

Η ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ
ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ / ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ ΣΤΑ Α.Ε.Ι., Α.Τ.Ε.Ι. ΚΑΙ
Ι.Ε.Κ. – ΕΡΕΥΝΑ ΣΕ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΠΟΛΕΙΣ (ΑΘΗΝΑ, ΠΑΤΡΑ,
ΒΟΛΟΣ / ΔΑΡΙΣΑ, ΚΟΖΑΝΗ) - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ
ΦΟΙΤΗΤΩΝ / ΣΠΟΥΔΑΣΤΩΝ

Μετέχουσες Σπουδάστριες:

ΕΥΑΓΓΕΛΑΤΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΠΙΣΤΟΛΑ ΔΗΜΗΤΡΑ

Υπεύθυνη Καθηγήτρια:

Δρ. ΘΕΟΔΩΡΑΤΟΥ ΜΑΡΙΑ



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

ΠΑΤΡΑ, ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2004

Η επιτροπή για την έγκριση της πτυχιακής εργασίας

Δρίτσας Ιωάννης

Θεοδωράτου Μαρία

Κουτουμάνος Άγγελος

Ευχαριστίες

Πολλοί είναι αυτοί που μας βοήθησαν στην εκπόνηση αυτής της πτυχιακής εργασίας. Θα επιθυμούσαμε όμως να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα τους παρακάτω:

- Την καθηγήτριά μας Κα Θεοδωράτου Μαρία που μας μετέδωσε τις γνώσεις και το ενδιαφέρον της για τη μελέτη της τελευταίας φάσης της εφηβείας και μας ενθάρρυνε να πραγματοποιήσουμε έρευνα για τη διερεύνηση των προβλημάτων των φοιτητών (στρατηγικές διαχείρισης). Μας στήριξε καθ' όλη τη διάρκεια της συγγραφής της μελέτης, ακούγοντας τους προβληματισμούς μας και κάνοντας εύστοχες παρατηρήσεις.
- Τα μέλη της άλλης ερευνητικής ομάδας, Κυρίτση Βασιλική και Πλίτση Αθανασία, για την συνεργασία μας και τη συμμετοχή τους στη διεξαγωγή της έρευνας στις αντίστοιχες πόλεις Πάτρα και Βόλο-Λάρισα.
- Όλους όσους συμμετείχαν στη διεξαγωγή της έρευνας, ιδιαίτερα τους φοιτητές / σπουδαστές των Α.Ε.Ι., Α.Τ.Ε.Ι. και Ι.Ε.Κ. για την προθυμία που έδειξαν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο, γιατί χωρίς αυτούς δεν θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί η έρευνα.
- Τα άτομα που εργάζονται στο Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών του Πανεπιστημίου Αθηνών και ιδιαίτερα την Κα Χαρίλα Ντιάνα, Κλινική Ψυχολόγο, για την ενημέρωση του τρόπου λειτουργίας του Σ.Κ.Φ., την παροχή υλικού και την πολύτιμη βοήθειά της.
- Την Προϊσταμένη του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Α.Τ.Ε.Ι. Πάτρας για την παροχή άδειας διεξαγωγής της έρευνας.
- Τον στατιστικολόγο Κο Πιερρακέα για την επιστημονική του συμμετοχή στην εκπόνηση της ερευνητικής μελέτης.

- Τα άτομα του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντός μας για την υλική και ηθική συμπαράσταση, την υποστήριξη και την κατανόησή τους καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησης της πτυχιακής εργασίας.

Περίληψη Πτυχιακής Εργασίας

Κύριος σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας είναι να διερευνηθεί η εφηβεία ως ψυχοκοινωνικό φαινόμενο, οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές / σπουδαστές των Α.Ε.Ι., Α.Τ.Ε.Ι. και Ι.Ε.Κ., οι στρατηγικές διαχείρισης που χρησιμοποιούν και η συμβουλευτική φοιτητών, μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση και την ερευνητική μελέτη.

Η **βιβλιογραφική ανασκόπηση** αποτελείται από την μελέτη και κατανόηση των εννοιών: Εφηβεία, Συμβουλευτική και Διαχείριση.

Η **Εφηβεία** είναι η τελευταία φάση ανάπτυξης του ατόμου πριν την οριστική είσοδό του σε αυτό που αποκαλούμε ωριμότητα ή ενήλικη ζωή. Πρόκειται για μία μεταβατική περίοδο, και αυτό αποτελεί ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της εφηβείας (Κουρκούτας, 2001). Θεωρείται γενικά η διαδικασία της δεύτερης ατομικοποίησης του ατόμου (Γιαννακούλας, 1994). Κύριο αναπτυξιακό γνώρισμα της εφηβείας είναι οι αλλαγές που συμβαίνουν στον βιοσωματικό, γνωστικό, ψυχοσυναισθηματικό και κοινωνικό τομέα (Παρασκευόπουλος, 1985).

Στην εποχή μας η διάρκεια της εφηβείας έχει αλλάξει. Σημειώνεται μια αύξηση πρόωρης εφηβείας, η μετάβαση στην ενηλικίωση παρατείνεται και τα όρια (έναρξη και λήξη εφηβείας) είναι ασαφή (Μαρτσέλι-Μπρακόνιε, 2002).

Η συγκεκριμένη εργασία επικεντρώνεται στην όψιμη εφηβεία (18^{ος}-20^{ος} χρόνος) και στην περίοδο της μετεφηβείας (20^{ος} χρόνος-) όπου οι αλλαγές σε βιοσωματικό επίπεδο έχουν ολοκληρωθεί, σε αντίθεση με τις αλλαγές σε ψυχικό επίπεδο οι οποίες παραμένουν ακόμη υπό ολοκλήρωση (Κουρκούτας, 2001). Είναι αξιοσημείωτο ότι ορισμένοι θεωρούν ότι η διαδικασία της εφηβείας παρατείνεται σε όλη τη διάρκεια της ζωής και μια μεγάλη μερίδα ατόμων δεν περνούν ποτέ στην ενηλικίωση (Μαρτσέλι-Μπρακόνιε, 2002).

Αποτέλεσμα των σωματικών και ψυχικών αλλαγών που συμβαίνουν σε αυτή την περίοδο είναι η δημιουργία μιας κατάστασης ανισορροπίας ή αδιεξόδου την οποία βιώνει ο έφηβος και ονομάζεται «κρίση εφηβείας». Η Α. Freud θεώρησε ότι η κρίση της εφηβείας είναι εγγενές συστατικό της εφηβικής περιόδου και δεν οφείλεται ούτε σε κάποια ψυχοπαθολογία του εφήβου ούτε και του περιβάλλοντος, αλλά είναι αναπόσπαστο κομμάτι της «μετεξέλιξης» και «μεταδόμησης» του ψυχοσωματικού οργανισμού (Κουρκούτας, 2001).

Ο έφηβος για να μπορέσει να ανταποκριθεί στο ρόλο του ενηλίκου θα πρέπει να επιδιώξει και να επιτύχει ορισμένους αναπτυξιακούς στόχους όπως π.χ. η απόκτηση συναισθηματικής αυτονομίας από τους γονείς, η επιλογή επαγγέλματος, η δημιουργία σχέσεων αμοιβαιότητας με τους συνομηλίκους και των δύο φύλων, κ.τ.λ.

Κατά τον Erikson, σε κάθε αναπτυξιακή φάση αντιστοιχεί και μια αναπτυξιακή κρίση που πρέπει το άτομο να επιλύσει. Κατά την εφηβεία η αναπτυξιακή κρίση, που καλείται να επιλύσει το αναπτυσσόμενο άτομο, είναι η απόκτηση ταυτότητας του Εγώ ή η σύγχυση ρόλων (Παρασκευόπουλος, 1985, Καλαβά-Μυλωνά, 2003).

Η δεύτερη έννοια που μελετήθηκε ήταν η **Συμβουλευτική**, η οποία είναι μια βοηθητική διαδικασία που στοχεύει, όχι στο να αλλάξει τον άνθρωπο, αλλά να τον βοηθήσει να χρησιμοποιήσει τα προσόντα που διαθέτει για να αντιμετωπίσει με επιτυχία τη ζωή και να λειτουργήσει πιο αποτελεσματικά. Απευθύνεται στο φυσιολογικό –κατά το μέσο όρο– άτομο που αντιμετωπίζει προβλήματα στην καθημερινή του ζωή. Απώτεροι στόχοι της συμβουλευτικής είναι η απόκτηση σχετικής αυτοαντίληψης, αυτογνωσίας και αυτοπραγμάτωσης (Μαλικιώση-Λοΐζου, 1999).

