπνευματώδη ποτά, τις εθιστικές ουσίες και τα ναρκωτικά καθώς και με άλλες ουσίες και τρόπους συμπεριφοράς. Οι άνθρωποι στρέφονται σε αυτούς τους τρόπους ψυχαναγκαστικής/εθιστικής συμπεριφοράς όταν νιώθουν κενό μέσα τους και θέλουν να αισθάνονται καλύτερα με τον εαυτό τους. (Ball, 1992).

Η Satir (1989) τονίζει ότι χαμηλή αυτοεκτίμηση ουσιαστικά, είναι όταν το άτομο κυριεύεται από δυσάρεστα συναισθήματα και προσπαθεί να φέρεται σαν να μην υπάρχουν. Χρειάζεται μεγάλη αυτοεκτίμηση για να παραδεχτεί κανείς ότι αισθάνεται κατάπτωση. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση αισθάνονται κατάπτωση αλλά δεν το παραδέχονται και αυτό είναι μια μορφή ψευτιάς για τον εαυτό τους αλλά και για τους άλλους και αυτό γιατί η αυτουποτίμηση συναισθημάτων του ατόμου οδηγεί άμεσα στην υποτίμηση του εαυτού. Η Satir συνεχίζει σχολιάζοντας πολλά από αυτά που συμβαίνουν σε αυτά τα άτομα είναι αποτέλεσμα της στάσης τους. Και μια στάση μπορούν πάντα να την αλλάξουν.

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση βάζουν συχνά τον εαυτό τους να παίξει τον ρόλο του κακού, του κορόιδου ή του θύματος για να επιβεβαιώσουν την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους. Η ανικανότητα του ατόμου να ζητάει από τους άλλους αυτό που θέλει είναι ένα κλασικό σύμπτωμα χαμηλής αυτοεκτίμησης. Πηγάζει από το βασικό αίσθημα αναξιοσύνης. Οι επιθυμίες δεν φαίνονται σημαντικές ή εύλογες. Οι επιθυμίες των άλλων φαίνονται να είναι πολύ πιο έγκυρες ή επείγουσες. Τα άτομα αυτά ρωτούν άλλους τι θέλουν εκείνοι και προσπαθούν να ικανοποιήσουν τις επιθυμίες τους. Ίσως φοβούνται τόσο πολύ την απόρριψη ή είναι τόσο απομακρυσμένοι από τις ανάγκες τους που δεν

ξέρουν τι θέλουν. Δεν μπορούν να διακινδυνεύσουν να ζητήσουν ενσυνείδητα κάτι από τους άλλους (Makey, 1992).

Οι J.Young & J.Klosko (1995) αναφέρουν ως συμπτώματα της χαμηλής αυτοεκτίμησης κυρίως την μειονεκτικότητα και την αποτυχία. Συμπληρώνουν επίσης ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση προκαλεί ενοχή, ντροπή και υποταγή στους ανθρώπους λόγω της εξάρτησής τους.

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση φοβούνται την κριτική γι' αυτό και αποφεύγουν να συναναστρέφονται με άλλους ανθρώπους. Αντίθετα τα άτομα που έχουν την τάση να επικρίνουν κάποιους, συχνά επικρίνονται από τους άλλους, επειδή οι ίδιοι έχουν μέσα τους το πρότυπο της επίκρισης. «Ότι δίνουν, παίρνουν». Επίσης έχουν αρνητικά αισθήματα για το παρόν, το παρελθόν και το μέλλον. Παραμελούν τη σωματική τους υγεία με συνέπεια χρόνια πρότυπα όπως το μίσος για τον εαυτό, οι ενοχές και η αυτοκριτική, αυξάνουν τα επίπεδα του στρες στο σώμα και εξασθενίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα (Hay, 2002).

Επίσης, η χαμηλή αυτοεκτίμηση προκαλεί απώλεια μνήμης και τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση που παραμένουν προσκολλημένοι στα παλιά πρότυπα είναι ότι με την πάροδο του χρόνου, γίνονται ανεκτικοί ως προς την ακατάλληλη συμπεριφορά γι' αυτό και είναι ανεκτικοί (Heiz, 1999).

Τέλος τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν έχουν ταλέντα ή κλίση σε κάποιον τομέα και δεν μπορούν να κατανοήσουν δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους (Sorensen, 2002).

Τα άτομα με αρνητική αυτοεκτίμηση υποφέρουν από άγχος, υιοθετούν μια στάση άμυνας απέναντι στους άλλους, νιώθουν μοναξιά και υποτιμούν τις πραγματικές τους δυνατότητες. Επικεντρώνονται συνεχώς στις αδυναμίες τους, δεν έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, με

αποτέλεσμα να αποφεύγουν τον ανταγωνισμό με άλλους και να φοβούνται την αποτυχία.(Λεονταρή, 1996, σελ.12).

Πιο συγκεκριμένα και σύμφωνα με τον Παπάνη (2004, σελ.87-89), τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση:

- Θεωρούν ότι δεν αξίζουν την προσοχή και την φροντίδα των άλλων, αλλά ακόμα και όταν την δέχονται την αντιμετωπίζουν καχύποπτα.

- Επαναπαύονται, ακόμα και αν οι καταστάσεις της ζωής τους είναι προβληματικές, και προτιμούν τη διαιώνισή τους από το να πληρώσουν το τίμημα της αλλαγής. Οι περισσότερες νοσηρές συμπεριφορές είναι μαθημένες και πολλές φορές η αδυναμία αντιμετώπισής τους οφείλεται και στην έλλειψη θέλησης αλλά και στα δευτερογενή οφέλη που προκύπτουν από την διατήρησή τους, όπως για παράδειγμα η διαρκής προσοχή και το ενδιαφέρον των άλλων, η αποφυγή προκλήσεων κτλ.

- Ο φόβος της απόρριψης κατατρώγει και οριοθετεί τις πράξεις τους. Όταν εμπλακούν σε κάποια συναισθηματική σχέση, γίνονται υπερβολικά ζηλόφθονες, εξαρτητικοί ή αναπτύσσουν μαζοχιστικά χαρακτηριστικά, φοβούμενοι ότι θα χάσουν την αγάπη, που με τόση επίπονη υπέρβαση κέρδισαν. Συνήθως αυτή η συμπεριφορά εξωθεί τους υπόλοιπους να τους εγκαταλείπουν, επιβεβαιώνοντας έτσι τους αρχικούς τους φόβους.

- Σπανίως γίνονται διεκδικητικοί. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση τους αποτρέπει από το να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, να εμπλέκονται σε συγκρούσεις και να υπερασπίζονται τις απόψεις τους, ακόμα κι όταν έχουν το δίκιο

με το μέρος τους. Πολλές φορές πίσω από την χαμηλή αυτοεκτίμηση εμφωλεύει ένας λανθάνων ναρκισσισμός, δεδομένου ότι η δειλία τους προστατεύει από την έκθεση του εαυτού τους στην κρίση των άλλων.

- Επιζητούν την επιδοκίμασία των άλλων και εξαρτούν την διάθεσή τους από αυτήν.

- Παρά το ότι μπορεί να διαθέτουν υψηλό δείκτη νοημοσύνης, δεν μπορούν να επιλύσουν προβλήματα κοινωνικού περιεχομένου. Είναι επιρρεπείς στο μυστικισμό και στην μοιρολατρία.

- Πολλές φορές καταφεύγουν σε υπερωρίες στον ακαδημαϊκό ή εργασιακό τομέα, επιζητούν την υπερεπίδοση, την εξουσία ή το χρήμα, μέσα που πρόσκαιρα τους προσφέρουν ανακούφιση από την ανασφάλειά τους.

- Ότι για τους υπόλοιπους δρα ως θετικός ενισχυτής, σε αυτούς είναι αδιάφορο. Είναι ανίκανοι να απολαύσουν τις μικροχαρές της ζωής, γεγονός που προοιωνίζει την κατάθλιψη.

- Αδυνατούν ή αρνούνται να αξιολογήσουν σωστά τις δυνατότητές τους και αισθάνονται αμηχανία όταν οι άλλοι τους επαινούν.

- Η ταυτότητα του εαυτού τους είναι απροσδιόριστη, χωρίς συνέπεια και στοχοθεσία. Υιοθετούν συμπεριφορές, για να γίνουν αρεστοί στους άλλους.

- Έχουν χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη και επικοινωνιακά προβλήματα.

- Γίνονται επιθετικοί όταν απειληθούν, ειδικά εάν διαθέτουν υψηλή φαινομενική αυτοεκτίμηση.

- Κάθε ματαίωση στη ζωή τους είναι πηγή ανεξέλεγκτου άγχους, μελαγχολίας και αποσυντονισμού.
- Είναι εξαρτημένοι από την οικογένειά τους και διατηρούν την σχέση αυτή και μετά την ενηλικίωση.
- Εκδηλώνουν συχνά νευρωσικές συμπεριφορές, όπως ροπή προς τον αλκοολισμό, τη χαρτοπαιξία, τα ναρκωτικά, τον υπερκαταναλωτισμό, τις σεξουαλικές ακρότητες και τον ηδονισμό.
- Βιώνουν το συναισθηματικό δέσιμο ως κόλαφο της ατομικότητάς τους, την ανεξαρτησία ως απόρριψη, την προσφορά ως καχυποψία και την ύπαρξή τους ως συντελεσμένη και αμετάκλητη.

Λεκτικά πρότυπα που χαρακτηρίζουν άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση	Λεκτικά πρότυπα που χαρακτηρίζουν άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση.
Το άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση κάνει συχνή χρήση στερεότυπων εκφράσεων ή λέξεων («ξέρεις...όπως είπε ο ..., στους νέους ανθρώπους αρέσει αυτό»), επειδή δεν εμπιστεύεται την ικανότητά του να είναι αυθεντικός.	Χρησιμοποιεί πρωτότυπες εκφράσεις, έχει πλούσιο λεξιλόγιο, διαθέτει την ικανότητα να βρίσκει την κατάλληλη λέξη και μπορεί να απευθύνεται στον άλλο με τον προσήκοντα τρόπο.
Έχει ανάγκη να ασκήσει κριτική στον εαυτό του και δικαιολογεί την ανεπάρκειά του κάνοντας συχνή μνεία στις δύσκολες εμπειρίες που	Έχει την τάση να μιλάει λιγότερο για τον εαυτό του και αναφέρεται συχνά στις ικανότητες των άλλων. Ξέρει ότι αξίζει, χωρίς να χρειάζεται

έχει περάσει.	συνεχή επιβεβαίωση.
Παρουσιάζει ανικανότητα στο να δεχθεί τον έπαινο και συχνά προσπαθεί να εκφράσει επιφανειακή άρνηση, έχοντας ως στόχο την περαιτέρω επιβεβαίωση.	Έχει την ικανότητα να δέχεται τον έπαινο αλλά και την κριτική. Όταν αναλαμβάνει εργασίες, αναφέρει και τη δική του άποψη. Δεν σπαταλά χρόνο για να βρει τον ασφαλή τρόπο να προσεγγίσει τα προβλήματα, έτσι ώστε να μην του ασκηθεί κριτική.
Αναπτύσσει άμυνες σε τέτοιο βαθμό και ο λόγος του βρίθκει δικαιολογιών και αντιστάσεων.	Είναι πρόθυμος να αναγνωρίσει τη συμβολή των άλλων στην επίτευξη του σκοπού.
Διακατέχεται από έναν κυνισμό όσον αφορά τα χαρίσματα άλλων. Εμφανίζει υπερκριτική στάση για τα υπάρχοντα ή τις ικανότητες των άλλων.	Ο τόνος της φωνής του χαρακτηρίζεται από αυτοπεποίθηση και έχει το σθένος να πει «έκανα λάθος».
Ο τόνος της φωνής του είναι συχνά μεμψίμοιρος και σαρκαστικός, δεν νιώθει άνετα με την επιτυχία των άλλων, που την αποδίδει σε εύνοια της τύχης ή πλάγια μέσα.	Επιδεικνύει ευρύτητα συναισθημάτων και επιείκεια προς τους άλλους, είτε αυτοί είναι δημοφιλείς είτε όχι.
Παρουσιάζει πεσιμιστική στάση και τρέμει τον ανταγωνισμό.	Μπορεί να πάρει μέρος σε μια συζήτηση με καινοφανή θεματολογία. Διακινδυνεύει να φανεί αμαθής, εάν έτσι πρόκειται να αποκομίσει γνώσεις και εμπειρίες.
Στερεότυπες αντιλήψεις και	Έλλειψη δογματισμού όσον αφορά

αναφορά σε αυθεντίες.	τις πεποιθήσεις.
-----------------------	------------------

(Παπάνης 2004).

A.7. Βασικές θεωρίες για την αυτοεκτίμηση.

Οι ψυχολόγοι στην προσπάθειά τους να ερμηνεύσουν την συμπεριφορά αναφορικά με την αυτοεκτίμηση διατύπωσαν δύο θεωρίες: τη θεωρία της αυτοσυνέπειας (self-consistency Heary), σύμφωνα με την οποία ένα μεγάλο μέρος της συμπεριφοράς κατευθύνεται από την ανάγκη του υποκειμένου να δημιουργήσει και να διατηρήσει μια σταθερή γνωστική άποψη για την αξία του εαυτού του. και τη θεωρία της αυτοεκτίμησης (self-esteem Heary), η οποία τονίζει την ανάγκη του ατόμου για θετική εκτίμηση του εαυτού του, που ικανοποιείται με την επιδοκιμασία των άλλων και ματαιώνεται με την αποδοκιμασία τους . Από τις δύο, η θεωρία της αυτοεκτίμησης τείνει να επιβεβαιώνεται πειραματικά περισσότερο από τη θεωρία της αυτοσυνέπειας. Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια, τόμος 2^{ος}, σελ.889).

Σύμφωνα με τον Παπάνη (2004) παραθέτουμε κάποιες βασικές θεωρίες για την αυτοεκτίμηση.

A.7.1. Η θεωρία του William James για την αυτοεκτίμηση.

Ο William James στις αρχές της Ψυχολογίας έγραψε:

«Η αίσθηση της αξίας μας στον κόσμο είναι μια αναλογία ανάμεσα σε αυτό που πιστεύουμε ότι είμαστε και σε αυτά που πράττουμε. Είναι ο λόγος της πραγματικότητας προς τις δυνατότητές μας, ένα κλάσμα, όπου αριθμητής είναι οι προσποιητές μας πράξεις και παρανομαστής οι επιτυχίες μας» (James, 1890, σελ.296).

Η απάντηση των βασικών αγαθών και ο κορεσμός των πρωτογενών αναγκών, επιφέρουν το αίσθημα της αυτοϊκανοποίησης, πάνω στο οποίο δομείται σταδιακά η αυτοεκτίμηση. Σε αυτά ο James πρόσθεσε και την προσπάθεια του ατόμου να κάνει φανερή την υπόστασή του στο περιβάλλον. Για αυτόν, η υψηλή αυτοεκτίμηση είναι κάτι που κατακτάται.

Ο James τονίζει επανειλημμένα την αναπόσπαστη σχέση ανάμεσα στις αξίες, την επιτυχία, την ικανότητα και την αυτοαντίληψη. Όσο σταθερή και αν είναι αυτή η σχέση σε ορισμένα διαστήματα της ζωής, τόσο εύθραυστη μπορεί να αποδειχθεί και έρμαιο των περιστάσεων. Η αυτοεκτίμηση μπορεί να αυξηθεί αν το άτομο βοηθηθεί να επιτύχει στους τομείς που είναι ικανότερο και αν οι αποτυχίες του ελαττωθούν ή αναιρεθεί η καταλυτική σημασία τους.

A.7.2. Η θεωρία του Robert White.

Η αυτοεκτίμηση έχει τις ρίζες τις στην εμπειρία της επιτυχίας. Δεν εξαρτάται από τις δράσεις των άλλων ή από τις προσφορές του περιβάλλοντος, αλλά από το πώς κάποιος τις εκμεταλλεύεται στον μέγιστο βαθμό, ακόμα και αν ως μόνο μέσο έχει τον πιο επίπονο θηλασμό ή τις δυνατότερες κραυγές. Για την πραγματικότητα του νηπίου, αυτό που έχει σημασία είναι η αποτελεσματικότητα των ενεργειών του, δεδομένου ότι δεν διαθέτει τη γνωστική υποδομή για να κατανοήσει τους υπόλοιπους παράγοντες που επηρεάζουν το περιβάλλον του. Η πρόμη αυτή διάσταση της αποτελεσματικότητας είναι ο θεμέλιος λίθος της αυτοπραγμάτωσης. (White, 1963, σελ.134).

Ο White θεωρεί την αυτοεκτίμηση εξελικτικά και τη διαχώρισε σε τρεις επιμέρους παραμέτρους, τη βιολογική δηλαδή τη φυσική αναγκαιότητα που ωθεί το άτομο να αντεπεξέρχεται στις και να επιβιώνει,

την κινητική-γνωστική, που εξελίσσεται παράλληλα με τη νοητική ανάπτυξη και επιβάλλει στον άνθρωπο να επεξεργάζεται γνωστικά το περιβάλλον του, και την αναζήτηση ταυτότητας, η οποία αναπτύσσεται σε μεταγενέστερα στάδια βίου.

A.7.3. Η θεωρία του Morris Rosenberg.

«Η αυτοεκτίμηση είναι μια θετική ή αρνητική στάση σ'ένα ιδιαίτερο αντικείμενο, δηλαδή τον εαυτό... Η υψηλή αυτοεκτίμηση εκφράζει το αίσθημα ότι κάποιος «είναι αρκετά καλός». Το άτομο απλά αισθάνεται ότι αξίζει. Σέβεται τον εαυτό του γι'αυτό που είναι, αλλά δεν κατέχεται από δέος θεωρώντας τον, ούτε και περιμένει οι άλλοι να κάνουν το ίδιο. Δεν θεωρεί τον εαυτό του απαραίτητα ανώτερο από τους άλλους. (Rosenberg, 1965, σελ.30-31).

Ο όρος αξιοπρέπεια και σεβασμός του εαυτού συνδέθηκαν με την αυτοεκτίμηση και θεωρήθηκαν αντικειμενικά κριτήρια αξιολόγησης.

Ο Rosenberg καθόρισε την αυτοεκτίμηση κυρίως ως μια έκφραση της αξίας παρά της ικανότητας και πρότεινε την ύπαρξη σχέσης ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και την εμπειρία ή τη συμπεριφορά. Ο εαυτό είναι μια κοινωνική σύνθεση και οι προσωπικές αξίες, που συνδέονται με την αυτοεκτίμηση, προκύπτουν από την αλληλεπίδραση των πολιτιστικών, κοινωνικών, οικογενειακών και άλλων διαπροσωπικών παραγόντων.

Ο Rosenberg ασχολήθηκε επίσης με την επίδραση των κοινωνικών μορφωμάτων όπως είναι η θρησκεία και η κοινωνική τάξη στην εξέλιξη της αυτοεκτίμησης. Συνέδεσε επίσης, την αυτοεκτίμηση με μια σειρά προσωπικών και κοινωνικών μεταβλητών όπως το νευρωσικό άγχος, το χαμηλό κίνητρο για επαγγελματική εξέλιξη την ικανότητα ηγεσίας και την κοινωνική μόνωση.

2.7.4. Η θεωρία της Baumrind.

Το 1971 η Baumrind θεώρησε ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στο είδος της γονεϊκής εξουσίας και την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης. Υποστήριξε ότι οι γονείς μπορούν να διακριθούν σε ελαστικούς, δημοκρατικούς και αυταρχικούς. Οι ελαστικοί είναι θερμοί απέναντι στα παιδιά τους και εκδηλώνουν εύκολα τα συναισθήματά τους. Δεν είναι απαιτητικοί, αποφεύγουν τον έλεγχο και υιοθετούν λιγότερο συχνά τιμωριτική συμπεριφορά. Οι δημοκρατικοί γονείς είναι ξεκάθαροι στις απαιτήσεις τους, σχετικά αυστηροί, με αρκετές προσδοκίες, αλλά η εξουσία που ασκούν στα παιδιά τους κυμαίνει σε λογικά πλαίσια. Το σημαντικότερο χαρακτηριστικό είναι η ποιότητα επικοινωνίας με τα παιδιά και οι τεχνικές διαπραγμάτευσης που χρησιμοποιούν. Αντίθετα, οι αυταρχικοί γονείς εκτιμούν την αναντίρρητη υπακοή, τον απόλυτο έλεγχο των ανεπιθύμητων συμπεριφορών. Η Baumrind (1971, 1982) θεώρησε ότι τα παιδιά που έχουν βιώσει το δημοκρατικό μοντέλο γονεϊκής εξουσίας είναι πιο αυτόνομα, ανεξάρτητα, φιλόδοξα, με μεγαλύτερη αίσθηση αυτοελέγχου και υψηλότερη αυτοεκτίμηση.

2.7.5. Η θεωρία του Stanley Coopersmith.

Ο Coopersmith προσπάθησε να μελετήσει τις συνθήκες και τις εμπειρίες που ενισχύουν ή ελαττώνουν την αυτοεκτίμηση, χρησιμοποιώντας παραδοσιακές εμπειρικές ψυχολογικές μεθόδους. Ο ίδιος έγραψε:

«Με την αυτοεκτίμηση αναφερόμαστε στην ενδοπροσωπική αξιολόγηση ενός ανθρώπου η οποία διατηρείται συνήθως αναλλοίωτη και εκφράζει μια πεποίθηση αποδοχής ή αποδοκιμασίας. Είναι μια

εσωτερικευμένη κριτική για το κατά πόσο κάποιος θεωρείται ικανός, σημαντικός, επιτυχημένος και άξιος. Εν ολίγοις, η αυτοεκτίμηση είναι μια προσωπική πιστοποίηση της αξίας, που εκφράζεται με τις στάσεις για τον εαυτό. Είναι μια υποκειμενική εμπειρία, που το άτομο μεταβιβάζει σε άλλους λεκτικά και μέσω των συμπεριφορών και των επιλογών του». (Coopersmith, 1967, σελ.4-5).

Ο Coopersmith (1967) είδε μια σχέση ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και στην εμπειρία ή την συμπεριφορά. Εν τούτοις, οι μελέτες του βασίζονται περισσότερο στην προσωπική εμπειρία του ατόμου, παρά σε γνωστικούς ή κοινωνικούς παράγοντες. Η εργασία του είναι σαφώς βασισμένη στην εκμάθηση των κανονιστικών αρχών της οικογένειας και της κοινωνίας από το άτομο μέσω της ενίσχυσης και της τιμωρίας.

Σύμφωνα με την θεωρία του, τρία πράγματα καθορίζουν την αυτοεκτίμηση των παιδιών: α. Η γονεϊκή ζεστασιά, β. Τα σαφώς καθορισμένα όρια και γ. Η αξιοπρεπή μεταχείριση, ενώ έμφαση δίνεται στους μηχανισμούς εκμάθησης που συνδέουν αυτούς τους τρεις παράγοντες. Κατά συνέπεια, τα παιδιά μαθαίνουν ότι αξίζουν ως άνθρωποι, επειδή οι γονείς τους τα μεταχειρίζονται με αγάπη. Οι πρώτες μαθήσεις, που κυρίως γίνονται για την αποκόμιση αμοιβών, δρουν ενισχυτικά και για την εμπέδωση συνθετότερων, που πολλαπλασιάζουν το αίσθημα της αυτοεκτίμησης. Τα παιδιά, επίσης, αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους με σεβασμό μέσω της μίμησης προτύπων κυρίως των γονέων τους, των δασκάλων, παρατηρώντας πώς αυτοί φέρονται στους άλλους ανθρώπους, εσωτερικεύοντας έτσι από μόνα τους αυτές τις συμπεριφορές. Εάν η αυτοεκτίμηση μπορεί να διδαχθεί, τότε και η έλλειψή της μπορεί επίσης να διδαχθεί. (Coopersmith, 1967).

A.7.6. Η θεωρία του Branden για την αυτοεκτίμηση.

«Η αυτοεκτίμηση έχει δύο αλληλένδετες πτυχές: την αίσθηση της προσωπικής αποτελεσματικότητας και την αίσθηση της προσωπικής αξίας. Είναι η πεποίθηση ότι όχι μόνο κάποιος είναι ικανός να ζει, αλλά ότι αξίζει να ζει». (Branden, 1969, σελ.110).

Για τον Branden η αυτοεκτίμηση είναι μια συνισταμένη της ικανότητας (δηλ. της αποτελεσματικότητας και των δυνατοτήτων ενός ατόμου), της αξίας, στάσεις ενός ατόμου για το σωστό και το λάθος, για το καλό και το κακό κλπ. και της σχέσης μεταξύ τους.

Η έλλειψη της αυτοεκτίμησης μπορεί να οδηγήσει ένα άτομο στην υιοθέτηση μιας παραίσθησης αυτοεκτίμησης, σε μια ψυχολογική απάτη, αυτό που ο Branden αποκαλεί «ψευδοεκτίμηση» (Branden, 1969).

Αργότερα ο Brandn (1983) προσδιόρισε τέσσερις βασικούς στυλοβάτες της θετικής αυτοεκτίμησης:

1. Τον βαθμό της αυτοσυνειδησίας ενός ατόμου.
2. Την ακεραιότητά του ως άτομο.
3. Την προθυμία να αναλαμβάνει την ευθύνη για τις αποφάσεις του.
4. Την αποδοχή του εαυτού του.

Οι προϋποθέσεις αυτές είναι αλληλένδετες και δεν μπορούν να χωριστούν. Υπογράμμισε emphaticά την ανάγκη να σεβαστούμε τον εαυτό μας, κυρίως επειδή μπορεί να αμφισβητηθεί οποιαδήποτε στιγμή. Η αυτοεκτίμηση είναι μια συνολική θεώρηση της πορείας του βίου. (Παπάνης, 2004, σελ.127-139).

B. Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ.

B.1. Η σχέση της αυτοεκτίμησης για την ανάγκη αυτοπραγμάτωσης (θεωρία A.Maslow).

Αυτό που κινητοποιεί την ανθρώπινη συμπεριφορά και ωθεί τον άνθρωπο να πράξει, είναι οι ανάγκες. Η ανάγκη θα μπορούσε να οριστεί ως μια κατάσταση ανισορροπίας στον οργανισμό, η οποία όταν δημιουργηθεί μπαίνει σε ενέργεια μια έντονη επιθυμία που λέγεται παρόρμηση ή κίνητρο.

Όταν η ανάγκη θα έχει ικανοποιηθεί, έχουμε κορεσμό μέχρι να ξαναδημιουργηθεί. (Βίθυνος, Παπαμαύρου, Σπηλιώτης, 1997).

Κίνητρο είναι ο δυναμικός παράγοντας ο οποίος διεγείρει, καθορίζει και κατευθύνει τη συμπεριφορά του ατόμου προς ένα σκοπό. (ο.π.)

Ο Maslow (1954), εκπρόσωπος της ανθρωπιστικής ψυχολογίας, διατυπώνει τις απόψεις του για το αυτοσυναίσθημα-όπως ο ίδιος ονόμασε-σε σχέση με την έννοια της «ιεράρχησης των αναγκών». Συγκεκριμένα φρονεί ότι το άτομο παρουσιάζει μια φυσική τάση για «αυτοολοκλήρωση» και «αυτοπραγμάτωση», κατάσταση που τη θεωρεί ως απαραίτητη επιδίωξη όλων των ατόμων (Φίλιας, 1990 σελ.16).

Το πρώτο βήμα για το χτίσιμο της αυτοεκτίμησης του ατόμου είναι να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον που υποστηρίζει αυτό-στάσεις. Το βασικότερο συστατικό του πλαισίου αυτού είναι η αίσθηση της ασφάλειας. Αυτό το αίσθημα είναι τόσο κρίσιμο που χωρίς αυτό, η δημιουργία μιας δυνατής, υγιής αίσθησης του «εγώ» είναι φοβερά περιορισμένη. Η αίσθηση της ασφάλειας είναι προϋπόθεση όλων των άλλων συστατικών της αυτοεκτίμησης. (Σίμου, Reasoner, Borba, 1995 σελ.30).

Σύμφωνα με τον Maslow, το να γίνει ένα άτομο αυτό που του ταιριάζει πρέπει να ικανοποιηθούν οι βασικές ανάγκες και στόχοι του, μέσα στις οποίες περιλαμβάνει και τον αυτοσεβασμό, την αυτοεκτίμηση κτλ., πριν προβεί σε υψηλότερους προσωπικούς ή επαγγελματικούς στόχους. Ακόμη και οι στόχοι μάθησης δεν είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν, αν δεν επέλθει ικανοποίηση άλλων προηγούμενων και βασικότερων στόχων. Συνεπώς η διαμόρφωση του αυτοσυναίσθηματος είναι προϋπόθεση για την «αυτοπραγμάτωση» και ολοκλήρωση του ατόμου. (Φίλιας, 1990 σελ.10).

Πρέπει να επισημανθεί ότι σύμφωνα με τον Maslow, η ανθρώπινη συμπεριφορά είναι συνάρτηση των ιεραρχημένων αναγκών: όσο οι ανάγκες της βάσης της πυραμίδας των αναγκών (βιολογικές & ασφάλειας) παραμένουν ανικανοποίητες οι υπόλοιπες δεν εμφανίζονται. Το άτομο πρέπει να ικανοποιήσει την ανάγκη που βρίσκεται χαμηλότερα στην κλίμακα της πυραμίδας, για να πάει στην αμέσως επόμενη. Επίσης, η ιεράρχηση των αναγκών σημαίνει ότι ορισμένες ανάγκες γεννούν στο άτομο περισσότερα κίνητρα, για να δράσει από ότι κάποιες άλλες. (Σίμου, Reasoner, Borba, 1995 σελ.89).



Με την παραπάνω ιεράρχηση, ο Maslow ανέλυσε τις ανάγκες ως εξής:

Στην πρώτη βαθμίδα βρίσκονται οι φυσιολογικές ανάγκες (δηλ. οι ανάγκες επιβίωσης, βιολογικές), στην δεύτερη βαθμίδα ακολουθούν οι ανάγκες για αποφυγή κινδύνων και ασφάλεια, στην τρίτη βαθμίδα τοποθετούνται οι ανάγκες για εξασφάλιση αγάπης και στοργής από τους άλλους (κοινωνικές αρετές). Μια βαθμίδα παραπάνω είναι η ανάγκη για εκτίμηση (αναγνώριση αξίας). Η αυτοεκτίμηση (αναγνώριση) αναφέρεται στην καλή γνώμη που οι άλλοι έχουν για μας (Πετρουλάκης, 1984).

Η ανάγκη του ατόμου να ανήκει κάπου μπορεί να έχει άμεση σχέση με την αυτοεκτίμηση. Έχει την ανάγκη να τον αγαπούν οι άλλοι και να τον σέβονται. Επιθυμεί να ανέβει κοινωνικά, να έχει κύρος με βάση τις επιδόσεις του. θέλει να τον προσέχουν και να το αναγνωρίζουν οι άλλοι, να τον αποδέχονται, να έχει τον αυτοσεβασμό και την αυτοεκτίμηση. (Σίμου, Reasoner, Borba, 1995 σελ.30).

Αυτό σημαίνει ότι στο επίπεδο αυτό το άτομο επιθυμεί να αποκτήσει αυτοπεποίθηση, γόητρο, φήμη, αναγνώριση και δύναμη. Αν δεν καταφέρει να ικανοποιήσει τις ανάγκες του αυτές, τότε είναι πολύ πιθανόν να οδηγηθεί σε απογοήτευση ίσως και σε απάθεια. (Ζευγαρίδης, 1997).

Στην τελευταία βαθμίδα βρίσκεται η ανάγκη της αυτοπραγμάτωσης, δηλαδή η ανάγκη να αξιοποιήσει το άτομο τις πραγματικές του δυνατότητες. Είναι η ανάγκη του ατόμου να ολοκληρωθεί πλήρως ως προσωπικότητα και ως δημιουργικό ον. (Σίμου, Reasoner, Borba, 1995 σελ.30).

Ο Maslow υποστηρίζει ότι, ακόμα και αν ικανοποιηθούν οι παραπάνω ανάγκες, το άτομο είναι πιθανόν να παραμείνει ανικανοποίητο και ίσως δυσαρεστημένο, εκτός και αν πετύχει τους στόχους, που έθεσε και αν εκπληρώσει τα ιδανικά του. «Ένα άτομο πρέπει να είναι αυτό που έχει την

δυνατότητα να είναι», τονίζει χαρακτηριστικά ο Maslow. (Ζευγαρίδης, 1997). Αυτό σημαίνει ότι το άτομο ικανοποιώντας και αυτό το υψηλότερο επίπεδο αναγκών, έχει πετύχει την ανάγκη όλων των δυνατοτήτων, έχει ολοκληρώσει τους στόχους του και τις φιλοδοξίες του, καθώς και την προσωπικότητά του (ο.π)

Βέβαια, η ιεραρχία των αναγκών του Maslow είναι δυνατόν σε μερικές περιπτώσεις να πάρει μια τελείως διαφορετική μορφή, ανάλογα με τις προσωπικές αξιολογήσεις και εκτιμήσεις, με το κοινωνικό περιβάλλον και μ'άλλους εξωτερικούς και υποκειμενικούς παράγοντες. Επίσης ο χρόνος μετάβασης του ατόμου από το ένα επίπεδο στο άλλο διαφέρει μεταξύ των ατόμων (Πετρουλάκης, 1984).

Ο Rogers την ονόμασε «τάση αυτοπραγμάτωσης του οργανισμού». Ο Maslow την ονομάζει «ανάγκη αυτοπραγμάτωσης». Στην ουσία και οι δύο εννοούν το ίδιο πράγμα. Όπως λέει ο Rogers «είναι η έμφυτη τάση οργανισμού να αναπτύξει όλες τις ικανότητές του προκειμένου να διατηρηθεί και να εξελιχθεί και το άλλο». (Πιντέρης, 2000).

Ενώ όμως για τον Rogers η αυτοπραγμάτωση ήταν θεμελιώδης ανάγκη του καθενός ο Maslow την ανήγαγε σε υπέρτατο επίτευγμα ενός περιορισμένου αριθμού ανθρώπων που είναι ξεχωριστοί. (Heiz, 1999).

Διαφαίνεται λοιπόν ότι η αυτοεκτίμηση είναι πολύ σημαντική και υψηλός στόχος για το άτομο που θέλει να φτάσει την αυτοπραγμάτωση. Η ανάγκη για αυτοεκτίμηση θα αναζητηθεί και θα επιτευχθεί όταν το άτομο βρίσκεται σε άνετο περιβάλλον και απολαμβάνει την ψυχική ευφορία των ομαλών ανθρώπινων σχέσεων. (Πετρουλάκης, 1984, σελ.23).

B.2. Η σχέση αυτοεκτίμησης και ψυχολογικής ωριμότητας.

Η ψυχολογική ωριμότητα ορίζεται ως μια σφαιρική ιδιότητα του ατόμου και αναφέρεται στην άρτια διαμόρφωση της προσωπικότητας και την υπεύθυνη τοποθέτηση απέναντι στα προβλήματα της ατομικής και κοινωνικής ζωής. Η ψυχολογική ωριμότητα δεν σχετίζεται με την ηλικία· έχει σαν υποδομή της την διαμόρφωση άρτιας προσωπικότητας όπου προσδιορίζεται από εσωγενείς και εξωγενείς παράγοντες. Οι εσωγενείς παράγοντες αναφέρονται στην εξελικτική πορεία και στην κατά στάδια ανάπτυξη του ατόμου. Οι εξωγενείς παράγοντες είναι το ευρύτερο περιβάλλον (οι γονείς, το σχολείο, οι εκπαιδευτικοί, η πολιτεία). (Χουρδάκη, 1989, σελ.15-16).

Ο Skynner (1997) αναφέρει «μπορούμε να ζήσουμε και να αφήσουμε και τους άλλους να ζήσουν, να αποδεχτούμε τις επιφανειακές διαφορές, ακριβώς επειδή είμαστε γνώστες αυτής της βασικής μας ταυτότητας πίσω από τις διαφορές. Μπορεί ακόμα να απορρίπτουμε την βλαπτική συμπεριφορά και να αγωνιζόμαστε απέναντι σε κακοπροαίρετες και καταστροφικές τάσεις, είτε τις εντοπίζουμε στους εαυτούς μας είτε στους άλλους. Το να ζεις μαζί με κάποιον τόσο διαφορετικό που δεν κρύβει την διαφορετικότητά του είναι δύσκολο. Αλλά είναι αυτός που φέρνει την ανώτερη ψυχολογική ωριμότητα. Η ψυχολογική ωριμότητα μπορεί να εκφράζεται μέσω αισθημάτων αγάπης και συμπεριφορών σεβασμού και καλοσύνης προς τους συνανθρώπους μας (σελ. 60).

Το άτομο που έχει κάποιο ικανοποιητικό βαθμό διαφοροποίησης και ανεξαρτησίας από την μητέρα έχει καλλιεργήσει την αίσθηση της αυτοεκτίμησης και κατά συνέπεια ένα τέτοιο άτομο θα λειτουργεί σε υψηλά επίπεδα ψυχολογικής ωριμότητας. (A.I. Johnson, 1998).

Ο Bowen κάνει λόγο για τη σχέση του βαθμού διαφοροποίησης του «εγώ» και αυθύπαρκτης ατομικότητας με τα επίπεδα ψυχολογικής ωριμότητας. Δηλαδή όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός διαφοροποίησης, τόσο μικρότερη είναι η συναισθηματική διάχυση σε έναν κοινό εαυτό με τους άλλους. Ενώ όσο χαμηλότερο είναι το επίπεδο διαφοροποίησης τόσο πιο δύσκολη είναι η διατήρηση συναισθηματικής ισορροπίας στη ζωή του ατόμου (A.I. Johnson, 1998).

Η υψηλή αυτοεκτίμηση συμπληρώνει κομμάτια της ψυχολογικής ωριμότητας και το αντίστροφο. Η αυτοεκτίμηση και η ψυχολογική ωριμότητα είναι ζητήματα, που απασχολούν το άτομο καθ'ολη την διάρκεια της ζωής του ειδικά με βάση την αναπτυξιακή θεωρία του Erikson για τα στάδια και τις κρίσιμες περιόδους της εξέλιξης. (Μαλικιώση-Λοίζου, 1994, σελ.126-132).

Η υψηλή αυτοεκτίμηση σχετίζεται με την εμπειρία της αγάπης. Όσο μεγαλύτερη αγάπη αισθανόμαστε τόσο λιγότερη εξάρτηση έχουμε. Ο βαθμός στον οποίο μπορεί το άτομο να δημιουργεί σχέσεις που διευκολύνει τους άλλους να αναπτυχθούν σαν ανεξάρτητα και ξεχωριστά άτομα, είναι ένα μέτρο της ανάπτυξης που έχει πετύχει μέσα στον εαυτό του. (Satir, 1989).

Αν το άτομο λειτουργεί σε ψηλά επίπεδα ψυχολογικής ωριμότητας δηλαδή βρίσκεται σ'ένα ικανοποιητικό βαθμό αυθύπαρκτης ατομικότητας, διαφοροποίησης και ανεξαρτησίας από τη μητέρα, τότε λειτουργεί με περισσότερη αυτοεκτίμηση, αυτοσεβασμό και αυτοπεποίθηση. (A.I. Johnson, 1995).

Η ψυχολογική ωριμότητα σχετίζεται και με το φαινόμενο προκατάληψης. Η φύση των ατομικών προκαταλήψεων έχει σχέση με τη διεργασία της ψυχολογικής ωρίμανσης και κατά συνέπεια, όσο λιγότερο ψυχολογικά ώριμος είναι ο άνθρωπος, τόσο μεγαλύτερη είναι η εμφάνιση

παράλογων, ανελαστικών και διάχυτων προκαταλήψεων μέσα του. (A.I Johnson, 1998, σελ.15).

B.3. Η σχέση αυτοεκτίμησης και εξωτερικής εμφάνισης.

Ο όρος «σωματικά χαρακτηριστικά» ή «εικόνα σωματικού εαυτού» (body image) αναφέρεται στην εικόνα του σώματος όπως την βιώνει το ίδιο το άτομο. Ο Rosenberg επισημαίνει ότι τα «σωματικά χαρακτηριστικά» αποτελούν μια ιδιαίτερα σημαντική πτυχή της αυτοαντίληψης όταν παρουσιάζονται σαφώς διαφοροποιημένα από την αντικειμενική πραγματικότητα ή όταν συγκρούονται με τις αντιλήψεις των άλλων. Η σπουδαιότητά τους για την αυτοαντίληψη του ατόμου βρίσκεται σε στενή συνάρτηση με το εξελικτικό στάδιο στο οποίο βρίσκεται το άτομο.

Καθώς τα παιδιά ωριμάζουν και το κοινωνικό περιβάλλον η αυτοαντίληψή τους αλλάζει. Δηλαδή καθώς μεγαλώνουν έχουν την τάση να περιγράφουν τον εαυτό τους, όχι μόνο με τα εμφανή τους εξωτερικά χαρακτηριστικά αλλά να τον ορίζουν ως ψυχολογική οντότητα. Οι αυτοπεριγραφές γίνονται όλο και πιο αφηρημένες και η εικόνα του εαυτού όλο και πιο πολύπλοκη. (Λεονταρή, 1996).

«Οι πρώτες λοιπόν εικόνες που διαμορφώνουμε για τον εαυτό μας σχηματίζονται με κέντρο το σώμα μας. Έτσι η σωματική μας αυτοθεώρηση γίνεται το θεμέλιο πάνω στο οποίο χτίζεται η αυτοπεποίθησή μας». (Πιντέρης, 1984, σελ.39).

Άρα λοιπόν οι σωματικές ικανότητες είναι μια πτυχή που συνθέτει τον ευρύτερο όρο «αυτοπεποίθηση». Υπάρχει ωστόσο εμφανής διαφορά ανάμεσα στις έννοιες «αυτοπεποίθηση» και «αυτοεκτίμηση». Υπάρχουν άνθρωποι που ναι μεν πιστεύουν στις ικανότητές τους (έχουν δηλαδή

αυτοπεποίθηση) αλλά για διάφορους άλλους λόγους δεν εκτιμούν τον εαυτό τους (στερούνται δηλαδή αυτοεκτίμησης). Επίσης είναι δυνατόν να ισχύει και το αντίστροφο. Μπορεί δηλαδή να γνωρίζει ότι δεν έχει ιδιαίτερες ικανότητες αλλά, ηθικά να νιώθει εντάξει στην συνείδησή του, άρα αυτές οι δύο έννοιες δεν είναι ταυτόσημες. Ανάλογα λοιπόν με την προσωπικότητα του κάθε ατόμου και το σύστημα αξιών που έχει υιοθετήσει η εξωτερική εμφάνιση σε άλλους μπορεί να επηρεάζει την αυτοπεποίθηση, σε άλλους την αυτοεκτίμηση και σε κάποιους άλλους και τα δύο. (Πιντέρης, 1984).

Η παραπάνω θεώρηση στηρίζεται πάνω στην εξής λογική: Η πρώτη αντίληψη που αποκτά το άτομο για τον εαυτό του, είναι το σώμα του, άρα, οι πρώτες εικόνες για τον εαυτό του σχετίζονται με κέντρο το σώμα. Έτσι η σωματική αυτοθεώρηση γίνεται το θεμέλιο πάνω στο οποίο χτίζεται η αυτοπεποίθηση. Η επίδραση που έχει η σωματική αυτοθεώρηση στην αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση εξακολουθεί να είναι σημαντική μέχρι τουλάχιστον τα μέσα της εφηβείας. Αυτό φαίνεται στα σύμβολα/ πρότυπα που έχει ο έφηβος. Τα αγόρια συνηθίζουν να θαυμάζουν άντρες που ξεχωρίζουν για τις σωματικές τους ικανότητες και τα κορίτσια γυναίκες που κυρίως διαθέτουν ομορφιά. Πέρα αυτού στην αρχή της εφηβείας το σώμα εξακολουθεί να παίζει σημαντικό ρόλο στην αυτοεικόνα καθώς είναι η εποχή που στα κορίτσια διαμορφώνεται το στήθος, ενώ στα αγόρια το μέγεθος του πέους, είναι σημαντικός παράγοντας για την αυτοπεποίθησή τους.

Στο τέλος της εφηβείας όπου έχουν αναπτυχθεί και άλλες ικανότητες (διανοητικές, κοινωνικές), το σώμα παύει να είναι καθοριστική διάσταση της αξίας, αλλά δεν παύει να είναι μια από τις πιο σημαντικές. (Argayl-Trower, 1981).

Ο Παπάνης (2004), αναφερόμενος στις επιπτώσεις που έχουν τα τηλεοπτικά πρότυπα στην αυτοεκτίμηση των γυναικών, τονίζει ότι η ταύτιση με τα τηλεοπτικά πρότυπα, και η κοινωνική σύγκριση έχουν δημιουργήσει αυξημένη δυσπιστία στις γυναίκες για την εξωτερική τους εμφάνιση τα τελευταία χρόνια. Οι σύγχρονες γυναίκες συγκρινόμενες με τα μοντέλα πρότυπα συχνά βρίσκουν τον εαυτό τους να μειονεκτεί τουλάχιστον σε ορισμένα σημεία της εξωτερικής τους εμφάνισης δημιουργώντας έντονα αισθήματα δυσαρέσκειας γι'αυτή. Τώρα όσον αφορά την επίδραση του φαινομένου στην συνολική αυτοεκτίμηση, υπάρχουν αντικρουόμενες απόψεις, αφού ορισμένες έρευνες αναφέρουν μείωση της αυτοεκτίμησης (Isving, 1990), ενώ άλλες δεν αναφέρουν αλλαγή στην συνολική αυτοεκτίμηση (Seddon & Berry, 1996).

Γ. Η ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

Γ.1. Η Διαπροσωπική θεωρία του Sullivan.

H.S. SULLIVAN πιστεύει ότι η προσωπικότητα διαμορφώνεται στη δυναμική επαφή του ατόμου με τα άλλα πρόσωπα του περιβάλλοντος και κυρίως βέβαια της οικογένειας. (Sullivan, 1953).

Ορισμός Προσωπικότητας

Ο Sullivan ορίζει την προσωπικότητα σαν τον σχετικά σταθερό τύπο (enduring pattern) διαπροσωπικών καταστάσεων που επαναλαμβάνονται και χαρακτηρίζουν τη ζωή του ανθρώπου.

Διακρίνει βασικά δύο τύπους διαπροσωπικής σχέσης:

α) Η επιδίωξη για ικανοποίηση: η αντίδραση του ατόμου στις βασικές βιολογικές του ανάγκες, τροφή, νερό, ύπνος, σεξ κτλ. που η εμφάνισή τους δημιουργεί ένταση στον οργανισμό και η ικανοποίησή τους χαλάρωση αυτής της έντασης.

β) Η επιδίωξη για ασφάλεια: αυτή πηγάζει περισσότερο από τον πολιτισμικό εξοπλισμό του ανθρώπου παρά από τις βιολογικές του ανάγκες. Δημιουργείται από το γεγονός ότι για κάθε άνθρωπο, αμέσως μόλις γεννηθεί, αρχίζει μια διαδικασία ένταξης στο κοινωνικο-πολιτισμικό περιβάλλον. Οι παρορμήσεις λοιπόν του ανθρώπου, ο αγώνας με τον βιολογικό του εαυτό παίρνουν κοινωνικό χαρακτήρα, πλάθοντας σύμφωνα με τους τύπους συμπεριφοράς –που επιδοκιμάζει ο πολιτισμός.

Για να μπορεί ο άνθρωπος να πληρώσει την ανάγκη για ικανοποίηση και ιδιαίτερα την ανάγκη για ασφάλεια πρέπει να διαθέτει δύναμη στις διαπροσωπικές τους σχέσεις.

Σύμφωνα με τον ορισμό της προσωπικότητας, όταν μελετούμε την προσωπικότητα έχουμε υπόψη μας τη διαπροσωπική σχέση και όχι το πρόσωπο. Την προσωπικότητα δηλ. την συνθέτουν διαπροσωπικές καταστάσεις και γεγονότα περισσότερο παρά καταστάσεις ενδοψυχικές. Ο Sullivan αναγνωρίζει την προσωπικότητα σαν το δυναμικό κέντρο των ψυχολογικών διεργασιών όπως π.χ. αντίληψη, μνήμη, φαντασία κτλ. και τονίζει τον διαπροσωπικό χαρακτήρα τους.

Τα στάδια ανάπτυξης σαν μια πολύ ολοκληρωμένη θεώρηση των σχέσεων που αναδύονται από την αλληλεπίδραση ατόμου και κοινωνίας, δείχνουν την δυναμική της διαδικασίας της κοινωνικοποίησης.

Επίσης, ο Sullivan διερεύνησε και τους τρόπους μετάδοσης των ιδεών, εννοιών κτλ. γιατί ήταν γι'αυτόν σπουδαιότερο σημείο στην κατανόηση των διαπροσωπικών σχέσεων. (Argyle, 1981, σελ. 22-24).

Γ.2. Η φύση των διαπροσωπικών σχέσεων.

Με τον όρο διαπροσωπικές σχέσεις υποδηλώνονται οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ ατόμων που συμβιώνουν ή συνεργάζονται ή και απλώς συνυπάρχουν. Σ' αυτές συμπεριλαμβάνονται τόσο οι ιδιομορφίες των πρώτων εντυπώσεων που σχηματίζονται από την αντίληψη των άλλων ανθρώπων, όσο και τη συναισθηματική απήχηση και συμπεριφορά των σχετίζονται με τους άλλους ανθρώπους, κατά την επικοινωνία μαζί τους. (A.A Bodaleva, 1981).

Οι σχέσεις είναι βασικά δύο τύπων: α) Οι σχέσεις που βασίζονται στους ρόλους, οι οποίες έχουν αρχίσει λόγω των εξωτερικών απαιτήσεων και β) οι σχέσεις που άρχισαν από μόνες τους, οι οποίες έχουν την δύναμη εθελοντικά να αρχίσουν, να διατηρηθούν ή να χειροτερέψουν. Οι σχέσεις που βασίζονται στους ρόλους που πηγάζουν από την αντίληψη του καθενός παρουσιάζουν συμπεριφορές που είναι αποδεκτές από την κοινωνία ή άλλους παράγοντες. Πχ. το άτομο δεν έχει τον έλεγχο για την επιλογή των προσώπων της οικογένειάς του, ή των συνεργατών του. (Verderber, 1996).

