

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΝΕΩΝ ΠΟΥ ΣΠΟΥΔΑΖΟΥΝ ΣΕ ΑΝΩΤΕΡΑ &
ΑΝΩΤΑΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΙΔΡΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ.
ΕΡΕΥΝΑ ΣΕ ΠΕΝΤΕ ΠΟΛΕΙΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ:
ΑΘΗΝΑ, ΠΑΤΡΑ, ΒΟΛΟΣ, ΛΑΡΙΣΑ, ΚΟΖΑΝΗ**

**Μετέχουσες Σπουδάστριες :
ΚΥΡΙΤΣΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΠΑΙΤΣΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑ**

**Υπεύθυνη Καθηγήτρια :
Δρ. ΘΕΟΔΩΡΑΤΟΥ ΜΑΡΙΑ**

Πτυχιακή Εργασία για τη λήψη του πτυχίου στην Κοινωνική Εργασία από το Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας της Σχολής Επαγγελμαίων Υγείας και Πρόνοιας του Ανώτατου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος (Α.Τ.Ε.Ι.) Πάτρας.

ΠΑΤΡΑ, ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2004

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ολοκλήρωση της πτυχιακής μας εργασίας, αισθανόμαστε την ανάγκη να ευχαριστήσουμε τους ανθρώπους, που συνέβαλαν στην επιτυχή έκβαση της προσπάθειάς μας αυτής.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά την καθηγήτρια του Α.Τ.Ε.Ι. Πάτρας και κλινική ψυχολόγο Δρ. Θεοδωράτου Μαρία, υπεύθυνη της πτυχιακής εργασίας, η οποία μας υπέδειξε το θέμα καθώς και για την καθοδήγηση, διευκόλυνση και συμπαράσταση που μας προσέφερε.

Ευχαριστούμε τις σπουδάστριες του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Α.Τ.Ε.Ι. Πάτρας, Ευαγγελάτου Μαρία και Πιστόλα Δήμητρα, για την πολύτιμη συνεργασία που είχαμε στην πραγματοποίηση του έργου της πτυχιακής.

Την προϊσταμένη του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Α.Τ.Ε.Ι. Πάτρας, Δρ. Τζόνσον – Ιωαννίδου Αμαλία, για την παροχή άδειας διεξαγωγής της έρευνας.

Τους διευθυντές, τους καθηγητές και τους σπουδαστές της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ι.Ε.Κ., Α.Τ.Ε.Ι. και Α.Ε.Ι. όλων των πόλεων που πραγματοποιήθηκε η έρευνα, για την πολύτιμη βοήθειά τους στην διεξαγωγή της ερευνητικής διαδικασίας.

Επίσης, ευχαριστούμε τον στατιστικολόγο κ. Πιερρακέα Χρήστο για τη συνεργασία που είχαμε στην επεξεργασία των αποτελεσμάτων της έρευνας.

Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τα άτομα του οικογενειακού και φιλικού μας περιβάλλοντος, για την ηθική και υλική υποστήριξη και κατανόηση τους, κατά την διάρκεια της εκπόνησης της πτυχιακής εργασίας.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η μελέτη της πτυχιακής εργασίας αναφέρεται στην τρίτη φάση της εφηβείας και της νεανικής ηλικίας, στις δυσκολίες και τους τρόπους αντιμετώπισής τους καθώς και στην αναγκαιότητα της συμβουλευτικής.

Η εργασία χωρίζεται σε δύο μεγάλα μέρη: το πρώτο σχετίζεται με τα στοιχεία που συλλέχθηκαν, ύστερα από την μελέτη βιβλιογραφικού υλικού, και το δεύτερο αφορά τα βήματα που ακολουθήθηκαν για την διεξαγωγή και την επεξεργασία των αποτελεσμάτων της έρευνας.

Το πρώτο κεφάλαιο, περιλαμβάνει την βιβλιογραφική ανασκόπηση στους τρεις πολύ σημαντικούς τομείς της μελέτης μας, την Εφηβεία, την Συμβουλευτική και την Διαχείριση. Σε κάθε τομέα γίνεται μια αναλυτική αναφορά, η οποία είναι απαραίτητη για την καλύτερη κατανόηση των αποτελεσμάτων της έρευνας.

Στο δεύτερο κεφάλαιο, γίνεται εισαγωγή στην μεθοδολογία της έρευνας. Ειδικότερα αναλύονται ο σκοπός, το δείγμα, η μέθοδος και τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για την ερευνητική διαδικασία.

Στο τρίτο κεφάλαιο, περιγράφεται η διαδικασία χορήγησης των ερωτηματολογίων στους φοιτητές Ι.Ε.Κ., Α.Τ.Ε.Ι. και Α.Ε.Ι. Στη συνέχεια παραθέτονται τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα που προέκυψαν από την ανάλυση των δεδομένων.

Τέλος, στο τέταρτο κεφάλαιο αναφέρονται προτάσεις με βάση τα συμπεράσματα της έρευνας και την ολοκληρωμένη μελέτη της εργασίας μας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες

Περίληψη Πτυχιακής Εργασίας

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....1

ΟΡΙΣΜΟΙ ΟΡΩΝ.....3

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

1.1. ΕΦΗΒΕΙΑ

1.1.1. Εισαγωγή.....8

1.1.2. Αναπτυξιακά επιτεύγματα εφήβων.....10

1.1.3. Η εφηβεία με βάση την ψυχοδυναμική προσέγγιση.....13

1.1.4. Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του εφήβου.....16

1.1.5. Η ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη της εφηβείας
(Στάδια εφηβείας).....19

1.1.6. Η ανάπτυξη της ταυτότητας κατά την εφηβική ηλικία.....24

1.1.7. Γνωστική ανάπτυξη κατά την εφηβεία.....27

1.1.8. Η κρίση κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας.....30

1.1.9. Εφηβεία και Γονείς.....35

1.1.10. Σχέσεις με συνομηλίκους.....38

1.2. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

1.2.1. Εισαγωγή.....41

1.2.2. Έννοια της συμβουλευτικής.....42

1.2.3. Σκοποί – Αντικείμενο – Περιεχόμενο της συμβουλευτικής...45

1.2.4. Θεωρητικές προσεγγίσεις της συμβουλευτικής.....50

1.2.4.1. Η προσωπο-κεντρική προσέγγιση (Rogers).....51

1.2.4.2. Η θεωρία της ιεράρχησης των αναγκών (Maslow).....53

1.2.5. Η συμβουλευτική σχέση και ο σύμβουλος.....57

1.2.6. Τα στάδια της συμβουλευτικής διαδικασίας.....60

1.2.6.1. Έναρξη της συζήτησης και δόμησης της σχέσης.....	60
1.2.6.2. Καθορισμός του προβλήματος.....	61
1.2.6.3. Οριοθέτηση στόχων.....	62
1.2.6.4. Αναζήτηση και παραγωγή εναλλακτικών λύσεων.....	64
1.2.6.5. Γενίκευση.....	65
1.2.7. Προβλήματα στη συμβουλευτική σχέση (μεταβίβαση, αντιμεταβίβαση, αντίσταση).....	67
1.2.8. Τεχνικές – Δεξιότητες που αφορούν τη Δημιουργία, Ανάπτυξη και Λειτουργία της συμβουλευτικής σχέσης.....	71
1.2.9. Ατομική – ομαδική συμβουλευτική.....	80
1.2.10. Η συμβουλευτική ζευγαριών / οικογένειας.....	84
1.2.11. Η συμβουλευτική ειδικότερων κοιν. Ομάδων.....	88
1.2.12. Συμβουλευτική με νεαρά άτομα.....	93
1.2.13. Συμβουλευτική φοιτητών.....	95
1.2.13.1. Αποδέκτες και σκοπός της ψυχολογικής συμβουλευτικής φοιτητών.....	98
1.2.13.2. Αναγκαιότητα της ψυχολογικής συμβουλευτικής φοιτητών.....	101
1.2.13.3. Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών του Πανεπιστημίου Αθηνών.....	103
1.3. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ	
1.3.1. Εισαγωγικά– έννοια διαχείρισης (coping).....	111
1.3.2. Το άγχος στους εφήβους.....	113
1.3.3. Αγχογόνες καταστάσεις σε εφήβους.....	115
1.3.3.1. Το άγχος των εξετάσεων.....	117
1.3.4. Γνωστικές προσεγγίσεις για το άγχος.....	119
1.3.5. Στρατηγικές διαχείρισης.....	123
1.3.6. Ταξινόμηση / είδη στρατηγικών διαχείρισης.....	125

1.3.7. Παράγοντες που συνδέονται με τα είδη (coping).....	127
1.3.8. Μηχανισμοί άμυνας.....	129
1.3.9. Σχέση διαχείρισης με μηχανισμούς άμυνας.....	132
1.3.10. Αποτελεσματικότητα στρατηγικών διαχείρισης.....	135

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1. Εισαγωγή.....	138
2.2. Δείγμα.....	140
2.3. Εργαλεία.....	141
2.3.1. Η κλίμακα της Τουλούζης για τη διαχείριση (E.T.C.).....	141
2.3.2. Παρουσίαση των τομέων, των στρατηγικών και διαστάσεων.....	142

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 : ΣΥΛΛΟΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

3.1. Περιγραφή της διαδικασίας χορήγησης των ερωτηματολογίων στους φοιτητές Ι.Ε.Κ., Α.Τ.Ε.Ι. και Α.Ε.Ι.	149
3.2. Ποσοτικά δεδομένα.....	150
3.2.1. Στατιστική Μεθοδολογία.....	150
3.2.2. Δεδομένα που προκύπτουν με βάση την Κλίμακα της Τουλούζης για τη Διαχείριση.....	151
3.2.3. Συμπεράσματα – Συσχετίσεις.....	236
3.2.3.1. Συσχέτιση των δεικτών και του φύλου των ερωτηθέντων.....	236
3.2.3.2. Συσχέτιση των δεικτών και της ηλικίας των ερωτηθέντων.....	238
3.2.3.3. Συσχέτιση των δεικτών και του τόπου καταγωγής των ερωτηθέντων.....	238
3.2.3.4. Συσχέτιση των δεικτών και της πόλης φοίτησης των ερωτηθέντων.....	238

3.2.3.5. Συσχέτιση των δεικτών και της περιοχής καταγωγής των
ερωτηθέντων.....240

3.2.3.6. Συσχέτιση των δεικτών και της σχολής φοίτησης των
ερωτηθέντων.....241

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 : ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ..... 244

4.1. Προτάσεις.....247

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....249

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....259

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η τρίτη φάση της εφηβείας είναι μια σημαντική περίοδος στη φυσιολογική ανάπτυξη του ατόμου και αποτελεί την περίοδο προετοιμασίας για την είσοδο στην ενήλικη ζωή. Κατά την διάρκεια της εφηβείας, το άτομο θα ανακαλύψει τον εαυτό του, διαμορφώνοντας με αυτόν τον τρόπο την προσωπική του ταυτότητα.

Συνήθως στην περίοδο αυτή μιλάμε για την κρίση της εφηβείας που είναι μια από τις φυσιολογικές εξελικτικές κρίσεις και η οποία συνοδεύεται από μια μεγάλη ποικιλία στη συμπεριφορά.

Η εφηβική ηλικία αποτελεί ένα ψυχοκοινωνικό φαινόμενο που δεν υπήρχε παλιότερα. Είναι μια πολύ σημαντική ηλικία, καθώς γίνονται καινούριες ανακατατάξεις στην ζωή του εφήβου και στις οποίες χρειάζεται στήριξη. Πρόκειται για βασικές αποφάσεις που θα πρέπει να πάρει ο έφηβος και που θα παίξουν σημαντικό ρόλο στο μέλλον του.

Η ηλικία αυτή παρουσιάζει κάποιες ιδιαιτερότητες, μέσα από τις οποίες προκύπτουν δυσκολίες και προβλήματα. Γι' αυτό η Συμβουλευτική που απευθύνεται στα άτομα αυτής της ηλικίας, διαμορφώνεται σύμφωνα με αυτές τις ιδιαιτερότητες. Ο ειδικός χρειάζεται να έχει γνώση όλων αυτών, προκειμένου να μπορέσει να βοηθήσει τον έφηβο και τις ανάγκες του, όσο το δυνατόν καλύτερα.

Σκοπός αυτής της μελέτης, είναι να γίνει αναφορά στην Συμβουλευτική Νέων, καθώς αποτελεί ένα κομμάτι που δεν έχει μελετηθεί και αναλυθεί αρκετά.

Ένα άλλο ενδιαφέρον κομμάτι πάνω στο οποίο θα εστιάσουμε την προσοχή μας, είναι η διερεύνηση των στρατηγικών διαχείρισης που χρησιμοποιούν οι νεαροί ενήλικες στα προβλήματα και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην καθημερινότητα τους. Αυτή η διερεύνηση αποσκοπεί στο να βοηθήσει τον Κοινωνικό Λειτουργό να κατανοήσει τα

προβλήματα αυτά, ώστε να ασκήσει το έργο του σε Συμβουλευτικά Κέντρα.

ΟΡΙΣΜΟΙ ΟΡΩΝ

Εφηβεία : Σύμφωνα με τον Erikson (1981), θεωρείται η αναπτυξιακή περίοδος που αρχίζει με τις μεταβολές της φυσιολογίας της ήβης και τελειώνει με το σχηματισμό της προσωπικής ταυτότητας (Θεοδωράτου, 2003).

Ταυτότητα : Η Edith Jacobson, (1964), υπογραμμίζει τη λειτουργία της ταυτότητας εξηγώντας ότι είναι μια διαδικασία που ενισχύει την ικανότητα να διατηρούμε την όλη ψυχική οργάνωση, παρ' όλη την αυξανόμενη δομικοποίηση και πολυπλοκότητα, σαν μια υψηλά εξατομικευμένη αλλά με συνοχή ολότητα, η οποία έχει κατεύθυνση και συνέχεια σε κάθε φάση της ανθρώπινης ανάπτυξης. Η κανονική διαμόρφωση της ταυτότητας αναμφισβήτητα εξαρτάται από την αποτελεσματικότητα των συνθετικών και οργανωτικών λειτουργιών του εγώ (Jensen, 1998).

Κρίση της ταυτότητας (identity crisis) : Το άτομο, δηλαδή, οφείλει να επαναπροσδιορίσει την ταυτότητα του, κυρίως σε σχέση με τους γονείς, από τους οποίους μεγαλώνοντας απομακρύνεται, και σε σχέση με την κοινωνία, στην οποία μεγαλώνοντας εισέρχεται (Γιαννακούλας, 1998).

Συμβουλευτική : Είναι μια διαδικασία κατά την οποία, το άτομο μπορεί να μιλήσει για κάποιο προσωπικό πρόβλημα, με κάποιον ειδικό που είναι εκπαιδευμένος να καταλάβει την κατάστασή του και να το βοηθήσει να επιλύσει το ζήτημα που τον απασχολεί. Η Συμβουλευτική μπορεί να το βοηθήσει να καταλάβει καλύτερα τον εαυτό του, τα συναισθήματά του και τη συμπεριφορά του, να το υποστηρίξει να προβεί στις απαραίτητες

αλλαγές, που θα βελτιώσουν την ποιότητα ζωής του (<http://www.cc.uoa.gr/skf>).

Σκοπός Συμβουλευτικής : Βασικός σκοπός της Συμβουλευτικής, είναι να βοηθήσει το άτομο να εξασφαλίσει τέτοιου βαθμού αυτογνωσία και τέτοιου βαθμού αυτοέλεγχο ώστε να εξελιχθεί σε ένα πρόσωπο αυτοελεγχόμενο που μέσω της δικής του βούλησης να ελέγχει την πορεία του στη ζωή και αυτά που του συμβαίνουν. Να μπορεί να πρωταγωνιστεί στη ζωή του, να προγραμματίζει τις ενέργειες του και να θέτει στόχους, να αποφασίζει για τον εαυτό του, να τον αποδέχεται και να αντισταθμίζει αποτελεσματικά τυχόν αδυναμίες του, ώστε να οδηγηθεί στη μερική και ολική αυτοπραγμάτωση του (Δημητρόπουλος, 1993).

Ατομική Συμβουλευτική : Εφαρμόζεται ατομικά και περιλαμβάνει ένα βοηθούμενο άτομο και τον σύμβουλο. Η ατομική συμβουλευτική αποτελεί κατά βάση άμεση παρέμβαση βοήθειας προς το άτομο, αφού απευθύνεται απευθείας στο ίδιο με άμεσο τρόπο. Κύρια μέθοδος εφαρμογής της ατομικής συμβουλευτικής είναι η ατομική συνέντευξη (Δημητρόπουλος, 1993).

Ομαδική Συμβουλευτική : Είναι μια διαπροσωπική διαδικασία που περιλαμβάνει το σύμβουλο και δύο ή περισσότερους ανθρώπους που έχουν κάποιο κοινό χαρακτηριστικό. Αποσκοπεί στην ανίχνευση του εαυτού, της συμπεριφοράς ή των στάσεών τους (Δημητρόπουλος, 1993).

Συμβουλευτική Οικογένειας : Είναι ο κλάδος εκείνος της συμβουλευτικής που ασχολείται κυρίως με την επίλυση των προβλημάτων που ανακύπτουν από τη συζυγική ή οικογενειακή σχέση, αλλά επεκτείνει το ρόλο της για να συμπεριλάβει και τον οικογενειακό

προγραμματισμό – την προετοιμασία, δηλαδή για το γάμο – και τις περιπτώσεις διαζυγίων, όπου πλέον η απόφαση για την διάλυση της οικογένειας έχει ληφθεί και η βοήθεια του συμβουλευτικού ψυχολόγου έγκειται κυρίως στο να βοηθήσει τα μέλη της οικογένειας να αντιμετωπίσουν πιο εποικοδομητικά τα προβλήματα που προκύπτουν από αυτή τη διάλυση. (Μ.Μαλικιώση – Λοίζου, 1999).

Συμβουλευτική Ειδικότερων Κοινωνικών Ομάδων : Είναι ο κλάδος της Συμβουλευτικής που ασχολείται με τις ομάδες ατόμων που αντιμετωπίζουν ξεχωριστά προβλήματα λόγω των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών τους ή των ιδιόμορφων συνθηκών που επικρατούν σε σχέση με αυτές τις ομάδες (Δημητρόπουλος, 1993).

Στόχος της Συμβουλευτικής Φοιτητών : Είναι η άμεση ψυχοκοινωνική υποστήριξη του φοιτητή ή της φοιτήτριας, ώστε : α) να μπορέσει να ξεπεράσει τις ποικίλες δυσκολίες προσαρμογής του / της στο καινούριο εκπαιδευτικό περιβάλλον όσο το δυνατόν πιο έγκαιρα και καλύτερα (Knigge – Illner & Kruse,1994) και β) να βρει νέους τρόπους επίλυσης των εξελικτικών –μετεφηβικών του / της αναζητήσεων και προβληματισμών (Καλαντζή-Αζίζι,1987 ,Rott,1986 , 1991a,1991b, Ναυρίδης, Δραγώνα, Μιλιαρίνη, Δάμιγος, 1990), (Καλαντζή – Αζίζι, 1996).

Σκοπός Συμβουλευτικού Κέντρου : Είναι να υποστηρίξει και να βοηθήσει τους φοιτητές να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά όλα αυτά τα προβλήματα που πιθανώς να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της φοιτητικής ζωής.

Αναλυτικότερα, οι **κύριοι σκοποί του Εργαστηρίου** είναι:

1. Η παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών και άμεσης ψυχοκοινωνικής υποστήριξης στους φοιτητές (ατομική και ομαδική συμβουλευτική, τηλεσυμβουλευτική, υποστήριξη φοιτητών με ειδικές ανάγκες).
2. Η κάλυψη διδακτικών και ερευνητικών αναγκών σε θέματα ψυχοκοινωνικών αναγκών των φοιτητών, κλινικής ψυχολογίας και συμβουλευτικής ψυχολογίας.
3. Η διοργάνωση επιστημονικών εκδηλώσεων και η πραγματοποίηση επιστημονικών δημοσιεύσεων και εκδόσεων.
4. Η συνεργασία με Κέντρα Ερευνών και Ακαδημαϊκά Ιδρύματα με ανάλογους επιστημονικού στόχους.

Διαχείριση : Κατά τους Lazarus και Folkman (1984), η *αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων (coping)* είναι η διαδικασία με την οποία το άτομο προσπαθεί να χειριστεί, να ρυθμίσει απαιτήσεις (εξωτερικές ή εσωτερικές) που το ίδιο θεωρεί ότι θέτουν σε δοκιμασία ή υπερβαίνουν τις διαθέσιμες δυνάμεις του (Μπεζεβέγκης, 2001).

Στρεσογόνο γεγονός : Σύμφωνα με τους Lazarus & Folkman (1984, 1987) είναι ένα περιστατικό στο οποίο οι περιβαλλοντικές απαιτήσεις υπερβαίνουν το διαθέσιμο δυναμικό για την αντιμετώπισή του.

Στρατηγικές διαχείρισης : Είναι απλές σκέψεις ή ενέργειες στις οποίες προβαίνει το άτομο για να μειώσει την πίεση που προκαλείται από την αλληλεπίδρασή του με το περιβάλλον (Zeinder & Endler, 1996).

Μηχανισμοί Άμυνας : Είναι ασυνείδητες διαδικασίες, τις οποίες το Εγώ του κάθε ατόμου χρησιμοποιεί ανάλογα με τις περιστάσεις, προκειμένου

να αντεπεξέλθει στις εσωτερικές και εξωτερικές πιέσεις (Καλούρη-Αντωνοπούλου, 1993).

1.1. ΕΦΗΒΕΙΑ

1.1.1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σύμφωνα με τον Erikson (1981), *εφηβεία* θεωρείται η αναπτυξιακή περίοδος που αρχίζει με τις μεταβολές της φυσιολογίας της ήβης και τελειώνει με το σχηματισμό της προσωπικής ταυτότητας (Θεοδωράτου, 2003).

Το άτομο κατά την εφηβεία υπόκειται σε μεγάλες και γρήγορες αλλαγές σε όλους τους βασικούς τομείς της ανάπτυξής του : το βιολογικό, το σωματικό, το γνωστικό, το συναισθηματικό και τον κοινωνικό τομέα. Αυτή η περίοδος χαρακτηρίζεται από μια προσπάθεια αποκατάστασης της διαταραγμένης ψυχικής ισορροπίας της παιδικής ηλικίας, στις απαιτήσεις της εφηβείας, η οποία λειτουργεί ως ενδιάμεσο στάδιο για τη *μετάβαση* από την παιδικότητα στην ενήλικη προσωπικότητα (Τσιάντης, 1998).

Σε αυτή την περίοδο εμφανίζονται ιδιαίτερα προβλήματα, που επηρεάζουν ολόκληρη την οικογένεια (N.W. Ackerman, 1962, N.J. Ackerman, 1980). Ένα από τα *κυριότερα προβλήματα* της εφηβείας είναι η *σύγκρουση μεταξύ των γενεών* (Deutsch, 1967). Σύμφωνα με τον Preto (1987), στις περισσότερες οικογένειες, κατά τη διάρκεια της εφηβείας δημιουργούνται συναισθήματα απώλειας και φόβοι εγκατάλειψης, καθώς οι έφηβοι ισχυροποιούν τις συμμαχίες με άτομα που βρίσκονται έξω από το οικογενειακό σύστημα (Θεοδωράτου, 2003).

Επίσης, κατά την εφηβεία τα προβλήματα του *αποχωρισμού* και της *εξατομίκευσης* εμφανίζονται πάλι στο προσκήνιο (Stoltenberg & Allen, 1985), εφόσον ο έφηβος πιέζεται από τη μια μεριά από τους συνομηλίκους για προσαρμογή, και από την άλλη μεριά από τους γονείς για αρμόζουσα συμπεριφορά (Johnson-Ιωαννίδου-Τουρνά, 1990).

Ακόμη, σύμφωνα με τον Blustein και τους συνεργάτες του (1991), τα θέματα του ψυχολογικού αποχωρισμού από τους γονείς παίζουν σημαντικό ρόλο και στην επιλογή του επαγγέλματος. Για αυτό θα πρέπει το άτομο να αξιοποιήσει τη δεύτερη ευκαιρία που έχει για να επεξεργαστεί το θέμα του αποχωρισμού και της εξατομίκευσης που είχε αντιμετωπίσει στο δεύτερο χρόνο της ζωής του (Blos, 1979) και το περιβάλλον παίζει καθοριστικό ρόλο σε αυτό (Θεοδωράτου, 2003).

1.1.2. ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ ΕΦΗΒΩΝ

Ο βασικός αναπτυξιακός στόχος της περιόδου αυτής είναι η δημιουργία μιας προσωπικής ταυτότητας. Ο νέος πρέπει να αποκτήσει την αίσθηση πως ο εαυτός του έχει διαχρονική σταθερότητα, συνέχεια και συνοχή και πως είναι μοναδικός και ενιαίος. Η αίσθηση αυτή θα πρέπει να γίνει αντιληπτή όχι μόνο από τον ίδιο αλλά και από άλλα σημαντικά για αυτόν άτομα. Για να δημιουργήσει την προσωπική του ταυτότητα ο έφηβος πρέπει να έρθει σε επαφή με τα βιώματα της βρεφικής και πρώιμης παιδικής ηλικίας. Επίσης, η επίτευξη της αίσθησης συνοχής και σταθερότητας του εαυτού είναι δύσκολη γιατί ο έφηβος έχει να αντιμετωπίσει, τόσο τις έντονες εσωτερικές πιέσεις, που προέρχονται από τις απότομες και θεαματικές αλλαγές στις οποίες υπόκεινται το σώμα του, όσο και τις εξωτερικές, κοινωνικές πιέσεις που προέρχονται από τους γονείς, συνομήλικους και καθηγητές του (Τσιάντης, 1998).

Παρακάτω αναφέρονται τα αναμενόμενα **αναπτυξιακά επιτεύγματα** του εφήβου :

- *Ο έφηβος κινείται μεταξύ εξάρτησης και ανεξαρτησίας.* Η σχέση του με τους γονείς πρέπει να αλλάξει μέσα από τις διεργασίες της μεταβίβασης από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή. Ο νέος πρέπει να αποκτήσει μια καινούργια θέση στην οικογένεια και οι σχέσεις του με τους γονείς να γίνουν πιο ισότιμες, εφόσον ο έφηβος πετύχει την αυτονομία του και την ανεξαρτητοποίησή του. Από την πλευρά του εφήβου απαιτούνται δύο βασικές διεργασίες : η πρώτη είναι η διεργασία του πένθους μέσα από την οποία περνάει ο έφηβος και ότι σημαίνει για αυτόν η απώλεια της παιδικής του ηλικίας. Η δεύτερη είναι η επώδυνη διαδικασία της από-ιδανικοποίησης των γονιών του ή των εσωτερικευμένων εικόνων των γονέων του.

- *Ο έφηβος πρέπει να εξοικειωθεί με τις απότομες σωματικές μεταβολές. Το σώμα και η αναπαράστασή του είναι δυναμικές καταστάσεις που υφίστανται αναπτυξιακές αλλαγές και σταδιακή ωρίμανση, ανάλογη του ψυχολογικού εαυτού (Torras De Bea,1987). Σημαντικό ρόλο σε αυτό παίζει η ένταξη των γεννητικών οργάνων. Οι ορμονικές αλλαγές επίσης επηρεάζουν τη σεξουαλική ανάπτυξη. Ο έφηβος, δηλαδή, αποκτά την αίσθηση της ώριμης σωματικής του ανάπτυξης και αρχίζει να αισθάνεται ότι είναι ο « κάτοχος » του σώματός του.*
- *Στην εφηβεία τίθενται οι βάσεις για τις ετεροφυλικές σχέσεις.*
- *Ο έφηβος αρχίζει να δημιουργεί την αίσθηση του εαυτού του. Αρχίζει να αισθάνεται ότι τα συναισθήματά του και οι σκέψεις είναι δικές του και δεν εξαρτώνται από τον τρόπο που αντιδρούν οι γονείς του. Επίσης, αρχίζει να σχηματίζει το σύστημα των δικών του αξιών, ιδεών και στάσεων προς τη ζωή.*
- *Η σχέση του με τους συνομηλίκους του μεταβάλλεται, τροποποιείται, αναθεωρείται όσον αφορά στα πρότυπα συμπεριφοράς και το σύστημα αξιών. Ο έφηβος πρέπει να αποκτήσει σχέσεις οικειότητας και εμπιστοσύνης με τους συνομηλίκους, αρχικά του ίδιου φύλου, ώστε να μπορέσει αργότερα να δημιουργήσει μια στενή σχέση αμοιβαίας οικειότητας με το άλλο φύλο. Επιπλέον, ο έφηβος αναπτύσσει την ικανότητα να διαλέγει τους φίλους του όπου οι προσδοκίες και οι απαιτήσεις από τον εαυτό τους είναι τέτοιες, που ενισχύουν την επιθυμία του να γίνει ενήλικας.*
- *Ο έφηβος την περίοδο αυτή έχει ανάγκη να ανταποκριθεί στις αυξημένες απαιτήσεις της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, όπου το σύστημα είναι πιο πολύπλοκο και απρόσωπο, οι μαθησιακές*

υποχρεώσεις αυξημένες και το περιβάλλον λιγότερο υποστηρικτικό.

- Τέλος, οι έφηβοι *αμφισβητούν τα καθιερωμένα, επιθυμώντας την αλλαγή* και ελπίζοντας σε μια δική τους συμμετοχή στο σύστημα αξιών της κοινωνίας. Για το λόγο αυτό ο έφηβος μπορεί να ενστερνιστεί κάποιες καινούργιες αξίες (Τσιάντης, 1998).

Στη συνέχεια, προκειμένου να κατανοηθούν καλύτερα τα αναπτυξιακά επιτεύγματα του εφήβου και γενικότερα η εφηβική ηλικία, γίνεται αναφορά στη ψυχοδυναμική προσέγγιση του Freud.

1.1.3. Η ΕΦΗΒΕΙΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗ

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Ο Freud (1905) υποστήριξε πως κατά την περίοδο της εφηβείας οι ερωτογενείς ζώνες υποτάσσονται στην κυριαρχία της γενετήσιας ζώνης, διαφοροποιούνται οι σεξουαλικοί στόχοι των δύο φύλων, ο νέος βρίσκει ένα σεξουαλικό σύντροφο εκτός της οικογένειας και επίσης πραγματοποιείται η τελική οργάνωση της σεξουαλικότητας.

Σημαντική ήταν η συμπεριφορά της Anna Freud (1958) για την καλύτερη κατανόηση των φυσιολογικών ψυχολογικών διεργασιών της εφηβείας. Υποστήριξε πως είναι μια περίοδος θυελλώδης και πως η αναταραχή της εφηβείας δεν είναι μόνο φυσιολογική, αλλά είναι και απαραίτητη προϋπόθεση της φυσιολογικής και ομαλής εξέλιξης της προσωπικότητας (Τσιάντης, 1998).

Αρχικά το ενδιαφέρον των ψυχοδυναμικών θεωρητικών για την ψυχοσυναισθηματική εξέλιξη στην εφηβεία εστιάστηκε στον τρόπο που το Εγώ αντιμετωπίζει τον κατακλυσμό των ενορμήσεων της ήβης και κατορθώνει να απαρτιώσει στην αναπαράσταση του εαυτού τη νέα εικόνα του σεξουαλικά ώριμου σώματος και να βρει ένα σεξουαλικό σύντροφο έξω από τα όρια της οικογένειας (Μανωλόπουλος, 1987).

Το Εγώ, σύμφωνα με τη Freud (1958), χρησιμοποιεί ορισμένους μηχανισμούς άμυνας που θεωρούνται σε μεγάλο βαθμό φυσιολογικοί, για να αντιμετωπίσει τις εξαρτητικές και τις αιμομικτικές τάσεις που έχει προς τους γονείς.

Πολλοί έφηβοι στην εξάρτηση αυτή αντιδρούν από τα προοιδιοποδειακά αντικείμενα τρεπόμενοι σε φυγή, μεταθέτοντας απότομα τη λήμπιντο από τους γονείς σε άτομα έξω από το χώρο της οικογένειας. Ένας άλλος μηχανισμός άμυνας είναι η αναστροφή

συναισθήματος (reversal of affect). Ορισμένοι έφηβοι δεν κατορθώνουν να κάνουν μετάθεση της λίμπιντο σε αντικείμενα εκτός της οικογένειας, οπότε μετατρέπουν τα θετικά συναισθήματα που έτρεφαν για τους γονείς τους σε αρνητικά. Μερικές φορές ο έφηβος κατορθώνει να αποσύρει τη λίμπιντο από τους γονείς, αλλά το άγχος τον εμποδίζει να επενδύσει την ενέργεια σε άλλα άτομα εκτός της οικογένειας, οπότε η λίμπιντο επενδύεται στον εαυτό με αποτέλεσμα να αισθάνεται άτρωτος και παντοδύναμος. Τέλος, όταν το άγχος είναι πολύ μεγάλο και δεν ελέγχεται εύκολα από το Εγώ, χρησιμοποιείται ο μηχανισμός της παλινδρόμησης στην πρωτογενή ταύτιση. Τότε τα όρια μεταξύ εαυτού και αντικειμένου αίρονται και ο έφηβος παρουσιάζει μια κατάσταση σύγχυσης, καθώς δυσκολεύεται να διαφοροποιήσει τον εσωτερικό από τον εξωτερικό κόσμο και να ελέγξει την πραγματικότητα.

Εκτός από τη Freud (1958) που μίλησε για το Εγώ κατά τη διάρκεια της εφηβείας υπήρχε και ο Blos (1967) που υποστήριξε πως η εφηβεία είναι η περίοδος που πραγματοποιείται η δεύτερη διεργασία ατομικοποίησης (individuation process). Ο ρόλος του Εγώ σε αυτή τη διεργασία είναι σημαντικός διότι ενώ έως τώρα το γονεϊκό Εγώ ήταν διαθέσιμο να βοηθήσει στον έλεγχο του άγχους και στη ρύθμιση της αυτοεκτίμησης, κατά την εφηβεία ο νέος απομακρύνεται από τις εσωτερικευμένες γονεϊκές εικόνες. Έτσι, η αδυναμία του Εγώ (ego weakness) κατά την περίοδο αυτή δεν οφείλεται μόνο στην αυξανόμενη δύναμη των ενορμήσεων αλλά και στην απώλεια της στήριξης από το γονεϊκό Εγώ, που μέχρι τώρα αποτελούσε σημαντικό στοιχείο του Εγώ του παιδιού.

Μια άλλη λειτουργία του Εγώ σε αυτή την περίοδο είναι η από-ιδανικοποίηση του παιδικού ιδεώδους του Εγώ. Το παιδικό ιδεώδες του Εγώ αποτελείται από ταυτίσεις του παιδιού με τις εξιδανικευμένες

εικόνες των γονέων του. Η διαδικασία απο-ιδανικοποίησης του παιδικού ιδεώδους του Εγώ αφορά στην κύρια απελευθέρωση του Εγώ από τον έλεγχο των εξιδανικευμένων εικόνων των γονέων και στην αναδιοργάνωση της δομής του Εγώ (Τσιάντης, 1998).

1.1.4. ΤΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

Ολόκληρη η εφηβεία είναι μια περίοδος ριζικής αλλαγής και αναπροσαρμογής του ατόμου και για αυτό το λόγο οδήγησε πολλούς να την ονομάσουν δεύτερη γέννηση.

Παρακάτω παρατίθενται τα *ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των εφήβων* στον κάθε τομέα ανάπτυξης.

Σωματική Ανάπτυξη

Η μεταβολή στη λειτουργία των ενδοκρινών αδένων επιφέρει κατά την έναρξη της εφηβείας γενικότερες σωματικές αλλαγές, από τις οποίες οι σπουδαιότερες είναι:

- η ωρίμανση των γεννητικών οργάνων (εμφάνιση εμμηνόρροιας ή εκσπερματώσεως και αργότερα η ικανότητα αναπαραγωγής).
- η επιτάχυνση του ρυθμού σωματικής αναπτύξεως, η ολοκλήρωση της οστεώσεως του σκελετού και η ισχυροποίηση των μυών.
- η αλλαγή στα φυσιολογικά χαρακτηριστικά του ατόμου και στις σωματικές του αναλογίες.
- η εμφάνιση της ηβικής κόμης και τριχοφυΐας στο πρόσωπο και στις μασχάλες.
- η ανάπτυξη στήθους και περιφερειών στα κορίτσια.
- η αλλαγή του τόνου της φωνής.
- η υπερέκκριση ιδρώτα και λιπαρής ουσίας (Κασσωτάκη).

Πνευματική Ανάπτυξη

- Εμφανίζεται η ικανότητα σκέψεως με υποθέσεις και συλλογισμούς και ενισχύεται αρκετά η κρίση του εφήβου.
- Ο έφηβος επιδιώκει να ερμηνεύει τα πάντα με βάση τη λογική και δεν παραδέχεται εύκολα κάτι που δεν είναι αντικειμενικά τεκμηριωμένο.

- Ο έφηβος προσπαθεί να δώσει κάποια ερμηνεία στον κόσμο και κάποιο νόημα στη ζωή. Προβληματίζεται ακόμη γύρω από τις διάφορες θρησκευτικές δοξασίες και τις φιλοσοφικές-πολιτικές θεωρίες και συχνά σχηματίζει δικές του. Η τάση αυτή μειώνεται στο τέλος της εφηβείας (Κασσωτάκη).

Συναισθηματική Ωρίμανση

- Ολόκληρη η εφηβική ηλικία, είναι μια περίοδος έντονης συναισθηματικής ζωής, γεμάτη από ευχάριστα αλλά και δυσάρεστα συναισθήματα.
- Η συνάντηση με το άλλο φύλο γίνεται η βασικότερη πηγή των συναισθημάτων του εφήβου.
- Το κοινωνικό περιβάλλον του εφήβου, τόσο το στενότερο όσο και το ευρύτερο, με το οποίο ο έφηβος άλλοτε συγκρούεται, άλλοτε συμφιλιώνεται, βρίσκεται πίσω από πολλά συναισθήματα του. Ιδιαίτερα συχνές στις περιπτώσεις αυτές είναι οι αμφιθυμικές καταστάσεις των νέων.
- Τα συναισθήματα εκφράζονται, εκτός από λίγες εξαιρέσεις, κατά τρόπο « ώριμος » χωρίς βιαιότητες και εκρήξεις.
- Ο έφηβος έχει την ικανότητα να αντιμετωπίζει με ψυχραιμία τις καταστάσεις που προκύπτουν στη ζωή του (Κασσωτάκη).

Κοινωνική Ανάπτυξη

- Ο έφηβος αποδίδει μεγάλη σημασία στην αναγνώριση της προσωπικότητάς του από το κοινωνικό περιβάλλον.
- Επιθυμεί να αποτελεί μέλος διαφόρων ομάδων ιδιαίτερα στις πρώτες φάσεις της εφηβείας και υποτάσσεται συχνά στις επιδιώξεις τους. Η τάση αυτή αμβλύνεται κατά τις τελευταίες φάσεις της εφηβείας.

- Ο έφηβος ζητά την κοινωνική χειραφέτηση και την ανεξαρτησία του και αντιδρά σε κάθε τι που κατά τη γνώμη του, του στερεί αυτά τα δικαιώματα.
- Διακατέχεται συχνά από κάποια αρνητική στάση απέναντι της κοινωνίας των ενηλίκων, των θεσμών της, των προτύπων της κ.ά. (Κασσωτάκη).

1.1.5. Η ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗΝ

ΕΦΗΒΕΙΑ

Στην διάρκεια της εφηβείας συμβαίνουν μείζονες ψυχικές ανακατατάξεις σε μια προσπάθεια προσαρμογής και ελέγχου των εσωτερικών μεταβολών του εφήβου. Αυτή η περίοδος χαρακτηρίζεται από μια προσπάθεια αποκατάστασης της διαταραγμένης ψυχικής ισορροπίας της παιδικής ηλικίας, στις απαιτήσεις μιας ιδιαίτερα δυναμικής κατάστασης, της εφηβείας, η όποια λειτουργεί ως ενδιάμεσο στάδιο για τη μετάβαση από την παιδικότητα στην ενήλικη, ώριμη προσωπικότητα (Τσιάντης, 1998).

Η εφηβεία χωρίζεται σε τρία στάδια : το πρώτο στάδιο ή πρόωμη εφηβεία (11-14 ετών), τη μέση ή καθυστερημένη εφηβεία (14-17 ετών) και το τελικό στάδιο (17-21 ετών).

Πρώτο στάδιο ή πρόωμη εφηβεία (11-14 ετών) :

Στο πρώτο στάδιο, οι διαφοροποιήσεις στο σώμα, με την ανάπτυξη των πρωτογενών και δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου, προκαλούν μεταβολές στην εικόνα του σώματος. Όσο καλά κι αν ήταν προσαρμοσμένος ο έφηβος κατά τη διάρκεια της παιδικής του ηλικίας, δεν έχει ακόμη συνηθίσει τις αλλαγές που γίνονται στον εαυτό του και ως εκ τούτου ζητεί βοήθεια από τους γονείς του ή όσους τους υποκαθιστούν.

Η αρχική εφηβεία μπορεί να εννοηθεί, επίσης, ως μια προοδευτική αποδέσμευση από την εξάρτηση από τα πρωταρχικά αντικείμενα αγάπης (Blos, 1965). Επίσης, η συμπεριφορά του εφήβου μπορεί να περιλαμβάνει άλλοτε ενασχολήσεις και συνήθειες της παιδικής ηλικίας και άλλοτε διεκδικήσεις αυτονομίας και έντονο ανταγωνισμό με τους γονείς.

Ο έφηβος έχει την ανάγκη να υποστηριχτεί και να ανήκει κάπου. Το ρόλο αυτό θα το επιτελέσει η ομάδα συνομηλίκων, η οποία λειτουργεί σαν συμπληρωματικό Εγώ (Τσιάντης, 1998).

Μέση ή καθυστερημένη εφηβεία (14-17 ετών) :

Σε αυτό το στάδιο ο έφηβος πρέπει να επιτελέσει τους εξής επιμέρους στόχους: i) λύση του οιδιπόδειου, ii) αποχωρισμό από τους γονείς και ανεύρεση νέου αντικειμένου, iii) σχηματισμό σταθερών εξωοικογενειακών σχέσεων, iv) εδραίωση της προσωπικής και σεξουαλικής ταυτότητας.

Η σεξουαλικότητα αυξάνει και ο αυνανισμός σταδιακά αντικαθίστανται από ετερόφυλες σχέσεις. Οι σχέσεις αυτές εντούτοις έχουν χαρακτήρα ναρκισσιστικού συμπληρώματος και απελευθέρωσης από τα παιδικά αντικείμενα.

Το ιδεώδες του Εγώ υποχωρεί ενώ το Υπερεγώ ενισχύεται. Για το λόγο αυτό σε αυτή τη φάση υπάρχει πιο εξισορροπημένη σχέση μεταξύ τους. Σε αυτό το στάδιο ο αποχωρισμός είναι δύσκολος. Οι γονείς γίνονται αντικείμενα σαρκασμού και υποτίμησης επειδή ο έφηβος προσπαθεί να χειραφετηθεί. Η λύση όμως έρχεται με τη μεταβολή της εξιδανίκευσης εικόνας των πάνσοφων γονέων, και συγχρόνως διατηρείται μια καλή εσωτερικευμένη εικόνα τους. Η αναζήτηση των προτύπων ταύτισης μπορεί να περιλαμβάνει πρότυπα του περιβάλλοντος που έχουν ιδιότητες των γονέων, τις οποίες ο έφηβος αναζητά ασυνείδητα.

Κάθε πρωτοβουλία προσέγγισης των γονέων σε αυτό το στάδιο, κατά τον Blos (1967), μπορεί να αντιμετωπιστεί με άγχος και προσπάθειες συναισθηματικής απόστασης. Η στροφή προς την ομάδα συνομηλίκων και η χρησιμοποίησή της σαν υποκατάστατο των γονέων είναι έντονη. Οι έφηβοι αναπτύσσουν μια υποκουλτούρα που βασίζεται σε μια δική τους μουσική, εμφάνιση (ντύσιμο, χτένισμα) και γλώσσα

προς την οποία είναι αρκετά συντηρητικοί. Στην ομάδα συνομηλίκων ο έφηβος θα εξωτερικεύσει τα υπολείμματα της βρεφικής, προλεκτικής αμφιβουλησίας (Blos P., 1967).

Σύμφωνα με τον Piaget (1968), η διαδικασία αποχωρισμού από τον κόσμο των γονέων και δόμηση της προσωπικής ταυτότητας επηρεάζει και τις σχέσεις με τους θεσμούς, τα πρότυπα κύρους και την εξουσία. Ακόμη, στη διάρκεια αυτής της φάσης η εδραίωση της αυτοπεποίθησης περνά μέσα από την επιθυμία και την προσπάθεια για ατομικά επιτεύγματα. Ο έφηβος διαθέτει ζωνρή φαντασία, ικανότητα φαντασίωσης και εξελιγμένη ικανότητα αφαιρετικής σκέψης, οι οποίες μπαίνουν στην υπηρεσία της προσωπικής ανάγκης για δημιουργία (Piaget, 1968).

Σε αυτή τη φάση ο έφηβος είναι αναγκασμένος να κάνει επιλογές και είναι πλέον σε θέση να σκέφτεται το μέλλον. Μπορεί δηλαδή να προβάλλει τον εαυτό του στο μελλοντικό χρόνο, με βάση μια εσωτερική σταθερή συγκρότηση και επαρκής σαφή σχέση με τα εξωτερικά αντικείμενα στο παρόν (Τσιάντης, 1998).

Τελικό στάδιο (17-21 ετών) :

Λόγω των μεγάλων αλλαγών που συμβαίνουν στη σημερινή κοινωνία και στην παράταση της ηλικίας που ο έφηβος αποκαθίστανται επαγγελματικά, δεν είναι εύκολο να πει κανείς πότε ακριβώς ολοκληρώνεται η εφηβεία.

Σύμφωνα με τον Blos (1976) ολοκληρώνεται με:

1. τη *αίσθηση συνέχειας του Εγώ σε παρελθόν, παρόν και μέλλον*
2. την *δεύτερη διαδικασία ατομικοποίησης*
3. την *αφομοίωση και λύση των παιδικών τραυμάτων και*
4. την *απαρτίωση της σεξουαλικής ταυτότητας.*

Ο έφηβος έχει αναπτύξει τα προσωπικά του ενδιαφέροντα και τις

λειτουργίες του Εγώ και έχει σχετικά σταθερή αυτοεκτίμηση. Η εικόνα του σώματος έχει σταθεροποιηθεί και ενταχθεί αρμονικά στο σύνολο της εικόνας του εαυτού. Οι διαδικασίες απαρτίωσης του εαυτού έχουν λίγο πολύ ολοκληρωθεί και το άτομο βιώνει σχετική συναισθηματική σταθερότητα.

Η σεξουαλική ταυτότητα του εφήβου έχει συγκροτηθεί και είναι ικανός να επιλέγει σταθερό σύντροφο, αναπτύσσοντας σχέσεις αμοιβαιότητας μαζί του. Επιλέγει παρέες και ομάδες όπου συμμετέχει σαν αυτόνομο μέλος.

Οι νέοι είναι πιο οργανωμένοι, συνεργάσιμοι και παραγωγικοί. Αναπτύσσεται η αίσθηση της κοινωνικής ενσωμάτωσης και υπευθυνότητας. Η μειωμένη αμφιθυμία και η αυξημένη αυτονομία και αυτοπεποίθηση συντελούν στη μείωση της άκριτης αντίθεσης προς κάθε μορφή εξουσίας. Ο έφηβος είναι σε θέση να προγραμματίσει για το μέλλον και να δομήσει τις φιλοδοξίες του σε αυτό, έχοντας πια την ικανότητα να προβάλλει τον εαυτό του στο μέλλον.

Σύμφωνα με τον Μανωλόπουλο (1987), το τελικό στάδιο της εφηβείας ο εαυτός δοκιμάζεται στη συναλλαγή του με την πραγματικότητα και το περιβάλλον (σχολείο, εργασία, κοινότητα). Ο έφηβος είναι ικανός να επιστρέφει στους γονείς για να αντλήσει υποστήριξη χωρίς να κατέχεται από το άγχος της απώλειας της ταυτότητάς του. Είναι η ηλικία όπου λαμβάνονται σημαντικές αποφάσεις για τη ζωή του. Αν τα προηγούμενα στάδια δεν έχουν ολοκληρωθεί ικανοποιητικά, τότε η προσαρμογή του εφήβου όπως και η ικανότητα συγκροτημένης προσπάθειας για επίτευξη στόχων και οι αντικειμενότερες σχέσεις του θα πάσχουν.

Ακόμη, στο τελικό στάδιο της εφηβείας συντελείται μια ιεραρχική και σχετικά σταθερή οργάνωση των γεννητικών και προγεννητικών

ενορμήσεων. Οι λειτουργίες του Εγώ ανθίστανται στην παλινδρόμηση, που όταν συμβαίνει, είναι πιο ήπια και ελεγχόμενη (Τσιάντης, 1998).

1.1.6. ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Με τον όρο «ανάπτυξη» εννοούμε το σύνολο των συστηματικών αλλαγών τις οποίες υφίσταται το άτομο από τη σύλληψη μέχρι το θάνατο. Η θεώρηση της ανθρώπινης ανάπτυξης ως μίας διαδικασίας που εκτυλίσσεται κατά τη διάρκεια ολόκληρης της ζωής είναι σχετικά πρόσφατη υπόθεση, αφού, σύμφωνα με την άποψη που επικρατούσε παλιότερα στην εξελικτική ψυχολογία (Freud,1923 , Piaget,1970), η ανάπτυξη φτάνει στο τέλος της με την ολοκλήρωση της εφηβείας και την είσοδο στη ζωή του ενηλίκου. Η αλλαγή αυτή στη θεώρηση της ανάπτυξης οφείλεται στο ότι οι εξελικτικοί ψυχολόγοι έχουν πια αναγνωρίσει τη σπουδαιότητα και το δυναμικό χαρακτήρα όλων των αλλαγών που λαμβάνουν χώρα στις διάφορες φάσεις της ανθρώπινης ζωής.

Οι αλλαγές που σημειώνονται κατά την εξέλιξη του ατόμου αφορούν τρεις διαφορετικές αλλά διασυσχετιζόμενες πλευρές της ανθρώπινης υπόστασης: τη *φυσική ή βιοσωματική ανάπτυξη*, τη *γνωστική ανάπτυξη* και την *ψυχοκοινωνική ανάπτυξη*.

Η *φυσική ή βιοσωματική ανάπτυξη*, αναφέρεται στην ανάπτυξη του σώματος και του εγκεφάλου. Αναφέρεται δηλαδή στις αλλαγές των φυσικών συστημάτων και χαρακτηριστικών του σώματος, π.χ. της όρασης και της ακοής καθώς και των κινητικών δεξιοτήτων.

Η *γνωστική ανάπτυξη*, αναφέρεται στις αλλαγές που συντελούνται στις γνωστικές λειτουργίες, π.χ. στην αντίληψη, στη γλώσσα, στη μάθηση, στη σκέψη στη λύση προβλημάτων. Αναφέρεται δηλαδή στις λειτουργίες που αφορούν στην εκ μέρους του ατόμου κατανόηση του κόσμου και τη λύση των προβλημάτων που αυτός θέτει στο άτομο.

Η **ψυχοκοινωνική ανάπτυξη**, αναφέρεται στις αλλαγές της προσωπικότητας και των διαπροσωπικών σχέσεων. Αλλαγές που σχετίζονται με τα κίνητρα, τα συναισθήματα και τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, όπως και αλλαγές που έχουν σχέση με τις κοινωνικές δεξιότητες και την ανάληψη ρόλων στην οικογένεια, αλλά και ευρύτερα στην κοινωνία, αποτελούν παραδείγματα ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης (Παρασκευόπουλος, 1984, Sigelman & Shaffer, 1991, Papalia & Olds, 1995)

Ο Piaget, έθεσε τις βάσεις για τη μελέτη της γνωστικής ανάπτυξης. Η θεωρία του αποτέλεσε το επικρατέστερο θεωρητικό πλαίσιο για την περιγραφή και την ερμηνεία της γνωστικής ανάπτυξης επί πολλά χρόνια.

Σύμφωνα με τον Piaget, λοιπόν, το αναπτυσσόμενο άτομο εισέρχεται στο τελευταίο στάδιο της γνωστικής ανάπτυξης γύρω στα έντεκα χρόνια. Σύμφωνα με τους Inhelder & Piaget (1958), στη σκέψη του εφήβου αντιστρέφονται οι σχέσεις πραγματικού – δυνατού. Έτσι, αφητηρία των σκέψεων του πλέον δεν είναι αναγκαστικά το τι πραγματικά υπάρχει. Τώρα μπορεί να σκέπτεται και για δυνατότητες που θα μπορούσαν να υπάρξουν. Έτσι, η άμεση εμπειρία δεν περιορίζει πλέον τη λειτουργία του γνωστικού συστήματος. Ο έφηβος ανακαλύπτει ότι το τι συμβαίνει και το τι υπάρχει σε μια δεδομένη χρονική στιγμή αποτελεί απλώς ένα υποσύνολο των δυνατών – πιθανών καταστάσεων που θα μπορούσαν να είχαν συμβεί στη στιγμή αυτή.

Στην περίοδο της εφηβείας η ικανότητα της λύσης προβλημάτων αναδιοργανώνεται. Διαμορφώνονται υποθέσεις για τα ζητούμενα του προβλήματος εκ των προτέρων και ο έλεγχος τους ακολουθεί ένα πλάνο που επίσης συγκροτείται εκ των προτέρων.

Ένα σημαντικό ερώτημα είναι αν η σκέψη του εφήβου διαφέρει από τη σκέψη του ενήλικα. Ο Piaget υποστήριζε ότι η γνωστική ανάπτυξη ολοκληρώνεται γύρω στα τέλη της εφηβείας. Ωστόσο

σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα δε συνηγορούν υπέρ αυτής της θέσης. Σύμφωνα με πολλούς ερευνητές (Pascual – Leone, 1983 , Commons, Richards & Armon, 1984, Labovie – Vief, 1984, Demetriou, 1990), η γνωστική ανάπτυξη συνεχίζεται μέχρι το τέλος της ζωής. Έτσι, το είδος της σκέψης που επιτυγχάνεται κατά την εφηβεία δεν αποτελεί παρά μόνο ένα ενδιάμεσο στάδιο στη διαδρομή της γνωστικής ανάπτυξης (Δημητρίου – Γωνίδα, 1998).

Όσον αφορά στην *ανάπτυξη της εικόνας του εαυτού* κατά τους Hoffman, Paris & Hall (1994), ο έφηβος τείνει να περιγράφει και να κρίνει τον εαυτό του με βάση τις απόψεις του, τα πιστεύω, τις φιλοδοξίες, τις επιθυμίες, τις προσδοκίες, τους φόβους του. Συνήθως οι περιγραφές αυτές περιέχουν και συγκρίσεις με τα αντίστοιχα χαρακτηριστικά των άλλων. Ωστόσο μόνο περί τα τέλη της εφηβείας είναι σε θέση να συντονίσει τις φαινομενικά αντιφατικές πλευρές του εαυτού του σε μια ενιαία εικόνα.

Πρέπει να σημειωθεί ότι άλλοι ερευνητές αποσυνδέουν τον εγωκεντρισμό του εφήβου από την αφαιρετική σκέψη και τον θεωρούν ως έκφραση της αρχικά αδέξιας προσπάθειας του εφήβου να αναλάβει διαφορετικούς ρόλους (Lapsley, Minstead, Quinitana, Flannery & Buss, 1986) και να οικοδομήσει την δική του ταυτότητα ως διαφορετική από την ταυτότητα των άλλων (Ο' Connor & Nikolic, 1990), (Δημητρίου – Γωνίδα, 1998).

1.1.7. Η ΚΡΙΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Η επίτευξη της αίσθησης συνοχής και σταθερότητας του εαυτού είναι δύσκολη σε μία φάση όπου ο έφηβος έχει να αντιμετωπίσει, τόσο τις έντονες εσωτερικές πιέσεις, που προέρχονται από τις απότομες και θεαματικές αλλαγές στις οποίες υπόκειται το σώμα του όσο και τον κατακλυσμό από τις ενορμήσεις της ήβης, που είναι αποτέλεσμα των ενδοκρινολογικών μεταβολών που συντελούνται κατά την περίοδο αυτή.

Ο έφηβος, επιπλέον έχει να αντιμετωπίσει και σημαντικές εξωτερικές, κοινωνικές πιέσεις που προέρχονται από τους γονείς, συνομηλίκους και καθηγητές του. Οι συνέπειες της προσπάθειας του εφήβου να ανεξαρτοποιηθεί από τους γονείς του, καθώς και η εγκατάλειψη της ιδανικής εικόνας που είχε γι' αυτούς, συχνά κάνουν δυσχερή την εκ μέρους τους αποδοχή της αναδυόμενης προσωπικής του ταυτότητας (Μόττη – Στεφανίδη, 1998).

Ορισμένοι έφηβοι δυσκολεύονται να διαμορφώσουν μια *προσωπική ταυτότητα*, διότι έχουν σύγχυση ρόλων και ταυτότητας (identity confusion). Αισθάνονται απομονωμένοι, άδειοι, αγχωμένοι και αναποφάσιστοι (Erikson, 1968), και ενώ νιώθουν την ανάγκη να πάρουν σημαντικές αποφάσεις, παράλληλα αισθάνονται ανίκανοι να δεσμευτούν. Η συμπεριφορά αυτών των νέων συχνά είναι ασυνεπής, απρόβλεπτη και χαώδης.

Άλλοι πάλι νέοι διαμορφώνουν μια αρνητική ταυτότητα (negative identity) και πιστεύουν πως η προσωπικότητά τους αποτελείται από ανεπιθύμητα, κακά και ανάξια χαρακτηριστικά. Συχνά επίσης προβάλλουν τα αρνητικά χαρακτηριστικά της ταυτότητάς τους στους άλλους, οπότε πιστεύουν πως οι άλλοι είναι κακοί και ανάξιοι. Τέλος, ορισμένοι νέοι δεν αισθάνονται έτοιμοι να δεσμευτούν και να

αποκτήσουν μια προσωπική ταυτότητα , αναβάλλοντας έτσι χρονικά τη δέσμευση τους σε συγκεκριμένους ρόλους (Μόττη – Στεφανίδη, 1998).

Η *ψυχική ισορροπία* που έχει επιτευχθεί μέχρι το κατώφλι της εφηβείας, όσο χαρακτηριστική και πολύτιμη μπορεί να είναι για κάθε άτομο, γίνεται ξαφνικά προκαταρτική και πρόσκαιρη. Έχουμε έναν αναβρασμό δομών που μάχονται διαρκώς για να μορφοποιηθούν. Πρόκειται για μια κατάσταση φυσιολογικής διαμορφωτικής κρίσης (Tonnesman 1980). Η *κρίση* μπορεί να αναβληθεί ή ακόμα και να παραταθεί, αλλά είναι αναπόφευκτη και αποτελεί μέρος μιας διαδικασίας ωρίμανσης, κατά την οποία το εγώ τείνει να αναδιοργανώσει τα νέα συμβάντα επιζητώντας τη συνοχή. Μπορεί να υποστηρίξει κανείς πως εάν το εγώ είναι ελάχιστα διαταραγμένο στη μέχρι τώρα κριτική και ψυχική του ανάπτυξη, το καινούριο έργο του θα είναι πιο εύκολο. Η ανάγκη όμως να βρει τη δική του ταυτότητα είναι επιτακτική, ακόμα και για τον πιο υγιή έφηβο.

Σύμφωνα με τον Erikson (1959), πολλές πλευρές της ανάπτυξης του εγώ μπορούν να εκφραστούν με τους όρους της εξέλιξης της αίσθησης της ταυτότητας. Επομένως μια *κρίση ταυτότητας* (identity crisis), μεγαλύτερης ή μικρότερης σοβαρότητας, χαρακτηρίζει την όψιμη εφηβεία και την πρώτη ωριμότητα. Το άτομο, δηλαδή, οφείλει να επαναπροσδιορίσει την ταυτότητα του, κυρίως σε σχέση με τους γονείς, από τους οποίους μεγαλώνοντας απομακρύνεται, και σε σχέση με την κοινωνία, στην οποία μεγαλώνοντας εισέρχεται (Γιαννακούλας, 1998).

Η Anna Freud (1958), είχε υποστηρίξει ότι η εφηβεία είναι μια περίοδος θυελλώδης και πως η αναταραχή της εφηβείας δεν είναι μόνο φυσιολογική, αλλά επίσης είναι απαραίτητη προϋπόθεση της φυσιολογικής και ομαλής εξέλιξης της προσωπικότητας. Άλλοι ψυχολόγοι υποστήριζαν ότι η θέση αυτή είναι υπερβολική (π.χ. Peterson,

1988) και επισημαίνουν πως πολλοί έφηβοι, που ήταν ψυχολογικά επαρκείς και είχαν καλές σχέσεις με τους γονείς τους πριν την εφηβεία, συνεχίζουν να παρουσιάζουν την ίδια εικόνα και κατά την εφηβεία (Block, Block & Morisson, 1981). Οι ερευνητικές μελέτες καταδεικνύουν πως υπάρχουν μεγάλες ατομικές διαφορές μεταξύ των εφήβων ως προς το βαθμό της αναταραχής και της έντασης που βιώνουν την περίοδο αυτή (Μόττη – Στεφανίδη, 1998).

1.1.8. Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Κατά την διάρκεια της εφηβείας η μεγαλύτερη πρόκληση για κάθε έφηβο είναι να καταφέρει να ενσωματώσει τα αρνητικά και τα θετικά στοιχεία του εαυτού του και του κόσμου στην προσωπική του ταυτότητα, προκειμένου αυτή να είναι συνεπής και λειτουργική (Μόττη – Στεφανίδη, 1998).

Η *ταυτότητα* είναι μια λειτουργική έννοια που αναφέρεται στις ψυχικές μας δυνάμεις, οι οποίες κρατούν την προσωπικότητα μας ενωμένη σε μια συγκεκριμένη στιγμή και μακροπρόθεσμα. Μπορεί να έχουμε αρκετούς ρόλους να παίζουμε ακόμα και κατά την διάρκεια μιας ημέρας, αλλά παραμένουμε το ίδιο άτομο.

Η Edith Jacobson, (1964), υπογραμμίζει τη *λειτουργία της ταυτότητας* εξηγώντας ότι ταυτότητα είναι μια διαδικασία που ενισχύει την ικανότητα να διατηρούμε την όλη ψυχική οργάνωση, παρ' όλη την αυξανόμενη δομικοποίηση και πολυπλοκότητα, σαν μια υψηλά εξατομικευμένη αλλά με συνοχή ολότητα, η οποία έχει κατεύθυνση και συνέχεια σε κάθε φάση της ανθρώπινης ανάπτυξης (Jensen, 1998).

Η *διεργασία της δημιουργίας ταυτότητας* βασίζεται στην αλληλεπίδραση ανάμεσα στο πως στο τέλος της παιδικής ηλικίας τα παιδιά αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και στο πως τα αντιλαμβάνονται τώρα, τα σημαντικά γι' αυτά πρόσωπα. Πρόκειται για έναν σαφή διαχωρισμό ανάμεσα στη δημιουργία ταυτότητας της εφηβείας από τις διεργασίες της ενδοβολής και της ταυτοποίησης της παιδικής ηλικίας. Αυτό το πρώτο «εγώ» αναδύεται μόνο μέσα από μια συναλλαγή εμπιστοσύνης με το γονικό πρόσωπο στη βρεφική ηλικία. Με την λειτουργία της ενδοβολής, της ενσωμάτωσης της εικόνας του άλλου, προετοιμάζεται ο δρόμος για ωριμότερες μορφές ταυτότητας. Η ταύτιση

με τα πρόσωπα που θαυμάζει το παιδί, η υιοθέτηση των δικών τους πόλων και αξιών, αποτελούν τον πρωταρχικό τρόπο σύμφωνα με τον οποίον δομείται ο εαυτός. Μόνο αργότερα ο έφηβος έχει την δυνατότητα και είναι σε θέση άλλες να επιλέξει και άλλες να απορρίψει από τις ταυτίσεις της παιδικής ηλικίας, σε σχέση με τις δικές του προτιμήσεις, αξίες, χαρακτηριστικά. Τότε ακριβώς είναι που εμφανίζεται η δημιουργία της ταυτότητας. Η *δημιουργία ταυτότητας* προϋποθέτει, λοιπόν τη σύνθεση προηγούμενων ταυτίσεων σε ένα νέο σχήμα που θα βασίζεται σ' αυτές αλλά και θα υπερβαίνει το άθροισμά τους (Δραγώνα, 1990).

Βεβαίως η εμπιστοσύνη στη μελλοντική μας λειτουργικότητα εξαρτάται από τη δύναμη της ταυτότητας μας, η οποία ξεκίνησε από τη γέννηση. Η σχέση μητέρας – παιδιού είναι η μήτρα της διαμόρφωσης της ταυτότητας. Πρέπει κανείς να περάσει κρίσιμα σημεία κατά την διάρκεια της ανάπτυξης της ταυτότητας, όπως για παράδειγμα τη διαδικασία αποχωρισμού – εξατομίκευσης που περιέγραψε η Mahler. Στις πρώιμες φάσεις της ανάπτυξης της ταυτότητας είναι πολύ σημαντικό βήμα, να μπορεί κανείς να κάνει τον διαχωρισμό μεταξύ εαυτού και αντικειμένου.

Κατά την διάρκεια των διαδικασιών του συμβολισμού, των λεκτικών εκφράσεων, της αυξανόμενης κινητικότητας και των επεκτεινόμενων προοπτικών, των επιδέξιων χειρισμών, ακόμα & της επιθετικότητας η οποία βοηθά το παιδί να ανακαλύψει που είναι τα όρια των εξερευνήσεων του στον εξωτερικό κόσμο, η ταυτότητα διαμορφώνεται ή διευκολύνεται. Το παιδί πρέπει να διαγράψει το όριο μεταξύ του δικού του χώρου, όπου η ανάπτυξη των ικανοτήτων και των δικαιωμάτων του είναι ανεκτή και σεβαστή, και των χώρων όπου τα δικαιώματα των άλλων ανθρώπων μπορούν να αναγνωριστούν (Jensen, 1998).

Ο Erikson (1968) υποστήριξε πως η *εφηβεία* είναι η κατεξοχήν περίοδος της ζωής του ανθρώπου που διαμορφώνεται η ταυτότητα. Το

Εγώ με τις συνθετικές του ικανότητες πρέπει να κατορθώσει να ενσωματώσει τις συνειδητές και τις ασυνείδητες πλευρές της προσωπικότητας. Ο έφηβος αρχίζει να νιώθει την *ατομικότητά* του, να θέτει *μελλοντικούς στόχους* και να αισθάνεται πως μπορεί να *ελέγχει* τη ζωή του. Αισθάνεται την ανάγκη να αποκτήσει μια σαφή εικόνα του ποιος είναι , από πού προήλθε και που κατευθύνεται, καθώς και να κάνει μελλοντικά επαγγελματικά σχέδια (Μόττη – Στεφανίδη,1998).

Σύμφωνα με τον Erikson (1968), η ταυτότητα του εφήβου πρέπει να γίνεται αντιληπτή και αποδεκτή από τον κοινωνικό περίγυρο του εφήβου. Η κοινωνική αυτή αποδοχή στηρίζει την προσπάθεια του Εγώ να κινητοποιήσει αποτελεσματικά τις άμυνές του προκειμένου να προστατευτεί από τον κατακλυσμό των ενορμήσεων. Βοηθάει στην ενσωμάτωση των ταυτίσεων της παιδικής ηλικίας με ένα μοναδικό τρόπο στην αναδυόμενη ταυτότητα, λαμβάνοντας υπόψη την πραγματικότητα και τους πιθανούς ρόλους που του προσφέρονται από την κοινωνία.

Ο James Marcia (1980), στηριζόμενος στις θεωρητικές θέσεις του Erikson, μελέτησε και περιέγραψε τις μορφές που μπορεί να πάρει η εξέλιξη της διαμόρφωσης της ταυτότητας κατά την εφηβεία. Θεώρησε πως η ταυτότητα είναι μια *εσωτερική, αυτοδημιούργητη και δυναμική δομή*, που απαρτίζεται από την οργάνωση των ορμών, των δεξιοτήτων, των πιστεύω και της ατομικής ιστορίας του εφήβου. Όσο πιο ολοκληρωμένη είναι η διαμόρφωση αυτής της δομής, τόσο καλύτερα τα άτομα συνειδητοποιούν την ατομικότητά τους, τις ομοιότητές τους με άλλους και τα αδύναμα και δυνατά σημεία της προσωπικότητάς τους. Με αυτόν τον τρόπο διενεργείται καλύτερα και η διαδικασία αποχωρισμού – ατομικοποίησης, που περιέγραψαν αρχικά ο Blos (1967) και οι Mahler, Pine και Bergman (1975). Μια δομή, η οποία δεν είναι στατική αλλά δυναμική που συνεχώς προστίθενται και αφαιρούνται στοιχεία (Μόττη – Στεφανίδη,1998).

Οι έφηβοι φτάνουν στην *προσωπική τους ανάπτυξη* στη φάση όπου μπορούν να κοιτάξουν τον εαυτό τους από γωνίες που δεν μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν πριν. Βλέπουν τον εαυτό τους μέσα από μακροχρόνιες προοπτικές, κοιτάζοντας πίσω στις πιο πρώιμες περιόδους της ζωής τους και μπροστά προς τη μελλοντική ζωή τους ως ενήλικες με νέες δυνατότητες και νέες ευθύνες. Η αβεβαιότητα της εκτίμησης που βιώνουν ή που προβάλλουν σε άλλους ανθρώπους, οι αντιδράσεις των οποίων είναι σημαντικοί παράγοντες για την αποδοχή του εαυτού τους αυτή την εποχή (Jensen, 1998).

Φτάνει κανείς στην ταυτότητα μέσα από μια μακροχρόνια διαδικασία. Τα *βήματα αυτής της διαδικασίας* περιγράφηκαν από τον Marcia, ο οποίος βρήκε ότι η διαδικασία μπορεί να σταματήσει προσωρινά ή και πιο μόνιμα κατά την περίοδο της εφηβείας. Κάνει ένα διαχωρισμό μεταξύ τεσσάρων διαφορετικών θέσεων ταυτότητας, οι οποίες μπορούν να θεωρηθούν σαν βαθμίδες κατά μήκος ενός συνεχούς, που καταλήγει στη διαμόρφωση της ταυτότητας.