Στη παρούσα μελέτη γίνεται ιδιαίτερη αναφορά στη συμβουλευτική φοιτητών. Η πλειοψηφία των φοιτητών διανύουν μία

μεταβατική αναπτυξιακή φάση κατά την οποία δεν έχουν ολοκληρωθεί ακόμα οι αναπτυξιακές απαιτήσεις της εφηβείας και η οποία από πολλούς θεωρείται ξεχωριστό αναπτυξιακό στάδιο, αποκαλούμενο μετεφηβεία ή πρώτη νεότητα. Η εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση (Α.Ε.Ι., Α.Τ.Ε.Ι., Ι.Ε.Κ.) θεωρείται ως κρίσιμο συμβάν στη ζωή, δηλαδή ως ένα σημαντικό μεταβατικό στάδιο κατά το οποίο το άτομο καλείται να αναπτύξει καινούργιες στρατηγικές προσαρμογής. Η αναγνώριση της ιδιομορφίας αυτής της περιόδου οδηγεί στην ανάγκη για μια ιδιαίτερη αντιμετώπιση και στη δημιουργία ειδικών υπηρεσιών που εξυπηρετούν αποκλειστικά τα προβλήματα των φοιτητών / σπουδαστών.

Τα ευρήματα ερευνών επιβεβαιώνουν την εξαιρετική σημασία της συμβουλευτικής φοιτητών η οποία μέσω της ψυχοκοινωνικής στήριξης προσφέρει την ευκαιρία όχι μόνο να αντιμετωπιστούν τα τρέχοντα προβλήματα των φοιτητών, αλλά και να προληφθούν ψυχολογικές διαταραχές (Ευσταθίου και συν., 2003, Παλλής, 1982).

Στη συνέχεια παρατίθεται κατάλογος των Συμβουλευτικών Κέντρων που λειτουργούν στα Ελληνικά Α.Ε.Ι. και Α.Τ.Ε.Ι. και γίνεται παρουσίαση του τρόπου λειτουργίας του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών του Πανεπιστημίου Αθηνών, έπειτα από επίσκεψη στο χώρο αυτό και τη συλλογή πληροφοριών.

Επίσης, μελετήθηκε η έννοια της **Διαχείρισης** η οποία, σύμφωνα με τους Lazarus & Folkman (1984), είναι οι γνωστικές και συμπεριφορικές προσπάθειες με τις οποίες το άτομο προσπαθεί να χειριστεί / ρυθμίσει απαιτήσεις (εξωτερικές ή εσωτερικές) που το ίδιο θεωρεί ότι θέτουν σε δοκιμασία ή υπερβαίνουν τις διαθέσιμες δυνάμεις του. Αυτές οι προσπάθειες μεταβάλλονται διαρκώς και επειδή η σχέση ατόμου – περιβάλλοντος δεν είναι σταθερή, διαρκώς εμφανίζονται νέες απαιτήσεις και διαφορετικές στρατηγικές διαχείρισης (Μπεζεβέγκης, 2001, Θεοδωράτου, 2003).

Στη συνέχεια, γίνεται συσχέτιση της ψυχολογικής ωριμότητας και των στρατηγικών διαχείρισης. Σύμφωνα με τη Θεοδωράτου (2003), τα άτομα που είναι σχετικά διαφοροποιημένα, είναι πιο ευέλικτα, πιο ευπροσάρμοστα, και πιο ανεπηρέαστα από τα συναισθήματα (για παράδειγμα άγχους, κατάθλιψης) των άλλων. Διαχειρίζονται και αντεπεξέρχονται καλύτερα στις δυσκολίες και τα αγχογόνα γεγονότα της ζωής (Θεοδωράτου, 2003).

Ένα από τα πρώτα μοντέλα που δημιουργήθηκαν με σκοπό να περιγράψουν και να εξηγήσουν τη διαδικασία μέσα από την οποία περνά το άτομο στην προσπάθειά του να διαχειριστεί στρεσογόνες καταστάσεις είναι το αλληλεπιδραστικό μοντέλο των Lazarus & Folkman (1984) το οποίο περιγράφεται αναλυτικά στο αντίστοιχο κεφάλαιο.

Ακολουθεί η αναφορά στους μηχανισμούς άμυνας που έχουν σκοπό να μειώσουν ή να καταργήσουν οτιδήποτε μπορεί να προξενήσει την ανάπτυξη του άγχους και γίνεται η σύγκρισή τους με τις στρατηγικές διαχείρισης.

Είναι σημαντικό να τονιστεί το συμπέρασμα των Lazarus & Folkman (1991), ότι καμία στρατηγική διαχείρισης δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ως αμιγώς καλή ή κακή. Η κύρια λειτουργία και στόχος των στρατηγικών διαχείρισης είναι η διευκόλυνση της προσαρμογής του ατόμου και η αύξηση της λειτουργικότητάς του.

Στο τέλος της βιβλιογραφικής ανασκόπησης γίνεται η περιγραφή της Κλίμακας Τουλούζης για τη Διαχείριση ('Echelle Toulousaine de Coping', Esparbes, Sorde & Tap, 1993) η οποία αποτέλεσε το ψυχομετρικό εργαλείο για την αξιολόγηση και τη μέτρηση των τρόπων και των στρατηγικών διαχείρισης, στη συγκεκριμένη ερευνητική μελέτη. Η Κλίμακα αυτή αποτελείται από τρεις τομείς: τη δράση (τομέας δράσης), την πληροφόρηση (γνωστικός τομέας) και το συναίσθημα (τομέας συναισθηματικός). Η σύνθεση αυτών επιτρέπει την εμφάνιση έξι

στρατηγικών διαχείρισης προβλημάτων (εστίαση, κοινωνική στήριξη, απόσυρση, αλλαγή-μεταστροφή, έλεγχος και άρνηση) (Θεοδωράτου, 2003).

Η *ερευνητική μελέτη* αποτελείται από τη μεθοδολογία, τη συλλογή και στατιστική ανάλυση των δεδομένων, τις συσχετίσεις μεταξύ των δεικτών και τέλος τη διεξαγωγή συμπερασμάτων.

Η **Μεθοδολογία** αναφέρει αρχικά τον κύριο σκοπό της συγκεκριμένης έρευνας ο οποίος είναι να διερευνηθεί η εφηβική ηλικία ως ψυχοκοινωνικό φαινόμενο, οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές και οι στρατηγικές διαχείρισης που χρησιμοποιούν.

Ειδικότερα, έγιναν οι εξής ερευνητικές υποθέσεις:

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: 1)στο φύλο, 2)στην ηλικία, 3)στον τόπο καταγωγής, 4)στην πόλη φοίτησης και 5)στην σχολή φοίτησης (Α.Ε.Ι., Α.Τ.Ε.Ι., Ι.Ε.Κ.). Επίσης, γίνεται προσπάθεια να εξεταστούν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Η ηλικία των ατόμων που πήραν μέρος στην έρευνα σηματοδοτείται από το τέλος της εφηβείας και την αρχή της νεανικής ηλικίας (17 – 25 ετών). Τα νεαρά αυτά άτομα ήταν φοιτητές / σπουδαστές Α.Ε.Ι., Α.Τ.Ε.Ι. και Ι.Ε.Κ. των πόλεων Αθήνας, Πάτρας, Βόλου-Λάρισας και Κοζάνης. Ο συνολικός αριθμός των ατόμων που έλαβαν μέρος στην έρευνα ήταν 1000 επειδή ο στόχος μας ήταν η όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αντιπροσωπευτικότητα. Η επιλογή του δείγματος έγινε ανεξάρτητα από φύλο, καταγωγή, οικογενειακή και κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

Στο τέλος της μεθοδολογίας γίνεται αναλυτική περιγραφή της κλίμακας της Τουλούζης για τη διαχείριση προβλημάτων που δόθηκε στο δείγμα, η οποία στη συγκεκριμένη έρευνα εκτιμά τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι φοιτητές για να αντιμετωπίσουν σημαντικά προβλήματα της ζωής τους.

Στο κεφάλαιο της **Συλλογής Δεδομένων** που ακολουθεί γίνεται περιγραφή του μέσου που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα, και της διαδικασίας για τη χορήγηση του ερωτηματολογίου (Κλίμακα της Τουλούζης). Μέσω του ερωτηματολογίου συλλέχθηκαν πληροφορίες για τους ακόλουθους τομείς:

- A). Δημογραφικά χαρακτηριστικά: φύλο, ηλικία, τόπος καταγωγής, τόπος σπουδών, σχολή φοίτησης, τμήμα φοίτησης.
- B). Οικογενειακή υποδομή: επάγγελμα πατέρα, επάγγελμα μητέρας, μορφωτικό επίπεδο πατέρα, μορφωτικό επίπεδο μητέρας.
- Γ). Αναφορά σε μια δύσκολη κατάσταση που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές / σπουδαστές.
- Δ). Πώς αντιδρούν στη δύσκολη κατάσταση που αντιμετωπίζουν, απαντώντας με βάση μια κλίμακα πέντε βαθμίδων (1.καθόλου, 2.σπάνια, 3.που & που, 4.συχνά, 5.πολύ συχνά) σε 54 ερωτήσεις.

Η ανάλυση του ερωτηματολογίου επέτρεψε τη συγκέντρωση αριθμητικά μετρήσιμων δεδομένων που ήταν δυνατόν να αναλυθούν στατιστικά και να προκύψουν αποτελέσματα αναφορικά με α). τα γενικά στοιχεία και β). τις στρατηγικές διαχείρισης. Επίσης, γίνονται συσχετίσεις ανάμεσα στους δείκτες που εξετάζονται και: Α). το φύλο, Β). την ηλικία, Γ). τον τόπο καταγωγής, Δ). την πόλη φοίτησης, Ε). την περιοχή καταγωγής και ΣΤ). τη σχολή φοίτησης των ερωτηθέντων.