Παρ'όλο που πολλές σχέσεις ξεπερνούν τους κοινωνικούς ρόλους, οι στενές διαπροσωπικές σχέσεις είναι εθελοντικές. Περιλαμβάνουν τυπικές γνωριμίες που δημιουργεί το άτομο με έναν ξένο ξεκινώντας μια συζήτηση και στενές σχέσεις που αναπτύσσει το άτομο με τους στενούς του φίλους και τους ρομαντικούς του συνοδούς. Υπάρχουν και σχέσεις που ξεκινούν και επαγγελματικές σχέσεις και συχνά αναπτύσσονται ως φιλίες ή στενές σχέσεις που διατηρούνται εθελοντικά. (ο.π.)

Οι διαπροσωπικές σχέσεις παίζουν ιδιαίτερο ρόλο στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του ατόμου και στη διασφάλιση της ψυχικής του υγείας. Η προσωπικότητα και η ψυχική υγεία του ατόμου με τη σειρά τους

επηρεάζουν και καθορίζουν ως ένα βαθμό το είδος των διαπροσωπικών του σχέσεων. (Γεωργιάς, 1984).

Ως προς τη διατήρηση των διαπροσωπικών (κοινωνικών) σχέσεων έχει διατυπωθεί η θεωρία της ισότητας. Σύμφωνα με την θεωρία αυτή μια σχέση διατηρείται εφόσον οι συμμετέχοντες προσφέρουν αμοιβαία. Σε μια άνιση σχέση το άτομο αισθάνεται άσχημα. Αυτός που δέχεται τα ευεργετήματα αισθάνεται ενοχή ενώ αυτός που δεν δέχεται αισθάνεται θυμό και απέχθεια. Όσο πιο μακροχρόνια είναι μια σχέση, τόσο πιο αμοιβαία γίνεται και δεν εξετάζει το θέμα της ισότητας. Τα δύο φύλα διαφέρουν στον προσανατολισμό που έχουν απέναντι στη σχέση. Οι γυναίκες είναι περισσότερο προσανατολισμένες προς τη προσφορά, προς αυτό που θεωρείται κοινό, δηλαδή τις ανάγκες και την ευεξία του άλλου, ενώ οι άντρες προς την αμοιβαιότητα και την ισότητα στη σχέση. (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 1999).

Η συνδιαλλαγή που συχνά αναφέρεται ως συζήτηση, δηλαδή η προσωπική επικοινωνία του ατόμου με κάποιο άλλο άτομο ή με μια μικρή και άτυπη ομάδα ανθρώπων ονομάζεται διαπροσωπική επικοινωνία. Ο πρωταρχικός σκοπός της διαπροσωπικής επικοινωνίας είναι να διαμορφώσει, να διατηρήσει ή να βελτιώσει τις σχέσεις του ατόμου με άλλους ανθρώπους. Οι σχέσεις του ατόμου με τους άλλους επηρεάζονται από την ικανότητά του να κάνει χρήση ικανοτήτων που συνδέονται στενά με την συζήτηση όπως: η διαμόρφωση μηνυμάτων, η παρακολούθηση και απάντηση, η αντιμετώπιση της σύγκρουσης. (Verderber, 1996).

Τα κυριότερα δομικά στοιχεία μιας διαπροσωπικής σχέσης είναι: Το είδος των σημάτων επικοινωνίας που ανταλλάσσονται (λεκτικά, μη λεκτικά), ο αριθμός και το είδος των προσώπων που εμπλέκονται στη σχέση αυτή, η κατεύθυνσή της, η συχνότητά της και τέλος η λειτουργία την οποία επιτελεί στην ανθρώπινη οντογένεση. Όλα αυτά τα στοιχεία

ενυπάρχουν, σε διαφορετικό βαθμό, από την αρχή της ζωής. Κατά τη διάρκεια της αναπτυξιακής περιόδου, οι διαπροσωπικές σχέσεις υφίστανται διαφοροποιήσεις και εμφανίζονται ποσοτικά και ποιοτικά για να φτάσουν στην πληρότητα της ενήλικης ζωής. (Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια, Λεξικό, 3^{ος} τόμος, 1989, σελ. 1412).

Στο νεότερο Ελληνικό Λεξικό των Φυτράκη- Τεγόπουλου (1993), ορίζεται η επικοινωνία ως «συνάφεια, σχέση μεταξύ ατόμων ή ομάδων/ η μεταβίβαση ή ανταλλαγή μηνυμάτων, πληροφοριών / το σύστημα διακίνησης εντολών, πληροφοριών κτλ. σε ένα οργανισμό».

Οι ανθρώπινες σχέσεις είναι σχέσεις ζωής. Η σημαντικότητά της αναφέρεται τελικά στη μεγάλη αξία τους για τον άνθρωπο και για την ίδια την ζωή του, από τη γέννησή του, (ακόμη και πριν από αυτήν αφού και οι σχέσεις των γονιών του, αφορούν και τη δικιά του ζωή), σ'ολόκληρη τη διάρκεια της δραστηριότητάς του στην κοινωνία στην οποία ζει και δρα και ως τις τελευταίες στιγμές της ύπαρξής του πάνω στη γη. Αλλά και για την πραγματοποίηση των σχέσεων αυτών και για τη συντήρησή τους, δεν υπάρχει άλλος τρόπος εκτός από την Επικοινωνία. (Βιθύνος, Παπαμαύρου, Σπηλιώτης, 1997).

Γ.3. Η επικοινωνία ως παράγοντας επίδρασης των διαπροσωπικών σχέσεων.

Διαπροσωπική επικοινωνία είναι η άτυπη αλληλεπίδραση μεταξύ του ατόμου και των άλλων. Η αποτελεσματικότητα της διαπροσωπικής επικοινωνίας είναι θεμελιακή και για την κατανόηση του εαυτού του ατόμου και την ανάπτυξη και διατήρηση των σχέσεών του με τους άλλους. (Verderber, 1996, σελ.153).

Δύο από τις βασικές λειτουργίες της επικοινωνίας είναι: α) η επικοινωνία για την ανάπτυξη σχέσεων. Το άτομο μαθαίνει τους άλλους μέσω της επικοινωνίας που διατηρεί μαζί τους. Το πιο σημαντικό είναι ότι μέσω της επικοινωνίας, οι σχέσεις των ανθρώπων διευρύνονται και βαθαίνουν ή τελματώνονται και σβήνουν. Αυτό το βασικό στοιχείο της ζωής κάθε ανθρώπου είναι σημαντικό για την διαπροσωπική διαδικασία της επικοινωνίας και β) η επικοινωνία του ατόμου για να μπορέσει να ανταπεξέλθει στις κοινωνικές του υποχρεώσεις. Η ανάγκη του ατόμου να αναγνωρίζει τους άλλους και να σέβεται τις κοινωνικές υποχρεώσεις εξυπηρετεί την επίδειξη δεσμών που έχει με τους άλλους ανθρώπους είτε έχει κάποια σχέση μαζί τους είτε όχι. (ο.π., σελ.41). Η επικοινωνία έχει πολλές πλευρές. Είναι το μέτρο με το οποίο δύο άνθρωποι μετρούν την αξία του εαυτού, ο ένας του άλλου. Είναι επίσης το εργαλείο με το οποίο μπορεί να αλλάξει η αυτοεκτίμηση. Αφορά όλο το φάσμα των τρόπων με τους οποίους κυκλοφορούν οι πληροφορίες, περιλαμβάνει τις πληροφορίες που δίνονται και παίρνονται, τους τρόπους που χρησιμοποιούνται και που ερμηνεύονται. (Satir, 1989, σελ.73).

Η επικοινωνία για να είναι αποτελεσματική χρειάζεται να πληρεί τα εξής κριτήρια(Snyder et al, 1986): α) τη διάθεση για αυτοέκφραση, δηλαδή τη διάθεση του ατόμου να εκφράσει τις σκέψεις του και τα συναισθήματά του σχετικά με τον εαυτό του, τον άλλο ή ένα γεγονός, β) την ευαισθησία στα συναισθήματα του άλλου, δηλαδή την κατανόηση και την αποδοχή των συναισθημάτων και των σκέψεων που εκφράζονται από τον άλλο γ) την αποδοχή της κριτικής εκ μέρους του άλλου, χωρίς αρνητικές αντιδράσεις και με τη βεβαιότητα ότι η κριτική ασκείται μέσα σε καλοπροαίρετα πλαίσια, δ) την έκφραση σεβασμού και εκτίμησης προς το πρόσωπο του άλλου (Guerney,1996 , σελ.12-13).

Μια σχέση είναι τόσο καλή όσο καλή είναι η επικοινωνία που έχει αναπτυχθεί μέσα σ' αυτή. (Powell, 1993, σελ.43).

Για τις ανάγκες της πτυχιακής θα αναλυθούν μόνο τα επίπεδα της επικοινωνίας.

Υπάρχουν πέντε επίπεδα επικοινωνίας ενός ατόμου με τους άλλους και αυτά περιγράφονται, ως εξής:

1. Το επιφανειακό επίπεδο. Σ' αυτό το επίπεδο παρατηρείται η απλούστερη μορφή επικοινωνίας. Χρησιμοποιούνται κοινοτοπίες ή ρηχές εκφράσεις. Π.χ. «Γειά» , «Τι κάνεις;». Σ' αυτό το επίπεδο μπορεί το άτομο να μιλήσει χωρίς να γνωρίζει τίποτα για το άλλο άτομο και ας το βλέπει συχνά και χωρίς να αποκαλύψει τίποτα για τον εαυτό του.

2. το επίπεδο γεγονότων: Σ' αυτό το επίπεδο παρατηρείται μεγαλύτερη εμπλοκή του ατόμου, καθώς μοιράζεται γεγονότα που αφορούν καταστάσεις ή συμβάντα που γνωρίζει ή που έχει ζήσει. Σχόλια είδους «Πήγα πέρυσι το καλοκαίρι διακοπές», «Πήρα προαγωγή» κλπ. Το άτομο μοιράζεται απλά αναμφισβήτητα γεγονότα.

3. Το επίπεδο σκέψεων: Όταν το άτομο επικοινωνεί σ' αυτό το επίπεδο, μοιράζεται τις απόψεις του, τις ιδέες του και τις αντιλήψεις του για τον κόσμο, τον εαυτό του και την προσωπική του ζωή. Πρόκειται για ένα βαθύτερο επίπεδο αλληλεπίδρασης αλλά και πιο απειλητικό καθώς τα λόγια του ατόμου μπορούν να αντικρουστούν από τους άλλους. Γι' αυτό το άτομο χρειάζεται να είναι σίγουρο για τον εαυτό του και τις απόψεις του. μόνο όταν δύο άνθρωποι νιώθουν εξίσου άνετα να επικοινωνήσουν μεταξύ τους σε αυτό το επίπεδο και το κάνουν ενεργά τότε μόνο έχουν «σχέση τρίτου επιπέδου». Η ανάπτυξη ενός τέτοιου επιπέδου εμπιστοσύνης

με κάποιον άλλον απαιτεί χρόνο. Άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν μπορούν να φτάσουν εύκολα σε αυτό το επίπεδο.

4. Το επίπεδο συναισθημάτων: Αυτό το είδος επικοινωνίας απαιτεί από το άτομο να αποκαλύψει ποιος πραγματικά είναι, καθώς επίσης τα όνειρά του και τις απογοητεύσεις του. Στο επίπεδο αυτό, καθώς το άτομο γίνεται όλο και πιο ευάλωτο επειδή αποκαλύπτει τον εσωτερικό του εαυτό στον συνομιλητή του αναπτύσσεται οικειότητα. Για την πραγματική επικοινωνία το άτομο χρειάζεται να νιώθει ασφάλεια και να νιώθει ότι ο άλλος τον σέβεται και τον αποδέχεται. Όταν δύο άτομα νιώθουν εξίσου άνετα να μοιραστούν τα συναισθήματά τους σ' αυτό το επίπεδο, τότε μόνο δημιουργείται «σχέση τέταρτου επιπέδου». Άτομα όμως με χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να νιώθουν πολύ ευάλωτα για να μοιραστούν τα συναισθήματά τους με ειλικρίνεια με κάποιον άλλον. Ίσως δεν ξέρουν καν πως νιώθουν.

5. Το επίπεδο της οικειότητας: Σ' αυτό το επίπεδο, το άτομο έχει την ικανότητα να μοιράζεται τα βαθύτερα συναισθήματά του, τις ανησυχίες του, τις πιο άσχημες στιγμές του και τον τόνο του χωρίς κανένα φόβο. Νιώθει ότι το άλλο άτομο τον αγαπάει και τον αποδέχεται απόλυτα. Αυτό το επίπεδο μπορεί να επιτευχθεί μόνο μέσω μιας αυξανόμενης και ακλόνητης εμπιστοσύνης που έχει αναπτυχθεί με τον καιρό μεταξύ δύο ώριμων ατόμων. Μια «σχέση πέμπτου επιπέδου» απαιτεί αμοιβαιότητα. Όσοι έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση στερούνται ίσως της αυτοπεποίθησης που χρειάζεται για να μπορέσουν να αποκαλύψουν τον εαυτό τους στο σημείο που απαιτεί μια τέτοια σχέση ή καθώς δεν έχουν νιώσει ποτέ αυτό το είδος συναισθηματικού δεσίματος με κάποιον άλλον, δεν γνωρίζουν

την πραγματική αξία ή ακόμα και την ύπαρξη αυτού του επιπέδου επικοινωνίας. (Sorensen, 2002, σελ.240-244).

Η ευγενική, ανοιχτή επικοινωνία είναι σημαντική για την διατήρηση της ζεστασιάς και της αγάπης των σχέσεων. (Kleghorn, 1998, σελ.120).

Η αυτοεικόνα, η αυτογνωσία και η αυτοεκτίμηση διαμορφώνονται μέσω των εμπειριών του ατόμου και ιδιαίτερα από τις συνεχείς κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. (Φλουρής –Ματζάνας, 1981).

Γ.4. Σχέση αυτοεκτίμησης και λήψης αποφάσεων.

Η δήλωση κάποιου προβλήματος δεν είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη. Η περισσότερη ενέργεια καταναλώνεται για την λήψη των αποφάσεων. Συνήθως τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση φοβούνται να πάρουν σημαντικές ή όχι αποφάσεις για τη ζωή τους κυριευόμενοι από τον φόβο της αποτυχίας γι'αυτό και αναβάλλουν συνεχώς τη λήψη τους. (Harris, 1988, σελ.85).

Για οποιαδήποτε απόφαση υπάρχει η πιθανότητα αποτυχίας αλλά υπάρχει και η πιθανότητα της επιτυχίας. Και πάνω απ'όλα η πιθανότητα της αλλαγής. Έτσι τα άτομα για τρεις κυρίως λόγους επιδιώκουν την αλλαγή: 1. υποφέρουν για την κατάσταση στην οποία βρίσκονται και επιδιώκουν μια αλλαγή για να ανακουφιστούν, 2. νιώθουν μια μορφή οργής και ήπιας απόγνωσης που λέγεται ανία ή πλήξη, 3. ανακαλύπτουν ότι έχουν τη δυνατότητα να αλλάξουν και είναι σε θέση να πάρουν μια απόφαση που θα είναι καθοριστική γι'αυτούς. (Harris, 1988, σελ.93).

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση επηρεάζονται από τις αποφάσεις και από το αποτέλεσμα που αυτές είχαν στο παρελθόν. Αν μια απόφαση ήταν αποτυχημένη στο παρελθόν αποτελεί εμπόδιο για μια απόφαση στο

μέλλον και ενδεχομένως η αποτυχία στον ένα τομέα να θεωρηθεί αποτυχία από το άτομο και για τους άλλους τομείς. Η αναβλητικότητα και ο φόβος αποτυχίας είναι κυρίως τα χαρακτηριστικά που κυριεύουν το άτομο ώστε να μην σκεφτεί καθαρά και να μην πάρει την σωστή απόφαση (Sorensen, 2004).

Επίσης, ο πιο «εύκολος» τρόπος για την λήψη μιας απόφασης είναι να αποφύγει το άτομο την ευθύνη του εαυτού του και να συμβουλευτεί άλλα πρόσωπα για να το βγάλουν από τη δύσκολη θέση. Έτσι ενεργούν συνήθως εξαρτημένα άτομα που θεωρούν τον εαυτό τους ανάξιο ή ανίκανο και θαυμάζουν ή σέβονται τους άλλους για τις ικανότητές τους. (Dryden, 1999).

Ένας τρόπος για την λήψη αποφάσεων είναι να αφιερωθεί λίγος χρόνος πάνω σε βασικές αξίες του ατόμου που θα κάνουν πολλές μικρότερες αποφάσεις πιο εύκολες. Οι μεγάλες αποφάσεις μπορούν να αναθεωρηθούν στην πορεία ζωής του ατόμου, αλλά ο χρόνος που θα χρειαστεί για την αναθεώρησή τους δεν είναι ανάγκη να ξοδεύεται σε κάθε μικρό περιστατικό που σχετίζεται με τις βασικές αξίες του ατόμου. Οι μεγάλες αποφάσεις σχηματίζουν μια ηθική βάση- κώδικα, για το τι πρέπει κανείς να κάνει, στις καθημερινές του συναλλαγές. Χρειάζεται συνειδητή προσπάθεια για να πάρει το άτομο μια απόφαση και να νιώθει σιγουριά ότι θα προσπαθήσει για την επιτυχία της. (Harris, 1988, σελ.132).

Η λήψη μιας απόφασης συνεπάγεται με την ευθύνη του εαυτού του ατόμου. Είναι μια διαδικασία δύσκολη, αλλά μόνο το άτομο που έχει εμπιστοσύνη στην προσωπική του ικανότητα να βιώνει συναισθηματικά κάθε τι που διαλέγει να νιώσει, σε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής του μπορεί να τα καταφέρει. (Dyer, 1981, σελ.20).

Έτσι τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση νιώθουν σιγουριά για τις αποφάσεις τους άσχετα από το αποτέλεσμα τους. Η αποτυχία δεν τους

επηρεάζει στην προσπάθειά τους να συνεχίσουν και να βελτιωθούν. Σκέφτονται και δρουν ανεξάρτητα και προτιμούν οι ίδιοι να καθορίζουν τη ζωή τους. (Sorensen, 2004).

Τα άτομα που είναι ικανοποιητικά διαφοροποιημένα από τους άλλους δηλαδή έχουν αναπτύξει μια αυθύπαρκτη ατομικότητα και συνεπώς διαθέτουν υγιή αυτοεκτίμηση, αντιλαμβάνονται με σαφή τρόπο τις διαφορές μεταξύ συναισθήματος και σκέψης είναι συνηθισμένοι να αποφασίζουν βασισμένοι στην σκέψη. Ενώ τα άτομα που δεν έχουν διαφοροποιηθεί από τους άλλους και διαθέτουν χαμηλή αυτοεκτίμηση ενεργούν και αποφασίζουν βασισμένοι στις διαθέσεις. Δηλαδή, τα άτομα αυτά ζουν σ'ένα κόσμο που κυριαρχείται από «το νιώθω» όπου τα συναισθήματα υπερισχύουν τον περισσότερο καιρό της λογικής διαδικασίας και της αντικειμενικότητας. Τα άτομα αυτά δεν διαχωρίζουν το συναίσθημα από το αντικειμενικό γεγονός και οι σημαντικότερες αποφάσεις της ζωής τους βασίζονται στο τι «νιώθουν» ότι είναι σωστό να πράξουν. (Bowen, 1996, σελ.32).

Δ. Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ.

Δ.1. Η επίδραση της αυτοεκτίμησης στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Στη βιβλιογραφία γεννάτε συχνά το ερώτημα τι επηρεάζει την αυτοεκτίμηση. Έχει αποδειχτεί σε παιδιά ότι ο τρόπος που τα ανέθρεψαν οι γονείς τους κατά τα τρία ή τέσσερα πρώτα χρόνια της ζωής τους καθορίζει τον βαθμό αυτοεκτίμησης με τον οποίο ξεκινά κάθε παιδί. Μετά από ατή την ηλικία όμως δηλ. σε μεγαλύτερα παιδιά, εφήβους και ενήλικες υπάρχει μια κοινή αβεβαιότητα, για το ποιο είναι το αίτιο και ποιο το αποτέλεσμα.

Η ακαδημαϊκή επιτυχία θρέφει την αυτοεκτίμηση ή η αυτοεκτίμηση θρέφει την ακαδημαϊκή επιτυχία. Η κοινωνική θέση προκαλεί υψηλή αυτοεκτίμηση ή η υψηλή αυτοεκτίμηση βοηθά στην απόκτηση της υψηλής θέσης; Το γεγονός είναι ότι η αυτοεκτίμηση και οι περιστάσεις συνδέονται έμμεσα (Makey, 1992 σελ.6-7).

Στις σχέσεις μας εμείς οι άνθρωποι είμαστε σαν κομμάτια άγριου γυαλόχαρτου που τρίβονται το ένα πάνω στο άλλο. Λειαινόμαστε σταδιακά από τα μαθήματα που διδασκόμαστε κατά την αλληλεπίδραση ο ένας με τον άλλον. (Ball, 1992, σελ.186).

Ο Cooley (1902) υποστήριξε πως η αυτοαντίληψη διαμορφώνεται μέσα από τις διαπροσωπικές σχέσεις. Ο Mead (1934) θεώρησε πως η κοινωνικοποίηση του ατόμου περνά μέσα από την αφομοίωση και εσωτερίκευση του συστήματος πεποιθήσεων και ιδεών, των στάσεων και των κοινωνικά προκαθορισμένων ρόλων, που εκφράζονται όχι γενικά και απροσδιόριστα από κάποιους αλλά κυρίως από ανθρώπους του περιβάλλοντός του. Ομοίως και η αυτοεκτίμησή μας εξαρτάται και από το πόσο συνεπείς είμαστε ή μπορούμε να είμαστε απέναντι στον εαυτό μας, απέναντι στους άλλους, αλλά και από το πόσο μας εκτιμούν αυτοί οι άλλοι (Παπάνης, 2004, σελ.240).

«Όταν αγαπάμε τον εαυτό μας, βιώνουμε τον εαυτό μας σαν να περιβάλλεται από αγάπη. Αυτό αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο ενεργούμε ή μιλάμε, τον τόνο της φωνής, τη στάση ή τις εκφράσεις του προσώπου μας, καθώς και εκείνο που περιμένουμε από τους άλλους. Όταν έχουμε εδραιωθεί στην αυτοεκτίμησή μας, αλλάζει επίσης και η δυναμική της αλληλεπίδρασής μας με τους άλλους. Από την αλληλεξάρτηση πηγαίνουμε στις υγιείς σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους, την εργασία, το σώμα, τον κόσμο μας αλλά και τον εαυτό μας. Από τη στιγμή που αναλάβαμε την ευθύνη του εαυτού μας, δεν χρειάζεται πλέον να απαιτούμε από τους

άλλους να μας συμπεριφέρονται με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Από τη στιγμή που μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα λάθη μας, γινόμαστε πιο ανεκτικοί στα σφάλματα των άλλων» (Ball, 1992, σελ.179).

Η αυτοεκτίμηση είναι ένα έμμεσο όργανο μέτρησης της κοινωνικότητας, ορμώμενος από το γεγονός ότι τα άτομα έχουν βαθιά ριζωμένη γενετική ανάγκη να δημιουργούν και να διατηρούν έναν αριθμό κοινωνικών σχέσεων και δεσμών. Για το σκοπό αυτό οι άνθρωποι καλλιεργούν ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, που τους ενημερώνει για το πόσο καλά τα καταφέρνουν σ' αυτόν τον τομέα. Έρευνες προς αυτή τη κατεύθυνση (Baumeister & Leary, 1995· Leary & Downs, 1995), έχουν δείξει ότι όταν υπάρχει υποθετική μείωση της αίσθησης του «ανήκειν», τότε η αυτοεκτίμηση του ατόμου μειώνεται. (Παπάνης, 2004, σελ.44).

Η φύση των σχέσεων του ατόμου με τους άλλους επηρεάζει άμεσα και ίσως περισσότερο από οτιδήποτε άλλο την αυτοεκτίμησή του. όταν τα πράγματα πάνε καλά στις σχέσεις του- σε προσωπικό, οικογενειακό ή επαγγελματικό επίπεδο- τείνει το άτομο να νιώθει καλά και η αυτοεκτίμησή του είναι αυξημένη. Όταν όμως αντιμετωπίζει προβλήματα ή εμπόδια σε κάποια από τα παραπάνω επίπεδα, μπορεί να νιώθει αξιολύπητος ή αδύναμος. Ουσιαστικά το άτομο σχετίζεται καθημερινά με ανθρώπους σε κάθε τομέα της ζωής του και έτσι υπάρχει μια σύνδεση με την αυτοεκτίμησή του. (Kleghorn, 1998, σελ. 111).

Η αμφισβήτηση του εαυτού και τα προβλήματα στις σχέσεις προέρχονται άμεσα από μια χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ο τρόπος με τον οποίο σχετιζόμαστε με τους εαυτούς μας, επηρεάζει το πώς σχετιζόμαστε με τους άλλους, με τον περιβάλλοντα κόσμο, με τον ορατό και αόρατο σύμπαν.

Η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας εξαρτάται από το είδος των σχέσεων που έχουμε με άλλους ανθρώπους, καθώς και από τις προσδοκίες

που έχουν εκείνοι από εμάς. Πολλοί πιστεύουν ότι η εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του αποτελείται από δύο διαφορετικά μέρη. Το ένα από αυτά είναι περιγραφικό και έχει σχέση με τα αντικειμενικά χαρακτηριστικά: ψηλός, κλίση στα αθλήματα κλπ. Το μέρος αυτό ονομάζεται αυτοεικόνα. Το άλλο μέρος είναι αξιολογικό και εκφέρει κρίσεις σχετικά με το αν το άτομο είναι καλό, κακό κτλ. Το μέρος αυτό ονομάζεται αυτοεκτίμηση (Heiz, 1999, σελ.49).

Ο Carl Rogers, γνωστός ως ο πατέρας της ψυχολογίας, ξεκίνησε και ανέπτυξε τη γνωστή θεραπευτική μέθοδο της «θεραπείας επικεντρωμένης στον πελάτη». Περιέγραψε ένα ολόκληρο ερμηνευτικό σύστημα των διαπροσωπικών σχέσεων του ατόμου. Υποστήριξε ότι το επίπεδο της αυτοεκτίμησης εξαρτάται από το είδος των προσωπικών σχέσεων που είχε το άτομο στο παρελθόν. Σύμφωνα με τον Rogers, οι άνθρωποι έχουν δύο βασικές ψυχολογικές ανάγκες και τραυματίζονται ψυχολογικά όταν αυτές δεν πραγματοποιούνται. Η μια είναι η ανάγκη θετικής αντιμετώπισης από τους άλλους ανθρώπους και περιλαμβάνει την αγάπη, την τρυφερότητα, την εμπιστοσύνη κτλ. Η ανάγκη αυτή είναι θεμελιώδης. Υπάρχει όμως και η άλλη ανάγκη της αυτοπραγμάτωσης, την πραγμάτωση δηλαδή των διαφόρων πλευρών του εαυτού του ατόμου. Αυτό συνεπάγεται την ανακάλυψη και την ανάπτυξη των ικανοτήτων, των ιδεών, των ενδιαφερόντων και των ταλέντων. Η αυτοπραγμάτωση βοηθά το άτομο να νιώθει καλά με τον εαυτό του. όταν οι δύο αυτές ανάγκες ικανοποιούνται ταυτόχρονα, τα άτομα έχουν ένα αρκετά υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης, όμως ο Rogers ως κλινικός ψυχολόγος παρατήρησε ότι στους ασθενείς του οι δύο βασικές ανάγκες έρχονται σε αντιπαράθεση μεταξύ τους. Η ανάγκη για αναγνώριση από τους άλλους ερχόταν σε άμεση σύγκρουση με την ανάγκη για αυτοπραγμάτωση. (Heiz 1999, Παρασκευόπουλος 1988, Μ.Μαλικιώση-Λοϊζου 1999).

Ο Verderber (1996) αναφέρει μια από τις πολύ σημαντικές αιτίες που υπονομεύουν τις σχέσεις είναι η διαμάχη στις σχέσεις. (σελ.272).

Διάφορες μέθοδοι αντιμετώπισης των διαμαχών είναι οι εξής:

1. **Υποχώρηση:** Ένας από τους πιο συχνούς και σίγουρα ο ευκολότερος τρόπος αντιμετώπισης των διαμαχών. Η υποχώρηση απαιτεί φυσική και ψυχολογική απομάκρυνση του εαυτού από την περίσταση. Είναι μια μορφή της παθητικής συμπεριφοράς.

2. **Υποταγή:** σημαίνει υποχώρηση αμέσως για την αποφυγή της διαμάχης. Ορισμένοι άνθρωποι αναστατώνονται τόσο με την προοπτική μιας διαμάχης που θα έκαναν οτιδήποτε για να την αποφύγουν. Είναι ένας αρνητικός τρόπος αντιμετώπισης της διαμάχης.

3. **Επίθεση:** συνεπάγεται με τη χρήση του φυσικού ή ψυχολογικού καταναγκασμού στον τρόπο κάποιου. Μέσω της επίθεσης, οι άνθρωποι προσπαθούν να πιέσουν τους άλλους να δεχθούν τις ιδέες τους ή επιθυμίες, έτσι θα είναι «οι νικητές» σε διαμάχες. Η επίθεση σπάνια βελτιώνει μια σχέση.

4. **Παρακίνηση:** είναι η προσπάθεια αλλαγής είτε της στάσης ή της συμπεριφοράς ενός άλλου ανθρώπου. Άλλες φορές κατά τη διάρκεια της συζήτησης ενός θέματος, το ένα μέρος συζήτησης μπορεί να προσπαθήσει να παρακινήσει το άλλο μέρος ότι μια συγκεκριμένη πράξη είναι σωστή. Όταν η παρακίνηση είναι ανοιχτή και αιτιολογημένη μπορεί να είναι ένα θετικό μέσο της λύσης της διαμάχης.

5. **Συζήτηση:** είναι η τελική μέθοδος αντιμετώπισης της διαμάχης. Η συζήτηση είναι το πιο επιθυμητό μέσο αντιμετώπισης μιας διαμάχης σε μια σχέση λόγω του ότι παρέχει μια ανοιχτή μελέτη των θεμάτων και λόγω του ότι παρέχει ισότητα. Επίσης το

χιούμορ μπορεί να είναι σπουδαίο τμήμα της αντιμετώπισης διαμάχης αρκεί να έχει καλό σκοπό και να έχει πιθανότητες να γίνει σωστά αποδεκτό. (R.Verderber, 1996, σελ.272-276).

Ο Sullivan, ένας από τους πιο εξέχοντες ψυχιάτρους της εποχής μας στις διαπροσωπικές σχέσεις, παρουσίασε τη θεωρία ότι κάθε προσωπική ανάπτυξη, κάθε προσωπική βλάβη και οπισθοδρόμηση, καθώς και κάθε προσωπική θεραπεία και ανάπτυξη έρχονται διαμέσου της σχέσης μας με άλλους ανθρώπους. (<http://www.focusmag.gr/articles/view-article>).

Ο άνθρωπος κάθε δεδομένη στιγμή στη διαδικασία να γίνει ένα ολοκληρωμένο άτομο, καθορίζεται από τις σχέσεις μ'εκείνους που τον αγαπούν ή αρνούνται να τον αγαπήσουν, μ'εκείνους που αγαπά ή αρνείται να αγαπήσει. (<http://users-spark.net.gr/thalis/eaytos.htm>).

Τέλος η Ball (1992) αναφέρει ότι η αυτοεκτίμηση ή η εκτίμηση της αξίας του εαυτού βασίζεται σε εκείνο που νομίζουμε ή πιστεύουμε για τον εαυτό μας. Στην οικογενειακή, συναισθηματική ή σεξουαλική μας ζωή, στις φιλίες, την καριέρα ή την εμφάνισή μας, στο σωματικό, συναισθηματικό, νοητικό και πνευματικό τομέα της ζωής μας· εμείς κρίνουμε τον εαυτό μας και του θέτουμε το «ταμπελάκι» «είμαι αρκετά καλός» ή «δεν είμαι αρκετά καλός» (σελ.24).

Όταν θεραπεύουμε τον εαυτό μας, θεραπεύουμε και τις προσωπικές μας σχέσεις. (ο.π. σελ.24).

Δ.1.1. Η επίδραση της αυτοεκτίμησης στις οικογενειακές σχέσεις.

Η οικογένεια είναι ένας σημαντικός θεσμός για όλες τις κοινωνίες και ιδιαίτερα για την ελληνική που είναι «οικογενειοκεντρική». Η οικογένεια εκτός από βασικός παράγοντας κοινωνικοποίησης του ατόμου καθορίζει την διαμόρφωση της προσωπικότητάς του και ιδιαίτερα την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησής του. «Η οικογένεια αποτελεί το προπύργιο της αυτοεκτίμησης (...) η έλλειψή της στιγματίζει και η ύπαρξή της καθορίζει την αυτοεικόνα. Στα πρώτα πέντε –έξι χρόνια η αυτοεκτίμηση χτίζεται αποκλειστικά μέσα στην οικογένεια. Μόλις το παιδί πάει σχολείο άλλες επιρροές έρχονται να το επηρεάσουν, ωστόσο η οικογένεια παραμένει βασικός παράγοντας. (Πιντέρης, 1983, σελ.109).

Το οικογενειακό λοιπόν περιβάλλον, διαμορφώνει την αυτοεκτίμηση των μελών της αλλά και η ίδια η αυτοεκτίμηση που έχει δημιουργηθεί επηρεάζει το οικογενειακό περιβάλλον καθώς και τον τρόπο που αυτό λειτουργεί. (Πιντέρης, 1983).

Η Satir (1989) διακρίνει τα οικογενειακά περιβάλλοντα σε δύο κατηγορίες με βάση το κλίμα που επικρατεί μέσα σ' αυτά και την ποιότητα των ανθρώπινων σχέσεων.

1^{ος} τύπος: Παιδαγωγική Οικογένεια: Τα μέλη αυτών των οικογενειών βιώνουν την οικογένεια ως ένα περιβάλλον ενδιαφέρον και εποικοδομητικό. Στην παιδαγωγική οικογένεια υπάρχει έντονη η αίσθηση της ζωντάνιας, της ειλικρίνειας και της αγάπης. Τα μέλη εκδηλώνουν ανοιχτά τα συναισθήματά τους και η αίσθηση της προσωπικής αξίας του καθενός είναι φανερή. Αυτά τα περιβάλλοντα απαρτίζονται από άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση που βρίσκονται σε αλληλεπίδραση. Οι καλές ανθρώπινες σχέσεις και η κατάλληλη τρυφερή συμπεριφορά πηγάζουν από

ανθρώπους που έχουν αυξημένη αυτοεκτίμηση. Το σύστημα αναπαράγεται από τους αρχιτέκτονες της οικογένειας που είναι οι γονείς.

2^{ος} τύπος: Διαταραγμένη οικογένεια: Σ' αυτού του είδους τις οικογένειες τις περισσότερες φορές η ατμόσφαιρα είναι βαριά και τα αστεία καυστικά και σκληρά. Οι άνθρωποι αποφεύγουν ο ένας τον άλλον προφασιζόμενοι άλλες ασχολίες και δεν υπάρχει ουσιαστική ανθρώπινη επαφή. Οι οικογένειες αυτές συντηρούνται από το καθήκον και τα μέλη της οικογένειας δεν είναι φίλοι ούτε απολαμβάνουν ο ένας την συντροφιά του άλλου. Αυτά τα περιβάλλοντα συνήθως απαρτίζονται από άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση. (Satir, 1989, σελ.28-32).

Οι οικογένειες κατατάσσονται και σε ανοιχτά και σε κλειστά οικογενειακά συστήματα, «Τα συστήματα είναι οι πεποιθήσεις που αντανακλούν την αντίληψη της οικογένειας για την πραγματικότητα. Με την σειρά τους οι πεποιθήσεις αυτές δημιουργούν τους κανόνες με τους οποίους λειτουργεί η οικογένεια».

Ανοιχτά συστήματα

- Η αξία του εαυτού είναι πρωτεύον στοιχείο
- Οι πράξεις αντιπροσωπεύουν τις πεποιθήσεις του ατόμου
- Η αλλαγή είναι καλοδεχούμενη, επιθυμητή και φυσιολογική

Κλειστά συστήματα

- Η αξία του εαυτού έρχεται σε δεύτερη μοίρα, μετά την εξουσία και την απόδοση
- Οι πράξεις υπόκεινται απ' τα «καπρίτσια του αφέντη»
- Υπάρχει αντίσταση στην αλλαγή.

Γενικά σ'ένα κλειστό οικογενειακό σύστημα, τα άτομα δυσκολεύονται να ωριμάσουν και να λειτουργήσουν με αυτοεκτίμηση, οι κανόνες της οικογένειας είναι κρυφοί και απαρχαιωμένοι. Σ'ένα ανοιχτό οικογενειακό σύστημα, η ωρίμανση και η αυτοεκτίμηση προάγεται και οι κανόνες είναι εμφανείς και σύγχρονοι (Satir, 1989). Οι νεαροί ενήλικες προοδεύουν και λειτουργούν με αυτοεκτίμηση σε μια οικογενειακή ατμόσφαιρα που επιτρέπει την ανάπτυξη της ατομικότητας εναντίων των κλειστών οικογενειακών συστημάτων. Σ'αυτές τις οικογένειες οι διαφωνίες μεταξύ γονέων και νεαρών ενηλίκων μπορούν να παίξουν ένα σημαντικό ρόλο στην ατομική και κοινωνική τους ανάπτυξη. (Sorensen, 2004).

Η αυτονομία απ'τους γονείς και η αυτοεκτίμηση των νεαρών ενηλίκων βρίσκονται σε μεγάλη συσχέτιση. Ο Joseph Allan και οι συνεργάτες τους υποστηρίζουν ότι οι έφηβοι που τους επιτρέπεται να εκφράζουν τις απόψεις τους σ'ένα περιβάλλον όπου υπάρχει ασφάλεια και αγάπη, αναπτύσσουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση και περισσότερες ώριμες ικανότητες. Το μέγεθος με το οποίο δίνουν αυτονομία οι γονείς στους νεαρούς ενήλικες έχει θετικές συνέπειες για την αυτοεκτίμησή τους και την αυτοαποδοτικότητα τους. (Gegas & Schawalbe, 1986, σελ.38-45).

Οι ανάγκες των νεαρών εφήβων για αυτονομία και κατ'επέκταση υψηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να ματαιωθούν όταν οι γονείς δημιουργούν δυνατούς δεσμούς μεταξύ τους. Υπάρχει μια διάκριση μεταξύ ικανών και απειλητικών προτύπων αλληλεπίδρασης στην οικογένεια. Οι σωστές αλληλεπιδράσεις βασίζονται στην ενσυναίσθηση και στην επεξήγηση της διαδικασίας επίλυσης προβλημάτων αυτοεκτίμησης. (Hebert, 1997).

Όσο αφορά λοιπόν την αυτονομία και την εξάρτηση που υπάρχουν στις οικογενειακές σχέσεις νεαρών ενηλίκων και γονέων, υπάρχουν δύο είδη δυσλειτουργικών σχέσεων. Ο πρώτος τύπος δυσλειτουργικής σχέσης περιλαμβάνει υπερ-εμπλεκόμενες σχέσεις. Σ' αυτές τις σχέσεις οι γονείς εμπλέκονται στις ζωές των παιδιών εμποδίζοντας την ανάπτυξη και την εξέλιξή τους.

Σ' αυτές τις περιπτώσεις οι γονείς χαρακτηρίζονται ως υπερπροστατευτικοί, ελέγχουν τα παιδιά τους και τα εμποδίζουν να επιτύχουν την ανεξαρτησία τους. Ο δεύτερος τύπος δυσλειτουργικών σχέσεων νεαρών ενηλίκων γονέων περιλαμβάνει κρύες και απόμακρες όπου το επίκεντρο των γονέων εντοπίζεται στην αποτελεσματικότητα ή μη των παιδιών τους και τα παιδιά αξιολογούνται με σκληρά κριτήρια. Σ' αυτές τις σχέσεις η έκφραση αγάπης είναι ελλειμματική και οι γονείς έχουν υπερβολικές απαιτήσεις απ' τα παιδιά τους. (Cranie & Bass, 1984). «Η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι αποτέλεσμα αλληλεξάρτησης ή μεγάλης απόστασης στις οικογενειακές σχέσεις». (Ball, 1992, σελ.87).

Με βάση τον βαθμό αυτονομίας και σύνδεσης που υπάρχει στις σχέσεις των νεαρών ενηλίκων και των γονιών τους και ανάλογα με τον τρόπο που η αυτοεκτίμηση των νέων διαμορφώνεται μέσα απ' αυτές τις σχέσεις και στην πορεία επιδρά σ' αυτές οι ερευνητές. (Mitchell Wistler & Burch 1989, σελ. 605-611), περιγράφουν 6 τύπους οικογενειακών σχέσεων:

1. Οι αυτονομημένοι: Οι νεαροί ενήλικες νιώθουν σεβασμό στους γονείς τους, ελεύθερα αποζητούν την γνώμη και βοήθειά τους και έχουν λίγες διαφωνίες μαζί τους. Σ' αυτές τις σχέσεις

νεαροί ενήλικες και γονείς λειτουργούν με υγιή αυτοεκτίμηση αλλά υπάρχει έλλειψη έντασης και βάθους στις σχέσεις τους.

2. Οι συνδεδεμένοι: Αυτοί οι νεαροί ενήλικες λειτουργούν με ανεξαρτησία και αυτοεκτίμηση, οι απόψεις τους διαφέρουν απ'τους γονείς τους αλλά είναι πιο κοντά στους γονείς τους απ'ότι οι αυτονομημένοι, νιώθουν περισσότερη εμπάθεια γι'αυτούς και συχνά τους βοηθούν στο να λύσουν τα προβλήματά τους.

3. Ψευδοαυτόνομοι: Οι νεαροί ενήλικες προσποιούνται ότι δεν ενδιαφέρονται για τις διαφωνίες με τους γονείς τους, νιώθουν ανασφαλείς να αντιμετωπίσουν τους γονείς τους ανοιχτά και λειτουργούν συχνά με συμπεριφορές χαμηλής αυτοεκτίμησης. Σ'αυτές τις σχέσεις συχνά φαίνονται οι πατέρες αδιάφοροι και οι μητέρες, ενοχλητικές και οι δύο όμως μοιάζουν σαν να μην αποδέχονται το παιδί τους όπως είναι.

4. Εξαρτημένοι: Οι νεαροί ενήλικες δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν σε ζητήματα καθημερινής ζωής χωρίς τη βοήθεια των γονιών τους, βλέπουν τους γονείς τους ή ως υπερπροστατευτικούς ή συναισθηματικά ψυχρούς. Αυτοί οι νέοι πηγαίνουν σύμφωνα με τις επιθυμίες των γονιών τους ή μπαίνουν με τους γονείς τους σε παιδικούς τσακωμούς. Πάντως αυτό το είδος σχέσης δημιουργεί στο νεαρό ενήλικα ανασφάλειες και γενικά συμπεριφορές χαμηλής αυτοεκτίμησης.

5. Αναγνωρισμένοι: Οι νεαροί ενήλικες δέχονται τις αξίες των γονιών τους για τη ζωή και νιώθουν ανασφαλείς στη διαθεσιμότητα των γονιών. Αυτού του είδους η σχέση είναι ανοιχτή και παράλληλα στενή, ενώ οι γονείς είναι μη –κριτικοί και υποστηρικτικοί κι έστω κι αν υπάρχουν κάποιες εντάσεις, τα άτομα αλληλεπιδρούν με συμπεριφορές υγιούς αυτοεκτίμησης.

6. Διαφωνούντες: Αυτό το προφίλ εμφανίζεται μόνο με τους πατέρες. Οι νεαροί ενήλικες βλέπουν τον πατέρα τους ως οξύθυμο και ανίκανο για μια στενή σχέση. Νιώθουν σαν να τους επιτίθεται, ντρέπονται για τις ανεπάρκειες του πατέρα τους, γεγονός που επιδρά συχνά αρνητικά στην αυτοεκτίμησή τους και δεν θέλουν να είναι στενά συνδεδεμένοι μαζί του. (Wistler & Burch, 1989, σελ.605-611).

Ωστόσο σ'αυτού του είδους τις οικογενειακές σχέσεις, φαίνεται να υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα και ενδεχομένως αυτές οι διαφορές να μορφοποιούν κατ'επέκταση και την αυτοεκτίμηση διαφορετικά ανάμεσα στα δύο φύλα. Μέσα από έρευνες των παραπάνω μελετητών (Wistler & Burch, 1989), οι γυναίκες φάνηκαν να είναι πιο «συνδεδεμένες» με τις μητέρες τους και πιο «αναγνωρισμένες» ή «διαφωνούντες» με τους πατέρες τους. Οι νεαροί άντρες φαίνεται να είναι πιο «αυτονομημένοι» απ'τους γονείς αλλά «ψευδοαυτονομημένοι» από τους πατέρες τους. Οι γυναίκες φάνηκαν να είναι πιο «εξαρτημένες» απ'τις μητέρες τους. Ωστόσο και για τα δύο φύλα σημαντικό ρόλο η ηλικία, σε γενικές γραμμές οι μεγαλύτεροι (άνω των 24) επέδειξαν μεγαλύτερη ανεξαρτησία και αυτονομία δηλαδή χαρακτηριστικά που συντελούν στην εκδήλωση μιας υγιούς αυτοεκτίμησης. (Wistler & Burch, 1989).

Ο Πιντέρης (1983) για τα ζητήματα εξάρτησης και αυτονομίας αναφέρει όσο μεγαλύτερο είναι το ψυχολογικό μέγεθος που έχουν οι γονείς μέσα μας τόσο μεγαλύτερη είναι και η επιρροή τους πάνω μας. Είναι αλήθεια πως υπάρχουν ενήλικες που οι γονείς τους εξακολουθούν να διατηρούν μια διαφορά δυναμικού πάνω τους με αποτέλεσμα να μπορούν ακόμα να ελέγχουν τη ζωή τους.

Συνήθως, τέτοιου είδους εξαρτήσεις έχουν όλοι οι ενήλικες που με τον έναν ή με τον άλλον τρόπο στηρίζονται υλικά απ' τους γονείς τους. Στο βαθμό που οι ενήλικες διαμορφώνουν τη ζωή τους με τέτοιο τρόπο που να εξαρτώνται από τους γονείς τους, οι φυσικές συνέπειες είναι να χάσουν ένα κομμάτι απ' την αυτονομία τους, την ανεξαρτησία τους και κατά συνέπεια απ' την αυτοεκτίμησή τους. (Πιντέρης, 1983).

Ένα σύνηθες φαινόμενο είναι να εκμεταλλεύονται οι γονείς το γεγονός ότι το παιδί τους και να το χρησιμοποιούν σε διαφορά δυναμικού μέσα από κάποιου είδους εκβιασμό π.χ μέσα από το κλάμα, δημιουργώντας ενοχές ή εκμεταλλευόμενοι τα προβλήματα υγείας τους. Ωστόσο το κάθε άτομο σε κάποιο βαθμό έχει την ευθύνη να ξεκαθαρίσει τα όριά του προς τους γονείς του, υποστηρίζοντας τα δικαιώματά του όταν απειλούνται από αυτούς. Οι γονείς έχουν δύναμη πάνω στο άτομο μόνο στο βαθμό που εκείνο τους το επιτρέπει. (ο.π).

Ο Παπάνης (2004) σχετικά με την σχέση αυτοεκτίμησης και οικογενειακών σχέσεων αναφέρει ότι οι άνθρωποι ενηλικιώνονται συναισθηματικά και επιδεικνύουν μια πιο υγιή αυτοεκτίμηση μόνο μετά το θάνατο των γονιών τους (Παπάνης, 2004). Ωστόσο σχετικά με την ωρίμανση και αυτοεκτίμηση των νεαρών ενηλίκων που βίωσαν κάποια απώλεια γονέα ή αποχωρισμό του ενός γονέα πρώιμα, ο Herbert υποστηρίζει ότι αυτά τα γεγονότα εμποδίζουν την φυσιολογική αυτονόμησή τους και κατ'επέκταση αυτοεκτίμησή τους. Αν και ο

αποχωρισμός και το διαζύγιο προσφέρουν στους εφήβους και νεαρούς ενήλικες μια οδό για να ξεκινήσουν τη διαδικασία αυτονόμησης, σε πολλές περιπτώσεις δεν είναι υγιής οδός ούτε οδηγεί σε υγιή αυτοεκτίμηση.

Η συνύπαρξη ενδοοικογενειακών διαφωνιών παρά αποχωρισμού λόγω διαζυγίου είναι πιο προεξέχων παράγοντας στη δημιουργία προβλημάτων ή συμπεριφοράς στα παιδιά των διαζευγμένων παρά ο ίδιος ο αποχωρισμός. Πάντως, σύμφωνα με την Mahler (1968) η απομάκρυνση της μητέρας είναι πιο ζημιογόνος, γιατί η μάνα είναι ο πρώτος αρχικός δεσμός (Mahler 1968). Πολλά παιδιά μπορεί να μην ασχοληθούν με την αντιμετώπιση των συναισθημάτων απώλειας κατά τη διάρκεια διαζυγίου, αλλά να κουβαλούν τη θλίψη τους μέχρι και στην ενηλικίωσή τους. Οι έφηβοι- νεαροί ενήλικες από μονογονεϊκές οικογένειες επιδεικνύουν μια ωριμότητα που επηρεάζει συχνά θετικά την αυτοεκτίμησή τους περισσότερο απ'τους άλλους συνομηλίκους τους. Αναλαμβάνουν πιο νωρίς ευθύνες και γίνονται γρηγορότερα ανεξάρτητοι αλλά επειδή συχνά υψώνονται στον ρόλο του προστάτη, του έμπιστου ή ακόμα και του συντρόφου, στερούνται την παιδικότητά τους και συχνά βιώνουν μια μοναδική αίσθηση μοναξιάς. Αυτοί οι έφηβοι ίσως δεν μεγαλώνουν γρηγορότερα αλλά μάλλον αρνητικά. Κάποιοι βέβαια ακόμα το βλέπουν σαν μια θετική επίδραση στην όλη ωρίμανση και αυτοεκτίμησή τους. (Satir, 1972).

Δ.1.2. Η επίδραση της αυτοεκτίμησης στις ερωτικές σχέσεις.