Μιλά για *ταυτότητες εκκευρίας* (moratorium): η ανάπτυξη της ταυτότητας σταματά σε ένα επίπεδο για λίγο ή πιθανώς για πολύ καιρό. Μιλά για *ταυτότητα επίτευξης*, αν ο έφηβος έχει σφυρηλατήσει τη δική του ταυτότητα μέσα από αντιπαραθέσεις και αγώνα και έχει σχηματίσει ένα χώρο όπου τα δικαιώματα της προσωπικότητάς του και η ατομικότητά του μπορούν να διατηρηθούν.

Αν ο έφηβος υποχωρήσει μπροστά στις δυσκολίες, καθιερώνοντας και υπερασπίζοντας ένα χώρο όπου κάποιου είδους ιδιωτική ζωή γίνεται σεβαστή από τους άλλους και αν ο έφηβος παραδοθεί στο άγχος που προκαλείται από τις αλλαγές σε όλους τους τομείς της ανάπτυξης της ταυτότητας, τότε η διαδικασία μπορεί να σταματήσει πρόωρα. Ο Marcia μιλά για πρόωρο τερματισμό, ο οποίος δηλώνει ανεπαρκή ανάπτυξη της

ταυτότητας και παύση των διαδικασιών πριν επιτευχθεί ένας ικανοποιητικός στόχος.

Κατά τον Marcia, η διαδικασία μπορεί επίσης να καταλήξει σε διάχυση της ταυτότητας, όπως επίσης περιέγραψε ο Erik Erikson. Με αυτό εννοείται μια αθέμιτη αλλά πιθανή έκβαση της προσπάθειας να φτάσει ο έφηβος σε μια αποδεκτή ταυτότητα με την οποία να ζήσει και πάνω στην οποία να οικοδομήσει στην ενήλικη ζωή του (Jensen, 1998).

1.1.9. ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ

Κύριος ρόλος των γονέων στο τρίτο στάδιο της εφηβείας είναι να βοηθήσουν τον νέο να αποκτήσει αυτονομία, να διαμορφώσει και να αναπτύξει την ταυτότητα του. Επομένως, ο ρόλος των γονέων στο στάδιο αυτό, με τις τόσες ανακατατάξεις, διαφοροποιείται. Οι γονείς συμμετέχουν τώρα με ένα διαφορετικό τρόπο στη ζωή του νέου (Παπαδιώτη – Αθανασίου, 2000).

Στο στάδιο της εφηβείας το παιδί έχει ανάγκη, ίσως περισσότερο από κάθε άλλο στάδιο, από ένα σταθερό πλαίσιο και από όρια. Χρειάζεται τις σταθερές αρχές, τις αξίες και τους κανόνες που έχουν οι γονείς. Ο έφηβος ξεκινά πάλι από την αρχή. Κρίνει, αμφισβητεί και δοκιμάζει νέες αρχές και τρόπους ζωής. Για να κρίνει όμως και να επιλέξει, ακόμη και για να απορρίψει κάτι, είναι αναγκαίο να έχει κάποιες αρχές (Παπαδιώτη – Αθανασίου, 2000, σελ.306).

Οι έφηβοι δεν μπορούν να μεγαλώσουν και να αυτονομηθούν, χωρίς να απορρίψουν και να αμφισβητήσουν. Η διαδικασία της ωρίμανσης είναι από την φύση της συγκρουσιακή (Ιωαννίδης, 1990).

Σύμφωνα με την *ψυχαναλυτική θεωρία*, η σύγκρουση μεταξύ γονέων – εφήβων προκαλείται επειδή με την επίθεση κατά των γονέων οι έφηβοι ενισχύουν τη δική τους δύναμη. Όπως αναφέρει η Anna Freud (1969, σελ. 190), το παιδί είχε πάντα την επιθυμία της δύναμης. Από την ηλικία των τριών χρόνων τα παιδιά στο παιχνίδι τους, βάζουν τους εαυτούς τους στη θέση των γονέων και τους γονείς στη δική τους. Από παρατηρήσεις τέτοιων περιπτώσεων φαίνεται ότι για να μεγαλώσει ο ένας πρέπει να μικρύνει ο άλλος.

Η έντονη κριτική που ασκεί στη συμπεριφορά των γονέων του, η μείωση του κύρους τους και η περιφρόνηση των ιδεών τους αποτελούν προσπάθειες του εφήβου να αυξήσει τη δική του δύναμη μειώνοντας τους

γονείς τους. Η συγκρουσιακή σχέση του εφήβου με τους γονείς, σύμφωνα με την ψυχαναλυτική θεωρία, θεωρείται φυσιολογική εξέλιξη και δείχνει υγιή ανάπτυξη, καθώς προέρχεται από την ωρίμανση του εφήβου. (Παπαδιώτη – Αθανασίου, 2000)

Η *ύπαρξη δημοκρατικών σχέσεων* μεταξύ γονέων και εφήβων δεν σημαίνει πως δεν θα υπάρχει καμία εξουσία, ή πως οι γονείς μπορούν να φέρονται σαν συνομήλικοι (Αλέκος Ιωαννίδης, 1990). Οι γονείς θα αντιπροσωπεύουν την εξουσία, την οποία, παρότι οι έφηβοι τη χτυπούν, την έχουν απόλυτη ανάγκη για να συνειδητοποιήσουν τα όρια τους. Με την επιβολή σαφών κανόνων και ορίων και στο στάδιο αυτό, οι γονείς βοηθούν τον έφηβο να δοκιμάσει τη δύναμή του και το βαθμό αντοχής των άλλων. Ο ρόλος των γονέων στο στάδιο αυτό, επομένως είναι να αποτελέσουν τη *μικρογραφία της κοινωνίας* στην οποία το παιδί θα ενταχθεί, καθώς η κοινωνία έχει σαφείς κανόνες, γραπτούς και άγραφους, με τους οποίους ελέγχει τη συμπεριφορά των μελών της. Η οικογένεια θα αποτελέσει τη γέφυρα για την μετάβαση του παιδιού στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. (Παπαδιώτη - Αθανασίου, 2000)

Σε μια έρευνα της η Diana Baumrind (1991), η οποία ερευνήσε τις επιδράσεις των γονέων στο αίσθημα επάρκειας του εφήβου παρατήρησε ότι υπήρχαν πέντε ομάδες γονέων αναφορικά με τον τρόπο που ασκούσαν έλεγχο και εξουσία.

Οι *εξουσιαστικοί γονείς* (authoritative) εμπλέκονται σε μεγάλο βαθμό στη ζωή των παιδιών τους και τα εμπιστεύονται. Έχουν υψηλές προσδοκίες όσον αφορά τις επιδόσεις τους, επιβάλλουν όρια χωρίς να είναι τιμωρητικοί και συγχρόνως ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να σκέφτονται για τους εαυτούς τους. Οι *δημοκρατικοί γονείς* είναι όπως οι εξουσιαστικοί, με τη διαφορά ότι παρέχουν περισσότερη ελευθερία στα παιδιά τους να παίρνουν αποφάσεις. Οι *κατευθυντικοί γονείς* (directive) δίνουν περισσότερη αξία στη συμμόρφωση σε σύγκριση με την ατομική

επιλογή, δίνουν έμφαση στην υπακοή και παρακολουθούν από κοντά τις δραστηριότητες των παιδιών τους. Οι **μη κατευθυντικοί γονείς** δίνουν μεγάλη σημασία στην ατομικότητα και θέτουν περιορισμένους κανόνες. Οι **μη εμπλεκόμενοι γονείς** αντιμετωπίζουν με αδιαφορία τις γονικές ευθύνες και είτε απορρίπτουν είτε αδιαφορούν για τα παιδιά τους. (Παπαδιώτη – Αθανασίου, 2000)

Η Baumrind διαπίστωσε ότι οι έφηβοι που έχουν δημοκρατικούς και εξουσιαστικούς αλλά δοτικούς γονείς είναι *πιο ώριμοι και επιτυχημένοι* σε σύγκριση με τους εφήβους των οποίων οι γονείς ανήκουν στους άλλους τύπους. Επιπλέον, κατά τον Church (1994), έχουν ισχυρή κοινωνική συνείδηση, ελέγχουν την συμπεριφορά τους και έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους (Παπαδιώτη – Αθανασίου, 2000).

Συμπεραίνοντας από τα παραπάνω, διαπιστώνεται ότι ο ρόλος των γονέων στη διαμόρφωση και την ανάπτυξη της ταυτότητας του εφήβου, καθώς και στη διαδικασία της μετάβασής του από την παιδική στην ενήλικη ζωή, είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Σε αυτή τη διαδικασία οι γονείς έχουν έναν πολύτιμο βοηθό, που συχνά υποτιμάται, την ομάδα των συνομηλίκων.

1.1.10. ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΥΣ

Σύμφωνα με τους Douvan & Adelson, στην πρώιμη εφηβεία η στενή σχέση μεταξύ παιδιών του ίδιου φύλου είναι εντονότερη από κάθε άλλη φάση της ζωής. Είναι φυσικό οι έφηβοι να *στρέφονται προς κάποιον συνομήλικο τους* του ίδιου φύλου, για να αλληλοβοηθηθούν στην κατανόηση και την προσαρμογή τους στις βιολογικές αλλαγές αυτής της ηλικίας. Θα μπορούσαν να στραφούν στους γονείς για υποστήριξη, όμως αυτοί βρίσκονται σε τελείως διαφορετική φάση ζωής και επιπλέον οι έφηβοι διανύουν την περίοδο του συναισθηματικού απογαλακτισμού. Έτσι τους είναι αδύνατον να καταφύγουν σε αυτούς. (Ιωαννίδης, 1990)

Η μεταβατική περίοδος της εφηβείας ευνοεί τον πειραματισμό. Οι έφηβοι πρέπει να μάθουν νέες κοινωνικές συμπεριφορές, προκειμένου να ανακαλύψουν ποια συμπεριφορά είναι αποδεκτή και ποια όχι, ποια πτυχή της προσωπικότητας τους αρέσει και ποια είναι απορριπτέα. Αυτή η διαδικασία της αυτό – ανακάλυψης, που άλλοτε τους επιβραβεύει και άλλοτε τους πληγώνει , γίνεται μέσα από την επαφή με τους συνομηλικούς τους. (Ιωαννίδης, 1990)

Ο έφηβος στην προσπάθεια του να απομακρυνθεί από τους οικογενειακούς δεσμούς και να καλύψει το κενό που αφήνει η απώλειά τους, καταφεύγει στην ομάδα των συνομηλικών .Ο έφηβος αποσύρει ξαφνικά το ενδιαφέρον από τους γονείς του και το επενδύει στους φίλους του, γεγονός που καθορίζει τη σημαντικότητα αυτών των σχέσεων. (Γαβρηλίδου, 1998)

Η παρέα, σύμφωνα με τον Μανωλόπουλο (1987), γίνεται το βοηθητικό Εγώ του εφήβου, ρυθμίζει το άγχος και την αυτοεκτίμηση του, ελέγχει, καθοδηγεί και θέτει καινούρια κριτήρια και πρότυπα συμπεριφοράς. Οι συμμαχίες αλλάζουν και ενώ οι έφηβοι εμφανίζονται αντιδραστικοί με τους γονείς, δημιουργώντας μια αίσθηση ανεξαρτησίας

συμμορφώνονται υπερβολικά με τις επικρατούσες αντιλήψεις και τάσεις των φίλων. Υποστηριζόμενος από το ναρκισσιστικό πνεύμα της ομάδας, ο έφηβος ανοίγεται, τολμά, αναθεωρεί, εξασκεί και δοκιμάζει τις καινούριες του δεξιότητες και επιχειρεί νέες ταυτίσεις (Γαβρηλίδου, 1998).

Υπάρχουν δύο είδη ομάδων συνομηλίκων : η μικρή παρέα και η μεγάλη παρέα. Η μικρή παρέα είναι η στενή σχέση ανάμεσα σε δύο ως πέντε άτομα, που αποδέχονται την προσωπικότητα ο ένας του άλλου, έχουν κοινές ασχολίες, ανταλλάσσουν ιδέες. Οι παρέες αυτές είναι κλειστές και είναι κατά κανόνα του ίδιου φύλου. Η μεγάλη παρέα δεν ευνοεί στενές σχέσεις ανάμεσα στα μέλη της και η λειτουργία της είναι διαφορετική. Ενώ στη μικρή προέχει η συζήτηση και η επικοινωνία, στη μεγάλη ασχολούνται περισσότερο με την οργάνωση τρόπων διασκέδασης. (Ιωαννίδης, 1990)

Ο Bowen (1978, σελ. 429-432) αναφέρει επίσης ότι ο τρόπος επαφής των παιδιών στις ομάδες συνομηλίκων επηρεάζεται σημαντικά από τη σχέση που έχουν με τους γονείς τους. Τα παιδιά που δεν έχουν επιτύχει τη διαφοροποίηση του εαυτού τους, έχουν σχέσεις εξάρτησης με τους γονείς τους. Τα παιδιά αυτά, όταν εντάσσονται στην ομάδα, απορρίπτουν τους γονείς και διαμορφώνουν μια εξαρτημένη σχέση με την ομάδα, η οποία αναλαμβάνει τώρα το ρόλο του γονέα.

Η παραδοσιακή άποψη για τις σχέσεις των εφήβων με τους συνομηλίκους είναι πως η αυξανόμενη προσήλωση στα πρότυπα των συνομηλίκων κάνει τους εφήβους να χαλάνε τις σχέσεις με τους γονείς τους και επομένως έχει αρνητική επίδραση στην εξέλιξή τους προς την ενήλικη ζωή. Αυτό φαίνεται να είναι λάθος, παρά το γεγονός πως όντως στην εφηβεία η προσκόλληση στους γονείς μειώνεται ενώ αυξάνεται αντίστοιχα η προσκόλληση στους συνομηλίκους (Ιωαννίδης, 1990).

Ο Brittain σε μία έρευνά του με ερωτηματολόγια σε εφήβους, βρήκε πως ο έφηβος δέχεται πως ακολουθεί τις επιθυμίες των γονέων του και όχι των συνομηλίκων του σε ότι αφορά στο μέλλον του. Αντίθετα, για αποφάσεις που αφορούν στην τρέχουσα πραγματικότητα και τις ανάγκες του, ο έφηβος προτιμά ν' ακολουθεί τις επιθυμίες των συνομηλίκων του. Το συμπέρασμα είναι πως ο έφηβος θεωρεί, τόσο τους γονείς όσο και τους συνομηλίκους του ικανά πρότυπα, καθένα στον τομέα του.

Οι σχέσεις των εφήβων τόσο με τους γονείς, όσο και με τους συνομηλίκους δεν είναι ανταγωνιστικές μεταξύ τους, αλλά συμπληρωματικές. Η σχέση με τους συνομηλίκους είναι για τον έφηβο ένα σημαντικό και απαραίτητο μεταβατικό στάδιο για το πέρασμα σε ενήλικες σχέσεις, αμοιβαίες και ικανοποιητικές. Για να ευοδωθεί το πέρασμά του από το στάδιο αυτό, πρέπει να έχουν προϋπάρξει της εφηβείας καλές σχέσεις με τους γονείς και πρέπει οι σχέσεις αυτές να διατηρηθούν το ίδιο καλές σε όλη τη διάρκεια της κρίσιμης αυτής περιόδου (Ιωαννίδης, 1990).

1.2. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

1.2.1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Συμβουλευτική έχει αρχίσει τελευταία να κάνει δειλά δειλά την εμφάνισή της και στη χώρα μας. Η ανάγκη για εκπαιδευτική, επαγγελματική, ατομική ή άλλη συμβουλευτική έχει γίνει πλέον συνείδηση στους γονείς, τους παιδαγωγούς, τους εργοδότες και τους κοινωνικούς λειτουργούς.

Η συμβουλευτική σήμερα στοχεύει να βοηθήσει άτομα ή ομάδες κάθε ηλικίας να αντιμετωπίσουν προβλήματα που πηγάζουν από το χώρο της παιδείας, της σταδιοδρομίας, των διαφυλικών σχέσεων, του γάμου, της οικογένειας, της υγείας, της γήρανσης και των περιπτώσεων κοινωνικής ή βιολογικής αναπηρίας. Συγχρόνως, δίνει μεγάλη έμφαση στην έρευνα και την αξιολόγηση υπηρεσιών με στόχο την ατομική και ομαδική εξέλιξη και την πρόληψη εξελικτικών, παιδαγωγικών, συναισθηματικών, κοινωνικών και επαγγελματικών προβλημάτων.

Οι υπηρεσίες της συμβουλευτικής προσφέρονται από συμβούλους σε εργασιακό και εκπαιδευτικό περιβάλλον καθώς και σε κέντρα υγείας και αποκατάστασης του ιδιωτικού ή του δημόσιου τομέα. (Μαλικιώση-Λοΐζου, 1999)

1.2.2. ENNOIA ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

Συμβουλευτική είναι μία διαδικασία κατά την οποία το άτομο μπορεί να μιλήσει για κάποιο προσωπικό του πρόβλημα, με κάποιον ειδικό που είναι εκπαιδευμένος να καταλάβει καλύτερα τον εαυτό του, τα συναισθήματά του και τη συμπεριφορά του όπως και να τον υποστηρίξει να προβεί σε απαραίτητες αλλαγές που θα βελτιώσουν την ποιότητα ζωής του (Πηγή : Συμβουλευτικό Κέντρο Αθηνών, <http://www.cc.uoa.gr/skf>).

Ο Patterson (1967) επιχείρησε να τονίσει μερικές λειτουργίες που κατά τη γνώμη του δεν είναι Συμβουλευτική. Μεταξύ αυτών διακρίνονται ιδιαίτερα τα ακόλουθα:

- Δεν είναι Συμβουλευτική η απλή παροχή πληροφοριών χωρίς να υπονοείται ότι από τις λειτουργίες της πραγματικής Συμβουλευτικής αποκλείονται ενέργειες που σχετίζονται με παροχή πληροφοριών.
- Δεν είναι Συμβουλευτική το να δίνονται απλώς συμβουλές, χωρίς να τις διατυπώνει ενίοτε.
- Δεν είναι Συμβουλευτική η οποιαδήποτε διαδικασία που αποσκοπεί στο να επηρεάζει προδιαθέσεις και στάσεις του ατόμου
- Δεν είναι Συμβουλευτική η κάθε διαδικασία που απλώς αποβλέπει στην επιλογή ατόμων (για τοποθέτηση σε εργασία, σε τάξεις σχολείου και εργασίας).
- Δεν είναι Συμβουλευτική μια απλή συνέντευξη, παρότι η συνέντευξη ως μέσο ή τεχνική είναι βασικό στοιχείο της συμβουλευτικής σχέσης.

Η Συμβουλευτική θα μπορούσε να οριστεί πάνω σε τρεις άξονες αναφοράς, οι οποίοι σχετίζονται με τη λειτουργία της και τη μορφή της, τον επιστημονικό της χαρακτήρα και το σκοπό της.

Σχετικά με τον *πρώτο άξονα*, στο Δημητρόπουλος (1989α) η Συμβουλευτική έχει οριστεί ως η «η διαδικασία εκείνη κατά την οποία είτε κατά τρόπο ατομικό είτε κατά τρόπο ομαδικό ένας ειδικός, που υπό ορισμένες προϋποθέσεις λέγεται Σύμβουλος, συνεξετάζει με ένα άτομο (ή κάποια άτομα) θέματα ή προβλήματα που απασχολούν το άτομο (ή τα άτομα) και διευκολύνει τη λύση τους» (σ.199).

Ανάλογοι ορισμοί δίνονται σε διάφορες πηγές της διεθνούς βιβλιογραφίας. Σε κάθε περίπτωση, όμως, υπάρχουν τα εξής σαφή συστατικά στους ορισμούς αυτούς:

- Ø υπάρχει ένα ειδικευμένο άτομο (που υπό ορισμένες προϋποθέσεις μπορεί να είναι ομάδα ειδικών), που έχει την κατάρτιση, την ετοιμότητα και την προθυμία να προσφέρει βοήθεια,
- Ø υπάρχει ο «πελάτης», δηλαδή ένα σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να είναι ομάδα ατόμων) άτομο που αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα και αναζητά βοήθεια για να το χειριστεί επιτυχώς, και
- Ø υπάρχει μια «συμβουλευτική σχέση» μεταξύ των δύο, η οποία για να λειτουργήσει επιτυχώς πρέπει να πληρούνται ορισμένες προϋποθέσεις και συνθήκες να ακολουθηθεί μια σχετική διαδικασία, να εφαρμοστούν συγκεκριμένες αρχές και μέθοδοι και να τηρηθεί ένας κώδικας δεοντολογίας.

Σχετικά με το *δεύτερο άξονα*, η Συμβουλευτική είναι μια επιστημονική περιοχή. Δεν αποτελεί βέβαια ακόμη από μόνη της ξεχωριστή επιστήμη με την καθαυτό έννοια του όρου. Είναι όμως ένας ξεχωριστός, ευδιάκριτος επιστημονικός χώρος, που επεκτείνεται δυναμικά και εξελίσσεται συνεχώς. Αποδίδεται, λοιπόν, με τον όρο «συμβουλευτική» και το επιστημονικό περιεχόμενο αυτού του χώρου, ως θεωρία και ως εφαρμογή, ως θεωρητική υπόσταση αλλά και ως πρακτική, χρηστική εφαρμογή. Είναι μαζί και ένα επάγγελμα, που

ασκείται από ειδικούς που έχουν ειδικευτεί σε αυτή την επιστημονική περιοχή.

Σχετικά με τον *τρίτο άξονα*, η Συμβουλευτική είναι ακόμη μία μέθοδος προσέγγισης και παρέμβασης βοήθειας προς το άτομο που αντιμετωπίζει ή προσπαθεί να προλάβει κάποιο πρόβλημα. Με αυτή την έννοια είναι και διαδικασία και πορεία εργασίας και μια σειρά δεξιοτήτων για την εφαρμογή της μεθοδολογίας στην προσπάθεια παροχής βοήθειας ή πρόληψης (Nelson-Jones 1983).

Την έννοια της Συμβουλευτικής σύμφωνα με τους Liggon & McDaniel 1976, Miller 1968, την κατανοεί κανείς όχι μέσα από τους διάφορους ορισμούς της, αλλά κυρίως μέσα από τη μελέτη της θεωρίας και της πράξης της, της φιλοσοφίας και ιδεολογίας της, του περιεχομένου και των σκοπών της (Δημητρόπουλος, 1993).

1.2.3. ΣΚΟΠΟΙ – ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ – ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Σκοποί :

Οι λειτουργίες της Συμβουλευτικής απευθύνονται κατά κύριο λόγο στα υγιή άτομα, τα οποία αναζητούν λύσεις και διεξόδους αναφορικά με προβλήματα κυρίως εξελικτικής μορφής. Από την κεντρική αυτή τοποθέτηση εκπηγάξουν και οι γενικοί σκοποί της, η διατύπωση των οποίων διαφοροποιείται σημαντικά ανά Σχολή άλλα και ανά θεωρία.

Σύμφωνα με τους Krumboltz και Thoresen (1969), οι σκοποί της Συμβουλευτικής όταν καταρτίζονται θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τρία κριτήρια :

- ο σκοπός πρέπει να είναι επιθυμητός από το άτομο,
- ο Σύμβουλος πρέπει να είναι πρόθυμος να βοηθήσει στην υλοποίηση του σκοπού και
- πρέπει να είναι εύκολο να διαπιστωθεί αν υλοποιήθηκαν οι σκοποί ή όχι.

Ο Byrne (1963) προτείνει να θεωρούνται οι σκοποί της Συμβουλευτικής σε τρεις άξονες διάρκειας : ως *άμεσοι* (βραχυπρόθεσμοι), ως *ενδιάμεσοι* (μεσοπρόθεσμοι) και ως *τελικοί* (που μπορεί να είναι μακροπρόθεσμοι). Και οι τρεις αυτές κατηγορίες σκοπών είναι σημαντικές, αφού το άτομο μπορεί να το ενδιαφέρουν τα άμεσα αποτελέσματα της προσπάθειάς τους, αλλά κάποτε ο μακροπρόθεσμος σκοπός μπορεί να είναι ο πιο σημαντικός.

Άλλοι μελετητές της Συμβουλευτικής προτιμούν να οριοθετούν ανάστροφα το περιεχόμενο και το σκοπό της, δηλαδή ορίζουν τι δεν πρέπει να επιδιώκεται με τη Συμβουλευτική. Ο Arbuckle (1970), για παράδειγμα, τονίζει ότι δεν πρέπει να αποτελεί σκοπό της Συμβουλευτικής : i) *η υποταγή του ατόμου στο περιβάλλον* (λανθασμένη έννοια της προσαρμογής), ii) *το να προσδοθεί απλώς ικανοποίηση στο*

άτομο αλλά χωρίς ουσιαστικό κέρδος του, iii) η δημιουργία μιας ψυχολογικής ανεξαρτησίας στο άτομο που όμως δεν συμβαδίζει με τις κοινωνικές του υποχρεώσεις, iv) το να λύσει ο Σύμβουλος τα προβλήματα του ατόμου, v) το να ικανοποιηθεί το περιβάλλον εις βάρος του ατόμου, και ανάστροφα (Δημητρόπουλος, 1993).

Οι σκοποί πρέπει να ορίζονται με βάση τις ανάγκες και τις επιδιώξεις του ατόμου και όχι με άξονα τις επιθυμίες του Συμβούλου ή οποιουδήποτε άλλου.

Κατά μια γενική τοποθέτηση, σύμφωνα με τους Shertzer και Stone (1980), σκοπός της Συμβουλευτικής είναι να διευκολύνει το άτομο να επιτύχει τις απαραίτητες αλλαγές στη συμπεριφορά του, ή στη συμπεριφορά των άλλων, ώστε να εξασφαλίζει τη συνετότερη αξιοποίηση του εαυτού του. Με αυτή την έννοια, η χροιά της Συμβουλευτικής πρέπει να είναι περισσότερο προληπτική και λιγότερο επανορθωτική ή αντισταθμιστική.

Βασικός σκοπός της Συμβουλευτικής, είναι ακόμη, να βοηθήσει το άτομο να εξασφαλίσει τέτοιου βαθμού αυτογνωσία και τέτοιου βαθμού αυτοέλεγχο ώστε να εξελιχθεί σε ένα πρόσωπο αυτοελεγχόμενο που μέσω της δικής του βούλησης να ελέγχει την πορεία του στη ζωή και αυτά που του συμβαίνουν. Να μπορεί να πρωταγωνιστεί στη ζωή του, να προγραμματίζει τις ενέργειες του και να θέτει στόχους, να αποφασίζει για τον εαυτό του, να τον αποδέχεται και να αντισταθμίζει αποτελεσματικά τυχόν αδυναμίες του, ώστε να οδηγηθεί στη μερική και ολική αυτοπραγμάτωσή του (Δημητρόπουλος, 1993).

Αντικείμενο - Περιεχόμενο :

Η έννοια του αντικείμενου της Συμβουλευτικής μπορεί να προσεγγιστεί από δύο κατευθύνσεις : όσον αφορά το αντικείμενο

ενδιαφέροντός της , δηλαδή προς ποιους απευθύνεται η Συμβουλευτική, καθώς επίσης και όσον αφορά το *επιστημονικό της περιεχόμενο*.

Η Συμβουλευτική απευθύνεται προς πολλές ομάδες ατόμων, ανάλογα με τους χώρους της εκάστοτε εφαρμογής της. Όπως έχει ήδη κατά επανάληψη τονιστεί, απευθύνεται σε όλα τα υγιή άτομα του κάθε χώρου. Αυτό όμως δεν αποκλείει την αντισταθμιστική και επανορθωτική (δηλαδή θεραπευτική) της χροιά, η οποία όμως δεν αποτελεί τον κύριο σκοπό της Συμβουλευτικής.

Είναι πολύ δύσκολο να οριοθετηθεί με σαφήνεια το επιστημονικό περιεχόμενο της Συμβουλευτικής, για δύο κυρίως λόγους. Καταρχήν, δεν υπάρχουν όρια στις υπηρεσίες βοήθειας, τα οποία να οριστούν με ακρίβεια και σαφήνεια. Οι δυνατότητες για επικούρηση του ατόμου σταματούν εκεί που εξαντλείται η διάθεση του ή ακόμη εκεί που τελειώνει η επινοητικότητα και η εφευρετικότητα του λειτουργού Συμβουλευτικής. Δεύτερον, η Συμβουλευτική δεν είναι από μόνη της ξεχωριστή επιστήμη, αλλά δανείζεται θεωρία και πράξη από άλλες επιστήμες. Επομένως τα όρια της χάνονται μέσα στους χώρους της κάθε επιστήμης και γίνονται πλέον δυσδιάκριτα και δυσπροσδιόριστα.

Για το *περιεχόμενο της Συμβουλευτικής*, γίνεται λόγος αναφορικά με τους σκοπούς και τα αντικείμενα της, τους ρόλους, τις λειτουργίες και τις δραστηριότητες, καθώς επίσης και με τους κλάδους της Συμβουλευτικής ή τις υπηρεσίες και την οργανωτική δομή. Κάνοντας έναν συνδυασμό με αυτά τα στοιχεία, καταλήγει κανείς στις παρακάτω στοιχειώδεις προτάσεις όσον αφορά το επιστημονικό περιεχόμενο της Συμβουλευτικής :

- Μια βασική διάκριση της Συμβουλευτικής είναι σε *προληπτική* και *θεραπευτική* (αντισταθμιστική, επανορθωτική)
- Η *θεραπευτική Συμβουλευτική* δεν διαφέρει, ως προς τη θεωρία της και τις τεχνικές της, από την κάθε αυτό ψυχοθεραπεία

- Η προληπτική Συμβουλευτική περιλαμβάνει όλες τις διαστάσεις που είναι απαραίτητες για την υλοποίηση των σκοπών της. Περιλαμβάνει την αντίστοιχη θεωρία, τις αναγκαίες μεθόδους και τεχνικές πραγματοποίησης και τα αναγκαία μέσα και υλικά.
- Μεταξύ των λειτουργιών της Συμβουλευτικής οι κυριότερες, αλλά όχι οι μόνες, θεωρούνται οι παρακάτω (κατά την άποψη άλλων θεωρητικών και σύμφωνα με άλλες προσεγγίσεις ανάλυσης, αυτές αποτελούν κλάδους, υπηρεσίες, ρόλους, σκοπούς κ.ο.κ. της Συμβουλευτικής) : η επίλυση προβλημάτων, η αυτογνωσία και περιβαλλοντογνωσία, η τοποθέτηση, η παραπομπή, η πληροφόρηση, η παρακολούθηση και η παρέμβαση, η λήψη αποφάσεων, η προσαρμογή, η αυτοπραγμάτωση, η ψυχολογική στήριξη, η διευκόλυνση, η ανάπτυξη υγιών σχέσεων, η διατήρηση της ψυχικής υγείας, η απόκτηση δεξιοτήτων καθημερινής ζωής, η σωστή επικοινωνία, η ανάπτυξη αποτελεσματικών ανθρώπινων σχέσεων, η επιτυχής μετάβαση κ.τ.λ.

Κατά μίαν άλλη θεώρηση και με κριτήριο το αντικείμενο ενασχόλησης κατά την εφαρμογή της, η Συμβουλευτική μπορεί να είναι *Εκπαιδευτική Συμβουλευτική* (αναφέρεται σε θέματα σχετικά με σπουδές και εκπαιδευτική συμπεριφορά), *Επαγγελματική Συμβουλευτική* (αναφέρεται σε θέματα σχετικά με επαγγέλματα και επαγγελματική συμπεριφορά), *Κοινωνική Συμβουλευτική* (αναφέρεται σε θέματα κοινωνικά και γενικά σε κοινωνική συμπεριφορά), *Ψυχολογική Συμβουλευτική* (αναφέρεται σε θέματα ψυχολογικά, συναισθηματικά κ.τ.λ.)

Κατά μία τρίτη θεώρηση, το περιεχόμενο της Συμβουλευτικής οριοθετείται σε συνάρτηση με το χώρο εφαρμογής της (οπότε ανάλογα αποφασίζεται σε ποιες από τις λειτουργίες της αξιοποιούνται κάθε φορά). Έτσι, γίνεται λόγος για *Σχολική Συμβουλευτική* (αυτή που εφαρμόζεται

στο σχολείο ή εποπτεύεται και συντονίζεται από το σχολείο), *Ποιμαντική Συμβουλευτική κ.ο.κ.*(Δημητρόπουλος, 1993).

1.2.4. ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

Ο σύμβουλος χρειάζεται μια κοσμοθεωρία στην οποία να μπορεί να στηριχθεί : «Παρόλο που (η θεωρία αυτή) δεν χρειάζεται να είναι ακριβής, περίπλοκη ή απόλυτη, ένα οργανωμένο σύνολο εννοιών για τη ζωή και την ανθρώπινη φύση διευκολύνει πάρα πολύ την εργασία του συμβούλου... Αν πρόκειται να τηρήσει στάση αποδοχής απέναντι στα διαφορετικά ανθρώπινα όντα και στις ποικίλες καταστάσεις που συναντά, αποτελεί πλεονέκτημα το να μπορεί να προσφεύγει σε ένα αρκετά περιεκτικό σύστημα, το οποίο συμφιλιώνει όλα τα είδη των νέων στοιχείων έτσι ώστε να μπορεί να δεχθεί την επικοινωνία του πελάτη» (Tyler, 1969).

Η συμβουλευτική ψυχολογία, όπως και όλοι οι επιστημονικοί κλάδοι οι οποίοι ασχολούνται με τον άνθρωπο, απαιτεί τη συνεχή εξέταση των αξιωμάτων πάνω στα οποία βασίζεται (Μαλικιώση- Λοϊζου, 2001).

Είναι απαραίτητη μια μικρή αναφορά στο θεωρητικό υπόβαθρο της Συμβουλευτικής, έτσι ώστε να είναι δυνατή στη συνέχεια η στοιχειοθέτηση μεθοδολογικών προσεγγίσεων για την πρακτική εφαρμογή της. Εξάλλου, η θεωρητική κατάρτιση ενός λειτουργού της Συμβουλευτικής είναι ο ακρογωνιαίος λίθος για την οποιαδήποτε πρακτική προετοιμασία του για την ιδιότητα αυτή (Δημητρόπουλος, 1993).

Εξετάζοντας τη γεωγραφική, ιστορική και επαγγελματική καταγωγή των σύγχρονων εκπροσώπων της ανθρωπιστικής συμβουλευτικής προσέγγισης, γίνεται μια διαπίστωση ότι όλοι ανεξαιρέτως επηρεάστηκαν άμεσα ή έμμεσα από τους φιλοσόφους του ανθρωπισμού και του υπαρξισμού (Μαλικιώση- Λοϊζου, 2001).

Κεντρική θέση στη φιλοσοφία των ανθρωπιστικών ψυχολόγων κατέχει η πεποίθηση ότι ο άνθρωπος είναι κατά βάση καλός και άξιος

προσοχής και σεβασμού, ότι διαθέτει έναν εσωτερικό μηχανισμό που του εξασφαλίζει τη συνεχή εξέλιξη, ότι σκοπός της ψυχολογίας, της Συμβουλευτικής και κάθε βοήθειας είναι η διευκόλυνση του ατόμου να υλοποιήσει τους πιο σημαντικούς γι' αυτό σκοπούς του (Δημητρόπουλος, 1993). Παρακάτω αναλύουμε δύο από τους πιο βασικούς εκπροσώπους της ανθρωπιστικής κατεύθυνσης τον C. Rogers και τον A. Maslow.

1.2.4.1. Η ΠΡΟΣΩΠΟ-ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ (Rogers)

Εμπνευστής της *προσωπο-κεντρικής θεωρίας* υπήρξε ο Carl Rogers. Είναι η φαινομενολογική θεωρητική κατεύθυνση η οποία υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος διαθέτει από μόνος του την ικανότητα για προσωπική ανάπτυξη και αυτοπραγμάτωση, γιατί είναι ον λογικό, κοινωνικό, προοδευτικό και ρεαλιστικό.

Η θεωρία του Rogers όπως αναφέρουν οι Combs & Snygg, σ.17 είναι φαινομενολογική επειδή προσπαθεί «να κατανοήσει την ανθρώπινη συμπεριφορά από την άποψη του ίδιου του ατόμου. Προσπαθεί να παρατηρήσει τους ανθρώπους όχι όπως φαίνονται στους απ' έξω, αλλά όπως φαίνονται στον ίδιο τον εαυτό τους».

Η προσωπο-κεντρική προσέγγιση (πρώην πελατοκεντρική) του Rogers (1952, σ.279) βασίζεται σε δύο κύριες υποθέσεις:

- ο άνθρωπος έχει την ικανότητα από τη φύση του να κατανοεί παράγοντες που του προκαλούν δυστυχία και πόνο στη ζωή του, και μπορεί να αναδιοργανώνει τον εαυτό του κατά τέτοιο τρόπο ώστε να τους ξεπερνά,
- αυτές τις έμφυτες δυνάμεις που έχει ο άνθρωπος μπορούν να ενεργοποιηθούν μόνο όταν ο σύμβουλος καταφέρει να δημιουργήσει με το συμβουλευόμενο μια αρκετά θερμή σχέση, βασισμένη στην κατανόηση και την αποδοχή.

Ο βασικός στόχος της προσωπο-κεντρικής προσέγγισης σύμφωνα με τον Rogers, αφορά την αυτοπραγμάτωση και πιο συγκεκριμένα την τάση του οργανισμού να εξελιχθεί από μια απλή σε μια σύνθετη οντότητα, να μεταβεί από την ακαμψία σε μια διαδικασία αλλαγής και ελεύθερης έκφρασης.

Για να το επιτύχει αυτό ο σύμβουλος θα πρέπει πρώτα να τον βοηθήσει να αποκτήσει μια θετική γνώμη για τον εαυτό του, να αναγνωρίσει και να αντιμετωπίσει τις διαφωνίες μεταξύ των εμπειριών του και της αυτοαντίληψής του και να αποδεσμευτεί από τους μηχανισμούς άμυνας που χρησιμοποιεί.

Προκειμένου να υπάρξει η παραπάνω μάθηση και αλλαγή στον άνθρωπο, θα πρέπει να υπάρχει μια θετική σχέση ανάμεσα στον σύμβουλο και στο συμβουλευόμενο καθώς επίσης θα πρέπει να συνηγορούν και οι εξής παράγοντες:

- ✓ *Αναγνώριση του προβλήματος*: Ο άνθρωπος επιδιώκει τη μάθηση και ζητά βοήθεια όταν αναγνωρίσει ότι έχει ένα πρόβλημα, το οποίο δυσκολεύεται να αντιμετωπίσει ή να ξεπεράσει μόνος του. Βασικός παράγοντας, επομένως, είναι η επιθυμία του για αλλαγή.
- ✓ *Συμφωνία (congruence) ή γνησιότητα (genuineness)*: Ο σύμβουλος θα πρέπει να διαθέτει (εσωτερική συνοχή και να είναι ολοκληρωμένος ως άτομο) την ικανότητα της επίγνωσης των εσωτερικών του εμπειριών καθώς παρακολουθεί και προσπαθεί να κατανοήσει τις εμπειρίες του πελάτη του.
- ✓ *Απεριόριστη και άνευ όρων θετική αναγνώριση (unconditional positive regard)*. Αναφέρεται στο σύμβουλο που πρέπει να δείχνει αισθήματα συμπάθειας, σεβασμού και αποδοχής προς το συμβουλευόμενο και τα οποία δεν πρέπει να εξαρτώνται από διάφορους όρους αλλά πρέπει να είναι απεριόριστα.

- ▼ *Ενσυναίσθητη κατανόηση (empathic understanding)* ο Rogers εννοεί την ικανότητα του συμβούλου να νιώθει τα συναισθήματα του συμβουλευόμενου σαν να ήταν δικά του, χωρίς όμως να εμπλέκει δικά του συναισθήματα σε αυτή τη διαδικασία. Η ενσυναίσθητη κατανόηση προϋποθέτει την ενεργητική ακρόαση και την κατανόηση των συναισθημάτων και των προσωπικών νοημάτων όπως εκφράζονται από τον ίδιο το συμβουλευόμενο (Μαλικιώση-Λοίζου, 2001)

1.2.4.2. Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΙΕΡΑΡΧΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ **(Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗΣ)**

Η θεωρία της αυτοπραγμάτωσης, την οποία διατύπωσε ο Abraham Maslow, βασίζεται στην πεποίθηση ότι όλοι οι άνθρωποι διαθέτουν μια εγγενή φύση η οποία είναι καλή ή τουλάχιστον ουδέτερη (Maslow, 1962) και υγιής εξέλιξη μπορεί να υπάρξει σε «υγιές περιβάλλον». Με αυτό τον όρο ο Maslow εννοεί το ελεύθερο, μη περιοριστικό περιβάλλον, το οποίο επιτρέπει και ευνοεί την εξέλιξη του ανθρώπου.

Σύμφωνα με τον Maslow, οι άνθρωποι κινητοποιούνται προσπαθώντας να ικανοποιήσουν δύο βασικές ενότητες αναγκών, οι οποίες αντλούν την προέλευση τους από τη βιολογία. Αυτές είναι οι βασικές ή στερητικές και οι μετά – ανάγκες ή εξελικτικές ανάγκες. Οι βασικές ανάγκες είναι πιο επείγουσες από τις εξελικτικές, γι 'αυτό και ιεραρχούνται πρώτες. Ο Maslow παραδέχεται, βέβαια ότι η ιεράρχηση των αναγκών που προτείνει δεν ισχύει για όλους τους ανθρώπους, δεδομένου ότι υπάρχουν κάποιοι που τοποθετούν τις αξίες τους πολύ πιο ψηλά από τις άλλες τους ανάγκες και θα προτιμούσαν να πεθάνουν παρά να τις απαρνηθούν. Οι εξελικτικές ανάγκες δεν τοποθετούνται σε

ιεραρχική σειρά, επειδή είναι ισοδύναμες και εύκολα θα μπορούσαν να αντικαταστήσουν η μία την άλλη (Chiang & Maslow, 1969, σελ. 46).

Για να μπορέσει ο άνθρωπος να προχωρήσει προς την αυτοπραγμάτωση του (εξελικτική ανάγκη), κατά τον Maslow (1962), θα πρέπει πρώτα να έχει ικανοποιήσει τις βασικές του ανάγκες, ούτως ώστε στη συνέχεια να είναι ελεύθερος να επιδιώξει την πλήρωση των ανωτέρων αναγκών του (Μαλικιώση – Λοίζου, 2001).

Από τη στιγμή που οι βασικές φυσιολογικές του ανάγκες, δηλαδή εκείνες οι οποίες θεωρούνται ουσιώδεις για την επιβίωση του ανθρώπου ικανοποιηθούν επαρκώς, ο άνθρωπος μπορεί να στραφεί προς την ικανοποίηση της ανάγκης του για ασφάλεια, για προστασία (safety), δομή (structure), νομοτέλεια (law), τάξη (order), όρια (limits). Εδώ περιλαμβάνονται και οι ανάγκες για απαλλαγή από τους φόβους, το άγχος και το χάος (Maslow, 1970, σελ.39), καθώς και η ανάγκη του ανθρώπου να νιώσει ότι ανήκει κάπου και ότι μοιράζεται αισθήματα αγάπης με τους συνανθρώπους του προκύπτει από τη στιγμή που οι προηγούμενες βασικότερες ανάγκες του έχουν ικανοποιηθεί. Κατά τον Maslow, όλοι οι άνθρωποι έχουν την ανάγκη να αισθάνονται ότι ανήκουν κάπου, ότι είναι επιθυμητοί και αποδεκτοί από τους άλλους όπως για παράδειγμα από την οικογένεια, τους φίλους, τους συναδέλφους τους.

Από τη στιγμή που ικανοποιηθούν επαρκώς οι βασικές ανάγκες, αρχίζουν να εντείνονται οι *εξελικτικές ανάγκες* του ανθρώπου για *αυτοπραγμάτωση* και *γνωστική κατανόηση*.

Το άτομο κινείται προς την κατανόηση του εαυτού του και των δυνατοτήτων του. Η ανακάλυψη των ικανοτήτων προκαλεί χαρά και ευτυχία, παράλληλα όμως δημιουργεί φόβους για τις υποχρεώσεις και τα καθήκοντα που οι ικανότητες αυτές συνεπάγονται. Κάποιες φορές μάλιστα η ανακάλυψη αυτή συνοδεύεται και από φόβο για το άγνωστο (Maslow, 1962). Μπορεί λοιπόν να υποστηριχθεί ότι η πορεία προς την

αυτοπραγμάτωση εμπεριέχει και ένα στοιχείο ριψοκινδύνευσης, δηλαδή τη θέληση του ανθρώπου να διακινδυνεύσει προκειμένου να υπάρξει θετική εξέλιξη (Μαλικιώση – Λοΐζου, 2001).

Οι άνθρωποι, οι οποίοι φθάνουν στο αποκορύφωμα της εξελικτικής τους πορείας και βιώνουν την αυτοπραγμάτωση είναι ικανοί να αντιλαμβάνονται την πραγματικότητα με ευκρίνεια και να εκτιμούν με ενδεδεγμένη και ολοκληρωμένο τρόπο και καταστάσεις. Δεν αισθάνονται ντροπή, ενοχές ή άγχος, γιατί γνωρίζουν τον εαυτό τους και τον αποδέχονται, όπως αποδέχονται και τους άλλους. Κάποιες φορές βιώνουν «κορυφαίες» στιγμές, οι οποίες τους αλλάζουν προς το καλύτερο και τους γεμίζουν με αισθήματα δέους, έκστασης και θαυμασμού. Αυτή είναι η εικόνα του ψυχικά υγιούς ανθρώπου, όπως περίπου περιγράφεται και από πολλούς θεωρητικούς άλλων συμβουλευτικών κατευθύνσεων (Μαλικιώση – Λοΐζου, 2001).

Ο βασικός στόχος της προσέγγισης του Maslow είναι να οδηγήσει τον άνθρωπο στην αυτοπραγμάτωση του μέσα από τη διαδοχική ικανοποίηση των άλλων του αναγκών. Ο στόχος αυτός προϋποθέτει ότι ο σύμβουλος θα βοηθήσει το συμβουλευόμενο του να μάθει να ικανοποιεί τις ανάγκες του μέσα από μια υγιή σύνδεση με το περιβάλλον του. Με τη βοήθεια της συμβουλευτικής διαδικασίας ο συμβουλευόμενος θα φθάσει να μη χρειάζεται πλέον ούτε το σύμβουλο ούτε τη συμβουλευτική σχέση.

Όταν επιτύχει αυτή την κατάσταση, σύμφωνα με τον Maslow (1962), ο άνθρωπος θα στηρίζεται περισσότερο στις εσωτερικές του εμπειρίες και θα αφήνει αυτές να καθοδηγούν τη συμπεριφορά του, η οποία πλέον θα ορίζεται από την εσωτερική φύση, τις ικανότητες, τις δυνατότητες, τα χαρίσματα και τις δημιουργικές του παρορμήσεις (Μαλικιώση – Λοΐζου, 2001).

Μέσα από τη συμβουλευτική διαδικασία γίνεται κατ' αρχάς σαφής ο χώρος του προβληματισμού του συμβουλευόμενου, ενώ σε δεύτερη

φάση εντοπίζεται το επίπεδο ικανοποίησης στο οποίο βρίσκεται ο συμβουλευόμενος σε σχέση με τον προβληματισμό αυτόν. Εν συνεχεία ο σύμβουλος συγκεντρώνει την απαραίτητη πληροφόρηση για την προσέγγιση της ικανοποίησης του στόχου και ενεργοποιεί τις απαραίτητες δεξιότητες οι οποίες θα συμβάλλουν στην αποτελεσματική αντιμετώπιση του συγκεκριμένου προβληματισμού.

Η ικανοποίηση κάθε χώρου προβληματισμού περνά από τα βασικά στάδια ιεράρχησης τα οποία έχει ορίσει ο Maslow για την ικανοποίηση των αναγκών. Όταν ο σύμβουλος, επομένως φθάσει στο σημείο να έχει ικανοποιήσει όλες τις ανάγκες του συμβουλευόμενου σε σχέση με ένα συγκεκριμένο προβληματισμό του, και όταν ο ίδιος ο συμβουλευόμενος θα μπορεί πλέον να ικανοποιεί τις ανάγκες του είτε μόνος είτε μέσα από την αλληλεπίδραση του με το περιβάλλον, τότε θεωρείται ότι η συμβουλευτική βοήθεια έχει ολοκληρωθεί και περατωθεί (Μαλικιώση – Λοϊζου, 2001).

1.2.5. Η ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ ΚΑΙ Ο ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ

Η *συμβουλευτική σχέση*, αναμφισβήτητα, είναι η καρδιά στην πρακτική εφαρμογή της Συμβουλευτικής. Είναι οργανωμένη, προγραμματιζόμενη και δεν είναι ένα σύνολο τυχαίων και απρογραμματίστων συναντήσεων.

Για να ανταποκριθεί στους σκοπούς της και να ικανοποιήσει τις προσδοκίες του συμβουλευόμενου, απαιτεί σοβαρή σχεδίαση και τέλειο προγραμματισμό. Η σχεδίαση αυτή πρέπει να συμπεριλαμβάνει τους σκοπούς, τις χρονικές παραμέτρους της Συμβουλευτικής σχέσης (έναρξη, λήξη, διάρκεια συναντήσεων, κτλ), τη διαδικασία που θα ακολουθηθεί, τη μεθοδολογία που θα χρησιμοποιηθεί, τα μέσα που θα αξιοποιηθούν στην υλοποίηση της διαδικασίας και τέλος τον έλεγχο των αποτελεσμάτων.

Ένα πολύ σημαντικό στοιχείο της είναι η ικανότητα του ειδικού, δηλαδή του συμβούλου, να εξασφαλίζει τις προϋποθέσεις που διευκολύνουν τη δημιουργία και αξιοποίηση της σωστής συμβουλευτικής σχέσης (Δημητρόπουλος, 1993).

Οι Hackney και Nye (1973) περιγράφουν μερικά σημαντικά χαρακτηριστικά της συμβουλευτικής σχέσης:

- Η συμβουλευτική σχέση είναι *μοναδική*. Όπως κάθε σχέση έτσι κι αυτή προσδιορίζεται από ορισμένες παραμέτρους που τη καθορίζουν.
- Η συμβουλευτική σχέση χαρακτηρίζεται ταυτόχρονα για την *αντικειμενικότητά* της, δηλαδή, τη λογική, επιστημονική και γνωστική υφή της ώστε να λειτουργεί ως επιστημονικά αποδεκτή διαδικασία αλλά και για την *υποκειμενικότητά* της. Αυτή θεμελιώνεται από τις συναισθηματικές και ψυχολογικές διαστάσεις της σχέσης που είναι εξίσου σημαντικές για τη λειτουργία της.

Και τα δύο στοιχεία, της υποκειμενικότητας και της αντικειμενικότητας, σε μια σχέση είναι απαραίτητα να βρίσκονται κάθε φορά σε μια αρμονική ισορροπία.

- Η συμβουλευτική σχέση πρέπει να χαρακτηρίζεται από *ισορροπία* του *λογικού-γνωστικού* και *συναισθηματικού* στοιχείου. Το πρώτο αποτελεί τη βάση κάθε ανταλλαγής πληροφοριών ενώ το δεύτερο στοιχείο είναι το αναντικατάστατο χαρακτηριστικό της ανθρώπινης επικοινωνίας και επαφής.
- Σημαντικό χαρακτηριστικό στη συμβουλευτική σχέση είναι η *υπευθυνότητα* του συμβούλου απέναντι στο άτομο. Ο σύμβουλος είναι υπεύθυνος να καθοδηγήσει το άτομο αποτελεσματικά προς την κατεύθυνση της λύσης του προβλήματός του.
- Η συμβουλευτική σχέση είναι μια σχέση *δυναμική*, στην οποία οι ρόλοι μπορούν να προσδιορίζονται και να αναπροσδιορίζονται σε συνεχή δυναμική βάση εφόσον οι παράμετροι που την οριοθετούν είναι διαρκώς μεταβαλλόμενες.

Μια βασική λειτουργία της συμβουλευτικής σχέσης είναι η *θεραπευτική*. Όταν δηλαδή ο βοηθούμενος πιστέψει στην επαφή θεραπευτή-ατόμου και αρχίσει να μιλά για το πρόβλημά που τον απασχολεί.

Μια δεύτερη λειτουργία σχετίζεται με την *ψυχολογική στήριξη* του ατόμου που προσέρχεται για βοήθεια. Αυτή μπορεί να θεωρηθεί από μια απλή ενθάρρυνση μέχρι άμβλυνση του άγχους. Είναι σημαντικό, πάντως, κατά τη διάρκεια της σχέσης αυτής να μην προκληθεί εξάρτηση.

Τέλος, όταν το άτομο βρίσκεται σε μια σωστή σχέση αισθάνεται την ασφάλεια που έχει ανάγκη να αισθάνεται ένας άνθρωπος, ιδιαίτερα όταν δεν έχει αναπτύξει ακόμη επαρκή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση ώστε να λειτουργήσει ως ανεξάρτητη μονάδα της κοινωνίας του.

Όπως η κάθε διαπροσωπική σχέση, έτσι και η συμβουλευτική, στηρίζεται στην επικοινωνία μεταξύ των μετεχόντων. Οι άνθρωποι σύμφωνα με τη θεωρία επικοινωνίας, επικοινωνούν με τρεις βασικούς τρόπους: λεκτικά (με τη χρήση φωνητικών μηνυμάτων), μη λεκτικά (π.χ. με κινήσεις μελών του σώματος, με μορφασμούς, με τα μάτια, κτλ) ή με συνδυασμό των παραπάνω.

Οι Hackney και Nye (1973) προτείνουν τρία βασικά πρότυπα λανθασμένης επικοινωνίας στη Συμβουλευτική σχέση, την *υποσυμμετοχή*, την *υπερσυμμετοχή* και την *αποστρακιστική συμμετοχή*.

1. Ο σύμβουλος **υποσυμμετέχει** στη σχέση όταν η συμμετοχή του είναι υποτονική ή εκπέμπει στο συμβουλευόμενο το μήνυμα ότι δεν είναι ικανός ή πρόθυμος να εμπλακεί στη συμβουλευτική διαδικασία με σοβαρότητα.

Αντίστοιχα υποσυμμετοχική μπορεί να είναι η στάση του συμβουλευόμενου.

2. Ο σύμβουλος **υπερσυμμετέχει** στη σχέση όταν η συμμετοχή του είναι υπερτονική, με τρόπο που λειτουργεί αρνητικά στην όλη προσπάθεια βοήθειας.

Την ίδια συμπεριφορά μπορεί να έχει και ο συμβουλευόμενος.

3. Ο σύμβουλος συμμετέχει **αποστρακιστικά** όταν αδυνατεί να συγκεντρωθεί στη συζήτηση. Το μήνυμα που συνήθως εκπέμπει είναι ότι βρίσκεται εκτός κλίματος και εκτός θέματος.

Αντίστοιχα εξοστρακιστική μπορεί να είναι η συμπεριφορά του συμβουλευόμενου.

Είναι προφανές λοιπόν ότι η σωστή συμβουλευτική σχέση είναι μια σωστή διαπροσωπική σχέση στην οποία χρησιμοποιούνται σωστά οι βασικές αρχές επικοινωνίας μεταξύ των δύο μερών που μετέχουν (Δημητρόπουλος, 1993).

1.2.6. ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

Η συμβουλευτική διαδικασία μπορεί να χωριστεί σε ορισμένα βασικά στάδια ή ενότητες, τις οποίες όλοι οι θεωρητικοί αναγνωρίζουν. Υπάρχει, καταρχήν, η πρώτη συνάντηση, που θεωρείται πολύ σημαντική για την όλη περαιτέρω πορεία, καθώς επίσης και η τελευταία συνάντηση, που αποτελεί το κλείσιμο της όλης συμβουλευτικής διαδικασίας.

Η συμβουλευτική διαδικασία, λοιπόν, που στοχεύει στη λήψη αποφάσεων μέσα από την αυτοανίχνευση και τον αυτοστοχασμό ακολουθεί μια πορεία πέντε βασικών σταδίων : α) *έναρξη της συζήτησης και δόμησης της σχέσης συμβούλου – συμβουλευόμενου*, β) *καθορισμός του προβλήματος*, γ) *οριοθέτηση στόχων*, δ) *αναζήτηση και παραγωγή εναλλακτικών λύσεων και ε) γενίκευση*.

1.2.6.1. Πρώτο Στάδιο : Έναρξη της συζήτησης και δόμηση της σχέσης

Οι *βασικοί στόχοι* της αρχικής συζήτησης είναι η εδραίωση αμοιβαίας εμπιστοσύνης και η ενίσχυση του ενδιαφέροντος του συμβουλευόμενου όσον αφορά τη σπουδαιότητα της συμβουλευτικής, έτσι ώστε να θελήσει να μοιραστεί με το σύμβουλο το θέμα που τον απασχολεί και να πιστέψει ότι μέσα από αυτή τη διαδικασία θα βοηθηθεί.

Ο συμβουλευόμενος προσέρχεται στη συμβουλευτική τρέφοντας πολλές και ποικίλες προσδοκίες από αυτήν. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να κατανοήσει από την αρχή ότι η συγκεκριμένη διαδικασία αποτελεί ένα συνεργατικό εγχείρημα και ότι τόσο ο ίδιος όσο και ο σύμβουλος χρειάζεται να μετέχουν ενεργά σε κάθε στάδιο προκειμένου να επιτευχθεί ο επιθυμητός στόχος. Ο συμβουλευόμενος θα πρέπει επίσης να ενημερωθεί από το σύμβουλο για τη δομή και τα όρια της μεταξύ τους σχέσης, την εχεμύθεια, τις δυνατότητες και τις προσδοκίες. Η παράλειψη

παροχής τέτοιων εξηγήσεων ενδέχεται να αυξήσει την εξάρτηση του συμβουλευόμενου από το σύμβολο, να ενδυναμώσει τα αισθήματα απόρριψης και εχθρότητας, καθώς και την τάση να εγκαταλείψει την όλη προσπάθεια (Μαλικιώση – Λοίζου, 1994).

Μεγάλος αριθμός ερευνών και συγγραμμάτων έχει ασχοληθεί με την ανάλυση της συμβουλευτικής σχέσης και έχει καταλήξει στη διάκριση της σε τρεις συνιστώσες. Βάσει των ερευνών λοιπόν, η *συμβουλευτική σχέση αποτελεί (α) μια εργασιακή σχέση, (β) μια σχέση μεταβίβασης και (γ) μια αληθινή σχέση.*

Με τον όρο *εργασιακή συμμαχία* εννοείται η συναισθηματική ευθυγράμμιση μεταξύ συμβούλου και συμβουλευόμενου, η οποία ενισχύεται από τη συναισθηματική σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ τους και από την συμφωνία τους ως προς τους στόχους που θέτουν και τη διαδικασία μέσα από την οποία θα τους επιτύχουν. Η σχέση μεταβίβασης αναφέρεται στη μετάθεση ή μετατόπιση προς το σύμβολο συναισθημάτων, συμπεριφορών και στάσεων που συνδέονταν με προγενέστερες σχέσεις. Η αληθινή σχέση, τέλος, αναφέρεται στη γνησιότητα των συναισθημάτων και στη ρεαλιστική αντίληψη και ερμηνεία της συμπεριφοράς του συμβούλου και τους συμβουλευόμενου. Η διάσταση αυτή επηρεάζει την εργασιακή συμμαχία, αφού όσο πιο δυνατή και θετική είναι η αληθινή σχέση συμβούλου και συμβουλευόμενου, τόσο πιο βαθιά και ειλικρινής θα είναι η εργασιακή τους συμμαχία (Μαλικιώση – Λοίζου, 1994).

1.2.6.2. Δεύτερο Στάδιο : Καθορισμός του προβλήματος

Το πρώτο μέλημα σε μια συμβουλευτική σχέση είναι να γίνει σαφές το πρόβλημα που απασχολεί το συμβουλευόμενο έτσι όπως ο ίδιος το αισθάνεται. Ως «πρόβλημα» εννοείται η οποιαδήποτε δυσκολία, έγνοια, απογοήτευση, αμφιβολία ή κρίση που βασανίζει το

συμβουλευόμενο και αναστέλλει ή παρεμποδίζει τη λειτουργικότητά του στην καθημερινή ζωή.

Συχνά οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν ή δεν έχουν αποσαφηνίσει πλήρως τι είναι αυτό που τους απασχολεί και τους προκαλεί ανησυχία ή άγχος. Ένας από τους βασικούς στόχους της συμβουλευτικής διαδικασίας είναι να τους βοηθήσει να ξεκαθαρίσουν αυτά τους τα συναισθήματα, να αναγνωρίσουν τι τα προκαλεί και να αποσαφηνίσουν με ποιόν ή με ποιους τρόπους θα τα ξεπεράσουν μέσα από την περιγραφή συγκεκριμένων εμπειριών, συμπεριφορών και συναισθημάτων.

Η διαδικασία προβλέπει τη συλλογή πληροφοριών για το συμβουλευόμενο και τους τρόπους με τους οποίους αντιλαμβάνεται διάφορες καταστάσεις. Η αναγνώριση και η παραδοχή αυτών των συναισθημάτων και των σκέψεων του, με τη βοήθεια δεξιοτήτων όπως η ενθάρρυνση και η αντανάκλαση συναισθημάτων, αποτελεί το πρώτο βήμα για την βαθύτερη κατανόηση του συναισθηματικού υποστρώματος που επηρεάζει την όλη κατάστασή του.

Από την στιγμή που θα κατανοήσει και θα αποδεχθεί το θέμα που πραγματικά τον απασχολεί, ο συμβουλευόμενος είναι έτοιμος να προχωρήσει στον καθορισμό και την οριοθέτηση των στόχων που θα επιδιώξει (Μαλικιώση – Λοίζου, 1994).

1.2.6.3. Τρίτο Στάδιο : Οριοθέτηση στόχων

Στο τρίτο στάδιο γίνεται αμοιβαία προσπάθεια να απαντηθεί το ερώτημα αναφορικά με το τι επιθυμεί να επιτύχει ο συμβουλευόμενος και πως πιστεύει ότι θα ήταν τα πράγματα αν μπορούσε να ξεπεράσει τη δυσκολία που αντιμετωπίζει. Βασική προϋπόθεση για την οριοθέτηση των στόχων είναι η *αποδοχή* τους από το σύμβουλο και το συμβουλευόμενο. Αυτό σημαίνει ότι και οι δύο θα πρέπει να συμφωνούν

πως είναι απαραίτητο να επιτευχθούν οι συγκεκριμένοι στόχοι ως αποτέλεσμα της όλης συμβουλευτικής διαδικασίας.

Οι στόχοι πρέπει να ορίζονται επακριβώς και να περιγράφονται με συγκεκριμένες συμπεριφορές, έτσι ώστε σύμβουλος και συμβουλευόμενος να κατανοούν πλήρως τι πρέπει να επιτευχθεί. Ο καθορισμός των στόχων, εφόσον γίνει σωστά, αυξάνει τη δέσμευση και των δύο πλευρών.

Σημαντική σε αυτό το στάδιο θεωρείται η διασφάλιση ότι οι στόχοι θα είναι εκ των προτέρων και σε μεγάλο βαθμό βέβαιο ότι μπορούν να επιτευχθούν από το συμβουλευόμενο, διαφορετικά αυτός μπορεί να απογοητευτεί και να εγκαταλείψει κάθε την προσπάθεια. Για τούτο είναι απαραίτητο να εντοπιστούν, να αναδειχθούν και να τονιστούν τα προσόντα του, έτσι ώστε και αυτός να αρχίσει σιγά-σιγά να συνειδητοποιεί και να αποδέχεται ότι είναι ικανός να λύσει το πρόβλημα του.

Οι τρόποι με τους οποίους προσεγγίζουν την οριοθέτηση των στόχων οι διάφορες θεωρητικές κατευθύνσεις έχουν ενδιαφέρον. Ο Rogers (1957, 1961) μιλά για ασυμβατότητα ανάμεσα στον πραγματικό και τον ιδανικό εαυτό. Οι συμπεριφοριστές εξετάζουν την παρούσα συμπεριφορά, (την πραγματική κατάσταση σε σχέση με την επιθυμητή), τους επιθυμητούς στόχους. Η θεωρία της πραγματικότητας αναφέρεται στην πλήρωση των αναγκών που δεν έχουν ικανοποιηθεί. Τέλος, η θεωρία των χαρακτηριστικών και των παραγόντων τονίζει τη διευκόλυνση του ανθρώπου στην απόφαση του να ενεργήσει (Ivey, 1994). Ανεξάρτητα πάντως από τη θεωρητική κατεύθυνση, το βασικό ερώτημα στο οποίο επιθυμούν όλες να απαντήσουν είναι ένα «Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στον πραγματικό και τον επιθυμητό κόσμο του ανθρώπου και πως θα γεφυρωθεί;» (Μαλικιώση – Λοίζου, 1994).

1.2.6.4. Τέταρτο Στάδιο : Αναζήτηση και παραγωγή εναλλακτικών λύσεων

Στο στάδιο αυτό καταβάλλεται προσπάθεια να βοηθηθεί ο συμβουλευόμενος προκειμένου να αναπτύξει νέες προοπτικές για την επίλυση του προβληματισμού του. Πρέπει ακόμη να καταλάβει ότι όποιες αποφάσεις και αν θελήσει να πάρει, αυτές δεν θα έχουν αντίκτυπο μόνο στον ίδιο, στη διάθεση του, στα κίνητρα του και στη συμπεριφορά του, αλλά ότι θα επηρεάσουν άμεσα και το κοινωνικό του περιβάλλον, την ίδια του τη ζωή.

Με τη βοήθεια του συμβούλου διερευνώνται διάφορα πιθανά σενάρια και γίνεται προσπάθεια να βρεθούν οι κατάλληλοι τρόποι ενεργοποίησης του συμβουλευόμενου έτσι ώστε να λειτουργήσει συνειδητά και σκόπιμα προς την επιθυμητή κατεύθυνση. Ο ρόλος του συμβούλου είναι ιδιαίτερα σημαντικός, επειδή πέρα από τις διάφορες εναλλακτικές λύσεις που παρουσιάζει και προτείνει στο συμβουλευόμενο, θα πρέπει να τον βοηθήσει και στην επιλογή της καλύτερης από αυτές. Η βοήθεια αυτή παρέχεται με ποικίλους τρόπους, ανάλογα με τη θεωρητική τοποθέτηση του συμβούλου. Σύμφωνα με το ανθρωπιστικό μοντέλο, η συμβουλευτική σε αυτή τη φάση συνιστάται στην παροχή βοήθειας στο συμβουλευόμενο, ώστε να βρει ο ίδιος τη λύση. Εν προκειμένω, ο ρόλος του συμβούλου είναι κατά κύριο λόγο αυτός του ατόμου που αναλαμβάνει να στηρίζει και να ενθαρρύνει το συμβουλευόμενο.

Καθώς ο σύμβουλος παρουσιάζει τα διάφορα δεδομένα που σχετίζονται με το πρόβλημα, ο συμβουλευόμενος αισθάνεται μια εσωτερική ώθηση που τον παρακινεί να δώσει προσωπικά νόημα σε όλα αυτά. Αν η συμβουλευτική σχέση στηρίζεται σε αμοιβαίο σεβασμό και εκτίμηση, τότε και αυτός θα αισθανθεί ελεύθερος να συζητήσει το προσωπικό νόημα της καθεμίας από αυτές τις επιλογές. Αν ο σύμβουλος

είναι βοηθητικός (με την έννοια ότι ενισχύει την αποσαφήνιση των στάσεων και σκέψεων του συμβουλευόμενου και γενικά δεν εμποδίζει την πρόοδο της όλης διαδικασίας), δίνει την ευκαιρία στο συμβουλευόμενο να εκφράσει τα συναισθήματα του και να κατανοήσει και να συνδέσει όλες τις παρουσιαζόμενες πληροφορίες με τον εαυτό του.

Στόχος του συμβούλου είναι να στρέψει τη σκέψη του συμβουλευόμενου σε νέες επιλογές για την αντιμετώπιση της προβληματικής του κατάστασης. Αν παρ' όλα αυτά, ο δεύτερος δεν καταφέρει να καταλήξει σε κάποιες λύσεις και αποφάσεις, τότε ο πρώτος μπορεί να τον βοηθήσει με την εφαρμογή κάποιων συγκεκριμένων δεξιοτήτων, όπως είναι, για παράδειγμα : α) ο καταιγισμός ιδεών, β) η περίληψη των συγκρούσεων που αισθάνεται ο συμβουλευόμενος, με στόχο την αποσαφήνιση του πλαισίου αναφοράς του και την ανατροφοδότηση του, γ) η ερμηνεία και δ) η αυτοαποκάλυψη (Μαλικιώση – Λοίζου,1994).

1.2.6.5. Πέμπτο Στάδιο : Γενίκευση

Η επίτευξη οποιαδήποτε αλλαγής είναι δύσκολη υπόθεση, πόσο μάλλον η διατήρηση της στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του ατόμου. Συνεπώς, η προσπάθεια που καταβάλλεται από σύμβουλο και συμβουλευόμενο κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής σχέσης δεν μπορεί να θεωρηθεί επιτυχημένη αν τελικά δεν μεταβιβαστεί, μεταφερθεί και στην καθημερινή ζωή, γιατί μόνο εκεί θα μπορέσει να διατηρηθεί. Η γενίκευση είναι ακριβώς η μεταβίβαση της νεοαποκτηθείσας γνώσης ή μάθησης από μια κατάσταση σε μια άλλη παρόμοια, από τη συμβουλευτική σχέση και το συμβουλευτικό περιβάλλον στην αληθινή ζωή. Μόνο τότε μπορεί κανείς να μιλήσει για πραγματική αλλαγή.

Αν ο σύμβουλος δεν προσπαθήσει να πείσει το συμβουλευόμενο να μεταφέρει όσα συναποφάσισαν και στην καθημερινή του ζωή, τότε ο κίνδυνος υποτροπής είναι μεγάλος. Υπάρχουν αρκετοί τρόποι με τους οποίους μπορεί να διευκολυνθεί αυτή η διαδικασία, όπως ο *ακριβής προγραμματισμός των επόμενων κινήσεων του συμβουλευόμενου*, το *παιχνίδι ρόλων*, η *οικογενειακή ή ομαδική συμβουλευτική* και η *διαχρονική παρακολούθηση*. Επειδή όμως ο κάθε άνθρωπος αντιδρά διαφορετικά απέναντι σε αυτούς τους τρόπους, ο σύμβουλος χρειάζεται να κρίνει ποιος από αυτούς θα είναι και ο πιο αποτελεσματικός για το συγκεκριμένο άτομο. Μέσα από τη συνεχή παρατήρηση και αλληλεπίδραση ο σύμβουλος θα πρέπει να γνωρίζει με ποιο τρόπο ο συμβουλευόμενος θα επιτύχει καλύτερα τη μεταφορά και γενίκευση της νεοαποκτηθείσας συμπεριφοράς του και στην καθημερινή του ζωή.