Στο τελευταίο κεφάλαιο της εργασίας γίνεται η διεξαγωγή των συμπερασμάτων από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση και την ερευνητική μελέτη, και συζητούνται οι πιθανές ερμηνείες των ευρημάτων.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες	i
Περίληψη Πτυχιακής Εργασίας	iii
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ix
ΣΧΗΜΑΤΑ - ΠΙΝΑΚΕΣ - ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ	xii
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
ΟΡΙΣΜΟΙ ΕΝΝΟΙΩΝ	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ	11
1.1 Εφηβεία	11
1.1.1 Εισαγωγή	11
1.1.2 Φάσεις Εφηβείας	14
1.1.3 Αναπτυξιακοί Στόχοι Εφηβείας	19
1.1.4 Χαρακτηριστικά Εφηβείας	20
1.1.5 Ο Αποχωρισμός κατά τη διάρκεια της Εφηβικής Ηλικίας	23
1.1.6 Η Κρίση κατά τη διάρκεια της Εφηβείας	26
1.1.7 Η Διαμόρφωση της Ταυτότητας κατά τη διάρκεια της Εφηβείας	28
1.1.8 Η Σχέση του Εφήβου με την Οικογένειά του – Κρίση Γονέων	35
1.2 Συμβουλευτική	38
1.2.1 Η έννοια της Συμβουλευτικής	38
1.2.1.1 Ορισμός Συμβουλευτικής	39
1.2.2 Η Συμβουλευτική Σχέση και ο Σύμβουλος	41
1.2.2.1 Χαρακτηριστικά Συμβουλευτικής Σχέσης	41
1.2.2.2 Χαρακτηριστικά Συμβούλου	42
1.2.2.3 Κύριες Φάσεις Συμβουλευτικής Σχέσης	44
1.2.3 Σκοποί και Στόχοι Συμβουλευτικής	45
1.2.4 Συμβουλευτική Φοιτητών – Σπουδαστών	48

1.2.4.1	Γενικά Χαρακτηριστικά Φοιτητών – Σπουδαστών	48
1.2.4.2	Σημαντικότητα Συμβουλευτικής Φοιτητών	50
1.2.4.3	Σκοπός της Συμβουλευτικής Φοιτητών	51
1.2.4.4	Αποδέκτης Συμβουλευτικής	52
1.2.4.5	Οφέλη Συμβουλευτικής	52
1.2.5.	Συμβουλευτικά Κέντρα Φοιτητών που λειτουργούν στα Ελληνικά Α.Ε.Ι. και Α.Τ.Ε.Ι	54
1.2.6	Παράδειγμα Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών (Σ.Κ.Φ.) Πανεπιστημίου Αθηνών	56
1.2.6.1	Σκοποί Σ.Κ.Φ.	57
1.2.6.2	Δομή – Οργάνωση Σ.Κ.Φ.	57
1.2.6.3	Ομάδα Στόχος	58
1.2.6.4	Προσφερόμενες Υπηρεσίες	58
1.3	Διαχείριση	60
1.3.1	Στρες – Άγχος	60
1.3.1.1	Ορισμός του Στρες	60
1.3.1.2	Ορισμός του Άγχους	62
1.3.1.3	Παράγοντες που προκαλούν άγχος	63
1.3.1.4	Τα συμπτώματα του άγχους	64
1.3.1.5	Ερμηνεία του άγχους από το άτομο	65
1.3.2	Το Άγχος στην Εφηβική Ηλικία	66
1.3.3	Η έννοια του όρου «Διαχείριση – Αντιμετώπιση του Άγχους / Στρες (Coping)	68
1.3.4	Ψυχολογική Ωριμότητα και Διαχείριση	70
1.3.5	Γνωστική Θεωρία του Στρες και Διαχείριση	71
1.3.5.1	Παράγοντες που επηρεάζουν την γνωστική εκτίμηση	73
1.3.5.2	Είδη Στρατηγικών Διαχείρισης	73

1.3.5.3 Παράγοντες που συνδέονται με τα είδη στρατηγικών διαχείρισης	74
1.3.6 Σχέση της Διαχείρισης και των Μηχανισμών Άμυνας	79
1.3.6.1 Σύγκριση των ιδιοτήτων των μηχανισμών άμυνας και των μηχανισμών διαχείρισης	82
1.3.7 Στρατηγικές διαχείρισης και προσωποποίηση	84
1.3.8 Αποτελεσματικότητα των Στρατηγικών Διαχείρισης	86
1.3.9 Οι στρατηγικές διαχείρισης σύμφωνα με την θεώρηση της Κλίμακας της Τουλούζης για τη διαχείριση	88
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	90
2.1 Εισαγωγή	90
2.2 Δείγμα	92
2.3 Εργαλεία / Κλίμακες	94
2.3.1 Κλίμακα της Τουλούζης για τη διαχείριση (E.T.C.)	95
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΣΥΛΛΟΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	103
3.1 Μέσα και Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων	103
3.2 Ποσοτικά Δεδομένα	105
3.2.1 Στατιστική Μεθοδολογία	105
3.2.2 Αποτελέσματα	107
3.2.3 Συμπεράσματα – Συσχετίσεις	154
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ	191
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	206
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	215
ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΗΣ ΤΟΥΛΟΥΖΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ	
ΕΝΤΥΠΟ ΥΛΙΚΟ ΤΟΥ Σ.Κ.Φ. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ	

ΣΧΗΜΑΤΑ – ΠΙΝΑΚΕΣ – ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ

Σχήμα i Σύγκριση των ιδιοτήτων των μηχανισμών άμυνας & των μηχανισμών διαχείρισης	82
Σχήμα ii Οι στρατηγικές διαχείρισης (Κλίμακα της Τουλούζης για τη διαχείριση, Esparbes, Sordes-Ader & Tap, 1993).	97
Σχήμα iii Θετικές & Αρνητικές Στρατηγικές Διαχείρισης	102
Πίνακας 1 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το φύλο.	107
Σχήμα 1 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το φύλο.	107
Πίνακας 2 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την ηλικία.	108
Πίνακας 3 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τον τόπο καταγωγής τους.	108
Σχήμα 2 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τον τόπο καταγωγής τους.	109
Πίνακας 4 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την πόλη φοίτησης τους.	109
Σχήμα 3 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την πόλη φοίτησης τους.	110
Πίνακας 5 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την περιοχή Καταγωγής	110
Σχήμα 4 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την περιοχή καταγωγής τους.	111
Πίνακας 6 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την σχολή φοίτησής τους.	111
Σχήμα 5 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την σχολή φοίτησής τους.	112
Πίνακας 7 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επάγγελμα του πατέρα τους.	113

Σχήμα 6 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επάγγελμα του πατέρα τους.	113
Πίνακας 8 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επάγγελμα της μητέρας τους.	114
Σχήμα 7 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επάγγελμα της μητέρας τους.	114
Πίνακας 9 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα τους.	115
Σχήμα 8 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα τους.	116
Πίνακας 10 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας τους.	117
Σχήμα 9 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας τους.	117
Πίνακας 11 Δείκτης δράσης.	118
Πίνακας 12 Επίπεδα κατηγοριών δείκτη δράσης.	119
Πίνακας 13 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη δράσης.	119
Σχήμα 10 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη δράσης.	120
Πίνακας 14 Δείκτης πληροφόρησης.	120
Πίνακας 15 Επίπεδα κατηγοριών δείκτη πληροφόρησης.	121
Πίνακας 16 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη πληροφόρησης.	122
Σχήμα 11 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη πληροφόρησης.	122
Πίνακας 17 Δείκτης συναισθήματος.	123

Πίνακας 18 Επίπεδα κατηγοριών δείκτη συναισθήματος.	124
Πίνακας 19 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη συναισθήματος.	124
Σχήμα 12 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη συναισθήματος.	125
Πίνακας 20 Δείκτης των θετικών στρατηγικών.	125
Πίνακας 21 Επίπεδα κατηγοριών του δείκτη των θετικών στρατηγικών.	126
Πίνακας 22 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη των θετικών στρατηγικών.	127
Σχήμα 13 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη των θετικών στρατηγικών.	127
Πίνακας 23 Δείκτης των αρνητικών στρατηγικών.	128
Πίνακας 24 Επίπεδα κατηγοριών δείκτη των αρνητικών στρατηγικών.	129
Πίνακας 25 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη των αρνητικών στρατηγικών.	129
Σχήμα 14 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη των αρνητικών στρατηγικών.	130
Πίνακας 26 Σύνολο των στρατηγικών διαχείρισης.	130
Πίνακας 27 Επίπεδα κατηγοριών του δείκτη του συνόλου των στρατηγικών διαχείρισης.	131
Πίνακας 28 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το σύνολο των στρατηγικών διαχείρισης.	132
Σχήμα 15 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το σύνολο των στρατηγικών διαχείρισης.	132
Πίνακας 29 Δείκτης εστίασης.	133
Πίνακας 30 Επίπεδα κατηγοριών δείκτη εστίασης.	134