Υγιείς σχέσεις είναι αυτές στις οποίες και οι δύο σύντροφοι είναι υγιή άτομα, με ενδιαφέροντα, στόχους, φίλους, ασχολίες και μια αίσθηση αξίας που δεν πηγάζει από τον σύντροφο. Δημιουργούνται όταν δύο υγιή άτομα αποφασίσουν ότι όχι μόνο θέλουν να διατηρήσουν τα προσωπικά τους

ενδιαφέροντα και την αίσθηση του εαυτού τους, αλλά και ότι θέλουν να δημιουργήσουν ένα «εμείς» με κάποιον άλλον και να συμπεριλάβουν μια νέα ύπαρξη στη ζωή τους χωρίς αυτό να σημαίνει ότι το άτομο «εγκαταλείπει» τον εαυτό του. Οι υγιείς σύντροφοι συχνά εναλλάσσονται στη λήψη των αποφάσεων, εφόσον πρόκειται για θέματα μικρής σημασίας και δυσκολεύονται να αποφασίσουν. Σε μια υγιή σχέση θέλουν και δύο το καλύτερο, όχι μόνο για τον εαυτό τους, αλλά και για τον σύντροφό τους. Σέβεται πραγματικά ο ένας τον άλλον και υπάρχει εμπιστοσύνη μεταξύ τους. Υποστηρίζονται και ενθαρρύνονται αμοιβαία, καθένας όμως διατηρεί την ξεχωριστή του προσωπικότητα. Δεν προσπαθεί να ελέγξει, ούτε να ανταγωνιστεί ο ένας τον άλλον. (Sorensen, 2002, σελ.253).

Ο ανταγωνισμός που θα επικρατήσει και θα επεκταθεί σε όλες τις διαπροσωπικές σχέσεις θα αποβεί εξοντωτικός γιατί στερεί από το άτομο την προσωπική πρωτοβουλία και την υπευθυνότητα. (Bitcher, 1979).

Συνηθισμένα μοτίβα σχέσεων:

Η ισορροπημένη σχέση

Ισορροπημένο είναι το ζευγάρι που έχει καταφέρει να βρει την ιδανική απόσταση που χρειάζεται να υπάρχει ανάμεσα στους δύο, ώστε ούτε ο ένας να «καταπιέζει» τον άλλον ούτε να νιώθουν μόνοι. (Πιντέρης, 1984, σελ.32)

Ισορροπημένη είναι η σχέση με την οποία η απόσταση μεταξύ τα άτομα είναι τέτοια που να επιτρέπει να έχουν και συντροφικότητα και αυτονομία (ο.π.,σελ. 45).

Λέγοντας Συντροφικότητα εννοούμε την σχέση εκείνη που επιτρέπει στο άτομο να μπορεί να μοιραστεί τα συναισθήματά του, τις σκέψεις του, τις επιτυχίες του και τις αποτυχίες του. Τα άτομα που τα συνδέει ένας

ερωτικός δεσμός και παράλληλα υπάρχει ανάμεσά τους ένα κλίμα που να νιώθει ο ένας τον άλλον για «άνθρωπό του». (ο.π., σελ.19-20). Λέγοντας Αυτονομία εννοούμε την ελευθερία να ικανοποιήσει το άτομο τις ανάγκες του, να εξελίσσεται και να μπορέσει να αναπτύξει το δυναμικό του. (ο.π. σελ.15). Το δυναμικό του καθένα είναι μοναδικό και δεν είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί συλλογικά (ο.π., σελ.16).

Η αυτονομία δεν είναι απαραίτητη μόνο για την εξέλιξη του ατόμου αλλά και για την δημιουργικότητά του. (Πιντέρης, 1983, σελ.17).

Η υγεία, η επιτυχία και η ικανότητα για συντροφικότητα είναι οι καρποί μιας αρμονικής ζωής, η οποία βιώνεται ως χρυσή τομή. Ένας τέτοιος άνθρωπος ζει αυτό που επιδιώκουν σήμερα πολλοί την ειρήνευση της ψυχής (ο.π., σελ.131).

Η αυτοπραγμάτωση είναι απλώς το προστάδιο της ικανότητας για συντροφικότητα. Σε μια ιδανική περίπτωση, οι άνθρωποι θα έπρεπε να έχουν φτάσει στην αυτονομία, προτού ξεκινήσουν μια συντροφική σχέση. Όπως λέει ο Μάρτιν Μπούμπερ: «Κάθε πραγματική σχέση, σε αυτό τον κόσμο, στηρίζεται στην εξατομίκευση. Αυτό είναι το στοιχείο που κάνει κάποιον ευτυχισμένο». (Lermer, 1993, σελ.120).

«Η ποιότητα της συντροφικής σχέσης δεν στηρίζεται στο πόσο όμορφη/ος γυναίκα/ άνδρας είσαι, αλλά στο πόσο ωραίος άνθρωπος είσαι». (Πιντέρης, 1984, σελ.43).

Πότε μπορεί μια σχέση μακροχρόνια να είναι υγιής.

Σύμφωνα με τον Lermer (1993, σελ.263) μία σχέση μακροχρόνια μπορεί να είναι υγιής όταν:

Πρώτον, και οι δύο σύντροφοι είναι ώριμοι, δηλαδή ανεξάρτητοι.

Δεύτερον, διατηρείται η μεταξύ τους απόσταση, προκειμένου να δοθούν στον καθένα τα περιθώρια για την προσωπική του ανάπτυξη.

Τρίτον, υπάρχει τουλάχιστον ένας σημαντικό και για τους δύο συντρόφους από κοινού δεσμευτικός στόχος, ο οποίος συντονίζει την εξέλιξη και των δύο ή δεν αφήνει να μεγαλώσει πολύ η μεταξύ τους απόσταση, καθώς το σημαντικό παραμένει ο κοινός στόχος.

«Η αγάπη εξελίσσεται όταν ο πόθος του ενός για τον άλλον δίνει την θέση του σε ένα νέο πάθος, αυτό της κοινής δίψας για ένα ιδανικό, που να υπερβαίνει τους εαυτούς μας» (Νίτσε).

Η εξαρτημένη σχέση.

Το βασικό χαρακτηριστικό αυτής της σχέσης είναι το πολύ κοντά. Όσο αρμονικά να τα πηγαίνουν δύο άνθρωποι μεταξύ τους, αν είναι συνεχώς μαζί, θα φτάσει κάποια στιγμή που θα είναι δύσκολο ο ένας να είναι ενδιαφέρον ερεθισμός για τον άλλον.

Την σχέση της υπερβολικής εξάρτησης ο ψυχίατρος Saluator Minuchin την ονομάζει: «Σαλατοποίηση». Είναι μια σχέση που δεν υπάρχει το «εγώ» και το «εσύ» αλλά μόνο το «εμείς». Σε μια σαλατοποιημένη σχέση η συντροφικότητα έχει υπερτροφήσει σε βάρος της αυτονομίας των δύο ατόμων. Συνήθως οι συγκρούσεις, δυσαρέσκεις και η απογοήτευση, είναι τα συχνότερα χαρακτηριστικά της εξάρτησης. Τα άτομα νιώθουν δυστυχημένα μέσα στη σχέση αλλά δεν τολμούν να χωρίσουν.

Η σαλατοποιημένη σχέση έχει μερικά βασικά γνωρίσματα, όπως την έλλειψη αυτονομίας και τον φόβο της εγκατάλειψης (ή της μοναξιάς) ο οποίος κρατάει κοντά τα δύο άτομα (Πιντέρης, 1983, σελ.33-37).

«Μια σχέση θα είναι τόσο καλύτερη όσο περισσότερο χρησιμοποιούν οι δύο σύντροφοι την ανταπόκριση του άλλου για την αυτογνωσία τους και με αυτόν τον τρόπο ωριμάζουν». (Lerner, 1993, σελ.67).

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δημιουργούν εύκολα εξαρτημένες σχέσεις. Βρίσκουν άτομα όπου μπορούν να στηρίζονται πάνω τους εγκαταλείποντας έτσι την προσωπική τους δύναμη, ελαττώνοντας την αυτάρκειά τους και μειώνοντας την αυτοπεποίθησή τους. Τα άτομα αυτά καταλαβαίνουν πως η συμπεριφορά τους είναι λανθασμένη και πως μ'αυτό τον τρόπο απομακρύνουν τον ερωτικό τους σύντροφο. Νιώθουν θλίψη, πόνο και μοναξιά αλλά νιώθουν ανίκανοι να αλλάξουν. Συχνά βάζουν παγίδες στους συντρόφους τους ή γίνονται πολύ υπερβολικοί και απαιτητικοί και όταν (όπως είναι φυσικό) οι σύντροφοί τους δεν ανταποκρίνονται, επιβεβαιώνουν τα συναισθήματά τους κατεβάζοντας ακόμη περισσότερο το επίπεδο της αυτοεκτίμησής τους. Παραμελούν τον εαυτό τους και σκοπούς τους γίνεται να επιβεβαιώνουν συνεχώς την αγάπη του συντρόφου τους. (Sorensen 2002, Young & Klosko 1997, Napier 1995).

Η σχέση αποξένωσης.

Το βασικό χαρακτηριστικό αυτής της σχέσης είναι το «πολύ μακριά». Αν στις εξαρτημένες σχέσεις υπάρχει μόνο το «εμείς», στις αποξενωμένες υπάρχει μόνο το «εγώ» και το «εσύ» χωρίς να υπάρχει καθόλου το «εμείς».

Το αποτέλεσμα είναι συνήθως να νιώθουν και οι δύο σύντροφοι συναισθηματικά μόνοι. Στην αποξενωμένη σχέση η αυτονομία έχει αναπτυχθεί σε βάρος της συντροφικότητας. Αυτό ίσως οφείλεται στην υπερβολική έμφαση που δίνεται στην αυτονομία ξεκινώντας από τον φόβο

της ισοπέδωσης της προσωπικότητας ή ίσως οφείλεται στην αντίδραση για τον φόβο της εγκατάλειψης. (Πιντέρης,1983).

Η συντροφικότητα δεν μπορεί να προσφέρει πραγμάτωση του δυναμικού καθώς όμως συμβαίνει αντίστοιχα η αυτονομία να μην μπορεί να προσφέρει συντροφικότητα! (Πιντέρης, 1983, σελ.39-40). Οι σύντροφοι που βιώνουν την σχέση αυτή επιδιώκουν την απόσταση, την αυτονομία και την αυτάρκεια. Απολαμβάνουν την μοναχική εμπειρία και επικεντρώνουν την προσοχή τους σε ενδιαφέροντα εκτός της σχέσης. Εκτιμούν τα όριά τους και τα θέτουν διαρκώς ανάμεσα στους ίδιους και στον σύντροφό τους. Τηρούν τις αποστάσεις διότι φοβούνται την εισβολή. Είναι εξαιρετικά ευαίσθητοι απέναντι στην συγκινησιακή παρείσφρηση. Στην πραγματικότητα φαίνεται όμως να καλλιεργούν οι ίδιοι την εισβολή που απεχθάνονται. Η οικειότητά τους φαίνεται κάτι πολύ ξένο και αυτό συνήθως οφείλεται στο ότι μεγάλωσαν σε μια οικογένεια με έναν συναισθηματικά παρεμβατικό γονιό. (Napier 1995, σελ.153-154, Lermer 1993 σελ.105).

Ένας άλλος λόγος που τα άτομα αυτά επιθυμούν στη σχέση τους την απόσταση είναι διότι στις προηγούμενες σχέσεις τους είχαν βιώσει την εγκατάλειψη και αντιδρούν με το να αποφεύγουν τις στενές σχέσεις έτσι ώστε να μην δεθούν συναισθηματικά και χρειαστεί να υποστούν ξανά την διαδικασία της απώλειας. (Young & Klosko 1997, σελ.125).

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση εμπλέκονται σε τέτοιου είδους σχέσης διότι διατηρούν τον φόβο πως με μία στενή συναισθηματική επαφή θα αποκαλυφθούν τα αδύναμα σημεία τους και θα απογοητεύσουν τον σύντροφό τους. Θέτουν όρια για να μπορούν να διατηρήσουν μια εικόνα προστατευμένη από ελαττώματα. Ζουν συνεχώς με τον φόβο της εγκατάλειψης και αποφεύγουν να είναι αληθινοί με την πιθανότητα να μην γίνουν αποδεκτοί. (Sorensen 2002, Ball 1992 σελ.96).

Η σχέση εξαρτημένης αποξένωσης.

Το βασικό χαρακτηριστικό μιας τέτοιας σχέσης είναι, δύο άτομα επιφανειακά ανεξάρτητα, με μια αποξενωμένη σχέση, αλλά κατά βάθος ανίκανα να ζήσουν μόνα τους. Είναι δύο άτομα που νιώθουν συναισθηματικά μόνα, χωρίς τίποτα ουσιαστικό να τους συνδέει, τα οποία όμως προτιμούν τη δυστυχία από την μοναξιά και έτσι παραμένουν ο ένας με τον άλλον. Τα άτομα αυτά διατηρούν δύο φόβους, τον φόβο της ισοπέδωσης όπου οδηγεί στην αποξένωση και ταυτόχρονα ο φόβος της εγκατάλειψης όπου είναι ο μεταξύ τους συνδετικός κρίκος. Βασικό χαρακτηριστικό τους οι συχνοί χωρισμοί και οι επανασυνδέσεις. Διαθέτουν χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης αφού δεν εκτιμούν τον σύντροφό τους και κατά συνέπεια δεν εκτιμούν ούτε τον εαυτό τους αφού παραμένουν με τον σύντροφο αυτό. (Πιντέρης 1983 σελ.42, Young & Klosko 1997).

Φόβος εγκατάλειψης/Μοναξιά.

Ένα κοινό που έχουν όλες οι σχέσεις εκτός από την ισορροπημένη είναι η έντονη συναισθηματική μοναξιά που νιώθουν τα άτομα που την απαρτίζουν. Η συνεχής φυσική επαφή δύο ανθρώπων που είναι μαζί γιατί δεν μπορούν να είναι μόνοι οδηγείται στην συναισθηματική απόσταση. Ο όρος «αγάπη» που ονομάζουν πολλά εξαρτημένα ζευγάρια δεν είναι τίποτα άλλο από τον φόβο της εγκατάλειψης. (Πιντέρης 1983, σελ.44). Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι συνήθως εξαρτημένα άτομα και τους φαντάζει τρομακτικό να μείνουν μόνοι. Επιβεβαιώνουν τους χειρότερους τους φόβους ότι δεν αξίζουν και ότι δεν μπορούν να αγαπηθούν.

Καταναλώνονται συχνά σε αυτοκριτική που μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη (Ball 1992, σελ.90-91).

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση αποφεύγουν να μένουν/ ζουν μόνα τους, επειδή στηριζόμενα σε εξαρτημένα πρότυπα δεν μπορούν να εκμεταλλευτούν δημιουργικά τον χρόνο τους, να φροντίσουν τον εαυτό τους, να αφιερώσουν χρόνο για την λήψη διαφόρων αποφάσεων. Πάντα χρειάζονται τον σύντροφό τους για κάποια δραστηριότητά τους και αν τον χάσουν νιώθουν απρηγόρητοι. (Young & Klosko, 1997).

Η Sorensen (2002), τονίζει την διαφορά μεταξύ μοναξιάς και μοναχικότητας. Η μοναξιά δεν έχει σχέση με το αν κάποιος είναι δεσμευμένος ή ελεύθερος. Πολλοί άνθρωποι, παντρεμένοι ή δεσμευμένοι, εξακολουθούν να νιώθουν μοναξιά ενώ πολλοί ελεύθεροι δεν αισθάνονται έτσι. Η μοναξιά αντιθέτως συνδέεται με την έλλειψη συναισθηματικών δεσμών με τους άλλους. Η ύπαρξη συντρόφου δεν εγγυάται την έλλειψη μοναξιάς, αλλά μάλλον η παρουσία ενός ανθρώπου κοντινού, που παρέχει συναισθηματικό στήριγμα και είναι αξιόπιστος. (σελ.238-239).

«Αν ζούσατε πάντα καθοδηγούμενοι από τον φόβο, θα εκφυλιζόσασταν σ'έναν χρόνια νευρωτικό ψευδοάνθρωπο» (Lerner, 1993, σελ.20).

Χωρισμός

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση μετά από τη διάλυση μιας σχέσης χρειάζονται μεγαλύτερο χρόνο για να προσαρμοστούν στην νέα τους ζωή απ'ότι τα άτομα με υγιή αυτοεκτίμηση. Ο χωρισμός, τους προκαλεί οδυνηρά συναισθήματα όπως, απόγνωση, πόνο και κατάθλιψη καθώς τους αποδιοργανώνει από τις δραστηριότητές τους. Συχνά φτάνουν στα άκρα για να καλύψουν το κενό που τους προκαλεί η μοναξιά τους. Συνήθως

προσπαθούν με μανία να δημιουργήσουν συνεχόμενες ερωτικές σχέσεις ή προτιμούν, να ζουν αποξενωμένοι· μακριά από φίλους ή κοντινά συγγενικά πρόσωπα, πέφτοντας έτσι σε βαθιά θλίψη, παραμελώντας την εμφάνισή τους και εμμένοντας προσκολλημένοι σε συνήθειες εξάρτησης (φαγητό, τσιγάρο, αλκοόλ, πολλές φορές και ναρκωτικά) (Ball, 1992).

Η αντιμετώπιση ενός χωρισμού χρειάζεται χρόνο για ανάρρωση και επαναπρογραμματισμό. Χρειάζεται το άτομο να αποδέχεται τα συναισθήματά του και ταυτόχρονα να δίνει κουράγιο στον εαυτό του και να εστιάζει το ενδιαφέρον του σε πράγματα που θα ήθελε να καταφέρει. Το καλύτερο που έχει να κάνει είναι να τηρήσει την απόσταση με το άτομο που χώρισε για να αποφύγει συναισθηματικές προστριβές. Χρειάζεται να βρει τον χρόνο να προσαρμοστεί στις νέες συνθήκες ζωής φροντίζοντας τον εαυτό του, βρίσκοντας παρηγοριά σε κοντινά πρόσωπα, παραέχοντας τα συναισθήματά του χωρίς να καταφθάνει σε υπερβολές. Μ' αυτό τον τρόπο καταφέρνει το άτομο να ξεπεράσει την κρίση, να θέσει νέους στόχους και να διατηρήσει την αυτοεκτίμησή του σε καλά επίπεδα. (Kleghorn 1998 σελ.115, Μαραθεύτης 1994).

Δ.1.3. Η επίδραση της αυτοεκτίμησης στις φιλικές σχέσεις.

Η φιλία είναι μια ιδιαίτερα στενή σχέση ανάμεσα σε δύο ή περισσότερα πρόσωπα σε αντίθεση με άλλες διανθρώπινες σχέσεις που είναι πολύ χαλαρές ή σχέσεις αδιαφορίας. (Λεξικό εννοιών, σελ.476).

Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά όντα, με ανάγκη για δεσμό, φιλία. Η φιλία είναι ένας τύπος κοινωνικών σχέσεων, από τους πιο σημαντικούς. Διαφέρει από τις απλές γνωριμίες, στο ότι αφορά πιο στενούς και διαρκείς δεσμούς μεταξύ δύο ατόμων. (Lermer, 1995).

Οι Argayl & Trower (1981), στο βιβλίο τους «Πρόσωπο με πρόσωπο» αναφέρουν τα στάδια της φιλίας.

1^ο ΣΤΑΔΙΟ. Πρωταγωνιστικό ρόλο στο πρώτο στάδιο της φιλίας κατέχει η συνάντηση. Η γνωριμία δηλαδή δύο ή περισσότερων ατόμων, η λεγόμενη πρώτη επαφή. Τα άτομα σ' αυτή τη φάση δεν γνωρίζουν τίποτα το ένα για το άλλο και δεν έχουν κάτι να συζητήσουν. Φοβούνται να παρουσιάσουν τον «πραγματικό» τους εαυτό γιατί υπάρχει η περίπτωση να μην αρέσει ο ένας στον άλλον. Για τους λόγους αυτούς, τα άτομα συνήθως ξεκινούν με «ασφαλείς», μάλλον επίσημες, κοινωνικές διαδικασίες, όπως είναι ο χαιρετισμός και οι συστάσεις. Σ' αυτό το διάστημα ο καθένας δείχνει στον άλλον αν θέλει να συνεχίσει τη σχέση. Αυτό γίνεται συνήθως στο μη –λεκτικό επίπεδο, δηλαδή με το χαμόγελο, με τον τόνο της φωνής και με την στάση του σώματος. Στο πρώτο στάδιο της γνωριμίας τα άτομα παρουσιάζουν τον εαυτό τους με ευνοϊκά χρώματα.

2^ο ΣΤΑΔΙΟ: Μέχρι το δεύτερο στάδιο ο καθένας από τους φίλους έχει ήδη αποφασίσει ότι του αρέσει ο άλλος. Τα άτομα αρχίζουν να εμβραθύνουν τη σχέση τους ανακαλύπτοντας το άλλο άτομο και αποκαλύπτοντας τον εαυτό τους. (σελ.81-83)

Επίσης οι Αρκάυλ & Trower (1981) αναφέρουν τις επιδράσεις που οδηγούν στη δημιουργία μιας φιλίας. Αυτές περιγράφονται ως εξής:

Η έλξη του παρουσιαστικού

Η συμπεριφορά των ανθρώπων δείχνει ότι προτιμούν και εμπιστεύονται πιο πολύ τους ελκυστικούς ανθρώπους- τουλάχιστον στο πρώτο στάδιο γνωριμίας. Παρόλο που τα άτομα προσπαθούν να κρίνουν

τους ανθρώπους με βάση τις αρετές της προσωπικότητάς τους, οι αρετές αυτές δεν είναι εμφανείς στην πρώτη επαφή. Έτσι λοιπόν τείνουν να τις συμπεραίνουν από τα εμφανή φυσικά χαρακτηριστικά. Επομένως η ελκυστικότητα είναι σημαντική στη φιλία, όχι μόνο αυτή καθεαυτή, αλλά γιατί το άτομο θέλει να διαλέγει φίλους που να πιστεύει ότι έχει όλες τις θετικές ιδιότητες που υπόσχεται η ελκυστική τους εμφάνιση.

Η επαφή

Για να εξελιχθεί μια φιλία χρειάζεται να έχει προηγηθεί η επαφή. Όσο περισσότερο έρχεται σε επαφή το άτομο με κάποιον, τόσες περισσότερες πιθανότητες έχει να αποκτήσει φίλους. Η επαφή αυτή αναφέρεται σαν αποτέλεσμα τύχης και όχι επιλογής. Π.χ φοιτητές που βρίσκονται στον ίδιο θάλαμο ή μοιράζονται το ίδιο διαμέρισμα ή κάθονται κοντά μέσα στην τάξη θα γίνουν πιθανότατα φίλοι γιατί τυχαία βρέθηκαν κοντά.

Η ομοιότητα απόψεων

Η ωραία εμφάνιση και η επαφή δεν βοηθάνε πολύ όταν δεν υπάρχει μεταξύ των ατόμων ομοιότητα απόψεων –όπου φαίνεται να είναι θεμελιακή σε μια φιλία. Οι άνθρωποι έλκονται όταν συμφωνούν σε σημαντικά θέματα παρά σε ασήμαντα. Παρόλο που για να γίνουν φίλοι δεν χρειάζεται να συμφωνούν στα πάντα, αλλά σε όσα περισσότερα πράγματα συμφωνούν τόσο πιο στενοί φίλοι θα γίνουν. Οι ομοιότητες στην νοημοσύνη, στην κοινωνικο- οικονομική τάξη και στο οικογενειακό περιβάλλον, στα ενδιαφέροντα και στις εμπειρίες, βοηθούν στην φιλία. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι τα άτομα χρειάζεται να μοιάζουν και σαν προσωπικότητες.

Επειδή οι τρεις αυτοί παράγοντες συνήθως είναι δύσκολο να συνδιαστούν, τα άτομα για την επιλογή του φίλου τους χρειάζεται να υποχωρήσουν, σε κάποια θέματα, για να συνυπάρξουν. (σελ.76-81).

Ο Powell (1993) υπογραμμίζει ότι «πρέπει να σου πω ποιος είμαι και πρέπει να μου πεις και εσύ το ίδιο για τον εαυτό σου. Η επικοινωνία είναι η μόνη λεωφόρος προς την συγχώνευση». (σελ.46).

Έτσι λοιπόν για μια στενή φίλια πρέπει να αναπτυχθούν βαθύτερα επίπεδα επικοινωνίας. Στο κεφάλαιο «Διαπροσωπικές σχέσεις και επικοινωνία» παραθέσαμε τα πέντε επίπεδα της επικοινωνίας. Το πρώτο και το δεύτερο επίπεδο είναι επιφανειακό, δεν δίνει περιθώρια στο άτομο να ανοιχτεί συναισθηματικά. Το τρίτο, το τέταρτο και το πέμπτο επίπεδο σταδιακά είναι τα βαθύτερα επίπεδα της επικοινωνίας.

Ο Powell (1993)- στο βιβλίο του «γιατί φοβάμαι να σου πω ποιος είμαι», αριθμεί τα επίπεδα επικοινωνίας αντίστροφα, απ'ότι αναφέρονται σ'αυτή τη πτυχιακή- η φίλια διακρίνεται στο τρίτο, τέταρτο και πέμπτο επίπεδο. Όσο μεγαλύτερο είναι το επίπεδο επικοινωνίας, τόσο βαθύτερη είναι η φίλια.

Στο πέμπτο επίπεδο, το ονομαζόμενο επίπεδο συναισθημάτων (Sorensen, 2002) ή Κορυφαία Επικοινωνία (Powell, 1993), βρίσκονται οι βαθιές και αυθεντικές φιλίες και ιδιαίτερα η ένωση των συζύγων όπου βασίζονται σε απόλυτη εντιμότητα και ειλικρίνεια. Μερικές φορές, η επικοινωνία βαθιού επιπέδου είναι δύσκολη, αλλά εκείνες τις φορές είναι πολύ απαραίτητη. (Maslow, 1964).

Αν ανάμεσα σε δύο πρόσωπα, πρόκειται να ωριμάσουν φίλια και ανθρώπινη αγάπη, θα πρέπει να υπάρξει απόλυτη και ειλικρινής αμοιβαία αποκάλυψη. Αυτό το είδος αυτοαποκάλυψης είναι δυνατό να επιτευχθεί μόνο μέσω αυτού που αποκαλούμε επικοινωνία «βαθιού επιπέδου». (Powell, 1993).

Οι φίλιες βασίζονται στην εμπιστοσύνη και απαιτούν την δέσμευση. Οι φίλοι βρίσκουν τρόπο ο ένας να βοηθήσει τον άλλον όταν τον χρειάζονται, και νοιάζονται ο ένας για τα προβλήματα του άλλου. Ορισμένοι φίλοι βλέπουν ο ένας τον άλλο μόνο μια ή δύο φορές το χρόνο αλλά ακόμη θεωρούνται φίλοι γιατί όταν είναι μαζί, μοιράζονται ιδέες και συναισθήματα. (Verderber, 1996).

Οι στενοί φίλοι είναι αυτοί όπου μεταξύ τους μοιράζονται τα πιο βαθιά τους αισθήματα, αυτοί που επιλέγουν να μοιραστούν τις πιο κρίσιμες στιγμές της ζωής τους, στιγμές λύπης και χαράς. (ο.π.)

Η φιλία θεωρήθηκε σαν μια ιδανική διαπροσωπική σχέση. Ο ένας φίλος βλέπει στο πρόσωπο του άλλου τον πιο ιδανικό και πιο συνεργάσιμο άτομο. Μερικοί προσκολλούνται σε ένα και μοναδικό φίλο για να αποκλείσουν τις σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους. (Λεξικό εννοιών, σελ.476-477).

Η διάρκεια φιλίας βασίζεται σ'ένα κλίμα αμοιβαίου σεβασμού και εκτίμησης όταν τα στοιχεία αυτά παύουν να υπάρχουν τότε η φιλία διαλύεται. (Verderber, 1996).

Ο Πιντέρης (1983), αναφέρει ότι η φιλία είναι σχέση ισότιμη και το βασικό χαρακτηριστικό της είναι ότι δημιουργείται από την ελεύθερη εκλογή δύο ανθρώπων. (σελ.125).

Η Bitcher (1979) σημειώνει μια διαφορετική άποψη για την φιλία. Μια έρευνα που έγινε σε μια ομάδα αλκοολικών εξέφραζε υποσυνείδητα ότι οι σχέσεις που ονομάζουμε φιλικές είναι συνήθως αμοιβαίο συμφέρον και αμοιβαία εκμετάλλευση, συμφωνίες που διαλύονται αμέσως μόλις εκλείψει για τον ένα το αναπόσπαστο στοιχείο του κέρδους. Στην πραγματικότητα όμως αληθινή φιλία δεν είναι αυτή που στηρίζεται σε συναισθηματικό ή υλικό όφελος αλλά αυτή που πηγάζει από μια θερμή

επιθυμία για συνεργασία με βάση την αυτάρκεια και την ανεξαρτησία. (σελ.208-209).

Συνήθως η φιλία περιγράφεται ως φιλική αγάπη ή ως γεμάτη αγάπη φιλία. Η διαφορά μεταξύ συντροφικής σχέσης και φιλίας βρίσκεται κυρίως στο γεγονός ότι στη φιλία δεν κυριαρχεί ο έρωτας και η σεξουαλική έλξη. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι φίλιες να συνδέονται πολύ λιγότερο με αξιώσεις κατοχής και γι' αυτό γίνονται πιο ειλικρινείς και λιγότερο εγωιστικές. (Lerner, 1993, σελ.128).

Τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες διαμορφώνουν φίλιες στη ζωή τους, φαίνεται όμως να υπάρχουν διαφορές φύλου στις συμπεριφορές που εκδηλώνονται στα πλαίσια της φιλίας. (Lemme, 1995). Ο ανδρικός ρόλος δεν ευνοεί την ανάπτυξη στενής φιλίας στους άνδρες, ούτε και την έκφραση προσωπικών συναισθημάτων. Οι γυναικείες φίλιες, αντιθέτως, χαρακτηρίζονται ως πιο στενές και πιο βαθιές, με προσφορά συναισθηματικής υποστήριξης, με ικανοποίηση από τη σχέση και με μεγάλη διάρκεια. Οι ανδρικές φίλιες είναι πιο ομαδικές και στραμμένες προς κοινές δραστηριότητες, λιγότερο στενές και αυτό- αποκαλυπτικές. (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 1999, σελ.217).

Επίσης, στην νεανική ηλικία τα άτομα δίνουν περισσότερη έμφαση στις φιλικές τους σχέσεις απ' ότι στις οικογενειακές ενώ σε μεγαλύτερες ηλικίες η οικογένεια έχει μεγαλύτερη αξία για το άτομο. (ο.π. σελ.215).

Ο Powel (1993), αναφέρει κάποιους κανόνες για επικοινωνία βαθιού επιπέδου που συντελούν για την ανάπτυξη μιας αληθινής –βαθύτερης φιλίας.

Πρώτος κανόνας: «Η επικοινωνία βαθιού επιπέδου (συγκινησιακή ειλικρίνεια και εντιμότητα) δεν πρέπει να εμπεριέχει κριτική για τον άλλον».

Το άτομο δεν είναι αρκετά ώριμο για να εισέλθει σε αληθινή φιλία εκτός αν αντιληφθεί ότι δεν μπορεί να κρίνει την πρόθεση ή το κίνητρο του άλλου. Αν το κάνει, αποκαλύπτει την δική του ανωριμότητα και ακαταλληλότητα για φιλία. Μπορούν να αναφέρονται κάποιες συγκινησιακές αντιδράσεις χωρίς όμως να εμπεριέχουν κριτική. Κριτική μπορεί να γίνει όσον αφορά μια πράξη όχι ένα πρόσωπο.

Δεύτερος κανόνας: «οι συγκινήσεις δεν είναι ηθικές (καλές ή κακές)».

Το άτομο ασκεί μια μάλλον αυστηρή λογοκρισία στις συγκινήσεις του. Οι ειδικοί στην ψυχοσωματική ιατρική λένε ότι η πιο κοινή αιτία κούρασης και πραγματικής ασθένειας είναι η καταπίεση των συγκινήσεων. Υπάρχουν συγκινήσεις που το άτομο δεν θέλει να παραδεχθεί. Ντρέπεται για τους φόβους του, νιώθει ενοχές εξαιτίας του θυμού του ή των συναισθηματικών-σωματικών του επιθυμιών. Στην επικοινωνία «βαθιού επιπέδου» το άτομο χρειάζεται να είναι ειλικρινής με τον εαυτό του και να πειστεί ότι οι συγκινήσεις του δεν είναι ηθικές αλλά πραγματικές. Ανεξάρτητα αν αποφασίσει να ενεργήσει σύμφωνα μ' αυτές χρειάζεται να τις αφήσει να ενεργηθούν και να ακούσει καθαρά τι του λένε. Πχ. «είμαι θυμωμένος, φοβάμαι, ντρέπομαι».

Τρίτος κανόνας: «Τα συναισθήματα (συγκινήσεις) πρέπει να ενσωματωθούν στην διάνοια και την θέληση».

Η μη καταπίεση των συγκινήσεων σημαίνει βίωση, αναγνώριση και αποδοχή των συγκινήσεων. Όμως αυτό δεν συνεπάγεται ότι το άτομο θα ενεργεί πάντα σύμφωνα με τις συγκινήσεις του. Είναι η χειρότερη μορφή ανωριμότητας αν το άτομο επιτρέπει στα συναισθήματά του να ελέγχουν τη ζωή του. Π.χ. Άλλο είναι να νιώθει το άτομο φόβο και να παραδέχεται

στον εαυτό του και στους άλλους ότι φοβάται και άλλο να επιτρέπει σ' αυτόν τον φόβο να τον κυριεύει.

Τέταρτος κανόνας: «Στην επικοινωνία «βαθιού επιπέδου» οι συγκινήσεις πρέπει να αναφέρονται».

Το να αναφέρει το άτομο τα αληθινά συναισθήματά του δεν συμβάλλει μόνο σε μια αυθεντική σχέση, αλλά είναι το ίδιο ουσιώδες για την ακεραιότητα και την υγεία του. Η πιο κοινή αιτία που δεν αναφέρει το άτομο τις συγκινήσεις του είναι ότι για κάποιον λόγο, δεν θέλει να τις παραδεχθεί. Φοβάται την απόρριψη ή ότι θα νιώσει ντροπή. Αυτοί οι λόγοι όμως αποτελούν δικαιολογίες, είναι ουσιωδώς ανειλικρινείς και η απόκρυψη συγκινήσεων παράγει μόνο ανειλικρινείς σχέσεις.

Πέμπτος κανόνας: «Οι συγκινήσεις με σπάνιες εξαιρέσεις, πρέπει να αναφέρονται την ώρα που βιώνονται».

Δεν είναι ούτε σοφό ούτε υγιές να αναβάλει το άτομο να αναφέρει τις συγκινήσεις του ακόμα και αν η αναβολή αυτή είναι προσωρινή. Ο χρόνος πρέπει να αναφέρει το άτομο τις συγκινήσεις του, είναι ο χρόνος που τις βιώνει. Διαφορετικά είναι δύσκολο να τις επαναφέρει στη μνήμη του ή να τις παραδεχθεί. Κάθε επικοινωνία πρέπει να σέβεται όχι μόνο τον πομπό της επικοινωνίας, αλλά και τον αποδέκτη ο οποίος πρόκειται να δεχτεί την επικοινωνία. Επομένως, εξαιρούνται οι περιπτώσεις κατά τις οποίες ο αποδέκτης έχει μικρή δεκτικότητα για την προκειμένη συγκίνηση¹. (σελ.60-70).

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση: σπάνια δημιουργούν αληθινές φιλίες, διότι αδυνατούν να φτάσουν το πέμπτο επίπεδο επικοινωνίας.

¹ Με τον όρο «συγκινήσεις» αναφερόμαστε στα «συναισθήματα». Καθώς επίσης οι συγκεκριμένοι κανόνες ισχύουν και για τους υπόλοιπους τύπους διαπροσωπικών σχέσεων.

Νιώθουν αμήχανα όταν βρίσκονται με φίλους διότι πιστεύουν ότι η επαφή μαζί τους θα αποκαλύψει τυχόν αδυναμίες τους. Σε κάθε συνάντηση βιώνουν άγχος και διστάζουν να αποκαλύψουν τα συναισθήματά τους γι' αυτό και οι περισσότερες φιλίες τους είναι επιφανειακές. Διστάζουν να γνωρίσουν καινούρια πρόσωπα με το ενδεχόμενο ότι θα τους απορρίψουν ή θα τους αποδοκιμάσουν. Νιώθουν ανεπαρκείς και συνήθως είναι ήπιων τόνων. Δεν εκφράζουν την γνώμη τους από φόβο μήπως δεν είναι αρεστοί στους άλλους. Αντίθετα, υπάρχει και μια άλλη συμπεριφορά ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση όπου φαινομενικά έχουν φίλους, βρίσκονται στο επίκεντρο προσοχής της παρέας και επιδεικνύουν αρκετά τον εαυτό τους. Η στάση αυτή όμως υποδηλώνει ανασφάλεια, αφού όλες οι φιλικές τους σχέσεις είναι επιφανειακές, δεν αποκαλύπτουν τον πραγματικό τους εαυτό και δεν μιλούν για τα αισθήματά τους. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν την τάση να εξαρτώνται από φίλους τους, οι φίλοι τους να τους ορίζουν τη διάθεσή τους και να τους επηρεάζουν στις αποφάσεις τους, διότι θεωρούν τους φίλους τους πιο δυνατούς ή πιο έξυπνους έτσι ώστε να επηρεάζονται πολύ από τη γνώμη τους.

Επίσης, απογοητεύονται πολύ εύκολα από τη διάλυση μιας φιλίας όπου είναι σοβαρό το ενδεχόμενο να μην ξαναδημιουργήσουν μια τέτοια σχέση.

Αντίθετα, τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση δημιουργούν ευκολότερα αυθεντικές φιλίες, φτάνοντας στο πέμπτο επίπεδο επικοινωνίας, χωρίς να φοβούνται να αποκαλύψουν τον εαυτό τους και τα συναισθήματά τους. Είναι άτομα ανεξάρτητα και δεν επηρεάζονται από τις αρνητικές ή θετικές κρίσεις των φίλων τους. Προτιμούν να παίρνουν ανεπηρέαστα μόνοι τους αποφάσεις. Επιχειρούν να βρίσκουν υποστήριξη σε άτομα που εμπιστεύονται, που έχουν παρόμοια ενδιαφέροντα και παρόμοιες αξίες μ' αυτούς. Ξέρουν ότι δεν μπορεί κανένας να ικανοποιήσει τις ανάγκες

τους, ούτε έχουν τέτοιες προσδοκίες. (Sorensen, 2002, Young, Klosko, 1997).

Ο άνθρωπος που δεν έχει φίλους, έχει μικρότερες πιθανότητες να νιώθει πληρότητα από τον άνθρωπο που έχει φίλους. Εξαιρούνται οι μοναχικοί από τη φύση τους. (Πιντέρης, 2001).

Δ.1.4. Η επίδραση της αυτοεκτίμησης στις επαγγελματικές σχέσεις.

Η ψυχική ηρεμία και η επιτυχία κάθε ανθρώπου συνδέεται με το επάγγελμα που θα ακολουθήσει. Το είδος του επαγγέλματος, που καθένας θα ασκήσει, θα καθορίσει τον τρόπο της ζωής, την κοινωνική θέση, τους φίλους που θα έχει και το ρόλο που θα έχει στη κοινωνία. (Πετρουλάκης, σελ.234).

Η εργασία είναι απαραίτητη για την αυτοεκτίμηση του ανθρώπου, μ' αυτό τον τρόπο γνωρίζει τις ικανότητές του, τις αξιολογεί και τις εκτιμά. Ανάλογα με την επιτυχία της δουλειάς το άτομο νιώθει υπευθυνότητα, ενθουσιασμό, μαθαίνει να εμπιστεύεται τον εαυτό του και γεμίζει με ενέργεια. Αντίστροφα αν η δουλειά του δεν είναι επιτυχημένη ή το άτομο είναι άνεργο, τότε κινδυνεύει να πάθει κατάθλιψη. Αν αυτή η κατάσταση συνεχιστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, το άτομο κυριεύεται από ένα αίσθημα ανικανότητας, ώστε συχνά δυσκολεύεται πολύ να επανέλθει στην αρχική του ψυχική ισορροπία. Συγκεκριμένα, για την ανεργία οι Binns & Mars (1984) ανακάλυψαν ότι η ανεργία δημιουργεί προβλήματα και στις προσωπικές σχέσεις, συχνά εξαιτίας του άγχους που αυξάνεται με τις συνεχείς οικονομικές δυσκολίες. (Heiz 1999, Kleghorn 1998).

Στον εργασιακό χώρο η μελέτη της αυτοεκτίμησης έχει τις ρίζες της στην υπόθεση της «πλαστικότητας» του Brockner (1983), ότι δηλαδή τα

άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση επηρεάζονται περισσότερο από το περιβάλλον από τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση. Όταν στο εργασιακό περιβάλλον υπάρχουν αγχογόνοι παράγοντες, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση χρησιμοποιούν ως επί το πλείστον παθητικούς μηχανισμούς για να αντιμετωπίσουν το εργασιακό άγχος, ενώ τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση καταφεύγουν σε περισσότερο ενεργητικούς τρόπους αντιμετώπισης (Kinicky & Latack 1990, Παπάνης 2004, σελ.73).

Το επάγγελμα είναι πολύ σημαντικό για την διατήρηση αλλά και για την υψηλή αυτοεκτίμηση ενός ατόμου, διότι η αυτοεκτίμησή του επηρεάζει και επηρεάζεται μέσα από τον χώρο της εργασίας. για να επιτευχθεί όμως αυτό χρειάζεται να πληρούνται οι παρακάτω συνθήκες:

1. Το επάγγελμα να είναι επιλογή του ατόμου και να συμβαδίζει με τις ικανότητές του. (Πετρουλάκης 1984, Kleghorn 1998).
2. Να υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες στον χώρο εργασίας, όπως: τήρηση οχταώρου, καλές συνθήκες εργασίας όσον αφορά τον χώρο, τον φωτισμό, την θέρμανση κτλ. (Heiz 1999).
3. Ο εργαζόμενος να είναι σε θέση να υποστηρίζει τα δικαιώματά του σε θέματα εργασίας, να διατηρεί την αξιοπρέπειά του και να μην αφήνει κανέναν να την θίγει. (Πιντέρης 1983).
4. Να λαμβάνει το άτομο πρωτοβουλίες, να έχει αυτοπεποίθηση και να μην διστάζει να κάνει συνειδητές προσπάθειες για να παίρνει αποφάσεις που αφορούν την εργασία του και που είναι σίγουρο πως θα διεκπεραιωθούν. (Harris, 1988).
5. Το άτομο να προσπαθεί να έχει καλές επαγγελματικές σχέσεις με τους συναδέλφους του διότι αυτό το βοηθάει στην εργασιακή του απόδοση και στην ψυχική του ηρεμία. (Γιαννουλέας 1997, Heiz 1999).

6. Το επάγγελμα να προσφέρει στο άτομο κίνητρα για δυνατότητα βελτίωσης και προαγωγής. (Γιαννουλέας 1997).

7. Οι εργοδότες να σέβονται και να εκτιμούν τους εργαζόμενους τους, να μην τους εκμεταλλεύονται να μην τους μειώνουν και να μην νιώθουν τον εαυτό τους «εξουσία». (Πιντέρης 1983, Kleghorn 1998).

8. Ο καθένας θα πρέπει να σέβεται την αυτοεκτίμηση του άλλου και να μην τη μειώνει διότι αυτό προκαλεί αρνητικές συμπεριφορές από μέρος εκείνου με την θιγμένη αυτοεκτίμηση. (Γιαννουλέας 1997).

9. Η εργασία να μπορεί να προσφέρει στο άτομο ικανοποιητικό μισθό, έτσι ώστε το άτομο να μπορεί να ευχαριστεί τον εαυτό του. (Heiz 1999, Hay 2002).

10. Και τέλος όταν τα άτομα αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη δουλειά τους να μάθουν να τις αντιμετωπίζουν με θετικό τρόπο. (Hay 2002).

Ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων που εργάζονται ανακαλύπτει συχνά πως τα περισσότερα προβλήματα που εμφανίζονται στο χώρο της δουλειάς είναι προβλήματα ανθρώπινων σχέσεων. Οι σχέσεις που δημιουργούνται στη δουλειά μοιάζουν πολύ με τις σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας. Μπορεί να είναι υγιείς, μπορεί όμως να είναι και προβληματικές (Πιντέρης 1983, Hay 2002).

Ο Πιντέρης (1983) στο βιβλίο του «εσύ τα δικαιώματά σου και οι άλλοι», τονίζει ιδιαίτερα πως οι επαγγελματικές σχέσεις εξαρτώνται από το πόσο ο καθένας θα υπερασπιστεί τα δικαιώματά του ή όχι και τον τρόπο που θα τα χειριστεί. Η επαγγελματική εκμετάλλευση οφείλεται στην υποχωρητικότητα και παθητικότητα του εργαζόμενου ο οποίος δεν καθιστά τον εαυτό του ικανό να νιώσει αυτοπεποίθηση και να υπερασπιστεί τον εαυτό του. Οι λόγοι που τον οδηγούν στην συμπεριφορά αυτή είναι ο

φόβος της απόλυσης, οι οικονομικές συνέπειες και η μη εμπιστοσύνη στον εαυτό του.

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δυσκολεύονται να προσαρμοστούν σ'ένα επάγγελμα, δεν πιστεύουν στις ικανότητές τους γι'αυτό και οποιαδήποτε προαγωγή που παίρνουν, νιώθουν ότι δεν την αξίζουν. Κατά την διάρκεια της εργασίας βιώνουν έντονο άγχος, διστάζουν να προτείνουν τις ιδέες τους, δύσκολα παίρνουν πρωτοβουλίες και συχνά οι αποφάσεις τους συμβαδίζουν με τη γνώμη των άλλων για να είναι αρεστοί. (Sorensen, 2002).

Οι υποταγμένοι άνθρωποι συχνά ασχολούνται μ'ένα ανθρωπιστικό επάγγελμα, ιδιαίτερα αν έχουν την τάση να αυτοθυσιάζονται. Αφοσιώνονται σε μια καριέρα που έχει να κάνει με την προσφορά βοήθειας στους άλλους. Είναι υπάκουοι, έμπιστοι και έχουν πολύ λίγες απαιτήσεις. Σπάνια ζητούν αύξηση και προσπαθούν να ικανοποιήσουν τις προσδοκίες των άλλων. Αποφεύγουν ηγετικούς ρόλους που απαιτούν την αυτόνομη δραστηριοποίησή τους. Νιώθουν καλύτερα όταν κάποιος ανώτερός τους, τους ελέγχει και τους καθοδηγεί. (Young & Klosko, 1997, σελ. 398,400).

Παρατηρείται όμως και η αντίθετη συμπεριφορά τα άτομα δηλαδή να είναι αυταρχικά και καταπιεστικά. Είναι δυνατόν να υποτάσσονται σε ορισμένους ανθρώπους στη δουλειά τους και στη συνέχεια να ξεσπούν σε άλλους. Οι γυναίκες ιδιαίτερα έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση στον χώρο της εργασίας και έρχονται σε μεγάλη εσωτερική σύγκρουση με τον εαυτό τους γύρω από αυτό το θέμα. (Sorensen, 2002).

Δύο βασικά εμπόδια στον χώρο εργασίας είναι ο ανταγωνισμός και η σύγκριση. Ο ανταγωνισμός στην πραγματικότητα δεν υφίσταται γιατί κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός γι'αυτό και η οποιαδήποτε σύγκριση τον κάνει να νιώθει ανώτερος ή κατώτερος από κάποιον άλλον. Όταν το άτομο

συγκρίνει τον εαυτό του για να νιώσει καλύτερα θεωρεί ότι κάποιος άλλος δεν είναι αρκετά καλός. Ακόμα και αυτό όμως δεν λειτουργεί θετικά διότι αυτό που πραγματικά συμβαίνει είναι ότι το άτομο βάζει τον εαυτό του σε τέτοια θέσει που κάνει τους άλλους να τον επικρίνουν. (Hay, 2002, σελ.213).

Μια αντίθετη με τα παραπάνω συμπεριφορά των ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι να εργάζονται πολύ σκληρά ξεπερνώντας συχνά τις ικανότητές τους και τον εαυτό τους. Χαρακτηρίζονται ως τελειομανής και πάντα θέλουν να σημειώνουν επιτυχίες λαμβάνοντας τον θαυμασμό των άλλων. Κάτι τέτοιο όμως δεν μπορεί να γίνει γιατί ο φόρτος εργασίας είναι τόσο μεγάλος που το άτομο δεν μπορεί να ανταποκριθεί. (Young & Klosko,1997).

Οι εργαζόμενοι θέλουν να παίρνουν από την δουλειά τους κάτι περισσότερο από ένα μισθό. Θέλουν να συνεισφέρουν στον κόσμο και να νιώθουν ότι ολοκληρώνονται. Μια από τις καλύτερες προϋποθέσεις της αυτοεκτίμησης είναι το άτομο να κάνει μια δουλειά που αγαπά και μέσα από αυτή να εκφράζει την δημιουργικότητά του. (Hay 2002, Kleghorn 1998).

Οι Pierce et al. (1989), δημιούργησαν μια κλίμακα μέτρησης της «εργασιακής αυτοεκτίμησης», η οποία μπορεί να οριστεί ως η αυτοαντίληψη στα πλαίσια ενός οργανισμού. Η εργασιακή αυτοεκτίμηση μπορεί με αυτό τον τρόπο να θεωρηθεί ως μια υποκατηγορία της συνολικής αυτοεκτίμησης. Τα επίπεδά της εξαρτώνται από την αυτοαξιολόγηση των εργαζομένων αναφορικά με την απόδοσή τους σε επιμέρους τομείς, που θεωρούνται σημαντικοί για την λειτουργία του οργανισμού. Οι Pierce, Garokr, Dunham & Gummings (1993), διαπίστωσαν ότι η εργασιακή αυτοεκτίμηση επιδρά στη σχέση μεταξύ αγχογόνων εργασιακών ρόλων, υποστήριξης από το εργασιακό περιβάλλον, και

αλληλεγγύης εκ μέρους των προϊσταμένων, μεταβλητές που δρουν καταλυτικά στην εργασιακή απόδοση και ικανοποίηση. (Παπάνης, 2004, σελ.43-74).