Τα πέντε προαναφερθέντα στάδια της συμβουλευτικής διαδικασίας δεν ακολουθούνται πάντα με την ίδια σειρά, ενώ συχνά αλληλεπικαλύπτονται. Επιπλέον, αν ο σύμβουλος αντιληφθεί ότι το συμβουλευόμενο άτομο δεν αισθάνεται άνετα με τη συγκεκριμένη δομή, θα πρέπει να διαθέτει *αρκετή ευελιξία* ώστε να συνεχίσει τη συζήτηση παρακάμπτοντας τη σειρά σταδίων. Επισημαίνεται ωστόσο ότι σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να παραλείψει το πρώτο και το τρίτο στάδιο, αφού είναι απαραίτητο να γίνει σαφές *τι πρόκειται να συμβεί στη συμβουλευτική συνάντηση*, να *γνωστοποιηθεί η πορεία που θα ακολουθηθεί* και να *συμφωνηθούν οι στόχοι που θα επιδιώξουν σύμβουλος και συμβουλευόμενος*. Όταν και τα δύο μέλη συμβουλευτικής σχέσης είναι ειλικρινή και ξεκάθαρα ως προς το τι πρόκειται να συμβεί και με ποιο τρόπο, τότε είναι σίγουρο ότι έχουν τεθεί οι σωστές βάσεις για μια ουσιαστική και βοηθητική σχέση (Μαλικιώση – Λοίζου, 1994).

1.2.7. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ

Για να λειτουργήσει η συμβουλευτική σχέση με τρόπο που να αποφέρει θετικά αποτελέσματα θα πρέπει όλες οι συνθήκες και όλοι οι παράγοντες να λειτουργήσουν διευκολυντικά. Αυτό δε συμβαίνει πάντα και υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες κατά τη συμβουλευτική σχέση ανακύπτουν προβλήματα (Δημητρόπουλος, 1993).

Τρία από τα κυριότερα, έχουν επισημανθεί και μελετηθεί από τους θεωρητικούς της Ψυχολογίας του Βάθους, τόσο από τον ίδιο το Freud (1949) όσο και από άλλους, νεοφρουδικούς ή συνεχιστές ή μη φροϋδικούς (Rogers 1951, Κιρνάν 1977, Brammer και Shotrom 1968). Αυτά είναι η μεταβίβαση, η αντιμεταβίβαση και η αντίσταση, τα οποία αναλύονται παρακάτω:

1. Η Μεταβίβαση

Η μεταβίβαση έχει τις ρίζες της στην ψυχαναλυτική θεωρία (Καλαντζή-Αζίζι, 1989) και αναφέρεται στη μετάθεση ή μετατόπιση προς τον σύμβουλο συναισθημάτων, συμπεριφορών και στάσεων που ανήκαν σε προγενέστερες σχέσεις. Η *μεταβίβαση* συνεπάγεται μια λανθασμένη αντίληψη ή λάθος εκτίμηση, θετική ή αρνητική, του συμβούλου από τον σύμβουλο. Η σχέση μεταβίβασης είναι, δηλαδή, η εκδήλωση προηγούμενων εμπειριών από τις σχέσεις που είχε ο σύμβουλος με άλλα σημαντικά πρόσωπα του περιβάλλοντός του (πατέρα, μητέρα) στην τωρινή σχέση που αναπτύσσει με το σύμβουλό του και στηρίζεται σε κάποιες προβλέψεις ή προσδοκίες που έχει ο συμβουλευόμενος από το σύμβουλό του.

Τα συναισθήματα που μεταβιβάζονται κατά τη συμβουλευτική σχέση εντάσσονται σε τρεις κατηγορίες: *εχθρότητα, στοργή και εξάρτηση*

(Patterson, 1973). Το αν είναι χρήσιμη ή μη η μεταβίβαση εξαρτάται και από τη μορφή και το περιεχόμενό της, αν είναι θετική ή αρνητική.

Παρόλο που σε πολλές περιπτώσεις η μεταβίβαση, ιδίως η αρνητική προκαλεί σοβαρές δυσχέρειες στη συμβουλευτική σχέση, εντούτοις *εξυπηρετεί σημαντικές λειτουργίες* όπως:

- το άτομο μέσω της μεταβίβασης βοηθιέται να εκφράσει αισθήματα προς το σύμβουλο που θα παρέμεναν άγνωστα
- διευκολύνεται η εμπιστοσύνη του ατόμου προς το σύμβουλο, εφόσον βέβαια οι χειρισμοί του είναι ενδεδειγμένοι
- το ίδιο το άτομο με τη μεταβίβαση βοηθιέται από τον σύμβουλο να συνειδητοποιήσει τα αισθήματα που εκφράζει και να αναζητήσει την προέλευσή τους και την ερμηνεία τους.

Υπάρχουν, τέλος, διάφοροι **τρόποι αντιμετώπισης** της μεταβίβασης, τρόποι δηλαδή είτε εξουδετέρωσης των αρνητικών επιπτώσεών της είτε αξιοποίησής της προς όφελος της συμβουλευτικής σχέσης και του ατόμου.

Μερικοί από αυτούς αναφέρονται παρακάτω:

- Ø η απλή αποδοχή της μεταβίβασης και των αισθημάτων που προβάλλονται
- Ø οι διευκρινιστικές ερωτήσεις, δίνουν την ευκαιρία στο άτομο να καταλάβει ποια ακριβώς είναι τα συναισθήματα που προβάλλει και να ερμηνεύσει γιατί συμβαίνει αυτό
- Ø η άμεση ερμηνεία της μεταβίβασης στο άτομο, το διευκολύνει να κατανοήσει την πραγματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται (Δημητρόπουλος, 1993).

2. Η Αντιμεταβίβαση

Αντιμεταβίβαση είναι η ακριβώς αντίθετη λειτουργία της μεταβίβασης. Είναι οι συναισθηματικές αντιδράσεις και οι προβολές από μέρους του συμβούλου προς το άτομο (Cohen, 1952).

Η *Αντιμεταβίβαση* εκφράζεται με πολλούς τρόπους μέσα από τη συμπεριφορά του συμβούλου όπως για παράδειγμα ως θυμός, ως επίπληξη, ως βιασύνη, ως απότομη στάση, ως χαρά, ως αγάπη, κτλ.

Ως βασική αιτία της αντιμεταβίβασης έχει θεωρηθεί το άγχος του συμβούλου και ιδιαίτερα του νέου. Το άγχος αυτό προκαλείται από τα προσωπικά προβλήματα του συμβούλου, από τις περιστασιακές πιέσεις και από τη μεταβιβαζόμενη από το άτομο πίεση.

Η Αντιμεταβίβαση μπορεί να αντιμετωπιστεί με πρωτοβουλία του ίδιου του συμβούλου και με τη δική του συμμετοχή. Η σωστή κατάρτιση, η έγκαιρη ευαισθητοποίηση και έπεται η σωστή αυτοαξιολόγηση (Δημητρόπουλος, 1993).

3. Η Αντίσταση

Σύμφωνα με μια διατύπωση, κάθε *αντίσταση* αντανακλά την άρνηση του ατόμου να στηρίζει και να βοηθάει τον εαυτό του ή ακόμη και να διευκολύνει το σύμβουλο να του εξασφαλίσει τη στήριξη που το ίδιο το άτομο επιζητεί.

Κάποιου βαθμού αντίσταση υπάρχει σε κάθε συμβουλευτική σχέση. Η αντίσταση που εκδηλώνεται κατά τη συμβουλευτική διαδικασία μπορεί να έχει είτε εσωτερική (χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου) είτε εξωτερική προέλευση (περιβάλλον, χώρος, σύμβουλος).

Η αντίσταση αν και θεωρείται ότι παρακωλύει τη συμβουλευτική σχέση, μπορεί να αξιοποιηθεί και προς όφελός της. Αυτό θα γίνει αν παρατηρηθούν σωστά τα συμπτώματα και η συμπεριφορά του ατόμου και ληφθούν έγκαιρα τα κατάλληλα μέτρα από μέρους του συμβούλου,

ώστε να μειωθεί το άγχος, η ανασφάλεια, η αγωνία, κτλ που μπορεί να έχουν δημιουργηθεί στο άτομο.

Υπάρχουν ορισμένες τεχνικές αντιμετώπισης της αντίστασης ώστε να επηρεάσει το λιγότερο δυνατό τη συμβουλευτική διαδικασία και είναι:

- Ø η αγνόηση της αντίστασης, ιδιαίτερα όταν η έντασή της δεν είναι ενοχλητική
- Ø η μείωση της συναισθηματικής φόρτισης της στιγμής
- Ø η απόσπαση της προσοχής του ατόμου
- Ø η άμεση αντιμετώπιση του ατόμου όταν αυτό έχει συνείδηση της αντίστασής του
- Ø η ερμηνεία της σε συνεργασία με το άτομο (Δημητρόπουλος, 1993).

1.2.8. ΤΕΧΝΙΚΕΣ – ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ, ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΧΕΣΗΣ

Προκειμένου η Συμβουλευτική διαδικασία να λειτουργήσει με τέτοιο τρόπο, έτσι ώστε να αποφέρει θετικά αποτελέσματα χρησιμοποιούνται από τον σύμβουλο κάποιες *τεχνικές δεξιότητες*, οι οποίες αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της διαδικασίας κάθε συνέντευξης και Συμβουλευτικής σχέσης. Πρόκειται για *αναντικατάστατες δεξιότητες* για τον κάθε λειτουργό της Συμβουλευτικής, από τις οποίες κάποιες είναι απαραίτητες σε συγκεκριμένες μόνο περιπτώσεις. Μερικές από αυτές τις τεχνικές δεξιότητες θα αναλύσουμε παρακάτω.

Συνέντευξη :

Η *συνέντευξη* είναι η βασική μέθοδος της ατομικής συμβουλευτικής και θεραπείας. Ουσιαστικά είναι ο άξονας εφαρμογής όλων των θεσμών επικούρησης και βοήθειας του ανθρώπου.

Υποβολή ερωτήσεων:

Η *υποβολή ερωτήσεων* είναι μια σημαντική δραστηριότητα της συνέντευξης και γενικά της συμβουλευτικής σχέσης. Γι' αυτό και απαιτείται ιδιαίτερη δεξιότητα στη χρήση της, γιατί από τον τρόπο με τον οποίο υποβάλλονται οι ερωτήσεις, από το είδος των ερωτήσεων που υποβάλλονται, από τον χρόνο στον οποίο υποβάλλονται, από το ύφος του λειτουργού όταν τις υποβάλλει εξαρτάται κατά μεγάλο μέρος η εξέλιξη και φυσικά η επιτυχία της προσπάθειας βοήθειας (Munro et al xx, Johnson 1972, Muro & Dinkmeyer 1977, Nelson – Jones 1983).

Παρατήρηση :

Η παρατήρηση είναι κεφαλαιώδους σημασία δεξιότητα και η χρησιμότητά της κατά τη συνέντευξη είναι απέραντη. Ένα σημαντικό μέρος των άμεσων πληροφοριών – κάποτε το σημαντικότερο – για το άτομο το παίρνει ο Σύμβουλος παρατηρώντας τη συμπεριφορά του ατόμου κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων. Τα μηνύματα που δίνονται με την μη λεκτική μορφή επικοινωνίας και κατά ένα μεγάλο μέρος και τα λεκτικά είναι κατανοητά μόνο μέσω της παρατήρησης της εξωτερικής συμπεριφοράς (Nelson – Jones 1983). Έχει μεγάλη σημασία να έχει ο σύμβουλος άμεση αντίληψη όχι μόνο του τι λέει το άτομο αλλά και πως το λέει , ιδίως αναφορικά με την εξωτερική αίσθημάτων (Hackney & Nye 1973).

Ακρόαση :

Το να μπορεί ο Σύμβουλος να ακούει με προσοχή το άτομο είναι βασική ικανότητα του. Στη συμβουλευτική σχέση η ακρόαση είναι κάτι παραπάνω από παθητικό άκουσμα μιας διήγησης. Είναι μια ξεχωριστή τεχνική που απαιτεί εκπαίδευση για να χρησιμοποιηθεί. Είναι ενεργός ακρόαση, κατά την οποία αξιοποιούνται όλες οι αισθήσεις και η προσοχή είναι τεταμένη έτσι ώστε να γίνουν αντιληπτά αλλά και κατανοητά όχι μόνο όσα ιστορεί αλλά όλα όσα θέλει να ιστορήσει το άτομο. Επιστρατεύονται μαζί σώμα και πνεύμα, προσοχή και αντίληψη, συντονισμός και συγκέντρωση, ώστε να δίνεται η εντύπωση στο άτομο ότι αυτά που εξωτερικεύει όχι μόνο ακούγονται αλλά κατανοούνται, είναι αποδεκτά (Munro et al xx , Johnson 1972, Άρτζυλ 1981, Satir 1989).

Πολλοί σύμβουλοι κρατούν σημειώσεις την ώρα που το άτομο διηγείται ή περιγράφει. Αυτή είναι χρήσιμη πρακτική, αρκεί να έχει εξηγηθεί στο άτομο η στάση του Συμβούλου και οι λόγοι για τους

οποίους κρατούνται οι σημειώσεις. Κάποτε γίνεται και μαγνητοφώνηση μερικών συνεντεύξεων. Αυτός ο τρόπος έχει πλεονεκτήματα, σε σχέση με τη συνέντευξη, γιατί δεν απασχολείται ο σύμβουλος με τις σημειώσεις και αφιερώνει την προσοχή του στο άτομο.

Διατύπωση απαντήσεων :

Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης και ανάλογα με τη φύση και το σκοπό της, ο σύμβουλος χρειάζεται να απαντά σε ερωτήσεις του ατόμου. Η *τεχνική απάντησης* ποικίλει ανάλογα με πληθώρα παραγόντων. Συνεπώς μόνο *μερικές αρχές* μπορούν να διατυπωθούν. Μια από αυτές είναι ότι *δεν επιτρέπεται να μην δίνονται καθόλου απαντήσεις* στις ερωτήσεις του ατόμου, όσο δύσκολες, παράλογες ή ακόμη και ενοχλητικές μπορεί να είναι αυτές, καθώς επίσης οι απαντήσεις δεν επιτρέπεται να αντανακλούν αισθήματα μειωτικά ή περιφρονητικά για το άτομο. Αντίθετα πρέπει στο σωστό μέτρο να το τονώσουν, να το ενθαρρύνουν, να το ενισχύουν. Επιπλέον, οι απαντήσεις πρέπει να δίνονται με τέτοιο τρόπο ώστε να *λειτουργούν ως ερεθίσματα*, από τα οποία το άτομο θα ξεκινήσει μόνο του τη διερεύνηση των προβλημάτων. Μια ακόμη αρχή είναι ότι μέσω των απαντήσεων ο σύμβουλος ουσιαστικά *οδηγεί την πορεία της συνέντευξης* προς τις κατευθύνσεις που κρίνει χρήσιμες για τη συνέχεια της σχέσης.

Μη λεκτικές αντιδράσεις – χειρονομίες :

Η *μη λεκτική επικοινωνία* είναι σημαντικότερο στοιχείο της συμβουλευτικής σχέσης και αφορά τόσο το σύμβουλο όσο και το άτομο, γιατί και από τα δύο μέρη χρησιμοποιείται αλλά και παρατηρείται. Κάθε μορφή μη λεκτικής επικοινωνίας από μέρους του ατόμου είναι χρήσιμο να παρατηρείται με προσοχή από το λειτουργό, ιδιαίτερα μάλιστα στις

περιπτώσεις των μη ομιλητικών ατόμων ή εκείνων που δεν έχουν μεγάλη ευχέρεια λόγου.

Από μέρους του Συμβούλου είναι χρήσιμο να χρησιμοποιούνται οποιεσδήποτε χειρονομίες διευκολύνουν και συμπληρώνουν την εκφραστικότητα και παραστατικότητα του (Munro et al xx, Hackney & Nye 1973, Johnson 1972, Άρτζυλ 1981).

Αποσαφήνιση :

Η *αποσαφήνιση* είναι μια τεχνική που χρησιμοποιείται προκειμένου να βοηθηθεί το άτομο να ξεκαθαρίσει, τόσο στον εαυτό του όσο και προς το Σύμβουλο, τα πραγματικά του αισθήματα, τα πραγματικά του προβλήματα (Munro et al xx, Brammer & Shotrom 1968, Rogers 1981, Nelson – Jones 1983). Η αποσαφήνιση, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για συγκεχυμένα συναισθήματα, είναι μια δύσκολη υπόθεση και απαιτεί μεγάλη προσπάθεια και επιμονή από μέρους του Συμβούλου.

Ερμηνεία :

Ο όρος *ερμηνεία* αναφέρεται στην από μέρους του Συμβούλου προσπάθεια μετατροπής κάποιων δεδομένων σε κατανοητές από το άτομο προτάσεις. Τα δεδομένα που μπορεί να χρειαστεί να ερμηνευτούν προς το άτομο είναι δύο συνήθως ειδών: τα ποσοτικά (που συνήθως είναι αποτέλεσμα εξέτασης με κάποιο ψυχομετρικό τεστ) και εκείνα που εμφανίζονται κατά τη διαπροσωπική σχέση μεταξύ Συμβούλου και ατόμου στη μορφή εξωτερικής συμπεριφοράς. Με την δεύτερη έννοια, ερμηνεία είναι η προσπάθεια του Συμβούλου να προσδώσει νόημα στη συμπεριφορά ή στα λεγόμενα του ατόμου ώστε να γίνουν πιο κατανοητά στο άτομο και να αξιοποιηθούν στη συνέχεια από αυτό. Ο Σύμβουλος, δηλαδή ερμηνεύει στο άτομο τις σκέψεις του και τις ενέργειές του (του

ατόμου), επιβάλλοντας με αυτό τον τρόπο κάποια νοήματα στις ενέργειες του ατόμου αυτού (Munro et al xx).

Αναγνώριση και Αντανάκλαση αισθημάτων :

Με τον όρο αυτό αποδίδεται η τεχνική εκείνη με την οποία ο Σύμβουλος επιχειρεί να διατυπώσει προς το άτομο με δικά του λόγια τα πραγματικά αισθήματα που εκφράζει το άτομο. Είναι με άλλα λόγια, σαν να λειτουργεί ο Σύμβουλος όπως ένας καθρέφτης που αντικατοπτρίζει αυτά που προσπάθησε να εξωτερικεύσει το άτομο, αλλά με νέες εκφράσεις. Τονίζεται το νέες εκφράσεις, νέες διατυπώσεις, γιατί δεν επιτυγχάνεται αντανάκλαση με το να επαναλαμβάνονται τα ίδια λόγια του ατόμου.

Η αντανάκλαση θεωρείται ως μια από τις σημαντικές προτάσεις του Rogers, ο οποίος πίστευε ότι είναι σπουδαιότατη τεχνική για να βοηθηθεί το άτομο να κατανοήσει τα αισθήματά του (Rogers 1942).

Σιωπή – Παύσεις :

Όσο και αν φαίνεται εκ πρώτης όψεως παράξενο, το να σιωπά ο Σύμβουλος είναι και αυτό μια δεξιότητα που διδάσκεται και μαθαίνεται και μάλιστα από τις πιο δύσκολες τόσο προκειμένου να μαθευτεί όσο και προκειμένου να εφαρμοστεί (Brammer & Shotrom 1968, Hackney & Nye 1973). Σιωπή σημαίνει μια περίοδος παύσης του διαλόγου (λεκτικής επικοινωνίας) μεταξύ Συμβούλου και ατόμου.

Αποδοχή :

Στοιχειώδης προϋπόθεση για τη δημιουργία και διατήρηση της Συμβουλευτικής σχέσης, τη διεξαγωγή μιας συνέντευξης, γενικά κάθε συνεργασίας επικούρησης του ανθρώπου είναι η δημιουργία του αισθήματος της αποδοχής από μέρους του Συμβούλου. Αυτή την αίσθηση

της αποδοχής είναι απαραίτητο να την εκπέμπει, να την ακτινοβολεί ο Σύμβουλος (Johnson 1972, Tyler 1969, Rogers 1981).

Επιβεβαίωση- Διαβεβαίωση – Καθησύχαση :

Η τεχνική της επιβεβαίωσης είναι ένα ιδιαίτερα χρήσιμο μέσο στην συμβουλευτική σχέση για την ψυχολογική στήριξη του ατόμου. Η επιβεβαίωση από τη φύση της μοιάζει πολύ με (ή χρησιμοποιεί) τόσο την ενθάρρυνση, όσο και την ενίσχυση και υλοποιείται με σχόλια συγκατάβασης και επιδοκμασίας, με θετική διατύπωση πρόβλεψης συνέχειας ή αποτελεσμάτων των ενεργειών του ατόμου ή της συμπεριφοράς του. Συνοψίζοντας, με την επιβεβαίωση επιτυγχάνεται η εδραίωση ή έστω διατήρηση της σχέσης, η μείωση του άγχους και της ανασφάλειας, η τροποποίηση της συμπεριφοράς, η στήριξη του ατόμου μέχρι να είναι δυνατό να χρησιμοποιηθούν άλλες τεχνικές. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη, δε, στα άτομα με μειωμένη αυτοεκτίμηση, με αυξημένο άγχος και ανασφάλεια και με κακή αυτοαντίληψη και αυτοεικόνα.

Ενθάρρυνση – Στήριξη :

Η ενθάρρυνση και γενικότερα η στήριξη του ατόμου κατά τη διάρκεια μιας συνέντευξης παίζει σημαντικότερο ρόλο στην εξέλιξη της διαδικασίας και προσπάθειας βοήθειας. Η ενθάρρυνση, είναι η διαδικασία με την οποία το άτομο βοηθιέται να αναπτύξει θετική διάθεση απέναντι στην προσπάθειά του και μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο για να συνεχίσει το άτομο να μιλάει όσο και για να συνεχίσει να προσπαθεί κατά την επιδίωξη συγκεκριμένου έργου ή υλοποίηση στόχου. . Επιτυγχάνεται με φραστικά (λεκτικά) ή και με μη λεκτικά μέσα (έκφραση προσώπου, χαμόγελο, στάση σώματος, τόνο φωνής, άγγιγμα).

Παροχή συμβουλών :

Συμβουλευτική δεν σημαίνει *παροχή συμβουλών*. Το αντίθετο μάλιστα, ο σωστά καταρτισμένος λειτουργός αποφεύγει να δίνει συμβουλές, εντολές, συνταγές, έστω και έμμεσα. Πρέπει να γίνει σαφής διάκριση μεταξύ παροχής συμβουλών και παροχή πληροφοριών. Η πληροφόρηση είναι εγγενές μέρος της Συμβουλευτικής, δεν είναι όμως η παροχή οδηγιών. Γιατί με την πληροφόρηση βοηθιέται το άτομο να κάνει συνετές επιλογές, ενώ με την παροχή συμβουλών του επιβάλλεται τι να κάνει. Η παροχή συμβουλών, σε καταστάσεις κρίσης, σε περιπτώσεις πανικού, σε περιπτώσεις που υπάρχει κίνδυνος για την υγεία και ακεραιότητα του ατόμου, όταν συνδυάζονται με προσπάθεια πειθούς, μπορεί να είναι χρήσιμο μέσο στην προσπάθεια βοήθειας προς το άτομο (Thorne 1950, Herzberg 1945).

Κατεύθυνση :

Η *κατεύθυνση* χρησιμοποιείται με δύο έννοιες. Η μια αναφέρεται στη μόνιμη κατάσταση, ανάγκη και πράξη *να προηγείται ο Σύμβουλος*, να οδηγεί, να ελέγχει τη διαδικασία βοήθειας και γενικά καθορίζει ο ίδιος την πορεία και εξέλιξη των πραγμάτων. Η άλλη αναφέρεται στην *καθεαυτό δεξιότητα που περιέχει την ικανότητα του Συμβούλου να κατευθύνει τη συζήτηση και την εξέλιξη της Συμβουλευτικής σχέσης* ή της συνέντευξης προς χώρους που ο ίδιος κρίνει σκόπιμο, να οδηγεί το άτομο προς συγκεκριμένες διεξόδους ή προς την εξέταση συγκεκριμένων σκέψεων, συναισθημάτων, να αλλάζει κατεύθυνση στη συζήτηση.

Δόμηση :

Με τον όρο *δόμηση* νοείται η διαδικασία οριοθέτησης διάφορων όψεων της συνεργασίας κατά τη συνέντευξη/ σχέση ώστε να εξασφαλίζεται μια συγκεκριμένη πορεία και εξέλιξη. Μαζί όμως νοείται

και ο συνεχής έλεγχος για τήρηση των ορίων αυτών (Brammer & Shotrom 1968, Munro et al xx, Nelson – Jones 1983, Dryden & Mearns 1990).

Χρήση προσωπικών βιωμάτων και αισθημάτων :

Μια συμβουλευτική σχέση στηρίζεται κατά το μεγαλύτερο ποσοστό της στα αισθήματα των δύο μερών. Γι' αυτό και ο Σύμβουλος πρέπει να έχει την ικανότητα να βοηθάει αποτελεσματικά το άτομο να εντοπίζει, να εκφράζει, να διευκρινίζει και να αναλύσει τα αισθήματα του. Για να το πετυχαίνει όμως αυτό πολλές φορές χρειάζεται να αξιοποιεί και τα δικά του συναισθήματα (Munro et al xx. Johnson 1972, Dryden 1990).

Το να μετέχει όμως ο Σύμβουλος με τα δικά του συναισθήματα στη σχέση, για το καλό της σχέσης και του ατόμου, προϋποτίθεται ότι από τη μια μεριά τα έχει εντοπίσει και συνειδητοποιήσει, ενώ από την άλλη κρίνει ότι η εξωτερίκευση τους είναι χρήσιμη για τους σκοπούς της σχέσης.

Συνοψιση – ανακεφαλαίωση :

Πολλές φορές είναι χρήσιμο να *συνοψίζονται* από καιρό σε καιρό και από σημείο σε σημείο πράγματα που έχουν ιστορηθεί, συζητηθεί, πραγματοποιηθεί. Η συνοψιση είναι αναγκαία ιδιαίτερα όταν μια συνέντευξη (ή μια συμβουλευτική σχέση) διαρκεί τόσο που είναι δύσκολο να διατηρηθεί μια συνοχή μεταξύ των μερών και φάσεων της (Munro et al xx, Brammer & Shotrom 1968, Nelson – Jones 1983).

Η υλοποίηση της μπορεί να γίνεται με διάφορους τρόπους, ανάλογα με το άτομο, τη φύση της σχέσης, τη φύση του προβλήματος, το είδος της δουλειάς που έχει γίνει και του υλικού που χρειάζεται να συνοψιστεί. Μπορεί να είναι συχνή, οπότε και σύντομη, ή όχι συχνή,

επομένως έχει και μεγαλύτερη διάρκεια. Όταν γίνεται στο τέλος μιας φάσης, μιας ενότητας, μιας συνέντευξης, μπορεί να είναι ανακεφαλαίωση της μέχρι τότε προσπάθειας.

Παρακολούθηση :

Η παρακολούθηση της συνέχειας της συμβουλευτικής σχέσης μετά την ολοκλήρωσή της είναι μια πολύ σημαντική πτυχή της Συμβουλευτικής. Το να παρακολουθηθεί η έκβαση της προσπάθειας μετά τη διακοπή των προγραμματισμένων συναντήσεων είναι μέρος των υποχρεώσεων του συμβούλου.

Ο σύμβουλος με την παρακολούθηση παίρνει ανατροφοδότηση ουσιαστική σε αναφορά με την αποτελεσματικότητα της μεθοδολογίας του και των τεχνικών που χρησιμοποίησε.

Παραπομπή :

Πολλές φορές είναι ανάγκη να παραπέμπεται το άτομο προς ειδικούς άλλων ειδικοτήτων, προκειμένου είτε να ολοκληρωθεί η διάγνωση είτε να καλυφθούν όψεις της θεραπείας που δεν μπορεί να καλύψει ο Σύμβουλος. Η παραπομπή πρέπει να γίνεται με τρόπο προσεκτικό και συστηματικό και το άτομο να συνειδητοποιεί και το ίδιο την ανάγκη και σκοπιμότητά της. Επειδή οι παραπομπές πρέπει να γίνονται υπό ελεγχόμενες συνθήκες, καλό είναι ο Σύμβουλος να έχει κάποια επικοινωνία και με τον ειδικό στον οποίο παραπέμπεται ένα άτομο, ώστε η ενέργεια να είναι αποτέλεσμα σωστής πληροφόρησης και σωστού συντονισμού και να αποφευχθούν άσκοπες μετακινήσεις και ταλαιπωρίες, οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν το άτομο σε κόπωση, σε αντίσταση, σε αντίδραση ή εγκατάλειψη (Δημητρόπουλος, 1993).

1.2.9. ΑΤΟΜΙΚΗ – ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Υπάρχουν διάφορες διακρίσεις των προσεγγίσεων και μεθόδων συμβουλευτικής παρέμβασης με ορισμένα κριτήρια (άξονες αναφοράς) που χρησιμοποιούνται για να γίνουν διακρίσεις. Ένας σημαντικός άξονας διάκρισης σχετίζεται με τον αριθμό των ατόμων (αποδεκτών) που μετέχουν στη συμβουλευτική διαδικασία. Με βάση αυτόν τον άξονα, η συμβουλευτική μπορεί να είναι *i) ατομική* ή *ii) ομαδική*.

Ατομική Συμβουλευτική

Η *Ατομική Συμβουλευτική* εφαρμόζεται ατομικά και περιλαμβάνει ένα βοηθούμενο άτομο και τον σύμβουλο. Αποτελεί κατά βάση άμεση παρέμβαση βοήθειας προς το άτομο, αφού απευθύνεται απευθείας στο ίδιο με άμεσο τρόπο. Κύρια μέθοδος εφαρμογής της, είναι η ατομική συνέντευξη (Δημητρόπουλος, 1993).

Ομαδική Συμβουλευτική

Η Ομαδική Συμβουλευτική είναι μια διαπροσωπική διαδικασία που περιλαμβάνει το σύμβουλο και δύο ή περισσότερους ανθρώπους που έχουν κάποιο κοινό χαρακτηριστικό. Αποσκοπεί στην ανίχνευση του εαυτού, της συμπεριφοράς ή των στάσεών τους.

Πολλοί υποστηρίζουν ότι δεν είναι όλα τα άτομα κατάλληλα για συμμετοχή σε ομάδες και για το λόγο αυτό πρέπει να γίνεται επιλογή εκείνων που θα συμμετάσχουν με βάση κάποια κριτήρια:

- κατά πόσο το άτομο θα ωφεληθεί ή όχι από τη συμμετοχή του σε μια ομάδα. Προηγείται η ενημέρωσή του για το σκοπό, τη φύση και τις μεθόδους της ομάδας
- τα ιδιοσυστατικά χαρακτηριστικά του ατόμου κυρίως αυτά που αφορούν την ικανότητά του για ομαδική εργασία

- ομοιογενές υπόβαθρο και ομοιογενείς εμπειρίες μεταξύ των μελών μιας ομάδας.

Όλες οι ομάδες δεν είναι ίδιες. Η κάθε ομάδα δημιουργείται για διαφορετικούς λόγους. Μερικές μορφές που συναντώνται συχνότερα στη συμβουλευτική είναι οι παρακάτω:

▼ **Ομάδες Κοινού Προβλήματος:** τα άτομα έχουν ένα κοινό πρόβλημα (π.χ χρήση ναρκωτικών, οικογενειακά-σχολικά προβλήματα), η αντιμετώπιση του οποίου αποτελεί και το σκοπό της κατάρτισης της ομάδας.

▼ **Ομάδες « Περιπτώσεων »:** το κάθε μέλος έχει διαφορετικό πρόβλημα και η ομάδα ασχολείται κάθε φορά με το πρόβλημα ενός μέλους της.

▼ **Ομάδες Ικανοτήτων ή Δυναμικού:** το κάθε μέλος προσπαθεί να εντοπίσει τις ικανότητές του και τα θετικά του γνωρίσματα με τα οποία θα μπορέσει να αντιμετωπίσει τυχόν προβλήματα που παρακωλύουν την περαιτέρω ανάπτυξη και εξέλιξή του.

▼ **Ομάδες Οικογενειών (Οικογενειακή Συμβουλευτική):** χρησιμοποιείται σε ομάδα που αποτελείται από μικρό αριθμό οικογενειών που βρίσκονται σε κάποιο βαθμό αποδιάρθρωσης που σκοπό έχει την βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ των μελών της.

Υπάρχουν, ακόμη, οι Ομάδες Εκπαίδευσης, η Μαραθώνια Ομάδα, οι Ομάδες Συνάντησης, οι Ομάδες Εκπαίδευσης Ευαισθησίας και οι Ομάδες-Τάξεις μαθητών.

Όπως σε κάθε ομάδα, έτσι και στην ομάδα της Συμβουλευτικής τον καθοριστικό ρόλο τον παίζει ο αρχηγός της, δηλαδή ο σύμβουλος. Ο πιο σημαντικός του ρόλος είναι αυτός του διευκολυντή - συμβούλου. Με τη λειτουργία του και τις ενέργειές του διευκολύνει τη λειτουργία της

ομάδας. Είναι αυτός που διαμορφώνει το περιβάλλον και το κλίμα στο χώρο, δέχεται πάντα όλα τα μέλη της ομάδας και εκδηλώνει εμπαθητική συμπεριφορά προς όλους όταν χρειάζεται.

Η διαδικασία της Ομαδικής Συμβουλευτικής δεν είναι ίδια για κάθε ομάδα. Ο κάθε θεωρητικός προτείνει διαφορετικές διαδικασίες. Η Ohlsen (1985) πιστεύει ότι κάθε περίπτωση πρέπει να προηγείται μια συνέντευξη με τους ενδιαφερομένους να συμμετάσχουν σε μια ομάδα, ώστε να βοηθηθούν, μέσα από την ενημέρωση για τη φύση και τους σκοπούς της, να διαπιστώσουν μόνοι τους κατά πόσο η συμμετοχή τους στην ομάδα θα τους ωφελήσει και θα προσθέσει θετικά στοιχεία στις εμπειρίες τους (Δημητρόπουλος, 1993).

Ο Hamblin (1983) αναφέρεται για μια διαδικασία τεσσάρων φάσεων:

1. *Φάση δημιουργίας μιας σχέσης εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών*
2. *Φάση εξωτερίκευσης προβλημάτων, αισθημάτων και διαθέσεων*
3. *Φάση εργασίας*
4. *Φάση ολοκλήρωσης.*

Μια άλλη καταγραφή προτείνει διαδικασία των τριών βαθμίδων:

Η **πρώτη** είναι η διερευνητική φάση, κατά την οποία γίνεται η γνωριμία των μελών, η διατύπωση των σκοπών και των επιδιώξεων της ομάδας και η χάραξη κατευθυντήριων γραμμών για τη μετέπειτα δραστηριότητα και συμπεριφορά του αρχηγού και των μελών της ομάδας.

Η **δεύτερη** είναι η μεταβατική φάση, κατά την οποία αρχίζει η ανάπτυξη της ομάδας και η εφαρμογή των σχεδίων για την υλοποίηση των σκοπών της ομάδας.

Η **τρίτη** είναι η ενεργός φάση, κατά τη διάρκεια της οποίας πραγματοποιείται η επιθυμητή αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών, που

αποφέρει και την επιδιωκόμενη διαμόρφωση, σταθεροποίηση ή τροποποίηση συμπεριφοράς.

Η Ομαδική Συμβουλευτική απαιτεί ένα χώρο και ένα περιβάλλον που να συντελούν διευκολυντικά στην ομαδική εργασία. Υπάρχουν ομάδες που συναντώνται μία φορά για μερικές ώρες, υπάρχουν όμως κι άλλες που συναντώνται από μία έως δύο ώρες την εβδομάδα αλλά επί πολλές εβδομάδες.

Οι δραστηριότητες σε μια ομάδα μπορεί να είναι μια απλή συζήτηση, αντικρούσεις, παίξιμο ρόλων, διδασκαλία νέων μορφών συμπεριφοράς, ασκήσεις επικοινωνίας, αυτογνωσίας, επαφή από απλό άγγιγμα μέχρι εναγκαλισμούς, κτλ.

Είναι σημαντικό πάντως να γίνει ο απαραίτητος σχεδιασμός δουλειάς στην ομάδα ώστε όλα τα μέλη να έχουν ευκαιρία να συμμετάσχουν και, αντίστοιχα, να ωφεληθούν από τη λειτουργία της.

Τέλος, μερικές τεχνικές διευκόλυνσης της προόδου των εργασιών της ομάδας που θεωρούν ουσιαστικές οι Muro & Dinkmeyer (1977) και οι Brammer & Shotrom (1968), είναι οι εξής;

- *η δημιουργία εναυσμάτων*
- *η υποστήριξη-στήριξη θέσεων, ιδεών κτλ*
- *η επίσπευση-επιτάχυνση διαδικασιών*
- *η υποβολή ερωτήσεων διαφόρων ειδών*
- *η γενίκευση σκέψεων, απόψεων*
- *η διασύνδεση-συσχέτιση απόψεων, συναισθημάτων, κτλ που προβλήθηκαν από διαφορετικά μέλη (Δημητρόπουλος, 1993).*

1.2.10. Η ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ / ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Οικογένεια είναι μια ομάδα ανθρώπων που τους ενώνει ο γάμος, το αίμα ή υιοθεσία. Αποτελούν ένα νοικοκυριό, αλληλεπιδρούν και επικοινωνούν μεταξύ τους μέσω των αντίστοιχων ρόλων του πατέρα και της μητέρας, συζύγων, γιου και κόρης, αδελφού και αδελφής, και δημιουργούν και διατηρούν έναν κοινό πολιτισμό (Burgess, et al., 1963, Χουρδάκη 1992).

Η *Συμβουλευτική της οικογένειας* είναι ο κλάδος εκείνος της συμβουλευτικής που ασχολείται κυρίως με την επίλυση των προβλημάτων που ανακύπτουν από τη συζυγική ή οικογενειακή σχέση, αλλά επεκτείνει το ρόλο της για να συμπεριλάβει και τον οικογενειακό προγραμματισμό – την προετοιμασία, δηλαδή για το γάμο – και τις περιπτώσεις διαζυγίων, όπου πλέον η απόφαση για την διάλυση της οικογένειας έχει ληφθεί και η βοήθεια του συμβουλευτικού ψυχολόγου έγκειται κυρίως στο να βοηθήσει τα μέλη της οικογένειας να αντιμετωπίσουν πιο εποικοδομητικά τα προβλήματα που προκύπτουν από αυτή τη διάλυση. (Μ.Μαλικιώση – Λοίζου, 1999).

Η *Συμβουλευτική ζευγαριών* αποτελεί σήμερα έναν από τους κύριους τομείς εφαρμογής της Συμβουλευτικής. Γίνεται συνήθως αναφορά σε διάφορες καταστάσεις, όπως στη «*Συμβουλευτική Ζευγαριών*» γενικά, στη «*Συμβουλευτική Γονέων*», στη «*Συμβουλευτική Συζύγων*», στη «*Συμβουλευτική Γάμου*» ή ακόμη στη «*Συμβουλευτική Οικογένειας*», στη «*Συμβουλευτική Διαζυγίου*», κ.ο.κ. Στο πλαίσιο αυτών των σχημάτων εφαρμόζεται ένα μεγάλο μέρος της Συμβουλευτικής.

Η εφαρμογή αυτή της Συμβουλευτικής απευθύνεται προς κάθε ζευγάρι ή κάθε οικογένεια (ή ομάδες ζευγαριών και οικογενειών) που νιώθει ότι με τη συμβουλευτική βοήθεια θα εξασφαλίσει υγιέστερη συντροφικότητα και πιο ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή και

αυτοπραγμάτωση. Φυσικά απευθύνεται και σε μεμονωμένα μέλη των οικογενειών (Δημητρόπουλος, 1993).

Πολλές φορές ζευγάρια ή οικογένειες αναζητούν συμβουλευτική βοήθεια σε προληπτική βάση. Τις πιο πολλές όμως φορές προσφεύγουν στον ειδικό όταν έχουν κάνει ήδη την εμφάνιση τους κάποια προβλήματα ή μάλλον όταν τα προβλήματα γίνονται πιεστικά. Μια επιλογή τέτοιων προβλημάτων, ίσως και τομέων ενδιαφέροντος της εφαρμογής αυτής, είναι η παρακάτω :

- *Προβλήματα επικοινωνίας*
- *Προβλήματα τεκνοποίησης ή ακληρίας*
- *Προβλήματα σχέσεων με τρίτους*
- *Προβλήματα δεύτερου γάμου*
- *Προβλήματα σχετικά με απιστία (εξωσυζυγικές σχέσεις)*
- *Εδώ ίσως εντάσσονται και μερικά προβλήματα που σχετίζονται με κακοποιημένες συζύγους και κακοποιημένα παιδιά*
- *Προβλήματα χωρισμού / διαζυγίου*
- *Στην περίπτωση των χωρισμένων γονέων*
- *Η σεξουαλική συμπεριφορά είναι ένας ακόμη τομέας στον οποίο τα ζευγάρια χρειάζονται βοήθεια.*
- *Προβλήματα που σχετίζονται με την περιθωριοποίηση του ενός συζύγου, όπως λόγω χρήσης ναρκωτικών*
- *Προβλήματα σχετικά με την αναπροσαρμογή που χρειάζεται να κάνουν πολλά άτομα μετά το γάμο σε σχέση με τις συνήθειες τους και συμπεριφορά τους πριν από το γάμο*
- *Προβλήματα οικονομικά*
- *Συγκρούσεις που σχετίζονται με ασυμβίβαστες ηθικές, θρησκευτικές και άλλες αξίες των δύο συζύγων, ή ίσως τις διαφορετικές θρησκείες ή ακόμη και τις διαφορετικές πολιτιστικές καταβολές τους.*

ü *Προβλήματα επαγγελματικά* είτε του ενός είτε του άλλου ή και των δύο, τα οποία μεταφέρονται στο σπίτι.

ü *Προβλήματα σχετικά με την ανατροφή και αγωγή των παιδιών*

Γενικός σκοπός, λοιπόν, της Συμβουλευτικής αυτής είναι η εξασφάλιση κατ' αρχήν της λειτουργίας της οικογένειας και του ζευγαριού και φυσικά η βελτίωσή της με τρόπο και σε βαθμό ώστε να επιτευχθεί υγιής εξέλιξη στο πλαίσιο της οικογένειας, αυτοπραγμάτωση των μελών της, ικανοποίηση από τη λειτουργία της (Δημητρόπουλος, 1993).

Η συμβουλευτική της οικογένειας ή των συζύγων *απαιτεί γνώσεις*, διαφορετικές από εκείνες της ατομικής συμβουλευτικής. Προϋποθέτει γνώση και κατανόηση των τρόπων με τους οποίους λειτουργούν τα ζευγάρια αλλά και ολόκληρη η οικογένεια. Σε κάθε φάση της εξέλιξης της η οικογένεια αντιμετωπίζει διαφορετικές καταστάσεις και οι συγκρούσεις ή οι κρίσιμες φάσεις που περνάει προέρχονται από άλλες πηγές. Άλλα προβλήματα αντιμετωπίζει το νιόπαντρο ζευγάρι, άλλα η νεαρή οικογένεια, άλλα η οικογένεια με παιδιά στην εφηβεία, άλλα η οικογένεια με γονείς που βγαίνουν στη σύνταξη και άλλα το ζευγάρι των ηλικιωμένων που τα παιδιά τους έχουν φύγει πια από το πατρικό σπίτι.

Η *διαδικασία της οικογενειακής συμβουλευτικής* οπωσδήποτε διαφέρει από ειδικό σε ειδικό. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες *αρχές* που τηρούνται από όλους. Μια από αυτές είναι πως, τουλάχιστον στις πρώτες συναντήσεις, ο συμβουλευτικός ψυχολόγος βλέπει και συζητάει *με κάθε μέλος ξεχωριστά*, έτσι ώστε και τα ίδια τα μέλη της οικογένειας να μιλήσουν και να εκφραστούν πιο ελεύθερα (αφού δε θα είναι παρούσα η υπόλοιπη οικογένεια για να αντιδικήσει ή να διαφωνήσει) και ο ειδικός να αποκτήσει μια προσωπική εντύπωση για το κάθε μέλος.

Μια άλλη αρχή είναι πως, από τη στιγμή που ο συμβουλευτικός ψυχολόγος θα κατανοήσει την άποψη κάθε μέλους και θα αναγνωρίσει

τις πηγές των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν τα μέλη στις μεταξύ τους σχέσεις, θα αρχίσει να ερμηνεύει τις στάσεις και τα συναισθήματα του κάθε μέλους και να τα μεταφέρει ενδεχομένως και στους υπόλοιπους για να διευκολύνει κάποια καλύτερη επικοινωνία μεταξύ τους. Τέλος, όταν καταλάβει ότι αρχίζει να υπάρχει κάποιο σημείο επαφής μεταξύ των μελών της οικογένειας, θα τους συναντήσει και θα συζητήσει με όλους μαζί, θα τους αφήσει να μιλήσουν και μεταξύ τους, διευθύνοντας ο ίδιος τη συζήτηση, έτσι ώστε να βρουν από κοινού μια λύση στο πρόβλημα τους (Μαλικιώση- Λοίζου, 1999).

Οι Davidson & Siegel (1985) συνοψίζουν σε τέσσερις τις γενικές προσεγγίσεις στη Συμβουλευτική οικογένειας : i) τη «δομική προσέγγιση» (δίνεται έμφαση στην οικογένεια ως όλον και στη δυναμική λειτουργία αυτού του όλου), ii) την προσέγγιση «θεραπείας συμπεριφοράς» (που στηρίζεται στις τεχνικές τροποποίησης συμπεριφοράς), iii) την επικοινωνιακή προσέγγιση (έμφαση δίνεται στα πρότυπα επικοινωνίας μεταξύ των μελών) και iv) την ψυχοδυναμική προσέγγιση (που στηρίζεται στις ψυχαναλυτικές θέσεις περί σχέσεων στην οικογένεια). Οι Cohen & Cohen (1985 β) προσθέτουν μια ακόμη, τη «συστημική» προσέγγιση, που δίνει έμφαση στην αλληλεπίδραση όλων των μερών που συνθέτουν το γάμο, ενώ ο Simon (1985) παρουσιάζει τη «στρατηγική» προσέγγιση (έμφαση στην παρούσα κατάσταση και την άμεση αντιμετώπιση των τρεχόντων προβλημάτων) καθώς και την «εμπειρική – επικοινωνιακή προσέγγιση» (έμφαση στη διευκόλυνση της επικοινωνίας των μελών) (Δημητρόπουλος, 1993).

1.2.11. Η ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΙΔΙΚΟΤΕΡΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

Στην κοινωνία μας υπάρχουν μερικές ομάδες ατόμων που αντιμετωπίζουν ξεχωριστά προβλήματα λόγω των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών τους ή των ιδιόμορφων συνθηκών που επικρατούν σε σχέση με αυτές τις ομάδες (Δημητρόπουλος, 1993).

Παρακάτω θα γίνει μια σύντομη αναφορά στην εφαρμογή της συμβουλευτικής σε τέτοιες ομάδες ατόμων.

1. Πολιτιστικές Μειονότητες – Φυλές.

Σε πολλά κράτη του κόσμου βρίσκονται εγκατεστημένες και ζουν διάφορες πολιτιστικές ή άλλης μορφής μειονότητες. Τέτοιες μειονότητες αναφέρονται οι γύφτοι και οι τσιγγάνοι που η παρουσία τους στη χώρα μας είναι έντονη. Οι ιδιορρυθμίες των συνηθειών και των αναγκών αυτών των ομάδων, ο τρόπος ζωής τους, οι διαφορές στα ήθη και στα έθιμά τους, κτλ καθιστούν απαραίτητη την εφαρμογή ειδικά προσαρμοσμένων λειτουργιών της Συμβουλευτικής (βλ.Βασιλειάδου κα 1989, Κοκκινάκη 1983, Martin 1986, Maritos – Fatouros και Δικαίου 1986) (Δημητρόπουλος, 1993).

2. Παραβατικές Ομάδες.

Οι « παραβατικές ομάδες » είναι διάφορες ομάδες ατόμων, που σχετίζονται με παραβιάσεις νόμων, κανόνων και ήδη τα άτομα αυτά έχουν βρεθεί αντιμέτωπα με τη δικαιοσύνη με τις ανάλογες συνέπειες.

Ενδεικτικά, μερικές τέτοιες ομάδες είναι οι ήδη φυλακισμένοι, οι απλώς κρατούμενοι, τα άτομα που βρίσκονται υπό περιορισμό, κτλ.

Οι λειτουργοί που ασχολούνται με τις παραβατικές ομάδες χρειάζεται να έχουν επαρκή κατάρτιση σχετικά με τα αίτια που

προκαλούν τη συμπεριφορά αυτή αλλά και τα μέτρα που μπορεί να οδηγήσουν στην αντιμετώπισή της, κυρίως, στην πρόληψή της. Η κύρια επιδίωξη της προσπάθειας συμβουλευτικής παρέμβασης είναι η επανοργάνωση της προσωπικότητας του ατόμου ώστε να μπορέσει να ξαναβρεί ενδιαφέρον στη ζωή, στην κοινωνία, στον εαυτό του και να επανενεργοποιηθεί με θετικό τρόπο προς τη σωστή κατεύθυνση.

Σημαντικά βήματα γίνονται και προς την κατεύθυνση της διευκόλυνσης της ομαλής προσαρμογής του ατόμου στην κοινωνία μετά την κράτηση, που είναι τόσο προγράμματα προετοιμασίας για την επανένταξη όσο και προγράμματα ενεργού επανένταξης (Δημητρόπουλος, 1993).

3. Άτομα με Ειδικά Προβλήματα

Τα άτομα αυτά αντιμετωπίζουν ειδικά ψυχοσωματικά προβλήματα όπως η εξάρτηση από ναρκωτικές ουσίες, από οινόπνευματώδη ή για άτομα που έχουν προσβληθεί από μια χρόνια ασθένεια.

Για την κάλυψη των αναγκών των ατόμων που ανήκουν σε αυτές τις ομάδες, διαμορφώθηκε μια ξεχωριστή εφαρμογή της συμβουλευτικής, η οποία υλοποιείται σε συνεργασία με ιδρύματα που έχουν ιδρυθεί για να προσφέρουν θεραπεία στα άτομα αυτής της κατηγορίας.

Έτσι, η Συμβουλευτική λαμβάνει χώρα σε τέσσερις κατηγορίες χώρων:

- **Η Ιδιωτική πρακτική**
- **Στα Κέντρα Αποτοξίνωσης**
- **Στις Μονάδες Εξωτερικής Θεραπείας**
- **Στις Θεραπευτικές Κοινότητες** (Δημητρόπουλος, 1993).

4. Άτομα με Ειδικές Ανάγκες

Άτομα με ειδικές ανάγκες θεωρούνται εκείνα που εμφανίζουν κάποιου είδους απόκλιση από το φυσιολογικό, που μπορεί να είναι σωματική, γνωστική, ψυχολογική κτλ. Κάθε κοινωνία παίρνει ειδικά μέτρα για την προσαρμογή των ατόμων στο κοινωνικό σύνολο.

Πρωταρχικό ρόλο στην εφαρμογή αυτών των μέτρων είναι η Συμβουλευτική. Για αυτή την συμβουλευτική απαιτούνται εξειδικευμένες γνώσεις και λειτουργοί με ειδική κατάρτιση για να αντεπεξέλθουν στις ιδιόμορφες απαιτήσεις και ανάγκες τους.

Η συμβουλευτική των μειονεκτούντων ατόμων με ειδικές ανάγκες στρέφεται κατά κύριο λόγο από τρεις άξονες:

- Ο **πρώτος άξονας** αφορά τα ίδια τα άτομα και τα προβλήματά τους.
- Ο **δεύτερος άξονας** αφορά την προσπάθεια επανένταξης των ατόμων αυτών μέσω επαγγελματικής κατάρτισης και απασχόλησής τους.
- Ο **τρίτος άξονας** αφορά τα πρόσωπα που βρίσκονται κοντά στα άτομα με ειδικές ανάγκες. Η συμβουλευτική αυτών των προσώπων έχει δύο κύριους σκοπούς: **i)** την εκπαίδευσή τους ώστε να λειτουργήσουν επιβοηθητικά προς τις αρμόδιες υπηρεσίες για το καλό των ατόμων και **ii)** την ψυχολογική του στήριξη ώστε να μην κουράζονται και εγκαταλείπουν την προσπάθεια βοήθειας και συμπαράστασης προς τα μειονεκτούντα άτομα.

Στην κατηγορία αυτή των ατόμων ανήκουν και τα προικισμένα άτομα. Η συμβουλευτική παρέμβαση στην περίπτωση αυτή έχει διαφορετικούς σκοπούς που στρέφονται σε δύο άξονες:

- Ο **πρώτος σχετίζεται με τη βοήθεια προς τα άτομα** αυτά και τη λήψη αντίστοιχων μέτρων για να μπορέσουν να αξιοποιήσουν τις ξεχωριστές ικανότητές τους.

- Ο δεύτερος άξονας σχετίζεται με τον πρώτο στην έκταση που τα άτομα αυτά, αν δεν αξιοποιηθούν σωστά κι αν δεν διοχετευθεί το δυναμικό τους προς τη σωστή κατεύθυνση, είτε χάνονται είτε δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στο σύνολο και καταλήγουν πολλές φορές σε παραβατική συμπεριφορά (Δημητρόπουλος, 1993).

5. Ομοφυλόφιλοι

Σχετικά με τον ορισμό της ομοφυλοφιλίας, δεν υπάρχει ομοφωνία μεταξύ των ειδικών. Μια γενική αποδεκτή θέση είναι ότι γίνεται αναφορά σε άτομα που συνάπτουν ερωτικές σχέσεις με άτομα του ίδιου φύλου.

Η στάση του συμβούλου εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις υποθέσεις που κάνει για το θέμα αυτό και τη στάση του απέναντι στη φύση και στην προέλευσή της ομοφυλοφιλίας (Δημητρόπουλος, 1993).

6. Οι Γυναίκες

Τα τελευταία χρόνια εκδηλώνεται έντονο ενδιαφέρον για το θέμα της ισότητας ευκαιριών μεταξύ ανδρών και γυναικών στην εκπαίδευση, στην απασχόληση κτλ. Λόγω της μεγάλης πίεσης κυρίως από μέρους των γυναικείων οργανώσεων για την εξίσωση των δύο φύλων, τόσο σε εθνικό επίπεδο όσο και σε διεθνές και στο πλαίσιο των διεθνών οργανισμών (π.χ. Ε.Ο.Κ.), πολλοί θεωρούν τις γυναίκες ως ομάδα που χρήζει ιδιαίτερης μέριμνας και τις εντάσσουν στις ομάδες ειδικών προβλημάτων.

Η Συμβουλευτική δεν έμεινε ανεπηρέαστη στο θέμα αυτό. Το ενδιαφέρον της εκδηλώνεται σε τρεις βασικούς τομείς:

- Ο πρώτος αφορά το ειδικό ενδιαφέρον για τη γυναίκα ώστε να καταστεί ικανή να αντιμετωπίσει τα προβλήματα που της

δημιουργεί η ανισότητα. Έτσι η συμβουλευτική της γυναίκας αποσκοπεί κυρίως στην ψυχολογική –συναισθηματική –κοινωνική στήριξή της.

- Ο δεύτερος τομέας σχετίζεται με τον τρόπο υλοποίησης της συμβουλευτικής σε αναφορά με τα δύο φύλα. Οι επαγγελματίες σύμβουλοι δεν πρέπει να επηρεάζονται από το φύλο, το χρώμα, τη φυλή κτλ.
- Ο τρίτος τομέας αφορά το ρόλο του γένους στη συμβουλευτική πράξη τόσο του συμβούλου όσο και του ατόμου (Δημητρόπουλος, 1993).

1.2.12. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΜΕ ΝΕΑΡΑ ΑΤΟΜΑ

Τα τελευταία χρόνια η συμβουλευτική έχει επεκταθεί εκτός από τα παιδιά και τους εφήβους και σε μεγαλύτερης ηλικίας νεαρά άτομα. Η συμβουλευτική διαδικασία αποτελείται από τον σύμβουλο και τον συμβουλευόμενο, ο οποίος θα πρέπει να διαθέτει ένα είδος διαθεσιμότητας και βαθιάς επίγνωσης των συναισθημάτων, καθώς και την ικανότητα να τα επεξεργάζεται.

Για να επιφέρει αλλαγές η συμβουλευτική διαδικασία στις στάσεις, στις διαθέσεις και στον εσωτερικό κόσμο του νέου θα πρέπει τα συναισθήματα να βγουν στην επιφάνεια, ώστε να βιωθούν στο παρόν. Όταν γίνει κατανοητό ότι το έργο της διερεύνησης των συναισθημάτων πραγματοποιείται από κοινού, το νεαρό άτομο ενθαρρύνεται να κινητοποιήσει τις ικανότητες που διαθέτει, να παρατηρεί και να ακούει τον εαυτό του. Όταν δοθεί η ευκαιρία, το υγιές και πιο ώριμο τμήμα της προσωπικότητας αναδύεται και έτσι συμμετέχει στη διαδικασία της κατανόησης των παιδικών επιθυμιών και της παρατήρησης των καταστροφικών αναμνήσεων που παρεμποδίζουν τη δημιουργία των ικανοποιητικών σχέσεων και την ενασχόληση με δραστηριότητες που αρμόζουν σε ενήλικα άτομα.

Κατά την διάρκεια της συμβουλευτικής διαδικασίας δεν πρέπει να ενθαρρύνεται κάποια μορφή εξάρτησης από το πρόσωπο του συμβούλου, αλλά μόνο από τη διαδικασία της αυτοπαρατήρησης και αυτοανακάλυψης. Τα συναισθήματα που εκφράζει ο νέος απευθύνονται προς τον σύμβουλο και χρησιμοποιούνται ως παραδείγματα της φύσης των σχέσεών του. Αποτελούν, δηλαδή τρόπους με τους οποίους μας πληροφορεί για τον εαυτό του και μας επιτρέπουν να μελετήσουμε τις στάσεις του απέναντι στους άλλους αλλά και στον εξωτερικό και τον εσωτερικό του κόσμο.

Η εφηβεία είναι μια περίοδος ταχείας αλλαγής που εξωτερικά χαρακτηρίζεται από τη μετάβαση από τη σχολική ζωή σε λιγότερο δομημένες μορφές εκπαίδευσης ή στην εργασία, και από τη ζωή στο πατρικό σπίτι στη ζωή έξω από το στενό οικογενειακό κύκλο. Είναι η περίοδος των μεγάλων αποφάσεων σε σχέση με σπουδές, με επάγγελμα, με ερωτικές σχέσεις, μια εποχή κατά την οποία οι ελπίδες και οι φόβοι του εφήβου για την ενηλικίωσή του δοκιμάζονται μέσα από την πραγματικότητα. Το πόσο καλά θα ανταποκριθεί το νεαρό άτομο στις διάφορες αυτές μεταβάσεις θα εξαρτηθεί από τις προηγούμενες φάσεις ανάπτυξης και από τις εξωτερικές πιέσεις και δοκιμασίες που αντιμετωπίζει το άτομο στη ζωή του.

Γι' αυτό το λόγο είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για την ηλικιακή αυτή κατηγορία η ύπαρξη μιας εύκολα προσιτής, εμπιστευτικής υπηρεσίας στο χώρο της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης, στην οποία οι νέοι να μπορούν να απευθύνονται για να συζητούν τα συναισθηματικά τους προβλήματα. Στην περίπτωση που ένα πρόβλημα οφείλεται σε κάποια αναστολή της συναισθηματικής ανάπτυξης, η κατανόηση της υποκείμενης σύγκρουσης πιθανόν να απελευθερώσει το νεαρό άτομο, έτσι ώστε να κατορθώσει να χρησιμοποιήσει τις ικανότητες και το περιβάλλον του με περισσότερο εποικοδομητικό τρόπο.

Η Συμβουλευτική Υπηρεσία επίσης, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο και για εκείνους τους νέους που ενώ επιθυμούν να έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν για τον εαυτό τους, διστάζουν υπερβολικά να κάνουν χρήση των συνηθισμένων ψυχιατρικών υπηρεσιών από φόβο μήπως θεωρηθούν «περιστατικό κατάλληλο για θεραπεία» και οδηγηθούν σε μια μακροχρόνια ψυχοθεραπευτική δέσμευση. Στην Υπηρεσία αυτή, θα έχουν την ευκαιρία να έχουν μια πρώτη αξιολόγηση ως προς τη φύση και την έκταση του προβλήματος καθώς και ότι η δέσμευση αυτή θα έχει χρονικό περιορισμό.

1.2.13. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Είναι γνωστοί οι προβληματισμοί γύρω από το χρονικό προσδιορισμό του τέλους της εφηβείας (Oerter & Montada, 1982, Παρασκευόπουλος, 1990), και μάλιστα τα τελευταία χρόνια έχει γίνει αποδεκτή η ξεχωριστή αναπτυξιακή φάση που χαρακτηρίζεται ως μεταεφηβεία (post-adolescence). Άρα, μπορούμε να βασιστούμε στις έρευνες και στις γνώσεις της εξελικτικής ψυχολογίας και να ισχυριστούμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών διανύουν μια εξελικτική φάση διόλου ήρεμη, κατά την οποία οι κρίσεις ταυτότητας δεν έχουν ακόμα ξεπεραστεί. Η εφηβική τάση για ανεξαρτητοποίηση (Καλαντζή, Μπεζεβέγκης, Γιαννίτσας, 1989) βρίσκεται στο ζενίθ, οι σχέσεις με την οικογένεια επαναπροσδιορίζονται, οι σχέσεις με το άλλο φύλο γίνονται πιο ουσιαστικές και η προετοιμασία για το επάγγελμα παίρνει κύρια θέση στη ζωή (Μαλικιώση- Λοΐζου, 1989, Ναυρίδης, Δραγώνα, Μιλιαρίνη, Δαμίγος, 1990).

Ως νέοι ενήλικες, οι φοιτητές αναθεωρούν περασμένες γνωσιακές και συναισθηματικές εμπειρίες, με σκοπό να γίνουν περισσότερο σίγουροι για την ταυτότητά τους και ταυτόχρονα να την διευρύνουν. Αναπτύσσουν «την επάρκεια τους για να παραγάγουν και να δημιουργήσουν» (Erikson, 1974). «Φθάνουν προς την ωριμότητα» και «μεγαλώνουν μέσα από τη μάθηση» (Noonan, 1993). Αν αυτές οι διαδικασίες υπερισχύσουν, οι φοιτητές θα γνωρίσουν σε βάθος ποιοι είναι και ποιες είναι οι αξίες τους. Αποκτούν αυτοπεποίθηση στα πλαίσια του συγκεκριμένου έργου αφομοίωσης της καινούριας γνώσης (Rott, 1996).

Αναφέρεται ότι ο Albert Ellis είπε κάποτε : «Το 99% των φοιτητών αναβάλλουν, ξέρουν ότι αναβάλλουν και συνεχίζουν να αναβάλλουν» (Rüchert, 1994). Με αυτή του την δήλωση ο Ellis

υποδήλωσε μια έννοια την οποία πιθανόν δεν είχε στο νου του. Η διαδικασία φοίτησης στο πανεπιστήμιο μπορεί να περιγραφεί ως μια διαδικασία καθυστερημένης δράσης.

Οι ακαδημαϊκές σπουδές προσφέρουν ένα είδος *μορατόριουμ* (προσωρινή αναστολή ενεργειών κατόπιν επίσημης συμφωνίας), το οποίο αποξενώνει τους φοιτητές από την καθημερινή παραγωγική ζωή. Από την άλλη πλευρά, για παράδειγμα σε σύγκριση με τα σχολεία της μέσης εκπαίδευσης, η τριτοβάθμια εκπαίδευση συνδέει περισσότερο το άτομο με την πραγματική ζωή. Υπάρχει η υπόθεση ότι η γνώση που διδάσκεται στα πανεπιστήμια μπορεί να εφαρμοστεί στον επαγγελματικό κόσμο ή τουλάχιστον μπορεί να αξιοποιηθεί επαγγελματικά. Σε σχέση με αυτήν την άποψη εμφανίζονται διαφορές στα μαθήματα, στα πολύμορφα τμήματα και στα πανεπιστήμια κάθε χώρας και στις ευρωπαϊκές χώρες (Bell, McDevitt, Rott & Valerio, 1994). Αλλά, σύμφωνα με μια συνολική θεώρηση, μπορεί κανείς να πει ότι οι φοιτητές βιώνουν μια μάλλον παράδοξη κατάσταση σε όλη την Ευρώπη : συνδέονται με τις παραγωγικές λειτουργίες αλλά ως νέοι ενήλικες παραμένουν έξω από τον κόσμο της παραγωγής (Rott, 1996).

Οι φοιτητές οργανώνουν τον εαυτό τους και τη σχέση τους με το ακαδημαϊκό περιβάλλον (Viebahn, 1990). Κάνουν επιλογές, διαχειρίζονται το χρόνο τους, οργανώνονται για τις προφορικές και γραπτές παρουσιάσεις, κανονίζουν συναντήσεις με τους καθηγητές, ξεπερνούν ή (δεν ξεπερνούν) την αναβλητικότητα τους, αντιμετωπίζουν τις εξετάσεις και προετοιμάζονται για τη μελλοντική επαγγελματική ζωή. Συμμετέχοντας σε όλες αυτές τις δραστηριότητες, μπορούν να ανατροφοδοτηθούν και να αποκτήσουν επίγνωση αυτής της ανατροφοδότησης. Έτσι αποδίδουν κάπου τα αποτελέσματα, επανεκτιμούν τις ενέργειες και τα συναισθήματα και ρυθμίζουν τη δράση τους.

Αναφορικά με τις δύο πλευρές :

• των *συνηθειών μελέτης* (εδώ συμπεριλαμβάνονται το διάβασμα και η δημιουργική συγγραφή) και

• της *αυτοδιαχείρισης* (εδώ συμπεριλαμβάνονται η αναβλητικότητα και η προετοιμασία για τις εξετάσεις),

οι σύμβουλοι φοιτητών έχουν αναπτύξει και επεξεργαστεί διάφορες μεθόδους και έννοιες. Στην ατομική συμβουλευτική και σε ομάδες εργασίας (workshops) με ειδική θεματική (Delhaxe,1994 ,Depreeuw,1994 , Knigge-Ilner & Kruse,1994 , Knigge-Ilner,1994a,1994b , Kalantzi-Azizi & Matsaka,1993) έχουν αναπτυχθεί κατάλληλες παρεμβάσεις. Εδώ συμπεριλαμβάνονται και ομάδες εργασίας για την ενθάρρυνση της γενικής δημιουργικότητας και της συναισθηματικής επίγνωσης, αλλά και ψυχοθεραπευτικές ομάδες.

Το να σπουδάζει κανείς είναι μια μορφή προσωπικής ανάπτυξης, όπου οι φοιτητές είναι οι ενήμεροι για τις αποτυχίες τους, αλλά όπου βήμα προς βήμα – γεγονός που μπορεί μερικές φορές να είναι αρκετά δραματικό – αποκτούν την ικανότητα να ενσωματώσουν την ακαδημαϊκή σκέψη στην προσωπική τους συναισθηματική και γνωσιακή ζωή.

Η ανώτατη εκπαίδευση θα έπρεπε να ενθαρρύνει μια διαδικασία όπου οι φοιτητές θα αισθάνονται αρκετή συναισθηματική ασφάλεια, ώστε να αφομοιώνουν την καινούρια γνώση, να είναι ευέλικτοι στην αυτοαντίληψή τους και να επιτρέπουν την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησής τους (Rott, 1996).

1.2.13.1. ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Η Ψυχολογική Συμβουλευτική φοιτητών απευθύνεται καταρχήν, στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση. Πρόκειται για ένα σύνολο νέων που έχουν ολοκληρώσει έναν κύκλο βασικής εκπαίδευσης 12 -13 χρόνων με επιτυχία και φοιτούν σε ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Είναι ένας πληθυσμός περίπου 8.000.000 ατόμων στις 12 χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ε.Ε.) (Lenarduzzi, 1994) που στην πλειονότητά τους έχουν ηλικία μεταξύ 19 – 25 ετών.

Θα μπορούσε να υποθέσει κανείς ότι η παράταση των μαθητικών χρόνων (φοίτηση στο πανεπιστήμιο) ίσως προσφέρει στο νεαρό άτομο μια χρονική ανάπαυλα, ώστε να μπορέσει να επεξεργαστεί με ηρεμία τις δυσκολίες γύρω από τα θέματα ταυτότητας. Εντούτοις, με την εισαγωγή του νέου φοιτητή στο πανεπιστήμιο συντελείται μια απότομη αλλαγή του προηγούμενου τρόπου ζωής του (αυστηρά δομημένο σχολικό πρόγραμμα υποχρεώσεων, έλεγχος από οικογένεια, ανεκτικότητα λόγω εφηβικής ανωριμότητας σε θέματα κοινωνικά κ.α.) και ***απαιτείται μια καινούρια προσαρμογή*** όπου :

• η κοινωνικοποίηση του ατόμου έως αυτή τη στιγμή

• οι τρόποι εύρεσης λύσεων(δηλαδή ο προσωπικός τρόπος αντιμετώπισης της ζωής) και

• η βοήθεια από το κοινωνικό περιβάλλον

οδηγούν σε *θετική ή αρνητική προσαρμογή* (Καλαντζή- Αζίζι, 1987). Η εισαγωγή στο πανεπιστήμιο, λοιπόν, που χαρακτηρίζεται ως κρίσιμο συμβάν της ζωής (Fillip, 1981), αποτελεί μια πρόκληση για την ψυχική ισορροπία (Καλαντζή – Αζίζι, 1996).