Πίνακας 31 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη εστίασης.	134
Σχήμα 16 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη εστίασης.	135
Πίνακας 32 Δείκτης κοινωνικής στήριξης.	135
Πίνακας 33 Επίπεδα κατηγοριών δείκτη κοινωνικής στήριξης.	136
Πίνακας 34 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη κοινωνικής στήριξης.	137
Σχήμα 17 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη κοινωνικής στήριξης.	137
Πίνακας 35 Δείκτης απόσυρσης.	138
Πίνακας 36 Επίπεδα κατηγοριών δείκτη απόσυρσης.	139
Πίνακας 37 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη απόσυρσης.	139
Σχήμα 18 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη απόσυρσης.	140
Πίνακας 38 Δείκτης μεταστροφής.	140
Πίνακας 39 Επίπεδα κατηγοριών δείκτη μεταστροφής.	141
Πίνακας 40 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη μεταστροφής.	142
Σχήμα 19 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη μεταστροφής.	142
Πίνακας 41 Δείκτης ελέγχου.	143
Πίνακας 42 Επίπεδα κατηγοριών δείκτη ελέγχου.	144
Πίνακας 43 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη ελέγχου.	144
Σχήμα 20 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη ελέγχου.	145
Πίνακας 44 Δείκτης άρνησης.	145

Πίνακας 45 Επίπεδα κατηγοριών δείκτη άρνησης.	146
Πίνακας 46 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη άρνησης.	147
Σχήμα 21 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο του δείκτη άρνησης.	147
Πίνακας I Πίνακας που δείχνει τη μέση τιμή των δεικτών.	148
Σχήμα I Σχήμα που δείχνει τη μέση τιμή των δεικτών	149
Πίνακας 47 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τα δηλωθέντα προβλήματα.	150
Σχήμα 22 Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τα δηλωθέντα Προβλήματα.	151
Πίνακας 48 Αξιοπιστία ερωτηματολογίου	153
Πίνακας 49 Στοιχεία που παρουσιάζουν Στατιστικά Σημαντική Διαφορά.	154
Πίνακας 50 Συσχέτιση του επιπέδου των διαφόρων δεικτών με το φύλο των ερωτηθέντων.	158
Πίνακας 51 Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη πληροφόρησης των ερωτηθέντων με το φύλο τους.	160
Σχήμα 23 Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη πληροφόρησης των ερωτηθέντων με το φύλο τους.	160
Πίνακας 52 Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη συναισθήματος των ερωτηθέντων με το φύλο τους.	161
Σχήμα 24 Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη συναισθήματος των ερωτηθέντων με το φύλο τους.	161
Πίνακας 53 Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη κοινωνικής στήριξης των ερωτηθέντων με το φύλο τους.	162
Σχήμα 25 Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη κοινωνικής στήριξης των ερωτηθέντων με το φύλο τους.	162

Πίνακας 54	Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη απόσυρσης των ερωτηθέντων με το φύλο τους.	163
Σχήμα 26	Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη απόσυρσης των ερωτηθέντων με το φύλο τους.	163
Πίνακας 55	Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη μεταστροφής των ερωτηθέντων με το φύλο τους.	164
Σχήμα 27	Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη μεταστροφής των ερωτηθέντων με το φύλο τους.	164
Πίνακας 56	Συσχέτιση της ηλικίας των ερωτηθέντων με τους δείκτες.	166
Πίνακας 57	Σχέση των διαφόρων δεικτών και τόπου καταγωγής των ερωτηθέντων.	167
Πίνακας 58	Σχέση των διαφόρων δεικτών και της πόλης φοίτησης των ερωτηθέντων.	171
Πίνακας 59	Δείκτης συναισθήματος.	172
Πίνακας 60	Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη συναισθήματος των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.	173
Σχήμα 28	Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη συναισθήματος των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.	173
Πίνακας 61	Δείκτης θετικών στρατηγικών.	174
Πίνακας 62	Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη θετικών στρατηγικών των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.	174
Σχήμα 29	Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη θετικών στρατηγικών των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.	175
Πίνακας 63	Δείκτης συνόλου στρατηγικών.	175
Πίνακας 64	Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη του συνόλου των στρατηγικών των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.	176

Σχήμα 30	Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη του συνόλου των στρατηγικών των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.	176
Πίνακας 65	Δείκτης κοινωνικής στήριξης.	177
Πίνακας 66	Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη κοινωνικής στήριξης των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.	177
Σχήμα 31	Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη κοινωνικής στήριξης των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.	178
Πίνακας 67	Συσχέτιση του επιπέδου των διαφόρων δεικτών και της περιοχής καταγωγής των ερωτηθέντων.	181
Πίνακας 68	Σχέση των διαφόρων δεικτών και της σχολής φοίτησης των ερωτηθέντων.	185
Πίνακας 69	Δείκτης δράσης.	186
Πίνακας 70	Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη δράσης των ερωτηθέντων με την σχολή φοίτησής τους.	186
Σχήμα 32	Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη δράσης των ερωτηθέντων με την σχολή φοίτησής τους.	187
Πίνακας 71	Δείκτης θετικών στρατηγικών.	187
Πίνακας 72	Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη θετικών στρατηγικών των ερωτηθέντων με την σχολή φοίτησής τους.	188
Σχήμα 33	Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη θετικών στρατηγικών των ερωτηθέντων με την σχολή φοίτησής τους.	188
Πίνακας 73	Δείκτης μεταστροφής.	189
Πίνακας 74	Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη μεταστροφής των ερωτηθέντων με την σχολή φοίτησής τους.	189
Σχήμα 34	Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη μεταστροφής των ερωτηθέντων με την σχολή φοίτησής τους.	190

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τι σημαίνει να είναι κανείς φοιτητής;

Έπειτα από την επιτυχία στις πανελλήνιες εξετάσεις, το άτομο εισέρχεται σε κάποια σχολή της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (ίσως της προτίμησής του), κατακτώντας έτσι την «πολυπόθητη» **ταυτότητα του φοιτητή**.

Το άτομο θα πρέπει να προσαρμοστεί από το αυστηρά δομημένο εκπαιδευτικό σύστημα της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, στο σύστημα της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης που χαρακτηρίζεται από μεγάλο ποσοστό ελευθερίας επιλογών, αλλά επιβάλλει και τη λήψη πρωτοβουλιών. Ο φοιτητής παρακολουθεί το πρόγραμμα σπουδών και υποβάλλεται σε εξετάσεις των μαθημάτων του κάθε εξαμήνου. Η εξεταστική περίοδος είναι μια διαδικασία γεμάτη άγχος, πίεση και φόβο αποτυχίας για τους περισσότερους φοιτητές. Λόγω των παραπάνω υπάρχει και ένα ποσοστό φοιτητών που αναβάλλει τις εξετάσεις και μπορεί να εγκαταλείψει τις σπουδές του.

Η πλειοψηφία των φοιτητών, σε ηλικία 18-19 ετών, απομακρύνεται από το προστατευτικό οικογενειακό περιβάλλον και θα πρέπει να προσαρμοστεί στις νέες συνθήκες διαβίωσης και φοιτητικής ζωής, με τις συναισθηματικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις που συνοδεύουν μία τέτοια κίνηση. Έτσι, το άτομο καλείται να αναπτύξει **καινούργιες στρατηγικές προσαρμογής**.

Το άτομο, ως φοιτητής πλέον, αναλαμβάνει ευθύνες όπως η συντήρηση ενός σπιτιού, η διαχείριση των οικονομικών του, τα καθήκοντά του απέναντι στη σχολή φοίτησης (π.χ. παρακολούθηση υποχρεωτικών εργαστηρίων, επιτυχία στις εξετάσεις κ.α.) και πιθανώς επαγγελματικές υποχρεώσεις.

Παρόλα αυτά η φοιτητική ζωή χαρακτηρίζεται και από ανεμελιά, διασκέδαση, έντονες δραστηριότητες, ελευθερία κινήσεων, απουσία ελέγχου και ωραρίου, αλλά και από κινδύνους όπως π.χ. υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και νικοτίνης, μετάδοση σεξουαλικών νοσημάτων, κ.α.

Πολύ σημαντικό ρόλο, επίσης, κατά τη διάρκεια της φοιτητικής ζωής διαδραματίζουν οι διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου. Το άτομο, φεύγοντας από τον τόπο καταγωγής του, αποχωρίζεται την οικογένεια αλλά και τους φίλους του και αναγκάζεται, στο νέο περιβάλλον του τόπου σπουδών του, να κάνει γνωριμίες και νέους φίλους που θα τον κατανοούν και θα τον στηρίζουν συναισθηματικά.

Γενικά είναι δύσκολο να περιγράψει κανείς και να κατανοήσει πλήρως τι σημαίνει φοιτητής, γι' αυτό θεωρούμε σημαντικό να περιγράψουμε και την δική μας εμπειρία ως φοιτήτριες στο Α.Τ.Ε.Ι. Πάτρας.