Δ.1.5. Η επίδραση της αυτοεκτίμησης στις κοινωνικές σχέσεις.

Με τον όρο κοινωνικές σχέσεις εννοούμε στη παρούσα πτυχιακή όλες τις σχέσεις που αναπτύσσονται σε δημόσιους χώρους και παραμένουν στα πλαίσια μιας τυπικής γνωριμίας και δεν αποτελούν απαραίτητα σε βάθος ουσιαστικές σχέσεις.

Ο άνθρωπος είναι ένα κοινωνικό ον και έχει ανάγκη να συναναστρέφεται με άλλους ανθρώπους, να ανήκει σε κοινωνικές ομάδες, να δημιουργεί κοινωνικές σχέσεις, να προσφέρει, αλλά και να απολαμβάνει εκτίμηση, κατανόηση, αγάπη και παραδοχή. (Ζευγαρίδης, Σταματίδης, 1997).

Ανεξάρτητα από το πώς ξεκινούν οι σχέσεις, ποικίλλουν στην έντασή τους ως προς την ποσότητα των πληροφοριών που ο κάθε άνθρωπος μοιράζεται με τον άλλον και τις αντιδράσεις ανάμεσά τους. (Verderber, 1996, σελ.257).

Οι κοινωνικές επαφές είναι σχέσεις γνωριμίας. Δηλαδή άνθρωποι που γνωρίζονται μεταξύ τους ονομαστικά ή σχέσεις που είναι περιορισμένες σε ποσότητα και ποιότητα. Η διατήρηση των καλών σχέσεων κυρίως απαιτεί ικανότητες σύντομων ομιλιών όπως το κουτσομπολιό και η ανταλλαγή ιδεών. Οι σύντομες ομιλίες είναι ένα συχνό είδος επικοινωνίας ανάμεσα σε δύο νέους γνώριμους κα φίλους. (ο.π.)

Ο κάθε άνθρωπος ζει σ'ένα κοινωνικό δίκτυο αμοιβαίας αλληλεξάρτησης. Το κοινωνικό δίκτυο περιλαμβάνει τόσο συγγενείς, όσο φίλους και γνωστούς και είναι το σύνολο των ανθρώπων που διαθέτουν μια

χαλαρή σχέση δεσμού με ένα κεντρικό πρόσωπο. (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 1999).

Είτε από συνήθεια, είτε από ανάγκη οι άνθρωποι χρειάζονται την αίσθηση πως ανήκουν σε μια κοινωνική ομάδα. Αν κάποιο άτομο όμως έχει πολλές γνωριμίες αλλά δεν έχει στενούς φίλους, μπορεί να βρει πολλή βοήθεια σε πληροφοριακό και πρακτικό επίπεδο, αλλά δεν θα βοηθηθεί και τόσο στην έκφραση των συναισθημάτων του και στην συντροφικότητα. (Glennys Parry, 1996).

Οι κοινωνικές επαφές² προσφέρουν πληροφορίες, βοήθεια, μάθηση του πολιτισμού και της ιστορίας, εύρεση συντρόφου, ανάπτυξη και συντήρηση της αίσθησης του εαυτού, συντροφικότητα, ενδιαφέρον και διασκέδαση. Επίσης, οι κοινωνικές επαφές συνδέονται με την ψυχική και σωματική ευεξία. Όμως όλες οι σχέσεις δεν είναι εξίσου αποδοτικές ή ευεργετικές για το άτομο. Η ποσότητα σχέσεων είναι διαφορετική από την ποιότητα. Οι κοινωνικές σχέσεις βοηθούν μέσω της κοινωνικής υποστήριξης και της ενίσχυσης της αυτοεικόνας αλλά και μέσω της μείωσης του στρες και τη βοήθεια του ατόμου στην αντιμετώπιση των δύσκολων καταστάσεων. (Κωσταρίδου –Ευκλείδη, 1999, σελ.213-214).

Οι κοινωνικές επαφές όμως, έχουν και κόστος όπως ενέργεια που πρέπει να καταναλώσει το άτομο για να περιποιηθεί τους άλλους ή να ανταποκρίνεται στις ανάγκες της επικοινωνίας ή και συναισθηματικό κίνδυνο. Ο συναισθηματικός κίνδυνος συνδέεται με τη διακοπή της κοινωνικής σχέσης και τη θλίψη που αυτό προκαλεί. (Powell, 1993).

Η έλλειψη κοινωνικών σχέσεων επηρεάζει αρνητικά την υγεία, αλλά και η κακή υγεία επηρεάζει τις κοινωνικές σχέσεις. Το δεύτερο γίνεται διότι η κακή υγεία περιορίζει την ενέργεια του ατόμου και αυξάνει την

² Σ' αυτήν την πτυχιακή με τον όρο «κοινωνικές επαφές/ σχέσεις» εννοούμε την κοινωνική θέση, την ανθρώπινη επαφή και την ανάγκη του ανθρώπου για επικοινωνία χωρίς απαραίτητα να έχει δημιουργήσει στενές σχέσεις.

καταθλιπτική διάθεση. Με την ύπαρξη διαπροσωπικών σχέσεων συμπεριλαμβανομένων και των κοινωνικών, μειώνεται η αβεβαιότητα και αυξάνεται η αίσθηση του αυτοελέγχου, η κοινωνική ικανότητα καθώς και η αυτοεκτίμηση. Η θετική συνεισφορά των κοινωνικών σχέσεων, ωστόσο, δεν εξαντλείται στο τι παίρνουμε από μια σχέση προϋποθέτει ότι και το άτομο δίνει και προσφέρει. Οι άνθρωποι διαφέρουν μεταξύ τους στο βαθμό που επιδιώκουν κοινωνικές σχέσεις. (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 1999, σελ.215).

Ο Dyer (1981), μέσα από πολλαπλά παραδείγματα συμπεραίνει ότι η διάθεση του ατόμου για κοινωνικές επαφές εξαρτάται και από την αυτοεκτίμησή του. Αν το άτομο διατηρεί μια αρνητική εικόνα για τον εαυτό του π.χ. δειλός, ντροπαλός, ανίκανος και τα άτομα που επιθυμεί να γνωρίσει τα θεωρεί π.χ. ελκυστικά, ενδιαφέροντα, ικανά λόγω του φόβου της απόρριψης δεν πλησιάζει τα άτομα αυτά για να τα γνωρίσει.

Ο Tesser (1988) υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι ενεργούν με τρόπους που συντηρούν και αυξάνουν την αυτοεκτίμησή τους και οι κοινωνικές σχέσεις αποτελούν μέρος της διαδικασίας για τη συντήρηση της αυτοεκτίμησης. (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 1998, σελ.267).

Έχει εξεταστεί η επίδραση των ιδιοτυπιών της εξωτερικής εμφάνισης, της πρώτης εντύπωσης των στερεοτύπων κατά την αντίληψη μιας νέας γνωριμίας ανθρώπου. Αποκαλύφθηκε η ιδιομορφία πολλών τυπικών παραμορφώσεων της αντίληψης ενός ανθρώπου για τους άλλους ανθρώπους. Πρόκειται και για το «φαινόμενο του φωτοστεφάνου» κατά το οποίο η γενική εντύπωση επιτείνει ή μειώνει την εκτίμηση των επιμέρους θετικών ή αρνητικών ιδιοτήτων ενός ατόμου και «προβάλλει» τις αρετές ή ιδιότητές του. (Bodaleva, 1981).

Επίσης, το φαινόμενο της αυτοεκπληρούμενης προφητείας συνδέεται με την αντίληψη του ατόμου για το άλλο πρόσωπο. Η έννοια της

αυτοεκπληρούμενης προφητείας αναφέρεται στο εξής φαινόμενο: α) έχει το άτομο μια εντύπωση για τον άλλον, μια λανθασμένη εντύπωση, β) συμπεριφέρεται με ανάλογο τρόπο, γ) το άτομο επηρεάζει τελικά τη συμπεριφορά του άλλου ατόμου, με συνέπεια να συμμορφωθεί με την εντύπωσή του. Εκπληρώνει, δηλαδή το άτομο, τις λανθασμένες προφητείες του. (Γεωργιάς, 1986, σελ.200).

Άλλο είναι η φιλία και άλλο είναι η ανθρώπινη επαφή. Η ανθρώπινη επαφή είναι η ανάγκη να υπάρχουν στη ζωή του ατόμου κάποιοι άνθρωποι με τους οποίους θα μπορεί να έχει μια επιφανειακή επικοινωνία. Δεν είναι απαραίτητο να τους δένει καμία ιδιαίτερη φιλία, ούτε το άτομο να τους εκφράζει τα βαθύτερα συναισθήματά του. Υπάρχουν όμως και άνθρωποι που δεν έχουν πρόβλημα συστολής αλλά είναι από την φύση τους μοναχικοί. (Πιντέρης, 2001, σελ.27).

Η βάση της αυτοεκτίμησης είναι, όπως έχει υποστηριχθεί κατά το παρελθόν από πολλούς θεωρητικούς (Rogers 1959, Wells & Peterson 1989), μια ιδιωτική, ενδοπροσωπική εκτίμηση της αξία τους ατόμου, η οποία δημιουργείται μέσα από αυτοσυγκρίσεις του ατόμου με τον επιθυμητό εαυτό του. Αντίθετα, οι κοινωνικές προσεγγίσεις της αυτοεκτίμησης βασίζονται στην άποψη ότι η αίσθηση του Εγώ διαμορφώνεται μέσα από τις κοινωνικές εμπειρίες και αλληλεπιδράσεις που υποστηρίζουν ότι η αυτοαντίληψη είναι απόρροια της κοινωνικής θέσης την οποία πιστεύουν πως έχουν ή του βαθμού που γίνονται αποδεκτοί από τον κοινωνικό τους περίγυρο. Σύμφωνα με αυτή τη προσέγγιση, η αυτοεκτίμηση είναι αποτέλεσμα των κοινωνικών επιτευγμάτων του ατόμου. Η ταύτιση των προσωπικών στόχων με τις επιδιώξεις της εσωομάδας είναι το καταλυτικό στοιχείο για την εδραίωση υψηλής αυτοεκτίμησης. (Παπάνης, 2004, σελ.47-48).

Δ.2. Η επίδραση της αυτοεκτίμησης στην εξωτερική εμφάνιση με την ικανότητα προσέγγισης του άλλου φύλου.

Υπάρχει ένας τομέας στον οποίο η εμφάνιση παίζει καθοριστικό ρόλο και αυτός δεν είναι άλλος απ' την ικανότητα του ατόμου να προσελκύσει ερωτικό το άλλο φύλο.

Η σωματική αυτοπεποίθηση καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τις συντροφικές σχέσεις. (Πιντέρης, 1983). Δηλαδή, μια φτωχή εμφάνιση μειώνει σημαντικά την ερωτική αυτοπεποίθηση κυρίως των γυναικών, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι μια καλή εμφάνιση την εξασφαλίζει. Πολλές ωραίες γυναίκες έχουν τεράστιο πρόβλημα αυτοπεποίθησης γιατί πιστεύουν ότι τους λείπουν άλλες ικανότητες, όπως υπάρχουν και γυναίκες που παρόλη την μέτρια εμφάνισή τους, τα καταφέρνουνε θαυμάσια στις ερωτικές τους σχέσεις γιατί είναι συμφιλιωμένες με το σώμα τους. Ο Πιντέρης λοιπόν, καταλήγει στο συμπέρασμα «Τελικά ο καθένας μας είναι ότι εκπέμπει! Η ποιότητα της συντροφικής σχέσης δεν στηρίζεται στο πόσο όμορφος είσαι αλλά απ' το πόσο ωραίος άνθρωπος είσαι». (Πιντέρης, 1983, σελ.43).

Οι γυναίκες τις περισσότερες φορές χτίζουν την αυτοπεποίθησή τους στην εξωτερική τους εμφάνιση. Τις περισσότερες φορές διαθέτουν χαμηλή εκτίμηση για τον εαυτό τους αλλά και για τους άντρες, πιστεύοντας ότι την πλησιάζουν ερωτικά αποκλειστικά για την εξωτερική τους εμφάνιση. (Sorensen, 2004).

Ενώ στις γυναίκες έμφαση δίνεται στην ομορφιά, στους άνδρες δίνεται στη δύναμη, μ' όλες τις πιθανές μορφές που αυτή μπορεί να λάβει όπως π.χ χρήμα, κοινωνική θέση, επιστημονικοί τίτλοι κτλ. Ωστόσο όμως τίθεται ο εξής προβληματισμός. «Ο άντρας μπορεί να βρει υποκατάστατα της σωματικής δύναμης ενώ η γυναίκα δεν μπορεί να βρει υποκατάστατα

της ομορφιά που να'ναι πάλι μορφές της ομορφιάς». (Πιντέρης, 1983, σελ.45). Η εμφάνιση δεν είναι τόσο σημαντική για την αυτοπεποίθηση του άντρα στις ερωτικές σχέσεις όσο είναι για τη γυναίκα. Οι γυναίκες δεν δίνουν τόσο μεγάλη σημασία στην εμφάνιση προκειμένου να επιλέξουν σύντροφο, όσο οι άνδρες. (Πιντέρης, 1983, σελ.45).

Η παραπάνω άποψη, υποστηρίζεται και από τους Argayl & Trower (1981), οι οποίοι αναφέρουν χαρακτηριστικά τα εξής: «Φαίνεται ότι οι γυναίκες δεν δίνουν μεγάλη σημασία στην εξωτερική εμφάνιση των αντρών και τους ενδιαφέρουν περισσότερο άλλες ιδιότητες όπως η κοινωνική θέση και η νοημοσύνη. Ωστόσο, διάφορες μελέτες μας κάνει να υποπτευόμαστε ότι δεν είναι αυτή η καθαρή αλήθεια...». Οι άνθρωποι γενικά ανεξαρτήτου φύλου προτιμούν ένα ελκυστικό σύντροφο γιατί στους ελκυστικούς ανθρώπους αποδίδουν ένα σωρό θετικά στοιχεία. Όλοι οι άνδρες κατά βάθος προτιμούσαν οι ερωτικές τους επιτυχίες να βασίζονται στην εμφάνιση και την προσωπικότητά τους. Στην προσπάθειά τους να συσσωρεύουν δύναμη αποκτάνε ρόλος που «φαντάζουν» περισσότερο από τους ίδιους, έχοντας συχνά το συναίσθημα ότι είναι αντικείμενα εκμετάλλευσης απ' τις γυναίκες. (Hay, 2002).

Η εξωτερική εικόνα του κάθε ατόμου προβάλλεται ανάλογα με ποιο τρόπο το κάθε άτομο θα την χρησιμοποιήσει. Ο τρόπος με τον οποίο σκέφτεται την προβολή του, παίζει σημαντικό ρόλο στο πως αργότερα θα τον αντιμετωπίσουν οι άλλοι και κατά συνέπεια το αντίθετο φύλο. Άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση συνήθως προβάλλουν την αρνητική εικόνα για το σώμα τους υπονομεύοντάς το, παραμελώντας τον εαυτό τους και παρουσιάζοντας χαμηλότερη αυτοπεποίθηση. Αντίθετα, άτομα με υγιή αυτοεκτίμηση αγαπούν το σώμα τους κάνοντας τα ελαττώματα προτερήματα, εστιάζουν την προσοχή τους στα ελκυστικά τους σημεία και είναι πρόθυμοι για αλλαγές. (Kleghorn, 1998, σελ.162).

E.1. Η επίδραση βασικών χαρακτηριστικών της υψηλής και χαμηλής αυτοεκτίμησης στις διαπροσωπικές σχέσεις.

«Όταν έχουμε αυτοεκτίμηση, αναγνωρίζουμε πως τα λάθη μας είναι ίσως η μεγαλύτερή μας πηγή για πρόοδο και ανάπτυξη, γιατί μας δείχνουν τι δεν λειτουργεί. Μ'αυτόν τον τρόπο πλησιάζουμε να γνωρίσουμε τι λειτουργεί. Με τις αδυναμίες μας, γινόμαστε πιο ανεκτικοί και υπομονετικοί (Ball, 1992, σελ.149).

Αρχίζουμε πράγματι να αγαπάμε τον εαυτό μας χωρίς όρους, να μεταχειριζόμαστε τον εαυτό μας με σεβασμό, να προσφέρουμε στον εαυτό μας την ίδια ευγένεια και καλοσύνη που συνήθως είμαστε πρόθυμοι να προσφέρουμε στους άλλους. Και καθώς βλέπουμε πως ο εαυτός μας είναι αποδεκτός -και στις δύο περιπτώσεις όταν έχουμε πράξει καλά και όταν δεν έχουμε – αναπτύσσουμε αυτόματα κατανόηση και συμπόνια για τα μειονεκτήματα των άλλων (ο.π, σελ. 149).

Παρακάτω παραθέτουμε με ποιο τρόπο βασικά χαρακτηριστικά της χαμηλής και υψηλής αυτοεκτίμησης επηρεάζουν τον τρόπο που βλέπει το άτομο τον εαυτό του και τι επίδραση έχει αυτό στις διαπροσωπικές του σχέσεις.

E.1.1. η επίδραση των βασικών χαρακτηριστικών της χαμηλής αυτοεκτίμησης στις διαπροσωπικές σχέσεις.

ΦΟΒΟΣ.

Όταν οι άνθρωποι αισθάνονται ότι δεν αξίζουν, είναι σίγουροι ότι θα παραγκωνιστούν και υποτιμηθούν, έτσι καταλήγουν να γίνονται θύματα

καθώς περιμένουν αρνητικά αποτελέσματα και συνήθως οι ίδιοι τα προκαλούν. Για την προστασία τους γίνονται δύσπιστοι και αναπτύσσουν συναισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης. Απομονωμένοι από τους άλλους, γίνονται απαθείς, αδιαφορούν για τον εαυτό τους και για τους άλλους γύρω τους. Ο φόβος είναι το φυσικό επακόλουθο αυτής της δυσπιστίας και της απομόνωσης. Εμποδίζει τα άτομα να διακινδυνεύσουν για να λύσουν τα προβλήματά τους. Αντίθετα τα ωθεί σε τρόπους συμπεριφοράς εκ των προτέρων καταδικασμένους σε αποτυχία. Όταν τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση αποτύχουν, φοβούνται και χαρακτηρίζουν οριστικά τον εαυτό τους αποτυχημένο. (Satir, 1989).

Ο Makey(1992) αναφέρει ότι το άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση αντιμετωπίζει τον φόβο προβλέποντάς τον. Το άτομο προετοιμάζεται στην αποτυχία και στην απόρριψη με αποτέλεσμα όταν πράγματι αποτύχει να μειώσει τον πόνο. Η τακτική όμως αυτή δεν είναι αποτελεσματική διότι είναι ψυχοφθόρα και γιατί το άτομο αντιμετωπίζοντας τον φόβο της απόρριψης απορρίπτει πρώτα τον εαυτό του.

Μελετητές όπως ο Allport, ο Erikson, ο Fromm, και ο Rogers υποστήριξαν την ιδέα ότι η ψυχική υγεία εξαρτάται από την ακριβή γνώση του εαυτού. Ο Hemackek (1987) όμως υποστηρίζει ότι η αναζήτηση αυτογνωσίας είναι για πολλούς στάση ζωής, για άλλους όμως αποτελεί μια επώδυνη εμπειρία. Τρεις λόγοι μπορεί να ευθύνονται γι' αυτό:

α) **Ο φόβος της ωριμότητας:** Υπάρχουν άτομα που αποφεύγουν την πορεία προς την αυτογνωσία από φόβο μήπως αναγκαστούν να εγκαταλείψουν τον εαυτό τους που τους είναι οικείος. Άλλος πάλι από φόβο μήπως αυτό τους οδηγήσει προς την ωριμότητα, πράγμα που σημαίνει μεγαλύτερες ευθύνες και ορισμένα άτομα δυσκολεύονται να ανταποκριθούν.

β) **Ο φόβος της γνώσης:** Η γνώση είναι πιθανό να έχει ως αποτέλεσμα τρία ξεχωριστά αλλά αλληλεξαρτώμενα επακόλουθα, που το καθένα ενδυναμώνει τον φόβο της «γνώσης». Αυξάνει τις προσδοκίες των άλλων ως προς το τι μπορούμε να κάνουμε, δεν μας επιτρέπει να παραμείνουμε στην ασφαλή προηγούμενή μας θέση και τέλος μας ωθεί σε μεγαλύτερη υπευθυνότητα, καθώς καθιστά αδύνατη τη διαφυγή με τη δικαιολογία της αθωότητας ή της άγνοιας.

γ) **Ο φόβος της επιτυχίας:** Η επιτυχία δημιουργεί ένα στόχο προς τον οποίο το άτομο προσβλέπει μελλοντικά. Αυτό μπορεί να είναι απειλητικό για άτομα που έχουν σοβαρές αμφιβολίες για τις ικανότητές τους. (Λεονταρή, 1996).

Ο φόβος, η έντονη ανησυχία και η αγωνία για το μέλλον είναι θετικά συναισθήματα αν το άτομο καταφέρει να τα χρησιμοποιήσει εποικοδομητικά. Όσο περισσότερο είναι το άτομο προετοιμασμένο για ότι πρόκειται να αντιμετωπίσει στο μέλλον τόσο λιγότερο φόβο θα αισθάνεται. Για τους συναισθηματικά ευφυείς- η έντονη ανησυχία, φόβος σημαίνει μη ετοιμότητα αντιμετώπισης μιας κατάστασης που αναμένεται. (Σύγχρονη Ψυχολογία, τόμος 4^{ος}, 2000).

ΑΓΧΟΣ.

Το άγχος είναι ένα φυσιολογικό μέρος της καθημερινής ζωής και προκύπτει κάθε φορά που το σώμα και το μυαλό αντιμετωπίζουν απαιτήσεις οι οποίες υπερβαίνουν την ικανότητα του ατόμου να ανταποκριθεί. (Parry, 1996, σελ. 162-163). Ο Freud στο βιβλίο του «το άγχος» αναφέρει ότι το άγχος ή ο φόβος μπορεί πραγματικά να αναπτύξει τεράστια ένταση και συνεπώς να είναι η αιτία των πιο ανόητων προφυλάξεων.

Τα συναισθήματα και ψυχολογικά αποτελέσματα του άγχους είναι η νοητική ένταση, η ανησυχία, ο μικρός πανικός, η ερεθιστικότητα, η προσωπική δυστυχία, η κατάθλιψη, ο φόβος, ο τρόμος και ίσως τελικά η ψυχολογική κατάρρευση. (Peiffera, 1993).

Το άτομο αντιμετωπίζει το άγχος κάποιες στιγμές της ζωής του. Όταν όμως υπάρχει γενικευμένη αγχώδης διαταραχή, το άτομο αντιμετωπίζει το άγχος στο μεγαλύτερο κομμάτι της ζωής του. Το άγχος δεν περιορίζεται σε μια κατάσταση ή σ'ένα αντικείμενο, αλλά παρουσιάζεται γενικό και απροσδιόριστο. (Σύγχρονη ψυχολογία, τόμος 4^{ος}, 2000).

Ο Dryden (2000) αναφέρει ως ένα τύπο άγχους: το άγχος του εγώ. Στο άγχος του εγώ, αν η απειλή πραγματοποιηθεί το άτομο θα υποτιμήσει τον εαυτό του, με αποτέλεσμα να μειώσει την αυτοεκτίμησή του.

Πολλοί άνθρωποι νιώθουν συνεσταλμένοι, όταν παρουσιάζονται μπροστά σε ακροατήριο και κάποιοι μάλιστα νιώθουν πραγματικό άγχος. Υπάρχουν ατομικές διαφορές στη συστολή. Μερικοί άνθρωποι υποφέρουν από το «άγχος του ακροατηρίου», δηλαδή νιώθουν νευρικότητα όταν παρουσιάζονται μπροστά σε κοινό ή βρίσκονται στο επίκεντρο της προσοχής. Μια άλλη παραλλαγή είναι η «επιδεικτικότητα», που είναι η επιθυμία που έχει κάποιος να εμφανίζεται συνεχώς μπροστά σε κοινό (Argyle, 1981).

Ο Goffman (1955) διατύπωσε την θεωρία της αμηχανίας, την οποία διατύπωσε, ως μια μορφή κοινωνικού άγχους που επιτυγχάνεται ξαφνικά από κάποια γεγονότα στη διάρκεια μιας αλληλεπίδρασης. Οι άνθρωποι συνήθως παρουσιάζουν έναν εαυτό που εν μέρει είναι ψεύτικος αν αυτή η εικόνα αμαυρωθεί κατά τη διάρκεια της αλληλεπίδρασης, έχουμε σαν αποτέλεσμα την αμηχανία. Υπάρχουν λιγότερες πιθανότητες να βρεθούν σε αμηχανία εκείνοι που δεν εξαρτιούνται από μια εξωτερική επιβεβαίωση της αυτοεικόνας και της αυτοεκτίμησής τους. (Argyle, 1981).

Τα αρνητικά γεγονότα έχουν μεγαλύτερη συναισθηματική επίδραση στους ανθρώπους απ'ότι τα θετικά. Άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση εκδηλώνουν περισσότερο άγχος όταν καλούνται να αντεπεξέλθουν σε δύσκολες καταστάσεις συγκριτικά με άτομα υψηλής αυτοεκτίμησης, επειδή διαθέτουν λιγότερο αποτελεσματικούς τρόπους αντιμετώπισής του. οι Smith Zhan, Hynington, & Washington (1922) συμπληρώνουν ότι οι άνθρωποι με υψηλή αυτοεκτίμηση έχουν την τάση να χρησιμοποιούν ποικιλία συμπεριφορών διευθέτησης των αγχογόνων καταστάσεων και αποστασιοποιούνται από αυτές, ενώ άτομα χαμηλής αυτοεκτίμησης ερμηνεύουν την συμπεριφορά τους ως απόλυτα εξαρτημένη από τη συγκεκριμένη κατάσταση. Επιπλέον ο Kreger σ'ένα άρθρο του που εξέδωσε το 1995 απέδειξε ότι το άγχος που εισπράττει κάποιος μια δεδομένη στιγμή, συνδέεται περισσότερο με την εικόνα την οποία έχει σχηματίσει για τον εαυτό του, παρά με την ένταση της συγκεκριμένης στιγμής (Παπάνης, 2004).

ΜΕΙΟΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ.

Η μειονεκτικότητα αναφέρεται στο συναίσθημα της ανεπάρκειας, στην αδυναμία απόκτησης αγάπης και σεβασμού από τους άλλους. Το άτομο πιστεύει πως είναι ανίκανο να αγαπηθεί, κατηγορεί τον εαυτό του και αναμένει την απόρριψή του από τους άλλους. Αφορά το αίσθημα της μειονεξίας- ότι όσο περισσότερο κάποιος γνωρίσει το άτομο, τόσο λιγότερο πιθανό πιστεύει πως θα αγαπηθεί (Young & Klosko, 1997).

Το συναίσθημα που συνοδεύει κυρίως την μειονεκτικότητα είναι η ντροπή.

ΝΤΡΟΠΗ.

Ντροπή: Συστολή από σεβασμό, από φόβο προς τον άλλον /αίσχος, αδιαντροπιά, προσβολή (λεξικό της γλώσσας μας).

Η ντροπή είναι εκείνο το οδυνηρό κενό συναίσθημα που συνοδεύει την χαμηλή αυτοεκτίμηση. Μερικές φορές εμπεριέχει στοιχεία θυμού ο οποίος απευθύνεται προς τον εαυτό μας. (Ball, 1992).

Πολλές φορές οι άνθρωποι επιχειρούν να αποκρύψουν πλευρές της προσωπικότητάς τους εξαιτίας του φόβου της απόρριψης. Στο βιβλίο «γιατί φοβάμαι να σου πω ποιος είμαι», ο John Powell αναφέρει μια αληθινή απάντηση σε αυτό το ερώτημα: «Φοβάμαι να σου αποκαλύψω ποιος είμαι , γιατί αν το κάνω μπορεί να μην σου αρέσει και είναι το μόνο που έχω να προσφέρω». (Powell, 1993).

Ο Ouitfield (1987) λέει στο «Θεραπεύοντας το παιδί που κρύβουμε μέσα μας» ότι όταν νιώθουμε ντροπή, νιώθουμε απελπισμένοι, ασυγχώρητοι, ελαττωματικοί, ανεπαρκείς και απομονωμένοι. Η ντροπή είναι το βασικό συναίσθημα που προέρχεται από το γεγονός ότι πιστεύουμε από τη φύση μας ότι δεν αξίζουμε τίποτα.

Το άτομο νιώθει ντροπή όταν εκτίθενται τα ελαττώματά του και κάνει το παν για να αποφύγει αυτό το αίσθημα, μέχρι και να κρύψει την μειονεκτικότητά του (Young& Klosko, 1997).

Ενώ το αίσθημα αξίας είναι όχι μόνο η πίστη του ατόμου ότι αξίζει να έχει όμορφα πράγματα, αλλά αξίζει να δέχεται και ευγενικές φιλοφρονήσεις. (Ball, 1992).

Ένας τρόπος αποφυγής του αισθήματος της μειονεκτικότητας είναι ο ναρκισσισμός.

ΝΑΡΚΙΣΣΙΣΜΟΣ.

Ναρκισσισμός: το να είναι κανείς πολύ ευχαριστημένος από τον εαυτό του, υπερβολική αυταρέσκεια, αυτοθαυμασμός /αυτοερωτισμός (Τεγόπουλος- Φυτράκης, Ελληνικό Λεξικό).

Ο ναρκισσιστής είναι κάποιος που δεν συμμετέχει συναισθηματικά στον πόνο των άλλων, τους κατηγορεί για τα προβλήματά τους και διακρίνεται για τον έντονο εγωισμό του. Τέτοια άτομα αναπτύσσουν τον ναρκισσισμό για να καταπολεμήσουν τα βαθύτερα αισθήματά τους, ότι κανείς δεν θα τους αγαπήσει ή δεν θα τους σεβαστεί ποτέ. Οι ναρκισσιστές εμμένουν στον εγωκεντρισμό τους όποιες και αν είναι οι συνέπειες. (Young & Klosko, 1997). Ο ναρκισσισμός γίνεται ακόμα πιο έκδηλος εάν συσχετιστεί και με το είδος των πρώτων ενισχύσεων, την θέση του παιδιού στην οικογενειακή ιεραρχία και τις σχέσεις των γονέων, όπως αυτές βιώνονται από το παιδί, τα κίνητρα για μάθηση και επιτυχία. Η αλλοίωση αυτή εμπλουτίζεται αργότερα από εικόνες αυτοαξίας, οι οποίες μπορεί να μην είναι πραγματικές, αλλά αποπροσανατολίζουν τα εσωτερικά κριτήρια αξιολόγησης και ελέγχουν τους αυτοπροσδιορισμούς (Παπάνης, 2004, σελ.84).

Σε αντίθεση με τον υγιή εγωισμό, από αυτή την ναρκισσιστική στάση απουσιάζει η ικανότητα αποδοχής και απόλαυσης της αγάπης των άλλων προκειμένου να την ανταποδώσει κανείς με χαρά. Ο ναρκισσιστής είναι ένας τύπος- προϊόν μιας συγκεκριμένης κοινωνικοποίησης, ο οποίος χαρακτηρίζεται από βαθιά έλλειψη σε ότι αφορά τη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του και την επικοινωνία. (Lerner, 1993).

Σύμφωνα με την ασθένεια της σχιζοφρένειας: Ο σχιζοφρενής είναι ο απόλυτα ναρκισσιστής, γιατί προσανατολίζεται περισσότερο προς τον

κόσμο των φαντασιώσεών του παρά προς τον αισθητό κόσμο, τον οποίο ονομάζουμε πραγματικότητα. (ο.π.)

Ο ναρκισσισμός που φοβάται μην πληγωθεί αποδυναμώνει την υγιή επικοινωνία. (Θέρμος, χαρά της ζωής και της δημιουργίας).

ΑΠΟΤΥΧΙΑ.

Η αποτυχία ανταποκρίνεται στην πεποίθηση της ανεπάρκειας στην επιτυχία. Εκφράζει ένα αίσθημα ανεπάρκειας σε σχέση με τα προσωπικά επιτεύγματα και την καριέρα. Είναι το αίσθημα ότι το άτομο είναι λιγότερο πετυχημένο, ταλαντούχο ή έξυπνο από τους άλλους. Για τον λόγο αυτό, οι άνθρωποι αποφεύγουν να αναπτύξουν δεξιότητες, να ανταποκριθούν σε νέες δραστηριότητες, να αναλάβουν πρωτοβουλίες- όλες τις προκλήσεις που θα μπορούσαν να τους οδηγήσουν στην επιτυχία. Αφήνουν τις ευκαιρίες για την επιτυχία να τους προσπερνούν επειδή φοβούνται πως αν προσπαθήσουν θα αποτύχουν. Μέσω της αποφυγής το άτομο διαστρεβλώνει διαρκώς τα γεγονότα, ώστε να επιβεβαιωθεί για ακόμη μια φορά η αντίληψη που έχει για τον εαυτό του (Young & Klosko, 1997).

Η αποτυχία γεννιέται από το σχολικό περιβάλλον όταν το άτομο είναι ακόμα παιδί και καλείται να επιδείξει τις δυνατότητές του. Ο καλός βαθμός χαίρει εκτίμησης και ενθαρρύνεται η προσπάθεια σ' όλους ανεξαιρέτως. Στους «καλούς» μαθητές υπάρχει, εντούτοις, ενίσχυση και συμπαράσταση και σε περίπτωση αποτυχίας, ενώ στους «κακούς» υπερέχει η φυσική ποινή και η τιμωρία, σημασιοδοτείται η πράξη, το αποτέλεσμα χωρίς αμοιβαία συναίνεση. Οι σχολικές αδυναμίες αντιμετωπίζονται με φόβο, απειλή και προθέσεις συμμόρφωσης στην περίπτωση των «κακών» μαθητών. (Καίλα, 1995).

Επιπλέον, μια σειρά έρευνες (π.χ Erps & Smith, 1984) δείχνουν ότι η γενική αυτοαντίληψη εξαρτάται άμεσα από τις ακαδημαϊκές επιτυχίες και ότι η επιτυχία του ατόμου σε άλλους χώρους μπορεί να μην είναι ικανή να εξισορροπήσει το αίσθημα κατωτερότητας που συνοδεύουν την αποτυχία στο σχολείο. (Λεονταρή, 1996).

Όταν το άτομο δεν καταφέρνει να πετύχει κάτι που είναι σημαντικό για εκείνο και υποτιμά τον εαυτό του για την αποτυχία του, τείνει να εξισώνει την αποτυχία στον συγκεκριμένο τομέα με την αποτυχία του σαν άτομο. Από την στιγμή που ορίζει τον εαυτό του σαν αποτυχημένο, έχει την τάση να εγκαταλείπει τον στόχο του θεωρώντας ότι υπάρχουν ελάχιστες ή μηδαμινές πιθανότητες επιτυχίας. Επίσης, τείνει να ανασύρει από την μνήμη του πιθανές επιτυχίες τις οποίες της αποδίδει στην τύχη και όχι στις ικανότητές του (Dryden, 2000).

Διάφοροι τρόποι για να αποφύγει το άτομο να έρθει αντιμέτωπο με την αποτυχία είναι η δικαιολογία της ίδιας της αποτυχίας. Δηλαδή το άτομο ηθελημένα δημιουργεί συνθήκες τέτοιες όπου η αποτυχία των ενεργειών του μπορεί να αποδοθεί σε εξωτερικά εμπόδια. Με τον τρόπο αυτό η προβλεπόμενη αποτυχία μπορεί να αποδοθεί σε εξωτερικούς παράγοντες όπως είναι η ικανότητα. Αυτή η δημιουργία εμποδίων λειτουργεί ως προληπτικός παράγοντας για την διατήρηση της αυτοεκτίμησης. Επίσης, η χρήση αλκοόλ ή άλλων ουσιών είναι ένας άλλος τρόπος δικαιολογίας της αποτυχίας. (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 1995).

Μετά την αποτυχία, οι άνθρωποι προτιμούν να συζητούν με άτομα που έχουν επίσης αποτύχει και όχι με άτομα που έχουν επιτύχει. Άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση βιώνουν αύξηση θετικού συναισθήματος όταν μαθαίνουν για κάποιον που έχει προβλήματα στη ζωή του, ενώ άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση βιώνουν αύξηση στα θετικά αισθήματα όταν ακούν για τις επιτυχίες των άλλων. (Gibbons & Gerrerd, 1989) (στο ίδιο).

Τα άτομα που δεν θεωρούν τη ζωή τους επιτυχημένη, βιώνουν μια τραγική αίσθηση απόγνωσης και καταβάλλουν απεγνωσμένες προσπάθειες για να αναπληρώσουν το χαμένο χρόνο. (Salkind, 1988), (Λεονταρή, 1996).

Το άτομο που φοβάται την αποτυχία εκδηλώνει μια ανώριμη συμπεριφορά που παρουσιάζεται σαν κατωτερότητα. Το αίσθημα της κατωτερότητας είναι η προσδοκία μιας εξασφαλισμένης αποτυχίας. (Bitcher, 1979).

Στην ψυχολογία της προσαρμογής, ο Argyle (1981) αναφέρει την αποτυχία ως ματαίωση.

ΜΑΤΑΙΩΣΗ.

Όταν παρεμποδίζεται το άτομο να ικανοποιήσει τα κίνητρά του και να πετύχει τον αντικειμενικό του σκοπό, τότε διαψεύδονται οι επιδιώξεις του. Το ψυχολογικό αυτό φαινόμενο είναι γνωστό με τον όρο ματαίωση. Η λέξη αναφέρεται στην παρεμβολή κάθε φύσεως εμποδίου, ανάμεσα στο πρόσωπο και στο στόχο του, είναι δυνατό όμως να αναφέρεται και σε κάποια εμπειρία που δεν πραγματοποιήθηκε. (Argayl, 1981)

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ.

Κατάθλιψη είναι ένα παθολογικό συναίσθημα, δηλαδή είτε μη αναμενόμενο, είτε υπερβολικό σε ένταση ή διάρκεια. Αποτελεί το βασικό σύμπτωμα της ομώνυμης νόσου ή «διαταραχής». Ατυχώς, τόσο για το σύμπτωμα όσο και για την νόσο, χρησιμοποιείται ο ίδιος όρος «κατάθλιψη», πράγμα που οδηγεί συχνά σε σύγχυση. (Μάνος, 1997).

Μπορεί το άτομο να περνά από διαδοχικές περιόδους κατάθλιψης και να μην μπορεί να εργαστεί ή να πάρει κάποια απόφαση, ή να έχει πεσιμιστικά συναισθήματα, τα οποία μπορεί να εναλλάσσονται με περιόδους χαμηλής αυτοεκτίμησης ή υπερβολικής αυτοπεποίθησης. Στην πιο ακραία μορφή της η κατάθλιψη συνδέεται με την αυτοκτονία ή την βαθμιαία κατάπτωση των φυσικών και διανοητικών λειτουργιών του ατόμου. Εκείνο που είναι κοινό σημείο σε αυτές τις επώδυνες καταστάσεις, παρόλο που υπάρχει διαφορά στη μονιμότητα και σοβαρότητα του συμπτώματος είναι η έλλειψη πίστης ότι υπάρχει κάτι καλό είτε στο ίδιο άτομο είτε στους άλλους. Μια τέτοια κατάσταση δυστυχίας σχετίζεται με συναισθήματα αδυναμίας (Sattzberger Ouitenberg, 1995).

Η κατάθλιψη είναι θυμός που στρέφεται προς τα μέσα και όταν αυτός ο θυμός δεν εξωτερικεύεται γεννιέται η κατάθλιψη η οποία περιλαμβάνει μια χαρακτηριστική συναισθηματική αρνητικότητα. Πιο συγκεκριμένα η ζωή του ατόμου διαποτίζεται από μια αρνητική εικόνα για τον εαυτό του και για τους άλλους, με αποτέλεσμα να του φαίνονται όλα μάταια και ανούσια. Στην κατάθλιψη το άτομο θυμάται μόνο τις αρνητικές εμπειρίες και του είναι πολύ δύσκολο να θυμηθεί τις θετικές (Hay 2002, Σύγχρονη Ψυχολογία 2002, Parry 1996).

Η μελαγχολία ή θλίψη είναι διαθέσεις που έχουν και θετικές πλευρές όπως το πένθος. Μερικές φορές λειτουργεί βοηθητικά γιατί εξασθενίζει το ενδιαφέρον, αφήνει το άτομο να θρηνήσει για την απώλεια και αργότερα προετοιμάζεται ψυχολογικά για να συνεχίζει τη ζωή του. Η απόλυτη κατάθλιψη όμως δεν είναι βοηθητική. Ο Γουίλιαμ Στάιρον δίνει μια γλαφυρή περιγραφή των «πολλών τρομερών εκδηλώσεων της πάθησης», μεταξύ των οποίων είναι η απόρριψη του εαυτού, μια αίσθηση μη χρησιμότητας, μια «απόλυτη δυστυχία» όπου «με ζώνει μια κατήφεια, μια αίσθηση φρίκης και αλλοτρίωσης, και πάνω απ'όλα ένα πνιγηρό άγχος».

Μπροστά σε μια τέτοια σοβαρή κατάθλιψη η ζωή παραλύει. (Goleman, 1998).

Στις βαριές περιπτώσεις κατάθλιψης το άτομο είναι δυνατόν να αναπτύξει παράλογες ιδέες. Η κλινική κατάθλιψη είναι ένα σοβαρό πρόβλημα που απειλεί τη ζωή του ατόμου και γι' αυτό είναι επιτακτική η ανάγκη της πρόληψής της. (Parry, 1996).

Ο G.Guerney Jr (1996) στο βιβλίο του «Βελτίωση Σχέσεων» αναφέρει χαρακτηριστικά για τις βαριές περιπτώσεις ψυχικής υγείας και για την κοινωνικότητά τους: «Πιστεύουμε ότι υπάρχουν άνθρωποι που είναι πραγματικά ψυχικά άρρωστοι. Μ' αυτό εννοούμε ότι οι πνευματικές λειτουργίες τους, και επομένως οι διαπροσωπικές τους σχέσεις, είναι διαταραγμένες και μη ισορροπημένες».

Τα άτομα που είναι επιρρεπή στη κατάθλιψη είναι άτομα με έντονα χαμηλή αυτοεκτίμηση. Κατά τους άλλους η κατάθλιψη είναι αστάθεια και ανασφάλεια στην βρεφονηπιακή ηλικία (προέρχεται από διαταραγμένη σχέση μητέρας- παιδιού) ή απώλεια ενός αγαπημένου ατόμου (θάνατος, χωρισμός) (Μάνος, 1997).

Η πεποίθηση κάποιου ότι δεν είναι αγαπητός οδηγεί σε καταστρεπτικά συναισθήματα. Η σκέψη ότι ίσως αυτός είναι ο λόγος της απόρριψης από γονείς και φίλους, μπορεί να κάνει το άτομο να νιώσει κατάθλιψη, απελπισία και κάποιες φορές να σκεφτεί ακόμα και την αυτοκτονία. (Sorensen, 2002).

ΘΥΜΟΣ.

Θυμός: οργή, αγανάκτηση (Τεγόπουλος-Φυτράκης, Ελληνικό Λεξικό).

Ο θυμός πηγάζει από το αίσθημα της αδικίας. Το αίσθημα της αδικίας που νιώθει ο θυμωμένος δεν δημιουργείται από την κατάσταση καθ' αυτή, αλλά από το πώς βλέπει ο ίδιος την κατάσταση. Δεδομένης της ίδιας αφορμής, το αίσθημα της αδικίας θα προκύψει ή όχι, αναλόγως με το πρόσωπο, τη στιγμή και την περίπτωση (Parry, 1996).

Ο θυμός είναι ένα ζωτικό κομμάτι υγιών σχέσεων. Στην ιδανική περίπτωση, ο θυμός κινητοποιεί το άτομο να γίνει πιο διεκδικητικό. Στην περίπτωση αυτή ο θυμός είναι προσαρμοστικός και χρήσιμος. Είναι μια φυσιολογική αντίδραση απέναντι στην ματαίωση και ένας τρόπος για να καταλάβει το άτομο πως κάτι το απειλεί άδικα. Όπως και με άλλα ισχυρά συναισθήματα (αγωνία, κατάθλιψη), όταν σε μια ψυχολογική κρίση επέλθει ο θυμός, τότε μπορεί το συναίσθημα αυτό να διαιωνίζεται. Μερικές φορές ο θυμός είναι το πλέον κατάλληλο συναίσθημα. Όταν το άτομο δεν μπορεί να νιώσει ποτέ θυμωμένο όποτε αντιμετωπίζει τη ματαίωση, την αδικία ή την βαναυσότητα, μπορεί να πάθει κατάθλιψη, να νιώθει διαρκώς αδύναμο ή και να αρρωστήσει σωματικά. (Young & Klosko 1997, Parry 1996).

Ο θυμός είναι ένα ειλικρινές συναίσθημα. Όταν όμως δεν εκφράζεται ή δεν αντιμετωπίζεται ανοιχτά, τότε η αντιμετώπισή του θα γίνει εσωτερικά, στο σώμα και θα εξελιχθεί σε κάποια ασθένεια ή δυσλειτουργία. Γι' αυτό το πιο χρήσιμο θα ήταν να αντιμετωπίζεται όταν αυτός εμφανίζεται γιατί διαφορετικά παίρνει μεγάλες διαστάσεις και δυσχεραίνει τις σχέσεις του ατόμου με τον εαυτό του και τους άλλους. Στην περίπτωση αυτή το άτομο νιώθει ότι δεν επικοινωνεί καλά. (Hay, 2002).

Η επίγνωση του ατόμου ότι δεν χειρίζεται καλά την κατάσταση, αυξάνει τα αρνητικά συναισθήματά που έχει για τον εαυτό του γι' αυτό και νιώθει θυμό. Κατηγορεί τον εαυτό του και η επίγνωση της έλλειψης των

ικανοτήτων του, το μόνο που καταφέρνει είναι να αυξήσει τον φόβο και το άγχος, καθώς αναρωτιέται αν θα τα καταφέρει ποτέ. Το άτομο όμως μπορεί να στρέψει τον θυμό του και προς κάποιον άλλον που εμπλέκεται στο περιστατικό. Σε μια προσπάθεια να υπερασπιστεί τον εαυτό του, μπορεί να κατηγορήσει δίκαια ή άδικα κάποιον άλλο επειδή του φέρθηκε με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Κάποιες φορές, το άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να εξοργιστεί με το άτομο που θεωρεί ότι είναι σαρκαστικό, άδικο ή ειρωνικό. Μπορεί, επίσης να θεωρήσει ότι οι πράξεις του άλλου είχαν κακή πρόθεση (Sorensen, 2002).

Μπορεί επίσης να αντιδράσει υπερβολικά και να επιτεθεί λεκτικά στο άλλο άτομο. Αν όμως το άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση καταπιέζει τον θυμό του, μπορεί να αποσυρθεί ή να απομονωθεί. (Sorensen, 2002).

Η Heiz (1999), αναφέρει πως ο θυμός είναι ένα συναίσθημα που πολλές φορές λειτουργεί καταστροφικά.

Ο θυμός πολύ συχνά, αποτελεί ένα υποπροϊόν της ανασφάλειας που νιώθει το άτομο επειδή δεν εκφράζει τις ανάγκες του ή τις εκφράζει με μη αποτελεσματικό τρόπο (Makey 1992).

Τα αρνητικά συναισθήματα για μια υψηλή αυτοεκτίμηση το άτομο χρειάζεται αντί να τα αποβάλλει, να τα αποδέχεται και να τα σέβεται. Έτσι ο θυμός με την σωστή μεταχείριση μπορεί να μετατραπεί σε αποφασιστικότητα (Kleghorn, 1998).

Κατά τον Πιντέρη (1983), διακρίνεται ο θυμός σε δύο είδη. Στον βαθμιαίο και στον απότομο θυμό. Ο βαθμιαίος αναπτύσσεται σταδιακά στο άτομο. Όταν γίνει αντιληπτός εκφράζεται ως εκνευρισμός όπου αυξάνεται και φανερώνεται ως θυμός. Ο απότομος θυμός συνήθως είναι ένα ξέσπασμα συνήθως καταπιεσμένων συναισθημάτων ή μη καλής χρήσης από το άτομο. Τότε εκδηλώνεται η επιθετικότητα.

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ–ΥΠΟΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑ.

Οι εκδηλώσεις επιθετικότητας και υποχωρητικότητας έχουν άμεση σχέση με την αυτοεκτίμηση. Ιδιαίτερα όταν αποτελεί συχνό φαινόμενο αντίδρασης είναι δείγμα χαμηλής αυτοεκτίμησης (Sorensen, 2004).

Συνήθως, η επιθετικότητα αναγνωρίζεται σε περιπτώσεις φανεράς βίας. Επιθετικότητα είναι όμως και τα στοιχεία εκείνα που εισπράττουν οι άλλοι από το άτομο ως επιθετικότητα, ανεξάρτητα αν το ίδιο το άτομο είχε την πρόθεση να είναι επιθετικό ή όχι. Εκτός από τη βία, τις προσβολές και τις απειλές, επιθετικότητα είναι κάθε μορφή αρνητικής κριτικής ανεξάρτητα από ποιες προθέσεις γίνεται. Η αρνητική κριτική είναι μια μορφή επιθετικότητας γιατί πολλές φορές εισπράττεται ως κατηγορία (Πιντέρης, 1983, σελ.25).

Η επιθετική συμπεριφορά συνήθως φανερώνεται όταν τα άτομα δυσκολεύονται να φτάσουν τους προσωπικούς τους στόχους. Ο ερευνητής Dollard και η ομάδα του 1939 υποστήριξαν ότι όταν το περιβάλλον του ατόμου εμποδίζει να αποκτήσει αυτά που δικαιούται το άτομο από τη ζωή, αγχώνεται με αποτέλεσμα να εκφράζει το άγχος του με επιθετικότητα και βίαιη συμπεριφορά (Heiz, 1999).

Η επιθετικότητα και η υποχώρηση είναι μορφές άμυνας απέναντι στον πόνο. Οι άνθρωποι αμύνονται κυρίως με τρεις τρόπους απέναντι στην ψυχική οδύνη:

1) Φυγή (ή υποχώρηση): Η άμυνα αυτή περιλαμβάνει συμπεριφορές κοινωνικής αποφυγής, συναισθηματικής απομόνωσης καθώς και συμπεριφορές όπως χρήση ναρκωτικών, αλκοόλ, κτλ.