Προσθέτοντας στο άγχος της αύξησης της ανταγωνιστικότητας που οδηγεί στην εντατικοποίηση των σπουδών και της ανεργίας που διαμορφώνεται από το πρώτο έτος σπουδών και τις προϋπάρχουσες κρίσεις ταυτότητας και τον έντονο διανοητικό χαρακτήρα του κύριου «επαγγέλματος» του φοιτητή, που είναι η εις βάθος απόκτηση συγκεκριμένων γνώσεων, εξετάσεις, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι όλα αυτά θα μπορούσαν να οδηγήσουν στην αποσταθεροποίηση του ψυχισμού. Ευτυχώς όμως τις περισσότερες φορές οδηγούν στον εμπλουτισμό των δυνάμεων προσαρμογής και αποτελούν μια ουσιαστική διεργασία για το χτίσιμο της προσωπικότητας. Κι αυτό ισχύει για το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών. Η φοίτηση στο πανεπιστήμιο βιώνεται – κυρίως σε αναδρομικό μνημονικό επίπεδο – ως τα καλύτερα, τα πιο ευτυχισμένα χρόνια της ζωής (Καλαντζή – Αζίζι, 1996).

Συνοψίζοντας διάφορες μελέτες από τη βιβλιογραφία, φαίνεται ότι ένα ποσοστό της τάξης του 15 – 20% του φοιτητικού πληθυσμού έχει ανάγκη από ψυχολογική συμβουλευτική και σε πολύ μικρότερα ποσοστά από ψυχοθεραπεία (Glottz & Malanowski, 1982 , Rott, 1986). Το περιεχόμενο των προβλημάτων που παρουσιάζουν οι φοιτητές φαίνεται να σχετίζεται με τις αναπτυξιακές κρίσεις όσο και με τον έντονο διανοητικό χαρακτήρα της φοίτησης στα ιδρύματα της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης . Ενδεικτική είναι η μεγάλη έρευνα του Krainz (1984) σε όλα τα συμβουλευτικά κέντρα για φοιτητές στην Αυστρία (N=2.000 /6.000 συνεντεύξεις) και την πρόσφατη έρευνα στα συμβουλευτικά κέντρα φοιτητών (Σ.Κ.Φ.) της Δανίας (Rytke, Bauer & Fredtoft, 1994).

Στόχος της ψυχολογικής συμβουλευτικής φοιτητών είναι η άμεση ψυχοκοινωνική υποστήριξη του / της φοιτητή / φοιτήτριας, ώστε :

- να μπορέσει να ξεπεράσει τις ποικίλες δυσκολίες προσαρμογής του / της στο καινούριο εκπαιδευτικό περιβάλλον όσο το δυνατόν πιο έγκαιρα και καλύτερα (Knigge – Illner & Kruse, 1994),

- να βρει νέους τρόπους επίλυσης των εξελικτικών –μετεφηβικών του / της αναζητήσεων και προβληματισμών (Καλαντζή-Αζίζι,1987 ,Rott,1986 , 1991a,1991b, Ναυρίδης, Δραγώνα, Μιλιαρίνη, Δάμιγος, 1990), (Καλαντζή – Αζίζι, 1996).

Πίνακας 1.
Προβλήματα φοιτητών (N = 2000, Αυστρία, Krainz, 1984)

• Διαταραχές μάθησης και επίδοσης	(25 %)
• Διαταραχές επικοινωνίας ή κοινωνικοποίησης	(21 %)
• Λεγ. «ψυχολογικά» προβλήματα	(24 %)
• Ψυχοσωματικές διαταραχές	(65 %)

Πίνακας 2.
Προβλήματα φοιτητών κατά σειρά συχνότητας
(6 Σ.Φ.Κ. / Δανία, Rytke et at. , 1994)

• Άγχος εξετάσεων
• Παρεμπόδιση δραστηριοτήτων
• Προβλήματα προσαρμογής (επαρχία – μεγαλούπολη)
• Κοινωνική απομόνωση
• Συναισθηματικές διαταραχές
• Σεξουαλικά προβλήματα
• Διαταραχές διατροφής
• Προβλήματα αυτονόμησης
• Νευρώσεις
• Κατάθλιψη / χαμηλό αυτοσυναίσθημα

1.2.13.2. ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Η Συμβουλευτική γενικά στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, μετά το Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, ακολούθησε την πορεία εξέλιξης της συμβουλευτικής που ασκούνταν στα πλαίσια του σχολικού και επαγγελματικού προσανατολισμού και καθοδήγησης σπουδών. Είναι αναπόσπαστη συνέχεια της διαδικασίας συμβουλευτικής και πληροφόρησης στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση.

Η *αναγκαιότητα ψυχολογικής Συμβουλευτικής* εμφανίστηκε, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, στα πλαίσια του σχολικού και επαγγελματικού προσανατολισμού, όπου έγινε σαφές ότι η διαδικασία πληροφόρησης και καθοδήγησης δεν μπορεί να αποσπαστεί από την ανατροφοδότηση που υπάρχει σε σχέση με τις αντιδράσεις του φοιτητή.

Ο φοιτητής αποτελεί ένα ενιαίο σύνολο γνωστικών, συναισθηματικών και βιολογικών παραγόντων, το οποίο βρίσκεται σε συνεχή αλληλεπίδραση με το περιβάλλον. Σε αυτή την τόσο δύσκολη ηλικία της μετεφηβείας *απαιτείται η ψυχολογική στήριξη και η ψυχολογική συμβουλευτική του φοιτητή* (για ορισμένους σε μικρότερο βαθμό ή καθόλου, για άλλους σε μεγαλύτερο βαθμό).

Οι ψυχολογικές και συναισθηματικές δυσκολίες που παρουσιάζονται σε μια μερίδα φοιτητών έχουν άμεσο αντίκτυπο στη διαδικασία της μάθησης. Από την άλλη μεριά, οι συναισθηματικές δυσκολίες επιδρούν αρνητικά στην ικανότητα του φοιτητή να μάθει, δηλαδή να προοδεύσει ικανοποιητικά στις σπουδές του και να πάρει αποφάσεις για το μέλλον του.

Όταν ο σύμβουλος έκρινε αναγκαίο, παρέπεμπε αρχικά το συμβουλευόμενο φοιτητή σε εξωτερικά κέντρα ψυχικής υγείας, ψυχιατρικές κλινικές κ.α. Εκεί όμως λόγω έλλειψης ειδικών γνώσεων,

καθώς δεν υπήρχε η ειδική ευαισθητοποίηση σε θέματα μετεφηβείας και αντιμετώπισης δυσκολιών ακαδημαϊκής μάθησης, δεν μπορούσε να γίνει η σωστή παρέμβαση. Με την πάροδο του χρόνου, λοιπόν, φάνηκε ότι η παραπομπή σε εκτός των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, υπηρεσίες δεν ήταν το πιο ενδεδειγμένο σχήμα.

Την απόφαση για την ίδρυση συμβουλευτικών κέντρων για φοιτητές *μέσα στα ίδια τα ιδρύματα Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης* επηρέασε επίσης η συνεχώς αυξανόμενη διάδοση της κοινοτικής ψυχολογίας, η οποία πρεσβεύει ότι οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας θα πρέπει να βρίσκονται όσο το δυνατόν πιο κοντά στους πληθυσμούς – στόχους. Στην προκειμένη περίπτωση μέσα στο εκπαιδευτικό ίδρυμα, πλάι στις αίθουσες διδασκαλίας, στις γραμματείες, στα γραφεία των καθηγητών, στα εργαστήρια και στα σπουδαστήρια. *Τα Συμβουλευτικά Κέντρα Φοιτητών (Σ.Κ.Φ.) βαθμιαία γίνονται αναπόσπαστα τμήματα του όλου συστήματος σπουδών.*

1.2.13.3. ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ του ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Συμβουλευτικά Κέντρα για Φοιτητές (Σ.Κ.Φ.) έχουν ιδρυθεί, ήδη από τα μέσα της δεκαετίας του 1950, σε πολλά πανεπιστήμια του εξωτερικού. Σχεδόν σε όλο τον κόσμο αποτελούν μια βασική υπηρεσία των πανεπιστημίων και αναπόσπαστο κομμάτι της φοιτητικής μέριμνας. Το Σ.Κ.Φ. του Πανεπιστημίου Αθηνών ιδρύθηκε με την Πρυτανική Πράξη (αρ. 13637), στις 26 Οκτωβρίου 1990, λειτουργεί από τον Ιανουάριο του 1992 και καλείται να εξυπηρετεί περίπου 90.000 φοιτητές, από τους οποίους περίπου 450 είναι φοιτητές με ειδικές ανάγκες.

Οι Σκοποί του Σ.Κ.Φ. :

Οι νέοι και οι νέες που φοιτούν στο πανεπιστήμιο διανύουν μια μεταβατική περίοδο της ζωής, που αρχίζει από την εφηβεία και σηματοδοτεί την πορεία προς μια ολοκληρωμένη ενήλικη προσωπικότητα. Σε κάθε μεταβατική περίοδο μπορεί να εμφανιστούν κάποιες δυσκολίες προσαρμογής. Ακόμη, μπορεί να παρουσιαστούν κάποια προβλήματα λόγω των καινούριων δεξιοτήτων μάθησης που απαιτεί η φοίτηση στο πανεπιστήμιο.

Ο κύριος σκοπός του Κέντρου είναι να υποστηρίξει και να βοηθήσει τους φοιτητές να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά όλα αυτά τα προβλήματα που πιθανώς να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της φοιτητικής ζωής.

Αναλυτικότερα, οι κύριοι σκοποί του Εργαστηρίου είναι:

• Η παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών και άμεσης ψυχοκοινωνικής υποστήριξης στους φοιτητές (ατομική και ομαδική συμβουλευτική, τηλεσυμβουλευτική, υποστήριξη φοιτητών με ειδικές ανάγκες).

- ü Η κάλυψη διδακτικών και ερευνητικών αναγκών σε θέματα ψυχοκοινωνικών αναγκών των φοιτητών, κλινικής ψυχολογίας και συμβουλευτικής ψυχολογίας.
- ü Η διοργάνωση επιστημονικών εκδηλώσεων και η πραγματοποίηση επιστημονικών δημοσιεύσεων και εκδόσεων.
- ü Η συνεργασία με Κέντρα Ερευνών και Ακαδημαϊκά Ιδρύματα με ανάλογους επιστημονικούς στόχους.

Ομάδα στόχου :

Το Συμβουλευτικό Κέντρο απευθύνεται στους φοιτητές όλων των Τμημάτων του Πανεπιστημίου Αθηνών και *παρέχει στήριξη και συμβουλευτική* για θέματα :

- ü Σπουδών - φοιτητικής ζωής (π.χ. άγχος εξετάσεων, δυσκολίες στις σπουδές, προσαρμογή στη φοιτητική ζωή).
- ü Προβλήματα σχέσεων (π.χ. με φίλους, συμφοιτητές, οικογένεια, σύντροφο).
- ü Άλλα προσωπικά προβλήματα και εκδηλώσεις άγχους (π.χ. μειωμένη απόδοση, έλλειψη ενδιαφέροντος, σωματικές εκδηλώσεις με ψυχολογικά αίτια, προβλήματα απομόνωσης).

Οι φοιτητές διατηρούν τη Φοιτητική Ιδιότητα για έξι μήνες μετά την ολοκλήρωση των σπουδών τους και στο διάστημα αυτό μπορούν να κάνουν χρήση των υπηρεσιών του Κέντρου.

Προσφερόμενες υπηρεσίες :

Το Κέντρο δίνει στους φοιτητές τη δυνατότητα να *συζητήσουν με τους ειδικούς τα προβλήματα* που τους αφορούν σε ατομικές συναντήσεις, οι οποίες φυσικά έχουν εμπιστευτικό χαρακτήρα και παρέχονται δωρεάν.

Παράλληλα λειτουργούν και *ομάδες με βιωματικό - παρεμβατικό χαρακτήρα* (π.χ. άγχος εξετάσεων, επικοινωνιακές δεξιότητες και ζητήματα σχέσεων, αυτοπεποίθησης). Κάθε χρόνο προσφέρεται ένας περιορισμένος αριθμός ομάδων.

Οι ειδικοί που εργάζονται στο Εργαστήριο είναι εξωτερικοί συνεργάτες, οι οποίοι δεν ανήκουν στο διδακτικό προσωπικό του Πανεπιστημίου.

Άλλες υπηρεσίες που προσφέρει η Υπηρεσία Συμβουλευτικής :

Διοργανώνει βιωματικές και θεραπευτικές ομάδες αλλά και ομιλίες, *workshops* για τα ακόλουθα θέματα:

- Αντιμετώπιση του στρες
- Άγχος εξετάσεων
- Επικοινωνιακές δεξιότητες και ζητήματα σχέσεων (πώς να κατανοήσεις και να βοηθήσεις τον εαυτό σου σε θέματα που αφορούν τις σχέσεις σου με τους άλλους)
- Αυτοπεποίθηση
- Κοινωνικές δεξιότητες
- Λήψη αποφάσεων (τι θέλω να κάνω στην ζωή μου; να δώσω κατατακτήριες εξετάσεις; να ακολουθήσω μεταπτυχιακές σπουδές;...)

Κατάλογος των υπηρεσιών ψυχολογικής συμβουλευτικής φοιτητών που λειτουργούν στα ελληνικά Α.Ε.Ι. και Τ.Ε.Ι. :

 ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

**Εργαστήριο Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών (Ε.Ψυ.Συ.Φοι)
(πρώην "Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών - Σ.Κ.Φ.")**

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Φιλοσοφική Σχολή,

Τμήμα Φιλοσοφίας Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας,

Τομέας Ψυχολογίας,

Πανεπιστημιόπολη, 157 84 Αθήνα

Τηλ: 210 - 727 7553 / 4

Fax: 210 - 727 7553

e-mail: skf@cc.uoa.gr

Web: www.uoa.gr/skf

Γραφείο Συμβουλευτικής

(σε συνεργασία με το Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής Αθηνών)

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Θεολογική Σχολή, Τμήμα Κοινωνικής Θεολογίας,

Τομέας Χριστιανικής Λατρείας, Αγωγής και Διαποιμάνσεως,

Πανεπιστημιόπολη, 157 84 Αθήνα

Τηλ: 210 - 727 5775

Fax: 210 - 727 5775

e-mail: astavrop@soctheol.uoa.gr

Συμβουλευτικό Κέντρο Ομιλήκων (Σ.Κ.Ο.)

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Τμήμα Εκπαίδευσης και Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία,

Ιπποκράτους 35, 6ος όροφος, 106 80 Αθήνα

Τηλ: 210 - 368 8533, 368 8507

Fax: 210 - 368 8510

e-mail: sykeom@ecd.uoa.gr

 **ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης (ΚΕ.ΣΥ.ΨΥ)

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής Α.Π.Θ.,

Κτίριο Διοίκησης "Κ. Καραθεοδωρή", 540 06 Θεσσαλονίκη

Τηλ: 2310 - 992 643

Fax: 2310 - 995 360

e-mail: efklides@psy.auth.gr

Web: students.auth.gr/prwtoeths/kesipsi_what.html

[/kesipsi_how.html](http://students.auth.gr/prwtoeths/kesipsi_how.html)

[/kesipsi_penthos.html](http://students.auth.gr/prwtoeths/kesipsi_penthos.html)

Συμβουλευτικό Σταθμός Φοιτητών του Κοινοτικού Κέντρου

Ψυχικής Υγείας κεντρικού τομέα, Β' Παν/κη Ψυχιατρική Κλινική

(ΣΣΦ / ΚΚΨΥ κ.τ.)

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Υγειονομική Υπηρεσία Φοιτητικής Λέσχης ΑΠΘ

Τηλ: 2310 - 992 654, 548 113

Fax: 2310 - 511 981

Web: students.auth.gr/prwtoeths/stathmos.html

 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

Συμβουλευτικό Κέντρο Πανεπιστημίου Πειραιώς (ΣΥ.ΚΕ.Π.Π.)

Πανεπιστήμιο Πειραιώς

Καραολή και Δημητρίου 80, 185 34 Πειραιάς

Τηλ: 210 - 414 2042-3,8

Fax: 210 - 414 2328

e-mail: kkounen@unipi.gr, epapadak@unipi.gr

Web: www.unipi.gr/counsel_center/

 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

Συμβουλευτικό Κέντρο Πανεπιστημίου Ιωαννίνων (Σ.ΚΕ.Π.Ι.)

Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

Πανεπιστημιούπολη, 451 10 Ιωάννινα

Τηλ: 26510 - 96 600

Fax: 26510 - 96 600

e-mail: skepi@cc.uoi.gr

Web: www.uoi.gr/gr/services/skepi/

 ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Συμβουλευτικό Κέντρο Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών

Τμήμα Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας,

Ελ. Βενιζέλου 70, 176 71 Αθήνα

Τηλ: 210 - 957 7051 (εσωτ. 207)

Fax: 210 - 957 7050

e-mail: kmaridaki@hua.gr

 **ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

Συμβουλευτική Υπηρεσία του Γραφείου Διασύνδεσης του

Πανεπιστήμιου Θεσσαλίας

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Γραφείο Διασύνδεσης

Πεδίον Άρεως, Λεωφόρος Αθηνών, 38334 Βόλος

Τηλ: 24210 - 74141

Fax: 24210 - 74142

e-mail: akoletti@uth.gr

 **ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ**

Υπηρεσία Συμβούλου Ψυχικής Υγείας

Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Πατησίων 76, 10434 Αθήνα

Τηλ: 210 - 820 3239

Fax: 210 - 822 6204

e-mail: counseling@aueb.gr

Web: www.aueb.gr/counseling

 **ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΑΘΗΝΩΝ**

Κοινωνική Υπηρεσία (Κ.Υ.)

Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αθήνας

Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας,

Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας,


Αγ. Σπυρίδωνος, 122 10 Αιγάλεω

Τηλ: 210 - 538 5129

Fax: 210 - 531 4819

e-mail: koinyp@teiath.gr

Web: www.teiath.gr/verwalt/social_service

 **ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΕΙΡΑΙΑ**
Συμβουλευτική Υπηρεσία του Γραφείου Διασύνδεσης του ΤΕΙ
Πειραιά

Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Πειραιά

Γραφείο Διασύνδεσης,

Π.Ράλλη & Θηβών 250, 122 44 Αιγάλεω

Τηλ: 210 - 538 1294

Fax: 210 - 569 1705

e-mail: counsellor@gdias.teipir.gr

Web: gdias.teipir.gr

1.3. ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

1.3.1. ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ (COPING)

Η τρίτη φάση της εφηβικής ηλικίας, μπορεί να μην έχει, ποιοτικά και ποσοτικά, τις έντονες πολλές φορές ταλαντώσεις της ενήλικης ζωής. Παρόλα αυτά, είναι σαφές πως οι έφηβοι και οι νέοι, καθώς αναπτύσσονται, συναντούν στον δρόμο τους σωρεία εμποδίων και δυσκολιών. Συναντούν, με άλλα λόγια, γεγονότα που τους προκαλούν αναστάτωση, ενόχληση, ανησυχία, στενοχώρια, άγχος. Είναι συμβάντα και καταστάσεις, κίνδυνοι πραγματικοί ή φανταστικοί, τους οποίους ο έφηβος πρέπει με κάποιο τρόπο να αντιμετωπίσει .

Το άγχος, επομένως ως αρνητικό φαινόμενο είναι μια κατάσταση την οποία όλοι, έφηβοι, νέοι και ενήλικες προσπαθούν είτε να αποφύγουν είτε να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά. Ο στόχος είναι η καλύτερη προσαρμογή στις περιβαλλοντικές απαιτήσεις που το προκαλούν. Εξάλλου, έχει αναγνωριστεί ότι η επιτυχής αντιμετώπιση του άγχους αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την ύπαρξη και διατήρηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου .

Κατά τους Lazarus και Folkman (1984), η *αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων (coping)* είναι η διαδικασία με την οποία το άτομο προσπαθεί να χειριστεί, να ρυθμίσει απαιτήσεις (εξωτερικές ή εσωτερικές) που το ίδιο θεωρεί ότι θέτουν σε δοκιμασία ή υπερβαίνουν τις διαθέσιμες δυνάμεις του (Μπεζεβέγκης, 2001).

Σύμφωνα πάλι με τους ίδιους συγγραφείς (1991), αυτές οι προσπάθειες μεταβάλλονται διαρκώς και επειδή η σχέση ατόμου – περιβάλλοντος δεν είναι σταθερή, διαρκώς εμφανίζονται νέες απαιτήσεις και διαφορετικές στρατηγικές διαχείρισης. Συνεπώς, χρειάζεται να

επισημάνουμε ότι η προσπάθεια επίλυσης μιας δύσκολης κατάστασης εστιάζεται σε δύο σημεία:

- **στο πρόβλημα** (problem focused), όταν η αιτία είναι εξωτερική
- **στα συναισθήματα του ατόμου** (emotion focused), όταν η αιτία είναι εσωτερική.

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι, για να αντιμετωπίσουν καταστάσεις πειστικές για τον ψυχισμό, βασίζονται και στις δύο μορφές διαχείρισης (Baum και συνεργάτες, 1983. Folkman & Lazarus, 1980, 1985).

Οι πιο πρόσφατες έρευνες για τη διαχείριση, σύμφωνα με τις Lazarus & Moskowitz (2000) συγκλίνουν στα εξής σημεία :

- Η διαχείριση έχει πολλαπλές λειτουργίες, όπως η ρύθμιση των δυσάρεστων συναισθημάτων και τη διευθέτηση των προβλημάτων που προκαλούν δυσάρεστα συναισθήματα (Parker & Endler, 1996).
- Η διαχείριση επηρεάζεται από τα χαρακτηριστικά του ψυχικά πειστικού πλαισίου, όπως αυτό εκτιμάται από το άτομο (για παράδειγμα, αν μπορεί να ελεγχθεί)(Baum και συν.,1983).
- Η διαχείριση επηρεάζεται από προδιαθεσικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως η αισιοδοξία, τα νευρωτικά στοιχεία και η εξωστρέφεια (McCrae & Costa, 1986).
- Η διαχείριση επηρεάζεται από τα κοινωνικά αποθέματα και το πλαίσιο της κοινωνικής στήριξης (Holahan και συν., 1996. Pierce και συν. , 1996), (Θεοδωράτου, 2003).

1.3.2. ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Η ύπαρξη του άγχους και του στρες, όπως έχει ήδη σημειωθεί, δεν είναι προνόμιο μόνο των ενηλίκων καθώς καταγράφεται και στη ζωή των εφήβων. Αυτό πιστοποιείται εκτός από την προσωπική, καθημερινή μας εμπειρία και από τη συστηματική επιστημονική έρευνα. Ενώ, λοιπόν, η διαδικασία δημιουργίας του άγχους είναι σε γενικές γραμμές κοινή σε όλες τις ηλικίες, εύλογα παρατηρούνται κάποιες διαφορές μεταξύ εφήβων και ενηλίκων.

Καταρχήν, αξιοσημείωτο είναι ότι το αναπτυσσόμενο άτομο διαφέρει από τον ενήλικο σε δύο βασικά χαρακτηριστικά: την *εμπειρία* και τα *νοητικά / γνωστικά εφόδια*. Ο έφηβος, λόγω του σύντομου ιστορικού του, έχει δοκιμάσει λιγότερες ευκαιρίες για συναλλαγή με το περιβάλλον του και για έκθεσή του σε δύσκολες καταστάσεις. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ο έφηβος να έχει λιγότερη εμπειρία σε σύγκριση με εκείνου του ενηλίκου. Ακόμη, το αναπτυσσόμενο άτομο δεν έχει συμπληρώσει τη *γνωστική του ανάπτυξη*. Σύμφωνα με τον Παρασκευόπουλο (1985), σημαντικές γνωστικές διεργασίες και ικανότητες, όπως η προσοχή, η αντίληψη, η αφαιρετική σκέψη δεν ολοκληρώνουν την ανάπτυξή τους παρά μόνο στο τέλος της εφηβικής ηλικίας (Μπεζεβέγκης, 2001).

Η περιορισμένη εμπειρία και η ελλιπής νοητική ανάπτυξη επηρεάζουν δύο φαινόμενα που είναι άμεσα συνδεδεμένα με το άγχος :

- την *έκφραση και ρύθμιση του συναισθήματος* και
- τη *γνωστική εκτίμηση* μιας κατάστασης.

Όσον αφορά το *συναίσθημα*, είναι γνωστό από την εξελικτική ψυχολογία ότι στον έφηβο έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά έκφρασης (π.χ. ένταση, διάρκεια) από ότι στην ενήλικη ζωή. Ακόμη, οι έφηβοι αδυνατούν να ρυθμίσουν αποτελεσματικά το συναίσθημα που κάθε φορά

βιώνουν, διότι αυτό, ως γνωστική διεργασία προϋποθέτει την ύπαρξη επαρκών και πλήρως ανεπτυγμένων νοητικών ικανοτήτων και λειτουργιών.

Όσον αφορά το δεύτερο, η *γνωστική εκτίμηση* αποτελεί το ενδιάμεσο στάδιο ανάμεσα στην εμφάνιση ενός ερεθίσματος και στη δημιουργία άγχους στο άτομο. Για να κατανοήσει το άτομο ένα γεγονός ως αγχογόνο πρέπει:

- να αντιληφθεί ότι η σχέση του με το περιβάλλον μπορεί να είναι βλαπτική για το ίδιο (*πρωτογενής εκτίμηση*), και
- να εκτιμήσει ως ανεπαρκείς τις διαθέσιμες δυνατότητές του για την αντιμετώπιση της απειλής (*δευτερογενής εκτίμηση*).

Από τα παραπάνω γίνεται κατανοητό, πως το αναπτυσσόμενο άτομο, λόγω της περιορισμένης γενικής εμπειρίας και της ελλιπούς νοητικής του ανάπτυξης, μειονεκτεί, σε σχέση με τους ενηλίκους στη διεκπεραίωση της σύνθετης γνωστικής διεργασίας (Μπεζεβέγκης, 2001).

1.3.3. ΑΓΧΟΓΟΝΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ

Ο B. Compas (1987a), σε μια από τις πρώτες προσπάθειες για εμπειρική μελέτη του άγχους και της αντιμετώπισης του από εφήβους, ταξινόμησε τα ποικίλα είδη αγχογόνων καταστάσεων σε *δύο κατηγορίες, τις οξείες και τις χρόνιες*:

- Οι **οξείες καταστάσεις** άγχους είναι συγκεκριμένα γεγονότα, όπως, για παράδειγμα, φαινόμενα σε μεταβατικές φάσεις της ζωής (πρώτο ραντεβού, πρώτη έμμηνη ρύση) ή έκτακτα γεγονότα (π.χ. πόλεμος). Στην ίδια κατηγορία ανήκουν και άλλα σημαντικά γεγονότα της ζωής (όπως η ασθένεια ή η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου) ή δυσκολίες της καθημερινής ζωής (π.χ. προβλήματα με τους συνομηλίκους).
- Οι **χρόνιες καταστάσεις** που προκαλούν άγχος περιλαμβάνουν γεγονότα όπως προσωπική μειονεξία (π.χ. χρόνια ασθένεια) ή περιβαλλοντικές συνθήκες αποστέρησης (π.χ. οικογενειακή πενία, ανεργία) (Μπεζεβέγκης, 2001).

Μια άλλη ταξινόμηση, διακρίνει τις αγχογόνες καταστάσεις σε *μείζονα γεγονότα ζωής* (π.χ. θάνατος προσφιλούς προσώπου) και σε *καθημερινά γεγονότα* (π.χ. φιλονικία με συνομήλικο) που προκαλούν στον έφηβο δυσκολίες, ανησυχία, αναστάτωση. Παρόλο που και στην περίπτωση αυτή τα όρια ανάμεσα στις δύο κατηγορίες αγχογόνων καταστάσεων είναι ασαφή, η συγκεκριμένη ταξινόμηση χρησιμοποιήθηκε περισσότερο καθώς έστρεψε το ερευνητικό ενδιαφέρον στα αγχογόνα γεγονότα της καθημερινής ζωής. Σε αυτό συνέβαλε σημαντικά και η σχετική ερευνητική προσπάθεια των Lazarus & Folkman για τις επιδράσεις των στρατηγικών αντιμετώπισης αυτών των γεγονότων στην προσαρμογή του ατόμου (Folkman & Lazarus, 1985. Folkman & Lazarus, 1988. Lazarus & Folkman, 1985).

Η τρίτη φάση της εφηβείας, ίσως να μην θεωρείται πλέον από πολλούς, περίοδος αναστατώσεων και άγχους τουλάχιστον σε επίπεδο ψυχοπαθολογίας. Ωστόσο, σύμφωνα με τους Petersen, Kennedy & Sullivan (1991) η εφηβεία ως κρίσιμη μεταβατική περίοδος, με τις ραγδαίες βιοσωματικές, ψυχοκοινωνικές και ψυχολογικές αλλαγές της ήβης, αντιπροσωπεύει μια αναπτυξιακή φάση γεμάτη δυσκολίες και στρες (Μπεζεβέγκης, 2001).

Ο Hendren (1990), περιγράφει ως *συγκεκριμένα αίτια δημιουργίας άγχους στην εφηβική και νεανική ηλικία τα εξής :*

- Πίεση των συνομηλίκων (για συμμόρφωση)
- Γεγονότα σχετικά με ασθένεια
- Ανεργία
- Χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και δυσαρμονία των γονέων
- Μετακίνηση της οικογένειας
- Διαζύγιο των γονέων
- Ρόλος του φύλου
- Αλλαγές σχολείου & σχολικών προγραμμάτων

Σε μια άλλη έρευνα (Fanshawe & Burnett, 1991), στην οποία χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της ανάλυσης παραγόντων, προέκυψαν οι εξής *κατηγορίες αγχογόνων καταστάσεων* : εξετάσεις - μέλλον, περιβάλλον σχολικής τάξης, προσωπικές ανεκπλήρωτες υποχρεώσεις και ατομικά προβλήματα - διαπροσωπικές σχέσεις (Μπεζεβέγκης, 2001).

1.3.3.1. ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Οι διαγωνισμοί και οι εξετάσεις είναι ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα της εποχής μας και η ζωή πολλών ανθρώπων επηρεάζεται σημαντικά από την απόδοσή τους στα διάφορα αυτά τεστ. (Spielberger, 1982)

Σύμφωνα με τον Spielberger (1982), για να γίνει δεκτός ένας σπουδαστής σ' ένα πανεπιστήμιο, πρέπει να έχει έναν πολύ καλό ακαδημαϊκό βαθμό και επιπλέον να αποδώσει καλά στις δύσκολες εισαγωγικές εξετάσεις. Συνεπώς, δεν είναι καθόλου εκπληκτικό το γεγονός, ότι το άγχος των εξετάσεων είναι ένα διαβρωτικό πρόβλημα ανάμεσα στους σπουδαστές της μέσης, της ανώτερης και της ανώτατης εκπαίδευσης. Και πραγματικά, το άγχος, που δοκιμάζουν αρκετοί σπουδαστές στη διάρκεια των εξετάσεων, είναι τόσο ενοχλητικό, που είναι απαραίτητη η αναζήτηση βοήθειας από κάποιον ειδικό, για να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν τις συνέπειές του.

Οι περισσότεροι σπουδαστές βλέπουν τις εξετάσεις σαν απειλητικές και δοκιμάζουν αύξηση της αγχωτικής κατάστασης κατά τη διάρκεια των εξετάσεων. Γενικά, η στάθμη της αγχωτικής κατάστασης είναι μεγαλύτερη στις δύσκολες εξετάσεις από ότι στις εύκολες. Αυτό σημαίνει, ότι οι πολύ περίπλοκες εξετάσεις επιβαρύνουν τον υποψήφιο με δύο μειονεκτήματα :

- τη *δυσκολία των θεμάτων* και
- το *άγχος που μπορεί να παραμορφώνει την απόδοσή τους*.

Σήμερα είναι γενικά αποδεκτό ότι το άγχος των εξετάσεων αποτελείται από δύο κύρια στοιχεία :

- *ανησυχία* και
- *συναισθηματικότητα*

Το στοιχείο της *ανησυχίας* ορίζεται από «σκέψεις γύρω από τις συνέπειες της αποτυχίας». Το *συγκινησιακό στοιχείο* αφορά τα

δυσάρεστα αισθήματα και τις σωματικές αντιδράσεις, που προκαλούνται από το άγχος των εξετάσεων. Τα δύο αυτά στοιχεία φαίνονται να έχουν διαφορετικές επιπτώσεις στην απόδοση, που απαιτούν οι εξετάσεις : η *ανησυχία* συνδέεται με τη μειωμένη απόδοση σε νοητική εργασία, ενώ η *συναισθηματικότητα* δεν φαίνεται να συνδέεται με την εκτέλεση της εργασίας. (Spielberger, 1982)

1.3.4. ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Για να γίνουν κατανοητές οι ατομικές διαφορές ως προς τα στρεσογόνα γεγονότα είναι απαραίτητο να εξεταστούν οι γνωστικές διεργασίες που παρεμβαίνουν ανάμεσα στο γεγονός που συνέβη και στην αντίδραση του ατόμου. Οι Lazarus & Folkman (1984, 1987) ονόμασαν τις διεργασίες αυτές *διεργασίες γνωστικής εκτίμησης* (cognitive appraisal processes).

Η γνωστική – φαινομενολογική θεωρία των Lazarus & Folkman (1984, 1987) ορίζει το στρεσογόνο γεγονός ως ένα περιστατικό στο οποίο οι περιβαλλοντικές απαιτήσεις υπερβαίνουν το διαθέσιμο δυναμικό για την αντιμετώπισή του. Οι γνωστικές εκτιμήσεις διακρίνονται στην *πρωτογενή* και τη *δευτερογενή γνωστική εκτίμηση*, που είναι αλληλένδετες και αλληλεξαρτώμενες. Η πρωτογενής αναφέρεται στο τι διακυβεύει το άτομο στη συγκεκριμένη κατάσταση ενώ η δευτερογενής αναφέρεται στην επίλυση των προβλημάτων (χρήση συγκεκριμένων στρατηγικών, όπως η αναζήτηση πληροφοριών, η δράση, κλπ) είτε με την αλλαγή μέρους της κατάστασης, είτε με επαναπροσδιορισμό του άγχους που προκαλεί η συγκεκριμένη κατάσταση (Βασιλάκη, 2001).

Η γνωστική θεωρία του Beck για το άγχος και την κατάθλιψη (Beck & Clark, 1988) τονίζει ότι ο φόβος ή η απειλή είναι το γνωστικό περιεχόμενο του άγχους, το οποίο συγκρίνει με την απώλεια που υπάρχει στην κατάθλιψη.

Οι παράγοντες που μπορεί να επηρεάζουν τη γνωστική εκτίμηση ενός γεγονότος είναι οι εξής:

- Ø η *αντιλαμβανόμενη αβεβαιότητα* του ατόμου για τον τρόπο με τον οποίο χειρίζεται ή αντιμετωπίζει το γεγονός,
- Ø η *απειλή προς τον εαυτό* που προκαλείται από το ψυχοπιεστικό γεγονός, η οποία ενεργοποιεί την πρωτογενή εκτίμηση,

- Ø η δυνατότητα πρόβλεψης του γεγονότος,
- Ø ο βαθμός ελέγχου του στρεσογόνου γεγονότος,
- Ø η συχνότητα εμφάνισης του γεγονότος (Βασιλάκη, 2001).

Οι Folkman & Lazarus (1986), στη γνωστική θεωρία του στρες υποστηρίζουν ότι το στρες βρίσκεται στη συναλλαγή του ατόμου με το περιβάλλον. Όταν μια κατάσταση εκτιμάται από το υποκείμενο ότι μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ευεξία του, τότε η αντίδραση στο στρες είναι το αποτέλεσμα της έλλειψης ισορροπίας ανάμεσα στις εσωτερικές και στις εξωτερικές απαιτήσεις και στα αποθέματα του ατόμου, για να αντιμετωπίσει τις απαιτήσεις.

Επομένως, τα χαρακτηριστικά του ψυχικά πιεστικού παράγοντα δεν υποδεικνύουν την ένταση του στρες που μπορεί να βιώσει ένα άτομο. Σύμφωνα με το μοντέλο συναλλαγής του στρες, οι ψυχικά πιεστικοί παράγοντες περνούν μέσα από μια σειρά από «φίλτρα», τα οποία στοχεύουν στην τροποποίηση του στρεσογόνου γεγονότος και, επομένως, στην άμβλωση ή τη μείωση της αντίδρασης στο στρες. Έχουν προσδιοριστεί *τρία βασικά φίλτρα*:

- Η αντίληψη του στρεσογόνου παράγοντα επηρεάζεται από τις προηγούμενες εμπειρίες του υποκειμένου με παρόμοιους στρεσογόνους παράγοντες, την κοινωνική στήριξη και τη θρησκεία.
- Οι *μηχανισμοί άμυνας του Εγώ* (άρνηση, απώθηση κ.λ.π.) που δρουν ασυνειδήτως.
- Οι *συνειδητές προσπάθειες*: ο σχεδιασμός των ενεργειών, η καταφυγή σε διάφορες τεχνικές (χαλάρωση, σωματική άσκηση, φαρμακευτική αγωγή κ.λ.π.) (Θεοδωράτου, 2003).

Αυτά τα διαφορετικά φίλτρα, σύμφωνα με τους Folkman & Lazarus (1988), ενεργούν ως ένα είδος μεσολαβητή ανάμεσα στη σχέση στρεσογόνο γεγονός – συναισθηματική ένταση.

Σύμφωνα με αυτούς, δύο διαδικασίες μεσολαβούν στη σχέση ανάμεσα στο περιβάλλον και στο άτομο:

- α) η *εκτίμηση* και
- β) η *διαχείριση*.

A) Η Εκτίμηση

Η εκτίμηση είναι μια γνωστική διαδικασία, διαμέσου της οποίας το άτομο αξιολογεί με ποιο τρόπο μια ιδιαίτερη κατάσταση μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ευεξία του και ποια είναι τα αποθέματα της διαχείρισης που είναι διαθέσιμα, για να αντιμετωπίσει τη κατάσταση. Διακρίνονται δύο μορφές εκτίμησης που προσδιορίζουν τη στρεσογόνο κατάσταση και τα αποθέματα της διαχείρισης, τα οποία μπορούν να ενεργοποιηθούν:

- Την *πρωταρχική αξιολόγηση*, μέσω της οποίας το άτομο εκτιμά την κατάσταση. Μπορεί να πρόκειται για μια απώλεια, απειλή ή κάποια πρόκληση.
- Τη *δευτερογενή εκτίμηση*, μέσω της οποίας το άτομο αναζητεί με ποιο τρόπο μπορεί να επανορθώσει την απώλεια, να προλάβει την απειλή ή να κερδίσει το όφελος.

Σύμφωνα με τους Folkman & Lazarus (1988), οι διαδικασίες της εκτίμησης των σχέσεων προσώπου-περιβάλλοντος επηρεάζονται από τα προηγούμενα προσωπικά χαρακτηριστικά (οιπίστεις, η αντοχή, το άγχος) και από τις περιβαλλοντικές μεταβλητές (τα χαρακτηριστικά της κατάστασης: η φύση του κινδύνου, η διάρκειά του και τα κοινωνικά αποθέματα ή το δίκτυο βοήθειας του ατόμου) (Θεοδωράτου, 2003).

B) Η Διαχείριση

Οι *στρατηγικές διαχείρισης* μπορεί να είναι απλές σκέψεις ή ενέργειες στις οποίες προβαίνει το άτομο για να μειώσει την πίεση που προκαλείται από την αλληλεπίδρασή του με το περιβάλλον (Zeinder & Endler, 1996).

Η διαχείριση μπορεί να *τροποποιήσει το συναίσθημα* με διάφορους τρόπους (Lazarus & Folkman, 1986, Paulhan, 1992):

- Μια πρώτη πιθανότητα δράσης συνίσταται στην τροποποίηση της προσοχής είτε με το να την στρέψει από την πηγή του άγχους (στρατηγικές αποφυγής) είτε να κατευθύνει την προσοχή προς αυτή (στρατηγικές επαγρύπνησης).
- Μια δεύτερη δυνατότητα συνίσταται στην αλλαγή της υποκειμενικής σημασίας του γεγονότος, με τη καταφυγή σε γνωστικές δραστηριότητες (Gil και συνεργάτες, 1996) όπως η αποστασιοποίηση μέσω της διασκέδασης, το χιούμορ, η θετική επανεκτίμηση.
- Μια τρίτη δυνατότητα δράσης συνίσταται στην άμεση τροποποίηση των όρων της σχέσης προσώπου – περιβάλλοντος. Αυτή επιτυγχάνεται όταν το άτομο θέτει σε εφαρμογή κάποιες έμπρακτες προσπάθειες και όταν προσπαθεί να αντιμετωπίσει το πρόβλημα με σκοπό να το επιλύσει.

Η *διαχείριση*, λοιπόν, μπορεί να επηρεάσει το συναίσθημα μέσω αυτών των τριών πιθανών σεναρίων δράσης και της αίσθησης ότι η χρήση των στρατηγικών που θα επιλέξει θα συμβάλλουν στην ψυχολογική ευεξία του ατόμου. Στη συνέχεια όταν θα αξιολογήσει το γεγονός, θα κάνει μία επαναξιολόγηση του στρεσογόνου δυναμικού του (Θεοδωράτου, 2003).

1.3.5. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Το κάθε άτομο κατά τη διάρκεια της ζωής του, αντιμετωπίζει ορισμένες δύσκολες καταστάσεις. Η μελέτη των καταστάσεων αυτών περιλαμβάνει τις διαφορετικές στρατηγικές που επιλέγει ο καθένας. Σε καταστάσεις σύγκρουσης εμφανίζονται καινούργια είδη συμπεριφοράς λόγω της επείγουσας κατάστασης, ενώ σε δύσκολες καταστάσεις τα άτομα τείνουν να εγκαταλείπουν τις συνήθειες και τις συμπεριφορές που δε βοηθούν στην προσαρμογή.

Το άτομο για να ξεπεράσει τη σύγκρουση, εφαρμόζει *στρατηγικές διαχείρισης* που του επιτρέπουν να προσαρμοστεί στην καινούργια κατάσταση. Η διαχείριση είναι ένας σταθεροποιητικός παράγοντας, που επιτρέπει στο άτομο να διατηρήσει μια ψυχοκοινωνική προσαρμογή κατά τη διάρκεια των πιεστικών για την ψυχή του περιόδων. Συνήθως, τα άτομα τροποποιούν συνεχώς το περιβάλλον τους, για να διαμορφώσουν τις συνθήκες έτσι, ώστε να συμβαδίζουν με τις επιθυμίες και τις δυνατότητές τους.

Η αντιμετώπιση μιας κατάστασης θα εξαρτηθεί από την προηγούμενη εμπειρία του ατόμου, από τις γνώσεις του, τις ικανότητές του, από τις επιτυχίες και τις αποτυχίες του παρελθόντος, από την αυτοεκτίμηση: από την ικανότητά του να ανταποκρίνεται στην απαιτητική συνθήκη (Rivolier, 1989). Όταν η απαίτηση γίνεται αντιληπτή ως απειλή και το υποκείμενο εκτιμά ότι δεν μπορεί να την αντιμετωπίσει, τότε βιώνει το στρες.

Σύμφωνα με τον Lazarus (1974), η αντιμετώπιση του προβλήματος μπορεί να θεωρηθεί ως ένας τρόπος επίλυσης του προβλήματος, στο οποίο αυτό που διακυβεύεται είναι η ευεξία του προσώπου. Η αντιμετώπιση αυτή αναφέρεται ειδικά στη σχέση με την ψυχικά πιεστική συνθήκη (Θεοδωράτου 2003).

Τα πιο σημαντικά συστατικά του μηχανισμού αντιμετώπισης είναι:

- Η **υποκειμενική εκτίμηση** της κατάστασης (τι νόημα δίνει το υποκείμενο στην κατάσταση, ποια σημασία έχει για αυτό).
- Η **επανεκτίμηση**, αφού το υποκείμενο έχει αρχίσει να ανταποκρίνεται στο πιεστικό ερέθισμα.

Η **γνωστική εκτίμηση** ξεκινάει από μια πληροφορία που προσδιορίζει γιατί και σε ποιο βαθμό η σχέση προσώπου – περιβάλλοντος μπορεί να είναι στρεσογόνος. Αυτή η εκτίμηση εξαρτάται ταυτόχρονα από τις εξωτερικές συνθήκες και από τα μέσα που διαθέτει το υποκείμενο.

Τέλος, το υποκείμενο πρέπει να συνθέσει τις απαιτήσεις της κατάστασης και τα συναισθήματα που αυτή προκαλεί με τον τρόπο παρέμβασής του. Οι στρατηγικές διαχείρισης που χρησιμοποιεί έχουν *συμπεριφορικές, γνωστικές και συναισθηματικές διαστάσεις* (σύμφωνα με την θεώρηση της Κλίμακας της Τουλούζης, κατασκευασμένη από τον Tap και τους συνεργάτες του).

Οι τρεις τομείς στους οποίους συναρθώνονται οι *στρατηγικές διαχείρισης* είναι σύμφωνα με τον Tap και των συνεργατών του, οι εξής :

- 1) Ο **συμπεριφορικός τομέας**, που αντιπροσωπεύει τις διεργασίες με τις οποίες ένα άτομο δραστηριοποιείται, δηλαδή η προετοιμασία της πράξης, της δράσης και των συνεπειών της.
- 2) Ο **τομέας της πληροφόρησης** ή ο γνωστικός τομέας, ο οποίος προσδιορίζει τις διεργασίες με τις οποίες ένα άτομο αποκτά πληροφορίες για το περιβάλλον του, τις επεξεργάζεται και ρυθμίζει τη συμπεριφορά του.
- 3) Ο **συναισθηματικός τομέας**, ο οποίος αποτελείται από το σύνολο των μη γνωστικών και μη έμπρακτων διεργασιών, και περιλαμβάνει τα απλά συναισθήματα αλλά και τις πιο σύνθετες συναισθηματικές αντιδράσεις (Θεοδωράτου 2003).

1.3.6. ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ – ΕΙΔΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Είναι εύλογο από την παραπάνω ανάλυση, ότι οι στρατηγικές διαχείρισης δεν έχουν πάντα την ίδια λειτουργικότητα. Έχουν προταθεί πολλές διαστάσεις σχετικά με την αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων (Μπεζεβέγκης, 2001).

Οι Lazarus & Folkman (1984), χρησιμοποιώντας ως κριτήριο ταξινόμησης την κατεύθυνση των ενεργειών του ατόμου, έχουν προτείνει τη γνωστή διάκριση ανάμεσα σε :

- *στρατηγικές εστιασμένες στο πρόβλημα*, που κατευθύνονται στην πηγή του άγχους, την οποία προσπαθούν να μειώσουν ή να τροποποιήσουν,
- *στρατηγικές εστιασμένες στο συναίσθημα*, οι οποίες κατευθύνονται στο συναίσθημα με σκοπό να το ρυθμίσουν.

Οι ίδιοι συγγραφείς υποστηρίζουν πως οι άνθρωποι χρησιμοποιούν και τα δύο είδη στρατηγικών όταν αντιμετωπίζουν αγχογόνες καταστάσεις της καθημερινής ζωής (Μπεζεβέγκης, 2001).

Μια παραπλήσια ταξινόμηση διακρίνει *στρατηγικές προσέγγισης* και *στρατηγικές αποφυγής* (Herman & McHale, 1993).

Τα δύο αυτά είδη στρατηγικών έχουν ονομαστεί και *στρατηγικές εμπλοκής* και *στρατηγικές απεμπλοκής* αντίστοιχα (Tobin, Holroyd, Reynoldw & Wigal, 1989).

Με κριτήριο τους στόχους του ατόμου οι Welsz, McCabe και Dennig (1994) ταξινομούν τις στρατηγικές σε *στρατηγικές πρωτογενούς* ή *δευτερογενούς ελέγχου*. Ένα άλλο κριτήριο ταξινόμησης που έχει χρησιμοποιηθεί είναι η μέθοδος αντιμετώπισης. Έτσι, οι μέθοδοι έχουν ταξινομηθεί σε *γνωστικές* και *συμπεριφορικές στρατηγικές* (Ebata & Moos, 1991). Όσον αφορά τη λειτουργικότητα και την

αποτελεσματικότητα, οι στρατηγικές αντιμετώπισης έχουν διακριθεί σε *νευρωσικές* και σε *ώριμες* (McCrae & Costa, 1986).

Οι Westman και Shirom (1995) πρότειναν μια ενδιαφέρουσα ταξινόμηση των στρατηγικών διαχείρισης. Οι συγγραφείς διέκριναν δύο διαστάσεις στην αντιμετώπιση του άγχους :

- το *περιεχόμενο της στρατηγικής*
- τον *περίγυρο*

Με βάση το περιεχόμενο, οι Westman και Shirom διακρίνουν στρατηγικές *άμεσες* και *ενεργητικές* (σε αντίθεση με τις *έμμεσες* και *παθητικές*) και στρατηγικές που είναι *επαρκείς* (σε σχέση με τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις). Οι ίδιοι συγγραφείς θεωρούν σημαντική τόσο την ποικιλία των στρατηγικών διαχείρισης, καθώς είναι αναγκαία για τις ποικίλες περιβαλλοντικές απαιτήσεις όσο και την ευελιξία, τη δυνατότητα δηλαδή του ατόμου να τροποποιεί τις στρατηγικές του, ανάλογα με το είδος του αγχογόνου ερεθίσματος (Μπεζεβέγκης, 2001).

1.3.7. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΑ ΕΙΔΗ

COPING

Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο να παρουσιαστούν συνοπτικά οι σημαντικότεροι παράγοντες που φαίνεται να συνδέονται με τη διαφορική χρήση των ποικίλων στρατηγικών διαχείρισης από εφήβους και νέους. Είναι ένα θέμα που έχει απασχολήσει την εμπειρική έρευνα των δύο τελευταίων δεκαετιών και έχει αποφέρει συγκεκριμένα ευρήματα :

- ▼ Τα **Χαρακτηριστικά του ερεθίσματος/ περιβάλλοντος**. Το αγχογόνο ερέθισμα κάθε αυτό, φαίνεται να συνδέεται με το είδος της προτιμώμενης στρατηγικής για την αντιμετώπισή του. Η *ελεγχιμότητα*, (κατά πόσο δηλαδή ένα ερέθισμα γίνεται αντιληπτό ως εύκολο ή δύσκολο να ελεχθεί), είναι ένα τέτοιο χαρακτηριστικό. Σύμφωνα με τους Ryan-Wenger (1992), ένα τέτοιο χαρακτηριστικό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για το αναπτυσσόμενο άτομο, καθώς οι έφηβοι, λόγω της ατελούς ανάπτυξης και της εξάρτησής τους από τους ενήλικους, αντιλαμβάνονται περισσότερα γεγονότα ως μη ελέγξιμα και συνεπώς καταφεύγουν συχνότερα σε στρατηγικές εστιασμένες στο συναίσθημα (Brodzinsky και συν. , 1992).
- ▼ Η **ασάφεια** είναι ένα άλλο χαρακτηριστικό του ερεθίσματος, καθώς σύμφωνα με τους Lazarus & Folkman (1984) όταν μια κατάσταση είναι ασαφής, το άτομο τείνει να υιοθετεί στρατηγικές αντιμετώπισης με βάση την εμπειρία του, τις πεποιθήσεις του ή την προσωπικότητά του.
- ▼ Η **Προσωπικότητα**. Τόσο η προσωπικότητα του ατόμου ως σύνολο όσο και επιμέρους χαρακτηριστικά της, επηρεάζουν το είδος της στρατηγικής που χρησιμοποιούν ενήλικοι και παιδιά. Τέτοια χαρακτηριστικά είναι η αίσθηση αντοχής (Kobasa, 1986), ο ενδοπροσωπικός / εξωπροσωπικός έλεγχος (Carver, Sheier &

Weintraub, 1989), η αυτοεκτίμηση (Brodzinsky και συν., 1992), η δημοτικότητα (Fabes & Eisenberg).

▼ Το **Φύλο**. Ο παράγοντας αυτός είναι ένας από τους συχνότερα εξεταζόμενους σε έρευνες σχετικά με παιδιά και εφήβους. Τα αποτελέσματα δεν είναι σαφή, ούτε επιτρέπουν την εξαγωγή τελικών συμπερασμάτων για διαφορές φύλου στην αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων. Για παράδειγμα, οι στρατηγικές που εστιάζονται στο πρόβλημα φαίνεται να προτιμώνται περισσότερο άλλοτε από τα κορίτσια και άλλοτε από τα αγόρια. Ωστόσο, υπάρχουν αρκετές ενδείξεις ότι τα κορίτσια χρησιμοποιούν, σε σύγκριση με τα αγόρια, συχνότερα την αναζήτηση βοήθειας και διαπροσωπικής στήριξης. (Brodzinsky και συν., 1992. Frydenberg & Lewis, 1991. Stark, Spirito, Williams & Guevremont, 1989).

▼ Η **Ηλικία**. Όσον αφορά τη συγκεκριμένη σύνδεση ηλικίας και στρατηγικών διαχείρισης, τα δεδομένα είναι ως ένα βαθμό αντιφατικά. Πολλές έρευνες δείχνουν ότι με την πάροδο της ηλικίας το παιδί χρησιμοποιεί με μεγαλύτερη συχνότητα στρατηγικές εστιασμένες στο συναίσθημα. Σύμφωνα με τους Band & Weisz (1988), Compas, Malcarne, & Fondacaro, 1988) το εύρημα αυτό είναι αναμενόμενο, καθώς μια τέτοια στρατηγική προϋποθέτει επαρκείς γνωστικές διεργασίες και εφόδια. Από το άλλο μέρος, ωστόσο, άλλες έρευνες (π.χ. Curry & Russ, 1985, Altschuler & Ruble, 1989) βρίσκουν ότι τα μεγαλύτερα παιδιά υιοθετούν συχνότερα (από ότι τα μικρότερα) στρατηγικές εστιασμένες στο πρόβλημα (Μπεζεβέγκης, 2001).

1.3.8. ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΜΥΝΑΣ

Οι *μηχανισμοί άμυνας* είναι ασυνείδητες διαδικασίες, τις οποίες το Εγώ του κάθε ατόμου χρησιμοποιεί ανάλογα με τις περιστάσεις, προκειμένου να αντεπεξέλθει στις εσωτερικές και εξωτερικές πιέσεις.

Το άτομο επιδιώκει την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση. Όταν, όμως δεν ικανοποιείται, προσαρμόζεται στην πραγματικότητα και στις απαιτήσεις της και αν αυτή η προσαρμογή δεν μπορεί να συμβεί συνειδητά, τότε κινητοποιούνται οι *μηχανισμοί άμυνας*, οι οποίοι το βοηθούν ασυνείδητα να ξεπεράσει τις συγκρούσεις που προκύπτουν ανάμεσα στις μη αποδεκτές μορφές συμπεριφοράς του.

Κάθε άτομο, κατά τον Freud, διαθέτει ένα σημαντικό αριθμό αμυντικών μηχανισμών που στόχο έχουν την προστασία του από την οδυνηρή σύγκρουση που υπάρχει ανάμεσα στο Αυτό και στο Εγώ, σύγκρουση η οποία προκαλεί άγχος στο άτομο και το εμποδίζει να προσαρμοσθεί στις απαιτήσεις και στις ανάγκες του εσωτερικού και εξωτερικού του περιβάλλοντος (Καλούρη-Αντωνοπούλου, 1993).

Οι μηχανισμοί άμυνας δεν ελέγχονται από τις συνήθεις διαδικασίες της αντίληψης και της λογικής. Όταν χρησιμοποιούνται συνεχώς από το άτομο, τότε παύει να έχει αρμονική σχέση, σχέση προσαρμογής με το περιβάλλον του, περιθωριοποιείται και σιγά-σιγά μπορεί να φθάσει και στο σημείο διακοπής της επαφής του με την πραγματικότητα:

1. Απόθηση

Η απόθηση είναι, ίσως, ο κυριότερος μηχανισμός άμυνας. Συναισθήματα, πιέσεις, καταστάσεις, αναμνήσεις που είναι δυσάρεστες και που είναι αντίθετες με την κοινωνική πραγματικότητα, γεννούν ανησυχία και άγχος, απομακρύνονται και απωθούνται από τη συνείδηση του ατόμου.

2. Μετάθεση – Μετατόπιση

Το άτομο πολλές φορές μετατοπίζει τις επιθυμίες και τις επιδιώξεις του προς πιο αποδεκτές μορφές συμπεριφοράς, ή σε άλλα αντικείμενα και άτομα τα οποία δεν έχουν τη δυνατότητα να αντιδράσουν.

3. Άρνηση ή μόνωση

Το άτομο δεν αποδέχεται ότι έχουν πραγματικά συμβεί γεγονότα που του δημιουργούν άγχος.

4. Η Φαντασίωση

Όταν το άτομο δεν έχει τη δυνατότητα να ικανοποιήσει τις επιθυμίες του, κυρίως από κοινωνικές απαγορεύσεις, τότε ανατρέχει στους μηχανισμούς της φαντασίας. Η ικανοποίηση της επιθυμίας του ατόμου δεν πραγματοποιείται στο συνειδητό πεδίο αλλά τοποθετείται στη σφαίρα του φανταστικού πεδίου.

5. Η Εξιδανίκευση

Η εξιδανίκευση είναι ένας από τους μηχανισμούς άμυνας που επιτρέπει στο άτομο να προσαρμοσθεί στο κοινωνικό περιβάλλον, χωρίς όμως, να προκαλεί προβλήματα στην προσωπική του ανάπτυξη και συμπεριφορά.

6. Η Προβολή

Το άτομο, για να αντιμετωπίσει προβλήματα, απαράδεκτες τάσεις και σκέψεις του, προβάλλει σε άλλους ιδέες και κίνητρα που έχει ο ίδιος και του δημιουργούν άγχος.

7. Η Υποκατάσταση

Όταν το άτομο αδυνατεί να πραγματοποιήσει τον επιδιωκόμενο σκοπό του, τότε υποκαθίσταται από κάποιον άλλο.

8. Η Παλινδρόμηση

Στην παλινδρόμηση, το άτομο απομακρύνεται από την πραγματικότητα, υποχωρεί μπροστά σε πιθανές απειλές και προβλήματα και καταφεύγει σε προγενέστερες μορφές συμπεριφοράς και σκέψης που χαρακτηρίζουν κύρια προγενέστερα και χαμηλότερα στάδια ωρίμανσης.

9. Η Εκλογίκευση

Η εκλογίκευση είναι η επικρατέστερη από το άτομο λογικοφανούς αιτιολόγησης προκειμένου να δικαιολογήσει απογοητεύσεις, απρεπή συμπεριφορά, παραλείψεις ή αποτυχίες.

10. Η Ταύτιση

Η ταύτιση αποτελεί έναν ψυχολογικά ασυνείδητο μηχανισμό, μέσω του οποίου το άτομο υιοθετεί, μιμείται και ταυτίζεται με κάποιο άλλο πρόσωπο, πρότυπο.

11. Η Υπεραναπλήρωση

Το άτομο προσπαθεί να αποκρύψει κοινωνικώς απαράδεκτα συναισθήματά του, υιοθετώντας το διαμετρικά αντίθετό τους (Καλούρη-Αντωνοπούλου, 1993).

1.3.9. ΣΧΕΣΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΜΕ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥΣ ΑΜΥΝΑΣ

Σύμφωνα με την Vaillant (1977), η διαχείριση σε γενικές γραμμές επιτυγχάνεται με τους μηχανισμούς άμυνας του Εγώ, δηλαδή το σύνολο των ασυνείδητων γνωστικών διεργασιών, των οποίων ο σκοπός είναι να μειώσουν ή να καταργήσουν οτιδήποτε μπορεί να προξενήσει την ανάπτυξη του άγχους. Έχουν προσδιοριστεί διάφορες γνωστικές διαδικασίες, που προορίζονται να μειώσουν το άγχος, μερικές από τις οποίες είναι η άρνηση, η απώθηση, η εκλογίκευση κ.α. (Θεοδωράτου, 2003).

Η Paulhan (1992), υποστηρίζει ότι θεωρώντας τη διαχείριση σαν ένα αμυντικό σύστημα του οποίου το αντικείμενο είναι να επαναφέρει τη συναισθηματική ισορροπία, η προσοχή εστιάζεται κυρίως στη μείωση της έντασης και όχι στη λύση του προβλήματος. Σύμφωνα και με άλλους συγγραφείς όπως τους Cohen & Lazarus (1979) και τους Folkman & Lazarus (1986) είναι αναγκαίο, ένας πλήρης ορισμός της διαχείρισης να περιλαμβάνει ταυτόχρονα τις συνειδητές και ασυνείδητες λειτουργίες της συναισθηματικής ρύθμισης και επίλυσης του προβλήματος, τις οποίες θέτει σε λειτουργία κάποιος για να προσαρμοστεί σε ένα γεγονός που αντιλαμβάνεται ως απειλητικό.

Η Haan (1963) επιχείρησε να λύσει κάποια από τα προβλήματα που προκύπτουν από τη σύγκριση των μηχανισμών άμυνας και των στρατηγικών διαχείρισης. Γι' αυτή, οι **στρατηγικές διαχείρισης** είναι υγιείς ή επαρκείς μορφές της λειτουργίας του Εγώ, ενώ οι **άμυνες** αντιπροσωπεύουν ανεπαρκείς ή παθολογικούς τρόπους αντιμετώπισης της απειλής. Η Haan ανέλυσε τις ιδιότητες των αμυνών και των προσαρμοστικών μηχανισμών διαχείρισης.

Η σύγκριση των ιδιοτήτων των μηχανισμών άμυνας και των στρατηγικών διαχείρισης, ακολουθεί στον παρακάτω πίνακα :

<u>Ιδιότητες ενός μηχανισμού</u> <u>άμυνας</u>	<u>Ιδιότητες ενός μηχανισμού</u> <u>διαχείρισης</u>
1. Η συμπεριφορά είναι άκαμπτη, αυτοματοποιημένη και συνδεδεμένη με το ερέθισμα.	1. Η συμπεριφορά συμπεριλαμβάνει επιλογή κάνοντας την ευέλικτη και σκόπιμη.
2. Η συμπεριφορά ωθείται από το παρελθόν και το παρελθόν επιβάλλει τις ανάγκες του παρόντος.	2. Η συμπεριφορά ωθείται προς το μέλλον και υπολογίζει τις ανάγκες του παρόντος.
3. Η συμπεριφορά διαστρεβλώνει την παρούσα κατάσταση.	3. Η συμπεριφορά είναι προσανατολισμένη προς την πραγματικότητα του παρόντος.
4. Η συμπεριφορά περιλαμβάνει μια μεγαλύτερη ποσότητα πρωταρχικής διαδικασίας σκέψης, συμμετέχει σε ασυνείδητα στοιχεία και δε διαφοροποιείται σε απάντηση.	4. Η συμπεριφορά περιλαμβάνει τη δευτερεύουσα διαδικασία σκέψης, συνειδητά και προσυνειδητά στοιχεία και διαφοροποιείται σε απάντηση.
5. Η συμπεριφορά λειτουργεί με την υπόθεση ότι είναι πιθανόν να μετακινήσει κανείς τα ενοχλητικά συναισθήματα με μαγικό τρόπο.	5. Η συμπεριφορά λειτουργεί μέσα στα πλαίσια της ανάγκης του οργανισμού να «μετρά» την εμπειρία των ενοχλητικών συναισθημάτων.
6. Η συμπεριφορά επιτρέπει ικανοποίηση των ορμών με τεχνάσματα.	6. Η συμπεριφορά επιτρέπει μορφές ικανοποίησης των ορμών με ανοιχτό, εύσημο και ευδιάθετο τρόπο.

Οι **μηχανισμοί άμυνας**, στους οποίους αναφέρεται η Haan (1963), είναι οι παραδοσιακοί μηχανισμοί για τους οποίους έγινε λόγος στην παραπάνω ενότητα και περιλαμβάνουν την απώθηση, την μετάθεση, την άρνηση, την φαντασίωση, την εξιδανίκευση, τη προβολή, την υποκατάσταση, την παλινδρόμηση, την εκλογίκευση και την ταύτιση.

Ο Lazarus (1966), σχολιάζοντας τις διακρίσεις που κάνει η Haan, δε δέχεται ότι οι **μηχανισμοί άμυνας** είναι απαραίτητα κακοί, υποστηρίζοντας ότι μερικές φορές είναι βοηθητικοί και επιτυχείς, ειδικά όταν επανεκτιμούν την κατάσταση.

Πολλοί συγγραφείς όμως (Cohen & Lazarus, 1979, Folkman & Lazarus, 1986) και πολλές έρευνες δείχνουν ότι ένα άτομο δεν είναι δυνατό να συμπεριφέρεται συνέχεια με τον ίδιο τρόπο απέναντι σε οποιοδήποτε γεγονός. Η Paulhan (1992) αναφέρει κάποιους λόγους για να εξηγήσει ότι ο **χαρακτήρας της διαχείρισης είναι μεταβαλλόμενος** :

- **Την πολυδιάστατη φύση της διαχείρισης.** Στην περίπτωση μιας σωματικής ασθένειας, για παράδειγμα, ο ασθενής πρέπει να αντιμετωπίσει διάφορες πηγές του στρες που έχουν να κάνουν με τον πόνο, τις συνθήκες του νοσοκομείου. Ταυτόχρονα πρέπει να διατηρήσει και την συναισθηματική του ισορροπία. Χρειάζεται, επομένως να αναπτύξει διαφορετικές στρατηγικές διαχείρισης.
- **Τον κινούμενο χαρακτήρα της διαδικασίας της διαχείρισης, η οποία εύκολα αλλάζει.** Οι Folkman & Lazarus (1988) υποστηρίζουν ότι η διαχείριση επηρεάζεται πολύ από το περιβάλλον και από τις συνθήκες. Έτσι, το ίδιο άτομο σε κάποιες καταστάσεις μπορεί να υιοθετήσει γνωστικές στρατηγικές, που έχουν σαν στόχο να μειώσουν την ένταση και σε άλλες στρατηγικές συμπεριφορές, που έχουν σαν στόχο να λύσουν το πρόβλημα (Θεοδωράτου, 2003).

1.3.10. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Η μελέτη της αποτελεσματικότητας της διαχείρισης έγινε αντικείμενο πολυάριθμων ερευνών. Μια στρατηγική είναι καλή, εάν επιτρέπει στο άτομο να κυριαρχήσει ή να μειώσει την επίδραση της επίθεσης στη σωματική ή την ψυχολογική του ευεξία (Folkman και συνεργάτες, 1986, DiMatteo, 1991).

Τα κύρια κριτήρια που εκτιμήθηκαν, στις πολυάριθμες αυτές έρευνες, είναι το *άγχος* και η *κατάθλιψη*. Έτσι, οι εργασίες του Schmidt (1988) πάνω σε άτομα που νοσηλεύτηκαν για μια χειρουργική παρέμβαση δείχνουν ότι αυτά που χρησιμοποιούν μια ενεργητική στρατηγική διαχείρισης (έρευνα πληροφοριών για τη διαδικασία της εγχείρησης) είναι σημαντικά λιγότερο αγχωμένα και παρουσιάζουν λιγότερες επιπλοκές μετά την εγχείρηση, σε σύγκριση με εκείνα που χρησιμοποιούν μια παθητική στρατηγική (στάση παραίτησης και μοιρολατρία). Φαίνεται, λοιπόν, ότι ένα στυλ διαχείρισης ενεργητικό, που εστιάζεται στο πρόβλημα, παρουσιάζεται πιο αποτελεσματικό από ένα στυλ διαχείρισης εστιασμένο στο συναίσθημα, με σκοπό να μειώσει την συναισθηματική ένταση που προκαλείται από το γεγονός.

Η *αποτελεσματικότητα των στρατηγικών διαχείρισης* εξαρτάται, επίσης, από τα χαρακτηριστικά της περίπτωσης, όπως η *διάρκεια* και η *δυνατότητα ελέγχου* του στρεσογόνου γεγονότος (Paulhan, 1992). Έτσι, η αποφυγή είναι πιο αποτελεσματική για σύντομο χρονικό διάστημα και οι ενεργητικές στρατηγικές για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Σύμφωνα με τους Lazarus και Folkman (1984), οι ενεργητικές στρατηγικές είναι αποτελεσματικές παρά μόνο όταν το γεγονός είναι κάτω από τον έλεγχο του υποκειμένου, διαφορετικά οι παθητικές στρατηγικές βοηθούν καλύτερα στην προσαρμογή.

Τέλος, όσον αφορά την επίδραση της διαχείρισης στη *σωματική υγεία*, οι Lazarus & Folkman (1984) αναφέρουν ότι:

1. Μπορεί να επηρεάσει τη *συχνότητα*, την *ένταση* και τη *διάρκεια* των *σωματικών αντιδράσεων* (καρδιακοί παλμοί, αρτηριακή πίεση) και τις *νευροχημικές αντιδράσεις του στρες* στην περίπτωση που:

α) το υποκείμενο δεν μπορεί να προλάβει ή να βελτιώσει τις *περιβαλλοντικές αγχογόνες συνθήκες* λόγω έλλειψης ή ανεπάρκειας των *στρατηγικών* που είναι εστιασμένες στο πρόβλημα.

β) *ένα γεγονός δεν ελέγχεται* και το υποκείμενο δεν μπορεί να ρυθμίσει τη *δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση*.

γ) το υποκείμενο *έχει ένα στυλ ζωής ή ύφος διαχείρισης*, που είναι από μόνο του επικίνδυνο.

2. Μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο θνησιμότητας, για παράδειγμα με την *υπερβολική χρήση βλαβερών ουσιών* (π.χ. καπνός, αλκοόλ, ναρκωτικά).

3. Οι μορφές της διαχείρισης που είναι *εστιασμένες στο συναίσθημα* μπορεί να απειλήσουν την υγεία, όταν εμποδίζουν την υιοθέτηση *προσαρμοστικών μηχανισμών*. Πρόκειται για την περίπτωση του μηχανισμού άρνησης ή της αποφυγής που μπορεί να οδηγήσουν το υποκείμενο να μην αντιληφθεί τα συμπτώματα και να μην απευθυνθεί έγκαιρα στο γιατρό (Θεοδωράτου, 2003).

Όπως έχει ήδη σημειωθεί ένας σημαντικός παράγοντας, που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη, όσον αφορά την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών διαχείρισης είναι η *ελεγχιμότητα*. Υπάρχουν αρκετές ενδείξεις ότι, όταν το γεγονός θεωρείται ελέγξιμο, είναι πιθανότερο να χρησιμοποιηθούν *στρατηγικές εστιασμένες στο πρόβλημα*. Όταν, αντίθετα η κατάσταση αντικειμενικά δεν μπορεί να τροποποιηθεί,

σύμφωνα με τον Terry (1991), επιλέγεται συνηθέστερα κάποια στρατηγική ρύθμισης του συναισθήματος (Μπεζεβέγκης, 2001).