‘Καταγόμαστε από δύο διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας, την Αθήνα και τα Κρανίδια (Σερβίων) Κοζάνης, και μετά την επιτυχή είσοδό μας στο Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας του Α.Τ.Ε.Ι. Πάτρας (σχολή επιλογής μας), εγκατασταθήκαμε για τέσσερα χρόνια στην Πάτρα. Το γεγονός αυτό ήταν μια πρόκληση για ένα νέο ξεκίνημα γεμάτο ελευθερία, ανεμελιά, νέες γνωριμίες, νέες ευκαιρίες γνώσης και εμπειρίες ζωής, που συνοδευόταν όμως και από αμφιθυμικά συναισθήματα.

Στην αρχή αντιμετωπίσαμε δυσκολίες στην προσαρμογή μας στην πόλη φοίτησης, όπως π.χ. εύρεση κατοικίας, γνωριμία με την πόλη και εξοικείωση με τους διαφορετικούς ρυθμούς και τις συνθήκες διαβίωσης και δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων με νέα άτομα.

Επίσης, αντιμετωπίσαμε δυσκολίες στην ένταξή μας στη σχολή φοίτησης και στο νέο εκπαιδευτικό σύστημα που περιλαμβάνει διαφορετικούς όρους διδασκαλίας (σχέση φοιτητή-καθηγητή, τρόπος διδασκαλίας μαθημάτων, κ.α.), ελευθερία επιλογής παρακολούθησης μαθημάτων, λήψη πρωτοβουλιών, διαφορετικό τρόπο μελέτης και εξέτασης μαθημάτων.

Σ' αυτό το στάδιο της προσαρμογής πολλές φορές νιώσαμε ανασφάλεια, φόβο, άγχος και παρατηρήσαμε την έλλειψη υποδοχής, ενημέρωσης και κατεύθυνσης για την ομαλή ένταξή μας στο νέο εκπαιδευτικό περιβάλλον και για όλα όσα θα αντιμετωπίζαμε στο ξεκίνημα της φοιτητικής ζωής. Όμως, και καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών, ιδιαίτερα σε περιόδους έντασης, έντονου άγχους και προσωπικών δυσκολιών (π.χ. ασθένεια, αποτυχία στα μαθήματα, αδυναμία συγκέντρωσης στη μελέτη, προβλήματα διαπροσωπικών σχέσεων, αναζήτηση ταυτότητας, απογοητεύσεις, χαμηλή αυτοεκτίμηση, κ.α.) τόσο δικών μας όσο και συμφοιτητών μας παρατηρήσαμε την έλλειψη εξειδικευμένης υπηρεσίας για την παροχή ψυχοκοινωνικής στήριξης.

Σε γενικές γραμμές, μπορούμε να πούμε ότι η εμπειρία μας ως φοιτήτριες μας πρόσφερε γνώσεις, ποικίλα ερεθίσματα και δυνατότητες προσωπικής εξέλιξης, μας ωρίμασε και μας έδωσε την ευκαιρία να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας. Επιστρέψαμε στον τόπο καταγωγής μας διαφορετικές από πριν, έχοντας αποκτήσει επαγγελματική ταυτότητα, πιο ώριμες, αλλά και προβληματισμένες γι' αυτά που θα ακολουθήσουν (π.χ. επαγγελματική αποκατάσταση).

Όμως πιστεύουμε ότι είναι απαραίτητη η συμβουλευτική φοιτητών και η δημιουργία αντίστοιχης

υπηρεσίας στην οποία θα μπορούν να απευθύνονται όλοι οι φοιτητές και να μιλούν σε κάποιον ειδικό για τα ποικίλα θέματα που τους απασχολούν, με απώτερο στόχο να μπορούν να αντιμετωπίζουν τα προβλήματά τους πιο αποτελεσματικά, και για να είναι τα φοιτητικά χρόνια για όλα τα άτομα μια περίοδος ωρίμανσης και προσωπικής εξέλιξης, με όσο το δυνατόν λιγότερες αρνητικές επιπτώσεις στον εαυτό τους.’

Είναι αναμφισβήτητο γεγονός ότι η είσοδος του ατόμου σε μια Ανώτατη ή Ανώτερη Σχολή μπορεί να χαρακτηριστεί, σαν ένα «κρίσιμο γεγονός στη ζωή του» γιατί συνδέεται με μια ριζική αλλαγή στον τρόπο ζωής του. Τα φοιτητικά χρόνια είναι πολύ σημαντικά και καθοριστικά στην εξέλιξη της προσωπικότητας του ατόμου. Μέσα σ’ αυτά τα 4-5 χρόνια ο έφηβος ενηλικιώνεται, αποκτά μεγαλύτερη ανεξαρτησία και αυτονομία, ιδιαίτερα όταν οι σπουδές του απαιτούν την απομάκρυνση από το πατρικό σπίτι. Μέσα σ’ αυτά τα χρόνια γίνονται τα επαγγελματικά σχέδια ή ξεκινά κάποια σταδιοδρομία, ο νέος αποκτά μια καινούργια εικόνα για τον εαυτό του σαν αυτόνομο άτομο, συχνά επιλέγει το σύντροφο της ζωής του (μερικοί δημιουργούν δική τους οικογένεια), ταυτίζεται με ιδεολογίες πολιτικού, θρησκευτικού ή άλλου περιεχομένου, κ.α. Όλες αυτές οι ανησυχίες, οι προβληματισμοί και οι αποφάσεις περνούν μέσα από μια εξελικτική διαδικασία που ολοκληρώνεται μέσα σ’ αυτά τα χρόνια (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1989). Η διαδικασία αυτή απαιτεί τεράστια αποθέματα θάρρους, σθένους, ενέργειας, ανοχής της αμφιθυμίας και προθυμία για ρίσκο και γενικά είναι πολύ πειστική για τον ψυχισμό, γιατί οι επιλογές αυτής της περιόδου καθορίζουν πολλές μετέπειτα εξελίξεις (Θεοδωράτου, 2003).

Όλοι οι παραπάνω λόγοι, καθώς επίσης και το γεγονός ότι ανήκουμε σ’ αυτή την ηλικιακή ομάδα (18-25 ετών), υπήρξαμε φοιτήτριες και επομένως αντιμετωπίσαμε τις ίδιες ανησυχίες και

προβληματισμούς, μας ώθησαν να μελετήσουμε όλα όσα αναφέραμε και να ερευνήσουμε τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές / σπουδαστές, αλλά και πώς τα διαχειρίζονται (στρατηγικές διαχείρισης που χρησιμοποιούν). Μας ενδιέφερε επίσης να μελετήσουμε την διαφορετικότητα των ατόμων, που έχει ως συνέπεια την διαφορετική αντιμετώπιση ενός προβλήματος και επομένως την χρήση ποικίλων στρατηγικών διαχείρισης, ανάλογα με το τι είναι λειτουργικό για το άτομο.

Ολοκληρώνοντας την συλλογή και μελέτη των ερευνητικών δεδομένων, μας γεννήθηκε το ερώτημα «τι θα μπορούσε να βοηθήσει τα άτομα να διαχειρίζονται αποτελεσματικότερα τα προβλήματά τους;». Στην προσπάθειά μας να δώσουμε απάντηση στο ερώτημα αυτό στηριχθήκαμε στην εμπειρία της εξάμηνης πρακτικής μας άσκησης, όπου προσπαθήσαμε να εφαρμόσουμε τη συμβουλευτική και συνειδητοποιήσαμε τη σπουδαιότητά της ιδιαίτερα σε κρίσιμες περιόδους της ζωής του ατόμου. Εφόσον, λοιπόν, τα φοιτητικά χρόνια είναι από τις πιο κρίσιμες περιόδους της ζωής του ατόμου, θεωρούμε ότι η συμβουλευτική των φοιτητών είναι αναγκαία και θα πρέπει να γίνουν προσπάθειες να ιδρυθούν συμβουλευτικές υπηρεσίες σε κάθε ίδρυμα της Ανώτερης και Ανώτατης εκπαίδευσης.

Έτσι, κατά τη διάρκεια αυτής της εργασίας, αφού αναλυθούν οι βασικοί όροι Εφηβεία, Συμβουλευτική και Διαχείριση μέσω της βιβλιογραφικής ανασκόπησης (κεφάλαιο 1), θα παρουσιαστεί αναλυτικά η μεθοδολογία της έρευνας (κεφάλαιο 2), τα ποσοτικά και ποιοτικά δεδομένα που συλλέξαμε κατά τη διάρκεια της έρευνας (κεφάλαιο 3) και, τέλος, τα συμπεράσματα που προέκυψαν από την έρευνα αυτή (κεφάλαιο 4).

ΟΡΙΣΜΟΙ ΕΝΝΟΙΩΝ

ΑΓΧΟΣ: Είναι η δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση η οποία χαρακτηρίζεται από συναισθήματα επικείμενου κινδύνου, ένταση και ανησυχία. Αναφέρεται στις ψυχοφυσιολογικές, συμπεριφορικές, συναισθηματικές και γνωστικές αλλαγές που παράγονται ως αντίδραση σε ένα συνειδητό ή ασυνείδητο κίνδυνο (Βασιλάκη και συν., 2001).

ΑΓΧΟΓΟΝΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ: Είναι συμβάντα και καταστάσεις, κίνδυνοι πραγματικοί ή φανταστικοί, γεγονότα που προκαλούν στο άτομο αναστάτωση, ενόχληση, ανησυχία, φόβο, στενοχώρια, άγχος (Μπεζεβέγκης, 2001).

ΑΥΤΟΑΝΤΙΛΗΨΗ (SELF-PERCEPTION):

- Η αυτοαντίληψη ορίζεται ως ένα οργανωμένο σύνολο όλων των αντιλήψεων που το άτομο θεωρεί χαρακτηριστικές του εαυτού του (Λεονταρή, 1998).
- Η αυτοαντίληψη είναι η γνωστική πλευρά της έννοιας του εαυτού και αντιπροσωπεύει μια δήλωση, μια περιγραφή ή μια πεποίθηση του ατόμου για τον εαυτό του (Μακρή-Μπότσαρη, 2001).
- Με τον όρο αυτοαντίληψη εννοούμε τη στάση, τη γνώμη, την ιδέα που σχηματίζει ένα άτομο για το πρόσωπό του, μέσα από τη διαδικασία της αλληλεπίδρασής του με τους άλλους (Φλουρής, 2002).

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ: Σημαίνει γνωριμία και επίγνωση των αντιδράσεων του εαυτού. Είναι η γνώση που έχει το άτομο για τη συμπεριφορά του, τις στάσεις, τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματά του (Μαλικιώση-Λοΐζου, 1999).

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ (SELF-ESTEEM):

- Η αυτοεκτίμηση αντιπροσωπεύει τη συναισθηματική πλευρά της αυτογνωσίας και δείχνει το βαθμό στον οποίο το άτομο αποδέχεται και επιδοκιμάζει τον εαυτό του (Λεονταρή, 1998).
- Αυτοεκτίμηση είναι η συναισθηματική στάση την οποία το έχει για τον εαυτό του. Η στάση αυτή μπορεί να είναι θετική ή αρνητική. Η αυτοεκτίμηση αποτελεί σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (Παπαδιώτη-Αθανασίου, 2000).

ΑΥΤΟΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ: Είναι η τάση του οργανισμού να εξελιχθεί από μια απλή σε μια σύνθετη οντότητα, να μεταβεί από την εξάρτηση στην ανεξαρτησία, από τη σταθερότητα και την ακαμψία σε μια διαδικασία αλλαγής και ελεύθερης έκφρασης (Μαλικιώση-Λοϊζου, 2001).

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ (COPING): Είναι η διαδικασία με την οποία το άτομο προσπαθεί να χειριστεί / ρυθμίσει απαιτήσεις (εξωτερικές ή εσωτερικές) που το ίδιο θεωρεί ότι θέτουν σε δοκιμασία ή υπερβαίνουν τις διαθέσιμες δυνάμεις του (Μπεζεβέγκης, 2001).

ΕΚΤΙΜΗΣΗ-ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗ: Είναι οι γνωστικές διεργασίες που παρεμβαίνουν ανάμεσα στο στρεσογόνο γεγονός και στην αντίδραση του ατόμου σε αυτό (Βασιλάκη, 2001). Η γνωστική εκτίμηση είναι η διαδικασία κατά την οποία το άτομο αντιλαμβάνεται ένα γεγονός ως αγχογόνο όταν «κρίνει» ότι αυτό ξεπερνά τις ψυχοσωματικές, κοινωνικές ή συναισθηματικές ικανότητές του. Το άτομο εκτιμά το τι διακυβεύεται (αξίες, κίνητρα, δεσμεύσεις) και αξιολογεί τις δυνατότητες και εναλλακτικές λύσεις που διαθέτει για την αντιμετώπιση μιας δύσκολης κατάστασης (Μπεζεβέγκης, 2001).

ΕΦΗΒΕΙΑ: Είναι η τελευταία φάση ανάπτυξης του ατόμου πριν την οριστική είσοδό του σε αυτό που αποκαλούμε ωριμότητα ή ενήλικη ζωή και περιλαμβάνει τις αλλαγές που συμβαίνουν και στους τέσσερις βασικούς τομείς της ανάπτυξης: το βιολογικό, το γνωστικό, το συναισθηματικό και τον κοινωνικό τομέα (Κουρκούτας, 2001, Παρασκευόπουλος, 1985).

ΚΡΙΣΗ:

- Χρησιμοποιούμε τον όρο «κρίση» όταν το άτομο αντιμετωπίζει μια επείγουσα, αγχωτική κατάσταση που το καταβάλλει (Parry, 1996).
- Κατά τον Carlan (1963), η κρίση είναι μια περίοδος δυσαρμονίας που συνοδεύεται από ψυχολογική και σημαντική πίεση μιας σχετικά περιορισμένης διάρκειας, η οποία προσωρινά επιβαρύνει την ικανότητά του να την αντιμετωπίσει ή να επιτύχει τον έλεγχο της (Μαδιανός, 2000).

ΚΡΙΣΗ ΕΦΗΒΕΙΑΣ: Αποτελεί μια κατάσταση ανισορροπίας ή αδιεξόδου την οποία βιώνει ο έφηβος σε ψυχολογικό επίπεδο και η οποία προέρχεται συνήθως από τις σωματικές και ψυχικές αλλαγές που επισυμβαίνουν σε αυτή την περίοδο.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ: Η απόδοση του ατόμου στο χώρο των διαπροσωπικών σχέσεων, του επαγγέλματος και της υγείας (Θεοδωράτου, 2003).

ΜΕΤΕΦΗΒΕΙΑ: Μία μεταβατική αναπτυξιακή φάση κατά την οποία δεν έχουν ολοκληρωθεί ακόμα οι αναπτυξιακές απαιτήσεις της εφηβείας και η οποία θεωρείται ξεχωριστό αναπτυξιακό στάδιο (Ευσταθίου και συν., 2003).

ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΜΥΝΑΣ: Είναι αυτόματες ψυχολογικές διεργασίες, που προστατεύουν το άτομο από το άγχος και από την επίγνωση εσωτερικών ή εξωτερικών κινδύνων ή στρεσογόνων παραγόντων. Το άτομο συχνά δεν είναι ενήμερο αυτών των διεργασιών (Μάνος, 1997).

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ: Είναι η δυναμικά οργανωμένη ολότητα και ιδιαιτερότητα του ατόμου, που εκδηλώνει κάποια μοναδική συμπεριφορά στο περιβάλλον στο οποίο κινείται και παρουσιάζει κάποια προσαρμογή. Είναι η ολότητα που περιλαμβάνει τη συναισθηματική και πνευματική ζωή του ατόμου, καθώς και το σύνολο των ατομικών συνηθειών και αντιδράσεων που κάνουν σχετικά σταθερή τη συμπεριφορά του ατόμου και δυνατή την πρόβλεψή της (Καλούρη-Αντωνοπούλου, 1994).

ΠΡΟΣΩΠΟΠΟΙΗΣΗ: Αφορά στην ιστορία της ζωής ενός προσώπου, στο σύνολο των στρατηγικών που υιοθετεί για να επιβιώσει και να κοινωνικοποιηθεί. Είναι το νόημα που το υποκείμενο αποδίδει στις συμπεριφορές του και στις συμπεριφορές των άλλων (Θεοδωράτου, 2003).

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ: Σύμφωνα με τους Lazarus & Folkman, είναι οι γνωστικές και συμπεριφορικές προσπάθειες του ατόμου για να διευθετήσει συγκεκριμένες εξωτερικές ή και εσωτερικές απαιτήσεις που εκτιμάται ότι είναι πολύ μεγάλες ή υπερβαίνουν τα αποθέματά του. Αυτές οι προσπάθειες μπορεί να είναι σταθερές ή να μεταβάλλονται. 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 (Θεοδωράτου, 2003).

ΣΤΡΕΣ: Με την έννοια αυτή αποδίδουμε γενικότερα τη θυμική ένταση του ατόμου όταν εκείνο συναντά ένα αρνητικό γεγονός, μια δυσκολία, ένα πρόβλημα (Μπεζεβέγκης, 2001).

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ:

- Είναι η διαδικασία κατά την οποία είτε κατά τρόπο ατομικό είτε κατά τρόπο ομαδικό ένας ειδικός, σύμβουλος, συνεξετάζει με ένα άτομο (ή κάποια άτομα) θέματα ή προβλήματα που απασχολούν το άτομο (ή τα άτομα) και διευκολύνει τη λύση τους (Δημητρόπουλος, 1993).
- Είναι μια βοηθητική διαδικασία που στοχεύει, όχι στο να αλλάξει τον άνθρωπο, αλλά να τον βοηθήσει να χρησιμοποιήσει τα προσόντα που διαθέτει για να αντιμετωπίσει με επιτυχία τη ζωή και να απαντήσει στο ερώτημα «Τι θα κάνω;». Απευθύνεται σε φυσιολογικούς ανθρώπους και τους βοηθά να επιτύχουν τους σκοπούς τους και να λειτουργήσουν πιο αποτελεσματικά (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1999).