2) Επίθεση στους άλλους: Απομόνωση του αισθήματος ότι το άτομο είναι κακό με θυμό που κατευθύνεται προς τα έξω.

3) Επίθεση στον εαυτό: Απομόνωση του αισθήματος ότι το άτομο είναι κακό με θυμό που κατευθύνεται προς τα έξω (Makey, 1992).

Επίσης, η επιθετικότητα και η υποχωρητικότητα είναι τρόποι αντίδρασης απέναντι στην επίκριση που δέχεται το άτομο από τους άλλους (Makey, 1992).

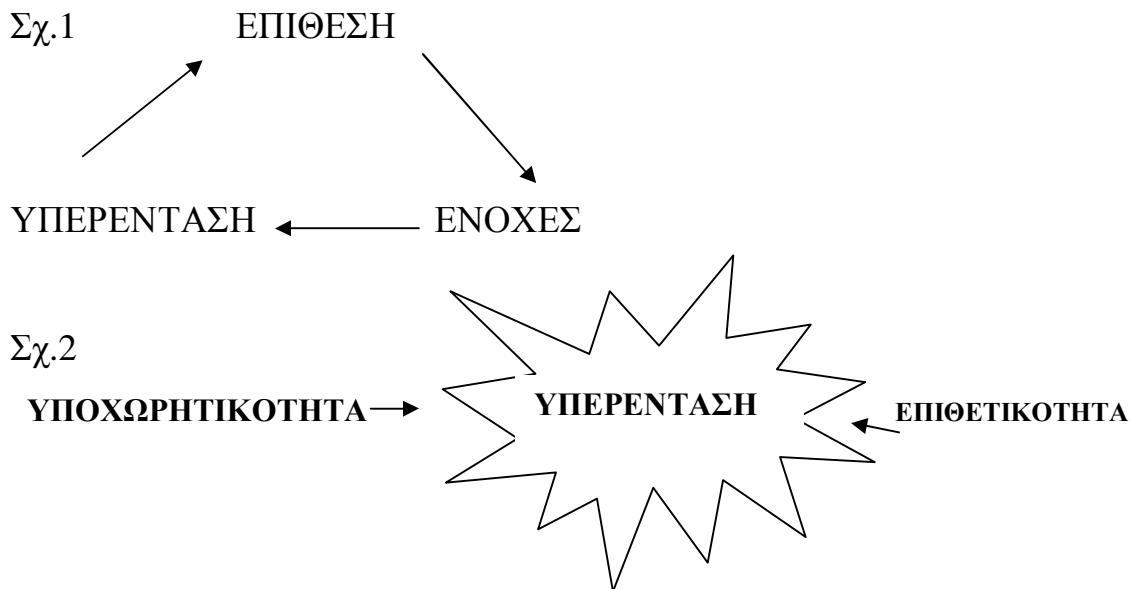
Βασικές αιτίες της επιθετικής και της υποχωρητικής συμπεριφοράς είναι η καταπάτηση δικαιωμάτων που το άτομο δέχεται κάθε στιγμή από τους άλλους (Πιντέρης, 1983, σελ.17).

Οι Alberti & Emmons (1970) κάνουν μια διάκριση ανάμεσα στην «περιστασιακή» και «γενικευμένη» υποχωρητικότητα ή «επιθετικότητα». Το άτομο μπορεί να είναι επιθετικό με τους οικείους του και υποχωρητικό με άτομα που δεν γνωρίζει ή το αντίστροφο. Γενικά το κάθε άτομο έχει τα επιθετικά και τα υποχωρητικά του σημεία. (Πιντέρης, 1983).

Στον επιθετικό η συσσώρευση ενοχών που βιώνει δημιουργούν μια εσωτερική υπερένταση με αποτέλεσμα να γίνεται εκτόνωση του θυμού μέσω της επίθεσης δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο (Σχ.1).

Το υποχωρητικό άτομο βρίσκεται σε υπερένταση λόγω της εσωτερικευμένης δυσαρέσκειας και θυμού που δεν εκφράζονται με αποτέλεσμα τα αρνητικά αυτά αισθήματα να εμφανίζονται με την μορφή ακαθόριστου ή διαφόρων σωματικών συμπτωμάτων (Πιντέρης, 1983, σελ.18).

Επομένως, ούτε η επιθετικότητα ούτε η υποχωρητικότητα είναι λύσεις, αφού οι αντιδράσεις καταλήγουν στην συσσώρευση εσωτερικής υπερέντασης. (Πιντέρης, 1983, σελ.20).



Ε.2. Η επίδραση βασικών χαρακτηριστικών της υψηλής αυτοεκτίμησης στις διαπροσωπικές σχέσεις.

ΑΓΑΠΗ.

Βαθιά ψυχική συμπάθεια, στοργή/ ψυχικός δεσμός, φιλία/ ζωηρό ενδιαφέρον, κλίση, αφοσίωση σε κάποιον ή κάτι/ ο έρωτας, το αντικείμενο του έρωτα ή της βαθιάς συμπάθειας. (Τεγόπουλος- Φυτράκης, ελληνικό λεξικό).

«Η αγάπη μακροθυμεί, αγαθοποιεί· η αγάπη δεν φθονεί· η αγάπη δεν αυθαδιάζει, δεν επαίρεται, δεν ασχημονεί, δεν ζητεί τα εαυτής, δεν παροξύνεται, δεν διαλογίζεται το κακόν· δεν χαίρει εις την αδικίαν, συγχαίρει δε εις την αλήθεια (...). Πάντα ανέχεται, πάντα πιστεύει, πάντα ελπίζει, πάντα υπομονεύει. Η αγάπη ουδέποτε εκπίπτει... Τώρα δε μένει πίστις, ελπίς, αγάπη, τα τρία ταύτα μεγαλύτερα δε τούτων είναι η αγάπη». (Προς Κορινθίους Α' Επιστολή Κεφ.13, παρ.4-13).

Η αγάπη είναι μια συναισθηματική αντίδραση που μαθαίνεται. Ο καθένας ωριμάζει μέσα στην αγάπη, και έτσι ο ορισμός του γι' αυτήν αλλάζει κάθε τόσο και διευρύνεται. Και όσο πιο πολλά μαθαίνει γι' αυτήν τόσο πιο πολλές είναι οι ευκαιρίες του να αλλάξει τις αντιδράσεις της συμπεριφοράς του και έτσι να επεκτείνει την ικανότητά του να αγαπά. Ο άνθρωπος είτε ωριμάζει σταθερά μέσα στην αγάπη, ή πεθαίνει. Γι' αυτό οι πράξεις του, καθώς και οι αλληλεπιδράσεις του θα αλλάζουν μέσα από ολόκληρη τη ζωή του. (Buscalia, 1989, σελ.78-79).

Η αγάπη είναι εμπιστοσύνη. Η εμπιστοσύνη δίνει ασφάλεια. Μπροστά σ' έναν άνθρωπο που αγαπώ δεν φοβάμαι να παρουσιαστώ έτσι όπως είμαι, να εκφραστώ όπως νιώθω, να πω αυτό που σκέφτομαι. Διευρύνω τα όρια του «εγώ» μου ως εκεί που φτάνει το «εσύ. Αυτό δίνει στο πρόσωπο που αγαπώ τη δυνατότητα να κάνει και αυτό το ίδιο. Η συνύπαρξη μετατρέπεται από επαφή σε συνάντηση». (Lermer, 1993).

Ο Ισπανός φιλόσοφος Ortega è Gasset, σε ένα άρθρο «για την αγάπη», διατύπωσε την άποψή του με τα εξής λόγια: «Η αγάπη είναι ίσως η μεγαλύτερη προσπάθεια που καταβάλλει η φύση για να κάνει το άτομο να βγει από τον εαυτό του και να οδηγηθεί στον άλλον». (Lermer, 1993, σελ.122).

Το συναίσθημα της αγάπης να προετοιμάζει το σώμα ως εξής: «Η αγάπη, τα τρυφερά συναισθήματα και η σεξουαλική ικανοποίηση συνεπάγονται τη διέγερση του παρασυμπαθητικού, του βιοσωματικού αντίποδα της δραστηριοποίησης που υποκινείται από το φόβο και το θυμό και είναι γνωστή ως αντίδραση «μάχης ή φυγής». Το παρασυμπαθητικό πρότυπο, που αποκαλείται «αντίδραση της χαλάρωσης», είναι ένα σύνολο σωματικών αντιδράσεων που προκαλεί μια γενική κατάσταση ηρεμίας και ικανοποίησης, διευκολύνοντας τη συνεργασία». (Goleman, 1998, σελ.34).

Η Ball (1992) σχετίζοντας τα θετικά συναισθήματα με την αυτοεκτίμηση αναφέρει ότι η αγάπη, η χαρά, η απόλαυση και η συμπόνια είναι συναισθήματα που βιώνονται σπάνια όταν τα άτομα έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ο όρος αυτοεκτίμηση μερικοί υποστήριξαν ότι αναφέρεται στα αισθήματα αγάπης για τον εαυτό (Bowen, 1993, Brown & Dutton, 1995) (Παπάνης, σελ.26).

Αυτοεκτίμηση είναι να πιστεύεις χωρίς όρους ότι έχεις μεγάλη αξία και να νιώθεις πως αγαπάς τον εαυτό σου χωρίς όρους (Ball, 1992).

Όταν το άτομο έχει αυτοεκτίμηση αναγνωρίζει τα λάθη του γιατί είναι ίσως η μεγαλύτερη πηγή για πρόοδο και ανάπτυξη. Αρχίζει να αγαπάει τον εαυτό του χωρίς όρους και τον μεταχειρίζεται με σεβασμό και του προσφέρει την ίδια ευγένεια και καλοσύνη που είναι πρόθυμο να προσφέρει στους άλλους (Ball, 1992).

Η Satir ((1988) αναφέρεται στην αυτοεκτίμηση σαν την ικανότητα να φέρεται κανείς στον εαυτό του με αγάπη, αξιοπρέπεια και ρεαλισμό.

«Όταν αναγνωρίζουμε πόσο σημαντικό είναι να επιστρέφει κανείς σ'ένα σεβασμό για τον εαυτό του, σε μια αγάπη για τον εαυτό του και σε μια συνειδητοποίηση ότι όλα προέρχονται από τον εαυτό του, τότε μπορούμε να δώσουμε στους άλλους. Τότε έχουμε φτάσει σ'ένα σημαντικό σταθμό γιατί, αν δεν μας αρέσει ο εαυτός μας, μπορούμε πάντα να μάθουμε να μας αρέσει. Μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα καινούριο εαυτό». (Buscaglia, 1988, σελ.35).

Βλέποντας την ψυχολογική ωριμότητα και την αυτοεκτίμηση ως δυναμικές που μπορούν να προσδιοριστούν σε υψηλά και χαμηλά επίπεδα, τα άτομα που βιώνουν την αγάπη στην παραπάνω της μορφή, τείνουν να είναι σε υψηλότερο επίπεδο Ψυχολογικής Ωριμότητας, γεγονός που συνδέεται με την αποφυγή στερεότυπων και λειτουργίας με άκαμπτα όρια. Αντίθετα τα άτομα που βιώνουν εκδηλώνουν την αγάπη σε μεγάλη

αντίθεση με τα χαρακτηριστικά που περιγράφηκαν τείνουν να λειτουργούν σε χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης. (Emaccody, 1980).

Θάρρος.

Το θάρρος δεν εκδηλώνεται με παράτολμες κρίσεις και ριψοκίνδυνες πράξεις. Εκδηλώνεται με την πίστη του ατόμου στον εαυτό του που τον κινητοποιεί να τολμά και να διακινδυνεύει. Το θαρραλέο άτομο δεν φοβάται τα λάθη του αλλά τα βλέπει σαν μια ευκαιρία για μάθηση. Η ζωή του δεν είναι γεμάτη προβλήματα αλλά γεμάτη από διάφορες εμπειρίες. (Dinkmeyer, Kaiv, Karlson, 1988, σελ.22).

Το θαρραλέο άτομο αντιμετωπίζει μια κατάσταση εξετάζοντας τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να ενεργήσει και τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσει για την ενδεχόμενη επιτυχία. Συνήθως τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση διαθέτουν θάρρος έτσι ώστε να παραδέχονται τις αδυναμίες τους και να μην ντρέπονται γι' αυτές. Να ξεπερνούν οποιοδήποτε ελάττωμά τους και να καταλήγουν σε μια θετική αντιμετώπιση. Τα άτομα αυτά είναι αισιόδοξα και διαθέτουν αυτοπεποίθηση και ικανότητα να αντεπεξέρχονται στις δυσκολίες. Συγκεντρώνουν την προσοχή τους στο ίδιο το έργο παρά στο αποτέλεσμα και είναι ελεύθερα να δουν περισσότερες εναλλακτικές λύσεις. (Sorensen, 2004).

«Οι άνθρωποι πάντα κατηγορούν τις συνθήκες της ζωής τους γι' αυτό που οι ίδιοι είναι. Δεν πιστεύω στις περιστάσεις και τις συνθήκες. Οι άνθρωποι που πετυχαίνουν σ' αυτό τον κόσμο είναι αυτοί που προχωρούν, διαλέγουν τις συνθήκες και τις περιστάσεις που θέλουν και όταν δεν τις βρίσκουν τις δημιουργούν. (Dyer, 1911, σελ.41).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.

3.1. Είδος της έρευνας-Επιλογή στρατηγικής.

Για την διεξαγωγή της παρούσας έρευνας επιλέχθηκε η διερευνητική-περιγραφική μέθοδος εργασίας «Διερευνητική-περιγραφική είναι η επιστημονική έρευνα που κύριο χαρακτηριστικό της είναι ο χαμηλός βαθμός ή απουσία-περιοριστικών ελέγχων και ρυθμιστικών παρεμβάσεων εκ μέρους του ερευνητή. Η διερευνητική έρευνα διενεργείται στο φυσικό περιβάλλον των υποκειμένων, με μεθοδολογικό τρόπο ευέλικτο-αναγνωριστικό και περιορίζεται, κατά κύριο λόγο στην παρατήρηση και καταγραφή των διαφόρων εκφάνσεων του φαινομένου-και όχι στην ερμηνεία του, καθορίζοντας αιτιώδεις σχέσεις που το διέπουν, και στη γενίκευση των ευρημάτων σε ευρύτερα ομοειδή σύνολα.»(Παρασκευόπουλος, 1993, σελ.132).

Η επιλογή της συγκεκριμένης στρατηγικής έγινε για τους ακόλουθους λόγους:

1. Επειδή οι ερευνήτριες δεν διαθέτουν τις εξειδικευμένες γνώσεις και την κατάλληλη υλικό-τεχνική υποδομή για μια πιο εξειδικευμένη διερεύνηση του θέματος.
2. Επειδή η διερευνητική στρατηγική χρησιμοποιείται για να εντοπίσει γενικές τάσεις και πιθανές σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών του ερευνητικού προβλήματος.

3.2. Σκοπός της έρευνας.

Η διερεύνηση αυτού του θέματος, γίνεται με σκοπό να γίνει μια σκιαγράφηση της σχέσης ανάμεσα σε χαρακτηριστικά που συνθέτουν την αυτοεκτίμηση των σπουδαστών του Α.Τ.Ε.Ι. Πάτρας και στην ποιότητα των διαπροσωπικών τους σχέσεων (οικογενειακές, φιλικές, ερωτικές, κοινωνικές και επαγγελματικές) όπως αυτές βιώνονται από τους ίδιους, δηλαδή κατά πόσο είναι λειτουργικές και υγιείς ή όχι. Έναυσμα γι' αυτού του είδους την έρευνα είναι η σχέση μεταξύ αυτοεκτίμησης και της ποιότητας των διαπροσωπικών σχέσεων που φαίνεται να υπάρχει στην θεωρητική ανασκόπηση αυτής της εργασίας.

Πιο ειδικά, οι στόχοι της έρευνας είναι η διερεύνηση των εξής θεμάτων:

1. Διερευνάται κατά πόσο οι σπουδαστές του Α.Τ.Ε.Ι. Πάτρας διαθέτουν χαρακτηριστικά ή εκδηλώνουν συμπεριφορές υψηλής ή χαμηλής αυτοεκτίμησης όπως αυτές παρουσιάζονται μέσα από το θεωρητικό μέρος.

2. Διερευνάται κατά πόσο οι φοιτητές του Α.Τ.Ε.Ι. Πάτρας διαθέτουν ή όχι λειτουργικές-υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις (οικογενειακές, φιλικές, ερωτικές, κοινωνικές, επαγγελματικές) στον καθένα τομέα χωριστά με βάση τη βιβλιογραφική ανασκόπηση.

3. Διερευνάται αν υπάρχει κάποιου είδους σχέση ανάμεσα στα χαρακτηριστικά-συμπεριφορές αυτοεκτίμησης που οι σπουδαστές διαθέτουν και στην ποιότητα των διαπροσωπικών τους σχέσεων με βάση τις απαντήσεις που δόθηκαν σε θέματα αυτοεκτίμησης και διαπροσωπικών σχέσεων. Πιο ειδικά:

i. Διερευνάται η πιθανή σχέση χαρακτηριστικών/συμπεριφορών αυτοεκτίμησης των σπουδαστών του Α.Τ.Ε.Ι. με την ποιότητα των οικογενειακών τους σχέσεων (συγκεκριμένα χαρακτηριστικά-συμπεριφορές που με βάση το θεωρητικό υλικό σχετίζονται με οικογενειακές σχέσεις).

ii) Η πιθανή σχέση χαρακτηριστικών/συμπεριφορών αυτοεκτίμησης των σπουδαστών Α.Τ.Ε.Ι. με την ποιότητα των φιλικών τους σχέσεων. (συγκεκριμένα χαρακτηριστικά-συμπεριφορές αυτοεκτίμησης που με βάση το θεωρητικό υλικό σχετίζονται με τις φιλικές σχέσεις).

iii) Η πιθανή σχέση χαρακτηριστικών/συμπεριφορών αυτοεκτίμησης των σπουδαστών με την ποιότητα των ερωτικών τους σχέσεων (συγκεκριμένα χαρακτηριστικά/ συμπεριφορές μέσα από το θεωρητικό υλικό ότι σχετίζονται με τις ερωτικές σχέσεις).

iv) Διερευνάται η σχέση της σωματικής αυτοεκτίμησης των σπουδαστών, δηλαδή η άποψη που έχουν για την εξωτερική τους εμφάνιση με την ικανότητα προσέγγισης του αντίθετου φύλου.

v) Διερευνάται η σχέση χαρακτηριστικών/ συμπεριφορών αυτοεκτίμησης των σπουδαστών, με την απόδοση στο εργασιακό τους χώρο και κατ' επέκταση την ποιότητα των επαγγελματικών τους σχέσεων, για όσους από αυτούς εργάζονται περιστασιακά ή μόνιμα.

vi) Διερευνάται η σχέση χαρακτηριστικών/συμπεριφορών αυτοεκτίμησης των σπουδαστών με την ικανότητά τους για σύναψη λειτουργικών κοινωνικών σχέσεων. Συγκεκριμένα χαρακτηριστικά/συμπεριφορές αυτοεκτίμησης που με βάση το θεωρητικό υλικό σχετίζονται με την σύναψη κοινωνικών σχέσεων.

3.3. Τα Ερωτήματα και το Ερωτηματολόγιο της Έρευνας.

Το ερωτηματολόγιο απαρτίζεται από 39 ερωτήσεις κλειστού τύπου και πολλαπλών επιλογών, οι οποίες ομαδοποιούνται σε τρεις βασικές κατηγορίες.

Η πρώτη κατηγορία αποτελείται από τις ερωτήσεις των δημογραφικών στοιχείων, όπου εξετάζονται κάποια προσωπικά στοιχεία του ερωτώμενου.

Η δεύτερη κατηγορία αποτελείται από ερωτήσεις που έχουν ως σκοπό την ανίχνευση χαρακτηριστικών/συμπεριφορές που συνθέτουν την αυτοεκτίμηση του ερωτώμενου.

Η τρίτη κατηγορία αποτελείται από ερωτήσεις που στοχεύουν στην ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων του ερωτώμενου. Κάποιες ερωτήσεις όπως θα δούμε αναλυτικά και παρακάτω εμπεριέχουν και κάποια επιπλέον στοιχεία (χαρακτηριστικά/συμπεριφορές) σχετιζόμενα με την αυτοεκτίμηση που μας βοηθούν να βγάλουμε καλύτερα συμπεράσματα για την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων των ερωτώμενων του δείγματός μας.

Παραθέτουμε ότι στα πλαίσια αυτής της ερευνάς για το σχηματισμό του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου λάβαμε σε συμβουλευτικό επίπεδο την άποψη του κ. Παπάνη ο οποίος έχει ασχοληθεί διεξοδικά με τα ζητήματα αυτοεκτίμησης. Επίσης αναφέρουμε ότι το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο μοιράστηκε αρχικά πιλοτικά σε 15 σπουδαστές οι οποίοι αφού το συμπλήρωσαν εξέφρασαν την άποψη τους για τη σαφήνεια στη διατύπωση των ερωτήσεων και τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν στην συμπλήρωση του με σκοπό τη βελτίωση του και την τελική διαμόρφωση του.

Στο ερωτηματολόγιο μας λοιπόν διατυπώθηκαν τα εξής ερωτήματα:

1. το φύλο
2. η ηλικία του ερωτώμενου
3. το εξάμηνο φοίτησης του ερωτώμενου
4. το τμήμα φοίτησης του ερωτώμενου
5. το αν ο ερωτώμενος μένει μόνος του και αν όχι με ποιους
6. ερωτάται ο σπουδαστής για το αν εργάζεται ή όχι
7. που μεγάλωσε ο ερωτώμενος
8. και η κατάσταση των γονιών του ερωτώμενου, δηλ. αν οι γονείς του είναι παντρεμένοι, διαζευγμένοι κτλ.
9. ο βαθμός επίτευξης των στόχων του ερωτώμενου όσον αφορά την σχολή όπου φοιτεί και τους λόγους που επιλέχθηκε αυτή η σχολή φοίτησης (ως χαρακτηριστικό που δείχνει αυτοεκτίμηση).
- 10.ο βαθμός ικανοποίησης του ερωτώμενου σπουδαστή από την εισαγωγή του στη σχολή (ως χαρακτηριστικό που δείχνει αυτοεκτίμηση).
- 11.για τους ερωτώμενους που πέρασαν σε σχολή εκτός της πόλης διαμονής τους: διερευνάται η ικανότητά τους για προσαρμογή σε νέα περιβάλλοντα, η ικανότητά τους να δημιουργήσουν κοινωνικές επαφές και η ανάγκη τους για αυτονομία (ως συμπεριφορές που δείχνουν αυτοεκτίμηση).
- 12.για τους ερωτώμενους που πέρασαν σε σχολή εντός της πόλης διαμονής τους: διερευνάται η διάθεση τους για αλλαγή και η ανάγκη τους για αυτονομία (ως συμπεριφορές που δείχνουν αυτοεκτίμηση).

13.η επίδοση του ερωτώμενου στα μαθήματα της σχολής του (ως χαρακτηριστικό που δείχνει αυτοεκτίμηση).

14.ερωτάται το αν ο ερωτώμενος έχει κάποιο ταλέντο-κλίση εκτός από το αντικείμενο των σπουδών του (ως χαρακτηριστικό που δείχνει αυτοεκτίμηση).

15.ερωτάται για το ποια επίθετα πιστεύει ο ερωτώμενος ότι τον αντιπροσωπεύουν από μια λίστα χαρακτηριστικών που παρατίθεται (ως χαρακτηριστικά που δείχνουν αυτοεκτίμηση).

16.ερωτάται για το ποιες δεξιότητες και στοιχεία του χαρακτήρα του πιστεύει ο ερωτώμενος ότι διαθέτει από μια λίστα δεξιοτήτων και στοιχείων της προσωπικότητας που παρατίθεται (ως χαρακτηριστικά που δείχνουν αυτοεκτίμηση).

17.ερωτάται για το ποια συναισθήματα βιώνει πιο συχνά στις καθημερινές του δραστηριότητες και τον βαθμό ικανοποίησης του από αυτές (ως χαρακτηριστικά που δείχνουν αυτοεκτίμηση).

18.για το αν τον εκφράζει η άποψη ότι η σημερινή του κατάσταση είναι αποτέλεσμα των προσωπικών του επιλογών, εξετάζεται δηλαδή η αίσθηση υπευθυνότητας του ατόμου για τις επιλογές του (ως χαρακτηριστικό που δείχνει αυτοεκτίμηση).

19.ερωτάται ποιους από τους παρακάτω ρόλους (φίλος, σύντροφος, γονέας, σύζυγος, επαγγελματίας) πιστεύει ο ερωτώμενος ότι μπορεί να αναλάβει στο παρόν και στο μέλλον. Εξετάζεται μέσω αυτής της ερώτησης η ικανότητα του ατόμου να αναλάβει σημαντικούς ρόλους στη ζωή του όσο αφορά το παρόν και το μέλλον (ως χαρακτηριστικό που δείχνει αυτοεκτίμηση).

20.ερωτάται για το πώς αισθάνεται ο ερωτώμενος όταν μπαίνει στην διαδικασία σύγκρισης με τους άλλους συνομηλίκους του (ως χαρακτηριστικό που δείχνει αυτοεκτίμηση).

21.ερωτάται για το ποιες σκέψεις (θετικές, ουδέτερες ή αρνητικές) δηλαδή η τάση για αισιοδοξία ή απαισιοδοξία του ερωτώμενου όσον αφορά το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον (ως χαρακτηριστικό που δείχνει αυτοεκτίμηση).

22.ερωτάται ποια η στάση των ερωτώμενων στην λήψη αποφάσεων, δηλαδή κατά πόσο υπεύθυνοι, ανεξάρτητοι και σίγουροι αισθάνονται σαν άτομα για τον εαυτό τους σχετικά με τις αποφάσεις που καλούνται να πάρουν (ως συμπεριφορά που δείχνει αυτοεκτίμηση).

23.ερωτάται ποια η στάση των ερωτώμενων απέναντι στην αποτυχία, εξετάζεται δηλαδή πώς αντιμετωπίζουν τα άτομα οποιαδήποτε αποτυχία τους, κατά πόσο επηρεάζονται από αυτή και η προσπάθειά τους για την ανασυγκρότηση των δυνάμεών τους (ως συμπεριφορά που δείχνει αυτοεκτίμηση).

24.σε ποιους τομείς των διαπροσωπικών του σχέσεων (οικογενειακές, φιλικές, ερωτικές, επαγγελματικές) πιστεύει ότι το άτομο αντιμετωπίζει κάποια δυσκολία καθώς και στα μαθήματα της σχολής του (ως στοιχείο της ποιότητας των διαπροσωπικών σχέσεων).

25.ερωτάται αν το άτομο παρουσιάζει τον πραγματικό του εαυτό στους άλλους και αν όχι για ποιους λόγους (ως χαρακτηριστικό που δείχνει αυτοεκτίμηση).

26.ερωτάται κατά πόσο οι ερωτώμενοι επηρεάζονται από τις αρνητικές κρίσεις των άλλων (ως χαρακτηριστικό που δείχνει αυτοεκτίμηση).

27.εξετάζεται η απόσταση του πραγματικού και του ιδανικού εαυτού του ατόμου (ως χαρακτηριστικό που δείχνει αυτοεκτίμηση).

28.εξετάζεται η συμπεριφορά και τα συναισθήματα του ατόμου όταν γνωρίζει ένα καινούριο άτομο (ως στοιχείο της ποιότητας των κοινωνικών σχέσεων).

29.ποια συναισθήματα πιστεύει ο ερωτώμενος ότι μπορεί να εισπράξει από τους άλλους (ως χαρακτηριστικό που δείχνει αυτοεκτίμηση).

30.εξετάζεται η κρίση του ερωτώμενου όσον αφορά την εξωτερική του εμφάνιση (ως χαρακτηριστικό που δείχνει σωματική αυτοεκτίμηση).

31.ερωτάται το άτομο κατά πόσο νιώθει αυτόνομο και διαφοροποιημένο από τους γονείς του (ως στοιχείο της ποιότητας των οικογενειακών σχέσεων).

32.ερωτάται για το πώς αισθάνεται το άτομο όταν βρίσκεται με τους γονείς του δηλαδή αν είναι λειτουργικό ή όχι το οικογενειακό του περιβάλλον (ως στοιχείο της ποιότητας των οικογενειακών σχέσεων).

33.εξετάζεται το επίπεδο οικειότητας του ατόμου που υπάρχει στις φιλικές του σχέσεις (ως στοιχείο της ποιότητας των φιλικών σχέσεων).

34.εξετάζεται το επίπεδο της επικοινωνίας στις φιλικές σχέσεις του ατόμου (ως στοιχείο της ποιότητας των φιλικών σχέσεων).

35.ποια είναι συνήθως η αντίδραση των ερωτώμενων όταν κάποιος συμπεριφέρεται αρνητικά απέναντί τους, εξετάζεται δηλαδή κατά πόσο το άτομο συμπεριφέρεται επιθετικά ή υποχωρητικά ή αν αυτό που τον χαρακτηρίζει είναι η διάθεση επίλυσης ενός προβλήματος μέσα στα πλαίσια του διαλόγου (ως στοιχείο που δείχνει αυτοεκτίμηση αλλά και ποιότητα στις διαπροσωπικές σχέσεις).

36.το πώς συμπεριφέρεται το άτομο όταν ένα πρόσωπο του προκαλεί ερωτικό ενδιαφέρον. Εξετάζεται δηλαδή κατά πόσο το άτομο διαθέτει αυτοπεποίθηση στην προσέγγιση του αντίθετου φύλου (ως στοιχείο σύναψης ερωτικών σχέσεων).

37.ερωτάται πως ο ερωτώμενος αισθάνεται στις ερωτικές του σχέσεις. Εξετάζεται δηλαδή το είδος των ερωτικών σχέσεων του ατόμου, αν είναι ισορροπημένη σχέση, εξαρτημένη σχέση, απομακρυσμένη σχέση κλπ. (ως στοιχείο ποιότητας των ερωτικών σχέσεων).

38.ερωτάται πως αισθάνεται ο ερωτώμενος στις ερωτικές του σχέσεις. Εξετάζεται δηλαδή η ύπαρξη ή όχι ισοτιμίας στην ερωτική σχέση και κατά πόσο ασφαλής ή όχι νιώθει ο ερωτώμενος ως προς τον ερωτικό του σύντροφο (ως στοιχείο της ποιότητας των ερωτικών σχέσεων).

39.ερωτώνται όσοι έχουν εργαστεί για την ποιότητα των επαγγελματικών τους σχέσεων καθώς και για την ικανοποίηση που βιώνουν από την απόδοσή τους στον εργασιακό τους χώρο (ως στοιχείο ποιότητας των επαγγελματικών σχέσεων).

3.4. Πληθυσμός και δείγμα της έρευνας.

Ο πληθυσμός της παρούσας έρευνας ήταν οι σπουδαστές του Α.Τ.Ε.Ι. Πάτρας. Για την περάτωση της ερευνητικής διαδικασίας πήραν μέρος συνολικά 100 σπουδαστές. Πιο συγκεκριμένα 50 σπουδαστές από το τμήμα της Κοινωνικής Εργασίας και 50 σπουδαστές από το τμήμα της Ηλεκτρολογίας (οι 45 εκ των οποίων ήταν άντρες και οι 55 γυναίκες).

Αποφασίσαμε το δείγμα μας να αποτελείται από τα τμήματα Κοινωνικής Εργασίας και της Ηλεκτρολογίας, από τα πρώτα εξάμηνα α' και β' και από τα τελευταία ζ' και άνω εξάμηνα.

Καταλήξαμε στην επιλογή του δείγματος αυτού διότι είχαμε αρχικά ως σκοπό να διερευνήσουμε περαιτέρω τις απαντήσεις των σπουδαστών και να καταλήξουμε σε επιπλέον συμπεράσματα. Στοχεύαμε ως επιμέρους στόχους της έρευνάς μας να εξετάσουμε τη διαφορά των δύο φύλων, τη διαφορά μεταξύ πρώτων και τελευταίων εξαμήνων και την διαφορά των τμημάτων σχετικά με τα χαρακτηριστικά και συμπεριφορές της αυτοεκτίμησής τους και την επίδραση αυτών στην ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων των σπουδαστών.

Στην πορεία διεξαγωγής της έρευνας όμως διαπιστώσαμε πως αυτά τα στοιχεία δεν μπορούσαμε να τα χρησιμοποιήσουμε λόγω έλλειψης χρόνου για την εμβάθυνση των στοιχείων και κινδύνου μη εγκυρότητας των αποτελεσμάτων. Όντας όμως μεγάλη η διασπορά των αποτελεσμάτων και όντας μικρό το δείγμα, δεν μπορούσαμε να βγάλουμε συμπεράσματα που να έχουν κάποια βαρύτητα. Γι' αυτό και περιοριστήκαμε απλά να κάνουμε κάποιες συγκρίσεις στο κεφάλαιο με τα αποτελέσματα όπως φαίνεται και από τους πίνακες. Έτσι θεωρήσαμε πως με την παρούσα έρευνα δεν θα μπορούσαμε να προχωρήσουμε παραπάνω σε εκτενή επεξεργασία των στοιχείων στην συζήτηση και να προβούμε σε συσχετίσεις αυτών των

αποτελεσμάτων, αφού λόγω του μικρού δείγματος δεν θα είχαν τα όποια αποτελέσματα εγκυρότητα. Οι παράγοντες λοιπόν φύλο, σχολή και εξάμηνο φοίτησης πιθανόν να μπορούσαν να αποτελέσουν αντικείμενο μελλοντικών ερευνών.

Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν στο χώρο του Α.Τ.Ε.Ι. Οι σπουδαστές του τμήματος της Κοινωνικής Εργασίας του α' και β' εξαμήνου συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια πριν από κάποια διδακτική τους ώρα και οι σπουδαστές του ζ' και άνω εξαμήνου συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια με την παρουσίαση εργασίας στο μάθημα των σεμιναρίων. Όσον αφορά τους σπουδαστές του τμήματος της Ηλεκτρολογίας του α' και β' εξαμήνου, συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια πριν από κάποια διδακτική τους ώρα και οι σπουδαστές του ζ' και άνω εξαμήνου συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια κατά την εξεταστική περίοδο.

3.5. Περιορισμοί της έρευνας.

Όπως αρχικά είχαμε διευκρινίσει, η έρευνα αυτή είναι διερευνητική. Αυτό σημαίνει ότι τα αποτελέσματα της δεν μπορούν να εξάγουν συμπεράσματα βαρύτητας ίσης όπως αυτά που προέρχονται από μια σε βάθος μελέτη έρευνα. Τα συμπεράσματα λοιπόν της έρευνας αυτής χρειάζονται περαιτέρω-σε βάθος διερεύνηση.

Για τις ανάγκες της συγκεκριμένης έρευνας, δεν χρησιμοποιήθηκε μια έγκυρη-επιστημονική κλίμακα μέτρησης της συνολικής αυτοεκτίμησης των σπουδαστών για τους εξής λόγους: Επειδή ένα τέτοιου είδους ερευνητικό εργαλείο έχει μεγάλη έκταση ερωτήσεων και συνάμα με τη συμπλήρωση και ενός ερωτηματολογίου διαπροσωπικών σχέσεων προϋποθέτει στατιστική ανάλυση με το πρόγραμμα SPSS από ειδικό στατιστικολόγο.

Το ερωτηματολόγιο της παρούσας έρευνας δεν αποτελεί μια έγκυρη κλίμακα αυτοεκτίμησης αλλά βασίζεται σε κάποια χαρακτηριστικά και συμπεριφορές που δείχνουν την ύπαρξη ή μη αυτοεκτίμησης στα άτομα όπως αυτά μελετήθηκαν μέσα απ' το θεωρητικό υλικό. Γι' αυτό το λόγο δεν προβήκαμε σε συμπεράσματα που αφορούν την μέτρηση της αυτοεκτίμησης των ατόμων αλλά προβήκαμε μόνο στον εντοπισμό ορισμένων χαρακτηριστικών αυτοεκτίμησης και πως αυτά σχετίζονται με την ποιότητα σε συγκεκριμένα είδη διαπροσωπικών σχέσεων.

3.6. Τρόπος ανάλυσης των στοιχείων.

Η ανάλυση των ευρημάτων της έρευνας μέσω του ερωτηματολογίου έγινε μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή με την χρήση του προγράμματος SPSS. Στους πίνακες που παρατίθενται τα αποτελέσματα κάθε μιας ερώτησης υπάρχουν αριθμητικές και ποσοστιαίες συχνότητες των απαντήσεων που δώσανε οι ερωτηθέντες σπουδαστές και ακολουθεί γραπτή αναφορά των αποτελεσμάτων.

3.7. Τρόπος παρουσίασης του υπολοίπου της έρευνας.

Στο επόμενο κεφάλαιο-κεφάλαιο IV περιγράφονται τα αποτελέσματα της έρευνας βάση των ερωτημάτων που τέθηκαν από την αρχή.

Στο κεφάλαιο V υπάρχει η συζήτηση των αποτελεσμάτων και οι συμπερασματικές προτάσεις που προκύπτουν απ' αυτήν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Στο VI κεφάλαιο αναφέρονται τα συμπεράσματα της μελέτης καθώς επίσης και οι προτάσεις που έγιναν.

Ερώτηση 1: Το φύλο σας είναι:

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
άντρας	45	45,0	45,0	45,0
γυναίκα	55	55,0	55,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 1)

Βλέπουμε στον παραπάνω πίνακα ότι, από τους ερωτώμενους φοιτητές 45 (45%) ήταν άντρες και 55 (55%) ήταν γυναίκες.

Ερώτηση 2: Η ηλικία σας είναι:

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	18-20 ετών	28	28,0	28,0	28,0
	21-22 ετών	45	45,0	45,0	73,0
	23-24 ετών	14	14,0	14,0	87,0
	25 και άνω ετών	13	13,0	13,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 2)

στον πίνακα αυτό βλέπουμε ότι από τους ερωτώμενους, οι 45 (45%) ήταν 21- 22 ετών, οι 28 (28%) ήταν 18- 20 ετών, οι 14 (14%) ήταν 23-24 ετών, οι 13 (13%) ήταν από 25 και άνω ετών.

Ερώτηση 3: Σε ποιο εξάμηνο σπουδών φοιτείτε:

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
A'-B' εξάμηνο	50	50,0	50,0	50,0
Z' και άνω εξάμηνο	50	50,0	50,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 3)

Στον πίνακα 3 βλέπουμε ότι 50 (50%) από τους ερωτώμενους ήταν στο A' και B' εξάμηνο, και οι 50 (50%) ήταν από Z' εξάμηνο και άνω.

Ερώτηση 4: Το τμήμα στο οποίο φοιτείτε είναι:

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Κοινωνική Εργασία	50	50,0	50,0	50,0
Ηλεκτρολογία	50	50,0	50,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 4)

Στον πίνακα 4 βλέπουμε ότι οι 50 (50%) ερωτώμενοι ήταν από το τμήμα της Κοινωνικής Εργασίας και οι 50 (50%) από το τμήμα της Ηλεκτρολογίας.

Ερώτηση 5: Μένετε:

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	μόνος/η	36	36,0	40,4	40,4
	με συγκάτοικο	20	20,0	22,5	62,9
	με τον/την σύντροφό μου	4	4,0	4,5	67,4
	με τους γονείς ή συγγενείς μου	25	25,0	28,1	95,5
	σε κάποια εστία	4	4,0	4,5	100,0
	Total	89	89,0	100,0	
Απούσες τιμές	0	11	11,0		
Σύνολο		100	100,0		

(πίνακας 5)

Στον πίνακα 5 βλέπουμε ότι, οι 36 (36%) ζουν μόνοι τους, οι 25 (25%) ζουν με τους γονείς τους ή με συγγενείς τους, οι 20 (20%) ζουν με συγκάτοικο, οι 4 (4%) ζουν με τον/την σύντροφό τους και οι 4 (4%) ζουν σε εστία. Οι 11 (11%) ερωτώμενοι δεν απάντησαν αυτή την ερώτηση.

Ερώτηση 6: Εργάζεστε:

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	Κάνω πρακτική άσκηση	9	9,0	9,7	9,7
	εργάζομαι περιστασιακά	24	24,0	25,8	35,5
	εργάζομαι μόνιμα	14	14,0	15,1	50,5
	δεν εργάζομαι	46	46,0	49,5	100,0
	Total	93	93,0	100,0	
Απουσίες τιμές	0	7	7,0		
Σύνολο		100	100,0		

(πίνακας 6)

Βλέπουμε ότι οι 46 από τους ερωτώμενους (46%) δεν εργάζονται, οι 24 (24%) εργάζονται περιστασιακά, οι 14 (14%) εργάζονται μόνιμα, οι 9 (9%) κάνουν πρακτική άσκηση και οι 7 (7%) δεν απάντησαν σ' αυτήν την ερώτηση.

Εργασία	Άνδρες – ποσοστό	Γυναίκες – ποσοστό	Σύνολο
Πρακτική Άσκηση	3 – (33,3%)	6- (66,7%)	9- (100%)
Περιστασιακή εργασία	20- (83,3%)	4- (16,7%)	24- (100%)
Μόνιμη εργασία	9- (64,3%)	5- (35,7%)	14- (100%)

(πίνακας 6^α)

Στον πίνακα 6^α βλέπουμε ότι από αυτούς που κάνουν πρακτική άσκηση οι 3 (33,3%) είναι άντρες και οι 6 (66,7%) είναι γυναίκες. Από αυτούς που έχουν περιστασιακή εργασία οι 20 (83,3%) είναι άντρες και οι 4 (16,7%) είναι γυναίκες. Αυτοί που έχουν μόνιμη εργασία οι 9 (64,3%) είναι άντρες και οι 5 (35,7%) είναι γυναίκες.

Ερώτηση 7: Μεγάλωσατε σε:

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	Πόλη	66	66,0	68,0	68,0
	Κωμόπολη	13	13,0	13,4	81,4
	Χωριό	18	18,0	18,6	100,0
	Total	97	97,0	100,0	
Απουσίες τιμές	0	3	3,0		
Σύνολο		100	100,0		

(πίνακας 7)

Βλέπουμε ότι οι 66 (66%) μεγάλωσαν σε πόλη, οι 18 (18%) μεγάλωσαν σε χωριό, οι 13 (13%) μεγάλωσαν σε κωμόπολη και οι 3 (3%) δεν απάντησαν σ' αυτήν την ερώτηση.

Ερώτηση 8: Οι γονείς σας:

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	είναι παντρεμένοι	86	86,0	88,7	88,7
	είναι διαζευγμένοι	9	9,0	9,3	97,9
	απεβίωσε η μητέρα μου	1	1,0	1,0	99,0
	απεβίωσε ο πατέρας μου	1	1,0	1,0	100,0
	Total	97	97,0	100,0	
Απουσίες τιμές	0	3	3,0		
Σύνολο		100	100,0		

(πίνακας 8)

Οι 86 (86%) από τους ερωτώμενους έχουν παντρεμένους γονείς, οι 9 (9%) έχουν διαζευγμένους γονείς, σε 1 (1%) ερωτώμενο έχει απεβιώσει η μητέρα του και σε 1 (1%) ερωτώμενο έχει απεβιώσει ο πατέρας του. 3 ερωτώμενοι (3%) δεν έχουν απαντήσει αυτήν την ερώτηση.

Ερώτηση 9: Η σχολή στην οποία φοιτείτε ήταν:**9^α. ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΗΘΕΛΑ**

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	29	29,0	29,0	29,0
	ΟΧΙ	71	71,0	71,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 9)

Στον πίνακα 9 βλέπουμε ότι οι 29 (29%) ερωτώμενοι φοιτούν στην σχολή που ήθελαν.

9^β. Η σχολή στην οποία φοιτείτε ήταν ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΟΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	28	28,0	28,0	28,0
	ΟΧΙ	72	72,0	72,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 10)

Βλέπουμε στον πίνακα 10 ότι οι 28 (28%) από τους ερωτώμενους φοιτούν στην σχολή που ήταν μια από τις πρώτες επιλογές τους.

9γ. Η σχολή στην οποία φοιτείτε ήταν ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ/ ΓΝΩΣΤΩΝ ΜΟΥ.

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	9	9,0	9,0	9,0
	ΟΧΙ	91	91,0	91,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 11)

Βλέπουμε στον πίνακα αυτό ότι οι 9 (9%) από τους ερωτώμενους φοιτούν στην σχολή λόγω επιρροής των φίλων και γνωστών τους.

9δ. Η σχολή στην οποία φοιτείτε ήταν ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ ΜΟΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	1	1,0	1,0	1,0
	ΟΧΙ	99	99,0	99,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 12)

Στον πίνακα αυτό βλέπουμε ότι 1 (1%) ερωτώμενος φοιτά στην σχολή που ήτα επιθυμία των γονιών του.

9ε. Η σχολή στην οποία φοιτείτε ήταν ΤΥΧΑΙΑ ΚΑΤΑΛΗΞΗ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	35	35,0	35,0	35,0
	ΟΧΙ	65	65,0	65,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 13)

Στον πίνακα αυτό βλέπουμε ότι 35 (35%) από τους ερωτώμενους φοιτούν σε σχολή που τυχαία κατάληξαν.

Η σχολή στην οποία φοιτείτε ήταν:	Κοινωνική Εργασία Ποσοστό	Ηλεκτρολογία Ποσοστό	Σύνολο
Αυτό που ήθελα	19- (65,5%)	10- (34,5%)	29- (100%)
Μια από τις πρώτες επιλογές μου	17- (60,7%)	11- (39,3%)	28-(100%)
Επιρροή των φίλων/ γνωστών μου	4- (44,4%)	5- (55,6%)	9-(100%)
Επιθυμία των γονιών μου	0	1- (100%)	1- (100%)
Τυχαία κατάληξη	12- (34,3%)	23- (65,7%)	35- (100%)

(πίνακας 9Ζ)

Στον πίνακα 9Z, βλέπουμε ότι από αυτούς που η σχολή ήταν αυτό που ήθελαν, οι 19- (65,5%) ερωτώμενοι είναι της κοινωνικής εργασίας, και οι 10 (34,5%) από την σχολή ηλεκτρολογίας. Από αυτούς που η σχολή ήταν μια από τις πρώτες τους επιλογές, οι 17 (60,7%) είναι σπουδαστές της κοινωνικής εργασίας και οι 11 (39,3%) από την σχολή ηλεκτρολογίας. Από αυτούς που η επιλογή σχολής ήταν από επιρροή από φίλους-γνωστούς οι 4 (44,4%) ήταν από την κοινωνική εργασία και οι 5 (55,6%) από την σχολή ηλεκτρολογίας. Ένας σπουδαστής ηλεκτρολογίας επέλεξε την σχολή από επιθυμία των γονιών του. Από αυτούς που μπήκαν στην συγκεκριμένη σχολή από τυχαία κατάληξη, οι 12 (34,3%) είναι σπουδαστές κοινωνικής εργασίας και οι 23 (65,7%) από την ηλεκτρολογία.

Ερώτηση 10: Πόσο ικανοποιημένος/η νιώθετε από την εισαγωγή στη σχολή σας;

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	πάρα πολύ	16	16,0	16,3	16,3
	πολύ	19	19,0	19,4	35,7
	αρκετά	34	34,0	34,7	70,4
	λίγο	15	15,0	15,3	85,7
	καθόλου	8	8,0	8,2	93,9
	δεν ξέρω/δεν απαντώ	6	6,0	6,1	100,0
	Total	98	98,0	100,0	
Απουσίες τιμές	0	2	2,0		
Σύνολο		100	100,0		

(πίνακας 14)

Στον πίνακα αυτό βλέπουμε ότι οι 34 (34%) είναι αρκετά ευχαριστημένοι από την σχολή τους, οι 19 (19%) είναι πολύ ευχαριστημένοι, οι 16 (16%) είναι πάρα πολύ ευχαριστημένοι, οι 15 (15%) είναι λίγο ευχαριστημένοι, οι 8 (8%) δεν είναι καθόλου ευχαριστημένοι, και οι 6 (6%) δεν ξέρουν ή δεν ήθελαν να απαντήσουν. Οι 2 ερωτώμενοι (2%) δεν απάντησαν σ' αυτήν την ερώτηση.

Ικανοποίηση από την σχολή	Κοινωνική Εργασία	Ηλεκτρολογία	Σύνολο
Πάρα πολύ	10- (62,5%)	6- (37,5%)	16-(100%)
Πολύ	14-(73,7%)	5-(26,3%)	19-(100%)
Αρκετά	14-(41,1%)	20-(58,9%)	34-(100%)
Λίγο	6-(40%)	9-(60%)	15-(100%)
Καθόλου	1-(12,5%)	7-(87,5%)	8-(100%)
Δεν ξέρω /δεν απαντώ	0	1-(100%)	1-(100%)

(πίνακας 14β)

Στον πίνακα 14β βλέπουμε ότι από αυτούς που νιώθουν πάρα πολύ ικανοποιημένοι από την σχολή τους, οι 10 (62,5%) είναι από την Κ.Ε και οι 6 (37,5%) από την ηλεκτρολογία, αυτοί που ικανοποιούνται πολύ είναι 14 (73,7%) από την Κ.Ε και οι 5 (26,3%) από την ηλεκτρολογία, αυτοί που ικανοποιούνται αρκετά οι 14(41,1%) είναι

από την Κ.Ε και οι 20 (58,9%) είναι από την ηλεκτρολογία, αυτοί που ικανοποιούνται λίγο οι 6 (40%) είναι από την Κ.Ε και οι 9 (60%) από την ηλεκτρολογία και από αυτούς που δεν ικανοποιούνται καθόλου από την σχολή τους ο ένας (12,5%) είναι από την Κ.Ε και οι 7 (87,5%) είναι από την ηλεκτρολογία. Ένας ερωτώμενος από την ηλεκτρολογία απάντησε δεν ξέρω/ δεν απαντώ.

Ερώτηση 11: Για όσους περάσανε σε σχολή εκτός της πόλης τους, ποια ήταν η στάση σας απέναντι στην αλλαγή αυτή- ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΗΚΑ ΠΟΛΥ ΕΥΚΟΛΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	47	47,0	47,0	47,0
	ΟΧΙ	53	53,0	53,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 15)

Στον πίνακα αυτό βλέπουμε ότι οι 47 (47%) από τους ερωτώμενους προσαρμόστηκαν πολύ εύκολα.