Στην πραγματικότητα, όμως, όπως αναφέρει ο Paulhan (1992), δεν υπάρχει στρατηγική διαχείρισης που να είναι αποτελεσματική από μόνη της, ανεξάρτητα από τις αντιληπτικές και γνωστικές πλευρές (τόπος ελέγχου, κοινωνική στήριξη) της προσωπικότητας του ατόμου, οι οποίες προσδιορίζουν το τελικό αποτέλεσμα (Θεοδωράτου, 2003).

2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ :

Κάθε επιστημονική έρευνα, σε οποιοδήποτε γνωστικό αντικείμενο, εκπονείται με βάση μια συγκεκριμένη συλλογιστική που προκύπτει από την εμπειρική παρατήρηση ενός πλήθους μεταβλητών, που χαρακτηρίζουν το περιβάλλον ανάπτυξης της κάθε επιστήμης, αλλά κυρίως από τη συνεχώς διογκούμενη και επεκτεινόμενη βιβλιογραφία που άπτεται των ενδιαφερόντων του ή των ερευνητών. Γενικά, «ο επιστημονικός τρόπος ζωής κυβερνιέται από τρεις μεγάλες κατηγορίες αλληλοεπηρεαζόμενων κινήτρων:

- ü την *περιέργεια*: την επιθυμία να γνωρίσει κανείς όσα οι αισθήσεις και η διαίσθηση δεν φθάνουν,
- ü την *πρακτική χρησιμότητα*: την επιθυμία ώστε το αποτέλεσμα των προσπαθειών και των ερευνών, να είναι χρήσιμο και σημαντικό, να προσθέτει δηλαδή κάτι,
- ü την *εσωτερική δομή (τάξη)*: την επιθυμία να αναχθεί μια πληθώρα στοιχείων επιφανειακά περίπλοκη, που κυριαρχείται από μια (νομοτελειακή) τάξη και υπάγεται σε ορισμένους κανόνες» (Φιλίας, 1997).

Με βάση την παραπάνω συλλογιστική, η έρευνα που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια της πτυχιακής μας εργασίας για την λήψη πτυχίου, είχε ως σκοπό της να γίνει προσπάθεια διερεύνησης των δυσκολιών που αντιμετωπίζει καθημερινά στη ζωή του ο μέσος νέος και φοιτητής στην Ελλάδα, οι τρόποι διαχείρισης που χρησιμοποιεί, καθώς και η αναγκαιότητα της συμβουλευτικής φοιτητών.

Το θέμα επιλέχθηκε με βάση το προσωπικό ενδιαφέρον, καθώς τόσο και οι ίδιες προσωπικά βιώσαμε καθημερινά δυσκολίες στην

φοιτητική μας ζωή, όσο και γιατί στα πλαίσια της πρακτικής μας άσκησης κατά την διάρκεια των σπουδών φοίτησης ήρθαμε σε επαφή με την συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα.

Είναι ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι δεν βρέθηκε έρευνα που να έχει ασχοληθεί συγκεκριμένα με το θέμα της μελέτης μας. Ο αριθμός των σπουδαστών που συμμετείχε στην ερευνητική διαδικασία αποτελεί αντιπροσωπευτικό δείγμα του μέσου νέου και σπουδαστή στην Ελλάδα. Επίσης, η έρευνα αυτή θα μπορούσε να θεωρηθεί ως μια προερευνητική εργασία, που μπορεί να επιδέχεται εκτενέστερη ανάλυση και εμβάθυνση των παραμέτρων της και των αποτελεσμάτων της.

Η παρούσα μελέτη εστιάζει την έρευνα κυρίως στην όψιμη εφηβεία (18-20 ετών) και στην μετεφηβεία (21 ετών και άνω), καθώς θεωρείται μια κρίσιμη περίοδος για το μέλλον του ατόμου. Για το λόγο αυτό κρίθηκε σκόπιμη η μελέτη αυτού του θέματος.

Οι ερευνητικές υποθέσεις που έγιναν ήταν οι εξής :

Εάν υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στους δείκτες (δράσης, πληροφόρησης, συναισθήματος, θετικών στρατηγικών, αρνητικών στρατηγικών, σύνολο στρατηγικών διαχείρισης, ελέγχου, αλλαγής, εστίασης, άρνησης, απόσυρσης και κοινωνικής στήριξης) και :

• Στο φύλο

• Στην ηλικία

• Στον τόπο καταγωγής

• Στην πόλη φοίτησης και

• Στην σχολή φοίτησης (Ι.Ε.Κ., Α.Τ.Ε.Ι., Α.Ε.Ι.)

Για την καλύτερη δυνατή ανάλυση των ερευνητικών δεδομένων, έγινε γεωγραφικός διαχωρισμός της Ελλάδας σε *Βόρεια* και *Νότια Ελλάδα*. Η Βόρεια Ελλάδα περιλαμβάνει τις περιοχές που βρίσκονται πάνω από την Στερεά Ελλάδα και η Νότια αυτές που βρίσκονται από την Στερεά Ελλάδα και κάτω.

2.2. ΔΕΙΓΜΑ :

Στην έρευνα έλαβαν μέρος συνολικά 1000 άτομα . Στο τελικό δείγμα, όμως δε συμπεριλήφθηκαν 10 άτομα τα οποία, δεν συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο, μειώνοντας έτσι τον αριθμό σε 990 άτομα. Η συμμετοχή τους στην έρευνα ήταν προαιρετική και ανώνυμη.

Η ηλικία των ερωτηθέντων κυμαίνονταν από 17 έως 29 ετών. Η επιλογή του δείγματος έγινε ανεξάρτητα από καταγωγή, οικογενειακή, κοινωνική και οικονομική κατάσταση.

Επελέγη αυτή η περίοδος ηλικιακά, προκειμένου να ερευνηθούν τα προβλήματα που κατά μέσο όρο τα άτομα αυτής της ηλικίας αντιμετωπίζουν στην καθημερινή τους ζωή, καθώς επίσης και οι τρόποι διαχείρισης που χρησιμοποιούν. Οι φοιτητές/σπουδαστές με την εισαγωγή τους στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση αντιμετωπίζουν πολλές δυσκολίες, όπως η προσαρμογή στο νέο εκπαιδευτικό περιβάλλον, η απομάκρυνση από το πατρικό σπίτι με όλες τις συναισθηματικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις.

Η ηλικία των ατόμων που πήραν μέρος στην έρευνα σηματοδοτείται από το τέλος της εφηβείας και την αρχή της νεανικής ηλικίας. Τα νεαρά αυτά άτομα ήταν σπουδαστές από διάφορες σχολές Πανεπιστημίων (Α.Ε.Ι.), Ανώτατων Τεχνολογικών Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων (Α.Τ.Ε.Ι.) και Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.). Η χορήγηση των ερωτηματολογίων (με βάση την κλίμακα της Τουλούζης), πραγματοποιήθηκε σε τέσσερις πόλεις της Ελλάδος : την Αθήνα, την Πάτρα, τον Βόλο - την Λάρισα και την Κοζάνη.

Η μέθοδος επιλογής του δείγματος που χρησιμοποιήθηκε για να εξασφαλιστεί ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα από φοιτητές ήταν η τυχαία δειγματοληψία. Επιλέχθηκε γιατί με αυτόν τον τρόπο κάθε μέλος του πληθυσμού έχει την ίδια πιθανότητα να συμπεριληφθεί στο δείγμα.

2.3. ΕΡΓΑΛΕΙΑ :

2.3.1. Κλίμακα της Τουλούζης για τη διαχείριση (E.T.C.)

Η κλίμακα που δόθηκε στο δείγμα και που εκτιμά τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν για να αντιμετωπίσουν σημαντικά προβλήματα της ζωής τους ήταν η *κλίμακα της Τουλούζης για τη διαχείριση προβλημάτων* (Esparbes και συνεργάτες, 1993).

Ο λόγος που επιλέχθηκε η συγκεκριμένη κλίμακα είναι γιατί έχει μία ψυχοδυναμική θεώρηση : η κατασκευή της βασίζεται στη συσχέτιση της πορείας για την προσωποποίηση και την αυτονόμηση με τις στρατηγικές διαχείρισης (Tap και συνεργάτες, 1991,1993,1995). Επιπρόσθετα, η κλίμακα αυτή δοκιμάστηκε σε ελληνικό δείγμα 290 σπουδαστών Τ.Ε.Ι. Πάτρας και βρέθηκε ότι κατόπιν ελέγχου της εσωτερικής αξιοπιστίας των στρατηγικών διαχείρισης οι τιμές ήταν πολύ ικανοποιητικές (Cronbach's alpha > 0.80).

Η κλίμακα αυτή αποτελείται από 3 τομείς : τη *δράση* (τομέας δράσης), την *πληροφόρηση* (τομέας γνωστικός) και το *συναίσθημα* (τομέας συναισθηματικός). Η σύνθεση αυτών επιτρέπει την εμφάνιση 6 στρατηγικών διαχείρισης προβλημάτων (*εστίαση, κοινωνική στήριξη, απόσυρση, έλεγχος και άρνηση*). Στον πίνακα που ακολουθεί, φαίνεται ότι ο κάθε τομέας αποτελείται από 6 διαστάσεις (κάθετα) και κάθε στρατηγική περιλαμβάνει 3 διαστάσεις (οριζόντια). Η κλίμακα επομένως αποτελείται από 18 διαστάσεις. Κάθε διάσταση εξετάζεται με βάση 3 προτάσεις στις οποίες το υποκείμενο πρέπει να απαντήσει με βάση μια κλίμακα 5 βαθμίδων (1: καθόλου, 2: σπάνια, 3: που και που, 4: συχνά, 5: πολύ συχνά).

Συμπερασματικά αναφέρουμε ότι εξετάζονται οι εξής δείκτες (στην ανάλυση των δεδομένων) :

- A) οι τρεις τομείς
- B) οι έξι στρατηγικές διαχείρισης
- Γ) 1. οι θετικές και
2. οι αρνητικές στρατηγικές (στο σύνολο τους είναι 18)

2.3.2. Παρουσίαση των τομέων, των στρατηγικών και των διαστάσεων :

Η κλίμακα συνδέει τρεις τομείς :

1. Το **συμπεριφοριστικό τομέα** που αντιπροσωπεύει το σύνολο των διαδικασιών, με τις οποίες το άτομο αρχίζει να ενεργεί, δηλ. η προετοιμασία της δράσης, η κίνηση και η συνέπεια αυτής της δράσης.
2. Τον **τομέα της πληροφόρησης** (ή γνωστικό τομέα), που προσδιορίζει τις διαδικασίες εκείνες με τις οποίες το άτομο αποκτά τις πληροφορίες για το περιβάλλον του και τις επεξεργάζεται για να ρυθμίσει τη συμπεριφορά του.
3. Τον **συναισθηματικό τομέα** που είναι σύνολο των μη γνωστικών και μη ενεργών διαδικασιών που ποικίλουν από τις ξαφνικές συναισθηματικές αντιδράσεις έως τα συνήθη συναισθήματα του ατόμου.

Ο συντονισμός μεταξύ των τομέων επιτρέπει την εμφάνιση έξι στρατηγικών, που η κάθε μια περιλαμβάνει τρεις διαστάσεις σε σχέση με τους ανωτέρω τομείς. Κάθε μια από τις τρεις διαστάσεις εξετάζεται με βάση τρεις προτάσεις στις οποίες το υποκείμενο πρέπει να απαντήσει μέσα σε ένα πλαίσιο μιας κλίμακας πέντε σημείων, όπως αναφέρεται πιο πάνω αναλυτικά.

Το σύνολο αποτελείται λοιπόν από 54 ερωτήσεις.

	<i>Τομείς</i>		
<i>Στρατηγικές</i>	<i>Δράση</i>	<i>Πληροφόρηση</i>	<i>Συναίσθημα</i>
<i>Εστίαση</i>	A Ενεργός εστίαση	Z Γνωστική Εστίαση	M Συναισθηματική Εστίαση
<i>Κοινωνική στήριξη</i>	B Συνεργασία	H Κοινωνική πληροφοριακή Στήριξη	N Συναισθηματική Κοινωνική Στήριξη
<i>Απόσυρση</i>	Γ Συμπεριφορική και Κοινωνική Απόσυρση	Θ Διανοητική Απόσυρση	Ξ Εθισμός σε ουσίες
<i>Μεταστροφή</i>	Δ Συμπεριφορική Αλλαγή	I Αποδοχή	O Αλλαγή αξιών
<i>Έλεγχος</i>	E Ρύθμιση δραστηριοτήτων	K Γνωστικός Έλεγχος και Σχεδιασμός	Π Συναισθηματικός Έλεγχος
<i>Άρνηση</i>	ΣΤ Διασκέδαση	Λ Άρνηση	P Αλεξιθυμία

Οι στρατηγικές είναι οι εξής :

1. Η *Εστίαση* υπονοεί ότι το άτομο συγκεντρώνεται στο πρόβλημα και στους τρόπους επίλυσης του προβλήματος. Η συναισθηματική

εστίαση υπονοεί όντως την διείσδυση ειδικών συναισθημάτων (επιθετικότητας και ενοχής). Η στρατηγική αυτή έχει τρεις διαστάσεις :

A. *Ενεργός Εστίαση* : Όταν αντιμετωπίζει κανείς το πρόβλημα και πηγαίνει κατευθείαν σε αυτό.

Z. *Γνωστική Εστίαση* : Όταν αναλύει κανείς την κατάσταση, χρησιμοποιεί παρελθοντικές εμπειρίες, εφαρμόζει στρατηγικές για να λύσει καλύτερα το πρόβλημα.

M. *Συναισθηματική Εστίαση* : Όταν κανείς γίνεται ευερέθιστος ή επιθετικός απέναντι στους άλλους ή όταν κλείνεται στον εαυτό του βιώνοντας ενοχές.

2. Η **Κοινωνική στήριξη** υπονοεί την αναζήτηση βοήθειας με όρους γνωστικούς (συμβουλές, πληροφόρηση) ή συναισθηματικούς (η ανάγκη του ανθρώπου να τον ακούσει κάποιος και να τον αναγνωρίσει). Υπονοεί επίσης, τη χρήση πράξεων συνεργασίας ως μέσο καταπολέμησης του στρες. Η στρατηγική αυτή περιλαμβάνει τρεις διαστάσεις :

B. *Συνεργασία* : Όταν κάποιος έχει την ανάγκη να εργαστεί μαζί με τους άλλους.

H. *Πληροφοριακή Κοινωνική Στήριξη* : Όταν κάποιος απευθύνεται σε πρόσωπα για να πάρει πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση που του δημιουργεί πρόβλημα.

N. *Συναισθηματική Κοινωνική Στήριξη* : Όταν κάποιος έχει την ανάγκη να μιλήσει σε κάποιον, να απευθυνθεί σε πρόσωπα που μπορούν να δώσουν παρηγοριά.

3. Η **Απόσυρση** υπονοεί ότι το υποκείμενο κλείνεται στον εαυτό του, προσπαθεί να μη σκέφτεται το πρόβλημα καταφεύγοντας στο όνειρο ή στη φαντασία ή υιοθετώντας συμπεριφορές που προσφέρουν υποκατάστατα (τροφή, ναρκωτικά, κάπνισμα, φάρμακα..). Η στρατηγική αυτή έχει τρεις διαστάσεις:

Γ. *Συμπεριφορική και Κοινωνική Απόσυρση*: Όταν το άτομο κλείνεται στον εαυτό του, απομακρύνεται από τους άλλους, αποσύρεται σε σχέση με τους άλλους.

Θ. *Διανοητική απόσυρση*: Όταν το άτομο προσπαθεί να διώξει το πρόβλημα από το μυαλό του, αρνείται να το σκέφτεται, θέλει να το ξεχάσει. Όταν ευχαριστεύεται με τις ονειροπολήσεις με τη φαντασία του προκειμένου να ξεχάσει τις δυσκολίες.

Ξ. *Εθισμός σε ουσίες*: Όταν το άτομο αναζητά υποκατάστατα μέσα από την τροφή, τα φάρμακα, τα ναρκωτικά, τον καπνό.

4. Η *Μεταστροφή* υπονοεί την αλλαγή, την τροποποίηση της συμπεριφοράς, των γνωστικών θέσεων (αποδοχή) ή των αξιών (όταν το άτομο στρέφεται προς το Θεό, αποκτά μια φιλοσοφία ζωής, αστειεύεται σχετικά με το πρόβλημα). Η στρατηγική αυτή έχει τρεις διαστάσεις:

Δ. *Συμπεριφορική Αλλαγή*: Όταν τροποποιεί τις πράξεις του, τη συμπεριφορά του, τον τρόπο ζωής του σχετικά με το πρόβλημα.

Ι. *Αποδοχή*: Όταν αποδέχεται το πρόβλημα όποιο κι αν είναι ή μαθαίνει να ζει με αυτό.

Ο. *Αλλαγή των αξιών*: Όταν κάποιος εμπιστεύεται το Θεό (στάση πίστης), στρέφεται σε μια άλλη φιλοσοφία ζωής, σχετικοποιεί με τρόπο διασκεδαστικό την κατάσταση (χιούμορ).

5. Ο *Έλεγχος* υπονοεί την κυριαρχία στην κατάσταση, τον συντονισμό των συμπεριφορών ή των δραστηριοτήτων και την συγκράτηση των συναισθημάτων. Η στρατηγική αυτή έχει τρεις διαστάσεις:

Ε. *Ρύθμιση των δραστηριοτήτων*: Όταν το άτομο αντιστέκεται στην παρόρμηση να κάνει απερίσκεπτες κρίσεις ή να πάρει αποφάσεις βεβιασμένες, όταν παίρνει μια απόσταση σε σχέση με την κατάσταση και παίρνει κάποιο χρόνο για να δράσει. Αυτή η στρατηγική έχει σαν σκοπό

να συγκρατήσει την δραστηριότητα όταν αυτή μπορεί να κάνει περισσότερο κακό παρά καλό.

Κ. *Γνωστικός έλεγχος και σχεδιασμός*: Όταν το άτομο θέτει στόχους, κάνει ένα σχεδιασμό. Όταν χειρίζεται το πρόβλημα με τρόπο αφηρημένο και λογικό (διανοητικοποίηση).

Π. *Συναισθηματικός έλεγχος*: Όταν το άτομο αφενός δεν πανικοβάλλεται, αφετέρου δεν δείχνει στους άλλους τα συναισθήματα που το διακατέχουν.

6. Η *Άρνηση*: Όταν το υποκείμενο κάνει σαν να μην υπήρχε το πρόβλημα, διασκεδάζει κάνοντας κάτι πιο ευχάριστο. Έχει δυσκολίες για να περιγράψει τα συναισθήματά του. Η στρατηγική αυτή έχει τρεις διαστάσεις:

ΣΤ. *Διασκέδαση*: Όταν κάποιος ψάχνει να σκεφτεί κάτι άλλο εκτός από το πρόβλημα, όταν ασχολείται με άλλες δραστηριότητες για να μην το σκέφτεται. Όταν ψάχνει για ικανοποιήσεις σε άλλους τομείς της ύπαρξης.

Λ. *Άρνηση*: Όταν κάποιος κάνει σαν να μην υπήρχε το πρόβλημα.

Ρ. *Αλεξιθυμία*: Όταν κάποιος δεν μπορεί να περιγράψει τα συναισθήματά του.

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων μιας μελέτης που έκανε ο Tap με 260 κριτές προκειμένου να προσδιοριστεί ο θετικός ή αρνητικός χαρακτήρας των αντιδράσεων απέναντι στο στρες επιτρέπει *τρεις διαπιστώσεις* :

1. Η *θετική διαχείριση* (coping) συνδέει τις γνωστικές πλευρές με τη κοινωνική στήριξη (συνεργασία, βοήθεια μέσω πληροφόρησης, συναισθηματική στήριξη). Η ενεργός εστίαση και ο συναισθηματικός έλεγχος έρχονται να συμπληρώσουν αυτή την πρώτη δομή. Χάρη στη βοήθεια των άλλων (κοινωνική στήριξη), η ενεργός εστίαση εισάγει την προσαρμοστική προσπάθεια, την αντιμετώπιση του προβλήματος. Σε αυτή τη δομή βρίσκουμε την ενεργό-γνωστική εστίαση και τον

συναισθηματικό έλεγχο, λειτουργίες που έχουν περιγραφεί από τον Lazarus (1984).

2. Η **αρνητική διαχείριση** υπονοεί την σύνδεση απόσυρσης και άρνησης, αλλά αυτή η δεύτερη δομή οργανώνεται γύρω από ην άρνηση, την διανοητική απόσυρση και την αλεξιθυμία (δυσκολία διαχείρισης των ιδίων συναισθημάτων, Sifneos 1973).

3. Κάποιες *συγκεκριμένες διαστάσεις*, ιδιαίτερα η συμπεριφορική αλλαγή, η αλλαγή των αξιών, η διασκέδαση και η αποδοχή γίνονται αντιληπτές με τρόπο πιο διαφορούμενο και λειτουργούν ως στρατηγικές ενδιάμεσες ανάμεσα στο θετικό και αρνητικό πρότυπο της διαχείρισης.

Π.χ. η αποδοχή της κατάστασης γίνεται αντιληπτή θετικά όταν συσχετίζεται με τον συναισθηματικό έλεγχο. Αποδέχομαι σημαίνει, ελέγχω τα συναισθήματά μου, τις άμυνές μου, ρυθμίζω τις επιθυμίες μου. Όμως, η αποδοχή γίνεται αντιληπτή αρνητικά, όταν συσχετίζεται με την συγκράτηση. Αποδοχή της προβληματικής κατάστασης σημαίνει τότε παραίτηση.

Θετικές στρατηγικές

- A. Ενεργός Εστίαση
- B. Συνεργασία
- H. Κοινωνική πληροφοριακή στήριξη
- I. Αποδοχή
- Π. Συναισθηματικός έλεγχος
- K. Γνωστικός έλεγχος και σχεδιασμός
- ΣΤ. Διασκέδαση
- Z. Γνωστική Εστίαση
- N. Κοινωνική Συναισθηματική Στήριξη

Θετικές Στρατηγικές Διαχείρισης

Αρνητικές Στρατηγικές

- Ξ. Εθισμός στις ουσίες
- Θ. Διανοητική απόσυρση
- Ο. Αλλαγή Αξιών
- Γ. Συμπεριφορική και Κοινωνική Απόσυρση
- Δ. Συμπεριφορική Αλλαγή
- P. Αλεξιθυμία
- E. Ρύθμιση των δραστηριοτήτων
- Λ. Άρνηση
- M. Συναισθηματική Εστίαση

Αρνητικές Στρατηγικές Διαχείρισης

(Πηγή : Θεοδωράτου, 2003)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΣΥΛΛΟΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

3.1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Στις αρχές Δεκεμβρίου και συγκεκριμένα από τις 9 έως τις 17 του μηνός, πραγματοποιήθηκε η χορήγηση των ερωτηματολογίων σε σπουδαστές των Ι.Ε.Κ., Α.Τ.Ε.Ι. και Α.Ε.Ι. στις τέσσερις πόλεις της Ελλάδας, Αθήνα, Πάτρα, Βόλος – Λάρισα και Κοζάνη και ολοκληρώθηκε στο διάστημα μιας εβδομάδας, σε πρωινές και απογευματινές ώρες.

Τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν στους σπουδαστές ομαδικά, έπειτα από συνεννόηση με τους υπεύθυνους καθηγητές, στην αρχή ή στο τέλος της διδακτικής τους ώρας και η συμπλήρωση τους έγινε επιτόπου.

Ο μέσος χρόνος για την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων ήταν δεκαπέντε (15) λεπτά. Για την αύξηση, όμως του αριθμού του δείγματος και για την επιστροφή περισσότερων ερωτηματολογίων, υπήρξε μια μικρή επιμήκυνση του χρόνου αναμονής των απαντήσεων.

Προκειμένου να μην υπάρχουν ασάφειες και αδιευκρίνιστα σημεία, πραγματοποιήθηκε η πιλοτική χρήση ερωτηματολογίου σε ένα μικρό δείγμα σπουδαστών. Η δυσκολία που παρουσιάστηκε από τους σπουδαστές, κατά την διεξαγωγή της ερευνητικής διαδικασίας, ήταν να δοθούν περισσότερες διευκρινίσεις σχετικά με την σημείωση μιας δύσκολης κατάστασης που αντιμετωπίζουν στην καθημερινή τους φοιτητική ζωή.

Αξίζει να σημειωθεί ότι αρκετοί από τους σπουδαστές, στους οποίους χορηγήθηκε το ερωτηματολόγιο, εκδήλωσαν ενδιαφέρον τόσο για το θέμα της έρευνας όσο και για την ανάλυση των αποτελεσμάτων της.

3.2. ΠΟΣΟΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 990 άτομα, μέσου όρου ηλικίας 20,27 ετών. Η επιλογή του δείγματος έγινε ανεξάρτητα από καταγωγή, οικογενειακή και κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

Η μέθοδος απάντησης των ερωτηματολογίων ήταν η συνέντευξη και ο μέσος χρόνος που απαιτήθηκε για κάθε ερωτηματολόγιο ήταν 15 λεπτά περίπου.

3.2.1. Στατιστική Μεθοδολογία

Στους πίνακες που ακολουθούν οι μεν μετρήσιμες μεταβλητές παρουσιάζονται με τη μέση τιμή (Μέση Τιμή value) των μετρήσεων τους, την τυπική απόκλιση (standard deviation), την ελάχιστη (min value) και τη μέγιστη (max value) τιμή, οι δε μη μετρήσιμες μεταβλητές (βαθμωτές, διχοτομικές ή κατηγορικές) παρουσιάζονται με τη συχνότητα (απόλυτος αριθμός) εμφάνισης της απάντησης καθώς και με τη σχετική συχνότητα (ποσοστιαία αναλογία) εμφάνισης της κάθε τιμής της μεταβλητής.

Ο έλεγχος της κανονικότητας ή μη των κατανομών των παρατηρήσεων, τόσο στο σύνολο του δείγματος όσο και στις διάφορες υποομάδες, έγινε με τη μέθοδο των Kolmogorov - Smirnov.

Ο στατιστικός έλεγχος που χρησιμοποιήθηκε για τον έλεγχο των διαφορών στις τιμές των δεικτών που παρατηρήθηκαν μεταξύ των εξεταζομένων ομάδων και υποομάδων ήταν t-test (student's t-test) και ANOVA (Analysis of Variance) τον οποίο ακολούθησε ο post-hoc έλεγχος του Tukey κατά περίπτωση.

Για τον έλεγχο των συσχετίσεων μεταξύ των διαφόρων παραμέτρων χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης του pearson (r) (Pearson's product moment correlation coefficient). Οι τιμές που μπορεί

να λάβει ο συντελεστής συσχέτισης του Spearman ανήκουν στο διάστημα $[-1, +1]$. Οι τιμές $+1$, -1 αντιστοιχούν σε τέλεια συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών, ενώ η τιμή 0 αντιστοιχεί σε πλήρη έλλειψη συσχέτισης μεταξύ των δύο υπό εξέταση μεταβλητών. Θετικές τιμές του συντελεστή συσχέτισης δηλώνουν πως οι δύο μεταβλητές αυξάνονται ή μειώνονται με τον ίδιο τρόπο (ταυτόχρονα), ενώ αρνητικές τιμές του συντελεστή συσχέτισης δηλώνουν πως όταν η μία μεταβλητή αυξάνει η άλλη ελαττώνεται.

Κατά τη στατιστική ανάλυση και επεξεργασία των δεδομένων οι διαφορές και συσχετίσεις που προκύπτουν θεωρούνται στατιστικά σημαντικές αν και μόνο αν αντιστοιχούν σε πιθανότητα $p < 0.05$ (όπως αυτή προκύπτει από τον αντίστοιχο κάθε φορά στατιστικό έλεγχο).

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων της έρευνάς μας χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 7,5 για Windows.

3.2.2. Δεδομένα που προκύπτουν από την Κλίμακα της Τουλούζης για τη Διαχείριση

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 990 άτομα, μέσου όρου ηλικίας 20,27 ετών. Η επιλογή του δείγματος έγινε ανεξάρτητα από καταγωγή, οικογενειακή και κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

Από την ανάλυση και στατιστική επεξεργασία των δεδομένων μας προέκυψαν τα ακόλουθα:

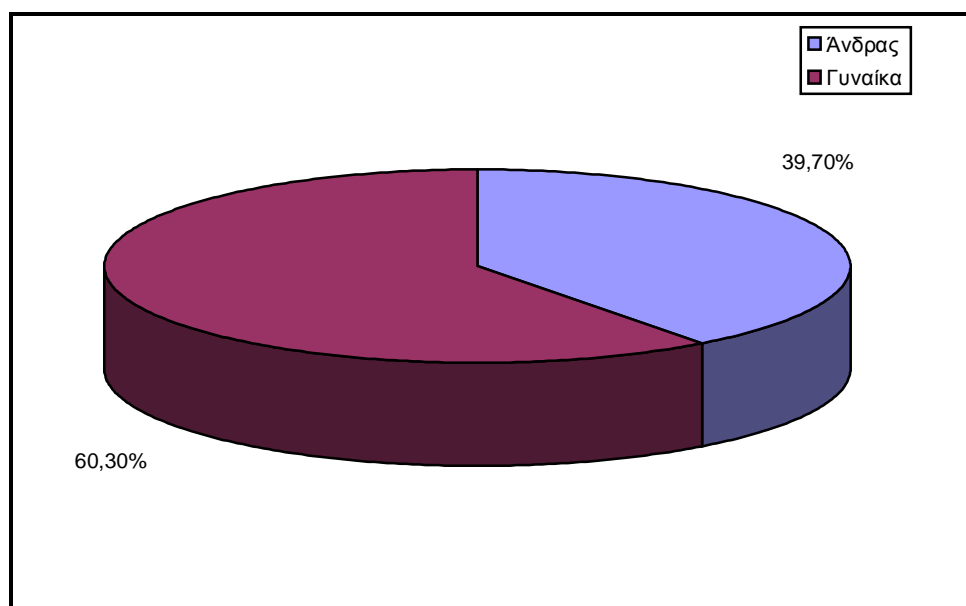
A. Γενικά στοιχεία

Το 60,3% των ερωτηθέντων στην παρούσα έρευνα ήταν γυναίκες και το υπόλοιπο 39,7% άντρες (Πίνακας 1, Σχήμα 1).

Πίνακας 1: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το φύλο.

ΦΥΛΟ	N=990	ΠΟΣΟΣΤΟ
Άνδρας	393	39,7%
Γυναίκα	597	60,3%

Σχήμα1: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το φύλο.



Η ηλικία των ερωτηθέντων κυμάνθηκε μεταξύ 17 και 29 ετών με μέσο όρο ηλικίας τα 20,27 έτη και τυπική απόκλιση 2,08 έτη (Πίνακας 2).

Πίνακας 2 : Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την ηλικία.

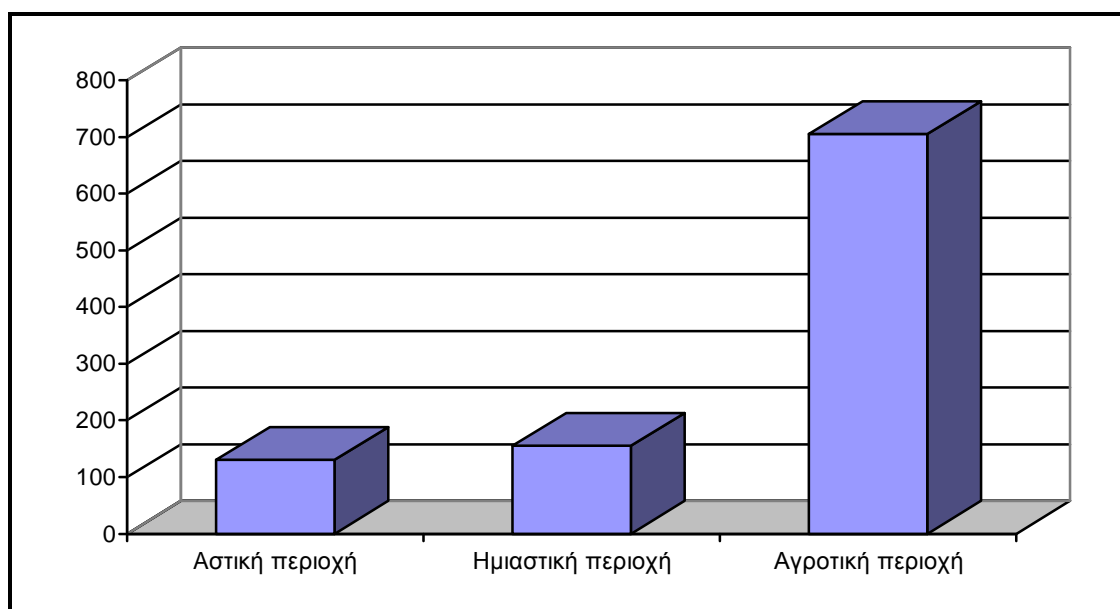
ΗΛΙΚΙΑ	N=990
Μέση Τιμή	20,27
Τυπική Απόκλιση	2,08
Ελάχιστη Τιμή	17,00
Μέγιστη Τιμή	29,00

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (705 άτομα - Ποσοστό 71,2%) κατάγονται από αγροτική¹ περιοχή ενώ τα υπόλοιπα άτομα κατάγονται από ημιαστική² (155 άτομα – Ποσοστό 15,7%) και αστική³ (130 άτομα – Ποσοστό 13,1%) περιοχή (Πίνακας 3, Σχήμα 2) .

Πίνακας 3: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τον τόπο καταγωγής τους.

ΤΟΠΟΣ ΚΑΤΑΓΩΓΗΣ	N=990	ΠΟΣΟΣΤΟ
Αστική περιοχή	130	13,1%
Ημιαστική περιοχή	155	15,7%
Αγροτική περιοχή	705	71,2%

Σχήμα 2: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τον τόπο καταγωγής τους.

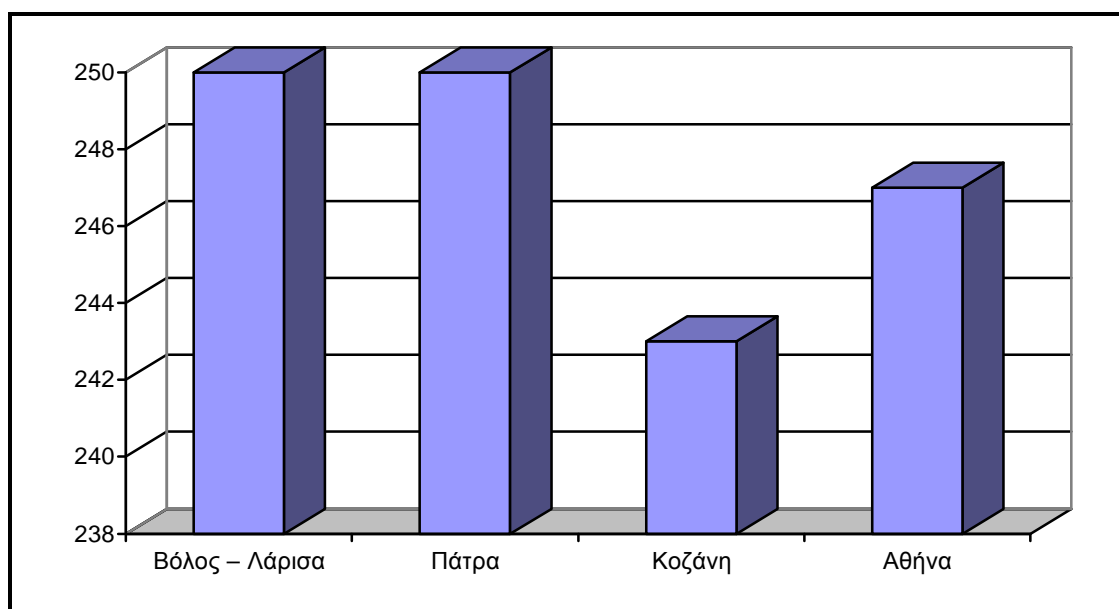


Μοιρασμένα είναι τα ποσοστά όσον αφορά την πόλη φοίτησης των ερωτηθέντων. Έτσι, 250 άτομα (Ποσοστό 25,3%) φοιτούν στην Πάτρα και στις Βόλο και Λάρισα, 247 άτομα (Ποσοστό 24,9%) φοιτούν στην Αθήνα και τα υπόλοιπα 243 άτομα (Ποσοστό 24,5%) στην Κοζάνη (Πίνακας 4, Σχήμα 3) .

Πίνακας 4: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την πόλη φοίτησης τους.

ΠΟΛΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	N=990	ΠΟΣΟΣΤΟ
Βόλος – Λάρισα	250	25,3%
Πάτρα	250	25.3%
Κοζάνη	243	24,5%
Αθήνα	247	24,9%

Σχήμα 3: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την πόλη φοίτησης τους.

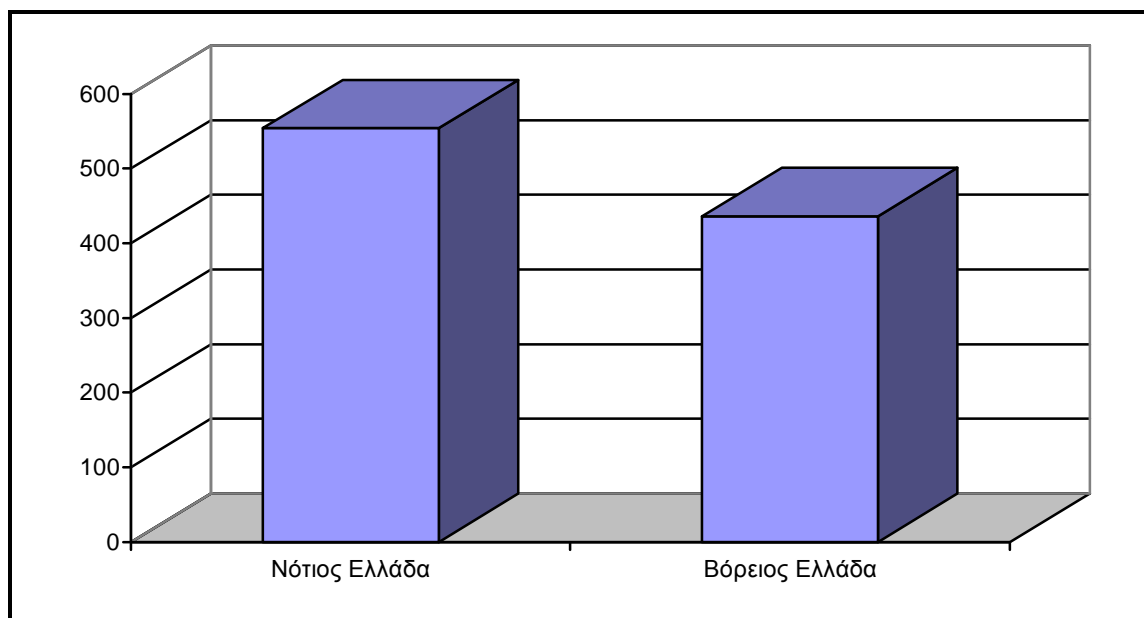


Μοιρασμένα εμφανίζονται και τα ποσοστά των ερωτηθέντων όσον αφορά την περιοχή καταγωγής τους. Έτσι 554 άτομα (Ποσοστό 56,0%) κατάγονται από την Νότιο Ελλάδα⁴ και το υπόλοιπο 44,0% από την Βόρειο Ελλάδα⁵ (Πίνακας 5, Σχήμα 4) .

Πίνακας 5: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την περιοχή καταγωγής τους.

ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΑΤΑΓΩΓΗΣ	N=990	ΠΟΣΟΣΤΟ
Νότιος Ελλάδα	554	56,0%
Βόρειος Ελλάδα	436	44,0%

Σχήμα 4: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την περιοχή καταγωγής τους.

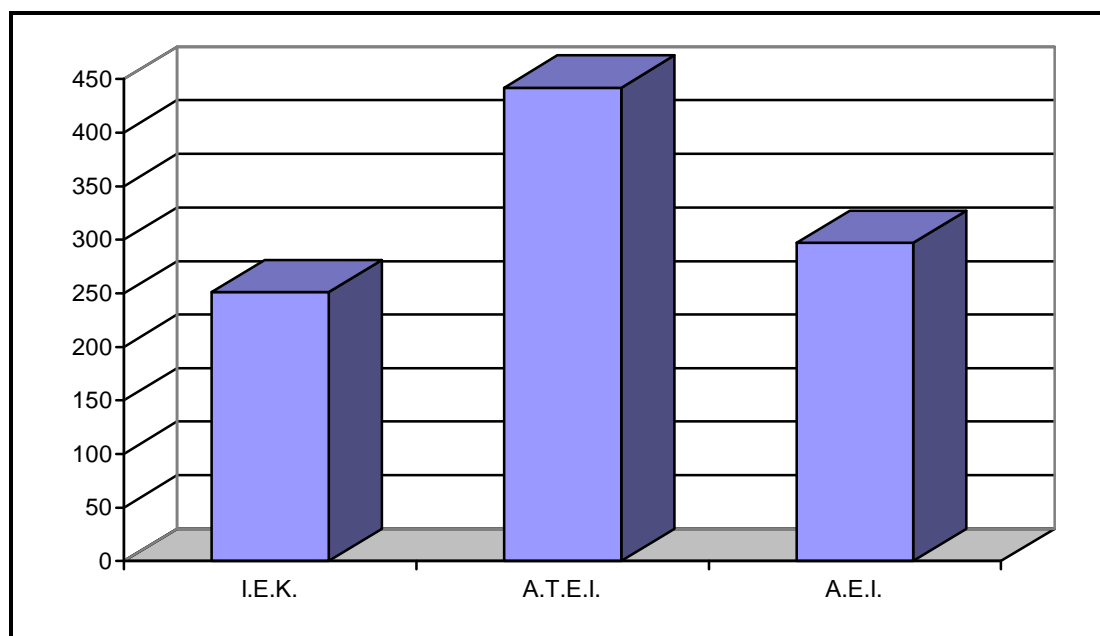


Σχεδόν οι μισοί από τους ερωτηθέντες (442 άτομα - ΠΟΣΟΣΤΟ 44,6%) φοιτούν σε Α.Τ.Ε.Ι., ακόμα 297 (ΠΟΣΟΣΤΟ 30,0%) σε Α.Ε.Ι. ενώ οι υπόλοιποι 251 (ΠΟΣΟΣΤΟ 25,4%) σε Ι.Ε.Κ. (Πίνακας 6, Σχήμα 5).

Πίνακας 6: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την σχολή φοίτησής τους.

ΣΧΟΛΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	N=990	Percent
Ι.Ε.Κ.	251	25,4%
Α.Τ.Ε.Ι.	442	44,6%
Α.Ε.Ι.	297	30,0%

Σχήμα 5: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την σχολή φοίτησής τους.



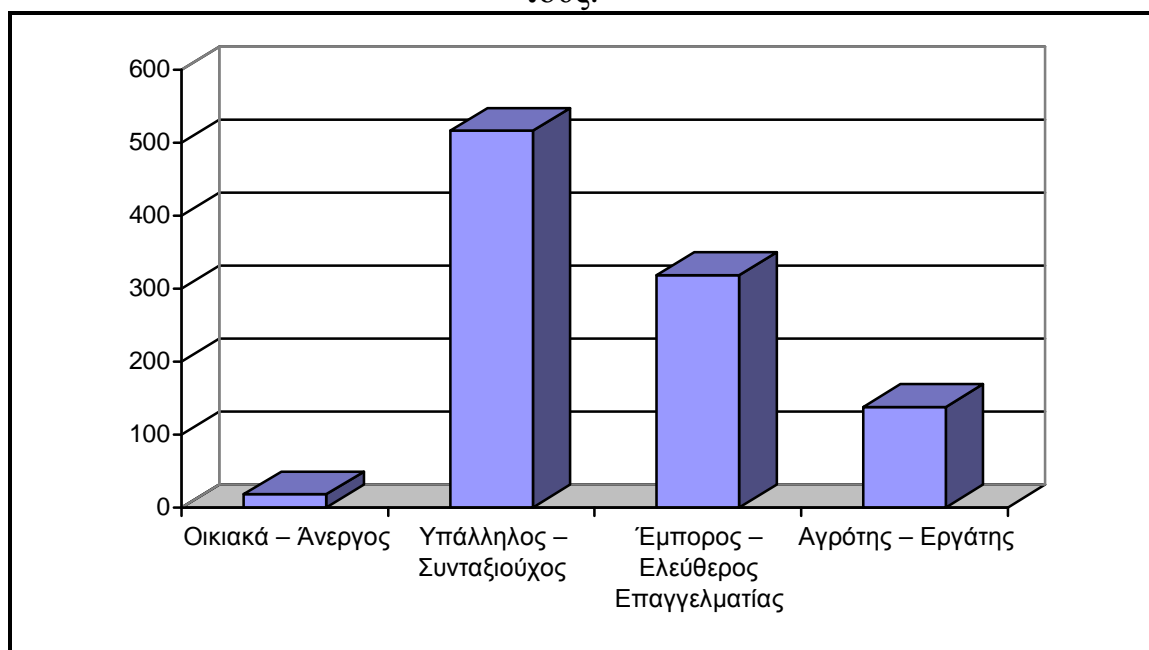
Οι μισοί και πλέον των ερωτηθέντων δηλώνουν ως επάγγελμα του πατέρα τους το υπάλληλος – συνταξιούχος (516 άτομα – Ποσοστό 52,1%) ενώ άλλοι 318 (Ποσοστό 32,1%) δηλώνουν το Έμπορος –

Ελεύθερος Επαγγελματίας. Από τους υπόλοιπους οι 138 (Ποσοστό 13,9%) δηλώνουν ως επάγγελμα του πατέρα τους το Αγρότης – Εργάτης και ένα μικρό Ποσοστό (18 άτομα – Ποσοστό 1,8%) το Οικιακά – Άνεργος (Πίνακας 7, Σχήμα 6).

Πίνακας 7: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επάγγελμα του πατέρα τους.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΠΑΤΕΡΑ	N=990	ΠΟΣΟΣΤΟ
Οικιακά – Άνεργος	18	1,8%
Υπάλληλος – Συνταξιούχος	516	52,1%
Έμπορος – Ελεύθερος Επαγγελματίας	318	32,1%
Αγρότης – Εργάτης	138	13,9%

Σχήμα 6: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επάγγελμα του πατέρα τους.



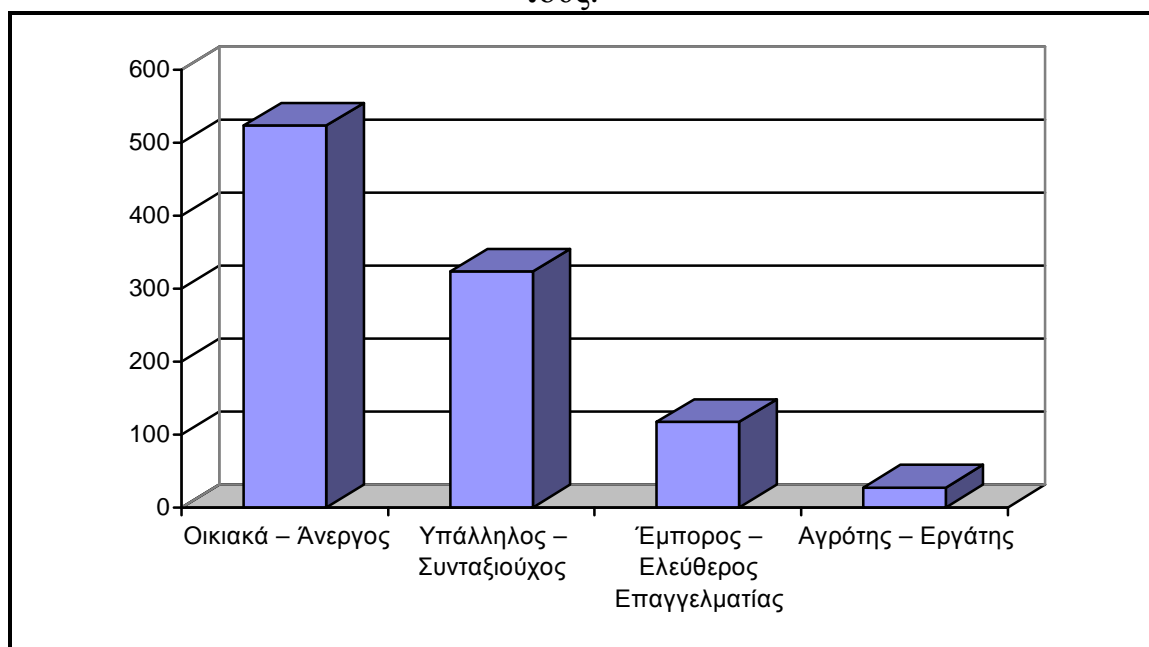
Αντίθετα, οι μισοί και πλέον των ερωτηθέντων δηλώνουν ως επάγγελμα της μητέρας τους το Οικιακά – Άνεργος (523 άτομα – Ποσοστό 52,8%) ενώ άλλοι 323 (Ποσοστό 32,6%) δηλώνουν το

υπάλληλος – συνταξιούχος. Από τους υπόλοιπους οι 117 (Ποσοστό 11,8%) δηλώνουν ως επάγγελμα του πατέρα τους το Έμπορος – Ελεύθερος Επαγγελματίας και ένα μικρό Ποσοστό (27 άτομα – Ποσοστό 2,7%) το Αγρότης – Εργάτης (Πίνακας 8, Σχήμα 7) .

Πίνακας 8: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επάγγελμα της μητέρας τους.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ	N=990	ΠΟΣΟΣΤΟ
Οικιακά – Άνεργος	523	52,8%
Υπάλληλος – Συνταξιούχος	323	32,6%
Έμπορος – Ελεύθερος Επαγγελματίας	117	11,8%
Αγρότης – Εργάτης	27	2,7%

Σχήμα 7: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επάγγελμα της μητέρας τους.



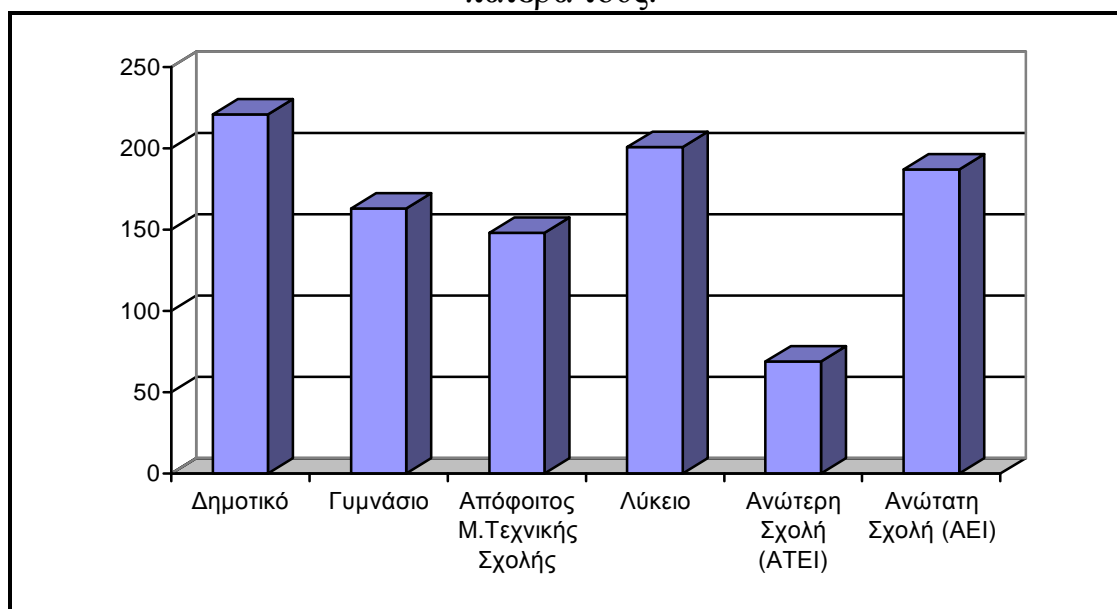
Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα των ερωτηθέντων 221 άτομα (Ποσοστό 22,3%) δήλωσαν ότι είναι απόφοιτος δημοτικού, 201 άτομα (Ποσοστό 20,3%) απόφοιτος λυκείου, 187 άτομα (Ποσοστό 18,9%) απόφοιτος Α.Ε.Ι. και 163 άτομα (Ποσοστό 16,5%) απόφοιτος

γυμνασίου. Από τους υπόλοιπους 148 άτομα (Ποσοστό 15,0%) δήλωσαν ότι ο πατέρας τους είναι απόφοιτος μέσης τεχνικής σχολής και μόνο 69 ερωτηθέντες (Ποσοστό 7,0%) δήλωσαν ότι είναι απόφοιτος Α.Τ.Ε.Ι. (Πίνακας 9, Σχήμα 8).

Πίνακας 9: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα τους.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ	N=989	ΠΟΣΟΣΤΟ
Δημοτικό	221	22,3%
Γυμνάσιο	163	16,5%
Απόφοιτος Μέσης Τεχνικής Σχολής	148	15,0%
Λύκειο	201	20,3%
Ανώτερη Σχολή (ΑΤΕΙ)	69	7,0%
Ανώτατη Σχολή (ΑΕΙ)	187	18,9%

Σχήμα 8: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα τους.



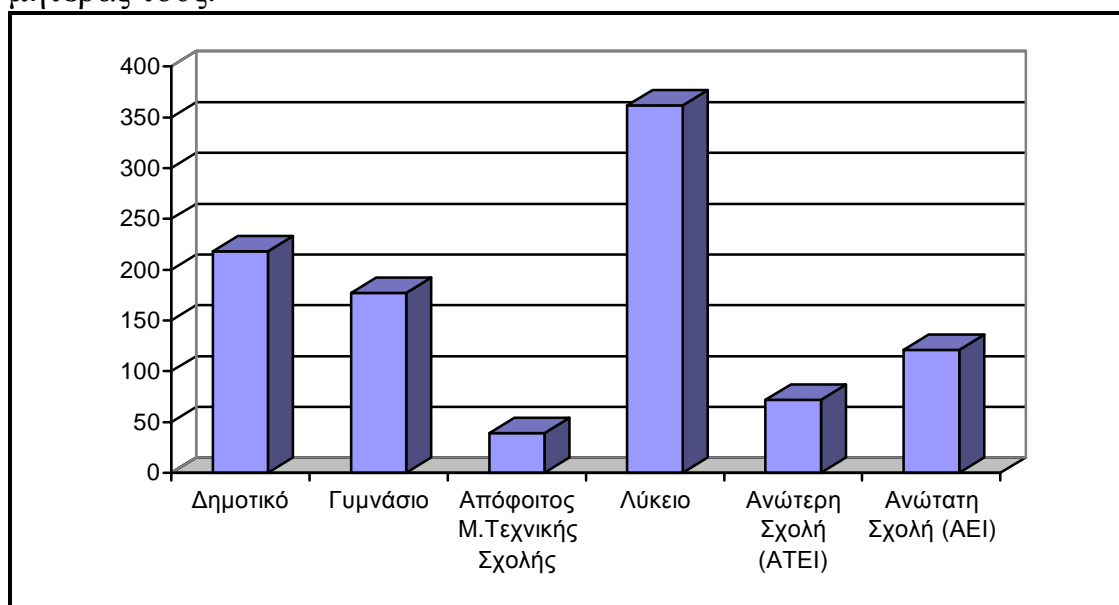
Αντίθετα, όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας των ερωτηθέντων 362 άτομα (Ποσοστό 36,6%) δήλωσαν ότι είναι απόφοιτος

λυκείου, 218 άτομα (Ποσοστό 22,0%) απόφοιτος δημοτικού, 177 άτομα (Ποσοστό 17,9%) απόφοιτος γυμνασίου και 121 άτομα (Ποσοστό 12,2%) απόφοιτος Α.Ε.Ι.. Από τους υπόλοιπους 72 άτομα (Ποσοστό 7,3%) δήλωσαν ότι η μητέρα τους είναι απόφοιτος Α.Τ.Ε.Ι. και μόνο 39 ερωτηθέντες (Ποσοστό 3,9%) δήλωσαν ότι είναι απόφοιτος μέσης τεχνικής σχολής (Πίνακας 10, Σχήμα 9) .

Πίνακας 10 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας τους.

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ	N=989	ΠΟΣΟΣΤΟ
Δημοτικό	218	22,0%
Γυμνάσιο	177	17,9%
Απόφοιτος Μέσης Τεχνικής Σχολής	39	3,9%
Λύκειο	362	36,6%
Ανώτερη Σχολή (ΑΤΕΙ)	72	7,3%
Ανώτατη Σχολή (ΑΕΙ)	121	12,2%

Σχήμα 9: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας τους.



B. Στρατηγικές

Ο δείκτης δράσης (*action*) των ερωτηθέντων κυμάνθηκε μεταξύ 24 και 77, με μέσο όρο τα 54,17 και τυπική απόκλιση 7,12 (Πίνακας 11).

Πίνακας 11: Δείκτης δράσης.

ΔΡΑΣΗ	N=990
Μέση Τιμή	54,17
Τυπική Απόκλιση	7,12
Ελάχιστη Τιμή	24
Μέγιστη Τιμή	77

Στην προσπάθεια να σταθμίσουμε τις τιμές των απαντήσεων των ερωτηθέντων όσον αφορά τον δείκτη δράσης χωρίσαμε την κλίμακα σε πέντε διαστήματα. Έτσι οι ερωτώμενοι των οποίων οι απαντήσεις είχαν συνολικό score από 18,0 έως 29,0 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη δράσης, ενώ οι ερωτώμενοι που είχαν συνολικό score από 29,0 έως 39,9 θεωρήθηκαν ότι έχουν "χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη δράσης. Ερωτώμενοι με συνολικό score από 39,9 έως 68,4 θεωρήθηκαν ότι έχουν "μέτριο" επίπεδο στον δείκτη δράσης. Τέλος, οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 68,4 έως 79,2 θεωρήθηκαν ότι έχουν "υψηλό" επίπεδο στον δείκτη δράσης και οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 79,2 έως 90,0 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ υψηλό" επίπεδο στον δείκτη δράσης (Πίνακας 12).

Πίνακας 12: Επίπεδα κατηγοριών δείκτη δράσης.

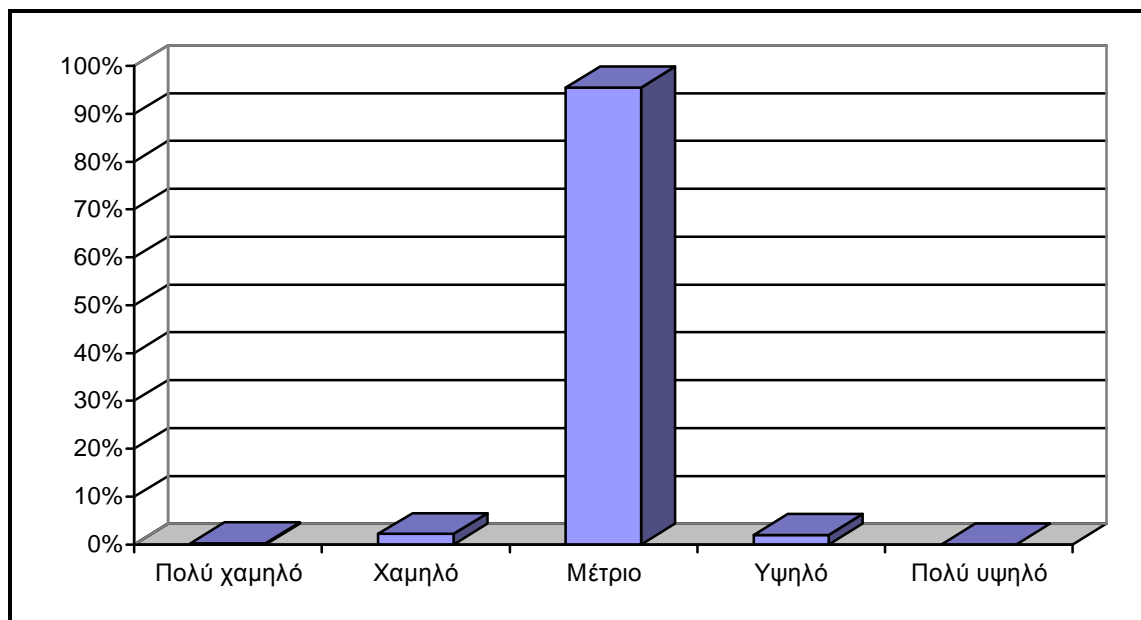
ΔΡΑΣΗ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	18,0	29,0
Χαμηλό	29,0	39,9
Μέτριο	39,9	68,4
Υψηλό	68,4	79,2
Πολύ υψηλό	79,2	90,0

Στην συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (945 άτομα - Ποσοστό 95,5%) το επίπεδο του δείκτη δράσης υπολογίστηκε μέτριο. Σε 25 άτομα (Ποσοστό 2,5%) υπολογίστηκε χαμηλό και πολύ χαμηλό και στα υπόλοιπα 20 άτομα (Ποσοστό 2,0%) ο δείκτης δράσης υπολογίστηκε υψηλός και πολύ υψηλός (Πίνακας 13, Σχήμα 10).

Πίνακας 13: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη δράσης.

ΔΡΑΣΗ	N=990	ΠΟΣΟΣΤΟ
Πολύ χαμηλό	3	0,3%
Χαμηλό	22	2,2%
Μέτριο	945	95,5%
Υψηλό	20	2,0%
Πολύ υψηλό	0	0,0%

Σχήμα 10: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη δράσης.



Ο δείκτης πληροφόρησης (*information*) των ερωτηθέντων κυμάνθηκε μεταξύ 22 και 76, με μέσο όρο τα 55,19 και τυπική απόκλιση 7,74 (Πίνακας 14).

Πίνακας 14: Δείκτης πληροφόρησης.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ		N=990
Μέση Τιμή		55,19
Τυπική Απόκλιση		7,74
Ελάχιστη Τιμή		22
Μέγιστη Τιμή		76

Στην προσπάθεια να σταθμίσουμε τις τιμές των απαντήσεων των ερωτηθέντων όσον αφορά τον δείκτη πληροφόρησης χωρίσαμε την κλίμακα σε πέντε διαστήματα. Έτσι οι ερωτώμενοι των οποίων οι

απαντήσεις είχαν συνολικό score από 18,0 έως 28,9 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη πληροφόρησης, ενώ οι ερωτώμενοι που είχαν συνολικό score από 28,9 έως 39,7 θεωρήθηκαν ότι έχουν "χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη πληροφόρησης. Ερωτώμενοι με συνολικό score από 39,7 έως 70,7 θεωρήθηκαν ότι έχουν "μέτριο" επίπεδο στον δείκτη πληροφόρησης. Τέλος, οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 70,7 έως 80,3 θεωρήθηκαν ότι έχουν "υψηλό" επίπεδο στον δείκτη πληροφόρησης και οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 80,3 έως 90,0 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ υψηλό" επίπεδο στον δείκτη πληροφόρησης (Πίνακας 15).

Πίνακας 15: Επίπεδα κατηγοριών δείκτη πληροφόρησης.

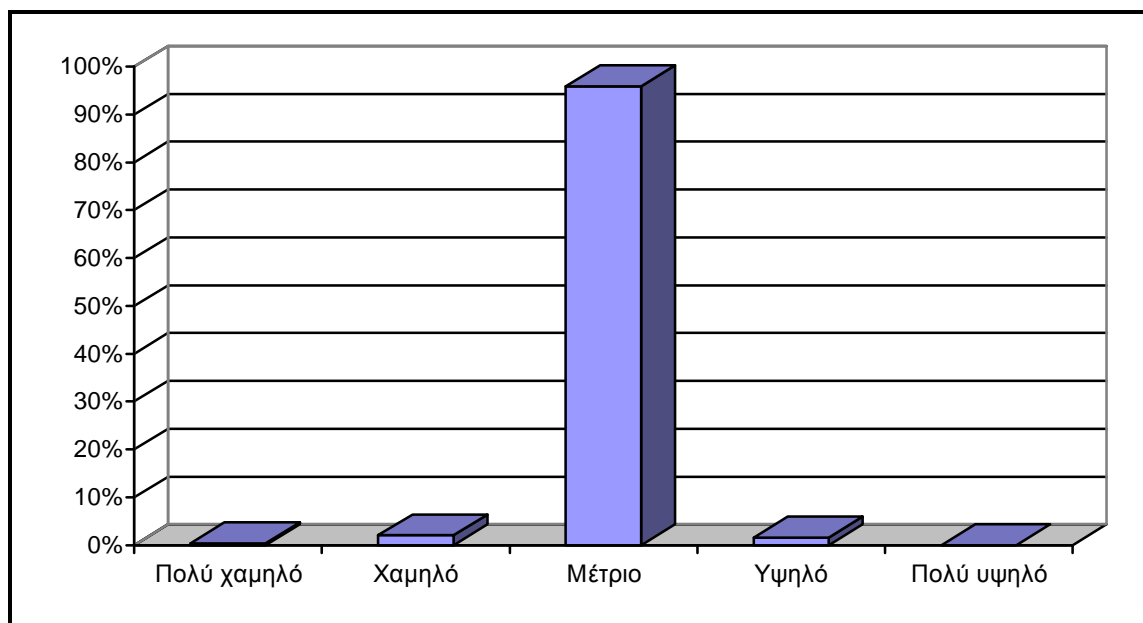
ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	18,0	28,9
Χαμηλό	28,9	39,7
Μέτριο	39,7	70,7
Υψηλό	70,7	80,3
Πολύ υψηλό	80,3	90,0

Σε Ποσοστό 95,9% (949 άτομα) το επίπεδο του δείκτη πληροφόρησης των ερωτηθέντων υπολογίστηκε μέτριο. Σε 25 άτομα (Ποσοστό 2,5%) υπολογίστηκε χαμηλό και πολύ χαμηλό και στα υπόλοιπα 16 άτομα (Ποσοστό 1,6%) το επίπεδο του δείκτη πληροφόρησης υπολογίστηκε υψηλό και πολύ υψηλό (Πίνακας 16, Σχήμα 11).

Πίνακας 16: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη πληροφόρησης.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ	N=990	ΠΟΣΟΣΤΟ
Πολύ χαμηλό	4	0,4%
Χαμηλό	21	2,1%
Μέτριο	949	95,9%
Υψηλό	16	1,6%
Πολύ υψηλό	0	0,0%

Σχήμα 11: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη πληροφόρησης.



Ο δείκτης συναισθήματος (*emotion*) των ερωτηθέντων κυμάνθηκε μεταξύ 25 και 78, με μέσο όρο τα 50,15 και τυπική απόκλιση 7,45 (Πίνακας 17).

Πίνακας 17: Δείκτης συναισθήματος.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ	N=990
Μέση Τιμή	50,15
Τυπική Απόκλιση	7,45
Ελάχιστη Τιμή	25
Μέγιστη Τιμή	78

Στην προσπάθεια να σταθμίσουμε τις τιμές των απαντήσεων των ερωτηθέντων όσον αφορά τον δείκτη συναισθήματος χωρίσαμε την κλίμακα σε πέντε διαστήματα. Έτσι οι ερωτώμενοι των οποίων οι απαντήσεις είχαν συνολικό score από 18,0 έως 26,6 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη συναισθήματος, ενώ οι ερωτώμενοι που είχαν συνολικό score από 26,6 έως 35,2 θεωρήθηκαν ότι έχουν "χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη συναισθήματος. Ερωτώμενοι με συνολικό score από 35,2 έως 65,1 θεωρήθηκαν ότι έχουν "μέτριο" επίπεδο στον δείκτη συναισθήματος. Τέλος, οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 65,1 έως 77,5 θεωρήθηκαν ότι έχουν "υψηλό" επίπεδο στον δείκτη συναισθήματος και οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 77,5 έως 90,0 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ υψηλό" επίπεδο στον δείκτη συναισθήματος (Πίνακας 18).

Πίνακας 18: Επίπεδα κατηγοριών δείκτη συναισθήματος.

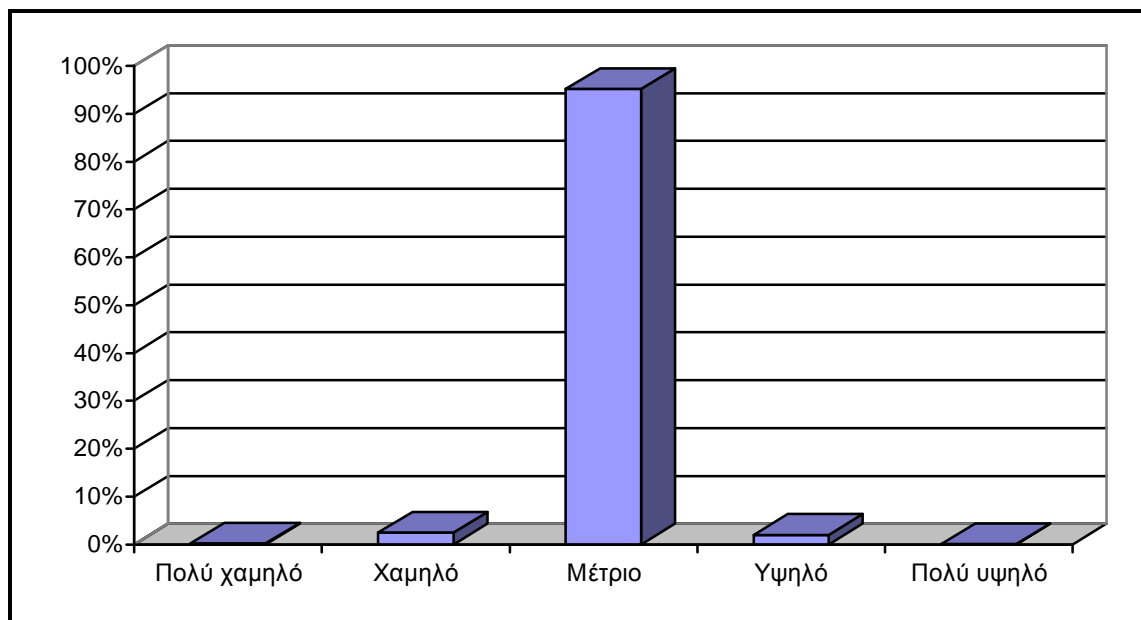
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	18,0	26,6
Χαμηλό	26,6	35,2
Μέτριο	35,2	65,1
Υψηλό	65,1	77,5
Πολύ υψηλό	77,5	90,0

Στη συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (942 άτομα - Ποσοστό 95,2%) το επίπεδο του δείκτη συναισθήματος υπολογίστηκε μέτριο. Σε 27 άτομα (Ποσοστό 2,7%) υπολογίστηκε χαμηλό και πολύ χαμηλό και στα υπόλοιπα 21 άτομα (Ποσοστό 2,1%) το επίπεδο του δείκτη συναισθήματος υπολογίστηκε υψηλό και πολύ υψηλό (Πίνακας 19, Σχήμα 12).