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ: Η σταθερή εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του, η οποία αποτελείται από συγκεκριμένες αρχές, στάσεις και αξίες που καθοδηγούν τη συμπεριφορά του (Παπαδιώτη-Αθανασίου, 2000).

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑ: Σύμφωνα με την Ιωαννίδου-Johnson, η ψυχολογική ωριμότητα ορίζεται ως μια δια βίου εξελικτική διαδικασία, μέσα από την οποία οι άνθρωποι αποχωρίζονται συναισθηματικά από την οικογένειά τους διατηρώντας ταυτόχρονα μια στενή συναισθηματική επαφή μαζί της. Έτσι επιτυγχάνεται μια κατάσταση σχετικής διαφοροποίησης, αυτονομίας ή αυθύπαρκτης ατομικότητας (Ιωαννίδου-Johnson, 1998).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

1.1 Εφηβεία

1.1.1 Εισαγωγή

Η εφηβική ηλικία είναι η **τελευταία φάση ανάπτυξης** του ατόμου πριν την οριστική είσοδό του σε αυτό που αποκαλούμε ωριμότητα ή ενήλικη ζωή (Κουρκούτας, 2001). Καλύπτει τη χρονική περίοδο ανάμεσα στην **παιδική** και στην **ώριμη** ηλικία και αποτελεί τη φάση της ζωής κατά την οποία πραγματοποιείται το πέρασμα του ατόμου από τον κόσμο του παιδιού, με την ανεμελιά και την εξάρτηση, στον κόσμο του ενήλικου, με την υπευθυνότητα και την αυτοδιαχείριση (Παρασκευόπουλος, 1985). Αποτελεί μία μακρά **περίοδο μεταλλαγής** ανάμεσα στην παιδική ηλικία και την ενηλικίωση, συντελείται μία **δεύτερη γέννηση** για το άτομο και ο αποχαιρετισμός της παιδικής του ηλικίας ο οποίος πραγματοποιείται προοδευτικά και δεν είναι ποτέ απόλυτος. Στο διάστημα αυτό, το αναπτυσσόμενο άτομο, ο έφηβος, **δεν είναι πια παιδί ούτε όμως ακόμη ενήλικος**. Παρουσιάζει χαρακτηριστικά που ορισμένα θυμίζουν την παιδική ηλικία και άλλα που θυμίζουν την ώριμη ηλικία (Μαρτσέλι-Μπρακόνιε, 2002, Παρασκευόπουλος, 1985).

Πρόκειται λοιπόν για μία **μεταβατική περίοδο**, και αυτό αποτελεί ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της εφηβείας. Η εφηβεία είναι μεν μια φάση αυτόνομη, που διαθέτει εγγενή και ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, αλλά αποτελεί και μια περίοδο προετοιμασίας για την οριστική **«εκτίναξη» στην ενήλικη ζωή**.

Η εφηβεία εθεωρείτο ανέκαθεν, και σε όλες τις εποχές και κοινωνίες, **η φάση της πρώιμης νεότητας**, όπου το άτομο διακατέχεται από πάθος και ζωντάνια για τη ζωή, αλλά και από μια σύμφυτη παρορμητικότητα που το οδηγεί σε παράτολμες ή επιπόλαιες πράξεις (Κουρκούτας, 2001).

Η εφηβεία αποτελείται λοιπόν από κάποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά ανάλογα με την εποχή, το πολιτιστικό, το κοινωνικό και το οικονομικό πλαίσιο. Σε **παλαιότερες κοινωνίες** η εφηβεία είχε άλλο χαρακτήρα, άλλους στόχους και όλα ρυθμίζονταν μέσα από θεσμοθετημένες **τελετουργίες** (τελετουργίες μύησης). Η διαδικασία αποχωρισμού-εξατομίκευσης ήταν αποτέλεσμα συλλογικής προσπάθειας. Οι διαβατήριες τελετές επέτρεπαν στο άτομο να αποκοπεί από την οικογενειακή και παιδική ζωή και να εισέλθει στον κόσμο των ενηλίκων έχοντας μια **κοινωνική ταυτότητα** και έναν **λειτουργικό ρόλο**. Σε αυτές λοιπόν τις κοινωνίες η εφηβεία είναι πολύ συγκεκριμένη και δεν αποτελεί μια περίοδο αναζήτησης, αυτοανακάλυψης ή αυτοοριοθέτησης, όπως συμβαίνει στις σύγχρονες κοινωνίες όπου η απόκτηση ενός ρόλου και μίας ταυτότητας γίνεται όλο και πιο περίπλοκη. Στη **σύγχρονη εποχή** η διαδικασία αποχωρισμού-εξατομίκευσης αναλαμβάνεται από την οικογένεια και το ίδιο το άτομο (Μαρτσέλι-Μπρακόνιε, 2002, Κουρκούτας, 2001).

Στη σημερινή κοινωνία το πέρασμα από την παιδική ηλικία στην εφηβική και από την εφηβική στην νεότητα, σηματοδοτείται με **ασάφεια** (Δραγώνα-Ντάβου, 1992). Η **διάρκεια της εφηβείας έχει αλλάξει**. Σημειώνεται μια αύξηση πρόωρης εφηβείας, η μετάβαση από την εφηβεία στην ενηλικίωση **παρατείνεται** και τα διαστήματα είναι ακόμα πιο ασαφή. Υπάρχει μια τάση διαιώνισης της εξάρτησης, καθώς ο έφηβος και κατόπιν ο νεαρός ενήλικας παραμένουν ολοένα και περισσότερο στο σπίτι των γονιών τους. Είναι γεγονός ότι οι λόγοι αυτής

της παρατεταμένης εξάρτησης είναι ποικίλοι, με κύριους λόγους τον πολιτιστικό, κοινωνικό και οικονομικό παράγοντα.

Στην **μεταβατική περίοδο** που διανύουν οι σύγχρονες κοινωνίες, καθώς περνούν από το βιομηχανικό στάδιο σ' αυτό που ονομάστηκε εποχή της πληροφορικής είναι αναπόφευκτο να υπάρχει σύγχυση αξιών, ρόλων και τρόπων συμπεριφοράς. Επίσης, οι **αλλαγές στη δομή της οικογένειας** έχουν επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο τα ίδια τα άτομα βιώνουν και αντιλαμβάνονται τους ρόλους τους μέσα σ' αυτήν. Η ύπαρξη της οικογένειας ταυτίζεται δηλαδή με την ύπαρξη των παιδιών και ο σκοπός της είναι το μέλλον του παιδιού, με αποτέλεσμα ο ρόλος της σήμερα να είναι **παιδοκεντρικός**.

Όσον αφορά στον οικονομικό παράγοντα, η διεύρυνση του χρόνου σπουδών και η αυξανόμενη δυσκολία τους, η οικονομική κρίση και η ανεργία έχουν ως αποτέλεσμα πολύ νέοι ενήλικες να **εξαρτώνται** πρακτικά και οικονομικά από τους γονείς τους (Μαρτσέλι-Μπρακόνιε, 2002, Δραγώνα-Ντάβου, 1992, Κουρκούτας, 2001).

Εξαιτίας λοιπόν όλων των παραπάνω, έχει παρουσιαστεί **έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον** για την εφηβεία ως ξεχωριστή περίοδο της ζωής του ατόμου και επικεντρώνεται στη διεξαγωγή μελετών και ερευνών, στην ίδρυση ειδικών μονάδων που ασχολούνται με τους εφήβους, κ.τ.λ.

1.1.2 Φάσεις Εφηβείας

Κάθε άνθρωπος διανύει διάφορα στάδια και διάφορες φάσεις στη ζωή του μέσα από τα οποία αναπτύσσεται η προσωπικότητά του. Η **προσωπικότητα** του ατόμου αρχίζει να **δημιουργείται** από τις πρώτες στιγμές της ζωής, **ολοκληρώνεται** στην εφηβεία και **ωριμάζει** και αποκρυσταλλώνεται στην πρώτη ενήλικη ζωή, αλλά και στη συνέχεια (Κουρκούτας, 2001).

Ο ακριβής καθορισμός των χρονικών ορίων –έναρξη και λήξη- της εφηβικής ηλικίας παρουσιάζει σημαντικές δυσχέρειες. Ως αφετηρία της περιόδου αυτής λαμβάνεται το χρονικό σημείο στο οποίο το άτομο γίνεται ικανό για αναπαραγωγή και ως πέρας το χρονικό σημείο στο οποίο το άτομο θεωρείται έτοιμο να αναλάβει το ρόλο του ενηλίκου. Και τα δύο αυτά χρονικά σημεία είναι δύσκολο να προσδιοριστούν επακριβώς (Παρασκευόπουλος, 1985).