Ερώτηση 11: Για όσους περάσανε σε σχολή εκτός της πόλης τους, ποια ήταν η στάση σας απέναντι στην αλλαγή αυτή- ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΑ ΕΥΚΟΛΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΑΦΕΣ/ ΦΙΛΙΕΣ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	28	28,0	28,0	28,0
	ΟΧΙ	72	72,0	72,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 16)

Στον πίνακα αυτό βλέπουμε ότι από τους ερωτώμενους οι 28 (28%) δήλωσαν ότι δημιούργησαν εύκολα κοινωνικές επαφές και φιλίες.

Ερώτηση 11: Για όσους περάσανε σε σχολή εκτός της πόλης τους, ποια ήταν η στάση σας απέναντι στην αλλαγή αυτή- ΕΝΙΩΣΑ ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	22	22,0	22,0	22,0
	ΟΧΙ	78	78,0	78,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 17)

Στον πίνακα βλέπουμε ότι οι 22 (22%) από τους ερωτώμενους ένιωσαν ανεξαρτησία.

Ερώτηση 11: Για όσους πέρασαν σε σχολή εκτός της πόλης τους, ποια ήταν η στάση σας απέναντι στην αλλαγή αυτή- ΧΡΕΙΑΣΤΗΚΑ ΑΡΚΕΤΟ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	9	9,0	9,0	9,0
	ΟΧΙ	91	91,0	91,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 18)

Από τους ερωτώμενους, στον πίνακα 18 βλέπουμε ότι οι 9 (9%) χρειάστηκαν αρκετό χρόνο για να προσαρμοστούν.

Ερώτηση 11: Για όσους πέρασαν σε σχολή εκτός της πόλης τους, ποια ήταν η στάση σας απέναντι στην αλλαγή αυτή- ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΤΗΚΑ ΛΟΓΩ ΤΩΝ ΜΗ ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ.

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	4	4,0	4,0	4,0
	ΟΧΙ	96	96,0	96,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 19)

Βλέπουμε ότι οι 4 (4%) ερωτώμενοι, απογοητεύτηκαν λόγω των μη αναμενόμενων καταστάσεων.

Ερώτηση 11: Για όσους πέρασαν σε σχολή εκτός της πόλης τους, ποια ήταν η στάση σας απέναντι στην αλλαγή αυτή- ΑΡΓΗΣΑ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΩ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΑΦΕΣ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	4	4,0	4,0	4,0
	ΟΧΙ	96	96,0	96,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 20)

Βλέπουμε ότι οι 4 (4%) ερωτώμενοι, άργησαν να δημιουργήσουν κοινωνικές επαφές.

Ερώτηση 11: Για όσους πέρασαν σε σχολή εκτός της πόλης τους, ποια ήταν η στάση σας απέναντι στην αλλαγή αυτή- (απάντησαν ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ)

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	1	1,0	1,0	1,0
	ΟΧΙ	99	99,0	99,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 21)

Βλέπουμε ότι 1 (1%) ερωτώμενος σημείωσε το δεν ξέρω/ δεν απαντώ.

Ερώτηση 12: Για όσους περάσανε σε σχολή εντός της πόλης τους:

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	χάρηκα που δεν χρειάστηκε να αλλάξω περιβάλλον	4	4,0	19,0	19,0
	καλύτερα που έμεινα, με φόβιζε η αλλαγή	2	2,0	9,5	28,6
	ήθελα πολύ να αλλάξω πόλη, δεν έχω συμβιβαστεί ακόμα με το γ	4	4,0	19,0	47,6
	ήθελα να δοκιμάσω κάτι καινούριο αλλά συμβιβάστηκα	10	10,0	47,6	95,2
	δεν ξέρω/ δεν απαντώ	1	1,0	4,8	100,0
	Total	21	21,0	100,0	
Απουσίες τιμές	0	79	79,0		
Σύνολο		100	100,0		

(πίνακας 22)

Στον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι οι 10 (47,6%) ήθελαν να δοκιμάσουν κάτι καινούριο αλλά συμβιβάστηκαν, οι 4 (19%) χάρηκαν που δεν χρειάστηκε να αλλάξουν περιβάλλον, οι 4 (19%) δήλωσαν ότι ήθελαν πολύ να αλλάξουν πόλη και ότι δεν έχουν συμβιβαστεί ακόμα με το γεγονός αυτό, οι 2 (9,5%) δήλωσαν ότι καλύτερα που έμειναν γιατί τους φόβιζε η αλλαγή, και ο ένας (4,8%) δεν ήξεραν ή δεν ήθελαν να απαντήσουν.

Ερώτηση 13: Πώς κρίνετε την επίδοσή σας ως φοιτητής/ τρια;

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	Άριστη	7	7,0	7,4	7,4
	Καλή	41	41,0	43,6	51,1
	Μέτρια	33	33,0	35,1	86,2
	Κακή	12	12,0	12,8	98,9
	Δεν ξέρω/ δεν απαντώ	1	1,0	1,1	100,0
	Σύνολο	94	94,0	100,0	
Απουσίες τιμές	0	6	6,0		
Σύνολο		100	100,0		

(πίνακας 23)

Στον πίνακα αυτό βλέπουμε ότι οι 41 (41%) κρίνουν την επίδοσή τους καλή, οι 33 (33%) την κρίνουν μέτρια, οι 12 (12%) την κρίνουν κακή, οι 7 (7%) την κρίνουν άριστη και ο 1 (1%) δεν ξέρουν ή δεν ήθελαν να απαντήσουν. 6 ερωτώμενοι (6%) δεν απάντησαν σ' αυτήν την ερώτηση.

Ερώτηση 14: Πιστεύετε ότι έχετε κάποιο ταλέντο/ κλίση εκτός από το αντικείμενο των σπουδών σας;

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	85	85,0	85,0	85,0
	ΟΧΙ	14	14,0	14,0	99,0
	Δεν ξέρω/δεν απαντώ	1	1,0	1,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 24)

Στον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι οι 85 (85%) από τους ερωτώμενους πιστεύουν ότι έχουν κάποιο ταλέντο ή κλίση, οι 14 (14%) δεν πιστεύουν ότι έχουν, και 1 ερωτώμενος (1%) δεν ξέρει ή δεν ήθελε να απαντήσει.

Ερώτηση 15: Ποια από τα παρακάτω επίθετα πιστεύετε ότι σας αντιπροσωπεύουν; (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΘΑΡΡΑΛΕΟΣ)

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	48	48,0	48,0	48,0
	ΟΧΙ	52	52,0	52,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 25)

Οι 48 (48%) από τους ερωτώμενους απάντησαν ότι το επίθετο που τους χαρακτηρίζει είναι το ΘΑΡΡΑΛΕΟΣ.

Ερώτηση 15: Ποια από τα παρακάτω επίθετα πιστεύετε ότι σας αντιπροσωπεύουν; (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΑΥΘΟΡΜΗΤΟΣ)

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	46	46,0	46,0	46,0
	ΟΧΙ	54	54,0	54,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 26)

Οι 46 (46%) από τους ερωτώμενους απάντησαν ότι το επίθετο που τους χαρακτηρίζει είναι το ΑΥΘΟΡΜΗΤΟΣ.

**Ερώτηση 15: Ποια από τα παρακάτω επίθετα πιστεύετε ότι σας αντιπροσωπεύουν;
(ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ)**

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	38	38,0	38,0	38,0
	ΟΧΙ	62	62,0	62,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 27)

Οι 38 (38%) από τους ερωτώμενους απάντησαν ότι το επίθετο που τους χαρακτηρίζεται είναι το ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ.

**Ερώτηση 15: Ποια από τα παρακάτω επίθετα πιστεύετε ότι σας αντιπροσωπεύουν;
(ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ)**

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	33	33,0	33,0	33,0
	ΟΧΙ	67	67,0	67,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 28)

Οι 33 (33%) από τους ερωτώμενους απάντησαν ότι το επίθετο που τους χαρακτηρίζει είναι το ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ.

**Ερώτηση 15: Ποια από τα παρακάτω επίθετα πιστεύετε ότι σας αντιπροσωπεύουν;
(ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΚΑΧΥΠΟΠΤΟΣ)**

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	35	35,0	35,0	35,0
	ΟΧΙ	65	65,0	65,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 29)

Οι 35 (35%) από τους ερωτώμενους απάντησαν πως το επίθετο που τους χαρακτηρίζει είναι ΚΑΧΥΠΟΠΤΟΣ.

**Ερώτηση 15: Ποια από τα παρακάτω επίθετα πιστεύετε ότι σας αντιπροσωπεύουν;
(ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΝΤΡΟΠΑΛΟΣ)**

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	41	41,0	41,0	41,0
	ΟΧΙ	59	59,0	59,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 30)

Οι 41 (41%) από τους ερωτώμενους απάντησαν πως το επίθετο που τους χαρακτηρίζει είναι ΝΤΡΟΠΑΛΟΣ

**Ερώτηση 15: Ποια από τα παρακάτω επίθετα πιστεύετε ότι σας αντιπροσωπεύουν;
(ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΜΟΝΑΧΙΚΟΣ)**

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	20	20,0	20,0	20,0
	ΟΧΙ	80	80,0	80,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 31)

Οι 20 (20%) από τους ερωτώμενους απάντησαν πως το επίθετο που τους χαρακτηρίζει είναι ΜΟΝΑΧΙΚΟΣ.

**Ερώτηση 16: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πιστεύετε ότι διαθέτετε:
(ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑ)**

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	24	24,0	24,0	24,0
	ΟΧΙ	76	76,0	76,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 32)

Στον πίνακα αυτό βλέπουμε ότι οι 24 (24%) από τους ερωτώμενους απάντησαν ότι τους χαρακτηρίζει η ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

**Ερώτηση 16: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πιστεύετε ότι διαθέτετε:
(ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ)**

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	44	44,0	44,0	44,0
	ΟΧΙ	56	56,0	56,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 33)

Στον πίνακα αυτό βλέπουμε ότι οι 44 (44%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι τους χαρακτηρίζει η ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ.

**Ερώτηση 16: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πιστεύετε ότι διαθέτετε:
(ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ)**

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	50	50,0	50,0	50,0
	ΟΧΙ	50	50,0	50,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 34)

Οι 50 (50%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι τους χαρακτηρίζει η ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ.

**Ερώτηση 16: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πιστεύετε ότι διαθέτετε:
(ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ)**

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	40	40,0	40,0	40,0
	ΟΧΙ	60	60,0	60,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 35)

Στον παραπάνω πίνακα οι 40 (40%) ερωτώμενοι δήλωσαν ότι τους χαρακτηρίζει η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ.

**Ερώτηση 16: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πιστεύετε ότι διαθέτετε:
(ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ)**

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	17	17,0	17,0	17,0
	ΟΧΙ	83	83,0	83,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 36)

Στον παραπάνω πίνακα οι 17 (17%) ερωτώμενοι δηλώνουν ότι τους χαρακτηρίζει η ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ.

**Ερώτηση 16: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πιστεύετε ότι διαθέτετε:
(ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑ)**

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	15	15,0	15,0	15,0
	ΟΧΙ	85	85,0	85,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 37)

Οι 15 (15%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι τους χαρακτηρίζει η ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑ.

**Ερώτηση 16: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πιστεύετε ότι διαθέτετε:
(ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΥΠΟΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑ)**

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	25	25,0	25,0	25,0
	ΟΧΙ	75	75,0	75,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 38)

Οι 25 (25%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι τους χαρακτηρίζει η ΥΠΟΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑ.

**Ερώτηση 16: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πιστεύετε ότι διαθέτετε:
(ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ)**

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	23	23,0	23,0	23,0
	ΟΧΙ	77	77,0	77,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 39)

Οι 23 (23%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι τους χαρακτηρίζει η ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ.

**Ερώτηση 16: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πιστεύετε ότι διαθέτετε:
(ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ)**

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	4	4,0	4,0	4,0
	ΟΧΙ	96	96,0	96,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 40)

Οι 4 (4%) από τους ερωτώμενους σημείωσαν την απάντηση ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ.

Ερώτηση 17: Ποιο από τα παραπάνω συναισθήματα βιώνετε πιο συχνά στις καθημερινές σας δραστηριότητες: (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ)

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	21	21,0	21,0	21,0
	ΟΧΙ	79	79,0	79,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 41)

Στον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι οι 21 (21%) από τους ερωτώμενους απάντησαν ότι βιώνουν ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ πιο συχνά στις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Ερώτηση 17: Ποιο από τα παραπάνω συναισθήματα βιώνετε πιο συχνά στις καθημερινές σας δραστηριότητες: (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΧΑΡΑ)

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	20	20,0	20,0	20,0
	ΟΧΙ	80	80,0	80,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 42)

Στον πίνακα 42 βλέπουμε ότι οι 20 (20%) από τους ερωτώμενους απάντησαν ότι βιώνουν ΧΑΡΑ πιο συχνά στις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Ερώτηση 17: Ποιο από τα παραπάνω συναισθήματα βιώνετε πιο συχνά στις καθημερινές σας δραστηριότητες: (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΕΝΕΡΓΕΙΑ)

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	19	19,0	19,0	19,0
	ΟΧΙ	81	81,0	81,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 43)

Στον πίνακα 43 βλέπουμε ότι οι 19 (19%) από τους ερωτώμενους απάντησαν ότι βιώνουν ΕΝΕΡΓΕΙΑ πιο συχνά στις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Ερώτηση 17: Ποιο από τα παραπάνω συναισθήματα βιώνετε πιο συχνά στις καθημερινές σας δραστηριότητες: (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΠΙΕΣΗ/ ΑΓΧΟΣ)

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	57	57,0	57,0	57,0
	ΟΧΙ	43	43,0	43,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 44)

Στον πίνακα 44 βλέπουμε ότι οι 57 (57%) από τους ερωτώμενους απάντησαν ότι βιώνουν ΠΙΕΣΗ/ ΑΓΧΟΣ πιο συχνά στις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Ερώτηση 17: Ποιο από τα παραπάνω συναισθήματα βιώνετε πιο συχνά στις καθημερινές σας δραστηριότητες: (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΒΑΡΕΜΑΡΑ/ ΑΝΙΑ):

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	28	28,0	28,0	28,0
	ΟΧΙ	72	72,0	72,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 45)

Στον πίνακα 45 βλέπουμε ότι οι 28 (28%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι βιώνουν πιο συχνά στην καθημερινότητά τους ΒΑΡΕΜΑΡΑ/ ΑΝΙΑ

Ερώτηση 17: Ποιο από τα παραπάνω συναισθήματα βιώνετε πιο συχνά στις καθημερινές σας δραστηριότητες: (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΘΛΙΨΗ/ ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ):

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	17	17,0	17,0	17,0
	ΟΧΙ	83	83,0	83,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 46)

Στον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι 17 (17%) από τους ερωτώμενους βιώνουν πιο συχνά στην καθημερινότητά τους ΘΛΙΨΗ/ ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ.

Ερώτηση 17: Ποιο από τα παραπάνω συναισθήματα βιώνετε πιο συχνά στις καθημερινές σας δραστηριότητες: (ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ)

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	2	2,0	2,0	2,0
	ΟΧΙ	98	98,0	98,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 47)

Στον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι 2 (2%) από τους ερωτώμενους απάντησαν ΔΕΝ ΞΕΡΩ /ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ στο τι βιώνουν πιο συχνά στις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Ερώτηση 18: Σας εκφράζει η παρακάτω άποψη: πιστεύω ότι η σημερινή μου κατάσταση είναι αποτέλεσμα των προσωπικών μου επιλογών:

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	62	62,0	62,6	62,6
	ΟΧΙ	26	26,0	26,3	88,9
	δεν ξέρω/δεν απαντώ	11	11,0	11,1	100,0
	Total	99	99,0	100,0	
Απουσίες τιμές	0	1	1,0		
Σύνολο		100	100,0		

(πίνακας 48)

Στον πίνακα 48 βλέπουμε ότι οι 62 (62%) από τους ερωτώμενους απάντησαν θετικά ως προς την παραπάνω ερώτηση, οι 26 (26%) απάντησαν αρνητικά και οι 11 (11%) απάντησαν ότι δεν ξέρουν ή δεν ήθελαν να απαντήσουν.

Ερώτηση 19: Ποιους από τους παρακάτω ρόλους πιστεύετε ότι έχετε την ικανότητα να αναλάβετε (τώρα ή στο μέλλον):

19^α. ΡΟΛΟΣ ΦΙΛΟΣ- ΤΩΡΑ:

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	80	80,0	80,0	80,0
	ΟΧΙ	20	20,0	20,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 49)

Στον πίνακα 49 βλέπουμε ότι 80 (80%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι ΤΩΡΑ έχουν την ικανότητα να αναλάβουν τον ρόλο του ΦΙΛΟΥ.

19.β ΡΟΛΟΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ- ΤΩΡΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	59	59,0	59,0	59,0
	ΟΧΙ	41	41,0	41,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 50)

Στον πίνακα βλέπουμε ότι οι 59 (59%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι ΤΩΡΑ έχουν την ικανότητα να αναλάβουν τον ρόλο του ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ.

19.γ ΡΟΛΟΣ ΓΟΝΕΑΣ- ΤΩΡΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	6	6,0	6,0	6,0
	ΟΧΙ	94	94,0	94,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 51)

Στον πίνακα βλέπουμε ότι 6 (6%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι ΤΩΡΑ έχουν την ικανότητα να αναλάβουν τον ρόλο του ΓΟΝΕΑ.

19.δ ΡΟΛΟΣ ΣΥΖΥΓΟΣ- ΤΩΡΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	5	5,0	5,0	5,0
	ΟΧΙ	95	95,0	95,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 52)

Στον πίνακα 52 βλέπουμε ότι 5 (5%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι ΤΩΡΑ έχουν την ικανότητα να αναλάβουν τον ρόλο του/ της ΣΥΖΥΓΟΥ.

19.ε ΡΟΛΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ- ΤΩΡΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	28	28,0	28,0	28,0
	ΟΧΙ	72	72,0	72,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 53)

Στον πίνακα 53 βλέπουμε ότι 28 (28%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι ΤΩΡΑ έχουν την ικανότητα να αναλάβουν τον ρόλο του /της ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ.

19.στ ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ- ΤΩΡΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	9	9,0	9,0	9,0
	ΟΧΙ	91	91,0	91,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 54)

Στον πίνακα 54 βλέπουμε ότι 9 (9%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ στην ερώτηση για το ποιόν ρόλο έχουν την ικανότητα να αναλάβουν τώρα.

19.ζ ΡΟΛΟΣ ΦΙΛΟΣ- ΜΕΛΛΟΝ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	59	59,0	59,0	59,0
	ΟΧΙ	41	41,0	41,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 55)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι στο ΜΕΛΛΟΝ και στον ρόλο του ΦΙΛΟΥ, οι 59 (59%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι θα έχουν την ικανότητα του ρόλου.

19.η ΡΟΛΟΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ- ΜΕΛΛΟΝ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	61	61,0	61,0	61,0
	ΟΧΙ	39	39,0	39,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 56)

Στον πίνακα 56 βλέπουμε ότι οι 61 (61%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι στο ΜΕΛΛΟΝ θα έχουν την ικανότητα του ρόλου του ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ.

19.ι ΡΟΛΟΣ ΓΟΝΕΑΣ- ΜΕΛΛΟΝ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	63	63,0	63,0	63,0
	ΟΧΙ	37	37,0	37,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 57)

Στον πίνακα 57 βλέπουμε ότι 63 (63%) από τους ερωτώμενους βλέπουν ότι στο ΜΕΛΛΟΝ θα έχουν την ικανότητα του ρόλου του ΓΟΝΕΑ.

19.κ ΡΟΛΟΣ ΣΥΖΥΓΟΣ- ΜΕΛΛΟΝ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	67	67,0	67,0	67,0
	ΟΧΙ	33	33,0	33,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 58)

Στον πίνακα βλέπουμε ότι 67 (67%) από τους ερωτώμενους βλέπουν τους εαυτούς τους στο ΜΕΛΛΟΝ να είναι ικανοί στον ρόλο του/ της ΣΥΖΥΓΟΥ.

19.λ ΡΟΛΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ – ΜΕΛΛΟΝ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	64	64,0	64,0	64,0
	ΟΧΙ	36	36,0	36,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 59)

Βλέπουμε στον πίνακα ότι οι 64 (64%) από τους ερωτώμενους βλέπουν τους εαυτούς τους στο ΜΕΛΛΟΝ να είναι ικανοί στον ρόλο του/ της ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ.

19.μ ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ- ΜΕΛΛΟΝ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	13	13,0	13,0	13,0
	ΟΧΙ	87	87,0	87,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 60)

Στον πίνακα 60 βλέπουμε ότι 13 (13%) από τους ερωτώμενους δεν ξέρουν ή δεν ήθελαν να απαντήσουν για το ποιόν ρόλο θα ήταν ικανοί να έχουν στο ΜΕΛΛΟΝ.

Ερώτηση 20: Όταν συγκρίνετε τον εαυτό σας με άλλους συνομηλικούς σας, συνήθως αισθάνεστε:

20^α. ΑΝΩΤΕΡΟΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	20	20,0	20,0	20,0
	ΟΧΙ	80	80,0	80,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 61)

Στον πίνακα 61 βλέπουμε ότι 20 (20%) από τους ερωτώμενους αισθάνονται ανώτεροι από τους άλλους.

20β.ΙΣΟΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	54	54,0	54,0	54,0
	ΟΧΙ	46	46,0	46,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 62)

Στον πίνακα 62 βλέπουμε ότι οι 54 (54%) από τους ερωτώμενους αισθάνονται ίσοι με τους άλλους.

20γ. ΚΑΤΩΤΕΡΟΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	10	10,0	10,0	10,0
	ΟΧΙ	90	90,0	90,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 63)

Στον πίνακα 63 βλέπουμε ότι 10 (10%) από τους ερωτώμενους αισθάνονται κατώτεροι από τους άλλους.

20δ. ΔΕΝ ΜΠΑΙΝΩ ΣΤΗΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΓΚΡΙΣΗΣ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	15	15,0	15,0	15,0
	ΟΧΙ	85	85,0	85,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 64)

Στον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι 15 (15%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι δεν μπαίνουν στην διαδικασία σύγκρισης με τους άλλους.

20ε. ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	6	6,0	6,0	6,0
	ΟΧΙ	94	94,0	94,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 65)

Στον πίνακα 65 βλέπουμε ότι 6 (6%) από τους ερωτώμενους δεν ξέρουν ή δεν ήθελαν να απαντήσουν για το πώς αισθάνονται όταν συγκρίνουν τον εαυτό τους με τους άλλους.

Σύγκριση με άλλους	Άνδρες –ποσοστό	Γυναίκες -ποσοστό	Σύνολο
Ανώτερος από τους άλλους	13-(65%)	7-(35%)	20-(35%)
Ίσος με τους άλλους	23-(42,6%)	31-(57,4%)	54-(100%)
Κατώτερος από τους άλλους	3-(30%)	7-(70%)	10-(70%)

Δεν μπαίνω στην διαδικασία σύγκρισης	8-(53,3%)	7-(46,6%)	15-(100%)
Δεν ξέρω/ δεν απαντώ	3-(50%)	3-(50%)	6-(50%)

(πίνακας 65^α)

Στον πίνακα 65^α βλέπουμε ότι από αυτούς που συγκρίνοντας τον εαυτό τους με τους άλλους τον βλέπουν ανώτερο από αυτούς, οι 13 (65%) ήταν άνδρες και οι 7 (35%) γυναίκες, από αυτούς που βλέπουν τους εαυτούς τους ίσους με τους άλλους οι 23 (42,6%) ήταν άνδρες και οι 31 (57,4%) ήταν γυναίκες, από αυτούς που βλέπουν τους εαυτούς τους κατώτερους από τους άλλους οι 3 (30%) ήταν άνδρες και οι 7 (70%) γυναίκες, αυτοί που δεν μπαίνουν στην διαδικασία σύγκρισης οι 8 (53,3%) είναι άνδρες και οι 7 (46,6%) γυναίκες και 3 άνδρες (50%) και αντίστοιχα 3 γυναίκες (50%) απάντησαν δεν ξέρω/ δεν απαντώ.

Ερώτηση 21: Ποιες οι σκέψεις σας για το καθένα από τα παρακάτω:

ΠΑΡΕΛΘΟΝ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	Θετικές	44	44,0	45,4	45,4
	Ουδέτερες	32	32,0	33,0	78,4
	Αρνητικές	21	21,0	21,6	100,0
	Total	97	97,0	100,0	
Απούσες τιμές	0	3	3,0		
Σύνολο		100	100,0		

(πίνακας 66)

Στον πίνακα 66 βλέπουμε ότι 44 (44%) από τους ερωτώμενους έχουν θετικές σκέψεις για το παρελθόν, οι 32 (32%) έχουν ουδέτερες, και οι 21 (21%) έχουν αρνητικές σκέψεις. 3 από τους ερωτώμενους (3%) δεν απάντησαν αυτήν την ερώτηση.

ΠΑΡΟΝ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	Θετικές	52	52,0	52,5	52,5
	Ουδέτερες	37	37,0	37,4	89,9
	Αρνητικές	10	10,0	10,1	100,0
	Total	99	99,0	100,0	
Απούσες τιμές	0	1	1,0		
Σύνολο		100	100,0		

(πίνακας 67)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 52 (52%) από τους ερωτώμενους έχουν θετικές σκέψεις για το παρόν, οι 37 (37%) έχουν ουδέτερες και οι 10 (10%) από τους

ερωτώμενους έχουν αρνητικές σκέψεις. Ένας ερωτώμενος (1%) δεν απάντησε αυτήν την ερώτηση.

ΜΕΛΛΟΝ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	Θετικές	59	59,0	59,6	59,6
	Ουδέτερες	36	36,0	36,4	96,0
	Αρνητικές	4	4,0	4,0	100,0
	Total	99	99,0	100,0	
Απουσίες τιμές	0	1	1,0		
Σύνολο		100	100,0		

(πίνακας 68)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 59 (59%) από τους ερωτώμενους έχουν θετικές σκέψεις για το μέλλον, οι 36 (36%) έχουν ουδέτερες και οι 4 (4%) έχουν αρνητικές σκέψεις. Ένας ερωτώμενος δεν απάντησε αυτήν την ερώτηση.

ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	4	4,0	4,0	4,0
	ΟΧΙ	96	96,0	96,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 69)

Στον πίνακα αυτό βλέπουμε ότι 4 (4%) δεν ξέρουν ή δεν ήθελαν να απαντήσουν ως προς την ερώτηση 21 για τις σκέψεις τους.

Ερώτηση 22: Ποιο από τα παρακάτω ισχύει συνήθως, σχετικά με τις αποφάσεις που παίρνετε:

22^α. ΠΡΟΤΙΜΩ ΝΑ ΠΑΙΡΝΩ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	36	36,0	36,0	36,0
	ΟΧΙ	64	64,0	64,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 70)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 36 (36%) από τους ερωτώμενους απάντησαν πως προτιμούν να παίρνουν μόνοι τους αποφάσεις.

22.β ΝΙΩΘΩ ΣΙΓΟΥΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΑΣΗ ΠΟΥ ΠΑΙΡΝΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	21	21,0	21,0	21,0
	ΟΧΙ	79	79,0	79,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 71)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 21 (21%) από τους ερωτώμενους απάντησαν πως νιώθουν σιγουριά για την απόφαση που παίρνουν.

22.γ ΣΥΧΝΑ ΑΝΑΒΑΛΛΩ ΤΗΝ ΛΗΨΗ ΤΩΝ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	17	17,0	17,0	17,0
	ΟΧΙ	83	83,0	83,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 72)

Βλέπουμε στον πίνακα 72 ότι 17 (17%) από τους ερωτηθέντες δήλωσαν ότι συχνά αναβάλλουν την λήψη των αποφάσεων.

22.δ ΜΕΤΑΝΙΩΝΩ ΣΥΧΝΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΙΡΝΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	23	23,0	23,0	23,0
	ΟΧΙ	77	77,0	77,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 73)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 23 (23%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν πως μετανιώνουν συχνά για τις αποφάσεις που παίρνουν.

22.ε ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΜΑΙ ΠΡΩΤΑ ΚΑΠΟΙΟ ΚΟΝΤΙΝΟ ΜΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	29	29,0	29,0	29,0
	ΟΧΙ	71	71,0	71,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 74)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 29 (29%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι συμβουλευονται πρώτα κάποιο κοντινό τους πρόσωπο.

Ερώτηση 23: Μετά από κάποια αποτυχία σας σε οποιονδήποτε τομέα:

23.α ΔΕΝ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΟΜΑΙ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΖΩ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	21	21,0	21,0	21,0
	ΟΧΙ	79	79,0	79,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 75)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 21 (21%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι μετά από μια αποτυχία τους δεν απογοητεύονται και συνεχίζουν την προσπάθεια.

23.β ΝΙΩΘΩ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ, ΑΛΛΑ ΑΝΑΣΥΓΚΡΟΤΩ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΜΟΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	63	63,0	63,0	63,0
	ΟΧΙ	37	37,0	37,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 76)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 63 (63%) από τους ερωτηθέντες δήλωσαν ότι νιώθουν απογοήτευση αλλά ανασυγκροτούν τις δυνάμεις τους.

23.γ ΝΙΩΘΩ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ ΚΑΙ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΠΩ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	5	5,0	5,0	5,0
	ΟΧΙ	95	95,0	95,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 77)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 5 (5%) από τους ερωτηθέντες δήλωσαν ότι νιώθουν απογοήτευση και εγκαταλείπουν την προσπάθεια.

23.δ ΠΙΣΤΕΥΩ ΠΩΣ Η ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΑΥΤΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΚΑΙ ΑΛΛΟΥΣ ΤΟΜΕΙΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	13	13,0	13,0	13,0
	ΟΧΙ	87	87,0	87,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 78)

Στον πίνακα αυτόν, βλέπουμε ότι οι 13 (13%) από τους ερωτηθέντες δήλωσαν ότι πιστεύουν πως η αποτυχία αυτή μπορεί να επηρεάσει και άλλους τομείς της ζωής τους.

23.ε ΗΜΟΥΝ ΣΙΓΟΥΡΟΣ/Η ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΜΟΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	5	5,0	5,0	5,0
	ΟΧΙ	95	95,0	95,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 79)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 5 (5%) από τους ερωτηθέντες δήλωσαν ότι ήταν σίγουροι για την αποτυχία τους.

23.στ. ΣΠΑΝΙΑ ΒΙΩΝΩ ΑΠΟΤΥΧΙΕΣ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	3	3,0	3,0	3,0
	ΟΧΙ	97	97,0	97,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακες 80)

Στον πίνακα βλέπουμε ότι 3 από τους ερωτηθέντες (3%) δήλωσαν ότι βιώνουν σπάνια αποτυχίες.

23.ζ. ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	1	1,0	1,0	1,0
	ΟΧΙ	99	99,0	99,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 81)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι ένας ερωτηθέντας (1%) δήλωσε ότι δεν ξέρει ή δεν ήθελε να απαντήσει.

Ερώτηση 24: Σε ποιους από τους παρακάτω τομείς της ζωής σας, θεωρείτε ότι αντιμετωπίζετε κάποια δυσκολία:

24.α ΣΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΜΟΥ ΣΧΕΣΕΙΣ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	20	20,0	20,0	20,0
	ΟΧΙ	80	80,0	80,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 82)

Στον πίνακα 82 βλέπουμε ότι 20 (20%) από τους ερωτηθέντες δήλωσαν ότι αντιμετωπίζουν δυσκολία στις οικογενειακές τους σχέσεις.

24β. ΣΤΙΣ ΦΙΛΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΧΕΣΕΙΣ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	14	14,0	14,0	14,0
	ΟΧΙ	86	86,0	86,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 83)

Στον πίνακα 83 βλέπουμε ότι οι 14 (14%) από τους ερωτηθέντες δήλωσαν ότι αντιμετωπίζουν δυσκολία στις φιλικές τους σχέσεις.

24.γ. ΣΤΗΝ ΕΡΩΤΙΚΗ ΜΟΥ ΖΩΗ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	30	30,0	30,0	30,0
	ΟΧΙ	70	70,0	70,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 84)

Στον πίνακα βλέπουμε ότι 30 (30%) από τους ερωτηθέντες δήλωσαν ότι αντιμετωπίζουν δυσκολία στην ερωτική τους ζωή.

24.δ. ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΜΟΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	21	21,0	21,0	21,0
	ΟΧΙ	79	79,0	79,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 85)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 21 (21%) από τους ερωτηθέντες δήλωσαν ότι αντιμετωπίζουν δυσκολίες με τα μαθήματά τους.

24ε. ΣΤΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΜΟΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	3	3,0	3,0	3,0
	ΟΧΙ	97	97,0	97,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 86)

24στ. ΣΕ ΚΑΝΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	34	34,0	34,0	34,0
	ΟΧΙ	66	66,0	66,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 87)

24ζ. ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	1	1,0	1,0	1,0
	ΟΧΙ	99	99,0	99,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 88)

Στον πίνακα 88, βλέπουμε ότι 1 ερωτώμενος (1%) απάντησε δεν ξέρω/ δεν απαντώ.

Ερώτηση 25: Αν παρουσιάζατε στους άλλους τον πραγματικό σας εαυτό, ποια πιστεύετε ότι θα ήταν τα αποτελέσματα:

25^α. ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΩ ΠΑΝΤΑ ΤΟΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΜΟΥ ΕΑΥΤΟ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	66	66,0	66,0	66,0
	ΟΧΙ	34	34,0	34,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 89)

Στον πίνακα αυτό βλέπουμε ότι 66 (66%) ερωτώμενοι απάντησαν πως παρουσιάζουν πάντα τον πραγματικό τους εαυτό.

25β. ΘΑ ΕΙΧΑ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΑΠΟΔΟΧΗ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	17	17,0	17,0	17,0
	ΟΧΙ	83	83,0	83,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 90)

Στον πίνακα αυτόν, βλέπουμε ότι 17 (17%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι θα είχαν την ίδια αποδοχή.

25γ. ΘΑ ΜΕ ΑΠΕΡΡΙΠΤΑΝ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	4	4,0	4,0	4,0
	ΟΧΙ	96	96,0	96,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 91)

Στον πίνακα αυτό βλέπουμε ότι 4 (4%) από τους ερωτώμενους απάντησαν πως θα τους απέρριπταν.

25δ. ΘΑ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΝ ΟΙ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ ΜΟΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	15	15,0	15,0	15,0
	ΟΧΙ	85	85,0	85,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 92)

Στον πίνακα 92 βλέπουμε ότι οι 15 από τους ερωτώμενους (15%) δήλωσαν πως θα αποκαλύπτονταν οι αδυναμίες τους.

25ε. ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	2	2,0	2,0	2,0
	ΟΧΙ	98	98,0	98,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 93)

Στον πίνακα 93 βλέπουμε ότι 2 ερωτώμενοι (2%) σημείωσαν ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ.

Ερώτηση 26: Πόσο πιστεύετε ότι σας επηρεάζουν οι αρνητικές κρίσεις που διατυπώνουν οι άλλοι για εσάς;

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	πολύ	33	33,0	33,7	33,7
	αρκετά	21	21,0	21,4	55,1
	λίγο	21	21,0	21,4	76,5
	καθόλου	15	15,0	15,3	91,8
	δεν ξέρω/ δεν απαντώ	8	8,0	8,2	100,0
	Σύνολο	98	98,0	100,0	
Απουσίες τιμές	0	2	2,0		
Σύνολο		100	100,0		

(πίνακας 94)

Στον πίνακα 94 βλέπουμε ότι 33 (33%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι οι αρνητικές κρίσεις τους επηρεάζουν πολύ, οι 21 (21%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν αρκετά, οι 21 (21%) δήλωσαν λίγο, οι 15 (15%) καθόλου, και οι 8 δεν ξέρουν ή δεν ήθελαν να απαντήσουν. 2 από τους ερωτώμενους (2%) δεν απάντησαν στην ερώτηση.

Ερώτηση 27: Προσπαθώντας να φανταστείτε τον ιδανικό σας εαυτό (δηλαδή αυτόν που θα θέλατε να είστε), ποιο από τα παρακάτω σας εκφράζει:

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	αυτό που είμαι ταιριάζει απόλυτα με αυτό που θα ήθελα να είμαι	21	21,0	21,6	21,6
	αυτό που είμαι πλησιάζει πολύ σε αυτό που θα ήθελα να είμαι	38	38,0	39,2	60,8
	διαθέτω κάποια χαρακτηριστικά από αυτό που θα ήθελα να είμαι	22	22,0	22,7	83,5
	αυτό που είμαι έχει κάποια απόκλιση από αυτό που φαντάζομαι	9	9,0	9,3	92,8
	δεν ξέρω/δεν απαντώ	7	7,0	7,3	100,0
	Σύνολο	97	97,0	100,0	
Απουσίες τιμές	0	3	3,0		
Σύνολο		100	100,0		

(πίνακας 95)

Στον πίνακα 95 βλέπουμε ότι 38 (38%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι αυτό που είναι πλησιάζει πολύ σε αυτό που θα ήθελαν να είναι, οι 22 (22%) δήλωσαν ότι διαθέτουν κάποια χαρακτηριστικά από αυτό που θα ήθελαν να είναι, οι 21 (21%) δήλωσαν ότι αυτό που είναι ταιριάζει απόλυτα με αυτό που θα ήθελαν να είναι, οι 9 (9%) δήλωσαν ότι αυτό που είναι έχει κάποια απόκλιση από αυτό που φαντάζονται, και 7 (7%) ερωτώμενοι δήλωσαν δεν ξέρω/ δεν απαντώ. 2 ερωτώμενοι (2%) δεν απάντησαν αυτήν την ερώτηση.

Ιδανικός εαυτός	Κοινωνική Εργασία	Ηλεκτρολογία	Σύνολο
Αυτό που είμαι ταιριάζει απόλυτα μ' αυτό που θα ήθελα να είμαι	14-(66,7%)	7-(33,3%)	21-(100%)
Αυτό που είμαι πλησιάζει πολύ σε αυτό που θα ήθελα να είμαι	14-(36,8%)	24-(63,2%)	38-(100%)
Διαθέτω κάποια χαρακτηριστικά από αυτό που θα ήθελα να είμαι	11-(50%)	11-(50%)	22-(50%)
Αυτό που είμαι έχει κάποια απόκλιση από αυτό που φαντάζομαι	6-(66,7%)	3-(33,3%)	9-(100%)
Δεν ξέρω/ δεν απαντώ	5-(71,4%)	2-(28,6%)	7-(100%)

(πίνακας 95^α)

Στον πίνακα 95^α, βλέπουμε ότι από αυτούς που νιώθουν να ταιριάζουν απόλυτα σ' αυτό που θα ήθελαν να είναι οι 14 (66,7%) είναι από την Κ.Ε και οι 7 (33,3%) από την ηλεκτρολογία, από αυτούς που νιώθουν να ταιριάζουν πολύ με αυτό που θα ήθελαν να είναι οι 14 (36,8%) είναι από την Κ.Ε και οι 24 (63,2%) από την ηλεκτρολογία. Από αυτούς που διαθέτουν κάποια χαρακτηριστικά από αυτό που θα ήθελαν να είναι 11 (50%) είναι από την Κ.Ε. και αντίστοιχα 11 (50%) από την ηλεκτρολογία. Από αυτούς που νιώθουν ότι αυτό που είναι έχει κάποια απόκλιση από αυτό που φαντάζονται οι 6-(66,7%) είναι από την Κ.Ε και οι 3-(33,3%) από την ηλεκτρολογία. Από αυτούς που απάντησαν δεν ξέρω /δεν απαντώ οι 5-(71,4%) ήταν από Κ.Ε και οι 2-(28,6%) από την ηλεκτρολογία.

Ερώτηση 28: Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα νιώθετε, όταν γνωρίζετε έναν καινούριο άνθρωπο;

28.α ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟ

	Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
ΝΑΙ	44	44,0	44,0	44,0
ΟΧΙ	56	56,0	56,0	100,0
Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 96)

Στον πίνακα 96 βλέπουμε ότι οι 44 (44%) από τους ερωτηθέντες δήλωσαν τον ενθουσιασμό.

28β. ΕΠΙΔΕΙΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	21	21,0	21,0	21,0
	ΟΧΙ	79	79,0	79,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 97)

Στον πίνακα βλέπουμε ότι 21 (21%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν την επιδεικτικότητα.

28γ. ΣΥΜΠΑΘΕΙΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	36	36,0	36,0	36,0
	ΟΧΙ	64	64,0	64,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 98)

Στον πίνακα βλέπουμε ότι 36 (36%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν την συμπάθεια.

28δ. ΔΙΣΤΑΚΤΙΚΟΤΗΤΑ /ΕΠΙΦΥΛΑΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	35	35,0	35,0	35,0
	ΟΧΙ	65	65,0	65,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 99)

Στον πίνακα 99 βλέπουμε ότι 35 (35%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν την διστακτικότητα και επιφυλακτικότητα.

28ε. ΕΧΘΡΙΚΟΤΗΤΑ /ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	6	6,0	6,0	6,0
	ΟΧΙ	94	94,0	94,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 100)

Στον πίνακα 100 βλέπουμε ότι 6 (6%) από τους ερωτώμενους σημείωσαν την εχθρικότητα- επιθετικότητα.

28στ. ΑΜΗΧΑΝΙΑ /ΝΤΡΟΠΗ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	15	15,0	15,0	15,0
	ΟΧΙ	85	85,0	85,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 101)

Βλέπουμε ότι 15 (15%) από τους ερωτώμενους σημείωσαν αμηχανία και ντροπή.

28ζ. ΑΓΧΟΣ ΓΙΑ ΑΠΟΡΡΙΨΗ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	14	14,0	14,0	14,0
	ΟΧΙ	86	86,0	86,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 102)

Στον πίνακα 102 βλέπουμε ότι 14 (14%) από τους ερωτώμενους σημείωσαν το άγχος για την απόρριψη.

28η. ΑΔΙΑΦΟΡΙΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	3	3,0	3,0	3,0
	ΟΧΙ	97	97,0	97,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 103)

Στον πίνακα βλέπουμε ότι 3 (3%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν την αδιαφορία .

28θ. ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	5	5,0	5,0	5,0
	ΟΧΙ	95	95,0	95,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 104)

Βλέπουμε στον πίνακα ότι 5 (5%) ερωτηθέντες σημείωσαν δεν ξέρω/δεν απαντώ.

Ερώτηση 29: Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα πιστεύετε ότι συνήθως εισπράττετε από τους γύρω σας:

29α. ΑΓΑΠΗ/ ΣΤΟΡΓΗ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	37	37,0	37,0	37,0
	ΟΧΙ	63	63,0	63,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 105)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 37 (37%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι εισπράττουν από τους γύρω τους αγάπη/ στοργή.

29β. ΣΕΒΑΣΜΟ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	40	40,0	40,0	40,0
	ΟΧΙ	60	60,0	60,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 106)

Στον πίνακα αυτό βλέπουμε ότι 40 (40%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι εισπράττουν από τους γύρω τους σεβασμό.

29γ. ΕΡΩΤΙΚΗ ΕΛΞΗ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	38	38,0	38,0	38,0
	ΟΧΙ	62	62,0	62,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 107)

Στον πίνακα 107 βλέπουμε ότι 38 (38%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι εισπράττουν από τους γύρω τους ερωτική έλξη.

29δ. ΣΥΜΠΑΘΕΙΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	68	68,0	68,0	68,0
	ΟΧΙ	32	32,0	32,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 108)

Στον πίνακα 108 βλέπουμε ότι 68 (68%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι εισπράττουν από τους γύρω τους συμπάθεια.

29^ε. ΕΧΘΡΙΚΟΤΗΤΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	14	14,0	14,0	14,0
	ΟΧΙ	86	86,0	86,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 109)

Στον πίνακα 109 βλέπουμε ότι 14 (14%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι εισπράττουν από τους γύρω τους εχθρικότητα.

29^{στ}. ΠΕΡΙΦΡΟΝΗΣΗ /ΑΔΙΑΦΟΡΙΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	17	17,0	17,0	17,0
	ΟΧΙ	83	83,0	83,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 110)

Στον πίνακα 110 βλέπουμε ότι 17 (17%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι εισπράττουν από τους γύρω τους περιφρόνηση/ αδιαφορία.

29^ζ. ΑΝΤΙΠΑΘΕΙΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	18	18,0	18,0	18,0
	ΟΧΙ	82	82,0	82,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 111)

Στον πίνακα 111 βλέπουμε ότι 18 (18%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι εισπράττουν από τους γύρω τους αντιπάθεια.

29^η . ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	5	5,0	5,0	5,0
	ΟΧΙ	95	95,0	95,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 112)

Στον πίνακα 112 βλέπουμε ότι 5 (5%) από τους ερωτώμενους σημείωσαν δεν ξέρω/ δεν απαντώ.

Ερώτηση 30: Πώς θα χαρακτηρίζατε την εξωτερική σας εμφάνιση;

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	Ελκυστική	27	27,0	27,3	27,3
	Καλή	29	29,0	29,3	56,6
	Συμπαθητική	34	34,0	34,3	90,9
	Κακή	2	2,0	2,0	92,9
	Δεν ξέρω/ δεν απαντώ	7	7,0	7,1	100,0
	Total	99	99,0	100,0	
Απουσίες τιμές	0	1	1,0		
Σύνολο		100	100,0		

(πίνακας 113)

Στον πίνακα 113 βλέπουμε ότι οι 34 (34%) από τους ερωτώμενους χαρακτηρίζουν την εξωτερική τους εμφάνιση ως συμπαθητική, οι 29 (29%) την χαρακτηρίζουν καλή, οι 27 (27%) ελκυστική, οι 7 (7%) απάντησαν δεν ξέρω/ δεν απαντώ, και οι 2 (2%) κακή. Ένας ερωτώμενος (1%) δεν απάντησε σ' αυτήν την ερώτηση.

Χαρακτηρισμός εξωτερικής εμφάνισης εαυτού	Άνδρες	Γυναίκες	Σύνολο
Ελκυστική	14-(51,9%)	13-(48,1%)	27-(100%)
Καλή	11-(37,9%)	18-(62,1%)	29-(100%)
Συμπαθητική	12-(35,3%)	22-(64,7%)	34-(100%)
Κακή	1-(50%)	1-(50%)	2-(100%)
Δεν ξέρω/ δεν απαντώ	6-(85,7%)	1-(14,3%)	7-(100%)

(πίνακας 113^α)

Στον πίνακα 113^α βλέπουμε ότι από αυτούς που χαρακτηρίζουν την εξωτερική τους εμφάνιση ελκυστική οι 14 (51,9%) είναι άντρες και οι 13 (48,1%) γυναίκες. Αυτοί που την βρίσκουν καλή, οι 11 (37,9%) είναι άντρες και οι 18 (62,1%) γυναίκες. Αυτοί που βρίσκουν την εξωτερική τους εμφάνιση συμπαθητική είναι 12 (35,3%) άνδρες και οι 22 (64,7%) είναι γυναίκες. Από αυτούς που βρίσκουν την εξωτερική τους εμφάνιση κακή, ένας είναι άνδρας και μια γυναίκα -50% αντίστοιχα. Από αυτούς που απάντησαν δεν ξέρω /δεν απαντώ οι 6 (85,7%) ήταν άνδρες και μια (14,3%) ήταν γυναίκα.

Ερώτηση 31: Ποια από τα παρακάτω ισχύουν στις οικογενειακές σας σχέσεις:

31.α ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ ΔΕΝ ΕΜΠΛΕΚΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΟΥ ΖΩΗ.

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	55	55,0	55,0	55,0
	ΟΧΙ	45	45,0	45,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 114)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 55 (55%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι οι γονείς τους δεν εμπλέκονται στην προσωπική τους ζωή.

31.β. ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΕΜΕΝΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	27	27,0	27,0	27,0
	ΟΧΙ	73	73,0	73,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 115)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 27 (27%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι οι γονείς τους δεν έχουν υπερβολικές απαιτήσεις.

31γ. ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ ΠΑΡΕΧΟΥΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΣΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΟΥ.

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	34	34,0	34,0	34,0
	ΟΧΙ	66	66,0	66,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 116)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 34 (34%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι οι γονείς τους, τους παρέχουν ελευθερία στις επιλογές τους.

31.δ. ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΜΙΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΑΠΟΦΑΣΗ, ΠΑΙΡΝΩ ΤΗΝ ΕΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ ΜΟΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	17	17,0	17,0	17,0
	ΟΧΙ	83	83,0	83,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 117)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 17 (17%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι πριν από μια σημαντική απόφαση, παίρνουν την έγκριση των γονιών τους.

31.ε. ΑΡΚΕΤΕΣ ΦΟΡΕΣ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ ΕΜΠΛΕΚΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΟΥ ΖΩΗ.

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	30	30,0	30,0	30,0
	ΟΧΙ	70	70,0	70,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 118)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 30 (30%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι αρκετές φορές οι γονείς τους εμπλέκονται στην προσωπική τους ζωή.

31.στ. ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΡΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	22	22,0	22,0	22,0
	ΟΧΙ	78	78,0	78,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 119)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 30 (30%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι οι γονείς τους είναι υπερπροστατευτικοί.

31.ζ. ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	3	3,0	3,0	3,0
	ΟΧΙ	97	97,0	97,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 120)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 3 (3%) από τους ερωτώμενους σημείωσαν δεν ξέρω/ δεν απαντώ.

Ερώτηση 32: Ποια από τα παρακάτω σας εκφράζουν στις οικογενειακές σας σχέσεις;

32^α. ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ ΠΕΡΝΑΜΕ ΚΑΛΑ ΟΤΑΝ ΒΡΙΣΚΟΜΑΣΤΕ ΜΑΖΙ.

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	55	55,0	55,0	55,0
	ΟΧΙ	45	45,0	45,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 121)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 55 (55%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι με την οικογένειά τους περνάνε καλά όταν βρίσκονται μαζί.

32β. ΣΥΝΗΘΩΣ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ.

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	22	22,0	22,0	22,0
	ΟΧΙ	78	78,0	78,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 122)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 22 (22%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι συνήθως η οικογένειά τους καταλαβαίνει τα συναισθήματά τους.