Πίνακας 19: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη συναισθήματος.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ	N=990	ΠΟΣΟΣΤΟ
Πολύ χαμηλό	2	0,2%
Χαμηλό	25	2,5%
Μέτριο	942	95,2%
Υψηλό	20	2,0%
Πολύ υψηλό	1	0,1%

Σχήμα 12: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη συναισθήματος.



Ο δείκτης των θετικών στρατηγικών (*positif*) των ερωτηθέντων κυμάνθηκε μεταξύ 35 και 121, με μέσο όρο τα 89,62 και τυπική απόκλιση 11,57 (Πίνακας 20).

Πίνακας 20: Δείκτης των θετικών στρατηγικών.

ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ	N=990
Μέση Τιμή	89,62
Τυπική Απόκλιση	11,57
Ελάχιστη Τιμή	35
Μέγιστη Τιμή	121

Στην προσπάθεια να σταθμίσουμε τις τιμές των απαντήσεων των ερωτηθέντων όσον αφορά τον δείκτη θετικών στρατηγικών χωρίσαμε την κλίμακα σε πέντε διαστήματα. Έτσι οι ερωτώμενοι των οποίων οι απαντήσεις είχαν συνολικό score από 27,0 έως 46,7 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη θετικών στρατηγικών, ενώ οι ερωτώμενοι που είχαν συνολικό score από 46,7 έως 66,5 θεωρήθηκαν ότι έχουν "χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη θετικών στρατηγικών. Ερωτώμενοι με συνολικό score από 66,5 έως 112,8 θεωρήθηκαν ότι έχουν "μέτριο" επίπεδο στον δείκτη θετικών στρατηγικών. Τέλος, οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 112,8 έως 123,9 θεωρήθηκαν ότι έχουν "υψηλό" επίπεδο στον δείκτη θετικών στρατηγικών και οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 123,9 έως 135,0 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ υψηλό" επίπεδο στον δείκτη θετικών στρατηγικών (Πίνακας 21).

Πίνακας 21: Επίπεδα κατηγοριών του δείκτη των θετικών στρατηγικών.

ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	27,0	46,7
Χαμηλό	46,7	66,5
Μέτριο	66,5	112,8
Υψηλό	112,8	123,9
Πολύ υψηλό	123,9	135,0

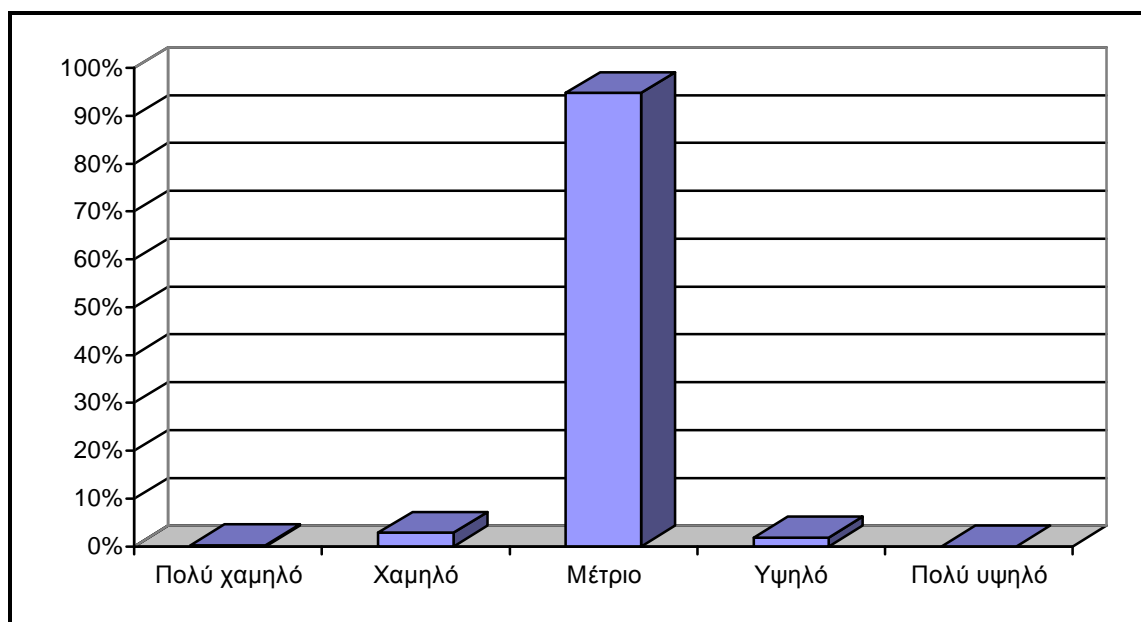
Η μεγαλύτερη πλειοψηφία των ερωτηθέντων (939 άτομα - Ποσοστό 94,8%) έχουν μέτριο επίπεδο στον δείκτη των θετικών στρατηγικών. Άλλοι 32 ερωτηθέντες (Ποσοστό 3,2%) το επίπεδο του

δείκτη των θετικών στρατηγικών τους υπολογίστηκε χαμηλό και πολύ χαμηλό και στους υπόλοιπους 19 ερωτηθέντες (Ποσοστό 1,9%) υπολογίστηκε υψηλό και πολύ υψηλό (Πίνακας 22, Σχήμα 13).

Πίνακας 22: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη των θετικών στρατηγικών.

ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ	N=990	ΠΟΣΟΣΤΟ
Πολύ χαμηλό	3	0,3%
Χαμηλό	29	2,9%
Μέτριο	939	94,8%
Υψηλό	19	1,9%
Πολύ υψηλό	0	0,0%

Σχήμα 13: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη των θετικών στρατηγικών.



Ο δείκτης των αρνητικών στρατηγικών (*negatif*) των ερωτηθέντων κυμάνθηκε μεταξύ 35 και 117, με μέσο όρο τα 69,88 και τυπική απόκλιση 12,06 (Πίνακας 23).

Πίνακας 23: Δείκτης των αρνητικών στρατηγικών.

ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ	N=990
Μέση Τιμή	69,88
Τυπική Απόκλιση	12,06
Ελάχιστη Τιμή	35
Μέγιστη Τιμή	117

Στην προσπάθεια να σταθμίσουμε τις τιμές των απαντήσεων των ερωτηθέντων όσον αφορά τον δείκτη αρνητικών στρατηγικών χωρίσαμε την κλίμακα σε πέντε διαστήματα. Έτσι οι ερωτώμενοι των οποίων οι απαντήσεις είχαν συνολικό score από 27,0 έως 36,4 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη αρνητικών στρατηγικών, ενώ οι ερωτώμενοι που είχαν συνολικό score από 36,4 έως 45,8 θεωρήθηκαν ότι έχουν "χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη αρνητικών στρατηγικών. Ερωτώμενοι με συνολικό score από 45,8 έως 94,0 θεωρήθηκαν ότι έχουν "μέτριο" επίπεδο στον δείκτη αρνητικών στρατηγικών. Τέλος, οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 94,0 έως 114,5 θεωρήθηκαν ότι έχουν "υψηλό" επίπεδο στον δείκτη αρνητικών στρατηγικών και οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 114,5 έως 135,0 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ υψηλό" επίπεδο στον δείκτη αρνητικών στρατηγικών (Πίνακας 24).

Πίνακας 24: Επίπεδα κατηγοριών δείκτη των αρνητικών στρατηγικών.

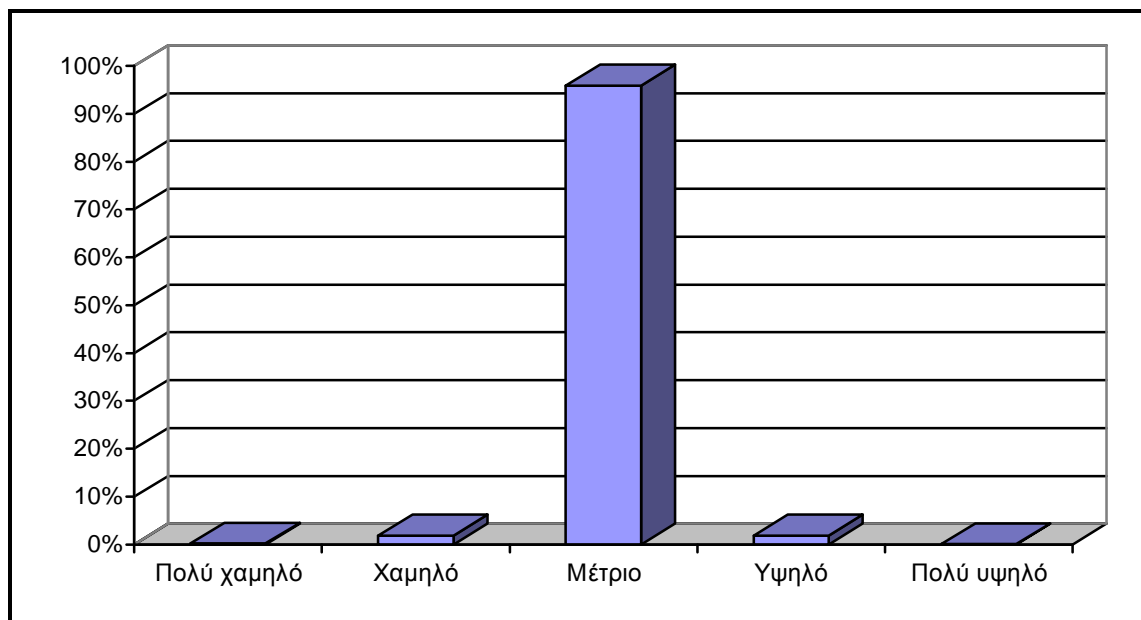
ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	27,0	36,4
Χαμηλό	36,4	45,8
Μέτριο	45,8	94,0
Υψηλό	94,0	114,5
Πολύ υψηλό	114,5	135,0

Η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (949 άτομα - Ποσοστό 95,9%) υπολογίστηκε ότι έχουν μέτριο επίπεδο στον δείκτη αρνητικών στρατηγικών. Άλλα 21 άτομα (Ποσοστό 2,1%) υπολογίστηκε ότι έχουν χαμηλό και πολύ χαμηλό δείκτη αρνητικών στρατηγικών και τα υπόλοιπα 19 άτομα (Ποσοστό 1,9%) έχουν υψηλό και πολύ υψηλό επίπεδο στον δείκτη των αρνητικών στρατηγικών (Πίνακας 25, Σχήμα 14).

Πίνακας 25: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη των αρνητικών στρατηγικών.

ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ	N=990	ΠΟΣΟΣΤΟ
Πολύ χαμηλό	2	0,2%
Χαμηλό	19	1,9%
Μέτριο	949	95,9%
Υψηλό	19	1,9%
Πολύ υψηλό	1	0,1%

Σχήμα 14: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη των αρνητικών στρατηγικών.



Το σύνολο των στρατηγικών διαχείρισης (*total g*) των ερωτηθέντων κυμάνθηκε μεταξύ 78 και 224, με μέσο όρο τα 159,52 και τυπική απόκλιση 18,62 (Πίνακας 26).

Πίνακας 26: Σύνολο των στρατηγικών διαχείρισης.

TOTAL G (ΣΥΝΟΛΟ)	N=990
Μέση Τιμή	159,52
Τυπική Απόκλιση	18,62
Ελάχιστη Τιμή	78
Μέγιστη Τιμή	224

Στην προσπάθεια να σταθμίσουμε τις τιμές των απαντήσεων των ερωτηθέντων όσον αφορά τον δείκτη του συνόλου των στρατηγικών διαχείρισης χωρίσαμε την κλίμακα σε πέντε διαστήματα. Έτσι οι

ερωτώμενοι των οποίων οι απαντήσεις είχαν συνολικό score από 54,0 έως 88,1 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη του συνόλου των στρατηγικών διαχείρισης, ενώ οι ερωτώμενοι που είχαν συνολικό score από 88,1 έως 122,3 θεωρήθηκαν ότι έχουν "χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη του συνόλου των στρατηγικών διαχείρισης. Ερωτώμενοι με συνολικό score από 122,3 έως 196,8 θεωρήθηκαν ότι έχουν "μέτριο" επίπεδο στον δείκτη του συνόλου των στρατηγικών διαχείρισης. Τέλος, οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 196,8 έως 233,4 θεωρήθηκαν ότι έχουν "υψηλό" επίπεδο στον δείκτη του συνόλου των στρατηγικών διαχείρισης και οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 233,4 έως 270,0 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ υψηλό" επίπεδο στον δείκτη του συνόλου των στρατηγικών διαχείρισης (Πίνακας 27)

Πίνακας 27: Επίπεδα κατηγοριών του δείκτη του συνόλου των στρατηγικών διαχείρισης.

TOTAL G (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	54,0	88,1
Χαμηλό	88,1	122,3
Μέτριο	122,3	196,8
Υψηλό	196,8	233,4
Πολύ υψηλό	233,4	270,0

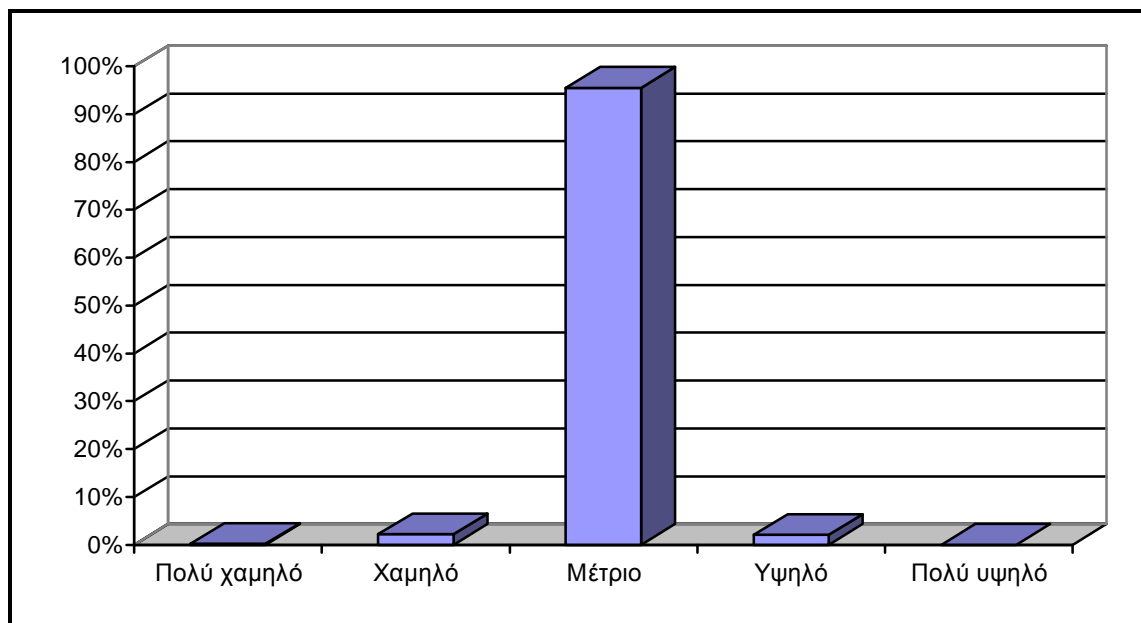
Σε ένα πάρα πολύ υψηλό Ποσοστό 95,5% (945 άτομα) το σύνολο των στρατηγικών διαχείρισης των ερωτηθέντων υπολογίστηκε μετρίου επιπέδου ενώ σε 22 άτομα (Ποσοστό 2,2%) υπολογίστηκε χαμηλού και πολύ χαμηλού επιπέδου. Στα υπόλοιπα 21 άτομα (Ποσοστό 2,1%) το

επίπεδο του συνόλου των στρατηγικών διαχείρισης υπολογίστηκε υψηλό και πολύ υψηλό (Πίνακας 28, Σχήμα 15).

Πίνακας 28: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το σύνολο των στρατηγικών διαχείρισης.

TOTAL G (ΣΥΝΟΛΟ)	N=990	ΠΟΣΟΣΤΟ
Πολύ χαμηλό	2	0,2%
Χαμηλό	22	2,2%
Μέτριο	945	95,5%
Υψηλό	21	2,1%
Πολύ υψηλό	0	0,0%

Σχήμα 15: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το σύνολο των στρατηγικών διαχείρισης.



Ο δείκτης εστίασης (*focalisation*) των ερωτηθέντων κυμάνθηκε μεταξύ 12 και 45, με μέσο όρο τα 28,78 και τυπική απόκλιση 4,85 (Πίνακας 29).

Πίνακας 29: Δείκτης εστίασης.

ΕΣΤΙΑΣΗ	N=990
Μέση Τιμή	28,78
Τυπική Απόκλιση	4,85
Ελάχιστη Τιμή	12
Μέγιστη Τιμή	45

Στην προσπάθεια να σταθμίσουμε τις τιμές των απαντήσεων των ερωτηθέντων όσον αφορά τον δείκτη εστίασης χωρίσαμε την κλίμακα σε πέντε διαστήματα. Έτσι οι ερωτώμενοι των οποίων οι απαντήσεις είχαν συνολικό score από 9,0 έως 14,0 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη εστίασης, ενώ οι ερωτώμενοι που είχαν συνολικό score από 14,0 έως 19,1 θεωρήθηκαν ότι έχουν "χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη εστίασης. Ερωτώμενοι με συνολικό score από 19,1 έως 38,5 θεωρήθηκαν ότι έχουν "μέτριο" επίπεδο στον δείκτη εστίασης. Τέλος, οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 38,5 έως 41,7 θεωρήθηκαν ότι έχουν "υψηλό" επίπεδο στον δείκτη εστίασης και οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 41,7 έως 45,0 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ υψηλό" επίπεδο στον δείκτη εστίασης (Πίνακας 30).

Πίνακας 30: Επίπεδα κατηγοριών δείκτη εστίασης.

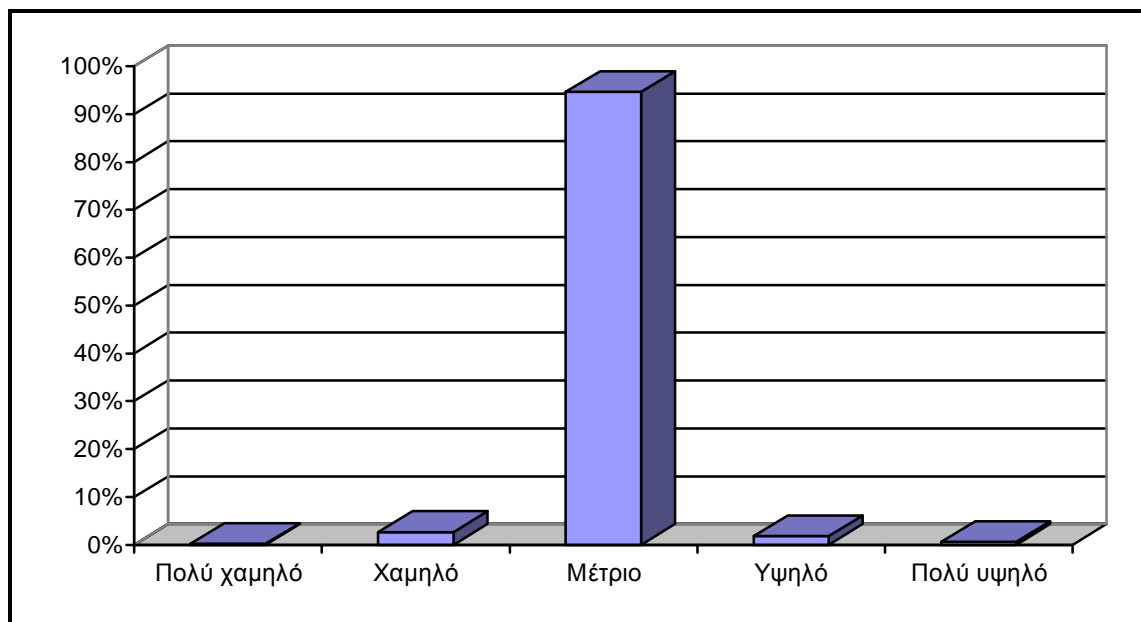
ΕΣΤΙΑΣΗ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	9,0	14,0
Χαμηλό	14,0	19,1
Μέτριο	19,1	38,5
Υψηλό	38,5	41,7
Πολύ υψηλό	41,7	45,0

Η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (937 άτομα - Ποσοστό 94,7%) υπολογίστηκε ότι έχει μέτριο επίπεδο του δείκτη εστίασης και ακόμα 29 άτομα (Ποσοστό 2,9%) χαμηλό και πολύ χαμηλό. Τα υπόλοιπα 24 άτομα (Ποσοστό 2,4%) υπολογίστηκε να έχουν υψηλό και πολύ υψηλό επίπεδο στον δείκτη εστίασης (Πίνακας 31, Σχήμα 16).

Πίνακας 31: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη εστίασης.

ΕΣΤΙΑΣΗ	N=990	ΠΟΣΟΣΤΟ
Πολύ χαμηλό	2	0,2%
Χαμηλό	27	2,7%
Μέτριο	937	94,7%
Υψηλό	18	1,8%
Πολύ υψηλό	6	0,6%

Σχήμα 16: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη εστίασης.



Ο δείκτης κοινωνικής στήριξης (*support social*) των ερωτηθέντων κυμάνθηκε μεταξύ 9 και 44, με μέσο όρο τα 28,63 και τυπική απόκλιση 5,78 (Πίνακας 32).

Πίνακας 32: Δείκτης κοινωνικής στήριξης.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ	N=990
Μέση Τιμή	28,63
Τυπική Απόκλιση	5,78
Ελάχιστη Τιμή	9
Μέγιστη Τιμή	44

Στην προσπάθεια να σταθμίσουμε τις τιμές των απαντήσεων των ερωτηθέντων όσον αφορά τον δείκτη κοινωνικής στήριξης χωρίσαμε την κλίμακα σε πέντε διαστήματα. Έτσι οι ερωτώμενοι των οποίων οι

απαντήσεις είχαν συνολικό score από 9,0 έως 13,0 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη κοινωνικής στήριξης, ενώ οι ερωτώμενοι που είχαν συνολικό score από 13,0 έως 17,1 θεωρήθηκαν ότι έχουν "χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη κοινωνικής στήριξης. Ερωτώμενοι με συνολικό score από 17,1 έως 40,2 θεωρήθηκαν ότι έχουν "μέτριο" επίπεδο στον δείκτη κοινωνικής στήριξης. Τέλος, οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 40,2 έως 42,6 θεωρήθηκαν ότι έχουν "υψηλό" επίπεδο στον δείκτη κοινωνικής στήριξης και οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 42,6 έως 45,0 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ υψηλό" επίπεδο στον δείκτη κοινωνικής στήριξης (Πίνακας 33).

Πίνακας 33: Επίπεδα κατηγοριών δείκτη κοινωνικής στήριξης.

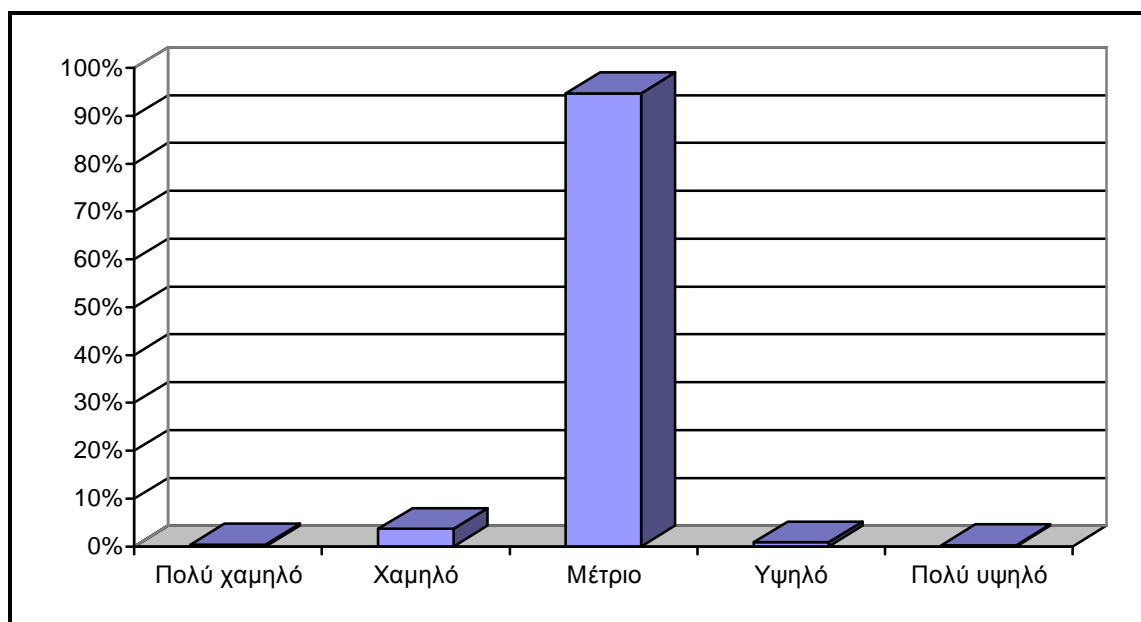
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	9,0	13,0
Χαμηλό	13,0	17,1
Μέτριο	17,1	40,2
Υψηλό	40,2	42,6
Πολύ υψηλό	42,6	45,0

937 άτομα (Ποσοστό 94,7%) υπολογίστηκε ότι έχουν μέτριο επίπεδο στον δείκτη κοινωνικής στήριξης. Ακόμα 41 άτομα (Ποσοστό 4,1%) με χαμηλό και πολύ χαμηλό επίπεδο στον δείκτη κοινωνικής στήριξης και μόνο 12 άτομα (Ποσοστό 1,2%) με υψηλό και πολύ υψηλό επίπεδο στον δείκτη κοινωνικής στήριξης (Πίνακας 34, Σχήμα 17).

Πίνακας 34: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη κοινωνικής στήριξης.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ	N=990	ΠΟΣΟΣΤΟ
Πολύ χαμηλό	4	0,4%
Χαμηλό	37	3,7%
Μέτριο	937	94,7%
Υψηλό	9	0,9%
Πολύ υψηλό	3	0,3%

Σχήμα 17: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη κοινωνικής στήριξης.



Ο δείκτης απόσυρσης (*retrait*) των ερωτηθέντων κυμάνθηκε μεταξύ 9 και 38, με μέσο όρο τα 21,38 και τυπική απόκλιση 5,09 (Πίνακας 35).

Πίνακας 35: Δείκτης απόσυρσης.

ΑΠΟΣΥΡΣΗ	N=990
Μέση Τιμή	21,38
Τυπική Απόκλιση	5,09
Ελάχιστη Τιμή	9
Μέγιστη Τιμή	38

Στην προσπάθεια να σταθμίσουμε τις τιμές των απαντήσεων των ερωτηθέντων όσον αφορά τον δείκτη απόσυρσης χωρίσαμε την κλίμακα σε πέντε διαστήματα. Έτσι οι ερωτώμενοι των οποίων οι απαντήσεις είχαν συνολικό score από 9,0 έως 10,1 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη απόσυρσης, ενώ οι ερωτώμενοι που είχαν συνολικό score από 10,1 έως 11,2 θεωρήθηκαν ότι έχουν "χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη απόσυρσης. Ερωτώμενοι με συνολικό score από 11,2 έως 31,6 θεωρήθηκαν ότι έχουν "μέτριο" επίπεδο στον δείκτη απόσυρσης. Τέλος, οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 31,6 έως 38,3 θεωρήθηκαν ότι έχουν "υψηλό" επίπεδο στον δείκτη απόσυρσης και οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 38,3 έως 45,0 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ υψηλό" επίπεδο στον δείκτη απόσυρσης (Πίνακας 36).

Πίνακας 36: Επίπεδα κατηγοριών δείκτη απόσυρσης.

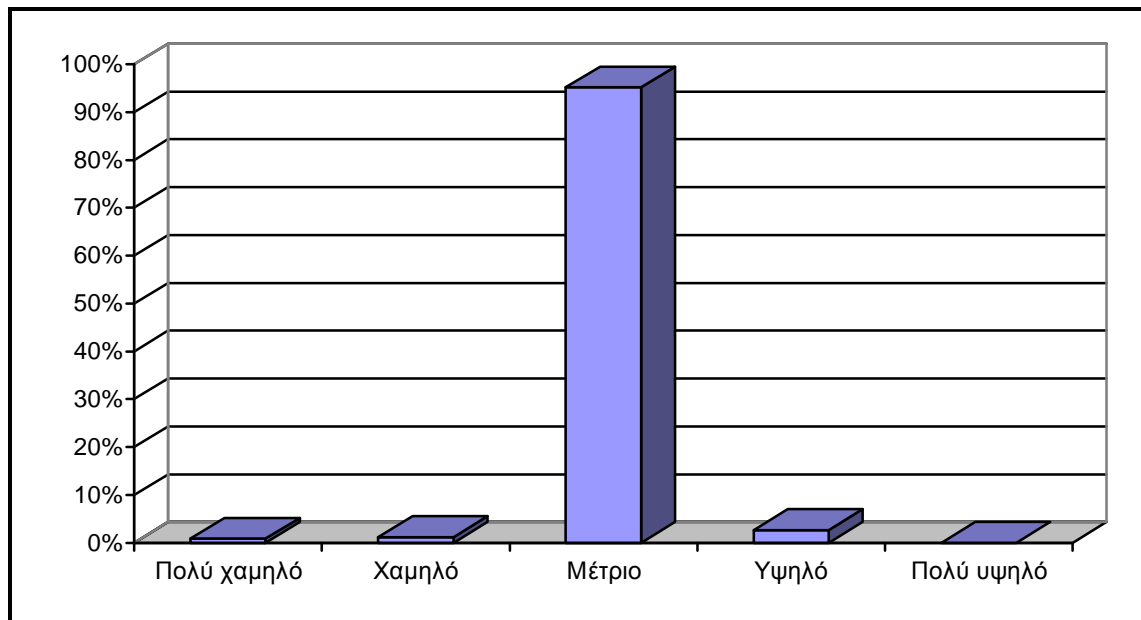
ΑΠΟΣΥΡΣΗ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	9,0	10,1
Χαμηλό	10,1	11,2
Μέτριο	11,2	31,6
Υψηλό	31,6	38,3
Πολύ υψηλό	38,3	45,0

Η μεγαλύτερη πλειοψηφία των ερωτηθέντων (942 άτομα - Ποσοστό 95,2%) υπολογίστηκε ότι έχουν χαμηλό επίπεδο στον δείκτη απόσυρσης. Ακόμα 21 ερωτηθέντες (Ποσοστό 2,1%) χαμηλό και πολύ χαμηλό και οι υπόλοιποι μέτριο 27 από τους ερωτηθέντες (Ποσοστό 2,7%) έχουν υψηλό και πολύ υψηλό επίπεδο στον δείκτη απόσυρσης (Πίνακας 37, Σχήμα 18).

Πίνακας 37: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη απόσυρσης.

ΑΠΟΣΥΡΣΗ	N=990	ΠΟΣΟΣΤΟ
Πολύ χαμηλό	9	0,9%
Χαμηλό	12	1,2%
Μέτριο	942	95,2%
Υψηλό	27	2,7%
Πολύ υψηλό	0	0,0%

Σχήμα 18: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη απόσυρσης.



Ο δείκτης μεταστροφής (*conversion*) των ερωτηθέντων κυμάνθηκε μεταξύ 12 και 41, με μέσο όρο τα 27,06 και τυπική απόκλιση 4,91 (Πίνακας 38).

Πίνακας 38: Δείκτης μεταστροφής.

ΜΕΤΑΣΤΡΟΦΗ	N=990
Μέση Τιμή	27,06
Τυπική Απόκλιση	4,91
Ελάχιστη Τιμή	12
Μέγιστη Τιμή	41

Στην προσπάθεια να σταθμίσουμε τις τιμές των απαντήσεων των ερωτηθέντων όσον αφορά τον δείκτη μεταστροφής χωρίσαμε την κλίμακα σε πέντε διαστήματα. Έτσι οι ερωτώμενοι των οποίων οι απαντήσεις είχαν συνολικό score από 9,0 έως 13,1 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη μεταστροφής, ενώ οι ερωτώμενοι που είχαν συνολικό score από 13,1 έως 17,2 θεωρήθηκαν ότι έχουν "χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη μεταστροφής. Ερωτώμενοι με συνολικό score από 17,2 έως 36,9 θεωρήθηκαν ότι έχουν "μέτριο" επίπεδο στον δείκτη μεταστροφής. Τέλος, οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 36,9 έως 40,9 θεωρήθηκαν ότι έχουν "υψηλό" επίπεδο στον δείκτη μεταστροφής και οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 40,9 έως 45,0 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ υψηλό" επίπεδο στον δείκτη μεταστροφής (Πίνακας 39).

Πίνακας 39: Επίπεδα κατηγοριών δείκτη μεταστροφής.

ΜΕΤΑΣΤΡΟΦΗ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	9,0	13,1
Χαμηλό	13,1	17,2
Μέτριο	17,2	36,9
Υψηλό	36,9	40,9
Πολύ υψηλό	40,9	45,0

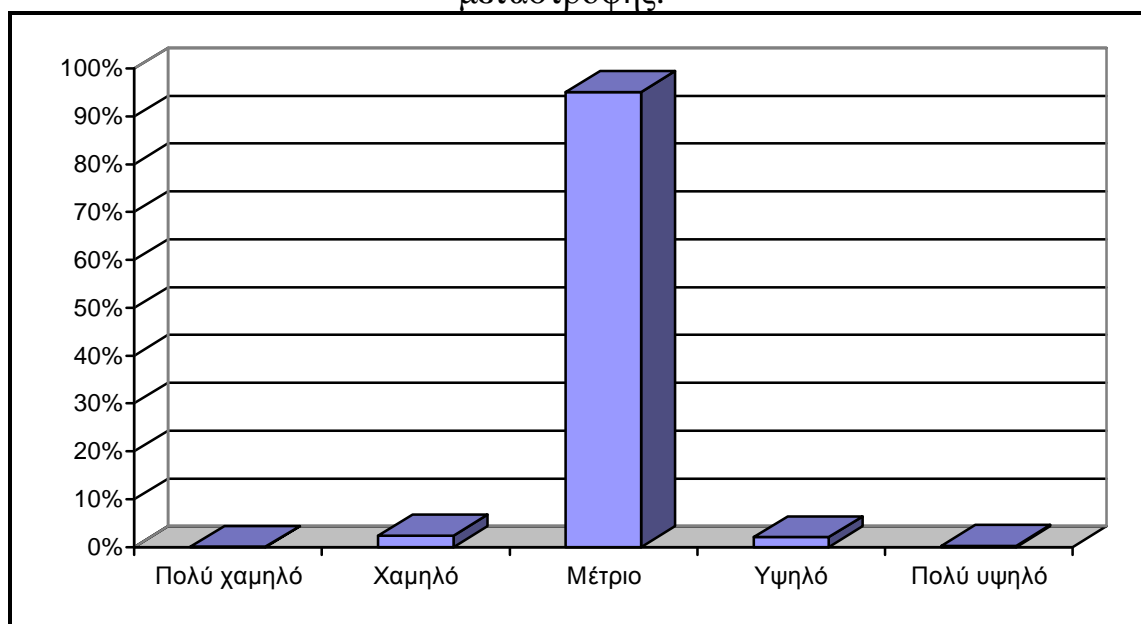
Η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (941 άτομα - Ποσοστό 95,1%) υπολογίστηκε ότι έχουν μέτριο επίπεδο στον δείκτη μεταστροφής. Ακόμα 25 άτομα (Ποσοστό 2,5%) έχουν χαμηλό και πολύ χαμηλό επίπεδο στον δείκτη μεταστροφής και τα υπόλοιπα 24 άτομα

(Ποσοστό 2,4%) υπολογίστηκε να έχουν υψηλό και πολύ υψηλό επίπεδο στον δείκτη μεταστροφής (Πίνακας 40, Σχήμα 19).

Πίνακας 40: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη μεταστροφής.

ΜΕΤΑΣΤΡΟΦΗ	N=990	ΠΟΣΟΣΤΟ
Πολύ χαμηλό	1	0,1%
Χαμηλό	24	2,4%
Μέτριο	941	95,1%
Υψηλό	21	2,1%
Πολύ υψηλό	3	0,3%

Σχήμα 19: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη μεταστροφής.



Ο δείκτης ελέγχου (*controle*) των ερωτηθέντων κυμάνθηκε μεταξύ 12 και 43, με μέσο όρο τα 28,93 και τυπική απόκλιση 4,66 (Πίνακας 41).

Πίνακας 41: Δείκτης ελέγχου.

ΕΛΕΓΧΟΣ	N=990
Μέση Τιμή	28,93
Τυπική Απόκλιση	4,66
Ελάχιστη Τιμή	12
Μέγιστη Τιμή	43

Στην προσπάθεια να σταθμίσουμε τις τιμές των απαντήσεων των ερωτηθέντων όσον αφορά τον δείκτη ελέγχου χωρίσαμε την κλίμακα σε πέντε διαστήματα. Έτσι οι ερωτώμενοι των οποίων οι απαντήσεις είχαν συνολικό score από 9,0 έως 14,3 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη ελέγχου, ενώ οι ερωτώμενοι που είχαν συνολικό score από 14,3 έως 19,6 θεωρήθηκαν ότι έχουν "χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη ελέγχου. Ερωτώμενοι με συνολικό score από 19,6 έως 38,2 θεωρήθηκαν ότι έχουν "μέτριο" επίπεδο στον δείκτη ελέγχου. Τέλος, οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 38,2 έως 41,6 θεωρήθηκαν ότι έχουν "υψηλό" επίπεδο στον δείκτη ελέγχου και οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 41,6 έως 45,0 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ υψηλό" επίπεδο στον δείκτη ελέγχου (Πίνακας 42).

Πίνακας 42: Επίπεδα κατηγοριών δείκτη ελέγχου.

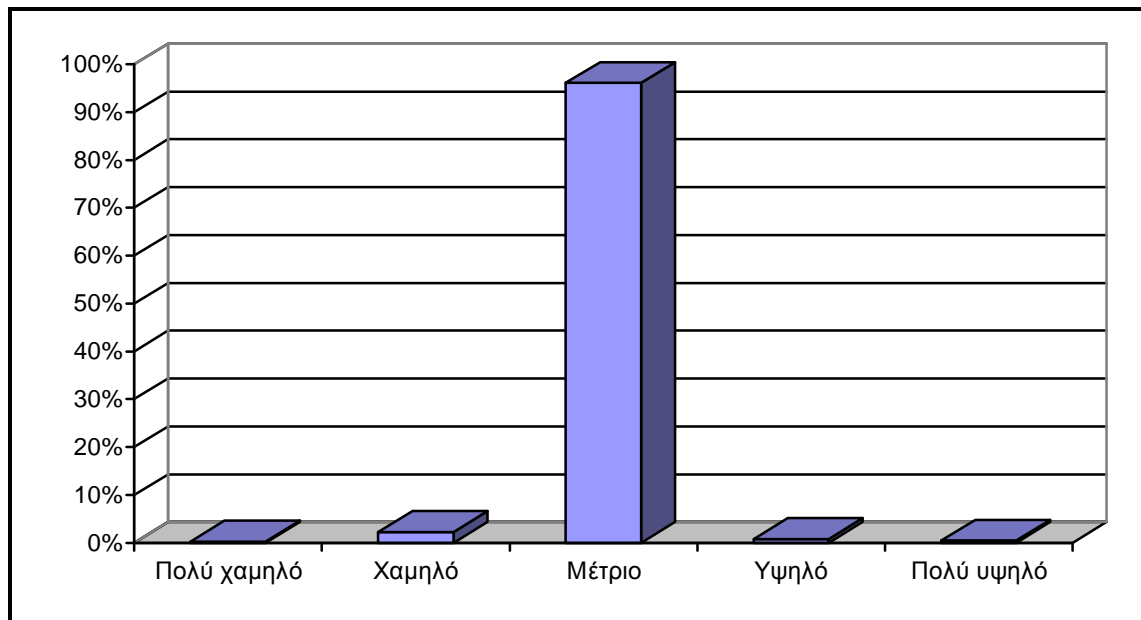
ΕΛΕΓΧΟΣ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	9,0	14,3
Χαμηλό	14,3	19,6
Μέτριο	19,6	38,2
Υψηλό	38,2	41,6
Πολύ υψηλό	41,6	45,0

Ένα πάρα πολύ μεγάλο Ποσοστό ερωτηθέντων (96,1% - 951 άτομα) έχουν μέτριο επίπεδο στον δείκτη ελέγχου και ακόμα 26 άτομα (Ποσοστό 2,6%) με χαμηλό και πολύ χαμηλό επίπεδο στον δείκτη ελέγχου. Οι υπόλοιποι 13 από τους ερωτηθέντες (Ποσοστό 1,3%) έχουν υψηλό και πολύ υψηλό επίπεδο στον δείκτη ελέγχου (Πίνακας 43, Σχήμα 20).

Πίνακας 43: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη ελέγχου.

ΕΛΕΓΧΟΣ	N=990	ΠΟΣΟΣΤΟ
Πολύ χαμηλό	3	0,3%
Χαμηλό	23	2,3%
Μέτριο	951	96,1%
Υψηλό	8	0,8%
Πολύ υψηλό	5	0,5%

Σχήμα 20: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη ελέγχου



Ο δείκτης άρνησης (*refus*) των ερωτηθέντων κυμάνθηκε μεταξύ 9 και 43, με μέσο όρο τα 24,76 και τυπική απόκλιση 5,09 (Πίνακας 44).

Πίνακας 44: Δείκτης άρνησης.

ΑΡΝΗΣΗ	N=990
Μέση Τιμή	24,76
Τυπική Απόκλιση	5,09
Ελάχιστη Τιμή	9
Μέγιστη Τιμή	43

Στην προσπάθεια να σταθμίσουμε τις τιμές των απαντήσεων των ερωτηθέντων όσον αφορά τον δείκτη άρνησης χωρίσαμε την κλίμακα σε πέντε διαστήματα. Έτσι οι ερωτώμενοι των οποίων οι απαντήσεις

είχαν συνολικό score από 9,0 έως 11,8 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη άρνησης, ενώ οι ερωτώμενοι που είχαν συνολικό score από 11,8 έως 14,6 θεωρήθηκαν ότι έχουν "χαμηλό" επίπεδο στον δείκτη άρνησης. Ερωτώμενοι με συνολικό score από 14,6 έως 34,9 θεωρήθηκαν ότι έχουν "μέτριο" επίπεδο στον δείκτη άρνησης. Τέλος, οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 34,9 έως 40,0 θεωρήθηκαν ότι έχουν "υψηλό" επίπεδο στον δείκτη άρνησης και οι ερωτώμενοι με συνολικό score από 40,0 έως 45,0 θεωρήθηκαν ότι έχουν "πολύ υψηλό" επίπεδο στον δείκτη άρνησης (Πίνακας 45).

Πίνακας 45: Επίπεδα κατηγοριών δείκτη άρνησης.

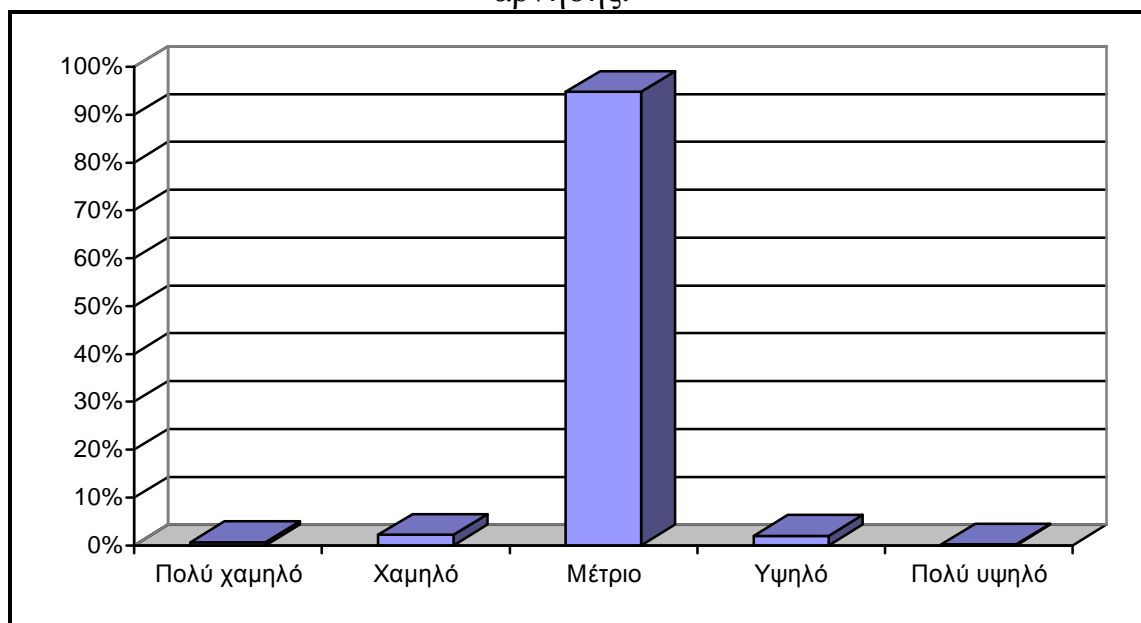
ΑΡΝΗΣΗ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	9,0	11,8
Χαμηλό	11,8	14,6
Μέτριο	14,6	34,9
Υψηλό	34,9	40,0
Πολύ υψηλό	40,0	45,0

939 άτομα (Ποσοστό 94,8%) υπολογίστηκε ότι έχουν μέτριο επίπεδο στον δείκτη άρνησης και ακόμα 29 άτομα (Ποσοστό 2,9%) υπολογίστηκε ότι έχουν χαμηλό και πολύ χαμηλό επίπεδο στον δείκτη άρνησης. Τα υπόλοιπα 22 άτομα (Ποσοστό 2,2%) υπολογίστηκε να έχουν υψηλό και πολύ υψηλό επίπεδο στον δείκτη άρνησης (Πίνακας 46, Σχήμα 21).

Πίνακας 46: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη άρνησης.

ΑΡΝΗΣΗ	N=990	ΠΟΣΟΣΤΟ
Πολύ χαμηλό	7	0,7%
Χαμηλό	22	2,2%
Μέτριο	939	94,8%
Υψηλό	20	2,0%
Πολύ υψηλό	2	0,2%

Σχήμα 21: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη άρνησης.



3.2.2.1. Ανάλυση αποτελεσμάτων

Στην συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (945 άτομα - ποσοστό 95,5%) το επίπεδο του δείκτη δράσης υπολογίστηκε μέτριο. Σε 25 άτομα (ποσοστό 2,5%) υπολογίστηκε χαμηλό και πολύ χαμηλό και στα υπόλοιπα 20 άτομα (ποσοστό 2,0%) ο δείκτης δράσης υπολογίστηκε υψηλός και πολύ υψηλός. Από την ανάλυση αυτή, προκύπτει ότι ο μέσος νέος χρησιμοποιεί σε περίπτωση μιας δύσκολης κατάστασης τον *δείκτη δράσης*, δηλαδή το σύνολο των διαδικασιών, με τις οποίες το άτομο αρχίζει να ενεργεί σε φυσιολογικά επίπεδα.

Σε ποσοστό 95,9% (949 άτομα) το επίπεδο του δείκτη πληροφόρησης των ερωτηθέντων υπολογίστηκε μέτριο. Σε 25 άτομα (ποσοστό 2,5%) υπολογίστηκε χαμηλό και πολύ χαμηλό και στα υπόλοιπα 16 άτομα (ποσοστό 1,6%) το επίπεδο του δείκτη πληροφόρησης υπολογίστηκε υψηλό και πολύ υψηλό. Παρατηρείται, επομένως ότι ο μέσος νέος στην Ελλάδα χρησιμοποιεί σε φυσιολογικά επίπεδα τον *δείκτη πληροφόρησης*, δηλαδή τις διαδικασίες εκείνες με τις οποίες αποκτά τις πληροφορίες για το περιβάλλον του και τις επεξεργάζεται για να ρυθμίσει τη συμπεριφορά του.

Στη συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (942 άτομα - ποσοστό 95,2%) το επίπεδο του δείκτη συναισθήματος υπολογίστηκε μέτριο. Σε 27 άτομα (ποσοστό 2,7%) υπολογίστηκε χαμηλό και πολύ χαμηλό και στα υπόλοιπα 21 άτομα (ποσοστό 2,1%) το επίπεδο του δείκτη συναισθήματος υπολογίστηκε υψηλό και πολύ υψηλό. Διαπιστώνεται, λοιπόν, ότι ο μέσος νέος σε περίπτωση μιας δύσκολης κατάστασης χρησιμοποιεί σε φυσιολογικό επίπεδο τον *δείκτη συναισθήματος*, δηλαδή το σύνολο των μη γνωστικών και μη ενεργών διαδικασιών που ποικίλουν από τις ξαφνικές συναισθηματικές αντιδράσεις έως τα συνήθη συναισθήματα του.

Από την ανάλυση των δεδομένων της έρευνας προκύπτει ότι η μεγαλύτερη πλειοψηφία των ερωτηθέντων (939 άτομα - ποσοστό 94,8%) έχουν μέτριο επίπεδο στον δείκτη των θετικών στρατηγικών. Άλλοι 32 ερωτηθέντες (ποσοστό 3,2%) το επίπεδο του δείκτη των θετικών στρατηγικών τους υπολογίστηκε χαμηλό και πολύ χαμηλό και στους υπόλοιπους 19 ερωτηθέντες (ποσοστό 1,9%) υπολογίστηκε υψηλό και πολύ υψηλό. Παρατηρείται, ότι ο μέσος νέος σε περίπτωση μιας δύσκολης κατάστασης χρησιμοποιεί τις *θετικές στρατηγικές* (π.χ. κοινωνική συναισθηματική στήριξη, συνεργασία, συναισθηματικός έλεγχος), δηλαδή τον συνδυασμό των γνωστικών πλευρών με τη κοινωνική στήριξη (συνεργασία, βοήθεια μέσω πληροφόρησης, συναισθηματική στήριξη).

Η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (949 άτομα - ποσοστό 95,9%) υπολογίστηκε ότι έχουν μέτριο επίπεδο στον δείκτη αρνητικών στρατηγικών. Άλλα 21 άτομα (ποσοστό 2,1%) υπολογίστηκε ότι έχουν χαμηλό και πολύ χαμηλό δείκτη αρνητικών στρατηγικών και τα υπόλοιπα 19 άτομα (ποσοστό 1,9%) έχουν υψηλό και πολύ υψηλό επίπεδο στον δείκτη των αρνητικών στρατηγικών. Από την ανάλυση αυτή προκύπτει ότι ο μέσος νέος στην Ελλάδα χρησιμοποιεί τις *αρνητικές στρατηγικές* (π.χ. εθισμός στις ουσίες, αλεξιθυμία), δηλαδή την σύνδεση απόσυρσης και άρνησης σε φυσιολογικό βαθμό.

Σε ένα πάρα πολύ υψηλό ποσοστό 95,5% (945 άτομα) το σύνολο των στρατηγικών διαχείρισης των ερωτηθέντων υπολογίστηκε μετρίου επιπέδου ενώ σε 22 άτομα (ποσοστό 2,2%) υπολογίστηκε χαμηλού και πολύ χαμηλού επιπέδου. Στα υπόλοιπα 21 άτομα (ποσοστό 2,1%) το επίπεδο του *συνόλου των στρατηγικών διαχείρισης* υπολογίστηκε υψηλό και πολύ υψηλό. Παρατηρείται, επομένως ότι ο μέσος νέος σε περίπτωση δύσκολης κατάστασης χρησιμοποιεί στρατηγικές ενδιάμεσες ανάμεσα στο θετικό και αρνητικό πρότυπο της διαχείρισης.

Η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (937 άτομα - ποσοστό 94,7%) υπολογίστηκε ότι έχει μέτριο επίπεδο του δείκτη εστίασης και ακόμα 29 άτομα (ποσοστό 2,9%) χαμηλό και πολύ χαμηλό. Τα υπόλοιπα 24 άτομα (ποσοστό 2,4%) υπολογίστηκε να έχουν υψηλό και πολύ υψηλό επίπεδο στον δείκτη εστίασης. Παρατηρείται, επομένως ότι ο μέσος νέος σε περίπτωση δύσκολης κατάστασης συγκεντρώνεται στο πρόβλημα και στους τρόπους επίλυσης του σε φυσιολογικά επίπεδα.

937 άτομα (ποσοστό 94,7%) υπολογίστηκε ότι έχουν μέτριο επίπεδο στον δείκτη κοινωνικής στήριξης. Ακόμα 41 άτομα (ποσοστό 4,1%) με χαμηλό και πολύ χαμηλό επίπεδο στον δείκτη κοινωνικής στήριξης και μόνο 12 άτομα (ποσοστό 1,2%) με υψηλό και πολύ υψηλό επίπεδο στον δείκτη κοινωνικής στήριξης. Διαπιστώνεται, λοιπόν ότι ο μέσος νέος στην Ελλάδα αναζητά βοήθεια με όρους γνωστικούς (συμβουλές, πληροφόρηση) ή συναισθηματικούς (η ανάγκη του ανθρώπου να τον ακούσει κάποιος και να τον αναγνωρίσει).

Η μεγαλύτερη πλειοψηφία των ερωτηθέντων (942 άτομα - ποσοστό 95,2%) υπολογίστηκε ότι έχουν μέτριο επίπεδο στον δείκτη απόσυρσης. Ακόμα 21 ερωτηθέντες (ποσοστό 2,1%) χαμηλό και πολύ χαμηλό και οι υπόλοιποι μέτριο 27 από τους ερωτηθέντες (ποσοστό 2,7%) έχουν υψηλό και πολύ υψηλό επίπεδο στον δείκτη απόσυρσης. Παρατηρείται, επομένως ότι ο μέσος νέος σε φυσιολογικά επίπεδα, κλείνεται στον εαυτό του και προσπαθεί να μη σκέφτεται το πρόβλημα καταφεύγοντας στο όνειρο ή στη φαντασία ή υιοθετώντας συμπεριφορές που προσφέρουν υποκατάστατα (τροφή, ναρκωτικά, κάπνισμα, φάρμακα).

Η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (941 άτομα - ποσοστό 95,1%) υπολογίστηκε ότι έχουν μέτριο επίπεδο στον δείκτη μεταστροφής. Ακόμα 25 άτομα (ποσοστό 2,5%) έχουν χαμηλό και πολύ χαμηλό επίπεδο στον δείκτη μεταστροφής και τα υπόλοιπα 24 άτομα

(ποσοστό 2,4%) υπολογίστηκε να έχουν υψηλό και πολύ υψηλό επίπεδο στον δείκτη μεταστροφής. Από την ανάλυση του δείκτη μεταστροφής, προκύπτει ότι ο μέσος νέος στην Ελλάδα σε περίπτωση δύσκολης κατάστασης προβαίνει σε αλλαγή, στην τροποποίηση της συμπεριφοράς, των γνωστικών θέσεων (αποδοχή) ή των αξιών (όταν το άτομο στρέφεται προς το Θεό, αποκτά μια φιλοσοφία ζωής, αστειεύεται σχετικά με το πρόβλημα).

Ένα πάρα πολύ μεγάλο ποσοστό ερωτηθέντων (96,1% - 951 άτομα) έχουν μέτριο επίπεδο στον δείκτη ελέγχου και ακόμα 26 άτομα (ποσοστό 2,6%) με χαμηλό και πολύ χαμηλό επίπεδο στον δείκτη ελέγχου. Οι υπόλοιποι 13 από τους ερωτηθέντες (ποσοστό 1,3%) έχουν υψηλό και πολύ υψηλό επίπεδο στον δείκτη ελέγχου. Παρατηρείται, λοιπόν, ότι ο μέσος νέος χρησιμοποιεί σε κανονικά επίπεδα τον δείκτη ελέγχου, δηλαδή την κυριαρχία στην κατάσταση, τον συντονισμό των συμπεριφορών ή των δραστηριοτήτων και την συγκράτηση των συναισθημάτων.

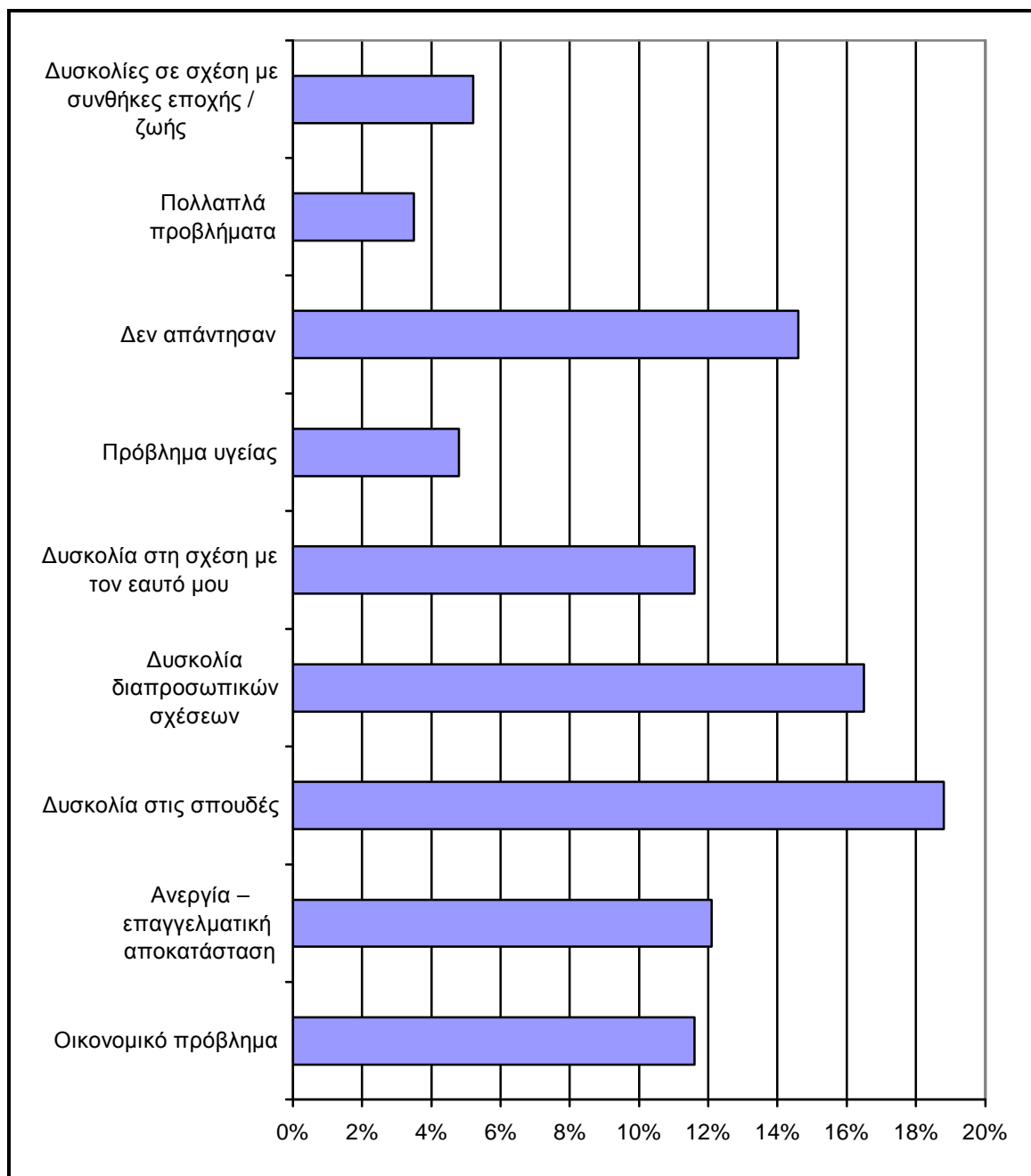
939 άτομα (ποσοστό 94,8%) υπολογίστηκε ότι έχουν μέτριο επίπεδο στον δείκτη άρνησης και ακόμα 29 άτομα (ποσοστό 2,9%) υπολογίστηκε ότι έχουν χαμηλό και πολύ χαμηλό επίπεδο στον δείκτη άρνησης. Τα υπόλοιπα 22 άτομα (ποσοστό 2,2%) υπολογίστηκε να έχουν υψηλό και πολύ υψηλό επίπεδο στον δείκτη άρνησης. Προκύπτει επομένως, ότι ο μέσος νέος στην Ελλάδα σε περίπτωση δύσκολης κατάστασης κάνει σαν να μην υπήρχε το πρόβλημα, διασκεδάζει κάνοντας κάτι πιο ευχάριστο και έχει δυσκολίες για να περιγράψει τα συναισθήματά του, σε φυσιολογικό όμως βαθμό.

Τέλος, όσον αφορά στην δήλωση των προβλημάτων που έχουν οι ερωτηθέντες 186 άτομα (Ποσοστό 18,8%) δήλωσαν ότι έχουν δυσκολία στις σπουδές τους, 163 άτομα (Ποσοστό 16,5%) δήλωσαν ότι έχουν δυσκολία στις διαπροσωπικές τους σχέσεις, 120 άτομα (Ποσοστό 14,6%) δήλωσαν ότι έχουν πρόβλημα λόγω ανεργίας και μη επαγγελματικής αποκατάστασης και 115 άτομα (Ποσοστό 11,6%) δήλωσαν ότι έχουν είτε οικονομικό πρόβλημα είτε δυσκολία στην σχέση με τον εαυτό τους. Μικρότερα ποσοστά δήλωσαν οι ερωτηθέντες για προβλήματα υγείας, συνθηκών εποχής και ζωής και πολλαπλά προβλήματα ενώ ακόμα 145 άτομα (Ποσοστό 14,6%) δεν απάντησαν (Πίνακας 47, Σχήμα 22).

Πίνακας 47: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τα δηλωθέντα προβλήματα.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ	N=990	ΠΟΣΟΣΤΟ
Οικονομικό πρόβλημα	115	11,6%
Ανεργία – επαγγελματική αποκατάσταση	120	12,1%
Δυσκολία στις σπουδές	186	18,8%
Δυσκολία διαπροσωπικών σχέσεων	163	16,5%
Δυσκολία στη σχέση με τον εαυτό μου	115	11,6%
Πρόβλημα υγείας	48	4,8%
Δεν απάντησαν	145	14,6%
Πολλαπλά προβλήματα	35	3,5%
Δυσκολίες σε σχέση με συνθήκες εποχής / ζωής	51	5,2%

Σχήμα 22: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τα δηλωθέντα προβλήματα.



RELIABILITY ANALYSIS Cronbach's ALPHA coefficient

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 990 άτομα, μέσου όρου ηλικίας 20,27 ετών. Η επιλογή του δείγματος έγινε ανεξάρτητα από καταγωγή, οικογενειακή και κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

Για την μελέτη της αξιοπιστίας – εσωτερικής συνάφειας του ερωτηματολογίου που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα, χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος του Cronbach και υπολογίστηκε ο δείκτης αξιοπιστίας Alpha. Τα αποτελέσματα φαίνονται παρακάτω:

Reliability Coefficients 12 items. Alpha = 0,9047 Standardized item alpha = 0,9206

N of Cases = 990

Ο συνολικός δείκτης αξιοπιστίας Alpha υπολογίστηκε για το σύνολο των δεικτών στο: $a=0,9206$ (Πίνακας 48) δεικνύοντας πολύ υψηλή συνάφεια μεταξύ των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου και συνεπώς υψηλή αξιοπιστία του ερωτηματολογίου που χρησιμοποιήθηκε. Αναλυτικότερα οι επιμέρους δείκτες αξιοπιστίας Alpha όπως υπολογίστηκαν για κάθε έναν από τους δείκτες που χρησιμοποιήθηκαν φαίνονται στον πίνακα που ακολουθεί.

Πίνακας 48: Αξιοπιστία ερωτηματολογίου

Δείκτης	Scale Μέση Τιμή if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item–Total Correlation	Alpha if Item Deleted
Δείκτης δράσης	583,9030	4704,7186	0,8153	0,8903
Δείκτης ελέγχου	582,8838	4642,7094	0,8053	0,8897
Δείκτης μεταστροφής	587,9182	4699,2643	0,7797	0,8912
Δείκτης συναισθήματος	548,4545	4341,2350	0,7057	0,8939
Δείκτης εστίασης	568,1929	4266,6432	0,7233	0,8932
Δείκτης πληροφόρησης	478,5465	3123,7931	0,9996	0,8885
Δείκτης αρνητικών στρατηγικών	609,2919	5114,8459	0,5957	0,9013
Δείκτης θετικών στρατηγικών	609,4364	5094,1309	0,5146	0,9026
Δείκτης άρνησης	616,6899	5135,4457	0,5357	0,9026
Δείκτης απόσυρσης	611,0141	5043,4942	0,6937	0,8986
Δείκτης κοινωνικής στήριξης	609,1394	5187,8976	0,5103	0,9037
Σύνολο στρατηγικών διαχείρισης	613,3071	5114,0249	0,5660	0,9018

Είναι προφανές ότι κανένας από τους δείκτες που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα δεν αφαιρείται από την μελέτη μας λόγω έλλειψης συνάφειας με το σύνολο της αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου.

ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ

Στην προσπάθειά μας να συσχετίσουμε τα αποτελέσματα της έρευνας που προέκυψαν για τους διάφορους δείκτες παρατηρούμε τα παρακάτω:

A. Σύσχετιση των δεικτών και του φύλου των ερωτηθέντων

Ο μέσος όρος του δείκτη ελέγχου για τους άνδρες ήταν 29,18 και η τυπική απόκλιση 4,69 ενώ για τις γυναίκες ήταν 28,77 και 4,63 αντίστοιχα. Δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες στον δείκτη ελέγχου ($t= 1,33$, $df=988$, NS) (Πίνακας 49).

Επίσης, ο μέσος όρος του δείκτη άρνησης για τους άνδρες ήταν 24,60 και η τυπική απόκλιση 5,36 ενώ για τις γυναίκες ήταν 24,87 και 4,90 αντίστοιχα. Παρά την υψηλότερη τιμή στον μέσο όρο των γυναικών δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες στον δείκτη άρνησης ($t= -0,79$, $df=988$, NS) (Πίνακας 49).

Αντίθετα, ο μέσος όρος του δείκτη δράσης για τους άνδρες ήταν 53,26 και η τυπική απόκλιση 7,27 ενώ για τις γυναίκες ήταν 54,76 και 6,96 αντίστοιχα. Η διαφορά που προκύπτει με υψηλότερη τιμή στον μέσο όρο των γυναικών είναι στατιστικά σημαντική ($t= -3,25$, $df=988$, $p<0,001$) (Πίνακας 49). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 50 και στο Σχήμα 23.

Επίσης, ο μέσος όρος του δείκτη πληροφόρησης για τους άνδρες ήταν 53,94 και η τυπική απόκλιση 7,95 ενώ για τις γυναίκες ήταν 56,00 και 7,50 αντίστοιχα. Η διαφορά που προκύπτει με υψηλότερη τιμή στον

μέσο όρο των γυναικών είναι στατιστικά σημαντική ($t= -4,13$, $df=988$, $p<0,0001$) (Πίνακας 49). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 51 και στο Σχήμα 24.

Ακόμα, ο μέσος όρος του δείκτη συναισθήματος για τους άνδρες ήταν 48,51 και η τυπική απόκλιση 7,74 ενώ για τις γυναίκες ήταν 51,23 και 7,06 αντίστοιχα. Η διαφορά που προκύπτει με υψηλότερη τιμή στον μέσο όρο των γυναικών είναι στατιστικά σημαντική ($t= -5,70$, $df=988$, $p<0,0001$) (Πίνακας 49).

Ο μέσος όρος του δείκτη των θετικών στρατηγικών για τους άνδρες ήταν 87,23 και η τυπική απόκλιση 11,69 ενώ για τις γυναίκες ήταν 91,18 και 11,24 αντίστοιχα. Η διαφορά που προκύπτει με υψηλότερη τιμή στον μέσο όρο των γυναικών είναι στατιστικά σημαντική ($t= -5,32$, $df=988$, $p<0,0001$) (Πίνακας 49).

Ο μέσος όρος του δείκτη των αρνητικών στρατηγικών για τους άνδρες ήταν 68,41 και η τυπική απόκλιση 12,70 ενώ για τις γυναίκες ήταν 70,84 και 11,54 αντίστοιχα. Η διαφορά που προκύπτει με υψηλότερη τιμή στον μέσο όρο των γυναικών είναι στατιστικά σημαντική ($t= -3,12$, $df=988$, $p<0,01$) (Πίνακας 49). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 52 και στο Σχήμα 25.

Ο μέσος όρος του δείκτη του συνόλου των στρατηγικών διαχείρισης για τους άνδρες ήταν 155,74 και η τυπική απόκλιση 19,17 ενώ για τις γυναίκες ήταν 162,01 και 17,84 αντίστοιχα. Η διαφορά που προκύπτει με υψηλότερη τιμή στον μέσο όρο των γυναικών είναι στατιστικά σημαντική ($t= -5,24$, $df=988$, $p<0,0001$) (Πίνακας 49).

Επιπλέον, ο μέσος όρος του δείκτη εστίασης για τους άνδρες ήταν 28,28 και η τυπική απόκλιση 4,82 ενώ για τις γυναίκες ήταν 29,10 και 4,86 αντίστοιχα. Η διαφορά που προκύπτει με υψηλότερη τιμή στον μέσο

όρο των γυναικών είναι στατιστικά σημαντική ($t = -2,60$, $df = 988$, $p < 0,01$) (Πίνακας 49). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 53 και στο Σχήμα 26.

Ο μέσος όρος του δείκτη κοινωνικής στήριξης για τους άνδρες ήταν 26,91 και η τυπική απόκλιση 5,84 ενώ για τις γυναίκες ήταν 29,77 και 5,46 αντίστοιχα. Η διαφορά που προκύπτει με υψηλότερη τιμή στον μέσο όρο των γυναικών είναι στατιστικά σημαντική ($t = -7,83$, $df = 988$, $p < 0,0001$) (Πίνακας 49).

Ο μέσος όρος του δείκτη απόσυρσης για τους άνδρες ήταν 20,61 και η τυπική απόκλιση 5,41 ενώ για τις γυναίκες ήταν 21,89 και 4,80 αντίστοιχα. Η διαφορά που προκύπτει με υψηλότερη τιμή στον μέσο όρο των γυναικών είναι στατιστικά σημαντική ($t = -3,89$, $df = 988$, $p < 0,0001$) (Πίνακας 49).

Τέλος και ο μέσος όρος του δείκτη μεταστροφής για τους άνδρες ήταν 26,13 και η τυπική απόκλιση 5,15 ενώ για τις γυναίκες ήταν 27,66 και 4,66 αντίστοιχα. Η διαφορά που προκύπτει με υψηλότερη τιμή στον μέσο όρο των γυναικών είναι στατιστικά σημαντική ($t = -4,85$, $df = 988$, $p < 0,0001$) (Πίνακας 49). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 54 και στο Σχήμα 27.

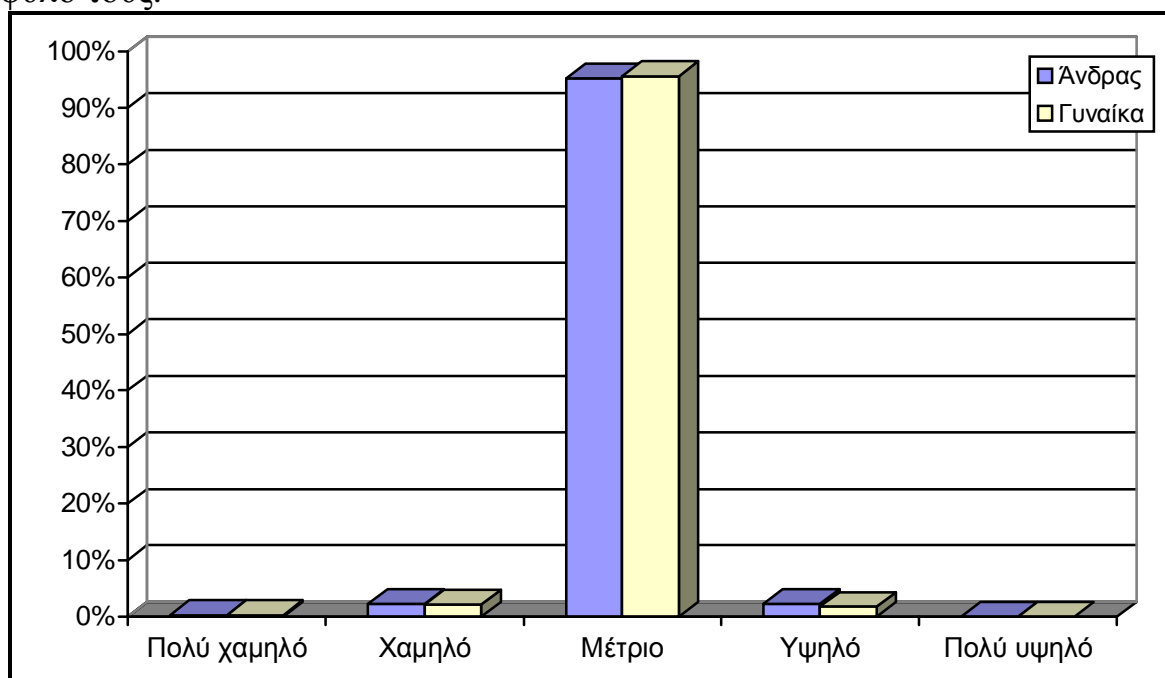
Πίνακας 49: Σύσχετιση του επιπέδου των διαφόρων δεικτών με το φύλο των ερωτηθέντων.

	Μέσος όρος ανδρώ n	Std.De v. ανδρώ n	Μέσος όρος γυναικό n	Std.Dev. γυναικό n	t- value	Df	p-level
Δείκτης δράσης	53,26	7,27	54,76	6,96	-3,25	98 8	p<0,00 1
Δείκτης πληροφόρησης	53,94	7,95	56,00	7,50	-4,13	98 8	p<0,00 01
Δείκτης συναισθήματος	48,51	7,74	51,23	7,06	-5,70	98 8	p<0,00 01
Δείκτης θετικών στρατηγικών	87,23	11,69	91,18	11,24	-5,32	98 8	p<0,00 01
Δείκτης αρνητικών στρατηγικών	68,41	12,70	70,84	11,54	-3,12	98 8	p<0,01
Σύνολο στρατηγικών διαχείρισης	155,74	19,17	162,01	17,84	-5,24	98 8	P<0,00 01
Δείκτης εστίασης	28,28	4,82	29,10	4,86	-2,60	98 8	p<0,01
Δείκτης κοινωνικής στήριξης	26,91	5,84	29,77	5,46	-7,83	98 8	p<0,00 01
Δείκτης απόσυρσης	20,61	5,41	21,89	4,80	-3,89	98 8	p<0,00 01
Δείκτης μεταστροφής	26,13	5,15	27,66	4,66	-4,85	98 8	p<0,00 01
Δείκτης ελέγχου	29,18	4,69	28,77	4,63	1,33	98 8	NS
Δείκτης άρνησης	24,60	5,36	24,87	4,90	-0,79	98 8	NS

Πίνακας 50: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη δράσης των ερωτηθέντων με το φύλο τους.

		Φύλο		
		Άνδρας	Γυναίκα	
Επίπεδο του δείκτη δράσης	Πολύ χαμηλό	1 0,3%	2 0,3%	3 0,3%
	Χαμηλό	9 2,3%	13 2,2%	22 2,2%
	Μέτριο	374 95,2%	571 95,6%	945 95,5%
	Υψηλό	9 2,3%	11 1,8%	20 2,0%
	Πολύ υψηλό	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%
		393	597	990

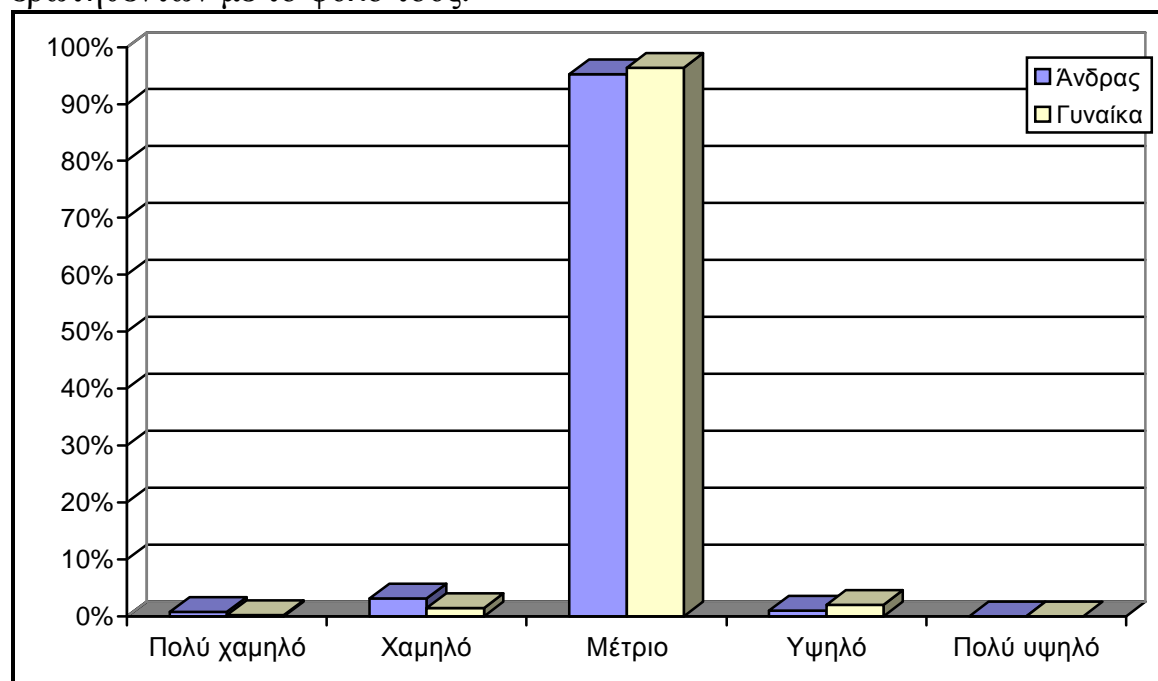
Σχήμα 23: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη δράσης των ερωτηθέντων με το φύλο τους.



Πίνακας 51: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη πληροφόρησης των ερωτηθέντων με το φύλο τους.

		Φύλο		
		Άνδρας	Γυναίκα	
Επίπεδο του δείκτη πληροφόρησης	Πολύ χαμηλό	3 0,8%	1 0,2%	4 0,4%
	Χαμηλό	12 3,1%	9 1,5%	21 2,1%
	Μέτριο	374 95,2%	575 96,3%	949 95,9%
	Υψηλό	4 1,0%	12 2,0%	16 1,6%
	Πολύ υψηλό	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%
		393	597	990

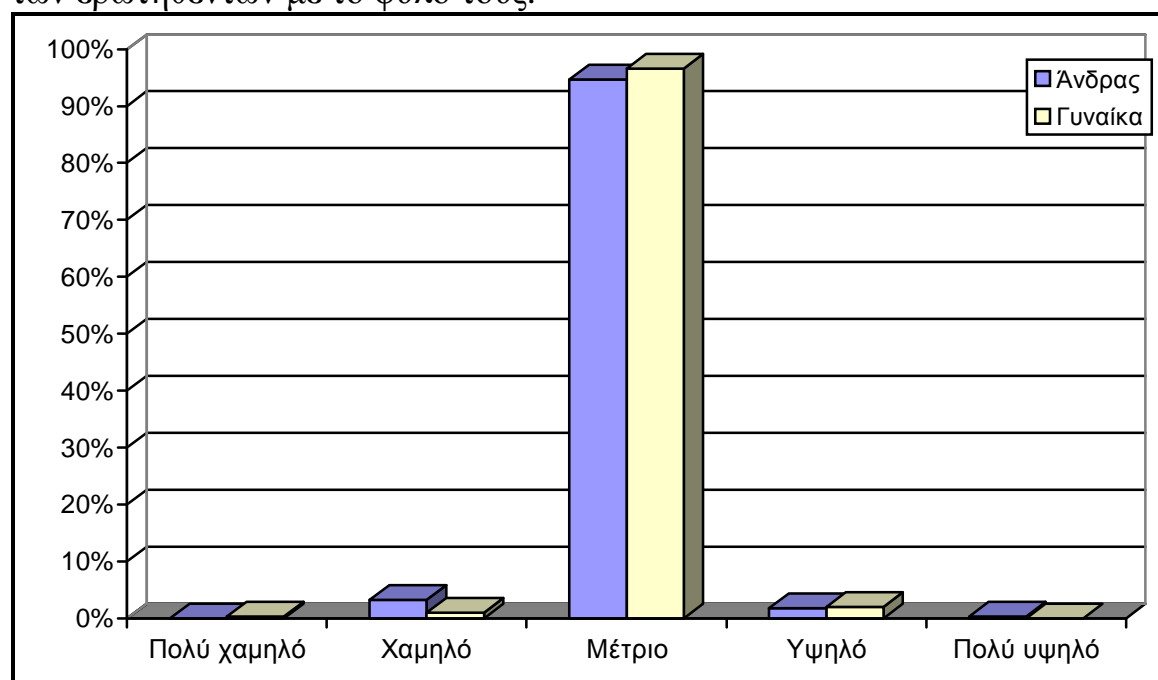
Σχήμα 24: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη πληροφόρησης των ερωτηθέντων με το φύλο τους.



Πίνακας 52: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη αρνητικών στρατηγικών των ερωτηθέντων με το φύλο τους.

		Φύλο		
		Άνδρας	Γυναίκα	
Επίπεδο του δείκτη αρνητικών στρατηγικών	Πολύ χαμηλό	0 0,0%	2 0,3%	2 0,2%
	Χαμηλό	13 3,3%	6 1,0%	19 1,9%
	Μέτριο	372 94,7%	577 96,6%	949 95,9%
	Υψηλό	7 1,8%	12 2,0%	19 1,9%
	Πολύ υψηλό	1 0,3%	0 0,0%	1 0,1%
		393	597	990

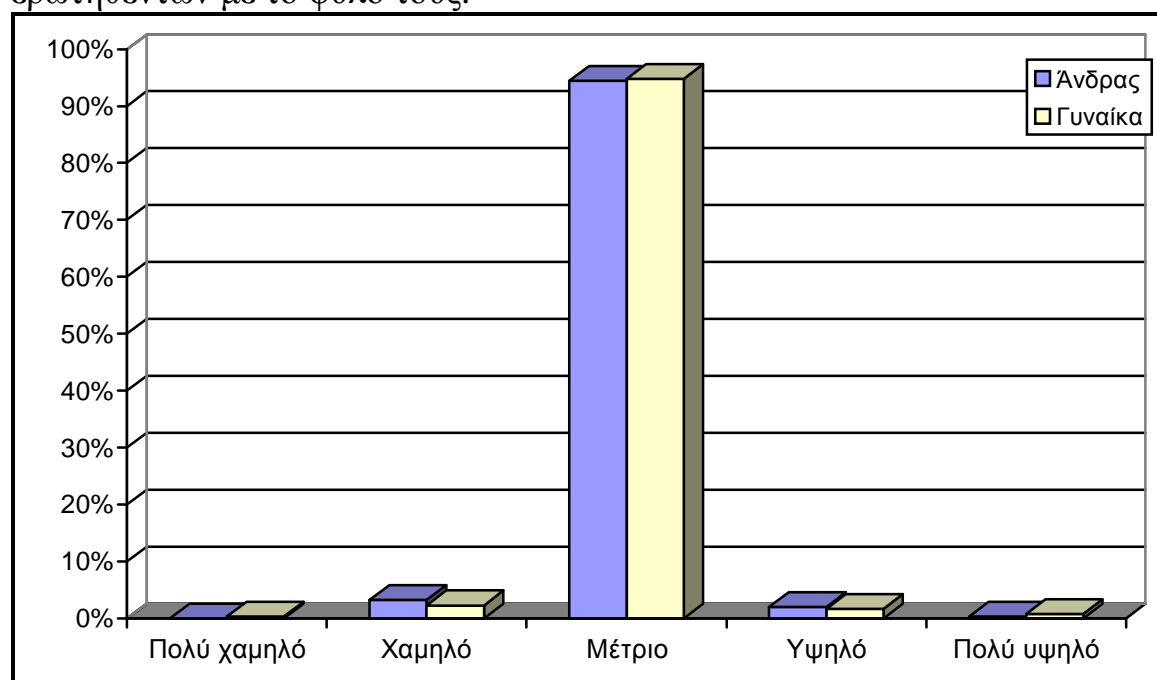
Σχήμα 25: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη αρνητικών στρατηγικών των ερωτηθέντων με το φύλο τους.



Πίνακας 53: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη εστίασης των ερωτηθέντων με το φύλο τους.

		Φύλο		
		Άνδρας	Γυναίκα	
Επίπεδο του δείκτη εστίασης	Πολύ χαμηλό	0 0,0%	2 0,3%	2 0,2%
	Χαμηλό	13 3,3%	14 2,3%	27 2,7%
	Μέτριο	371 94,4%	566 94,8%	937 94,6%
	Υψηλό	8 2,0%	10 1,7%	18 1,8%
	Πολύ υψηλό	1 0,3%	5 0,8%	6 0,6%
		393	597	990

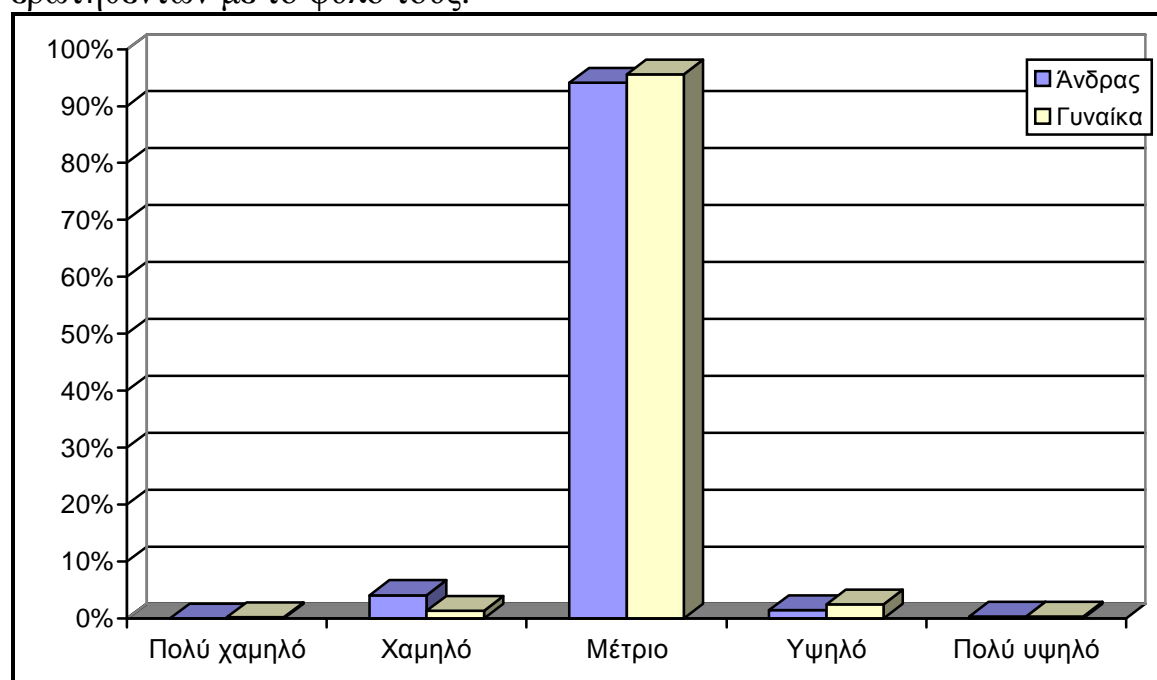
Σχήμα 26: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη εστίασης των ερωτηθέντων με το φύλο τους.



Πίνακας 54: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη μεταστροφής των ερωτηθέντων με το φύλο τους.

		Φύλο		
		Άνδρας	Γυναίκα	
Επίπεδο του δείκτη μεταστροφής	Πολύ χαμηλό	0 0,0%	1 0,2%	1 0,1%
	Χαμηλό	16 4,1%	8 1,3%	24 2,4%
	Μέτριο	370 94,1%	571 95,6%	941 95,1%
	Υψηλό	6 1,5%	15 2,5%	21 2,1%
	Πολύ υψηλό	1 0,3%	2 0,3%	3 0,3%
		393	597	990

Σχήμα 27: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη μεταστροφής των ερωτηθέντων με το φύλο τους.



B. Συσχέτιση των δεικτών και της ηλικίας των ερωτηθέντων

Ακολούθως στην προσπάθειά μας να συσχετίσουμε τις τιμές των διαφόρων δεικτών με την ηλικία των ερωτηθέντων έχουμε τα ακόλουθα συμπεράσματα:

Δεν προκύπτει συσχέτιση ανάμεσα στην ηλικία των ερωτηθέντων και στους δείκτες δράσης ($r= 0,003$, NS), πληροφόρησης ($r= 0,027$, NS) και συναισθήματος ($r= 0,000$, NS) (Πίνακας 55).

Ομοίως δεν προκύπτει συσχέτιση ανάμεσα στην ηλικία των ερωτηθέντων και στον δείκτη των θετικών στρατηγικών ($r= 0,024$, NS), στον δείκτη των αρνητικών στρατηγικών ($r= -0,007$, NS) και στον δείκτη του συνόλου των στρατηγικών διαχείρισης ($r= 0,012$, NS) (Πίνακας 55).

Ακόμα δεν προκύπτει συσχέτιση ανάμεσα στην ηλικία των ερωτηθέντων και στους δείκτες εστίασης ($r= 0,061$, NS), κοινωνικής στήριξης ($r= -0,017$, NS), απόσυρσης ($r= -0,036$, NS) και μεταστροφής ($r= 0,059$, NS) (Πίνακας 55).

Τέλος, δεν προκύπτει συσχέτιση ανάμεσα στην ηλικία των ερωτηθέντων και στους δείκτες ελέγχου ($r= 0,029$, NS) και άρνησης ($r= -0,045$, NS) (Πίνακας 55).

Το ότι δεν προκύπτει καμία συσχέτιση της ηλικίας των ερωτηθέντων και των διαφόρων δεικτών οφείλεται στο γεγονός ότι όλοι οι ερωτηθέντες ανήκουν στην ίδια ηλικιακή ομάδα.

Πίνακας 55: Συσχέτιση της ηλικίας των ερωτηθέντων με τους δείκτες.

Pearson	r	p-level
Ηλικία		
Δείκτης δράσης	0,003	NS
Δείκτης πληροφόρησης	0,027	NS
Δείκτης συναισθήματος	0,000	NS
Δείκτης θετικών στρατηγικών	0,024	NS
Δείκτης αρνητικών στρατηγικών	-0,007	NS
Σύνολο στρατηγικών διαχείρισης	0,012	NS
Δείκτης εστίασης	0,061	NS
Δείκτης κοινωνικής στήριξης	-0,017	NS
Δείκτης απόσυρσης	-0,036	NS
Δείκτης μεταστροφής	0,059	NS
Δείκτης ελέγχου	0,029	NS
Δείκτης άρνησης	-0,045	NS

Γ. Συσχέτιση των δεικτών και τόπου καταγωγής των ερωτηθέντων

Στην προσπάθειά μας να συγκρίνουμε τις διάφορες τιμές που έλαβαν οι δείκτες που χρησιμοποιήθηκαν ανάλογα με τον τόπο καταγωγής των ερωτηθέντων παρατηρούμε ότι δεν προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά σε κανένα δείκτη (Πίνακας 56).

Έτσι οι τιμές των διαφόρων δεικτών για τα άτομα που έλαβαν μέρος στην παρούσα έρευνα είναι ανεξάρτητες του τόπου καταγωγής τους (αγροτική, ημιαστική και αστική περιοχή).

Ειδικότερα, δεν προκύπτει συσχέτιση ανάμεσα στον τόπο καταγωγής των ερωτηθέντων και στους δείκτες δράσης ($F=0,322$, $df=2,987$, NS), πληροφόρησης ($F=0,392$, $df=2,987$, NS) και συναισθήματος ($F=0,094$, $df=2,987$, NS) (Πίνακας 56).

Πίνακας 56: Σχέση των διαφόρων δεικτών και τόπου καταγωγής των ερωτηθέντων.

	df	F	p-level
Δείκτης δράσης	2, 987	0,322	NS
Δείκτης πληροφόρησης	2, 987	0,392	NS
Δείκτης συναισθήματος	2, 987	0,094	NS
Δείκτης θετικών στρατηγικών	2, 987	0,040	NS
Δείκτης αρνητικών στρατηγικών	2, 987	0,550	NS
Σύνολο στρατηγικών διαχείρισης	2, 987	0,373	NS
Δείκτης εστίασης	2, 987	1,129	NS
Δείκτης κοινωνικής στήριξης	2, 987	0,007	NS
Δείκτης απόσυρσης	2, 987	0,679	NS
Δείκτης μεταστροφής	2, 987	1,362	NS
Δείκτης ελέγχου	2, 987	0,774	NS
Δείκτης άρνησης	2, 987	0,109	NS

Επίσης, δεν προκύπτει συσχέτιση ανάμεσα στον τόπο καταγωγής των ερωτηθέντων και στους δείκτες των θετικών στρατηγικών ($F=0,040$, $df=2,987$, NS), αρνητικών στρατηγικών ($F=0,550$, $df=2,987$, NS) και του συνόλου των στρατηγικών διαχείρισης ($F=0,373$, $df=2,987$, NS) (Πίνακας 56).

Ακόμα, δεν προκύπτει συσχέτιση ανάμεσα στον τόπο καταγωγής των ερωτηθέντων και στους δείκτες εστίασης ($F=1,129$, $df=2,987$, NS), κοινωνικής στήριξης ($F=0,007$, $df=2,987$, NS), απόσυρσης ($F=0,679$, $df=2,987$, NS) και μεταστροφής ($F=1,362$, $df=2,987$, NS) (Πίνακας 56).

Τέλος, δεν προκύπτει συσχέτιση ανάμεσα στον τόπο καταγωγής των ερωτηθέντων και στους δείκτες ελέγχου ($F=0,774$, $df=2,987$, NS) και ελέγχου ($F=0,109$, $df=2,987$, NS) (Πίνακας 56).

4. Συσχέτιση των δεικτών και της πόλης φοίτησης των ερωτηθέντων

Στην προσπάθειά μας να συγκρίνουμε τις διάφορες τιμές που έλαβαν οι δείκτες που χρησιμοποιήθηκαν ανάλογα με την πόλη φοίτησης των ερωτηθέντων παρατηρούμε διαφοροποιήσεις ανάλογα με τον δείκτη (Πίνακας 57).

Έτσι δεν προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά στους μέσους όρους ανάλογα με την πόλη φοίτησης για τους δείκτες δράσης ($F=1,804$, $df=3,986$, NS), πληροφόρησης ($F=2,268$, $df=3,986$, NS), απόσυρσης ($F=2,025$, $df=3,986$, NS), μεταστροφής ($F=1,550$, $df=3,986$, NS) και ελέγχου ($F=0,607$, $df=3,986$, NS) (Πίνακας 57).

Αντίθετα, για τον δείκτη συναισθήματος προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους μέσους όρους ανάλογα με την πόλη φοίτησης των ερωτηθέντων ($F=3,489$, $df=3,986$, $p<0,05$) (Πίνακας 57). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν στην Κοζάνη και στην Αθήνα ($p<0,01$) (Πίνακας 58).

Επίσης, για τον δείκτη των θετικών στρατηγικών προκύπτει στατιστικά πολύ σημαντική διαφορά ανάμεσα στους μέσους όρους ανάλογα με την πόλη φοίτησης των ερωτηθέντων ($F=7,213$, $df=3,986$, $p<0,0001$) (Πίνακας 57). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν στον Βόλος – Λάρισα και στην Αθήνα ($p<0,0001$), σε αυτούς που φοιτούν στην Πάτρα και στην Αθήνα ($p<0,01$) αλλά και σε αυτούς που φοιτούν στην Κοζάνη και στην Αθήνα ($p<0,01$) (Πίνακας 59). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη ανά πόλη φοίτησης φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 65 και στο Σχήμα 28.

Ακόμα, για τον δείκτη των αρνητικών στρατηγικών προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους μέσους όρους ανάλογα με

την πόλη φοίτησης των ερωτηθέντων ($F=2,984$, $df=3,986$, $p<0,05$) (Πίνακας 57). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν στον Βόλο – Λάρισα και στην Κοζάνη ($p<0,05$) (Πίνακας 60). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη ανά πόλη φοίτησης φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 66 και στο Σχήμα 29.

Για τον δείκτη του συνόλου των στρατηγικών διαχείρισης προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους μέσους όρους ανάλογα με την πόλη φοίτησης των ερωτηθέντων ($F=3,489$, $df=3,159$, $p<0,05$) (Πίνακας 57). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν στην Κοζάνη και στην Αθήνα ($p<0,05$) (Πίνακας 61).

Για τον δείκτη εστίασης προκύπτει στατιστικά πολύ σημαντική διαφορά ανάμεσα στους μέσους όρους ανάλογα με την πόλη φοίτησης των ερωτηθέντων ($F=5,636$, $df=3,986$, $p<0,0001$) (Πίνακας 57). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν στον Βόλος – Λάρισα και στην Αθήνα ($p<0,05$) αλλά και σε αυτούς που φοιτούν στην Κοζάνη και στην Αθήνα ($p<0,01$) (Πίνακας 62). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη ανά πόλη φοίτησης φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 67 και στο Σχήμα 30.

Πίνακας 57: Σχέση των διαφόρων δεικτών και της πόλης φοίτησης των ερωτηθέντων.

	Df	F	p-level
Δείκτης δράσης	3, 986	1,804	NS
Δείκτης πληροφόρησης	3, 986	2,268	NS
Δείκτης συναισθήματος	3, 986	3,489	p<0,05
Δείκτης θετικών στρατηγικών	3, 986	7,213	P<0,0001
Δείκτης αρνητικών στρατηγικών	3, 986	2,984	p<0,05
Σύνολο στρατηγικών διαχείρισης	3, 986	3,159	p<0,05
Δείκτης εστίασης	3, 986	5,636	p<0,001
Δείκτης κοινωνικής στήριξης	3, 986	4,327	p<0,01
Δείκτης απόσυρσης	3, 986	2,025	NS
Δείκτης μεταστροφής	3, 986	1,550	NS
Δείκτης ελέγχου	3, 986	0,607	NS
Δείκτης άρνησης	3, 986	3,199	P<0,05

Επίσης, για τον δείκτη κοινωνικής στήριξης προκύπτει στατιστικά πολύ σημαντική διαφορά ανάμεσα στους μέσους όρους ανάλογα με την πόλη φοίτησης των ερωτηθέντων ($F=4,327$, $df=3,986$, $p<0,01$) (Πίνακας 57). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν στον Βόλος – Λάρισα και στην Αθήνα ($p<0,05$), σε αυτούς που φοιτούν στην Πάτρα και στην Αθήνα ($p<0,05$) αλλά και σε αυτούς που φοιτούν στην Κοζάνη και στην Αθήνα ($p<0,01$) (Πίνακας 63). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη ανά πόλη φοίτησης φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 68 και στο Σχήμα 31.

Τέλος, για τον δείκτη άρνησης προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους μέσους όρους ανάλογα με την πόλη φοίτησης των ερωτηθέντων ($F=3,199$, $df=3,986$, $p<0,05$) (Πίνακας 57). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες

που φοιτούν στον Βόλο – Λάρισα και στην Πάτρα ($p < 0,05$) (Πίνακας 64). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη ανά πόλη φοίτησης φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 69 και στο Σχήμα 32.

Πίνακας 58: Δείκτης συναισθήματος.

Πόλη φοίτησης	N	Ελάχ.τιμή	Μεγ.τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Βόλος-Λάρισα	250	34	70	49,90	6,97
Πάτρα	250	27	69	50,18	7,03
Κοζάνη	243	25	71	49,19	8,02
Αθήνα	247	30	78	51,32	7,67

Πίνακας 59: Δείκτης θετικών στρατηγικών.

Πόλη φοίτησης	N	Ελάχ.τιμή	Μεγ.τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Βόλος-Λάρισα	250	60	108	88,25	8,50
Πάτρα	250	35	114	88,81	10,82
Κοζάνη	243	38	120	88,89	13,63
Αθήνα	247	54	121	92,53	12,37

Πίνακας 60: Δείκτης αρνητικών στρατηγικών.

Πόλη φοίτησης	N	Ελάχ.τιμή	Μεγ.τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Βόλος-Λάρισα	250	42	105	71,46	11,78
Πάτρα	250	41	100	70,00	11,50
Κοζάνη	243	35	101	68,23	12,52
Αθήνα	247	36	117	69,77	12,29

Πίνακας 61: Δείκτης συνόλου στρατηγικών.

Πόλη φοίτησης	N	Ελάχ.τιμή	Μεγ.τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Βόλος-Λάρισα	250	113	200	159,72	16,64
Πάτρα	250	105	204	158,77	17,26
Κοζάνη	243	78	206	157,28	21,07
Αθήνα	247	90	224	162,30	19,05

Πίνακας 62: Δείκτης εστίασης.

Πόλη φοίτησης	N	Ελάχ.τιμή	Μεγ.τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Βόλος-Λάρισα	250	16	39	28,44	3,95
Πάτρα	250	13	45	28,83	4,99
Κοζάνη	243	14	42	28,07	5,31
Αθήνα	247	12	43	29,77	4,94

Πίνακας 63: Δείκτης κοινωνικής στήριξης.

Πόλη φοίτησης	N	Ελάχ.τιμή	Μεγ.τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Βόλος-Λάρισα	250	15	37	28,35	4,54
Πάτρα	250	9	41	28,34	5,20
Κοζάνη	243	11	44	28,08	7,07
Αθήνα	247	13	41	29,76	5,93

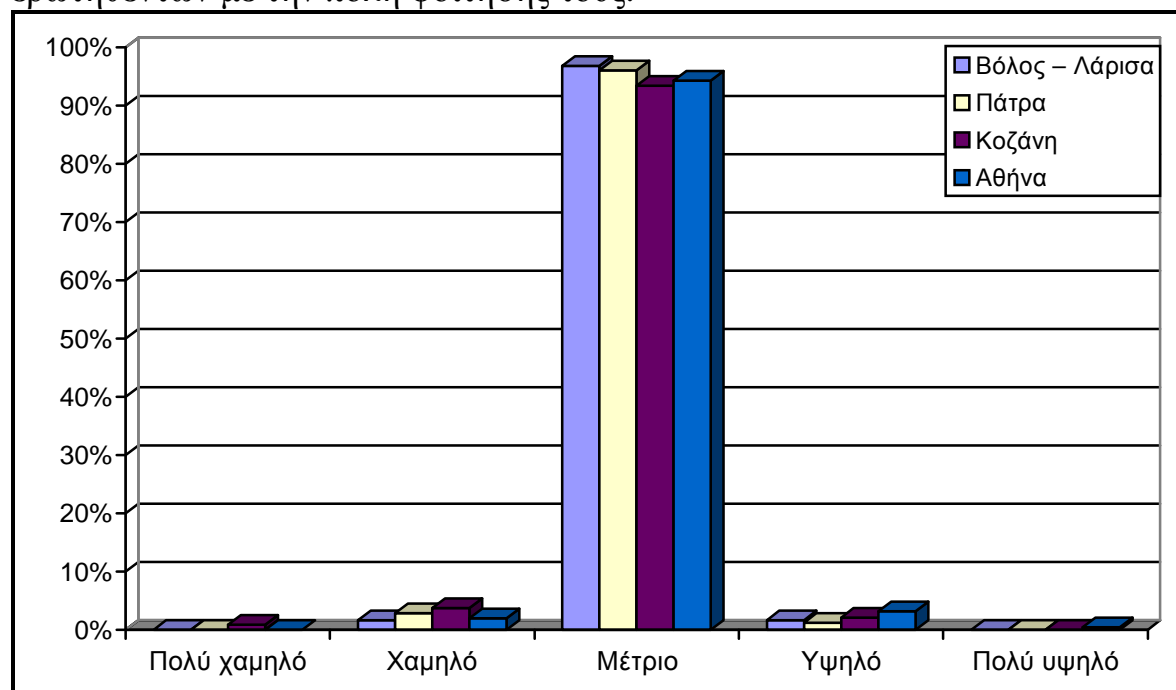
Πίνακας 64: Δείκτης άρνησης.

Πόλη φοίτησης	N	Ελάχ.τιμή	Μεγ.τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Βόλος-Λάρισα	250	11	37	25,54	4,89
Πάτρα	250	11	35	24,25	4,66
Κοζάνη	243	9	43	24,83	5,56
Αθήνα	247	10	42	24,42	5,15

Πίνακας 65: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη συναισθήματος των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.

		Πόλη φοίτησης				
		Βόλος – Λάρισα	Πάτρα	Κοζάνη	Αθήνα	
Επίπεδο του δείκτη συναισθήματος	Πολύ χαμηλό	0 0,0%	0 0,0%	2 0,8%	0 0,0%	2 0,2%
	Χαμηλό	4 1,6%	7 2,8%	9 3,7%	5 2,0%	25 2,5%
	Μέτριο	242 96,8%	240 96,0%	227 93,4%	233 94,3%	942 95,2%
	Υψηλό	4 1,6%	3 1,2%	5 2,1%	8 3,2%	20 2,0%
	Πολύ υψηλό	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%	1 0,4%	1 0,1%
			250	250	243	247

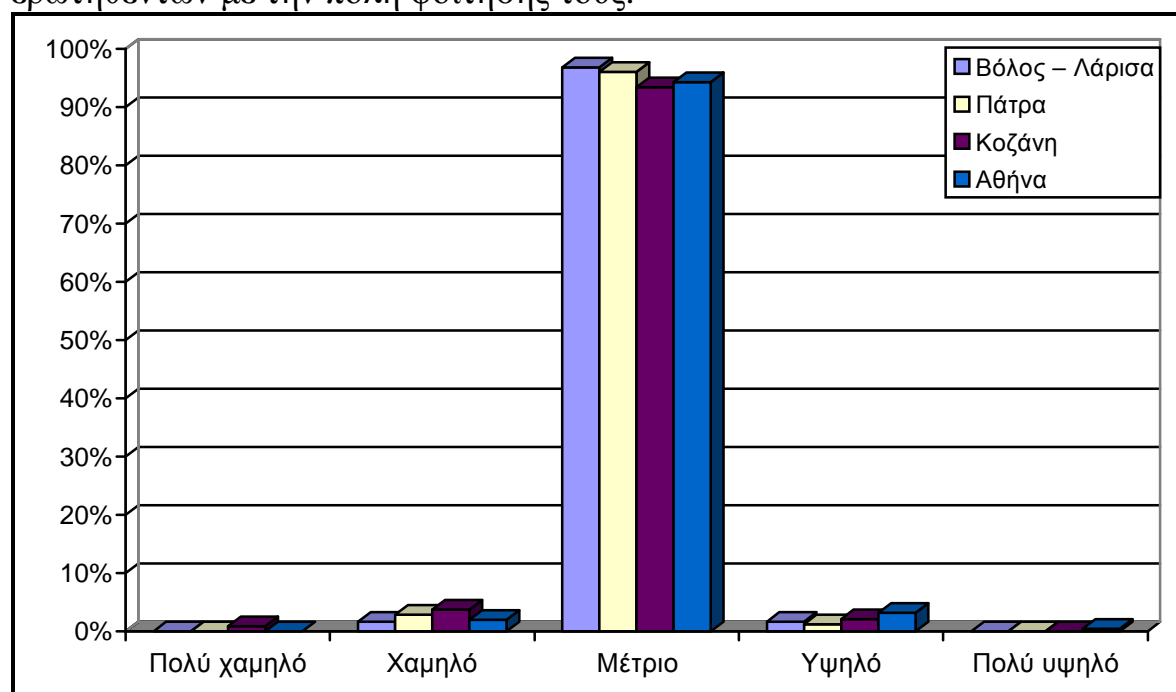
Σχήμα 28: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη συναισθήματος των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.



Πίνακας 66: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη θετικών στρατηγικών των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.

		Πόλη φοίτησης					
		Βόλος – Λάρισα	Πάτρα	Κοζάνη	Αθήνα		
Επίπεδο του δείκτη θετικών στρατηγικών	Πολύ χαμηλό	0 0,0%	0 0,0%	2 0,8%	0 0,0%	2 0,2%	
	Χαμηλό	4 1,6%	7 2,8%	9 3,7%	5 2,0%	25 2,5%	
	Μέτριο	242 96,8%	240 96,0%	227 93,4%	233 94,3%	942 95,2%	
	Υψηλό	4 1,6%	3 1,2%	5 2,1%	8 3,2%	20 2,0%	
	Πολύ υψηλό	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%	1 0,4%	1 0,1%	
			250	250	243	247	990

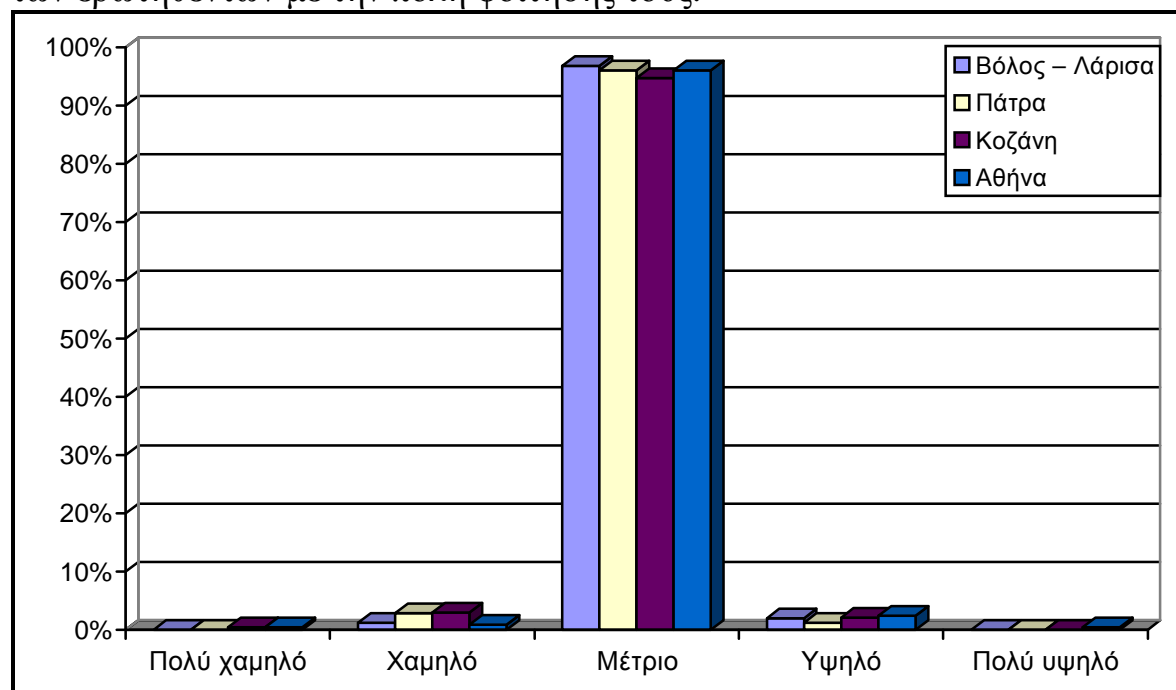
Σχήμα 29: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη θετικών στρατηγικών των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.



Πίνακας 67: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη αρνητικών στρατηγικών των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.

		Πόλη φοίτησης				
		Βόλος – Λάρισα	Πάτρα	Κοζάνη	Αθήνα	
Επίπεδο του δείκτη αρνητικών στρατηγικών	Πολύ χαμηλό	0 0,0%	0 0,0%	1 0,4%	1 0,4%	2 0,2%
	Χαμηλό	3 1,2%	7 2,8%	7 2,9%	2 ,8%	19 1,9%
	Μέτριο	242 96,8%	240 96,0%	230 94,7%	237 96,0%	949 95,9%
	Υψηλό	5 2,0%	3 1,2%	5 2,1%	6 2,4%	19 1,9%
	Πολύ υψηλό	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%	1 0,4%	1 0,1%
			250	250	243	247

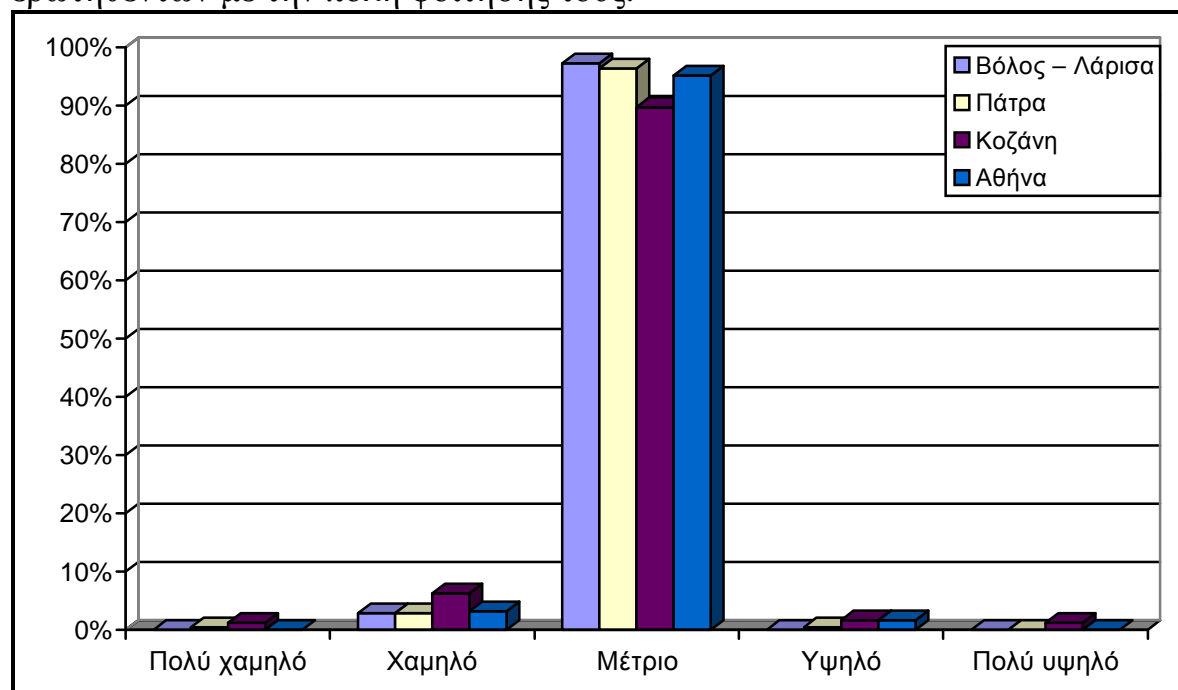
Σχήμα 30: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη αρνητικών στρατηγικών των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.



Πίνακας 68: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη κοινωνικής στήριξης των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.

		Πόλη φοίτησης					
		Βόλος – Λάρισα	Πάτρα	Κοζάνη	Αθήνα		
Επίπεδο του δείκτη κοινωνικής στήριξης	Πολύ χαμηλό	0 0,0%	1 0,4%	3 1,2%	0 0,0%	4 0,4%	
	Χαμηλό	7 2,8%	7 2,8%	15 6,2%	8 3,2%	37 3,7%	
	Μέτριο	243 97,2%	241 96,4%	218 89,7%	235 95,1%	937 94,6%	
	Υψηλό	0 0,0%	1 0,4%	4 1,6%	4 1,6%	9 0,9%	
	Πολύ υψηλό	0 0,0%	0 0,0%	3 1,2%	0 0,0%	3 0,3%	
			250	250	243	247	990

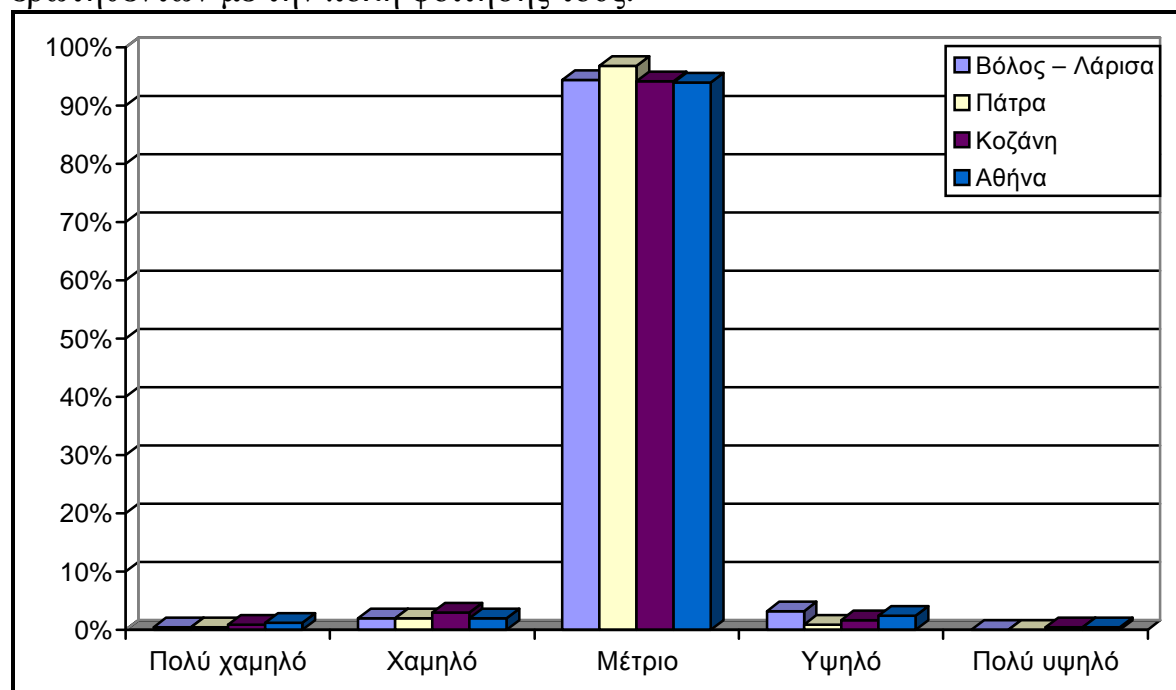
Σχήμα 31: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη κοινωνικής στήριξης των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.



Πίνακας 69: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη άρνησης των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.

		Πόλη φοίτησης				
		Βόλος – Λάρισα	Πάτρα	Κοζάνη	Αθήνα	
Επίπεδο του δείκτη άρνησης	Πολύ χαμηλό	1 0,4%	1 0,4%	2 0,8%	3 1,2%	7 0,7%
	Χαμηλό	5 2,0%	5 2,0%	7 2,9%	5 2,0%	22 2,2%
	Μέτριο	236 94,4%	242 96,8%	229 94,2%	232 93,9%	939 94,8%
	Υψηλό	8 3,2%	2 0,8%	4 1,6%	6 2,4%	20 2,0%
	Πολύ υψηλό	0 0,0%	0 0,0%	1 0,4%	1 0,4%	2 0,2%
			250	250	243	247

Σχήμα 32: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη άρνησης των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.



E. Συσχέτιση των δεικτών και της περιοχής καταγωγής των ερωτηθέντων

Ο μέσος όρος του δείκτη δράσης ήταν για τους καταγόμενους από την Νότιο Ελλάδα 54,29 και η τυπική απόκλιση 7,12 ενώ για τους καταγόμενους από την Βόρειο Ελλάδα 54,01 και 7,13 αντίστοιχα. Παρόλα αυτά δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους καταγόμενους από την Βόρειο και Νότιο Ελλάδα ($t= 0,621$, $df=988$, NS) (Πίνακας 70).

Επίσης, ο μέσος όρος του δείκτη πληροφόρησης ήταν για τους καταγόμενους από την Νότιο Ελλάδα 55,28 και η τυπική απόκλιση 7,70 ενώ για τους καταγόμενους από την Βόρειο Ελλάδα 55,07 και 7,80 αντίστοιχα. Παρόλα αυτά δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους καταγόμενους από την Βόρειο και Νότιο Ελλάδα ($t= 0,434$, $df=988$, NS) (Πίνακας 70).

Ακόμα, ο μέσος όρος του δείκτη των θετικών στρατηγικών ήταν για τους καταγόμενους από την Νότιο Ελλάδα 90,13 και η τυπική απόκλιση 11,45 ενώ για τους καταγόμενους από την Βόρειο Ελλάδα 88,97 και 11,72 αντίστοιχα. Παρόλα αυτά δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους καταγόμενους από την Βόρειο και Νότιο Ελλάδα ($t= 1,570$, $df=988$, NS) (Πίνακας 70).

Ο μέσος όρος του δείκτη των αρνητικών στρατηγικών ήταν για τους καταγόμενους από την Νότιο Ελλάδα 70,26 και η τυπική απόκλιση 12,19 ενώ για τους καταγόμενους από την Βόρειο Ελλάδα 69,39 και 11,89 αντίστοιχα. Παρόλα αυτά δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους καταγόμενους από την Βόρειο και Νότιο Ελλάδα ($t= 1,129$, $df=988$, NS) (Πίνακας 70).

Ο μέσος όρος του δείκτη του συνόλου των στρατηγικών διαχείρισης ήταν για τους καταγόμενους από την Νότιο Ελλάδα 160,37

και η τυπική απόκλιση 18,57 ενώ για τους καταγόμενους από την Βόρειο Ελλάδα 158,44 και 18,66 αντίστοιχα. Παρόλα αυτά δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους καταγόμενους από την Βόρειο και Νότιο Ελλάδα ($t= 1,619$, $df=988$, NS) (Πίνακας 70).

Ο μέσος όρος του δείκτη κοινωνικής στήριξης ήταν για τους καταγόμενους από την Νότιο Ελλάδα 28,84 και η τυπική απόκλιση 5,63 ενώ για τους καταγόμενους από την Βόρειο Ελλάδα 28,37 και 5,96 αντίστοιχα. Παρόλα αυτά δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους καταγόμενους από την Βόρειο και Νότιο Ελλάδα ($t= 1,270$, $df=988$, NS) (Πίνακας 70).

Ο μέσος όρος του δείκτη απόσυρσης ήταν για τους καταγόμενους από την Νότιο Ελλάδα 21,64 και η τυπική απόκλιση 4,97 ενώ για τους καταγόμενους από την Βόρειο Ελλάδα 21,05 και 5,22 αντίστοιχα. Παρόλα αυτά δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους καταγόμενους από την Βόρειο και Νότιο Ελλάδα ($t= 1,814$, $df=988$, NS) (Πίνακας 70).

Ο μέσος όρος του δείκτη μεταστροφής ήταν για τους καταγόμενους από την Νότιο Ελλάδα 26,98 και η τυπική απόκλιση 4,86 ενώ για τους καταγόμενους από την Βόρειο Ελλάδα 27,16 και 4,98 αντίστοιχα. Παρόλα αυτά δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους καταγόμενους από την Βόρειο και Νότιο Ελλάδα ($t= -0,577$, $df=988$, NS) (Πίνακας 70).

Πίνακας 70: Συσχέτιση του επιπέδου των διαφόρων δεικτών και της περιοχής καταγωγής των ερωτηθέντων.

	Μέσος όρος NE	Std.De v. NE	Μέσος όρος BE	Std.Dev. BE	t- value	df	p-level
Δείκτης δράσης	54,29	7,12	54,01	7,13	0,621	98 8	NS
Δείκτης πληροφόρησης	55,28	7,70	55,07	7,80	0,434	98 8	NS
Δείκτης συναισθήματος	50,79	7,49	49,35	7,34	3,030	98 8	p<0,01
Δείκτης θετικών στρατηγικών	90,13	11,45	88,97	11,72	1,570	98 8	NS
Δείκτης αρνητικών στρατηγικών	70,26	12,19	69,39	11,89	1,129	98 8	NS
Σύνολο στρατηγικών διαχείρισης	160,37	18,57	158,44	18,66	1,619	98 8	NS
Δείκτης εστίασης	29,24	4,98	28,19	4,63	3,415	98 8	p<0,00 1
Δείκτης κοινωνικής στήριξης	28,84	5,63	28,37	5,96	1,270	98 8	NS
Δείκτης απόσυρσης	21,64	4,97	21,05	5,22	1,814	98 8	NS
Δείκτης μεταστροφής	26,98	4,86	27,16	4,98	-0,577	98 8	NS
Δείκτης ελέγχου	29,00	4,66	28,84	4,66	0,564	98 8	NS
Δείκτης άρνησης	24,70	5,08	24,84	5,11	-0,441	98 8	NS

Ο μέσος όρος του δείκτη ελέγχου ήταν για τους καταγόμενους από την Νότιο Ελλάδα 29,00 και η τυπική απόκλιση 4,66 ενώ για τους καταγόμενους από την Βόρειο Ελλάδα 28,84 και 4,66 αντίστοιχα. Παρόλα αυτά δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους καταγόμενους από την Βόρειο και Νότιο Ελλάδα ($t= 0,564$, $df=988$, NS) (Πίνακας 70).

Ο μέσος όρος του δείκτη άρνησης ήταν για τους καταγόμενους από την Νότιο Ελλάδα 24,70 και η τυπική απόκλιση 5,08 ενώ για τους καταγόμενους από την Βόρειο Ελλάδα 24,84 και 5,11 αντίστοιχα. Παρόλα αυτά δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους καταγόμενους από την Βόρειο και Νότιο Ελλάδα ($t= -0,441$, $df=988$, NS) (Πίνακας 70).

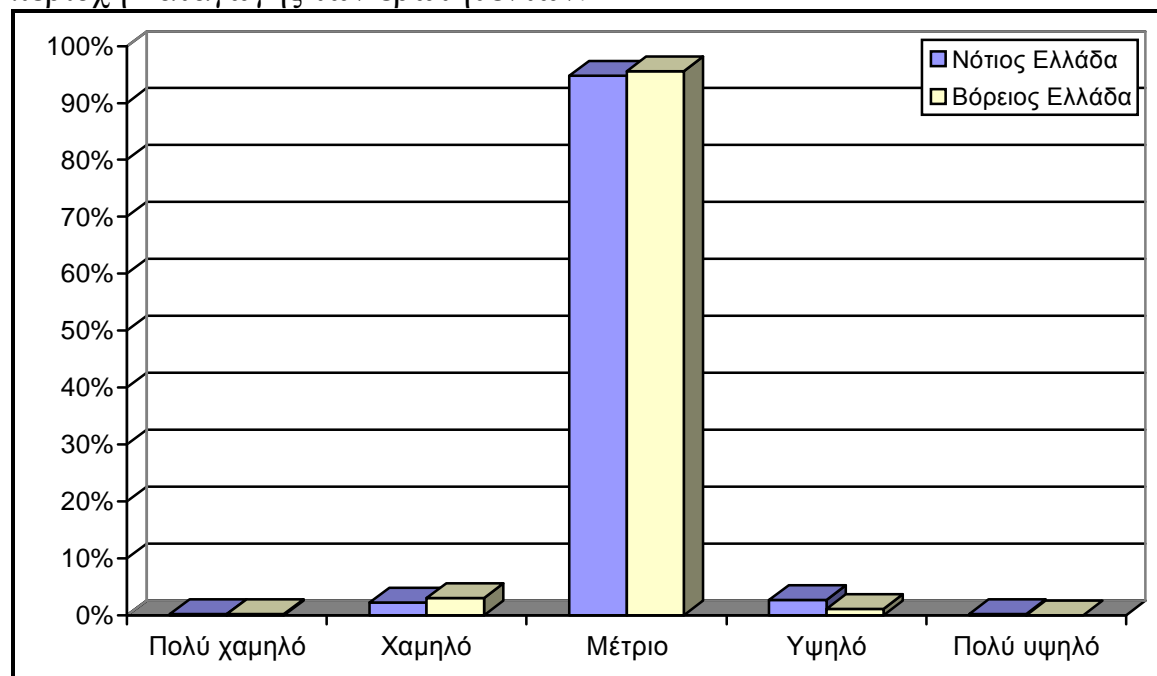
Αντίθετα, ο μέσος όρος του δείκτη συναισθήματος για τους καταγόμενους από την Νότιο Ελλάδα ήταν 50,79 και η τυπική απόκλιση 7,49 ενώ για τους καταγόμενους από την Βόρειο Ελλάδα ήταν 49,35 και 7,34 αντίστοιχα. Η διαφορά που προκύπτει με υψηλότερη τιμή στον μέσο όρο των καταγόμενων από την Νότιο Ελλάδα είναι στατιστικά σημαντική ($t= 3,030$, $df=988$, $p<0,01$) (Πίνακας 70). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη ανά περιοχή καταγωγής φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 71 και στο Σχήμα 33.

Τέλος και ο μέσος όρος του δείκτη εστίασης για τους καταγόμενους από την Νότιο Ελλάδα ήταν 29,24 και η τυπική απόκλιση 4,98 ενώ για τους καταγόμενους από την Βόρειο Ελλάδα ήταν 28,19 και 4,63 αντίστοιχα. Η διαφορά που προκύπτει με υψηλότερη τιμή στον μέσο όρο των καταγόμενων από την Νότιο Ελλάδα είναι στατιστικά πολύ σημαντική ($t= 3,415$, $df=988$, $p<0,001$) (Πίνακας 70). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη ανά περιοχή καταγωγής φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 72 και στο Σχήμα 34.

Πίνακας 71: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη συναισθήματος με την περιοχή καταγωγής των ερωτηθέντων.

		Περιοχή καταγωγής		
		Νότιος Ελλάδα	Βόρειος Ελλάδα	
Επίπεδο του δείκτη συναισθήματος	Πολύ χαμηλό	1 0,2%	1 0,2%	2 0,2%
	Χαμηλό	12 2,2%	13 3,0%	25 2,5%
	Μέτριο	525 94,8%	417 95,6%	942 95,2%
	Υψηλό	15 2,7%	5 1,1%	20 2,0%
	Πολύ υψηλό	1 0,2%	0 0,0%	1 0,1%
		554	436	990

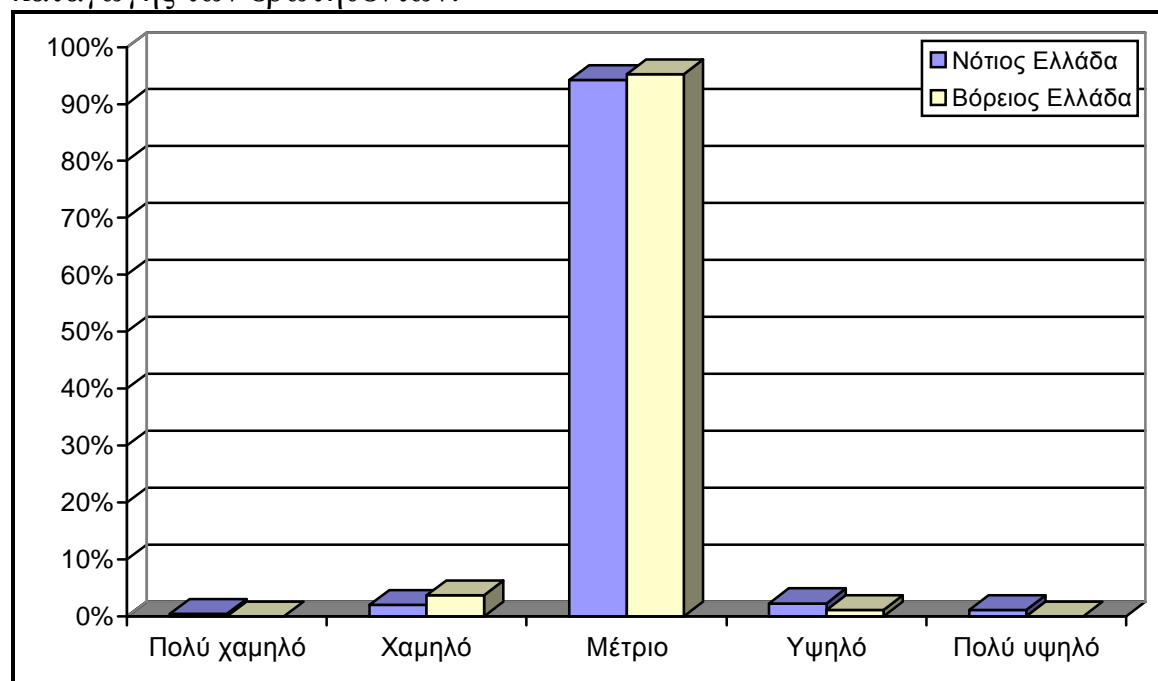
Σχήμα 33: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη συναισθήματος με την περιοχή καταγωγής των ερωτηθέντων.



Πίνακας 72: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη εστίασης με την περιοχή καταγωγής των ερωτηθέντων.

		Περιοχή καταγωγής		
		Νότιος Ελλάδα	Βόρειος Ελλάδα	
Επίπεδο του δείκτη εστίασης	Πολύ χαμηλό	2 0,4%	0 0,0%	2 0,2%
	Χαμηλό	11 2,0%	16 3,7%	27 2,7%
	Μέτριο	522 94,2%	415 95,2%	937 94,6%
	Υψηλό	13 2,3%	5 1,1%	18 1,8%
	Πολύ υψηλό	6 1,1%	0 0,0%	6 0,6%
		554	436	990

Σχήμα 34: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη εστίασης με την περιοχή καταγωγής των ερωτηθέντων.



ΣΤ. Συσχέτιση των δεικτών και της σχολής φοίτησης των ερωτηθέντων

Στην προσπάθειά μας να συγκρίνουμε τις διάφορες τιμές που έλαβαν οι δείκτες που χρησιμοποιήθηκαν ανάλογα με την σχολή φοίτησης των ερωτηθέντων παρατηρούμε διαφοροποιήσεις ανάλογα με τον δείκτη (Πίνακας 73).

Έτσι δεν προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά στους μέσους όρους ανάλογα με την σχολή φοίτησης για τους δείκτες πληροφόρησης ($F=0,856$, $df=2,987$, NS), συναισθήματος ($F=1,007$, $df=2,987$, NS), αρνητικών στρατηγικών ($F=0,457$, $df=2,987$, NS), κοινωνικής στήριξης ($F=1,090$, $df=2,987$, NS), απόσυρσης ($F=0,084$, $df=2,987$, NS) και άρνησης ($F=0,244$, $df=2,987$, NS) (Πίνακας 73).

Αντίθετα, για τον δείκτη δράσης προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους μέσους όρους ανάλογα με την σχολή φοίτησης των ερωτηθέντων ($F=11,210$, $df=2,987$, $p<0,0001$) (Πίνακας 73). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν σε ΙΕΚ και ΑΤΕΙ ($p<0,0001$) αλλά και ανάμεσα σε αυτούς που φοιτούν σε ΙΕΚ και ΑΕΙ ($p<0,0001$) (Πίνακας 74).

Επίσης, για τον δείκτη των θετικών στρατηγικών προκύπτει στατιστικά πολύ σημαντική διαφορά ανάμεσα στους μέσους όρους ανάλογα με την σχολή φοίτησης των ερωτηθέντων ($F=6,514$, $df=2,987$, $p<0,01$) (Πίνακας 73). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν σε ΙΕΚ και ΑΤΕΙ ($p<0,01$) αλλά και ανάμεσα σε αυτούς που φοιτούν σε ΙΕΚ και ΑΕΙ ($p<0,01$) (Πίνακας 75).

Για τον δείκτη του συνόλου των στρατηγικών διαχείρισης προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους μέσους όρους

ανάλογα με την σχολή φοίτησης των ερωτηθέντων ($F=3,904$, $df=3,159$, $p<0,05$) (Πίνακας 73). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν σε ΙΕΚ και ΑΤΕΙ ($p<0,05$) αλλά και ανάμεσα σε αυτούς που φοιτούν σε ΙΕΚ και ΑΕΙ ($p<0,05$) (Πίνακας 76). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη ανά σχολή φοίτησης φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 80 και στο Σχήμα 35.

Για τον δείκτη εστίασης προκύπτει στατιστικά πολύ σημαντική διαφορά ανάμεσα στους μέσους όρους ανάλογα με την σχολή φοίτησης των ερωτηθέντων ($F=5,531$, $df=2,987$, $p<0,001$) (Πίνακας 73). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν σε ΙΕΚ και ΑΤΕΙ ($p<0,05$) αλλά και ανάμεσα σε αυτούς που φοιτούν σε ΙΕΚ και ΑΕΙ ($p<0,01$) (Πίνακας 77). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη ανά σχολή φοίτησης φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 81 και στο Σχήμα 36.

Πίνακας 73: Σχέση των διαφόρων δεικτών και της σχολής φοίτησης των ερωτηθέντων.

	df	F	p-level
Δείκτης δράσης	2, 987	11,210	$p<0,0001$
Δείκτης πληροφόρησης	2, 987	0,856	NS
Δείκτης συναισθήματος	2, 987	1,007	NS
Δείκτης θετικών στρατηγικών	2, 987	6,514	$p<0,01$
Δείκτης αρνητικών στρατηγικών	2, 987	0,457	NS
Σύνολο στρατηγικών διαχείρισης	2, 987	3,904	$p<0,05$
Δείκτης εστίασης	2, 987	5,531	$p<0,001$
Δείκτης κοινωνικής στήριξης	2, 987	1,090	NS
Δείκτης απόσυρσης	2, 987	0,084	NS
Δείκτης μεταστροφής	2, 987	3,088	$p<0,05$
Δείκτης ελέγχου	2, 987	8,476	$p<0,0001$
Δείκτης άρνησης	2, 987	0,244	NS

Επίσης, για τον δείκτη μεταστροφής προκύπτει στατιστικά πολύ σημαντική διαφορά ανάμεσα στους μέσους όρους ανάλογα με την σχολή φοίτησης των ερωτηθέντων ($F=3,088$, $df=2,987$, $p<0,05$) (Πίνακας 73). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν σε ΙΕΚ και ΑΕΙ ($p<0,05$) (Πίνακας 78). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη ανά σχολή φοίτησης φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 82 και στο Σχήμα 37.

Τέλος, για τον δείκτη ελέγχου προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους μέσους όρους ανάλογα με την σχολή φοίτησης των ερωτηθέντων ($F=8,476$, $df=2,987$, $p<0,0001$) (Πίνακας 73). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν σε ΙΕΚ και ΑΤΕΙ ($p<0,0001$) αλλά και ανάμεσα σε αυτούς που φοιτούν σε ΙΕΚ και ΑΕΙ ($p<0,05$) (Πίνακας 79). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη ανά σχολή φοίτησης φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 83 και στο Σχήμα 38.

Πίνακας 74: Δείκτης δράσης.

Σχολή φοίτησης	N	Ελάχ.τιμή	Μεγ.τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
ΙΕΚ	251	24	71	52,35	7,62
ΑΤΕΙ	442	33	74	54,72	6,88
ΑΕΙ	297	26	77	54,88	6,79

Πίνακας 75: Δείκτης θετικών στρατηγικών.

Σχολή φοίτησης	N	Ελάχ.τιμή	Μεγ.τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
ΙΕΚ	251	43	121	87,35	12,82
ΑΤΕΙ	442	35	116	90,35	11,26
ΑΕΙ	297	38	118	90,44	10,70

Πίνακας 76: Δείκτης συνόλου στρατηγικών διαχείρισης.

Σχολή φοίτησης	N	Ελάχ.τιμή	Μεγ.τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
ΙΕΚ	251	78	203	156,72	20,03
ΑΤΕΙ	442	102	224	160,26	18,69
ΑΕΙ	297	85	200	160,80	17,05

Πίνακας 77: Δείκτης εστίασης.

Σχολή φοίτησης	N	Ελάχ.τιμή	Μεγ.τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
ΙΕΚ	251	12	41	27,94	5,00
ΑΤΕΙ	442	15	45	28,91	4,93
ΑΕΙ	297	13	44	29,28	4,53

Πίνακας 78: Δείκτης μεταστροφής.