32.γ. Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ ΣΥΧΝΑ ΑΔΙΑΦΟΡΕΙ ΓΙΑ ΜΕΝΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	5	5,0	5,0	5,0
	ΟΧΙ	95	95,0	95,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 123)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 5 (5%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι συχνά η οικογένειά τους αδιαφορεί γι' αυτούς.

33.δ. ΥΠΑΡΧΟΥΝ Ή ΥΠΗΡΧΑΝ ΦΟΡΕΣ ΠΟΥ ΘΕΛΩ- ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΩ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ.

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	21	21,0	21,0	21,0
	ΟΧΙ	79	79,0	79,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 124)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 21 (21%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι υπάρχουν ή υπήρχαν φορές που θέλουν ή ήθελαν να εγκαταλείψουν την οικογένειά τους.

32.ε. ΔΕΝ ΞΕΡΩ /ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	10	10,0	10,0	10,0
	ΟΧΙ	90	90,0	90,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 125)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 10 (10%) από τους ερωτώμενους σημείωσαν δεν ξέρω /δεν απαντώ.

Ερώτηση 33: Ποια από τα παρακάτω πιστεύετε ότι χαρακτηρίζουν τις ήδη υπάρχουσες φιλίες σας;

33^α. ΤΟΝ/ΤΗΝ ΚΟΝΤΙΝΟ/Η ΜΟΥ ΦΙΛΟ/Η ΤΟΝ/ΤΗΝ ΝΙΩΘΩ ΣΑΝ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΟΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	26	26,0	26,0	26,0
	ΟΧΙ	74	74,0	74,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 126)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 26 (26%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι τον/την κοντινό φίλο-η τους τον/την νιώθουν σαν να είναι προέκταση του εαυτού τους.

33β. ΝΙΩΘΩ ΟΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΛΑΘΗ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΧΑΣΩ ΤΟΝ ΣΕΒΑΣΜΟ Η ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ ΜΟΥ.

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	31	31,0	31,0	31,0
	ΟΧΙ	69	69,0	69,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 127)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 31 (31%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι νιώθουν ότι μπορούν να κάνουν λάθη χωρίς να χάσουν τον σεβασμό ή την αγάπη των φίλων τους.

33γ. ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΑΝΕΤΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΜΟΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	69	69,0	69,0	69,0
	ΟΧΙ	31	31,0	31,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 128)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 69 (69%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι αισθάνονται άνετα με τους φίλους τους.

33.δ. ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΣΥΧΝΑ ΑΒΟΛΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΜΟΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	12	12,0	12,0	12,0
	ΟΧΙ	88	88,0	88,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 129)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 12 (12%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι αισθάνονται συχνά άβολα με τους φίλους τους.

33.ε. ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ ΠΟΥ Ο/Η ΦΙΛΟΣ/Η ΜΟΥ ΚΑΝΕΙ ΚΑΙΝΟΥΡΙΕΣ ΦΙΛΙΕΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΠΩΣ ΘΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΧΑΣΩ.

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	23	23,0	23,0	23,0
	ΟΧΙ	77	77,0	77,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 130)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 23 (23%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι κάθε φορά που ο/η φίλος/η τους κάνει καινούριες φιλίες αισθάνονται πως θα τον/την χάσουν.

33.στ. ΝΙΩΘΩ ΣΥΧΝΑ ΟΤΙ ΜΕ ΠΑΡΑΜΕΛΟΥΝ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΟΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	18	18,0	18,0	18,0
	ΟΧΙ	82	82,0	82,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 131)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 18 (18%) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι νιώθουν συχνά ότι τους παραμελούν οι φίλοι τους.

33.ζ. ΔΕΝ ΞΕΡΩ /ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	1	1,0	1,0	1,0
	ΟΧΙ	99	99,0	99,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 132)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 1 (1%) από τους ερωτώμενους σημείωσε ότι δεν ξέρει ή δεν ήθελε να απαντήσει.

Ερώτηση 34: Ποιο από τα παρακάτω σας εκφράζει ως προς τις φιλίες που δημιουργείτε:

34.α ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΦΙΛΙΕΣ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΒΑΘΟΣ- ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΕΣ (ΜΕ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΜΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΥΖΗΤΗΣΩ ΤΑ ΠΑΝΤΑ).

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	60	60,0	60,0	60,0
	ΟΧΙ	40	40,0	40,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 133)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 60 (60 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι οι περισσότερες φιλίες τους είναι σε βάθος- ουσιαστικές.

34β. ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΦΙΛΙΕΣ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΚΕΣ (ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΑΡΚΕΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΟΥ ΔΕΝ ΤΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ).

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	17	17,0	17,0	17,0
	ΟΧΙ	83	83,0	83,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 134)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 17 (17 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι οι περισσότερες φιλίες τους είναι επιφανειακές.

34.γ. ΕΧΩ ΜΟΝΟ ΓΝΩΣΤΟΥΣ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	11	11,0	11,0	11,0
	ΟΧΙ	89	89,0	89,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 135)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 11 (11 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι έχουν μόνο γνωστούς.

34.δ ΟΙ ΦΙΛΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΧΕΣΕΙΣ ΔΕΝ ΔΙΑΡΚΟΥΝ ΠΟΛΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	6	6,0	6,0	6,0
	ΟΧΙ	94	94,0	94,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 136)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 6 (6 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι οι φιλικές τους σχέσεις δεν διαρκούν πολύ.

34.ε ΑΡΝΟΥΜΑΙ ΝΑ ΣΥΝΑΝΑΣΤΡΑΦΩ ΜΕ ΑΤΟΜΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΑΠΟ ΕΜΕΝΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	14	14,0	14,0	14,0
	ΟΧΙ	86	86,0	86,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 137)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 14 (14 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι αρνούνται να συναναστρέφονται με άτομα διαφορετικά από αυτούς.

34.στ. ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	4	4,0	4,0	4,0
	ΟΧΙ	96	96,0	96,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 138)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 4 (4 %) από τους ερωτώμενους σημείωσαν την απάντηση δεν ξέρω/ δεν απαντώ.

Ερώτηση 35: Ποια είναι συνήθως η αντίδρασή σας όταν κάποιος συμπεριφέρεται αρνητικά απέναντί σας;

35.α ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	35	35,0	35,0	35,0
	ΟΧΙ	65	65,0	65,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 139)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 35 (35 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι συμπεριφέρονται επιθετικά όταν κάποιος συμπεριφέρεται αρνητικά απέναντί τους.

35.β ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΚΑΘΕ ΝΥΞΗ/ ΕΜΠΛΟΚΗ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	25	25,0	25,0	25,0
	ΟΧΙ	75	75,0	75,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 140)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 25 (25 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι αποφεύγουν κάθε νύξη/ εμπλοκή όταν κάποιος συμπεριφέρεται αρνητικά απέναντί τους.

35.γ. ΤΟΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ ΜΕ ΧΙΟΥΜΟΡ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	26	26,0	26,0	26,0
	ΟΧΙ	74	74,0	74,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 141)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 26 (26 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι αντιμετωπίζουν με χιούμορ όταν κάποιος συμπεριφέρεται αρνητικά απέναντί τους.

35.δ. ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΕΜΑΙ, ΤΟ ΚΡΑΤΩ ΜΕΣΑ ΜΟΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	16	16,0	16,0	16,0
	ΟΧΙ	84	84,0	84,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 142)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 16 (16 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι στεναχωριούνται και το κρατάνε μέσα τους όταν κάποιος συμπεριφέρεται αρνητικά απέναντί τους.

35.ε. ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΤΟ ΛΥΣΩ ΜΕ ΔΙΑΛΟΓΟ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	15	15,0	15,0	15,0
	ΟΧΙ	85	85,0	85,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 143)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 15 (15 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι προσπαθούν να το λύσουν με διάλογο όταν κάποιος συμπεριφέρεται αρνητικά απέναντί τους.

35.στ. ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	2	2,0	2,0	2,0
	ΟΧΙ	98	98,0	98,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 144)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 2 (2 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι δεν θέλουν να απαντήσουν σ' αυτήν την ερώτηση.

Αντίδραση όταν κάποιος συμπεριφέρεται αρνητικά	Κοινωνική Εργασία Ποσοστό	Ηλεκτρολογία Ποσοστό	Σύνολο
Συμπεριφέρομαι επιθετικά	11-(31,4%)	24-(68,6%)	35-(100%)
Αποφεύγω κάθε νύξη/ εμπλοκή	13-(52%)	12-(48%)	25-(100%)
Τον αντιμετωπίζω με χιούμορ	14-(53,8%)	12-(46,2%)	26-(100%)
Στεναχωριέμαι, το κρατώ μέσα μου	11-(68,8%)	5-(31,3%)	16-(100%)
Προσπαθώ να το λύσω με διάλογο	8-(53,3%)	7-(46,7%)	15-(100%)
Δεν απαντώ	1-(50%)	1-(50%)	2-(100%)

(πίνακας 144α)

Στον πίνακα 144α, βλέπουμε ότι από αυτούς που συμπεριφέρονται επιθετικά οι 11 (31,4%) είναι από την Κ.Ε και οι 24 (68,6%) από την ηλεκτρολογία. Από αυτούς που αποφεύγουν κάθε νύξη/ εμπλοκή οι 13 (52%) είναι από την Κ.Ε και οι 12 (48%) από την ηλεκτρολογία. Από αυτούς που το αντιμετωπίζουν με χιούμορ οι 14 (53,8%) είναι από την Κ.Ε και οι 12 (46,2%) από την ηλεκτρολογία. Από αυτούς που στεναχωριούνται και το κρατούν μέσα τους οι 11 (68,8%) είναι Κ.Ε και οι 5 (31,3%) είναι από την ηλεκτρολογία. Από αυτούς που προσπαθούν να το λύσουν με διάλογο οι 8(53,3%) είναι Κ.Ε και οι 7 (46,7%) από την ηλεκτρολογία. Από αυτούς που δεν ήθελαν να απαντήσουν ένας ήταν από την Κ.Ε και ένας από την ηλεκτρολογία – 50% αντίστοιχα.

Ερώτηση 36: Ποια είναι η συμπεριφορά σας, όταν ένα πρόσωπο σας προκαλεί ερωτικό ενδιαφέρον;

36.α ΕΚΔΗΛΩΝΩ ΤΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΜΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΤΟΝ/ ΤΗΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΖΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	46	46,0	46,0	46,0
	ΟΧΙ	54	54,0	54,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 145)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 46 (46 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι εκδηλώνουν το ενδιαφέρον τους και προσπαθούν να τον/ την προσεγγίζουν.

36.β. ΕΚΔΗΛΩΝΩ ΤΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΜΟΥ, ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΤΟΝ /ΤΗΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΖΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	29	29,0	29,0	29,0
	ΟΧΙ	71	71,0	71,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(Πίνακας 146)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 29 (29 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι εκδηλώνουν το ενδιαφέρον τους αλλά δεν προσπαθούν να τον/ την προσεγγίζουν

36.γ ΠΕΡΙΜΕΝΩ ΝΑ ΜΕ ΠΛΗΣΙΑΣΕΙ ΑΥΤΟΣ/ ΑΥΤΗ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	37	37,0	37,0	37,0
	ΟΧΙ	63	63,0	63,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(Πίνακας 147)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 37 (37 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι περιμένουν να τους πλησιάσει αυτός/ αυτή.

36.δ ΔΕΝ ΕΚΔΗΛΩΝΩ ΚΑΘΟΛΟΥ ΤΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΜΟΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	4	4,0	4,0	4,0
	ΟΧΙ	96	96,0	96,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(Πίνακας 148)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 4 (4 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι δεν εκδηλώνουν καθόλου το ενδιαφέρον τους

36.ε ΕΚΔΗΛΩΝΩ ΤΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΜΟΥ ΜΕΣΩ ΤΡΙΤΩΝ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	10	10,0	10,0	10,0
	ΟΧΙ	90	90,0	90,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(Πίνακας 149)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι οι 10 (10 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι εκδηλώνουν το ενδιαφέρον τους μέσω τρίτων.

36.στ. ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	1	1,0	1,0	1,0
	ΟΧΙ	99	99,0	99,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(Πίνακας 150)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 1 (1 %) από τους ερωτώμενους σημείωσε δεν ξέρω/ δεν απαντώ.

Ερώτηση 37: Ποια από τα παρακάτω χαρακτηρίζουν συνήθως τις εκάστοτε ερωτικές σας σχέσεις;

37.α ΝΙΩΘΩ ΤΟΣΟ ΚΟΝΤΑ ΜΕ ΤΟΝ/ ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΜΟΥ, ΣΑΝ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΜΙΑ ΟΝΤΟΤΗΤΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	15	15,0	15,0	15,0
	ΟΧΙ	85	85,0	85,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 151)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 15 (15 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι νιώθουν τόσο κοντά με τον/την σύντροφό τους σαν να είναι μια οντότητα.

37.β ΝΙΩΘΩ ΠΟΛΥ ΚΟΝΤΑ ΜΕ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΜΟΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	44	44,0	44,0	44,0
	ΟΧΙ	56	56,0	56,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 152)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 44 (44 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι νιώθουν πολύ κοντά με τον/την σύντροφό τους.

37.γ ΝΙΩΘΩ ΣΥΧΝΑ ΑΠΟΜΑΚΡΙΣΜΕΝΟΣ/Η ΑΠΟ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΜΟΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	11	11,0	11,0	11,0
	ΟΧΙ	89	89,0	89,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 153)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 11 (11 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι νιώθουν συχνά απομακρισμένοι/ες από τον/την σύντροφό τους

37.δ ΑΛΛΟΤΕ ΜΕ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΜΟΥ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΟΛΥ ΚΟΝΤΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟΤΕ ΣΕ ΑΠΟΣΤΑΣΗ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	18	18,0	18,0	18,0
	ΟΧΙ	82	82,0	82,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 154)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 18 (18 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι άλλοτε με τον/την σύντροφό τους είναι πολύ κοντά και άλλοτε σε απόσταση

37.ε ΣΠΑΝΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ ΕΡΩΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	11	11,0	11,0	11,0
	ΟΧΙ	89	89,0	89,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 155)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 11 (11 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι σπάνια δημιουργούν ερωτικές σχέσεις

37.στ ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	4	4,0	4,0	4,0
	ΟΧΙ	96	96,0	96,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 156)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 4 (4 %) από τους ερωτώμενους σημείωσαν δεν ξέρω/ δεν απαντώ.

Ερώτηση 38: Ποια από τα παρακάτω σας αντιπροσωπεύουν σχετικά με τις ερωτικές σχέσεις που δημιουργείτε:

38α. ΣΤΙΣ ΕΡΩΤΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΧΕΣΕΙΣ ΥΠΑΡΧΕΙ ΙΣΟΤΙΜΙΑ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	44	44,0	44,0	44,0
	ΟΧΙ	56	56,0	56,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 157)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 44 (44 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι στις ερωτικές τους σχέσεις υπάρχει ισοτιμία.

38.β ΝΙΩΘΩ ΣΥΧΝΑ ΟΤΙ Ο/Η ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ ΜΟΥ ΔΕΝ ΜΕ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	20	20,0	20,0	20,0
	ΟΧΙ	80	80,0	80,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 158)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 20 (20 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι νιώθουν συχνά ότι ο/η σύντροφός τους δεν τους καταλαβαίνει

38.γ. ΕΧΩ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΣΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΜΟΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	29	29,0	29,0	29,0
	ΟΧΙ	71	71,0	71,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 159)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 29 (29 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι έχουν εμπιστοσύνη στον/την σύντροφό τους

38.δ. ΔΙΣΤΑΖΩ ΝΑ ΕΚΔΗΛΩΣΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	28	28,0	28,0	28,0
	ΟΧΙ	72	72,0	72,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 160)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 28 (28 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι διστάζουν να εκδηλώσουν τα συναισθήματά τους

38.ε ΕΧΩ ΑΓΧΟΣ ΑΝ ΘΑ ΧΑΣΩ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΜΟΥ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	29	29,0	29,0	29,0
	ΟΧΙ	71	71,0	71,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 161)

Στον πίνακα αυτόν βλέπουμε ότι 29 (29 %) από τους ερωτώμενους δήλωσαν ότι έχουν άγχος αν θα χάσουν τον/την σύντροφό τους

38.στ. ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	5	5,0	5,0	5,0
	ΟΧΙ	95	95,0	95,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(Πίνακας 162)

Στον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι 5 (5%) ερωτώμενοι σημείωσαν δεν ξέρω /δεν απαντώ.

Ερώτηση 39: Για όσους έχουν εργαστεί. Ποια από τα παρακάτω σας αντιπροσωπεύουν σχετικά με τις μόνιμες/περιστασιακές εργασίες σας:

39.α ΝΙΩΘΩ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ /ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	34	34,0	34,0	34,0
	ΟΧΙ	66	66,0	66,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 163)

Στον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι 34 (34 %) ερωτώμενοι δήλωσαν ότι νιώθουν δημιουργικότητα /ικανοποίηση

39.β ΛΑΜΒΑΝΩ ΣΥΧΝΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	27	27,0	27,0	27,0
	ΟΧΙ	73	73,0	73,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 164)

Στον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι 27 (27 %) ερωτώμενοι δήλωσαν ότι λαμβάνουν συχνά πρωτοβουλίες

39.γ ΕΧΩ ΚΑΛΕΣ ΣΥΝΑΔΕΛΦΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	35	35,0	35,0	35,0
	ΟΧΙ	65	65,0	65,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(Πίνακας 165)

Στον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι 35 (35 %) ερωτώμενοι δήλωσαν ότι έχουν καλές συναδελφικές σχέσεις

39.δ ΝΙΩΘΩ ΣΥΧΝΑ ΟΤΙ ΟΙ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΙ ΜΟΥ ΜΕ ΠΑΡΑΓΚΩΝΙΖΟΥΝ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	1	1,0	1,0	1,0
	ΟΧΙ	99	99,0	99,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας166)

Στον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι 1 (1 %) ερωτώμενος δήλωσε ότι νιώθει συχνά ότι οι συνάδελφοί του τον παραγκωνίζουν

39.ε ΑΦΗΝΩ ΣΥΧΝΑ ΤΙΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	5	5,0	5,0	5,0
	ΟΧΙ	95	95,0	95,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 167)

Στον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι 5 (5 %) ερωτώμενοι δήλωσαν ότι αφήνουν συχνά τις πρωτοβουλίες στους άλλους

39.στ ΣΥΧΝΑ ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΟΥ ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΥΣ ΜΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΕΣ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	2	2,0	2,0	2,0
	ΟΧΙ	98	98,0	98,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 168)

Στον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι 2 (2 %) ερωτώμενοι δήλωσαν ότι συχνά οι σχέσεις τους με τους συναδέλφους τους δεν είναι καλές

39.ζ ΔΕΝ ΞΕΡΩ/ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ

		Συχνότητα	Ποσοστό	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
	ΝΑΙ	10	10,0	10,0	10,0
	ΟΧΙ	90	90,0	90,0	100,0
	Σύνολο	100	100,0	100,0	

(πίνακας 169)

Στον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι 10 (10 %) ερωτώμενοι σημείωσαν δεν ξέρω/ δεν απαντώ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

ΣΥΖΗΤΗΣΗ.

1. Η σχέση χαρακτηριστικών-συμπεριφορών της αυτοεκτίμησης των σπουδαστών (Α.Τ.Ε.Ι. Πάτρας) με την ποιότητα των οικογενειακών τους σχέσεων.

Στην ερώτηση 22 «ποια από τα παρακάτω εκφράζουν τους σπουδαστές σχετικά με τις αποφάσεις που παίρνουν», το μεγαλύτερο ποσοστό απαντήσεων (36%) δόθηκε στην επιλογή «προτιμώ να παίρνω μόνος μου αποφάσεις». Η επιλογή αυτή με βάση το θεωρητικό υλικό, εκφράζει συνήθως άτομα που είναι υψηλά τοποθετημένα στην κλίμακα ψυχολογικής ωριμότητας, είναι ικανοποιητικά διαφοροποιημένα και αυτονομημένα από τους άλλους και έχουν εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να επιλέγουν το καλύτερο γι' αυτούς, χαρακτηριστικά δηλαδή και συμπεριφορές που ευνοούν την εκδήλωση μιας υγιούς αυτοεκτίμησης.

Το αποτέλεσμα αυτό μπορεί να συσχετιστεί με το αποτέλεσμα που προκύπτει από την ερώτηση 31 που αφορά την ποιότητα των οικογενειακών τους σχέσεων. Στην ερώτηση 31 που δημιουργήθηκε με σκοπό να εντοπιστεί ο βαθμός αυτονομίας ή εξάρτησης από τους γονείς τους, το 55% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι «οι γονείς μου δεν εμπλέκονται στην προσωπική μου ζωή» και το 34% δήλωσε ότι «οι γονείς μου, μου παρέχουν ελευθερία στις επιλογές μου». Από το παραπάνω αποτέλεσμα οι περισσότεροι σπουδαστές φάνηκαν να είναι αρκετά αυτονομημένοι απ' τους γονείς τους, δείγμα υγιών οικογενειακών σχέσεων. Συσχετίζοντας λοιπόν το αποτέλεσμα που προκύπτει από την ερώτηση 22 με το αποτέλεσμα που προκύπτει από την ερώτηση 31, βλέπουμε να υπάρχει πιθανόν μια συνάφεια ανάμεσα στην αυτονομία που

επέδειξαν οι σπουδαστές στη λήψη των αποφάσεων, με την αυτονομία που έχουν απ' τους γονείς τους. Άρα ενδεχομένως χαρακτηριστικά αυτοεκτίμησης να σχετίζονται με την ποιότητα των οικογενειακών σχέσεων των σπουδαστών.

Από την άλλη πλευρά, το αποτέλεσμα που προκύπτει από την ερώτηση 22 ένα μικρότερο ποσοστό ερωτηθέντων (29%) στη λήψη των αποφάσεών τους συμπλήρωσαν την επιλογή «Συμβουλευόμαι πρώτα κάποιο κοντινό μου πρόσωπο», γεγονός που επιδεικνύει λιγότερο αυτονομία και αυτοδιαφοροποίηση από τους άλλους, δηλαδή μεγαλύτερο βαθμό εξάρτησης, συμπεριφορά που με βάση το θεωρητικό υλικό επηρεάζει αρνητικά την αυτοεκτίμηση των ατόμων. Συσχετίζοντας πάλι αυτό το αποτέλεσμα με το αποτέλεσμα που προκύπτει από την ερώτηση 31 όπου το (30%) των ερωτηθέντων συμπλήρωσε και την επιλογή «οι γονείς μου εμπλέκονται στην προσωπική ζωή», καταλήγουμε ότι ενδεχομένως να υπάρχει μια συνάφεια στην αυτονομία τους στην λήψη των αποφάσεων και στην εξάρτησή τους από τους γονείς τους. Άρα, καταλήγουμε ξανά στο παραπάνω συμπέρασμα ότι χαρακτηριστικά της αυτοεκτίμησης να σχετίζονται με την ποιότητα των οικογενειακών σχέσεων των σπουδαστών.

Στην ερώτηση 11 που δημιουργήθηκε με σκοπό να διερευνήσει την στάση των σπουδαστών απέναντι στο γεγονός της απομάκρυνσης τους από την πόλη καταγωγής τους, το μεγαλύτερο ποσοστό απαντήσεων (47%) από αυτούς που πέρασαν σε σχολή εκτός της πόλης, δόθηκε στην επιλογή «προσαρμόστηκα πολύ εύκολα (στο νέο περιβάλλον)». Αυτό το αποτέλεσμα είναι δείγμα ότι οι σπουδαστές επιδεικνύουν ικανότητα προσαρμογής σε νέα περιβάλλοντα, που σύμφωνα με το θεωρητικό υλικό αυτή η συμπεριφορά χαρακτηρίζει άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση. Ενδεχομένως αυτό το αποτέλεσμα να σχετίζεται με το αποτέλεσμα που προκύπτει από την ερώτηση 31 όπου οι περισσότεροι σπουδαστές φάνηκαν

να είναι αυτονομημένοι από τους γονείς τους. Άρα πάλι καταλήγουμε στο παραπάνω συμπέρασμα ότι τα χαρακτηριστικά αυτοεκτίμησης πιθανόν να έχουν σχέση με την ποιότητα των οικογενειακών σχέσεων.

Επίσης, από το αποτέλεσμα που προέκυψε από την ερώτηση 18, για το αν πιστεύουν ότι η σημερινή τους κατάσταση είναι αποτέλεσμα των προσωπικών τους επιλογών, το 62% των ερωτηθέντων απάντησαν ότι η παραπάνω άποψη τους εκφράζει. Με βάση το θεωρητικό υλικό τα άτομα που αισθάνονται ότι καθορίζουν τη ζωή τους με βάση τα προσωπικές τους επιλογές είναι ικανοποιητικά διαφοροποιημένα και έχουν σχηματίσει μια αυθύπαρκτη ατομικότητα διαθέτουν ψυχολογική ωριμότητα αφού μπορούν οι ίδιοι να ελέγχουν τη ζωή τους άρα κατ'επέκταση έχουν χαρακτηριστικά υψηλής αυτοεκτίμησης. συσχετίζοντας αυτό το αποτέλεσμα πάλι με το αποτέλεσμα της ερώτησης 31 όπου οι περισσότεροι σπουδαστές φάνηκαν αυτονομημένοι από τους γονείς, καταλήγουμε ξανά στο συμπέρασμα ότι πιθανόν χαρακτηριστικά της αυτοεκτίμησης να έχουν σχέση με την ποιότητα των οικογενειακών τους σχέσεων.

Τώρα, στην ερώτηση 32 που δημιουργήθηκε πάλι με την προϋπόθεση να διερευνήσει την ποιότητα των οικογενειακών σχέσεων των σπουδαστών του (Α.Τ.Ε.Ι. Πάτρας), σχετικά με τα ποιο από τα παρακάτω αντικατοπτρίζει τις οικογενειακές σας σχέσεις, το μεγαλύτερο ποσοστό απαντήσεων (55%) δόθηκαν στην επιλογή «με την οικογένειά μου περνάμε καλά όταν βρισκόμαστε μαζί». Σύμφωνα με το θεωρητικό υλικό, η δήλωση αυτή επιδεικνύει καλές οικογενειακές σχέσεις καθώς τα άτομα αυτά φαίνεται να μεγάλωσαν σε παιδαγωγικά οικογενειακά περιβάλλοντα, μέσα σε ανοιχτά οικογενειακά συστήματα. Το αποτέλεσμα αυτό μπορεί να συσχετιστεί με το αποτέλεσμα που προκύπτει από την ερώτησης 18, που αφορά χαρακτηριστικά αυτοεκτίμησης που οι σπουδαστές πιστεύουν ότι διαθέτουν. Στην ερώτηση 18 τα μεγαλύτερα ποσοστά απαντήσεων

δόθηκαν στις επιλογές 44% αυτοπεποίθηση, 50% υπευθυνότητα, 40% δημιουργικότητα, δηλαδή χαρακτηριστικά που επιδεικνύουν με βάση τη βιβλιογραφία τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση. Άρα λοιπόν, ενδεχομένως να υπάρχει πάλι μια συσχέτιση ανάμεσα στα χαρακτηριστικά της αυτοεκτίμησης των σπουδαστών με τη λειτουργικότητα που υπάρχει στις οικογενειακές τους σχέσεις.

Επίσης, τα αποτελέσματα που προκύπτουν από την ερώτηση 19 όπου οι σπουδαστές ερωτώνται για τους ρόλους που πιστεύουν ότι έχουν την ικανότητα να αναλάβουν, στο παρόν για τους ρόλους του γονέα και του συζύγου, μόνο το (6% και 5%) αισθάνονται ότι μπορούν να αναλάβουν αυτούς τους ρόλους και αυτό είναι εύλογο καθότι ελάχιστοι σπουδαστές είναι εντελώς οικονομικά ανεξάρτητοι από τους γονείς τους, αυτή η δήλωση ενδεχομένως να είναι δείγμα ωριμότητας καθότι φαίνονται αρκετά ρεαλιστές απέναντι στις ευθύνες που έχουν αυτοί οι ρόλοι. Αλλά όσον αφορά το μέλλον το (63%) δήλωσε ότι μπορεί μελλοντικά να λάβει το ρόλο του γονέα και (67%) το ρόλο του/ της συζύγου. Η αίσθηση αυτής της ικανότητας να αναλάβουν αυτούς τους ρόλους είναι δείγμα υψηλής αυτοεκτίμησης και ενδεχομένως να συσχετίζεται με το αποτέλεσμα της ερώτησης 16 όπου 44% δήλωσε ότι πιστεύει ότι διαθέτει αυτοπεποίθηση και το 50% υπευθυνότητα. Τώρα, το αποτέλεσμα που προκύπτει από την ερώτηση 19 σε συνδυασμό και με το αποτέλεσμα που προκύπτει από την ερώτηση 16, όπου διαφαίνονται χαρακτηριστικά και συμπεριφορές υψηλής αυτοεκτίμησης ενδεχομένως να συσχετίζονται με το αποτέλεσμα που προκύπτουν από την ερώτηση 32, όπου οι σπουδαστές επέδειξαν σ' ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό υγιείς οικογενειακές σχέσεις. Ωστόσο, θα έπρεπε να αναφέρουμε ότι το 21% των σπουδαστών στην ερώτηση 32 συμπλήρωσε την επιλογή «υπάρχουν ή υπήρξαν φορές που θέλω- ήθελα να εγκαταλείψω την οικογένειά μου», δηλαδή μια δυσαρέσκεια ως προς το

οικογενειακό τους περιβάλλον, γεγονός που ενδεχομένως σηματοδοτεί όχι και τόσο καλές-υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις.

2. Η σχέση χαρακτηριστικών-συμπεριφορών της αυτοεκτίμησης των σπουδαστών με την ποιότητα των φιλικών σχέσεων.

Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων σπουδαστών- σε ποσοστό 69% όπως παρατηρούμε στην ερώτηση 33 που αναφέρεται στην ποιότητα των φιλικών σχέσεων, δήλωσε ότι αισθάνονται άνετα με τους φίλους τους. Το αποτέλεσμα αυτό είναι ένα χαρακτηριστικό καλών φιλικών σχέσεων αφού φανερώνει σύμφωνα με το θεωρητικό μας υλικό οικειότητα και καλή επικοινωνία μεταξύ των φίλων. Η συνθήκη αυτή ενδεχομένως να σχετίζεται με το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων που δήλωσαν όπως φαίνεται στην ερώτηση 15 ότι αισθάνονται θαρραλέοι (48%) και ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό που δήλωσε ότι αισθάνονται αυθόρμητοι. Τα χαρακτηριστικά αυτά χτίζουν το υπόβαθρο για μια υγιή αυτοεκτίμηση και αποτελούν ένδειξή της. Ενδεχομένως λοιπόν τα χαρακτηριστικά της υψηλής αυτοεκτίμησης να συμβάλλουν στην ποιότητα καλών φιλικών σχέσεων.

Το συμπέρασμα αυτό έρχεται να επιβεβαιώσει και η ερώτηση 33 που εξετάζει επίσης την ποιότητα των φιλικών σχέσεων. Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων σπουδαστών (60%) δήλωσε ότι οι περισσότερες φιλίες τους είναι σε βάθος- ουσιαστικές και ότι με τους φίλους τους μπορούν να συζητήσουν σχεδόν τα πάντα. Η δήλωση αυτή δείχνει την καλύτερη δυνατή επικοινωνία μεταξύ των φίλων όπως επαληθεύει και η θεωρία.

Η καλή ποιότητα των φιλικών σχέσεων πιθανότητα να σχετίζονται και με τα αποτελέσματα που προκύπτουν από την ερώτηση 27 που αναφέρεται στην απόσταση του πραγματικού και του ιδανικού εαυτού. Όπως

παρατηρούμε ένα πολύ μικρό ποσοστό της τάξεως (9%) ανταποκρίνεται στη δήλωση ότι «αυτό που είμαι(πραγματικός εαυτός) έχει αρκετά μεγάλη απόκλιση από αυτό που φαντάζομαι(ιδανικός εαυτός)». Το αποτέλεσμα αυτό που με βάση την θεωρία αποτελεί ένδειξη χαμηλής αυτοεκτίμησης που σημαίνει ότι το υπόλοιπο ποσοστό του δείγματός μας, δηλαδή το 81% παρουσιάζει χαρακτηριστικά αρκετά υψηλής αυτοεκτίμησης. αφού σύμφωνα με την θεωρία όσο πιο μικρή απόσταση υπάρχει μεταξύ του πραγματικού και του ιδανικού εαυτού, τόσο πιο υγιή αυτοεκτίμηση το άτομο διαθέτει. Προφανώς το χαρακτηριστικό αυτό της υψηλής αυτοεκτίμησης να είναι ένας επιπρόσθετος παράγοντας για την σύναψη καλών φιλικών σχέσεων.

Όσον αφορά την ανάληψη ρόλων, το αποτέλεσμα που προέκυψε από την ερώτηση 19 μια εμφανέστατη πλειοψηφία το 80% των σπουδαστών διαθέτει την αίσθηση ικανότητας να αναλάβει το ρόλο του φίλου στο παρόν. Όσο αφορά το μέλλον παρατηρούμε ότι το ποσοστό αυτό μειώνεται φτάνοντας το 59% αφού κυρίαρχη θέση κατακτά ο ρόλος του/ της συζύγου (67%). Παρατηρούμε λοιπόν ότι στο μέλλον το ενδιαφέρον των σπουδαστών πιθανόν να κατευθύνεται σε άλλους ρόλους που έχουν προτεραιότητα για τους ερωτώμενους.

Τέλος, συμπερασματικά αναφέρουμε ότι παρόλο που από τα παραπάνω καταλήξαμε ότι οι φιλικές σχέσεις των σπουδαστών είναι καλές, εντύπωση μας κάνει το γεγονός ότι στην ερώτηση 33 παρόλο που το 69% δήλωσε ότι αισθάνεται άνετα με τους φίλους του μόνο το 31% συμφώνησε ότι νιώθουν ότι μπορούν να κάνουν λάθη χωρίς να χάσουν την αγάπη ή το σεβασμό των φίλων τους γεγονός αρνητικό για την διατήρηση υγιών φιλικών σχέσεων. Αυτό ίσως να έχει σχέση με το γεγονός ότι στην ερώτηση 15 μόνο το 35% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι αισθάνονται ειλικρινείς, δείγμα χαμηλής αυτοεκτίμησης. Καθώς επίσης να σχετίζεται

και με τα αποτελέσματα που φανέρωσε η ερώτηση 26 που αναφέρεται στο κατά πόσο οι σπουδαστές επηρεάζονται από τις αρνητικές κρίσεις των άλλων όπου μόνο το 15% δήλωσε ότι δεν επηρεάζονται καθόλου από τις αρνητικές κρίσεις των άλλων. Το αποτέλεσμα αυτό όπως και ότι τα άτομα δεν αισθάνονται ειλικρινή συμπεριφορές που με βάση την θεωρία δείχνουν χαμηλή αυτοεκτίμηση ίσως να επιδρούν ως ανασταλτικός παράγοντας για την ποιότητα φιλικών σχέσεων. Γι' αυτόν τον λόγο ίσως μόνο το 31% των ερωτηθέντων και όχι περισσότεροι δήλωσαν ότι αισθάνονται ότι μπορούν να κάνουν λάθη χωρίς να χάσουν τον σεβασμό και την αγάπη των φίλων, παρόλο που η πλειοψηφία αισθάνεται άνετα με τους φίλους τους και νιώθουν ότι έχουν ουσιαστικές/ σε βάθος φιλίες.

3. Η σχέση της εμφάνισης ως χαρακτηριστικό της αυτοεκτίμησης των σπουδαστών στην ικανότητα προσέγγισης του αντίθετου φύλου.

Όσον αφορά την εκτίμηση των σπουδαστών για την εξωτερική τους εμφάνιση φαίνεται ότι όπως προκύπτει από την ερώτηση 30 μόνο το 2% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι διαθέτει «κακή» εξωτερική εμφάνιση ,η πλειοψηφία των ερωτηθέντων (34%) χαρακτηρίζει την εξωτερική τους εμφάνιση ως συμπαθητική. Χαρακτηριστικό που μας δίνει την δυνατότητα να υποθέσουμε ότι τα άτομα αυτά διαθέτουν μια αρκετά υγιή αυτοεκτίμηση σύμφωνα με την θεωρία, σε συνδυασμό με παραπλήσια αρκετά μεγάλα ποσοστά που προκύπτουν από την ίδια ερώτηση όπως το 29% των ερωτώμενων όπου δήλωσαν ότι διαθέτουν καλή εξωτερική εμφάνιση και το 27% των ερωτώμενων που δήλωσαν ότι διαθέτουν ελκυστική εμφάνιση. Τα ποσοστά αυτά ενδεχομένως να σχετίζονται με τα αποτελέσματα που φαίνονται από τα αποτελέσματα της ερώτησης 37 που αναφέρεται στην προσέγγιση των σπουδαστών όσο αφορά το αντίθετο

φύλο. Παρατηρούμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 46% εκδηλώνει το ενδιαφέρον του και μπαίνει στη διαδικασία προσέγγισης του άλλου φύλου. Το συμπέρασμα αυτό δεν αποκλείεται να σχετίζεται με την εκτίμηση των ατόμων για την εξωτερική τους εμφάνιση που όπως διαπιστώσαμε και παραπάνω σε γενικές γραμμές είναι θετική. Αυτό σημαίνει ότι τα συγκεκριμένα άτομα μάλλον επειδή διαθέτουν αυτοπεποίθηση για την εξωτερική τους εμφάνιση γι' αυτό και προβαίνουν σε κινήσεις προσέγγισης του άλλου φύλου.

Δεν θα μπορούσαμε όμως να παραλείψουμε να σχολιάσουμε ότι στην ίδια ερώτηση 36 φαίνεται ένα επίσης μεγάλο ποσοστό των σπουδαστών (37%) που δηλώνει ότι δεν προσεγγίζει το αντίθετο φύλο αλλά περιμένει να τον πλησιάσει αυτό. Το αποτέλεσμα αυτό ίσως να συσχετίζεται με το γεγονός ότι το αποτέλεσμα που προέκυψε από την ερώτηση 30 το 34% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι διαθέτουν συμπαθητική εξωτερική εμφάνιση, χαρακτηριστικό που όπως σχολιάσαμε φανερώνει σύμφωνα με τη θεωρία υγιή αυτοεκτίμηση αλλά όχι και την καλύτερη δυνατή.

4. Η σχέση χαρακτηριστικών-συμπεριφορών αυτοεκτίμησης των σπουδαστών με την ποιότητα των ερωτικών τους σχέσεων.

Στην ερώτηση 29 που δείχνει τι συναισθήματα νιώθουν οι σπουδαστές ότι εισπράττουν από τους γύρω τους, το μεγαλύτερο ποσοστό απαντήσεων δόθηκε στην επιλογή συμπάθεια (68%). Τα αμέσως επόμενα μεγάλα ποσοστά δόθηκαν στις επιλογές σεβασμός (40%), ερωτική έλξη (38%) και αγάπη/ στοργή (37%). Βασιζόμενοι στο θεωρητικό μας υλικό, τα παραπάνω χαρακτηριστικά συνδέονται άμεσα με τη διατήρηση μιας υγιούς αυτοεκτίμησης εφόσον το άτομο νιώθει ικανό να εισπράξει θετικά συναισθήματα από τους άλλους. Στην ερώτηση 37 όπου οι σπουδαστές

καλούνται να δηλώσουν τι χαρακτηρίζει τις ερωτικές τους σχέσεις, το μεγαλύτερο ποσοστό των απαντήσεων δόθηκε στην επιλογή «Νιώθω πολύ κοντά με τον σύντροφό μου» (44%) επίσης στην ερώτηση 38 που διερευνάται εξίσου η ποιότητα των ερωτικών σχέσεων το 44% πάλι των σπουδαστών δήλωσε ότι στις ερωτικές τους σχέσεις υπάρχει ισοτιμία, δείγμα υγιών ερωτικών σχέσεων. Δείγμα που φανερώνει ότι άτομο έχει μια καλή και υγιή ποιότητα ερωτικών σχέσεων. Άρα, πιθανόν τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την ερώτησης 29 δηλαδή η αίσθηση ότι εισπράττουν συμπάθεια, ερωτική έλξη και αγάπη/ στοργή όπου χαρακτηρίζουν άτομα με μια υγιή αυτοεκτίμηση, πιθανότητα να σχετίζονται με το αποτέλεσμα που προκύπτουν από τις ερωτήσεις 37 και 38 όπου η πλειοψηφία νιώθουν πολύ κοντά με τον σύντροφό του και στις σχέσεις τους πιστεύουν ότι υπάρχει ισοτιμία , αποτελέσματα που υποδεικνύουν υγιείς ερωτικές σχέσεις. Επιπρόσθετα η ύπαρξη καλών υγιών ερωτικών σχέσεων φαίνεται να σχετίζεται και την ερώτηση 19 όπου δείχνει την ικανότητα των σπουδαστών να αναλάβουν ρόλους όπως αυτόν του συντρόφου. Από τα αποτελέσματα που προκύπτουν από την ερώτηση 19 λοιπόν φαίνεται ότι το 59% των σπουδαστών δηλώνουν ότι πιστεύουν πως έχουν την ικανότητα να αναλάβουν τον ρόλο του συντρόφου τώρα και το 61% των ερωτηθέντων στο μέλλον . Η πεποίθηση αυτή των σπουδαστών που εκφράζει την αίσθηση ικανότητας να είναι σύντροφοι χαρακτηριστικό που δείχνει υψηλή αυτοεκτίμηση όσο αφορά την σύναψη ερωτικών σχέσεων και πιθανόν να σχετίζεται με την ύπαρξη καλών /υγιών ερωτικών σχέσεων όπως φαίνεται από τα αποτελέσματα που υπέδειξαν τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τις ερωτήσεις 38 και 37.

5. Η σχέση χαρακτηριστικών-συμπεριφορών αυτοεκτίμησης των σπουδαστών με την ποιότητα στις επαγγελματικές τους σχέσεις και την απόδοσή τους στον εργασιακό χώρο.

Στην ερώτηση 39 που αφορά την ικανοποίηση και την λειτουργικότητα των σπουδαστών στον εργασιακό τους χώρο και την ποιότητα των επαγγελματικών τους σχέσεων από το 54% του δείγματος που εργάζεται το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 35% διάλεξε την επιλογή «έχω καλές συναδελφικές σχέσεις». Ακολουθούν οι επιλογές «νιώθω δημιουργικότητα/ ικανοποίηση» με ποσοστό 34% και «λαμβάνω συχνά πρωτοβουλίες» με ποσοστό 27% ενώ εξαιρετικά μικρά ποσοστά (1%,5% και 2% αντίστοιχα δήλωσαν ότι : «συχνά νιώθω ότι οι συνάδελφοι μου με παραγκωνίζουν», «αφήνω συχνά τις πρωτοβουλίες στους άλλους », «συχνά οι σχέσεις μου με τους συνάδελφους μου δεν είναι καλές ». Τα αποτελέσματα αυτά που προκύπτουν από την ερώτηση 39 δείχνουν καλή ποιότητα στις επαγγελματικές σχέσεις και καλή εργασιακή απόδοση. Ενδεχομένως να μπορούν να συσχετιστούν με τα αποτελέσματα του πίνακα 16 που δείχνουν χαρακτηριστικά αυτοεκτίμησης. Καθώς παρατηρούμε η ερώτηση 16 που αφορά το ερώτημα ποια χαρακτηριστικά πιστεύουν ότι οι σπουδαστές του ΑΤΕΙ Πάτρας διαθέτουν, τα μεγαλύτερα ποσοστά συγκεντρώθηκαν στις επιλογές «υπευθυνότητα» 50%, «αυτοπεποίθηση» 44% και «δημιουργικότητα» 40%, χαρακτηριστικά δηλαδή που διαθέτουν σύμφωνα με την θεωρία άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση.

Συγκριτικά λοιπόν τα αποτελέσματα που προκύπτουν από τις ερωτήσεις 39 και 15 δείχνουν να εμφανίζουν μια συσχέτιση όσον αφορά τα χαρακτηριστικά της υψηλής αυτοεκτίμησης με την καλή απόδοση στον εργασιακό χώρο και τις καλές συναδελφικές σχέσεις.

Επιπρόσθετα, θα μπορούσαμε να σχετίσουμε τα ποσοστά των απαντήσεων που δόθηκαν όπως είδαμε στην ερώτηση 39 με τα αποτελέσματα που προκύπτουν από την ερώτηση 20. Ο πίνακας αυτός που αναφέρεται στο πως αισθάνεται το άτομο συγκρινόμενο με τους άλλους συνομήλικους . Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων 54% δήλωσε ότι συγκρίνοντας τον εαυτό τους με τους άλλους συνομήλικους τους αισθάνονται ίσοι, γεγονός που συμφωνά με την θεωρία ένα άτομο με τέτοια αισθήματα ισότητας και όχι κατωτερότητας έχει τη δυνατότητα να εκδηλώσει μια συμπεριφορά υγιούς αυτοεκτίμησης. Έτσι οδηγούμαστε ξανά στο παραπάνω συμπέρασμα ότι ενδεχομένως η καλή απόδοση στον εργασιακό χώρο και οι καλές συναδελφικές σχέσεις μπορούν να σχετίζονται με χαρακτηριστικά υψηλής αυτοεκτίμησης.

Τα παραπάνω συμπεράσματα έρχεται να επιβεβαιώσει το αποτέλεσμα της ερώτησης 22 που αναφέρεται στην στάση του ατόμου απέναντι στην αποτυχία σε κάποιον τομέα.. Το μεγαλύτερο ποσοστό απαντήσεων συγκέντρωσε η επιλογή ότι οι σπουδαστές νιώθουν απογοήτευση μετά από κάποια αποτυχία αλλά ανασυγκροτούν τις δυνάμεις τους (63%). Η δήλωση αυτή που αποτελεί συμπεριφορά υψηλής αυτοεκτίμησης αφού τα άτομα αυτά δείχνουν να έχουν πίστη στον εαυτό τους και στις ικανότητες τους και να μην τους πτοεί μια αποτυχία σε κάποιον τομέα αλλά να τους γεμίζει θάρρος το συμβάν αυτό έτσι ώστε να ξαναπροσπαθήσουν. Αυτό το χαρακτηριστικό υγιούς αυτοεκτίμησης ενδεχομένως να βρίσκεται σε άμεση συσχέτιση με την καλή εργασιακή απόδοση και τις καλές εργασιακές σχέσεις που επέδειξαν οι σπουδαστές στον πίνακα 39.

Όσον αφορά τα αποτελέσματα που προκύπτουν από την ερώτηση 19 παρατηρούμε ότι υπάρχει πιθανόν να υπάρχει άλλη μια συσχέτιση ανάμεσα στην ικανότητα για την ανάληψη του ρόλου του επαγγελματία και

στην ποιότητα των εργασιακών τους σχέσεων και απόδοσης στον εργασιακό χώρο .

Παρότι το 28% μόνο των ερωτηθέντων δήλωσε ότι στο παρόν αισθάνονται την ικανότητα να αναλάβουν τον ρόλο του επαγγελματία, στο μέλλον το 64% των ερωτηθέντων αισθάνεται ότι μπορεί να αναλάβει τον ρόλο του επαγγελματία. Γεγονός που φανερώνει ότι οι ερωτηθέντες της έρευνάς μας διαθέτουν αυτοπεποίθηση τουλάχιστον όσον αφορά την ανάληψη του ρόλου του επαγγελματία στο μέλλον.

Αυτό ίσως να προκύπτει από το γεγονός ότι νιώθουν περισσότερη σιγουριά οι σπουδαστές να αναλάβουν το ρόλο του επαγγελματία στο μέλλον όπου θα έχουν την δυνατότητα να ανταποκρίνονται ικανοποιητικά στις επαγγελματικές τους υποχρεώσεις αφού στο παρόν δεν έχουν ακόμη απαλλαχθεί από τις σπουδές τους. Πάντως από τα αποτελέσματα που προκύπτουν από την ερώτηση 19 καταλαβαίνουμε πως η πλειοψηφία των σπουδαστών αισθάνεται ικανότητα τουλάχιστον στο μέλλον να αναλάβει τον ρόλο του επαγγελματία.

6. Η σχέση χαρακτηριστικών και συμπεριφορών της αυτοεκτίμησης των σπουδαστών στη ικανότητα τους σύναψης υγιών κοινωνικών σχέσεων.

Στην ερώτηση 28 φαίνεται ότι η πλειοψηφία των σπουδαστών αισθάνονται ενθουσιασμό (44%) και συμπάθεια (36%) όταν γνωρίζουν έναν καινούριο άνθρωπο, συναισθήματα που ευνοούν αρχικά από την πρώτη συνάντηση/ επαφή την σύναψη λειτουργικών κοινωνικών σχέσεων. Παράλληλα, με τα αποτελέσματα αυτά βλέπουμε ότι και αυτά που προκύπτουν από την ερώτηση 15 αναφέρονται στα χαρακτηριστικά που πιστεύουν ότι διαθέτουν οι σπουδαστές, τα μεγαλύτερα ποσοστά των

απαντήσεων δόθηκαν στις επιλογές θαρραλέος (48%), αυθόρμητος (46%) και κοινωνικός (38%), χαρακτηριστικά που συμβάλλουν σύμφωνα με τη θεωρία στην διαμόρφωση μιας υγιούς αυτοεκτίμησης και κατ' επέκταση μειωμένης προκατάληψης ως προς τους άλλους . Επομένως, τα χαρακτηριστικά που φαίνονται από τα αποτελέσματα της ερώτησης 15 φαίνεται να συνδέονται με τα αποτελέσματα που προκύπτουν από την ερώτηση 28 και ενδεχομένως να υπάρχει μια σχετική συνάφεια ανάμεσα στα χαρακτηριστικά της υγιούς αυτοεκτίμησης και στη σύναψη υγιών κοινωνικών σχέσεων.