Σχολή φοίτησης	N	Ελάχ.τιμή	Μεγ.τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
ΙΕΚ	251	12	41	26,46	5,26
ΑΤΕΙ	442	14	41	27,10	5,02
ΑΕΙ	297	15	41	27,50	4,40

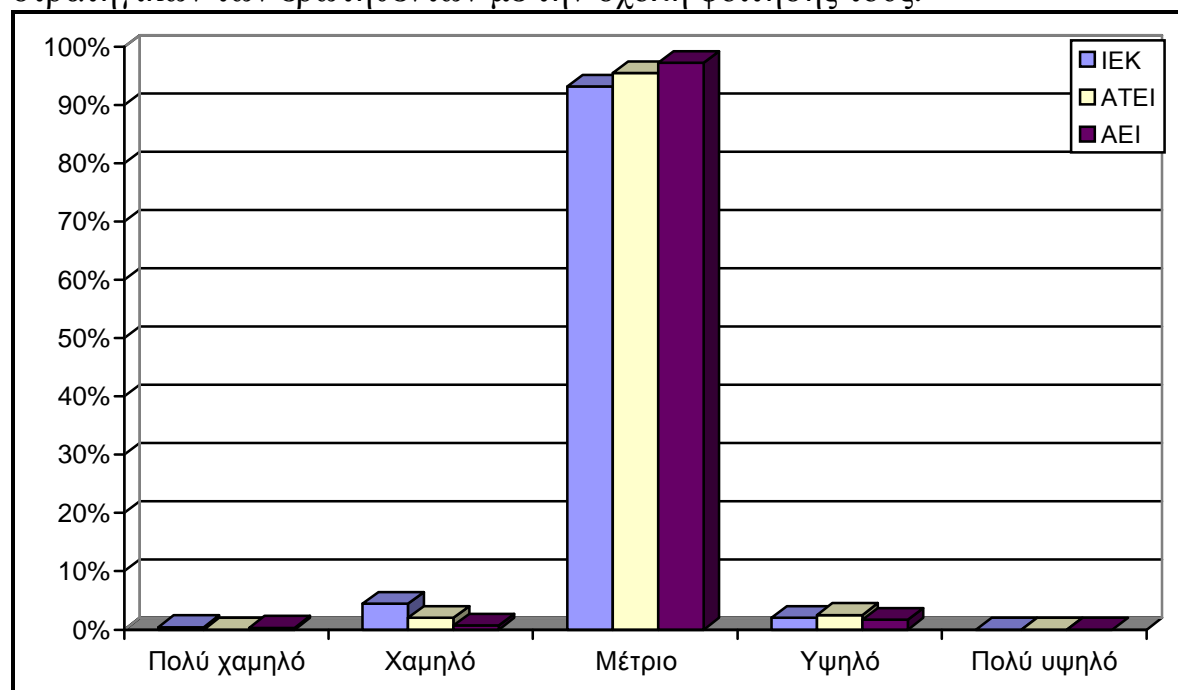
Πίνακας 79: Δείκτης ελέγχου.

Σχολή φοίτησης	N	Ελάχ.τιμή	Μεγ.τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
ΙΕΚ	251	12	42	27,94	5,07
ΑΤΕΙ	442	17	43	29,44	4,38
ΑΕΙ	297	12	42	29,01	4,59

Πίνακας 80: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη του συνόλου των στρατηγικών των ερωτηθέντων με την σχολή φοίτησής τους.

		Σχολή φοίτησης			
		ΙΕΚ	ΑΤΕΙ	ΑΕΙ	
Επίπεδο του δείκτη του συνόλου των στρατηγικών	Πολύ χαμηλό	1 0,4%	0 0,0%	1 0,3%	2 0,2%
	Χαμηλό	11 4,4%	9 2,0%	2 0,7%	22 2,2%
	Μέτριο	234 93,2%	422 95,5%	289 97,3%	945 95,5%
	Υψηλό	5 2,0%	11 2,5%	5 1,7%	21 2,1%
	Πολύ υψηλό	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%
			251	442	297

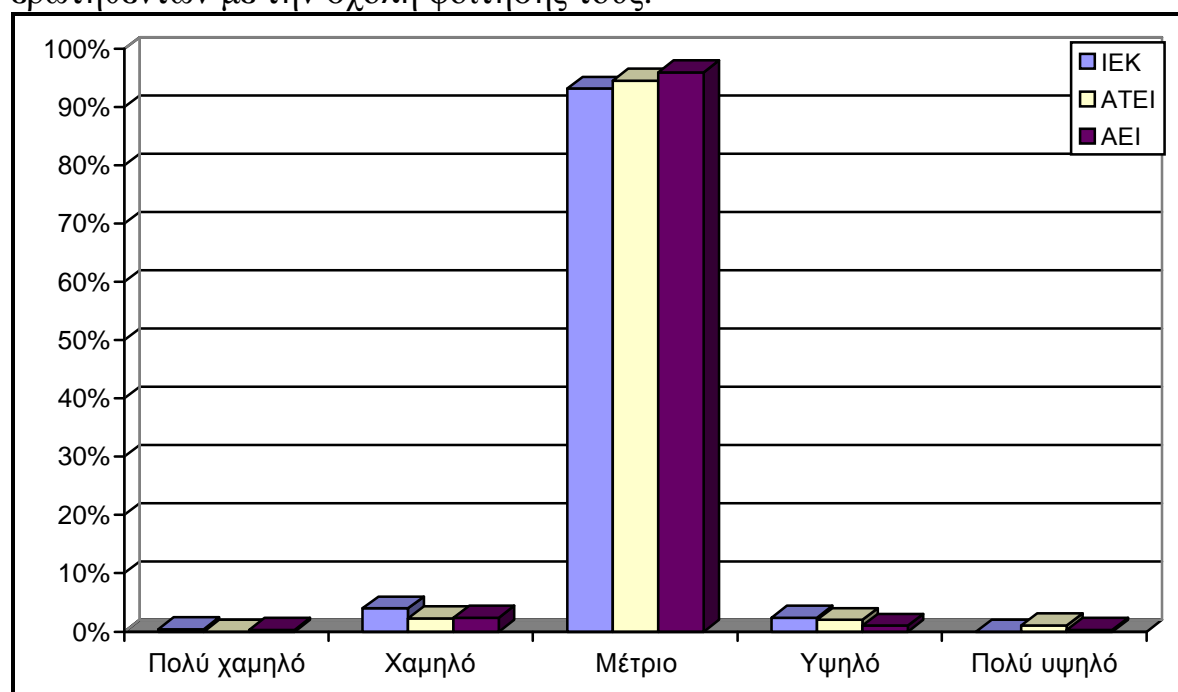
Σχήμα 35: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη του συνόλου των στρατηγικών των ερωτηθέντων με την σχολή φοίτησής τους.



Πίνακας 81: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη εστίασης των ερωτηθέντων με την σχολή φοίτησής τους.

		Σχολή φοίτησης			
		ΙΕΚ	ΑΤΕΙ	ΑΕΙ	
Επίπεδο του δείκτη εστίασης	Πολύ χαμηλό	1 0,4%	0 0,0%	1 0,3%	2 0,2%
	Χαμηλό	10 4,0%	10 2,3%	7 2,4%	27 2,7%
	Μέτριο	234 93,2%	418 94,6%	285 96,0%	937 94,6%
	Υψηλό	6 2,4%	9 2,0%	3 1,0%	18 1,8%
	Πολύ υψηλό	0 0,0%	5 1,1%	1 0,3%	6 0,6%
			251	442	297

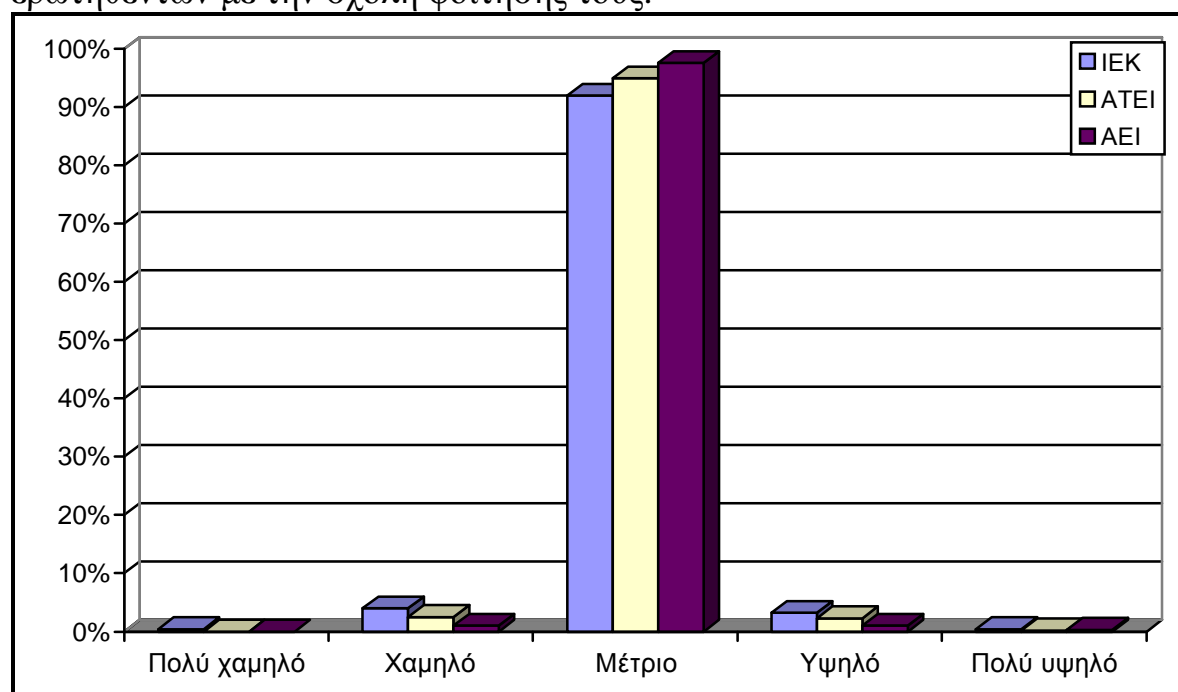
Σχήμα 36: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη εστίασης των ερωτηθέντων με την σχολή φοίτησής τους.



Πίνακας 82: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη μεταστροφής των ερωτηθέντων με την σχολή φοίτησής τους.

		Σχολή φοίτησης			
		ΙΕΚ	ΑΤΕΙ	ΑΕΙ	
Επίπεδο του δείκτη μεταστροφής	Πολύ χαμηλό	1 0,4%	0 0,0%	0 0,0%	1 0,1%
	Χαμηλό	10 4,0%	11 2,5%	3 1,0%	24 2,4%
	Μέτριο	231 92,0%	420 95,0%	290 97,6%	941 95,1%
	Υψηλό	8 3,2%	10 2,3%	3 1,0%	21 2,1%
	Πολύ υψηλό	1 0,4%	1 0,2%	1 0,3%	3 0,3%
			251	442	297

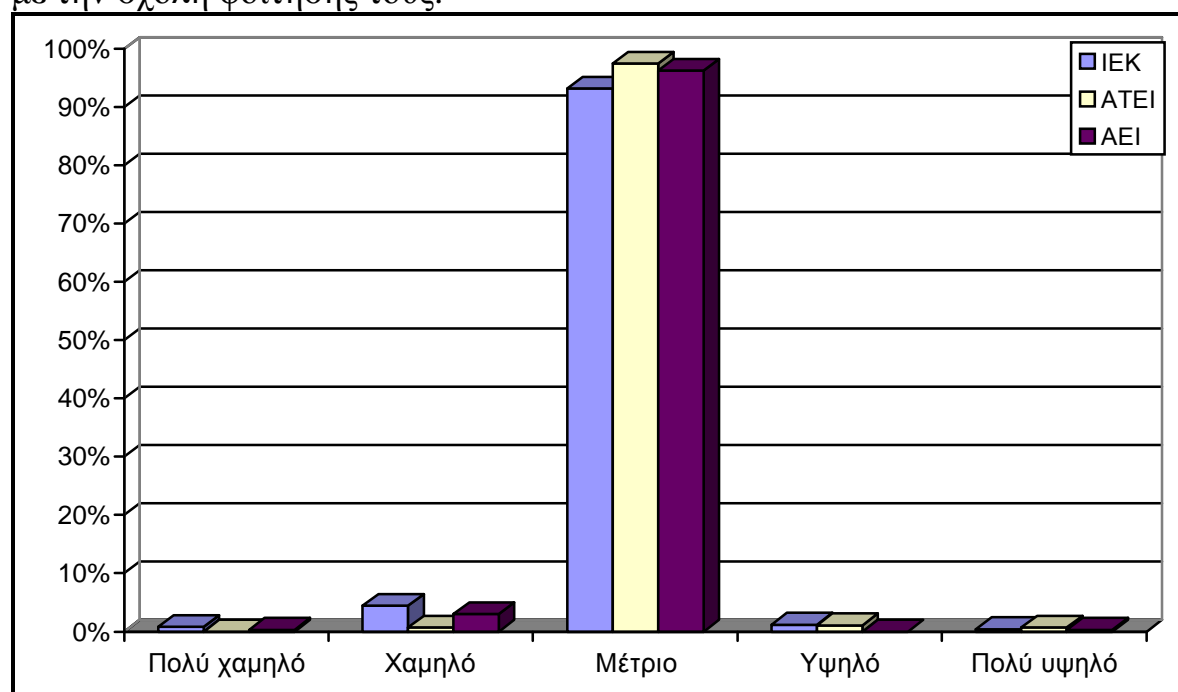
Σχήμα 37: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη μεταστροφής των ερωτηθέντων με την σχολή φοίτησής τους.



Πίνακας 83: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη ελέγχου των ερωτηθέντων με την σχολή φοίτησής τους.

		Σχολή φοίτησης			
		ΙΕΚ	ΑΤΕΙ	ΑΕΙ	
Επίπεδο του δείκτη ελέγχου	Πολύ χαμηλό	2 0,8%	0 0,0%	1 0,3%	3 0,3%
	Χαμηλό	11 4,4%	3 0,7%	9 3,0%	23 2,3%
	Μέτριο	234 93,2%	431 97,5%	286 96,3%	951 96,1%
	Υψηλό	3 1,2%	5 1,1%	0 0,0%	8 0,8%
	Πολύ υψηλό	1 0,4%	3 0,7%	1 0,3%	5 0,5%
			251	442	297

Σχήμα 38: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη ελέγχου των ερωτηθέντων με την σχολή φοίτησής τους.



3.2.3. Συμπεράσματα – Συσχετίσεις

3.2.3.1. Συσχέτιση των δεικτών και του φύλου των ερωτηθέντων

Όσον αφορά τον τομέα της δράσης, παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά ($p < 0,001$) ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες με υψηλότερη τιμή στον μέσο όρο των γυναικών. Συγκεκριμένα, οι 571 γυναίκες (95,6 %) παρουσιάζουν μια τάση διαχρονικά θετική στον τομέα αυτό ($t = - 3,25$). Θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι γυναίκες, σε περίπτωση δύσκολων καταστάσεων, νιώθουν πιο έτοιμες να αντιμετωπίσουν έμπρακτα τα διάφορα προβλήματα που τις απασχολούν. Προετοιμάζονται θέτοντας στόχους και κάνοντας σχεδιασμό, προκειμένου να δραστηριοποιηθούν για την καλύτερη αντιμετώπιση του προβλήματος.

Αναφορικά με τον τομέα της πληροφόρησης, προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά ($p < 0,0001$) με υψηλότερη τιμή στον μέσο όρο γυναικών. Συγκεκριμένα, οι 575 γυναίκες (96,3%) παρουσιάζουν μια τάση διαχρονικά θετική στην πληροφόρηση ($t = - 4,13$). Ενδεχομένως, οι γυναίκες σε περίπτωση δύσκολων καταστάσεων, νιώθουν περισσότερο την ανάγκη να ζητήσουν πληροφορίες για το πρόβλημα που τις απασχολεί, να τις επεξεργαστούν, έτσι ώστε να ρυθμίσουν την συμπεριφορά τους και να αντιμετωπίσουν καλύτερα το πρόβλημα αυτό.

Όσον αφορά τις αρνητικές στρατηγικές διαχείρισης, παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά ($p < 0,01$) ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες με υψηλότερη τιμή στον μέσο όρο των γυναικών. Συγκεκριμένα, οι 577 γυναίκες (96,6%) παρουσιάζουν μια τάση διαχρονικά θετική στην στρατηγική αυτή ($t = - 3,12$). Έτσι, οι γυναίκες σε περίπτωση δύσκολων καταστάσεων εμφανίζουν μια τάση να υιοθετήσουν περισσότερες αρνητικές στρατηγικές (όπως για παράδειγμα η άρνηση), προκειμένου να αμβλύνουν την ύπαρξη πιθανών αρνητικών

συναισθημάτων. Δηλαδή, αρνούνται την ύπαρξη του προβλήματος, δεν μπορούν να περιγράψουν τα συναισθήματα τους και πολλές φορές ονειροπολούν με την φαντασία προκειμένου να ξεχάσουν τις δυσκολίες. Αξίζει να σημειωθεί ότι, οι Lazarus & Folkman (1991), επισημαίνουν ότι ακόμα και μια αρνητική στρατηγική, όπως η άρνηση, μπορεί να αποβεί λειτουργική σε ορισμένα άτομα.

Αναφορικά με την *στρατηγική της εστίασης*, προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά ($p < 0,01$) με υψηλότερη τιμή στον μέσο όρο των γυναικών. Συγκεκριμένα, οι 566 γυναίκες (94,8%) παρουσιάζουν μια τάση διαχρονικά θετική στην στρατηγική αυτή ($t = -2,60$). Ενδεχομένως, οι γυναίκες σε περίπτωση δύσκολων καταστάσεων, εστιάζουν περισσότερο στο πρόβλημα και στους τρόπους επίλυσης του. Αναλύουν, δηλαδή την κατάσταση χρησιμοποιώντας παρελθοντικές εμπειρίες και εφαρμόζουν στρατηγικές για να λύσουν καλύτερα το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν.

Τέλος, όσον αφορά την *στρατηγική της μεταστροφής*, παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά ($p < 0,0001$) ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες με υψηλότερη τιμή στον μέσο όρο των γυναικών. Συγκεκριμένα, οι 571 γυναίκες (95,6%) παρουσιάζουν μια τάση διαχρονικά θετική ($t = - 4,85$) στην στρατηγική αυτή. Έτσι, οι γυναίκες σε περίπτωση δύσκολων καταστάσεων, εμφανίζουν την τάση να αλλάξουν την συμπεριφορά τους και τον τρόπο ζωής τους (ιδέες, αξίες), προκειμένου να την αντιμετωπίσουν καλύτερα .

3.2.3.2. Συσχέτιση των δεικτών και της ηλικίας των ερωτηθέντων

Στην προσπάθεια σύγκρισης ανάμεσα στην ηλικία των ερωτηθέντων και των στρατηγικών διαχείρισης διαπιστώνεται ότι δεν προκύπτει κάποια συσχέτιση. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι όλοι οι ερωτηθέντες ανήκουν στην ίδια ηλικιακή ομάδα, δηλαδή στην ηλικία των 18-25. Συνεπώς δεν υπάρχει το μέτρο σύγκρισης με κάποια άλλη ηλικιακή ομάδα.

3.2.3.3. Συσχέτιση των δεικτών και τόπου καταγωγής των ερωτηθέντων

Στην προσπάθεια σύγκρισης ανάμεσα στον τόπο καταγωγής των ερωτηθέντων και των στρατηγικών διαχείρισης, δεν προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά. Συνεπώς, ο τόπος καταγωγής του φοιτητή, δεν επηρεάζει την επιλογή της στρατηγικής διαχείρισης που θα χρησιμοποιήσει στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων.

3.2.3.4. Συσχέτιση των δεικτών και της πόλης φοίτησης των ερωτηθέντων

Όσον αφορά τις θετικές στρατηγικές διαχείρισης προκύπτει, στατιστικά πολύ σημαντική διαφορά ανάμεσα στους ερωτηθέντες που φοιτούν στον Βόλο-Λάρισα και στην Αθήνα ($p < 0,0001$) και σε αυτούς που φοιτούν στην Πάτρα και στην Αθήνα ($p < 0,01$). Έτσι, οι 242 σπουδαστές (96,8%) και οι 240 (96,0%) που φοιτούν στον Βόλο-Λάρισα και Πάτρα αντίστοιχα χρησιμοποιούν σε περίπτωση δύσκολων καταστάσεων περισσότερο τις θετικές στρατηγικές διαχείρισης από τους 233 φοιτητές (943%) της Αθήνας. Δηλαδή, αντιμετωπίζουν το πρόβλημα αναλύοντας την κατάσταση, χρησιμοποιώντας παρελθοντικές εμπειρίες

και θέτοντας στόχους. Νιώθουν την ανάγκη να απευθυνθούν σε πρόσωπα προκειμένου να πάρουν πληροφορίες, συμβουλές και στήριξη.

Αναφορικά με τις *αρνητικές στρατηγικές διαχείρισης*, παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά στους ερωτηθέντες που φοιτούν στον Βόλο-Λάρισα και στην Κοζάνη ($p < 0,05$). Ενδεχομένως, οι 242 σπουδαστές (96,8%) που φοιτούν στον Βόλο-Λάρισα χρησιμοποιούν περισσότερο τις αρνητικές στρατηγικές σε περίπτωση δύσκολων καταστάσεων προκειμένου να αμβλύνουν την ύπαρξη των πιθανών αρνητικών συναισθημάτων σε σχέση με τους 230 φοιτητές (94,7%) της Κοζάνης. Δηλαδή αρνούνται την ύπαρξη του προβλήματος, δεν μπορούν να περιγράψουν τα συναισθήματά τους και πολλές φορές ονειροπολούν με τη φαντασία προκειμένου να ξεχάσουν τις δυσκολίες.

Όσον αφορά την *στρατηγική της κοινωνικής στήριξης*, προκύπτει στατιστικά πολύ σημαντική διαφορά στους ερωτηθέντες που φοιτούν στον Βόλο-Λάρισα και στην Αθήνα ($p < 0,05$) και σε αυτούς που φοιτούν στην Πάτρα και στην Αθήνα ($p < 0,05$). Έτσι, οι 243 σπουδαστές (97,2%) και οι 241 (96,4%) με πόλη φοίτησης τον Βόλο-Λάρισα και την Πάτρα αντίστοιχα σε περίπτωση δύσκολων καταστάσεων χρησιμοποιούν περισσότερο την στρατηγική της κοινωνικής στήριξης δηλαδή, την αναζήτηση βοήθειας και διαπροσωπικής στήριξης από τους 235 φοιτητές (95,1%) της Αθήνας. Νιώθουν περισσότερο την ανάγκη να απευθυνθούν σε πρόσωπα για να πάρουν πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση που τους δημιουργεί το πρόβλημα και να μιλήσουν σε κάποιον για συμβουλές και στήριξη.

Τέλος, όσον αφορά με την *στρατηγική της άρνησης*, παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά στους ερωτηθέντες που φοιτούν στον Βόλο-Λάρισα και στην Πάτρα ($p < 0,05$). Συγκεκριμένα, οι 242 σπουδαστές (96,8%) με πόλη φοίτησης την Πάτρα χρησιμοποιούν περισσότερο την στρατηγική της άρνησης από τους 236 σπουδαστές

(94,4%) με πόλη φοίτησης τον Βόλο-Λάρισα. Ενδεχομένως, οι φοιτητές της Πάτρας αρνούνται το πρόβλημα κάνοντας κάτι πιο ευχάριστο και δυσκολεύονται να περιγράψουν τα συναισθήματά τους σε σύγκριση με τους φοιτητές του Βόλου-Λάρισας. Θεωρούμε όμως σημαντικό να τονίσουμε και την άποψη που υποστηρίζουν οι Lazarus & Folkman (1991), ότι δηλαδή και η στρατηγική της άρνησης μπορεί να είναι λειτουργική και αποτελεσματική. Οι Cohen & Lazarus (1983) και οι Suls & Fletcher (1985) επίσης, αναφέρουν μελέτες που δείχνουν ότι οι διαδικασίες διαχείρισης, όπως η άρνηση, μπορεί να αποδειχθούν βοηθητικές σε κάποιες περιπτώσεις. Μπορεί, δηλαδή, αν κάποιος αρνείται την ύπαρξη κάποιου προβλήματος το οποίο υπάρχει μεν, αλλά δεν μπορεί να γίνει κάτι για τη βελτίωση του ή τη λύση του (για παράδειγμα κάποιο πρόβλημα υγείας), να καταφέρνει να προσαρμοστεί καλύτερα στην πραγματικότητα. Αντίθετα, η συνεχής ενασχόληση με αυτό μπορεί να δημιουργήσει επιπλέον προβλήματα και να δυσχεράνει την προσαρμογή του γενικότερα.

3.2.3.5. Συσχέτιση των δεικτών και της περιοχής καταγωγής των ερωτηθέντων.

Όσον αφορά την *στρατηγική του συναισθήματος*, προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους ερωτηθέντες που κατάγονται από την Βόρεια Ελλάδα και τους ερωτηθέντες που κατάγονται από την Νότια ($p < 0,01$). Συγκεκριμένα, 417 φοιτητές καταγόμενοι από την Βόρεια Ελλάδα (95,6%) χρησιμοποιούν περισσότερο την στρατηγική του συναισθήματος για να αντιμετωπίσουν μια δύσκολη κατάσταση, σε σύγκριση με τους 522 φοιτητές από την Νότια Ελλάδα (94,8%) που την χρησιμοποιούν λιγότερο. Ενδεχομένως, οι φοιτητές που κατάγονται από την Βόρεια Ελλάδα, σε περίπτωση μιας

δύσκολης κατάστασης νιώθουν την ανάγκη να γίνονται ευερέθιστοι ή επιθετικοί απέναντι στους άλλους, να απομακρύνονται από τα κοντινά τους πρόσωπα, ή ακόμα να κλείνονται στον εαυτό τους βιώνοντας ενοχές. Επίσης, αφενός να μην πανικοβάλλονται αφετέρου όμως να μην δείχνουν τα συναισθήματά τους σε άλλους.

Αναφορικά με την *στρατηγική της εστίασης*, παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους ερωτηθέντες που κατάγονται από την Βόρεια Ελλάδα και στους ερωτηθέντες που κατάγονται από την Νότια ($p < 0,001$). Συγκεκριμένα, 415 φοιτητές καταγόμενοι από την Βόρεια Ελλάδα (95,2%), όταν αντιμετωπίζουν μια δύσκολη κατάσταση, χρησιμοποιούν περισσότερο την εστίαση συγκριτικά με τους 522 φοιτητές από την Νότια Ελλάδα (94,2%). Ενδεχομένως, οι φοιτητές της Βόρειας Ελλάδας εστιάζουν περισσότερο στο πρόβλημα και τους τρόπους με τους οποίους θα το χειριστούν προκειμένου να το λύσουν. Αναλύουν, δηλαδή την κατάσταση που έχουν να αντιμετωπίσουν, χρησιμοποιώντας παρελθοντικές εμπειρίες και στρατηγικές που θεωρούν πιο κατάλληλες.

3.2.3.6. Συσχέτιση των δεικτών και της σχολής φοίτησης των ερωτηθέντων.

Όσον αφορά το *σύνολο των στρατηγικών διαχείρισης*, παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά στους ερωτηθέντες που φοιτούν σε ΙΕΚ και ΑΤΕΙ ($p < 0,05$) αλλά και ανάμεσα σε αυτούς που φοιτούν σε ΙΕΚ και ΑΕΙ ($p < 0,05$). Έτσι, οι 234 σπουδαστές (93,2%) των ΙΕΚ χρησιμοποιούν λιγότερες στρατηγικές διαχείρισης σε σχέση με τους 422 σπουδαστές (95,5%) των ΑΤΕΙ και τους 289 σπουδαστές (97,3%) των ΑΕΙ. Συνεπώς, δεν προβαίνουν σε ενέργειες προκειμένου να μειώσουν την πίεση και να ξεπεράσουν την σύγκρουση που προκαλείται σε μια δυσκολία, έτσι ώστε να προσαρμοστούν καλύτερα στην καινούργια κατάσταση.

Αναφορικά με την *στρατηγική της εστίασης*, προκύπτει στατιστικά πολύ σημαντική διαφορά στους ερωτηθέντες που φοιτούν σε ΙΕΚ και ΑΤΕΙ ($p < 0,05$) αλλά και ανάμεσα σε αυτούς που φοιτούν σε ΙΕΚ και ΑΕΙ ($p < 0,01$). Έτσι, οι 234 σπουδαστές (93,2%) που φοιτούν σε ΙΕΚ χρησιμοποιούν λιγότερο την στρατηγική αυτή από τους 418 σπουδαστές των ΑΤΕΙ (94,6%) και τους 285 σπουδαστές των ΑΕΙ (96,0%). Συνεπώς, οι σπουδαστές των ΙΕΚ σε περίπτωση μιας δύσκολης κατάστασης δεν συγκεντρώνονται τόσο στο πρόβλημα και στους τρόπους επίλυσής του, δεν αναλύουν δηλαδή την κατάσταση, χρησιμοποιώντας παρελθοντικές εμπειρίες και δεν εφαρμόζουν στρατηγικές για να λύσουν καλύτερα το πρόβλημα αυτό.

Όσον αφορά την *στρατηγική της μεταστροφής*, παρατηρείται στατιστικά πολύ σημαντική διαφορά στους ερωτηθέντες που φοιτούν σε ΙΕΚ και ΑΕΙ ($p < 0,05$). Έτσι, οι 231 σπουδαστές των ΙΕΚ (92,0%) χρησιμοποιούν λιγότερο την στρατηγική αυτή, σε σχέση με τους 290 σπουδαστές των ΑΕΙ (97,6%). Συνεπώς, οι σπουδαστές των ΙΕΚ σε περίπτωση μιας δύσκολης κατάστασης δεν νιώθουν την ανάγκη να αλλάξουν την συμπεριφορά τους και τον τρόπο ζωής τους (ιδέες, αξίες) σχετικά με το πρόβλημα αυτό.

Αναφορικά με την *στρατηγική του ελέγχου*, προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά στους ερωτηθέντες που φοιτούν σε ΙΕΚ και ΑΤΕΙ ($p < 0,0001$) αλλά και ανάμεσα σε αυτούς που φοιτούν σε ΙΕΚ και ΑΕΙ ($p < 0,05$). Έτσι, οι 234 σπουδαστές (93,2%) των ΙΕΚ χρησιμοποιούν λιγότερο την στρατηγική αυτή σε σχέση με τους 431 σπουδαστές των ΑΤΕΙ (97,5%) και τους 286 σπουδαστές των ΑΕΙ (96,3%). Συνεπώς, οι σπουδαστές των ΙΕΚ σε περίπτωση μιας δύσκολης κατάστασης δεν έχουν την ικανότητα να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και γενικότερα τα ποικίλα θέματα της ζωής τους, θέτοντας στόχους και κάνοντας

σχεδιασμό. Ενδεχομένως, κάνουν απερίσκεπτες κρίσεις ή παίρνουν βεβιασμένες αποφάσεις.

Από την παραπάνω ανάλυση, σε κάθε στρατηγική, διαπιστώνεται ότι οι σπουδαστές των ΙΕΚ χρησιμοποιούν λιγότερο τις στρατηγικές διαχείρισης από τους σπουδαστές που φοιτούν τόσο στα ΑΤΕΙ όσο και στα ΑΕΙ. Ενδεχομένως, η αναγκαιότητα της συμβουλευτικής στους ερωτηθέντες που η σχολή φοίτησής τους είναι τα ΙΕΚ είναι απαραίτητη σε μεγαλύτερο βαθμό συγκριτικά με τους ερωτηθέντες που η σχολή φοίτησής τους είναι σε ΑΤΕΙ και ΑΕΙ.

4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Από την μελέτη της εργασίας και την ανάλυση της έρευνας, προκύπτει ότι οι κατηγορίες των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές στην καθημερινή τους ζωή είναι:

- Δυσκολίες στις σπουδές
- Δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις
- Ανεργία – Επαγγελματική αποκατάσταση
- Οικονομικό πρόβλημα
- Δυσκολίες στη σχέση με τις συνθήκες εποχής / ζωής
- Πρόβλημα υγείας
- Πολλαπλά προβλήματα

Διαπιστώνεται, ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών (18,8%) αντιμετωπίζει δυσκολίες που έχουν σχέση με τις σπουδές τους, όπως η προσαρμογή τους στο καινούργιο περιβάλλον (πόλη και σχολή φοίτησης), οι απαιτήσεις των σπουδών, οι δυσκολίες των μαθημάτων και το άγχος της εξεταστικής.

Επιπλέον, οι φοιτητές παρουσιάζουν δυσκολίες τόσο με τις διαπροσωπικές τους σχέσεις, δηλαδή οικογενειακά προβλήματα, προβλήματα επικοινωνίας, χωρισμοί και ερωτικές απογοητεύσεις όσο και με τον εαυτό τους (χαμηλή αυτοεκτίμηση, αναβλητικότητα, εξαρτήσεις, φοβίες).

Ένα ποσοστό φοιτητών τους απασχολεί η οικονομική τους κατάσταση, η επαγγελματική αποκατάσταση και η ανεργία που επικρατεί. Ακόμη, αντιμετωπίζουν δυσκολίες σε σχέση με τον καθημερινό τρόπο ζωής τους και τις συνθήκες της εποχής (έλλειψη ελεύθερου χρόνου, φόρτος εργασίας, άγχος).

Τέλος, οι φοιτητές αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας τόσο για τους ίδιους όσο και για τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Αξίζει να αναφερθεί, ότι ένα ποσοστό φοιτητών δήλωσε ότι τους απασχολεί περισσότερο από ένα πρόβλημα.

Από την ανάλυση των δεδομένων, εκτιμάται ότι ο μέσος νέος στην Ελλάδα σε περίπτωση δύσκολων καταστάσεων χρησιμοποιεί περισσότερο την πληροφόρηση συγκριτικά με την δράση και το συναίσθημα. Ενδεχομένως, νιώθει περισσότερο την ανάγκη να ζητήσει πληροφορίες για το πρόβλημα που τον απασχολεί έτσι ώστε να ρυθμίσει την συμπεριφορά του και να το αντιμετωπίσει καλύτερα (πίνακας 84, σχήμα 39).

Επιπλέον, εκτιμάται ότι ο μέσος νέος στην Ελλάδα προκειμένου να αντιμετωπίσει μια δύσκολη κατάσταση χρησιμοποιεί σε μεγαλύτερο βαθμό θετικούς τρόπους διαχείρισης. Δηλαδή, αναλύει την κατάσταση χρησιμοποιώντας παρελθοντικές εμπειρίες και απευθύνεται σε πρόσωπα για πληροφορίες, συμβουλές και στήριξη (πίνακας 86, σχήμα 41).

Εκτιμάται, επίσης ότι ο μέσος νέος στην Ελλάδα σε περίπτωση δύσκολων καταστάσεων χρησιμοποιεί σε μεγαλύτερο βαθμό τον έλεγχο. Ενδεχομένως, ο νέος έχει την ικανότητα να ελέγχει τα συναισθήματά του, να θέτει στόχους και να κάνει σχεδιασμό αναλύοντας την κατάσταση. Αντιθέτως, ο νέος χρησιμοποιεί σε μικρότερο βαθμό την απόσυρση, δηλαδή, δεν κλείνεται στον εαυτό του, δεν καταφεύγει στην φαντασία και δεν υιοθετεί συμπεριφορές που προσφέρουν υποκατάστατα (τροφή, ναρκωτικά, κάπνισμα, φάρμακα) προκειμένου να μην σκέφτεται την κατάσταση (πίνακας 88, σχήμα 43).

Τέλος, εκτιμάται ότι οι άνδρες σε περίπτωση μιας δύσκολης κατάστασης χρησιμοποιούν σε μεγαλύτερο βαθμό την εστίαση. Δηλαδή, εστιάζουν περισσότερο στο πρόβλημα, χρησιμοποιώντας παρελθοντικές εμπειρίες και εφαρμόζουν στρατηγικές για να το αντιμετωπίσουν.

Ενώ οι γυναίκες χρησιμοποιούν σε μεγαλύτερο βαθμό την κοινωνική στήριξη. Δηλαδή, αναζητούν βοήθεια και διαπροσωπική στήριξη, προκειμένου να αντιμετωπίσουν καλύτερα το πρόβλημα που τον απασχολεί (Πίνακας 89, σχήμα 44).

Στην πραγματικότητα, όπως αναφέρει ο Paulhan (1992), δεν υπάρχει στρατηγική διαχείρισης που να είναι αποτελεσματική από μόνη της. Σύμφωνα με τον Rivolier (1989), η αντιμετώπιση μιας κατάστασης θα εξαρτηθεί από την προηγούμενη εμπειρία του ατόμου, από τις γνώσεις του, τις ικανότητές του, από τις επιτυχίες και τις αποτυχίες του παρελθόντος, από την αυτοεκτίμηση, δηλαδή, την ικανότητά του να ανταποκρίνεται στην απαιτητική συνθήκη.

Έτσι, σύμφωνα με τον Folkman & Lazarus (1984), το ίδιο άτομο σε αγχογόνες καταστάσεις της καθημερινής ζωής είτε καταφεύγει στην πηγή του άγχους είτε στο συναίσθημα προκειμένου να τις αντιμετωπίσει καλύτερα (Μπεζεβέγκης, 2001).

Αξίζει να σημειωθεί, ότι σύμφωνα με τους Westman & Shirom (1995), θεωρείται σημαντική η ποικιλία των στρατηγικών διαχείρισης, καθώς ανάλογα με τις ποικίλες περιβαλλοντικές απαιτήσεις το άτομο μπορεί να επιλέξει την στρατηγική εκείνη που θεωρεί πιο κατάλληλη. Επιπλέον, σημαντικό ρόλο έχει και η ευελιξία, δηλαδή η δυνατότητα του ατόμου να τροποποιεί τις στρατηγικές που θα χρησιμοποιήσει ανάλογα με το είδος του αγχογόνου ερεθίσματος (Μπεζεβέγκης, 2001).

4.1. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Με τη μελέτη του θεωρητικού και του ερευνητικού κομματιού της πτυχιακής μας εργασίας προκύπτουν οι παρακάτω προτάσεις:

▼ Με την εισαγωγή του φοιτητή στη σχολή συντελείται μια απότομη αλλαγή του προηγούμενου τρόπου ζωής του και απαιτείται μια καινούργια προσαρμογή. Επιπλέον, ο φοιτητής διανύει μια εξελικτική φάση, κατά την οποία οι κρίσεις ταυτότητας δεν έχουν ακόμα ξεπεραστεί. Σε αυτή την τόσο δύσκολη ηλικία της μετεφηβείας απαιτείται η *ψυχολογική στήριξη* και η *ψυχολογική συμβουλευτική του φοιτητή* (για ορισμένους σε μικρότερο βαθμό ή καθόλου και για άλλους σε μεγαλύτερο).

▼ Η *ψυχολογική συμβουλευτική του φοιτητή*, λόγω των ιδιαιτεροτήτων που παρουσιάζει και της ευαισθητοποίησης που απαιτείται, θα πρέπει να εφαρμόζεται σε υπηρεσίες που βρίσκονται όσο το δυνατόν πιο κοντά στους φοιτητές. Συνεπώς, *μέσα στο εκπαιδευτικό ίδρυμα*, κοντά στο περιβάλλον του φοιτητή, δηλαδή δίπλα στις αίθουσες διδασκαλίας, στις γραμματείες, στα γραφεία των καθηγητών.

▼ Η *δημιουργία Συμβουλευτικού Κέντρου* είναι απαραίτητη, προκειμένου να παρέχει ψυχοκοινωνική στήριξη στον φοιτητή με σκοπό:

- να μπορέσει να *ξεπεράσει τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει* στο στάδιο μετάβασης το οποίο βρίσκεται,
- να *ξεπεράσει και να επιλύσει τους προβληματισμούς που* γεννιούνται, καθώς βρίσκεται σε ένα νέο εκπαιδευτικό περιβάλλον,

- να τον βοηθήσει να βρει καινούργιους τρόπους επίλυσης εξελικτικών – μετεφηβικών αναζητήσεων και προβληματισμών.

▼ Με την ύπαρξη Συμβουλευτικού Κέντρου στο χώρο της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης, οι προσωπικοί και κοινωνικοί προβληματισμοί των φοιτητών, κατέχουν σημαντική θέση μαζί με τους ακαδημαϊκούς, εκπαιδευτικούς και επαγγελματικούς προβληματισμούς. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργούνται άνθρωποι, που στο μέλλον θα καλεστούν να πάρουν τη ζωή στα χέρια τους, να είναι άτομα υγιή, δημιουργικά και ολοκληρωμένα.

▼ Τέλος, ο χώρος της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης θα πρέπει να είναι παιδαγωγικά αποδοτικός, προκειμένου να αγγίξει τους φοιτητές στο περιβάλλον τους και να συνδέσει τις πανεπιστημιακές τους εμπειρίες με τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Αγραφιώτης Δ. (1998), « Κοινωνικοπολιτιστικές ανακατατάξεις και μετατοπίσεις», στο Τσιάντης Ι., Αναστασόπουλος Δ., Χαντζάρα Β., Λιακοπούλου Μ., Χριστιανόπουλος Κ. (1998) *Εφηβεία, ένα μεταβατικό στάδιο σε ένα μεταβαλλόμενο κόσμο*, Αθήνα, Εκδόσεις ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ.
2. Αναγνωστόπουλος Φ. (2001), « Γνωστική επεξεργασία των αγχογόνων ερεθισμάτων», στο Βασιλάκη Ε., Τριλίβα Σ., Μπεζεβέγκης Ηλ. (Επ. έκδ) (2001), *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπιση τους*, Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ.
3. Αναστασόπουλος Δ. (1997), «Η ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη στην εφηβεία», στο Τσιάντης Ι. (1998) *Εφηβεία, Βασική παιδοψυχιατρική*, Τόμος Δεύτερος – Τεύχος Πρώτο , Αθήνα, Εκδόσεις ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ.
4. Βασιλάκη Ε. (2001), «Η γνωστική διάσταση του άγχους και η παρεμβολή του στις γνωστικές λειτουργίες», στο Βασιλάκη Ε., Τριλίβα Σ., Μπεζεβέγκης Ηλ. (Επ. έκδ) (2001), *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπιση τους*, Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ.
5. Βασιλάκη Ε., Τριλίβα Σ., Μπεζεβέγκης Ηλ. (Επ. έκδ) (2001), *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπιση τους*, Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ.

6. Bluestein J. (2000), *Γονείς, έφηβοι και όρια. Πώς να τραβήξετε τη γραμμή*, Αθήνα, Εκδόσεις ΔΙΟΔΟΣ
7. Burns D. David (1994), «*Αισθανθείτε καλά!* », *Η αποτελεσματική αντιμετώπιση της κατάθλιψης χωρίς φάρμακα*, Αθήνα, Εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗ Μετάφραση : Μαρία Χήρα Επιστημονική Επιμέλεια Γρηγόρης Σίμος
8. Chapman N. Elwood (1993), «*Stay Positive*», *It's all a matter of attitude*, London, Kogan Page.
9. Γαλανάκη Ευαγγελία (2003), *Η «Νεκρή» Μητέρα, αναζητώντας τις αναπτυσσόμενες ρίζες της ψυχικής διαταραχής*, Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ
10. Δημητρίου Α. – Γωνίδα Ε. (1998), «*Γνωστική Ανάπτυξη κατά την εφηβεία, Γενικά Χαρακτηριστικά και ειδικές ικανότητες*», στο Τσιάντης Ι. (Επιμ.) (1998), Αθήνα, Εκδόσεις ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ.
11. Δημητρόπουλος Ευστάθιος Γ. (1993) *Συμβουλευτική και συμβουλευτική ψυχολογία. Η θεωρία, η πράξη της, οι εφαρμογές της*. Μέρος 2^ο, Αθήνα, Εκδόσεις ΓΡΗΓΟΡΗ, Β΄ έκδοση.
12. Δραγώνα Θ.– Ντάβου Μ. , *Εφηβεία, Προσδοκίες και αναζητήσεις, ίδρυμα ερευνών για το παιδί*, Αθήνα , Εκδόσεις ΠΑΠΑΖΗΣΗ.
13. Δραγώνα Θ. (1937), *Αντίληψη Εαυτού και Ψυχοκοινωνικό Πλαίσιο*, στο Δραγώνα – Μπετίνα Ντάβου Θ. , *Εφηβεία*,

Προσδοκίες και αναζητήσεις, ίδρυμα ερευνών για το παιδί, Αθήνα, Εκδόσεις ΠΑΠΑΖΗΣΗ.

14. Δραγώνα Θ. (1998), *«Η Εφηβεία στο πλαίσιο της σύγχρονης ελληνικής κοινωνίας»*, στο Τσιάντης Ι., Αναστασόπουλος Δ., Χαντζάρα Β., Λιακοπούλου Μ., Χριστιανόπουλος Κ. (1998) *Εφηβεία, ένα μεταβατικό στάδιο σε ένα μεταβαλλόμενο κόσμο*, Αθήνα, Εκδόσεις ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ.
15. Θεοδωράτου Μ. (2003), *«Ψυχολογική Ωριμότητα και Στρατηγικές διαχείρισης»*, Αδημοσίευτη Διδακτορική, Πανεπιστήμιο Αθηνών.
16. Fenwick E. & Smith T. Dr , *Εφηβεία. Οδηγός επιβίωσης για γονείς και εφήβους*, Αθήνα, Εκδόσεις ΓΙΑΛΛΕΛΗΣ.
17. Forward S. Dr. (1992), *« Τοξικοί γονείς» Πως θα εξουδετερώσουμε την επώδυνη κληρονομιά τους και πως θα ανακτήσετε τη ζωή σας*, Μετάφρ. Ιωαννίδη Ε., Αθήνα, Εκδόσεις ΛΥΧΝΟΣ.
18. Guerney G. Bernard, Jr, (1996), *Βελτίωση Σχέσεων*, Μετάφρ.: Χάϊντς Ε., Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ.
19. Hanson G. P. (1993), *Η χαρά του stress, Πώς να κάνετε το stress να δουλεύει για Σας*, Μετάφρ. Πανέτσου – Ωραιοπούλου Α., Αθήνα, Έκδοση Εταιρεία Ψυχολογικής Ψυχιατρικής Ενηλίκου και Παιδιού.
20. Herbert M. (1996), *Ψυχολογικά Προβλήματα εφηβικής ηλικίας*, Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ.

21. James M. PH.D., Zongerward D. PH.D.(1980), *Γεννήθηκες για να κερδίσεις* , Μετάφρ. : Λώμη Μ., Αθήνα, Εκδόσεις ΓΛΑΡΟΣ.
22. Jensen R. (1998), « Η ανάπτυξη της ταυτότητας κατά την εφηβεία», στο Τσιάντης Ι., Αναστασόπουλος Δ., Χαντζάρα Β., Λιακοπούλου Μ., Χριστιανόπουλος Κ. (1998), *Εφηβεία, ένα μεταβατικό στάδιο σε ένα μεταβαλλόμενο κόσμο*, Αθήνα, Εκδόσεις ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ.
23. Johnson – Ιωαννίδου Αμαλία (1998), « Προκατάληψη. Ποιος, Εγώ;», *Η Δυναμική ανάμεσα στην Προκατάληψη και την Ψυχολογική Ωριμότητα*, Μετάφρ. : Ιωαννίδου Ι. , Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ.
24. Ιωαννίδης Α. (1937), *Σχέσεις με Οικογένεια και Συνομηλίκους*, στο Δραγώνα – Μπετίνα Ντάβου Θ. (Επιμ.), *Εφηβεία, Προσδοκίες και αναζητήσεις, ίδρυμα ερευνών για το παιδί*, Αθήνα , Εκδόσεις ΠΑΠΑΖΗΣΗ.
25. Καλαντζή – Αζίζι Α. (1996), «*Η Ευρωπαϊκή προοπτική της ψυχολογικής συμβουλευτικής φοιτητών*» στο Καλαντζή – Αζίζι Α. *Ψυχολογική Συμβουλευτική Φοιτητών, Ευρωπαϊκή διάσταση - Ελληνική Εμπειρία*, Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ.
26. Καλαντζή – Αζίζι Α. (1986), «*Αυτογνωσία*», *Αυτοανάλυση και αυτοέλεγχος* (ψυχολογική θεώρηση), Αθήνα, Εκδόσεις Πανεπιστημίου Αθηνών.

27. Καλούρη – Αντωνοπούλου Ρ. (1999), *Γενική Ψυχολογία Ι*, Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝ.
28. Κατάκη Δ. Χ. (1984), *Οι τρεις ταυτότητες της ελληνικής οικογένειας*, Αθήνα, Εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.
29. Κόνγκερ Τζων (1981), *Η εφηβική ηλικία*, Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.
30. Κοσμόπουλος Β. Α. (1988), *Ψυχολογία και οδηγητική της παιδικής και νεανικής ηλικίας*, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ.
31. Λεοντάρη Αγγελική (1998), *Αυτοαντίληψη*, Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ.
32. Μαλικιώση – Λοΐζου Μ. (2001) *Η συμβουλευτική ψυχολογία στην εκπαίδευση. Από την θεωρία στην πράξη*, Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ.
33. Μαλικιώση – Λοΐζου Μ. (1999) *Συμβουλευτική Ψυχολογία*, ε΄ έκδοση, Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ.
34. Monat A. & Lazarus R. (1991), «*Stress and coping*» *An anthology*, New York, Columbia University Press.
35. Moustakas E. C. (1990), «Μοναξιά», Η εμπειρία του να είσαι μόνος, Μεταφρ. Ντούργα Α., Αθήνα, Εκδόσεις ΔΙΟΔΟΣ.
36. Μόττη – Στεφανίδη Φ. (1997), «*Η εξέλιξη της προσωπικότητας στην εφηβεία*», στο Τσιάντης Ι. (1998) *Εφηβεία, Βασική*

παιδοψυχιατρική, Τόμος Δεύτερος – Τεύχος Πρώτο , Αθήνα, Εκδόσεις ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ.

37. Μπεζεβέγκης Η. (2001), «Άγχος, αγχογόνες καταστάσεις και η αντιμετώπιση τους σε παιδιά και εφήβους» στο Βασιλάκη Ε., Τριλίβα Σ., Μπεζεβέγκης Η. (Επιμ. Έκδ.) (2001), *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπιση τους*, Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ.
38. Μπόστον Μαίρη – Ντίλνυς Ντος (1996) *Ο ψυχοθεραπευτής του παιδιού, Προβλήματα που αντιμετωπίζουν παιδιά και νεαρά άτομα*, Αθήνα, Εκδόσεις ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ.
39. Nelson – Jones R. (1993), «*Practical Counseling and Helping skill*», *How to use the lifeskills Helping Model*, London, Cassell Educational Limited.
40. Παπαδιώτη – Αθανασίου Β. (2000), *Οικογένεια και όρια, Συστημική προσέγγιση*, Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ.
41. Παπαδοπούλου Ν. (1978), *Εφηβεία, Η ηλικία των προβλημάτων*, Αθήνα.
42. Παρασκευόπουλος Ν. Ιωάννης , *Εξελικτική Ψυχολογία, Ψυχολογική Θεώρηση της πορείας της ζωής από την σύλληψη ως την ενηλικίωση, Εφηβική ηλικία*, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα, τόμος δ΄

43. Παρασκευόπουλος Ν. Ιωάννης (1985), *Μεθοδολογία Επιστημονικής Έρευνας*, Αθήνα.
44. Παρασκευόπουλος Ν. Ιωάννης (1985), *Στατιστική , Εφαρμοσμένη στην επιστήμη της συμπεριφοράς*, Τόμος Β΄ Περιγραφική στατιστική, Αθήνα.
45. Παρασκευόπουλος Ν. Ιωάννης (1985), *Στατιστική , Εφαρμοσμένη στην επιστήμη της συμπεριφοράς*, Τόμος Β΄ Επαγωγική στατιστική, Αθήνα.
46. Παρασκευόπουλος Ι, (1985), *Εξελικτική Ψυχολογία*, Αθήνα, Εκδόσεις ΓΡΗΓΟΡΗ, τόμος 4.
47. Parry G. (1996), *Ψυχολογικές Κρίσεις ... και η αντιμετώπιση τους*, Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, (μεταφρ. Ρώντα Ν.), Έκδοση β΄.
48. Regimbal J.- P. (1989), *Rock N' Roll, Παραβίαση της συνείδησης με μηνύματα υποσυνείδητα*, Μετάφρ. Λούρη – Λιμνιάτη Β., Αθήνα, Εκδόσεις ΗΛΙΟΣΚΟΠΙΟ.
49. Rott. G. (1996), «*Η αλληλεπίδραση ανάμεσα στα συναισθήματα, τα γνωσιακά σχήματα και τη συμπεριφορά ως επίκεντρο προσοχής για την ανώτατη εκπαίδευση και τη συμβουλευτική φοιτητών*», στο Καλαντζή – Αζίζι Α. , *Ψυχολογική Συμβουλευτική Φοιτητών, Ευρωπαϊκή διάσταση - Ελληνική Εμπειρία*, Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ.

50. Ρούσση Π. (2001), «*Η προσαρμογή της κλίμακας Coping Orientations to Problems Experienced (COPE) στον ελληνικό πληθυσμό*», Στο Βασιλάκη Ε., Τριλίβα Σ., Μπεζεβέγκης Ηλ. (Επ. έκδ) (2001)*Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπιση τους*, Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ.
51. Salzberger – Wittenberg Isca (1996), «*Συμβουλευτική με νεαρά άτομα*» στο Μπόστον Μαίρη – Ντίλνυς Ντος (Επιμ. Έκδ.), *Ο ψυχοθεραπευτής του παιδιού, Προβλήματα που αντιμετωπίζουν παιδιά και νεαρά άτομα*, Αθήνα, Εκδόσεις ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ.
52. Satir Virginia (1992), *Ανθρώπινη Επικοινωνία, Καλύτερες σχέσεις με τον εαυτό μας και τους άλλους*, Μετάφρ. : Ντούργα Α., Αθήνα, Εκδόσεις ΔΙΟΔΟΣ.
53. Satir Virginia (1988), *Πλάθοντας ανθρώπους*, Μετάφρ. Στυλιανούδη Α. (1989), Αθήνα, Εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.
54. Skynner Robin (1998), «*Οικογενειακές Υποθέσεις*», Ένας οδηγός για καλύτερες και υγιέστερες ανθρώπινες σχέσεις, Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, Μετάφρ.: Παπασταύρου Α.
55. Skynner R., Cleese J. (1998), «*Ζωή*» *Η σύγχρονη Οδύσσεια*, Επιμ. Καϊρή Μ.– Καλομοίρης Γ., Μετάφρ. Ρόκου Η., Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ.
56. Skynner R. – Cleese J. (1983), «*Οικογένεια*» *Η σύγχρονη Οδύσσεια*, Μετάφρ. Σεϊτανίδη Μ. (1989), Αθήνα, Εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

57. Spielberg C. (1982) *Άγχος – Στρες και πώς να τα καταπολεμήσετε*, Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ, Αθήνα, Εκδόσεις ΑΘ. ΨΥΧΟΓΙΟΣ.
58. Τριλίβα Σ., Βασιλάκη Ε. & Chimienti G., «*Άγχος, κατάθλιψη και στρατηγικές αντιμετώπισης σε Έλληνες μαθητές λυκείου*», στο Βασιλάκη Ε., Τριλίβα Σ., Μπεζεβέγκης Ηλ. (Επ. έκδ) (2001), *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπιση τους*, Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ.
59. Τσιάντης Ι. (1998) *Εφηβεία, Βασική παιδοψυχιατρική*, Τόμος Δεύτερος – Τεύχος Πρώτο , Αθήνα, Εκδόσεις ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ.
60. Τσιάντης Ι., Αναστασόπουλος Δ., Χαντζάρα Β., Λιακοπούλου Μ., Χριστιανόπουλος Κ. (1998) *Εφηβεία, ένα μεταβατικό στάδιο σε ένα μεταβαλλόμενο κόσμο*, Αθήνα, Εκδόσεις ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ.
61. Τσιπλητάρης Αθ. (2000) «*Συμβουλευτική Οικογένειας*» στο *Παιδαγωγικός λόγος. Τετράμηνη έκδοση παιδαγωγικού προβληματισμού*, Αθήνα, Εκδόσεις ΚΟΡΦΗ, τόμος ΣΤ', τεύχος 1
62. Χαρίλα Ν. (1996), « *Το Συμβουλευτικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Αθηνών : Οι πρώτες εμπειρίες (1990-1996)*» στο Καλαντζή – Αζίζι Α. , *Ψυχολογική Συμβουλευτική Φοιτητών, Ευρωπαϊκή διάσταση - Ελληνική Εμπειρία*, Αθήνα, Εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ.
63. Watzlawick Paul (1986), *Η Γλώσσα της αλλαγής, Στοιχεία Θεραπευτικής Επικοινωνίας*, Εργαστήριο διερεύνησης

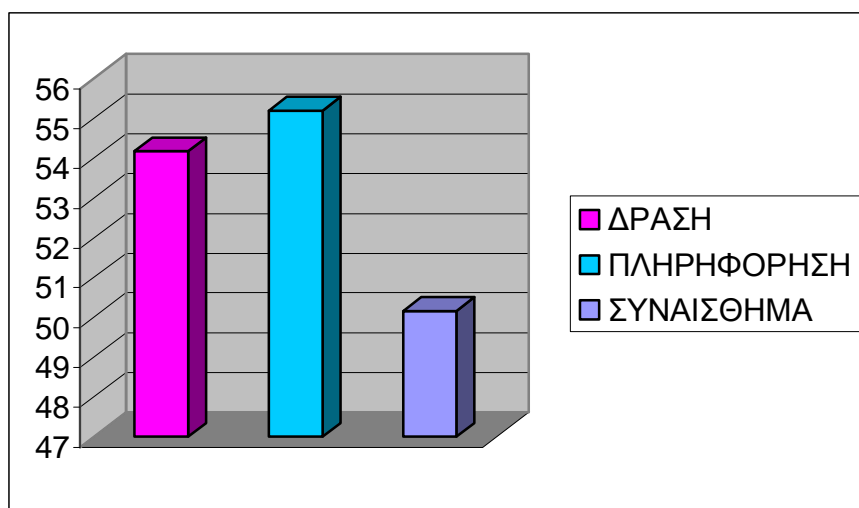
Ανθρωπίνων σχέσεων, Μετάφρ. Νίκας Α., Αθήνα, Εκδόσεις
ΚΕΔΡΟΣ.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΙΝΑΚΕΣ – ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΕΣΟΥ ΟΡΟΥ
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ
ΔΡΑΣΗ	54,17
ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ	55,19
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ	50,15

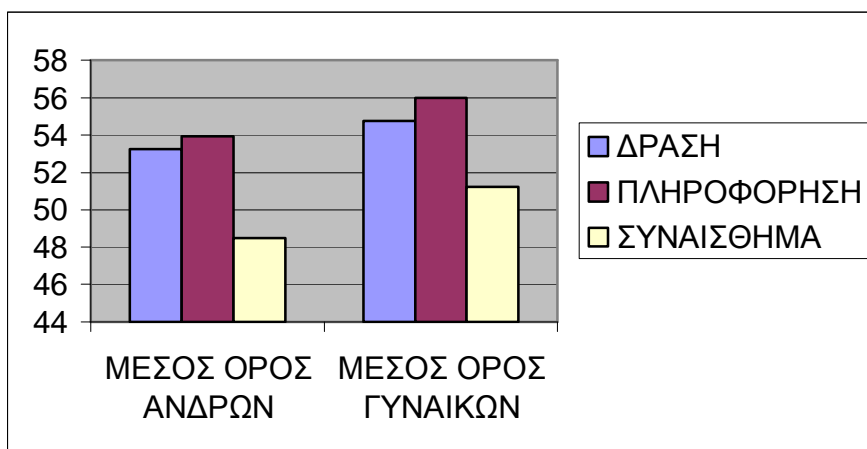
Πίνακας 84



Σχήμα 39

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΑΝΔΡΩΝ	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΔΡΑΣΗ	53,26	54,76
ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ	53,94	56
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ	48,51	51,23

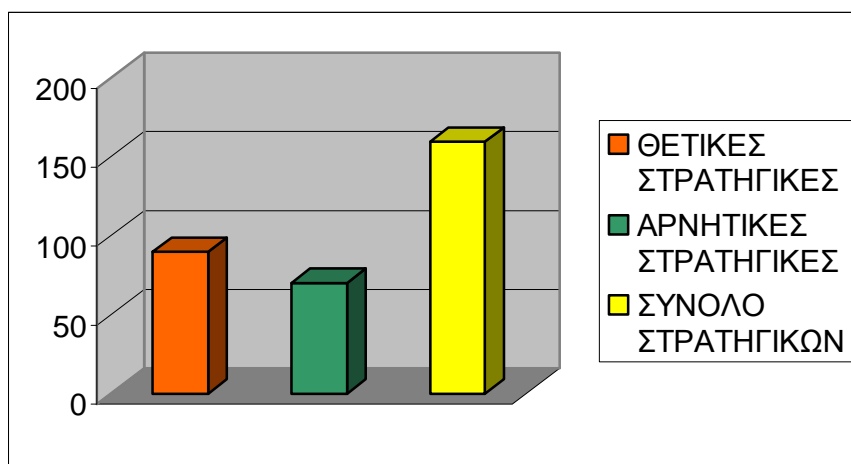
Πίνακας 85



Σχήμα 40

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ
ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ	89,62
ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ	69,88
ΣΥΝΟΛΟ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ	159,52

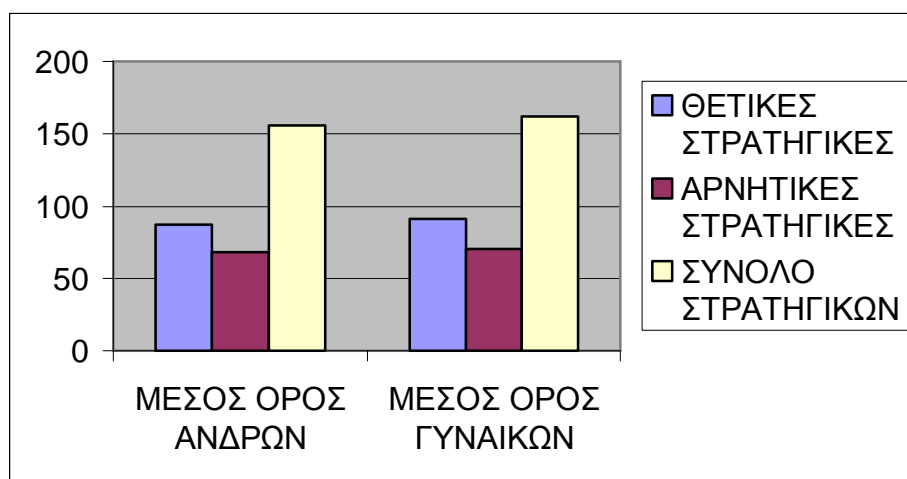
Πίνακας 86



Σχήμα 41

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΑΝΔΡΩΝ	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ	87,23	91,18
ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ	68,41	70,84
ΣΥΝΟΛΟ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ	155,74	162,01

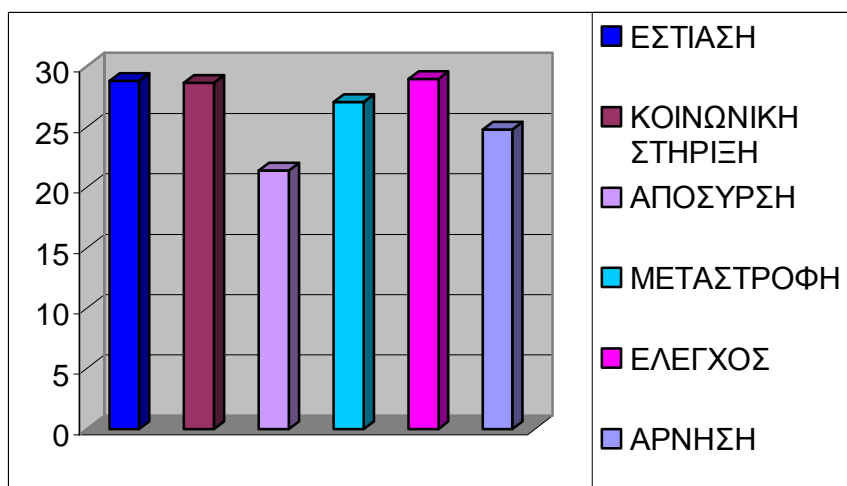
Πίνακας 87



Σχήμα 42

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ
ΕΣΤΙΑΣΗ	28,78
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ	28,63
ΑΠΟΣΥΡΣΗ	21,38
ΜΕΤΑΣΤΡΟΦΗ	27,06
ΕΛΕΓΧΟΣ	28,93
ΑΡΝΗΣΗ	24,76

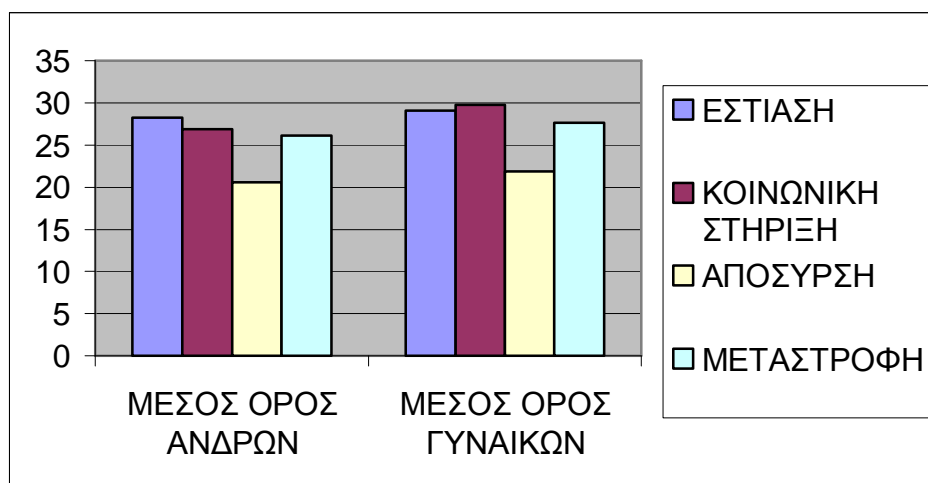
Πίνακας 88



Σχήμα 43

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΑΝΔΡΩΝ	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
ΕΣΤΙΑΣΗ	28,28	29,1
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ	26,91	29,77
ΑΠΟΣΥΡΣΗ	20,61	21,89
ΜΕΤΑΣΤΡΟΦΗ	26,13	27,66

Πίνακας 89



Σχήμα 44

ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΗΣ ΤΟΥΛΟΥΖΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Παρακαλούμε να σημειώσετε μια δύσκολη κατάσταση που αντιμετωπίζετε :

.....

Απέναντι στη δύσκολη αυτή κατάσταση αντιδρώ με τους εξής τρόπους :

		Καθόλου Καθόλου	Σπάνια Σπάνια	Που & Που & Που	Συχνά Συχνά	Πολύ Πολύ σπάνια
20	Συζητώ το πρόβλημα με τους γονείς μου ή με άλλους ενήλικες	1	2	3	4	5
21	Αντιμετωπίζω την κατάσταση έχων τα προβλήματα μου παίρνοντας φάρμακα					
22	Ζητώ συμβουλές από επαγγελματίες (καθηγητές, γιατρούς ...)					
23	Προσπαθώ να αισθανθώ καλύτερα καταφεύγων στη φαντασία ή στο όνειρο τρώγοντας					
24	Δουλεύω σε συνεργασία με άλλους					
25	Ψάχνω να βρω μία φιλοσοφία ζωής για να πολεμήσω ενάντια στο πρόβλημα					
26	Προσπαθώ να μην σκεφτώ το πρόβλημα Μου συμβαίνει να μην κάνω αυτό που έχω αποφασίσει					
27	Ζητώ από τον Θεό να με βοηθήσει					
28	Μυθαίνω να ζω με το πρόβλημα					
29	Αποφεύγω να συναντώ ανθρώπους					
30	Ελέγχω τα συναισθήματά μου					
31	Αποδέχομαι το πρόβλημα αν αυτό είναι αναπόφευκτο					
32	Προσπαθώ να μην πανικοβληθώ αυτό διπλασιάζω τις προσπάθειες για να το αλλάξω τον τρόπο ζωής μου					
33	Αλλάζω τον τρόπο ζωής μου					
34	Φτάνω να μην αισθάνομαι τίποτα όταν θυμώνω ένα σκέτο δράσης και μένω					
35	Αντιφέρομαι στην επιθυμία να δράσω μέχρι να μου τείνει η δέσφα ή να απασχολήσω λόγια					
36	Ενεργώ στην αντιμετώπιση αυτή που αισθάνομαι σε μια δύσκολη κατάσταση					
37	Αποσκέπτομαι για προβλήματα παρά μόνο όταν παρουσιάζονται					
38	Ηργαίως στο παρελθόν βλέπω τηλεόραση για να σκέφτομαι λιγότερο το πρόβλημα					
39	Με το μυαλό μου σκεφτόμαι σε επιθετικότητα να βοηθήσω να αντιμετωπίσω την κατάσταση					
40	Κάκωκα για την βοήθεια των φίλων μου για να ηρεμήσω το άγχος μου					
41	Ημερώνω αντικαθίσταω στο πρόβλημα καταλάβω καλύτερα					
42	Αποκόνω τον ανθρώπινο παμείχρωμα παράμοιο εμπεριόμοιο αισθάνομαι εσωτερικά					
43	Κατακλύζω τον εαυτό μου με αρβύλα μαμά σπρέι το άγχος μου					
44	Κατακλύζω το πρόβλημα κατά μέτωπο ή με επιθετικό τρόπο					

40	Βοηθώ τους άλλους, όπως θα μου άρεσε να με βοηθήσουν					
41	Προσπαθώ με κάθε τρόπο να σκεφτώ άλλα πράγματα	Καθόλου	Σπάνια	Που & που	Συχνά	Πολύ σπάνια
42	Αποδεχομαι με την κατάνοση στην οποία βρίσκομαι					
44	Αποδέχομαι η ίδια / ο ίδιος ότι πρέπει να λύσω το πρόβλημα					
45	Κρατάω για μένα τα συναισθήματα μου					
46	Τροποποιώ τις ενέργειες μου σε συνάρτηση με το πρόβλημα					
47	Θέτω στόχους που πρέπει να πετύχω					
48	Τα συναισθήματα μου εξαφανίζονται τόσο γρήγορα όσο εμφανίστηκαν					
49	Συγκρατούμαι από το να αντιδράσω πολύ γρήγορα					
50	Λέω στον εαυτό μου ότι το πρόβλημα δεν έχει καμιά σημασία					

51	Κατακλύζομαι από τα συναισθήματα μου					
52	Στρέφομαι προς άλλες δραστηριότητες για να διασκεδάσω					
53	Σκέφτομαι στρατηγικές που θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω για να λύσω καλύτερα τα προβλήματα μου					
54	Ψάχνω την συμπάθεια και την ενθάρρυνση των άλλων					