Παρόλα αυτά εντύπωση κάνουν τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την ερώτηση 28 όπου ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό των σπουδαστών δήλωσε ότι αισθάνεται διστακτικότητα/ επιφυλακτικότητα 35%, όταν γνωρίζει έναν καινούριο άνθρωπο παράγων ανασταλτικός για τη σύναψη λειτουργικών κοινωνικών σχέσεων. Ενδεχομένως, το ποσοστό του αποτελέσματος αυτού σχετίζεται με τα αποτελέσματα που προκύπτουν από την ερώτηση 15 όπου το 41% των ερωτώμενων σπουδαστών δήλωσε ότι τα χαρακτηριστικά που τους αντιπροσωπεύουν είναι ντροπαλοί και το 35% ότι είναι καχύποπτοι, γεγονός που φανερώνει ότι ενδεχομένως υπάρχει μια συνάφεια ανάμεσα σ' αυτά τα χαρακτηριστικά που επιδεικνύουν χαμηλή αυτοεκτίμηση με τις συμπεριφορές όπως είναι η διστακτικότητα και η επιφυλακτικότητα που προφανώς εμποδίζουν τη διαμόρφωση των καλών κοινωνικών σχέσεων.

Ένα ανάλογο αποτέλεσμα παρουσιάζει και η ερώτηση 25, στον οποίο οι σπουδαστές ερωτώνται πώς αντιδρούν σε ένα άτομο όταν τους συμπεριφέρεται αρνητικά, μόνο το 15% των ερωτηθέντων συμπλήρωσε την επιλογή «Προσπαθώ να το λύσω με διάλογο», που αποτελεί την επιλογή που δείχνει την ύπαρξη υψηλής αυτοεκτίμησης. Απ' τα άτομα αυτά το μεγαλύτερο ποσοστό απαντήσεων (35%) δόθηκε στην επιλογή

«συμπεριφέρομαι εξίσου επιθετικά» γεγονός βέβαια που αναστέλλει την βίωση λειτουργικών κοινωνικών σχέσεων απ' αυτά. Ενδεχομένως αυτή η συμπεριφορά που εκδηλώνεται από κάποιους σπουδαστές να σχετίζεται πάλι με την εκδήλωση διστακτικότητας και επιφυλακτικότητας (35%) που αισθάνονται κάποιοι γνωρίζοντας ένα νέο πρόσωπο.

Ωστόσο το αποτέλεσμα της ερώτησης 25 δείχνει ότι η πλειοψηφία των σπουδαστών 66% δήλωσε ότι παρουσιάζει πάντα τον πραγματικό του εαυτό, αποτέλεσμα που αποτελεί χαρακτηριστικό υψηλής αυτοεκτίμησης. Το χαρακτηριστικό αυτό σύμφωνα με την θεωρία δείχνει ότι τα άτομα αποδέχονται τον εαυτό τους και δεν νιώθουν ντροπή να παρουσιάσουν τον εαυτό τους όπως πραγματικά αυτός υφίσταται στους άλλους. Άρα λοιπόν αυτό το χαρακτηριστικό υψηλής αυτοεκτίμησης ενδεχομένως να σχετίζεται με τα συναισθήματα συμπάθειας και ενθουσιασμού που νιώθουν για ανθρώπους που γνωρίζουν για πρώτη φορά. Η αποδοχή του εαυτού τους ενδεχομένως να τους οδηγεί και στην αποδοχή και όχι στην απόρριψη των άλλων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ –ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ

6.1. Συμπεράσματα.

1. Τα χαρακτηριστικά που φάνηκε να επιδεικνύει η πλειοψηφία των σπουδαστών και που δείχνουν την ύπαρξη υψηλής αυτοεκτίμησης στα άτομα είναι τα εξής:

- Αυτονομία στη λήψη των αποφάσεών τους
- Ικανότητα προσαρμογής σε νέα περιβάλλοντα
- Αίσθηση ότι έχουν αυτοπεποίθηση
- Υπευθυνότητα
- Δημιουργικότητα
- Αίσθηση ότι έχουν την ικανότητα να αναλάβουν μελλοντικά τους ρόλους του γονέα και του συζύγου.

Τα παραπάνω χαρακτηριστικά, φάνηκαν να σχετίζονται με την λειτουργικότητα που υπάρχει στις οικογενειακές τους σχέσεις (ικανοποιητική αυτονόμηση από τους γονείς, παιδαγωγικό οικογενειακό περιβάλλον). Κατά συνέπεια, ενδεχομένως τα παραπάνω χαρακτηριστικά/ συμπεριφορές της αυτοεκτίμησης να σχετίζονται με την ποιότητα των οικογενειακών σχέσεων.

2. Τα παρακάτω χαρακτηριστικά και συμπεριφορές που εκδηλώνει η πλειοψηφία των σπουδαστών, δείχνουν την ύπαρξη υψηλής αυτοεκτίμησης στα άτομα . Συγκεκριμένα αυτά είναι:

- Η αίσθηση ότι διαθέτουν θάρρος
- Αυθορμητισμός

- Ειλικρίνεια
- Η σχετικά μικρή απόσταση που επέδειξαν μεταξύ πραγματικού και ιδανικού εαυτού
- Η αίσθηση ότι έχουν την ικανότητα να αναλάβουν στο παρόν και στο μέλλον το ρόλο του φίλου

Τα παραπάνω χαρακτηριστικά φαίνεται να σχετίζονται με την ικανότητά τους να συνάπτουν σε βάθος –ουσιαστικές φιλίες και να αισθάνονται άνετα και οικεία με τους φίλους τους. Συνεπώς, πιθανόν τα παραπάνω χαρακτηριστικά /συμπεριφορές που δηλώνουν αυτοεκτίμηση να σχετίζονται με την ποιότητα των φιλικών σχέσεων.

3. Η θετική κατά πλειοψηφία εκτίμηση που έχουν οι σπουδαστές για την εξωτερική τους εμφάνιση, ως χαρακτηριστικό υψηλής σωματικής αυτοεκτίμησης φαίνεται να σχετίζεται με το γεγονός ότι νιώθουν ικανοποιητικοί αυτοπεποίθηση, να προσεγγίζουν το αντίθετο φύλο. Κατά συνέπεια, η υψηλή ή χαμηλή σωματική αυτοεκτίμηση ενδεχομένως να σχετίζεται με την ικανότητα προσέγγισης του αντίθετου φύλου.

4. Τα παρακάτω χαρακτηριστικά /συμπεριφορές, που επέδειξε η πλειοψηφία των σπουδαστών και δείχνουν την ύπαρξη υψηλής αυτοεκτίμησης στα άτομα. Αυτά τα χαρακτηριστικά είναι τα εξής:

- Η αίσθηση ότι εισπράττουν από τους άλλους συμπάθεια, σεβασμό, ερωτική έλξη, αγάπη/ στοργή
- Η αίσθηση ότι έχουν την ικανότητα στο παρόν και το μέλλον να αναλάβουν το ρόλο του συντρόφου.

Τα χαρακτηριστικά αυτά φαίνεται να σχετίζονται με την διατήρηση υγιών ερωτικών σχέσεων (ύπαρξη οικειότητας και ισοτιμίας στις σχέσεις τους). Κατ'επέκταση τα παραπάνω χαρακτηριστικά/ συμπεριφορές

αυτοεκτίμησης ενδεχομένως να σχετίζονται με την ποιότητα των ερωτικών σχέσεων των ατόμων.

5. Τα παρακάτω χαρακτηριστικά /συμπεριφορές, που επέδειξε η πλειοψηφία των σπουδαστών δείχνουν την ύπαρξη υψηλής αυτοεκτίμησης στα άτομα. Αυτά τα χαρακτηριστικά είναι τα εξής:

- Αίσθηση ότι διαθέτουν υπευθυνότητα, αυτοπεποίθηση, δημιουργικότητα
- Αίσθηση ισότητας που έχουν συγκρινόμενοι με άλλους συνομηλίκους
- Πεποίθηση ότι έχουν την ικανότητα να αναλάβουν μελλοντικά το ρόλο του επαγγελματία

Όλα τα παραπάνω χαρακτηριστικά/ συμπεριφορές φαίνονται να σχετίζονται με τις καλές επαγγελματικές σχέσεις που βιώνουν στο παρόν και την καλή απόδοσή τους στους εργασιακούς τους χώρους.

6. Τα παρακάτω χαρακτηριστικά και συμπεριφορές που επέδειξε η πλειοψηφία των σπουδαστών δείχνουν την ύπαρξη άλλοτε υψηλής και άλλοτε χαμηλής αυτοεκτίμησης. Συγκεκριμένα αυτά είναι:

Χαρακτηριστικά υψηλής αυτοεκτίμησης.

- Αίσθηση θάρρους
- Αυθορμητισμός
- Ικανότητα να λύνουν τα διαπροσωπικά τους προβλήματα με διάλογο
- Ικανότητα να παρουσιάζουν στους άλλους τον πραγματικό τους εαυτό

Χαρακτηριστικά χαμηλής αυτοεκτίμησης

- Καχυποψία
- Αίσθηση συστολής/ ντροπής

Όλα τα παραπάνω χαρακτηριστικά φάνηκαν να σχετίζονται με την εκδήλωση αισθημάτων ενθουσιασμού και συμπάθειας ή αντίθετα επιφυλακτικότητας όταν γνωρίζουν ένα καινούριο άτομο παράγοντες θετικοί και αρνητικοί αντίστοιχα για τη σύναψη λειτουργικών κοινωνικών σχέσεων. Κατά συνέπεια, ενδεχομένως τα παραπάνω χαρακτηριστικά/ συμπεριφορές που δείχνουν την ύπαρξη ή μη αυτοεκτίμησης στα άτομα να σχετίζονται με την ικανότητά τους να συνάπτουν ή όχι λειτουργικές κοινωνικές σχέσεις.

6.2. Εισηγήσεις.

Οι προτάσεις που παρατίθενται παρακάτω είναι απόρροια της μελέτης βιβλιογραφίας, των αποτελεσμάτων της έρευνας και της προσωπικής μας εμπειρίας ως τελειόφοιτες σπουδάστριες Κ.Λ. που προκύπτουν από την προσωπική μας επαφή και τη συνδιαλλαγή μας με εξυπηρετούμενους κατά τη διάρκεια των πρακτικών μας.

Όπως είδαμε από το θεωρητικό μας υλικό, η πηγή κάθε ανθρώπινης δυσλειτουργίας είναι η αυτοεκτίμηση και είναι τόσο σημαντική όπως διαπιστώθηκε και από την διεξαγωγή της έρευνάς μας, ώστε να επηρεάσει σημαντικά την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων του ατόμου.

Κρίνουμε λοιπόν ότι για την ψυχική υγεία του κάθε ατόμου η αυτοεκτίμησή του χρειάζεται να κυμαίνεται σε υγιή επίπεδα έτσι ώστε το άτομο να αγαπά, να σέβεται και να εκτιμά τον εαυτό του και κατ'επέκταση τους άλλους.

Διαπιστώθηκε ότι η αυτοεκτίμηση έχει επίδραση σε κάθε διαπροσωπικό τομέα ξεχωριστά και χρειάζεται το άτομο να εντοπίσει τα αδύνατα σημεία του και να αγαπήσει τον εαυτό του για τα προτερήματά του αλλά και για τα ελαττώματά του και να μην νιώθει ντροπή γι' αυτά.

Ξεκινώντας λοιπόν, από το ζήτημα ότι η αυτοεκτίμηση παίζει σημαντικό ρόλο για την αξία του ατόμου και ότι μπορεί να επηρεάσει αντίστοιχα τις διαπροσωπικές του σχέσεις, οι προτάσεις που μπορούν να παρατεθούν είναι οι εξής:

1. Να προστεθεί ένα επιπλέον μάθημα στο πρόγραμμα σπουδών του τμήματος αρχικά της Κοινωνικής Εργασίας αλλά και των υπολοίπων τμημάτων του ΑΤΕΙ που θα έχει ως βασικό θέμα την αυτοεκτίμηση. Να δίνεται έμφαση στην έννοια και στην σπουδαιότητα της αυτοεκτίμησης για το άτομο και παράλληλα να πραγματοποιούνται ομάδες αυτοεκτίμησης, όπου θα γίνονται ειδικές βιωματικές ασκήσεις που θα έχουν ως σκοπό τον εντοπισμό αδυναμιών του ατόμου και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης του και κατ' επέκταση των διαπροσωπικών του σχέσεων.

2. Να υπάρχει ειδική εκπαίδευση των Κ.Λ σε θέματα αυτοεκτίμησης έτσι ώστε να μπορούν να βελτιωθούν σαν άνθρωποι αλλά και σαν επαγγελματίες. Οι Κ.Λ να έχουν εξειδικευμένη γνώση για την αυτοεκτίμηση έτσι ώστε να μπορούν να βοηθήσουν τον εκάστοτε εξυπηρετούμενο να βελτιώσει την αυτοεκτίμησή του και κατ' επέκταση τις διαπροσωπικές του σχέσεις.

3. Να δημιουργηθούν και να καθιερωθούν ομάδες αυτοεκτίμησης που να απαρτίζονται από μια διεπιστημονική ομάδα και να αφορούν άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες σχετικά με την αυτοεκτίμησή του και με τις διαπροσωπικές του σχέσεις. Στόχος

των ειδικών θα αποτελεί η παροχή βοήθειας που έγκειται στην βελτίωση του επιπέδου της αυτοεκτίμησης τους.

4. Να γίνουν ομάδες αυτοεκτίμησης και διαπροσωπικών σχέσεων στα πλαίσια των διδακτικών ωρών στην δευτεροβάθμια και τριτοβάθμια εκπαίδευση όπου η αυτοεκτίμηση είναι πολύ ρευστή και έχει περιθώρια να βελτιωθεί λόγω του νεαρού της ηλικίας των ατόμων.

5. Να δημιουργηθούν στην Πάτρα αλλά και στην υπόλοιπη Ελλάδα κοινοτικά προγράμματα και δομές που να αποσκοπούν στην ενημέρωση του κοινού για την αυτοεκτίμηση όπου θα δίνεται έμφαση στη σημασία της για την ψυχική, πνευματική υγεία του ατόμου και στην συμβολή της για την ψυχοκοινωνική εξέλιξη του ατόμου.

6. Να γίνει μια πιο ευρεία ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για θέματα αυτοεκτίμησης και βελτίωσης των διαπροσωπικών σχέσεων μέσω ενημερωτικών φυλλαδίων, τηλεοπτικών και ραδιοφωνικών εκπομπών, συνεδρίων και σεμιναρίων που θα αποσκοπούν στο να γίνει αντιληπτό ότι η βελτίωση της αυτοεκτίμησης μας αφορά όλους.

7. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι ένας σημαντικό παράγοντας που αναστέλλει την υγιή προσωπική εξέλιξη του ατόμου, επηρεάζει την κοινωνική του προσαρμογή και γίνεται αιτία ανάπτυξης παθολογίας. Για το λόγο αυτό κρίνεται απαραίτητο από τους ειδικούς στις ομάδες θεραπείας των διαπροσωπικών σχέσεων να εστιάζουν την προσοχή τους όχι τόσο στο ίδιο το πρόβλημα αλλά και στην αιτία των προβλημάτων δυσλειτουργίας των σχέσεων όπου είναι κυρίως η αυτοεκτίμηση.

8. Να δημιουργηθούν σχολές και ομάδες γονέων και εκπαιδευτικών που με την κατεύθυνση ειδικών σε θέματα αυτοεκτίμησης να βοηθήσουν τα παιδιά /τους μαθητές να χτίσουν μια υγιή αυτοεκτίμηση και υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις εφόσον με βάση τη θεωρία η αυτοεκτίμησης χτίζεται αρχικά μέσα στα οικογενειακό περιβάλλον και εν συνεχεία μέσα στο σχολικό περιβάλλον .

9. Να τεθεί η αυτοεκτίμηση σαν σημαντικός παράγοντας ανάπτυξης υγιών επαγγελματικών σχέσεων και σε δημόσιες και ιδιωτικές υπηρεσίες να υπάρχουν ειδικοί που να ενισχύουν την αυτοεκτίμηση των εργαζομένων για την προαγωγή καλών υπηρεσιών.

10. Να γίνει κατανοητό από όλους ότι η αυτοεκτίμηση μπορεί να βελτιωθεί και να ενισχυθεί ανεξάρτητα από την ηλικία, την θρησκεία, το φύλο, την οικονομική κατάσταση κτλ. αρκεί η αλλαγή να είναι συνειδητή και επιθυμητή από το άτομο.

11. Να γίνει γνωστό σε όλους ο τρόπος και η μέθοδος αλλαγής και βελτίωσης της αυτοεκτίμησης. Να ακολουθούνται προσεκτικά από τον καθένα τα βήματα ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης. το κάθε άτομο να ξέρει τον τρόπο που θα μπορεί να θέσει σε εφαρμογή τις γνώσεις του για τον εαυτό του. Να εξασκεί νέες συμπεριφορές που θα τον καθιστούν ικανό να βελτιώσει τη συμπεριφορά του απέναντι στους άλλους αλλά και στον εαυτό του, τις γνώσεις για τον εαυτό του να τις χρησιμοποιεί στην καθημερινή του ζωή έχοντας μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αυτοσεβασμό. Ιδιαίτερα όμως χρειάζεται το άτομο να έχει επίγνωση των αδυναμιών του και να έχει διάθεση να κάνει ανάλυση σ' αυτές έτσι ώστε να γίνει η αλλαγή πιο εύκολη. (Sorensen, 2004).

12. Πληρέστερη ενημέρωση και περαιτέρω εξειδίκευση των καθηγητών κοινωνικής εργασίας στο θέμα της αυτοεκτίμησης και στην βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων.

13. Να διεξάγονται και να διενεργούνται σεμινάρια και συνέδρια με σκοπό να καλλιεργούνται ώριμοι τρόποι συμπεριφοράς προς τα άτομα που ενδεχομένως να έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση λόγω εμφάνισης, φύλου, καταγωγής, οικονομικής κατάστασης, θρησκείας κλπ έτσι ώστε να αποφεύγονται συμπεριφορές προκατάληψης προς αυτά τα μέλη της κοινωνίας.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ.

Πρόλογος.

Στα πλαίσια της έρευνας που διεξάγουμε για την πτυχιακή μας εργασία με θέμα «**Η επίδραση της αυτοεκτίμησης στις διαπροσωπικές σχέσεις.**» σας ζητάμε να συμπληρώσετε το ακόλουθο ερωτηματολόγιο. Σας διαβεβαιώνουμε ότι το ερωτηματολόγιο αυτό είναι ανώνυμο και σας παρακαλούμε να μην γράψετε πουθενά το όνομα σας. Σας παρακαλούμε να το συμπληρώσετε με βάση τις πιο αυθόρμητες και αληθινές σας σκέψεις. Η ειλικρίνεια σας βοηθάει στην αντικειμενικότητα της έρευνας.

Σημείωση: Σε όλες τις ακόλουθες ερωτήσεις έχετε την ευκαιρία να επιλέξετε παραπάνω από μία απάντηση όπου εσείς το κρίνετε σκόπιμο και υπάρχει αυτή η δυνατότητα.

**Ευχαριστούμε θερμά
για την συμμετοχή σας.**

1. Το φύλο σας είναι:

α) Άντρας _____

β) Γυναίκα _____

2. Η ηλικία σας είναι:

α) 18-20 _____

β) 21-22 _____

γ) 23-24 _____

δ) 25 και άνω _____

3. Σε ποιο εξάμηνο σπουδών φοιτείτε:

α) Α'-Β' _____

β) Ζ' και άνω _____

4. Το τμήμα στο οποίο φοιτείτε είναι:

α) Κοινωνική Εργασία _____

β) Ηλεκτρολογία _____

5. Μένετε:

α) Μόνος/νη _____

β) Με συγκάτοικο _____

γ) Με τον/την σύντροφό μου _____

δ) Με τους γονείς ή συγγενείς μου _____

ε) Σε κάποια εστία _____

6. Εργάζεστε:

α) Ναι :

a) Πρακτική άσκηση _____

b) Περιστασιακά _____

c) Μόνιμα _____

β) Όχι _____

7. Μεγαλώσατε σε:

α) Πόλη _____

β) Κομόπολη _____

γ) Χωριό _____

8. Οι γονείς σας :

α) Είναι παντρεμένοι _____

β) Είναι διαζευγμένοι _____

γ) Είναι σε διάσταση _____

δ) Έχουν δημιουργήσει άλλη οικογένεια _____

ε) Απεβίωσε: α) Η μητέρα μου _____

b) Ο πατέρας μου _____

9. Η σχολή στην οποία φοιτείτε ήταν:

α) Αυτό που ήθελα _____

β) Μία από τις πρώτες επιλογές μου _____

γ) Επιρροή των φίλων / γνωστών μου _____

δ) Επιθυμία των γονιών μου _____

ε) Τυχαία κατάληξη _____

στ) Δεν ξέρω _____

ζ) Δεν απαντώ _____

10. Πόσο ικανοποιημένος/νη νιώθετε από την εισαγωγή στη σχολή σας:

- α) Πάρα πολύ _____
- β) Πολύ _____
- γ) Αρκετά _____
- δ) Λίγο _____
- ε) Καθόλου _____
- στ) Δεν ξέρω _____
- ζ) Δεν απαντώ _____

11. Για όσους περάσανε σε σχολή εκτός της πόλης τους:

Ποια ήταν η στάση σας απέναντι στην αλλαγή αυτή:

- α) Προσαρμόστηκα πολύ εύκολα στο νέο περιβάλλον _____
- β) Δημιούργησα εύκολα κοινωνικές επαφές/φιλίες _____
- γ) Ένωσα ανεξαρτησία _____
- δ) Χρειάστηκα αρκετό χρόνο για να προσαρμοστώ _____
- ε) Απογοητεύτηκα λόγω των μη αναμενόμενων
καταστάσεων _____
- στ) Άργησα να δημιουργήσω κοινωνικές επαφές _____
- ζ) Δεν ξέρω _____
- η) Δεν απαντώ _____

12. Για όσους περάσανε σε σχολή εντός της πόλης τους:

Ποια ήταν η στάση σας απέναντι σε αυτό το γεγονός:

- α) Χάρηκα που δεν χρειάστηκε να αλλάξω περιβάλλον _____
- β) Με φόβιζε η αλλαγή περιβάλλοντος _____
- γ) Ήθελα πολύ να αλλάξω πόλη, δεν
έχω συμβιβαστεί ακόμα με το γεγονός αυτό _____

- δ) Ήθελα να αλλάξω πόλη, αλλά συμβιβάστηκα _____
- ε) Δεν ξέρω _____
- στ) Δεν απαντώ _____

13. Πως κρίνετε την επίδοσή σας ως φοιτητής/ρια:

- α) Άριστη _____
- β) Καλή _____
- γ) Μέτρια _____
- δ) Κακή _____
- ε) Δεν ξέρω _____
- στ) Δεν απαντώ _____

**14. Σε ποιο από τα παρακάτω πιστεύετε ότι έχετε κάποιο
ταλέντο/κλίση εκτός από το αντικείμενο των σπουδών σας:**

- α) Ναι _____
- β) Όχι _____
- γ) Δεν ξέρω _____
- δ) Δεν απαντώ _____

**15. Ποια από τα παρακάτω επίθετα πιστεύετε ότι σας
αντιπροσωπεύουν:**

- α) Θαρραλέος _____
- β) Αυθόρμητος _____
- γ) Κοινωνικός _____
- δ) Ειλικρινής _____
- ε) Καχύποπτος _____
- στ) Ντροπαλός _____
- ζ) Μοναχικός _____

η) Δεν ξέρω _____

θ) Δεν απαντώ _____

16. Ποια από τα παρακάτω χαρακτηριστικά πιστεύετε ότι

διαθέτετε:

α) Διεκδικητικότητα _____

β) Αυτοπεποίθηση _____

γ) Υπευθυνότητα _____

δ) Δημιουργικότητα _____

ε) Επιθετικότητα _____

στ) Αναβλητικότητα _____

ζ) Υποχωρητικότητα _____

η) Ανασφάλεια _____

θ) Δεν ξέρω _____

ι) Δεν απαντώ _____

17. Ποιο από τα παρακάτω συναισθήματα βιώνετε πιο συχνά στις

καθημερινές σας δραστηριότητες:

α) Ικανοποίηση _____

β) Χαρά _____

γ) Ενέργεια _____

δ) Πίεση/άγχος _____

ε) Βαρεμάρα/ανία _____

στ) Θλίψη/μελαγχολία _____

ζ) Δεν ξέρω _____

η) Δεν απαντώ _____

18. Η παρακάτω άποψη: «Πιστεύω ότι η σημερινή μου κατάσταση είναι αποτέλεσμα των προσωπικών μου επιλογών.» σας εκφράζει;

- α) Ναι _____
- β) Όχι _____
- γ) Δεν ξέρω _____
- δ) Δεν απαντώ _____

19. Ποιους από τους παρακάτω ρόλους πιστεύετε ότι έχετε την ικανότητα να αναλάβετε (τόρα και στο μέλλον):

- | | Τώρα. | Στο μέλλον. |
|------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| α) Φίλος _____ | <input type="checkbox"/> | _____ <input type="checkbox"/> |
| β) Σύντροφος _____ | <input type="checkbox"/> | _____ <input type="checkbox"/> |
| γ) Γονέας _____ | <input type="checkbox"/> | _____ <input type="checkbox"/> |
| δ) Σύζυγος _____ | <input type="checkbox"/> | _____ <input type="checkbox"/> |
| ε) Επαγγελματίας _____ | <input type="checkbox"/> | _____ <input type="checkbox"/> |
| στ) Δεν ξέρω _____ | | _____ <input type="checkbox"/> |
| ζ) Δεν απαντώ _____ | | _____ <input type="checkbox"/> |

20. Όταν συγκρίνετε τον εαυτό σας με άλλους συνομήλικους σας, συνήθως αισθάνεστε:

- α) Ανώτερος από τους άλλους _____
- β) Ίσος με τους άλλους _____
- γ) Κατώτερος από τους άλλους _____
- δ) Δεν μπαίνω στη διαδικασία σύγκρισης _____
- ε) Δεν ξέρω _____
- στ) Δεν απαντώ _____

21. Ποιες οι σκέψεις σας για το καθένα από τα παρακάτω :

Θετικές. Ουδέτερες. Αρνητικές.

- α) Παρελθόν _____ _____ _____
- β) Παρόν _____ _____ _____
- γ) Μέλλον _____ _____ _____
- δ) Δεν ξέρω _____
- ε) Δεν απαντώ _____

22. Ποιο από τα παρακάτω ισχύει συνήθως, σχετικά με τις αποφάσεις που παίρνετε:

- α) Προτιμώ να παίρνω μόνος μου αποφάσεις _____
- β) Νιώθω σιγουριά για την απόφαση που παίρνω _____
- γ) Αναβάλλω συχνά τη λήψη των αποφάσεων μου _____
- δ) Μετανιώνω συχνά για τις
αποφάσεις που παίρνω _____
- ε) Συμβουλευόμαι πρώτα κάποιο
κοντινό μου πρόσωπο _____
- στ) Δεν ξέρω _____
- ζ) Δεν απαντώ _____

23. Μετά από κάποια αποτυχία σας σε οποιονδήποτε τομέα:

- α) Δεν απογοητεύομαι και συνεχίζω την προσπάθεια _____
- β) Νιώθω απογοήτευση, αλλά ανασυγκροτώ τις
δυνάμεις μου _____
- γ) Νιώθω απογοήτευση και εγκαταλείπω την προσπάθεια _____
- δ) Πιστεύω πως η αποτυχία αυτή μπορεί να επηρεάσει και
άλλους τομείς της ζωής μου _____
- ε) Ήμουν σίγουρος/η για την αποτυχία μου _____

- στ) Σπάνια βιώνω αποτυχίες _____
- ζ) Δεν ξέρω _____
- η) Δεν απαντώ _____

24. Σε ποιους από τους παρακάτω τομείς της ζωής σας, θεωρείτε ότι αντιμετωπίζετε κάποια δυσκολία:

- α) Στις οικογενειακές μου σχέσεις _____
- β) Στις φιλικές μου σχέσεις _____
- γ) Στην ερωτική μου ζωή _____
- δ) Στα μαθήματα της σχολής μου _____
- ε) Στα επαγγελματικά μου _____
- στ) Σε κανένα από τα παραπάνω _____
- ζ) Δεν ξέρω _____
- η) Δεν απαντώ _____

25. Αν παρουσιάζατε στους άλλους τον πραγματικό σας εαυτό, ποια πιστεύετε ότι θα ήταν τα αποτελέσματα:

- α) Παρουσιάζω πάντα τον πραγματικό μου εαυτό _____
- β) Θα είχα την αποδοχή που έχω και τώρα _____
- γ) Θα με απέρριπταν _____
- δ) Θα αποκαλύπτονταν οι αδυναμίες μου _____
- ε) Δεν ξέρω _____
- στ) Δεν απαντώ _____

26. Πόσο πιστεύετε ότι σας επηρεάζουν οι αρνητικές κρίσεις που διατυπώνουν οι άλλοι για εσάς:

- α) Πολύ _____
- β) Αρκετά _____
- γ) Λίγο _____
- δ) Καθόλου _____
- ε) Δεν ξέρω _____
- στ) Δεν απαντώ _____

27. Προσπαθώντας να φανταστείτε τον ιδανικό σας εαυτό (δηλαδή αυτόν που θα θέλατε να είστε), ποιο από τα παρακάτω σας εκφράζει:

- α) Αυτό που είμαι ταιριάζει απόλυτα με αυτό που θα ήθελα να είμαι _____
- β) Αυτό που είμαι πλησιάζει πολύ σε αυτό που θα ήθελα να είμαι _____
- γ) Διαθέτω κάποια χαρακτηριστικά από αυτό που θα ήθελα να είμαι _____
- δ) Αυτό που είμαι έχει αρκετά μεγάλη απόκλιση από αυτό που φαντάζομαι _____
- ε) Δεν ξέρω _____
- στ) Δεν απαντώ _____

28. Ποιες από τις παρακάτω συμπεριφορές-συναίσθηματα συνήθως εκδηλώνετε όταν γνωρίζεται έναν καινούριο άνθρωπο;

- α) Ενθουσιασμό _____
- β) Επιδεκτικότητα _____
- γ) Συμπάθεια _____

- δ) Διστακτικότητα/επιφυλακτικότητα _____
- ε) Εχθρικότητα/επιθετικότητα _____
- στ) Αμηχανία/ντροπή _____
- ζ) Άγχος για απόρριψη _____
- η) Αδιαφορία _____
- θ) Δεν ξέρω _____
- ι) Δεν απαντώ _____

**29. Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα πιστεύετε ότι συνήθως
εισπράττετε από τους γύρω σας:**

- α) Αγάπη/στοργή _____
- β) Σεβασμό _____
- γ) Ερωτική έλξη _____
- δ) Συμπάθεια _____
- ε) Εχθρικότητα _____
- στ) Περιφρόνηση/αδιαφορία _____
- ζ) Αντιπάθεια _____
- η) Δεν ξέρω _____
- θ) Δεν απαντώ _____

30. Πως θα χαρακτηρίζατε την εξωτερική σας εμφάνιση:

- α) Ελκυστική _____
- β) Καλή _____
- γ) Συμπαθητική _____
- δ) Κακή _____
- ε) Δεν ξέρω _____
- στ) Δεν απαντώ _____

31. Ποια από τα παρακάτω ισχύουν στις οικογενειακές σας σχέσεις:

- α) Οι γονείς μου δεν εμπλέκονται
στην προσωπική μου ζωή _____
- β) Οι γονείς μου δεν υπερβολικές απαιτήσεις από εμένα _____
- γ) Οι γονείς μου παρέχουν ελευθερία
στις επιλογές μου _____
- δ) Πριν από μία σημαντικά απόφαση, παίρνω
την έγκριση των γονιών μου _____
- ε) Αρκετές φορές οι γονείς μου εμπλέκονται
στην προσωπική μου ζωή _____
- στ) Οι γονείς μου είναι υπερπροστατευτικοί _____
- ζ) Δεν ξέρω _____
- η) Δεν απαντώ _____

32. Ποια από τα παρακάτω σας εκφράζουν στις οικογενειακές σας σχέσεις:

- α) Με την οικογένεια μου περνάμε καλά όταν βρισκόμαστε μαζί ___
- β) Συνήθως η οικογένειά μου καταλαβαίνει τα συναισθήματα μου _
- γ) Η οικογένεια μου συχνά αδιαφορεί για εμένα _____
- δ) Υπάρχουν ή υπήρχαν φορές που θέλω-ήθελα να
εγκαταλείψω την οικογένεια μου _____
- ε) Δεν ξέρω _____
- στ) Δεν απαντώ _____

33. Ποια από τα παρακάτω πιστεύετε ότι χαρακτηρίζουν τις ήδη υπάρχουσες φιλίες σας:

- α) Τον/την πιο κοντινό/νη μου φίλο/λη τον/την νιώθω σαν να είναι επέκταση του εαυτού μου _____
- β) Νιώθω ότι μπορώ να κάνω λάθη χωρίς να χάσω τον σεβασμό ή την αγάπη των φίλων μου _____
- γ) Αισθάνομαι άνετα με τους φίλους μου _____
- δ) Αισθάνομαι συχνά άβολα με τους φίλους μου _____
- ε) Κάθε φορά που ο/η φίλος/λη μου κάνει καινούριες φιλίες αισθάνομαι πως θα τον / την χάσω _____
- στ) Νιώθω συχνά ότι με παραμελούν οι φίλοι μου _____
- ε) Δεν ξέρω _____
- στ) Δεν απαντώ _____

34. Ποιο από τα παρακάτω σας εκφράζει ως προς τις φιλίες που δημιουργείτε:

- α) Οι περισσότερες φιλίες μου είναι σε βάθος-ουσιαστικές (με τους φίλους μου μπορώ να συζητήσω σχεδόν τα πάντα) _____
- β) Οι περισσότερες φιλίες μου είναι επιφανειακές (υπάρχουν αρκετά πράγματα για εμένα τα οποία οι φίλοι μου δεν τα γνωρίζουν) _____
- γ) Έχω μόνο γνωστούς _____
- δ) Οι φιλικές μου σχέσεις δεν διαρκούν πολύ _____
- ε) Αρνούμαι να συναναστραφώ με άτομα διαφορετικά από εμένα _____
- στ) Δεν ξέρω _____
- ζ) Δεν απαντώ _____

35. Ποια είναι συνήθως η αντίδραση σας όταν κάποιος

συμπεριφέρεται αρνητικά απέναντί σας:

- α) Συμπεριφέρομαι επιθετικά _____
- β) Αποφεύγω κάθε νύξη/εμπλοκή _____
- γ) Τον αντιμετωπίζω με χιούμορ _____
- δ) Στεναχωριέμαι, το κρατώ μέσα μου _____
- ε) Προσπαθώ να το λύσω με διάλογο _____
- στ) Δεν απαντώ _____

36. Ποια είναι η συμπεριφορά σας, όταν ένα πρόσωπο σας προκαλεί

ερωτικό ενδιαφέρον:

- α) Εκδηλώνω το ενδιαφέρον μου και προσπαθώ
να τον/την προσεγγίζω _____
- β) Εκδηλώνω το ενδιαφέρον μου, αλλά δεν τον/την προσεγγίζω _____
- γ) Περιμένω να με πλησιάσει αυτός/αυτή _____
- δ) Δεν εκδηλώνω καθόλου το ενδιαφέρον μου _____
- ε) Εκδηλώνω το ενδιαφέρον μου μέσω τρίτων _____
- στ) Δεν ξέρω _____
- ζ) Δεν απαντώ _____

37. Ποια από τα παρακάτω χαρακτηρίζουν συνήθως τις εκάστοτε

ερωτικές σας σχέσεις:

- α) Νιώθω τόσο κοντά με τον/την σύντροφο μου , σαν να είμαστε
μία οντότητα _____
- β) Νιώθω πολύ κοντά με τον/την σύντροφο μου _____
- γ) Νιώθω συχνά απομακρυσμένος/νη από τον/την _____
- δ) Άλλοτε με τον/την σύντροφο μου είμαστε πολύ κοντά
και άλλοτε σε απόσταση _____

- ε) Σπάνια δημιουργώ ερωτικές σχέσεις _____
- στ) Δεν ξέρω _____
- ζ) Δεν απαντώ _____

38. Ποια από τα παρακάτω σας αντιπροσωπεύουν σχετικά με τις ερωτικές σχέσεις που δημιουργείτε:

- α) Στις ερωτικές μου σχέσεις υπάρχει ισοτιμία _____
- β) Νιώθω συχνά ότι ο/η σύντροφος μου δεν με καταλαβαίνει _____
- γ) Έχω εμπιστοσύνη στον/την σύντροφο μου _____
- δ) Διστάζω να εκδηλώσω τα συναισθήματά μου _____
- ε) Έχω άγχος αν θα χάσω τον/την σύντροφο μου _____
- στ) Δεν ξέρω _____
- ζ) Δεν απαντώ _____

39. Για όσους έχουν εργαστεί. Ποια από τα παρακάτω σας αντιπροσωπεύουν σχετικά με τις μόνιμες/περιστασιακές εργασίες σας:

- α) Νιώθω δημιουργικότητα/ικανοποίηση στον
εργασιακό μου χώρο _____
- β) Λαμβάνω συχνά πρωτοβουλίες _____
- γ) Έχω καλές συναδελφικές σχέσεις _____
- δ) Νιώθω συχνά ότι οι συνάδελφοί μου με παραγκωνίζουν _____
- ε) Αφήνω συχνά τις πρωτοβουλίες στους άλλους _____
- στ) Συχνά οι σχέσεις μου με τους συναδέλφους μου
δεν είναι καλές _____
- στ) Δεν ξέρω _____
- ζ) Δεν απαντώ _____

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.

ΕΛΛΗΝΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ.

1. Ανδρεαδάκης Νίκος, Καίλα Μαρία, Ξανθάκου Γιώτα, Τσαμπαρλή-Κιτσάρα Αναστασία, Φιλίππου Γιώργος, Χρίστου Κώστας, Η σχολική αποτυχία, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, Αθήνα, 1995.
2. Βιθύνος Μανώλης, Παπαμαύρου Έλια, Σπηλιώτης Κώστας, επικοινωνία- διαπροσωπικές σχέσεις, οργανισμός εκδόσεων διδακτικών βιβλίων, Αθήνα 1997.
3. Γεώργας Δημήτρης, Κοινωνική Ψυχολογία, τόμος Α, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα, 1986.
4. Γιαννουλέας Π. Μιχάλης, Συμπεριφορά και διαπροσωπική επικοινωνία στον εργασιακό χώρο, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, 2^η έκδοση, 1997.
5. Ζευγαρίδης Σπύρος, Διοίκηση και Εποπτεία Προσωπικού, Interbooks, 1997.
6. Θέρμος Βασίλειος, Η χαρά της ζωής και της δημιουργίας, ΑΡΜΟΣ.
7. Καλαντζή Ασίζι Αναστασία, Αυτογνωσία, Αυτοανάλυση, Αυτοέλεγχος= ψυχολογική θεώρηση, 4^η έκδοση, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, 1993.
8. Κατάκη Χάρις, το μωβ υγρό, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, Αθήνα, 1995.
9. Κωσταρίδου- Ευκλείδη Αναστασία, Θέματα Γηροψυχολογίας & Γεροντολογίας, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, β' έκδοση, Αθήνα, 1999.

- 10.Κωσταρίδου- Ευκλείδη Αναστασία, Ψυχολογία Κινήτρων, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, 1995.
- 11.Λεονταρή Αγγελική, Αυτοαντίληψη, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1996.
- 12.Μαλικιώση Μ.- Λοϊζου, Συμβουλευτική Ψυχολογία 2, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, 4^η έκδοση, Αθήνα, 1999.
- 13.Μαλικιώση Μ. Λοϊζου, Συμβουλευτική Ψυχολογία, β' έκδοση, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, Αθήνα, 1994.
- 14.Μάνος Νίκος, Βασικά στοιχεία Κλινικής Ψυχιατρικής, εκδ. Επιστημονικών βιβλίων και περιοδικών, Θεσσαλονίκη, 1997.
- 15.Μαραθεύτης Μιχάλης, Η αυτοπραγμάτωση του προσώπου, Λευκωσία, 1994.
- 16.Μεταλλίδου Π., Γνωστικές ικανότητες και γν. θυμικές διαστάσεις του εαυτού και κατά την εφηβεία. Δομή και ανάπτυξη, Δημοσίευση διδακτορική διατριβή, τμήμα Ψυχολ.Αριστοτέλειο, Παν/μίο Θεσσαλονίκης, 1996.
- 17.Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής, Ταυτότητα και Αυτοεκτίμηση, Αθήνα, 1996.
- 18.Παπάνης Ευστράτιος, Η αυτοεκτίμηση και η μέτρησή της/ Εμπειρική Έρευνα και ψυχοκοινωνικές προσεγγίσεις, Ατραπός, 2004.
- 19.Παρασκευόπουλος Ν. Ιωάννης, εξελικτική ψυχολογία, 1^{ος} τόμος, Αθήνα, 1985.
- 20.Παρασκευόπουλος Ν. Ιωάννης, Κλινική Ψυχολογία, Διάγνωση Πρόληψη και θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, Αθήνα, 1988.
- 21.Πετρουλάκης Β.Νικόλαος, Ψυχολογία Προσαρμογής, ΓΡΗΓΟΡΗ, 1984.

- 22.Πιντέρης Γιώργος, Εσύ τα δικαιώματά σου και οι άλλοι, στην οικογένεια, στη δουλειά, στον έρωτα, στην παρέα, 7^η έκδοση, Θυμάρι, Αθήνα, 1983.
- 23.Πιντέρης Γιώργος, Συντροφικότητα και αυτονομία στις σχέσεις του ζευγαριού, ΘΥΜΑΡΙ, 3^η έκδοση, Αθήνα, 1983.
- 24.Πιντέρης Γιώργος, Συντροφικότητα αλά Ελληνικά, ΘΥΜΑΡΙ, 3^η έκδοση, Αθήνα, 1984.
- 25.Πιντέρης Γιώργος, Δεν ξέρω τι θέλω- Η ψυχολογία των αναγκών μας, ΘΥΜΑΡΙ, 2001.
- 26.Σίμου Β., Reasoner Β., Borda Μ., Χτίζοντας την αυτοεκτίμηση στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. 1995
- 27.Σύγχρονη Ψυχολογία, εκδ.ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, 4^{ος} τόμος, 2000.
- 28.Φλουρή Γ.- Κουλοπούλου, Σπυριδάκη Α. : Το αυτοσυναίσθημα και η παιδαγωγική του αντιμετώπιση, ΑΛΚΥΩΝ, Αθήνα, 1981.
- 29.Φλουρή Γ. –Ματζάνα, Θ: Έρευνα για το αυτοσυναίσθημα των μαθητών στην Ελλάδα, επιστημονικό βήμα, Μάρτιος 1978.
- 30.Φλουρή Στυλ. Γεώργιος, Αυτοαντίληψη, σχολική επίδοση και επίδραση γονέων, ΓΡΗΓΟΡΗ, Αθήνα 1993.
- 31.Χουρδάκη Μ., Θέματα προετοιμασίας για γάμο- Συμβίωση και σχέσεις στην οικογένεια, εκδ. Ρεκουινιώτης, Αθήνα, 1989.

ΞΕΝΟΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ.

- 32.Argayl Michael , Trower Peter, Πρόσωπο με πρόσωπο, ΨΥΧΟΓΙΟΣ, Αθήνα, 1981.
- 33.Argyle Michael, Ψυχολογία της Συμπεριφοράς Υποτ. Η συμπεριφορά μας πώς και γιατί; ΘΥΜΑΡΙ, Αθήνα, 1981.
- 34.Ball Μ.Carolyn, Αυτοεκτίμηση, ΔΙΟΔΟΣ, Αθήνα, 1992.

35. Berne Eric M.D, Παιχνίδια που παίζουν οι άνθρωποι, ΔΙΟΔΟΣ, 1996.
36. Bowen Murray, Τρίγωνα στην οικογένεια, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, 1996.
37. Buscaglia Leo, Προσωπικότητα και Ολοκλήρωση, ΓΛΑΡΟΣ, 1990.
38. Buscaglia Leo, Λεωφορείο 9 για τον Παράδεισο, ΓΛΑΡΟΣ, 1987.
39. Buscaglia Leo, Να ζεις, να αγαπάς και να μαθαίνεις, ΓΛΑΡΟΣ, 1988.
40. Buscaglia Leo, Η αγάπη, ΓΛΑΡΟΣ, 1989.
41. Dinkmeyer Don, Νάτσου Εύη, Βασικές αρχές παραδοχής, ενθάρρυνσης, πειθαρχίας και σχέσεων γονέων –εφήβων, ΘΥΜΑΡΙ, 6^η έκδοση, Αθήνα, 1994.
42. Dinkmeyer Don, Gary Mac Kein, John Karlson, Μάθε να παραδέχεσαι, να ενθαρρύνεις, να πειθαρχείς και να σέβεσαι τον εαυτό σου και τους άλλους, 4^η έκδοση, ΘΥΜΑΡΙ, Αθήνα, 1988.
43. Herbert M, Ψυχολογικά προβλήματα εφηβικής ηλικίας, Αθήνα 1999.
44. Dyer Wane , οι περιοχές των σφαλμάτων σας, ΓΛΑΡΟΣ, 1981.
45. Goleman Daniel, Η συναισθηματική νοημοσύνη, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, ζ' έκδοση, Αθήνα, 1998.
46. Guerney B.G Jr, Βελτίωση Σχέσεων, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, 1996.
47. Dryden Windy, Μάθε να αποδέχεσαι τον εαυτό σου, ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ, 2000.
48. Harris Tomas, Είμαι Ο.Κ.-είσαι Ο.Κ., ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ, Αθήνα, 1988.
49. Hay L. Louise, Η δύναμη είναι μέσα σου, εκδ. Η ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ, 7^η έκδοση, 2002.

50. Heyz Nicky, Ψυχολογία με τη μέθοδο της αυτοδιδασκαλίας, ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ, 1999.
51. Jeffrey E. Young & Janet S. Klosko, Ανακαλύπτοντας ξανά τη ζωή σας, ΠΑΤΑΚΗ, Αθήνα, 1997.
52. Iska Saltzberger- Ouitenberg, Η αυτογνωσία από ψυχαναλυτική θεώρηση και οι ανθρώπινες σχέσεις, ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ, 1995.
53. Johnson A.I, Προκατάληψη, Ποιος εγώ; ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, Αθήνα, 1988.
54. Johnson A.I, Μέθοδοι Κοινωνικής Εργασίας (σημειώσεις συνέντευξης), 1995.
55. Wilarda & Margaret Bitcher, Πέρα από την επιτυχία και την αποτυχία, ΓΛΑΡΟΣ, 1979.
56. Kleghorn Patricia, Τα μυστικά της Αυτοεκτίμησης, ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗΣ.
57. Lerner Stephan, Αγάπη και Φόβος, ΓΛΑΡΟΣ, 1993.
58. Makey Mathiou, Πάτρικ Φάννιγκ, Αυτοεκτίμηση- Το καλύτερο πρόγραμμα αυτό-βοήθειας, εκδ. Μπίμπης. 1992
59. Napier Y. Augustus , Το ζευγάρι- ο εύθραυστος δεσμός, 2^η έκδοση, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, 1995.
60. Parry Glenys, Ψυχολογικές Κρίσεις και η αντιμετώπισή τους, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, 3^η έκδοση, 1996.
61. Peiffer Vera, Φόβοι και Φοβίες, ΔΙΟΠΕΤΡΑ, 1993.
62. Powell John S.J, Γιατί φοβάμαι να σου πω ποιος είμαι, ΔΙΟΠΕΤΡΑ, 1993.
63. Satir Virginia, Πλάθοντας Ανθρώπους, ΚΕΔΡΟΣ, 1989.
64. Skynner Robin, Οικογενειακές υποθέσεις- ένας οδηγός για καλύτερες και υγιέστερες σχέσεις, Μετ. Άννα Παπασταύρου, ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, 1997.

- 65.Sorensen Mary, Σπάστε τα δεσμά της χαμηλής αυτοεκτίμησης, ΦΥΤΡΑΚΗ, 2002.
- 66.Verberber F.Rudolph, Η τέχνη της επικοινωνίας, ΕΛΛΗΝ, 1996.
- 67.Freud Sigmund, Το άγχος, εκδ. Ν.Α Δαμιανού.

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.

- 68.Athcley R. , The aging self. Psychotherapy: Theory, Research and Practice.
- 69.Bandura A., Self- efficacy, towards a psychology of wisdom and its ontogenesis. In R J Sternberg (Ed.) Wisdom: its nature origins and development, Cambridge, England: University Press, 1977.
- 70.Berzonsky M., Identity style: Conceptualisation and measurement journal of Adolescent Research.
- 71.Boumeister, R.F, Self-esteem: The Puzzle of low self-esteem, New York: Plenum Press 1993.
- 72.Epstein S, The stability of behaviour, on predicting most of the people much of the time, Journal of Personality and social psychology.
- 73.Gegar V. Schwalbe L., Parental Behavior and adolescent self-esteem, Journal of marriage and the family, 1986.
- 74.Lemme B. H, Development In adulthood, Boston, M.A. Allyn & Bacon.
- 75.Maarit Johnson, On the Dynamics of Self-esteem, Empirical validation of basic self- esteem and earning self esteem, Department of Psychology, Stockholm University, 1997.
- 76.Rosenberg M., Conceiving the self- New York: Basic Books (1979).

77.Sanford, L. & Donovan E.,(1984), Women and self- esteem in C.M Mruk (1999), self- esteem: Research theory and practice, London: Free Association Books.

ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΕΣ-ΛΕΞΙΚΑ.

- 1.Ορισμοί Εννοιών ,Σωκράτης Γκίκας , Λεξικό Εννοιών :γενικής παιδείας
- 2.Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια , Λεξικό ,Εκδ: Γράμματα , Τόμος 2 και 3 ,Αθήνα ,1991
- 3.Λεξικό της ψυχανάλυσης , J.Laplace & J.-Pontalis , Κέδρος ,1986
- 4.Λεξικό της ψυχολογίας με τετραγλωσσία όρων ,Νίκος Παπαδόπουλος , Αθήνα 1994
- 5.Σύντομο ερμηνευτικό Λεξικό ψυχολογικών Όρων , Χουντουμάλη Α. Πατεράκη Α. Εκδ.Δωδώνη , Αθήνα 1989
- 6.Τεγόπουλος-Φυτράκης Σύγχρονο ελληνικό λεξικό

ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ.

1. «ΠΡΟΣΩΠΟ» ,Τριμηνιαίο περιοδικό της κίνησης «πρόταση», 26 τεύχος, Πάτρα

ΠΗΓΕΣ INTERNET.

1. <http://w.w.w.focusmag.gr/articles/view-articles>
2. <http://users.spark.net.gr/~thalis/eaytos.htm>