Σύμφωνα με τον Κουρκούτα και άλλους ερευνητές, η εφηβική ηλικία διαχωρίζεται στις εξής περιόδους:

1. Στην **προεφήβεια** (11^{ος}-13^{ος} χρόνος), όπου αρχίζουν να συντελούνται οι πρώτες διαφοροποιήσεις από την παιδική ηλικία.
2. Στην **κυρίως εφηβεία** (14^{ος}-18^{ος} χρόνος), όπου συντελούνται οι πραγματικές βιοσωματικές και ψυχολογικές αλλαγές της εφηβείας-είναι ο χρόνος αναμόρφωσης του ατόμου σε όλα τα επίπεδα.
3. Στην **όψιμη εφηβεία** (18^{ος}-20^{ος} χρόνος), όπου οι αλλαγές αποκρυσταλλώνονται οριστικά αλλά το άτομο δεν έχει ακόμη, για διάφορους λόγους, εισέλθει στην πλήρη ωριμότητα.

Το ίδιο συμβαίνει άλλωστε και με την περίοδο της **μετεφηβείας** (20^{ος} χρόνος-), όπου οι αλλαγές σε βιοσωματικό επίπεδο έχουν ολοκληρωθεί, σε αντίθεση με τις αλλαγές σε ψυχικό επίπεδο οι οποίες παραμένουν ακόμη υπό ολοκλήρωση (Κουρκούτας, 2001).

Μετά από μερικά χρόνια σχετικής σταθερότητας των λειτουργιών της προσωπικότητας και μιας ικανότητας να κρατούμε την ισορροπία μεταξύ των δομών της, συναντάμε μια αναταραχή η οποία μπορεί να θεωρηθεί σαν μια αναγέννηση των οιδιπόδειων συγκρούσεων, οι οποίες ενεργοποιούνται ξανά στην εφηβεία (Jensen, 1994).

Η βιολογική διαδικασία της ανάπτυξης και της διαφοροποίησης κατά τη διάρκεια της ήβης επιφέρει **αλλαγές** στη φυσιολογική δομή και στις λειτουργίες του οργανισμού. Με τον όρο **ήβη** περιγράφουμε τη διαδικασία που συνίσταται στη σωματική χειραφέτηση και τη σεξουαλική ωρίμανση (Γιαννακούλας, 1994). Χαρακτηρίζεται κυρίως από τη σωματική μεταμόρφωση του ύψους, του βάρους και των σεξουαλικών ορμονικών εκκρίσεων (Μαρτσέλι-Μπρακόνιε, 2002). Αντίθετα, με τον όρο **εφηβεία** αναφερόμαστε στις ψυχικές αλλαγές που επέρχονται με την ήβη, κατά τρόπο πολύ λιγότερο ομοιογενή, πιο σύνθετο και διαρκή. Οι αλλαγές αυτές προέρχονται από την αλληλεπίδραση εσωτερικών και εξωτερικών πιέσεων. Είναι η **προσπάθεια προσαρμογής** στην καινούρια συναισθηματική κατάσταση που δημιουργήθηκε με τις μεταβολές των ψυχικών δομών και τη νέα ενδογενή και εξωγενή δυναμική τους (Γιαννακούλας, 1994).

Οι **αλλαγές** που επισυμβαίνουν στην εφηβεία επεκτείνονται σε **τέσσερις βασικούς τομείς**, που αποτελούν και τα βασικά επίπεδα της ψυχοδιανοητικής και σωματικής λειτουργίας του ανθρώπου. Αυτοί οι τομείς (ή επίπεδα) είναι οι εξής: σωματικό επίπεδο (βιολογικό-ορμονικό), γνωστικό-διανοητικό επίπεδο, ψυχοσυναισθηματικό επίπεδο και κοινωνικό επίπεδο (Κουρκούτας, 2001).

- **Σωματικό επίπεδο (βιολογικό-ορμονικό):** Η ηβική μεταμόρφωση δημιουργεί μια **διπλή πρόκληση** για το σώμα του εφήβου:
 - α)** την αναγκαιότητα διατήρησης ενός αισθήματος συνέχειας στο σώμα που αλλάζει.

β) την αναγκαιότητα ενδοβολής αυτής της ηβικής μεταμόρφωσης στο πλαίσιο της ψυχικής λειτουργίας (Μαρτσέλι-Μπρακόνιε, 2002).

Μια από τις πιο χαρακτηριστικές βιοσωματικές αλλαγές της εφηβείας είναι η απότομη και ραγδαία αύξηση των διαστάσεων του σώματος, το λεγόμενο *αυξητικό τίναγμα της εφηβείας*. Η κορυφαία βιοσωματική αλλαγή στην εφηβική ηλικία είναι η *ωρίμανση των γεννητικών οργάνων* και η *έναρξη της γενετήσιας λειτουργίας*. Όλα αυτά προκαλούν στο αναπτυσσόμενο άτομο έντονες ψυχικές εντάσεις. Συχνά ο έφηβος δεν μπορεί να ενσωματώσει τα νέα βιοσωματικά δεδομένα στην προϋπάρχουσα εικόνα που έχει για το σώμα του, στο βιοσωματικό είδωλο, να αποδεχτεί τη νέα του εμφάνιση και να προσαρμοστεί (Παρασκευόπουλος, 1985).

- **Γνωστικό-διανοητικό επίπεδο:** Η εφηβεία χαρακτηρίζεται από την πλήρη *ωρίμανση των γνωστικών ικανοτήτων*, που σύμφωνα με τον Piaget ισοδυναμεί με την κατάκτηση της συμβολικής-αφηρημένης σκέψης (Κουρκούτας, 2001, Παπαδιώτη-Αθανασίου, 2000). Ο έφηβος μπορεί να αρχίσει να ελέγχει τις υποθέσεις σε σχέση με την πραγματικότητα και να ανακαλύπτει τον αυθαίρετο χαρακτήρα τους, αλλά και να διατυπώνει για πρώτη φορά υποθέσεις αντίθετες με την πραγματικότητα (Γαλανάκη, 2003). Η συγκεκριμένη νοητική διεργασία επιτρέπει στον έφηβο να πραγματοποιεί σε νοητικό επίπεδο διάφορες θεωρητικο-φιλοσοφικές αναζητήσεις, καθαρά προσωπικού ύφους. Το συγκεκριμένο φαινόμενο ονομάζεται «γνωστικός εγωκεντρισμός» (Κουρκούτας, 2001).

Επίσης, κατά την περίοδο της εφηβείας παρουσιάζεται μια ιδιόρρυθμη, γεμάτη ιδιαιτερότητες γλώσσα, την οποία επινοούν και χρησιμοποιούν οι νέοι. Μέσα από την ιδιαίτερη χρήση του λόγου εκφράζονται οι εφηβικές ανησυχίες για αναζήτηση, αλλαγή, αμφισβήτηση, επιβεβαίωση, διάκριση

και διαχωρισμό από τους άλλους, καθώς και η άρνησή τους να δεχτούν κάτι «έτοιμο» (Κουρκούτας, 2001)

- **Ψυχοσυναισθηματικό επίπεδο:** Κύριο αναπτυξιακό χαρακτηριστικό είναι η μεγάλη ένταση και αστάθεια της ψυχικής διάθεσης του εφήβου. Ο G. Stanley Hall περιγράφει την εφηβεία ως περίοδο εσωτερικού αναβρασμού και θυμικής αναστάτωσης, ως την περίοδο «των καταγίδων και των έντονων εσωτερικών συγκρούσεων» (storm and stress) (Παρασκευόπουλος, 1985). Η εφηβεία είναι η κατεξοχήν περίοδος όπου οι συγκινήσεις συνήθως εκδηλώνονται εύκολα και, κάποιες φορές, υπερβολικά. Θεωρείται, δικαιολογημένα, η εποχή της ανάδυσης των συναισθημάτων και των συγκινήσεων (Μαρτσέλι-Μπρακόνιε, 2002). Η συναισθηματική ζωή του εφήβου περιγράφεται γεμάτη μεταπτώσεις και ταλαντεύσεις ανάμεσα σε αντιφατικές και συγκρουόμενες διαθέσεις, όπως μεταξύ υπερδιέγερσης και λήθαργου, πάθους και αδιαφορίας, χαράς και κατήφειας, φιλίας και εχθρότητας, ευφορίας και μελαγχολίας (Παρασκευόπουλος, 1985).

- **Κοινωνικό επίπεδο:** Στο στάδιο της εφηβείας παρατηρείται μια αναδιοργάνωση της προσωπικότητας και η αναζήτηση της ταυτότητας, που σκοπό έχει την ένταξη του ατόμου στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. Ο Rogers θεωρεί ότι η διαμόρφωση του εαυτού είναι αποτέλεσμα των συνδιαλλαγών του ατόμου με το περιβάλλον του, ειδικά με το κοινωνικό περιβάλλον. Με βάση τη συστημική προσέγγιση, υπάρχει μια συνεχής διεργασία ανταλλαγής μεταξύ του εσωτερικού ανθρώπινου δυναμικού και του εξωτερικού κοινωνικού περιβάλλοντος. Υπάρχει ένα σύστημα συνεχούς αλληλεπίδρασης και επανατροφοδότησης μεταξύ του εαυτού και των άλλων. Με βάση τη συνεχή αυτή αλληλεπίδραση η προσωπικότητα διαμορφώνεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής (Λεοντάρη, 1998, Παπαδιώτη-Αθανασίου, 2000).

Η σειρά με την οποία εμφανίζονται και εκτυλίσσονται οι διάφορες αλλαγές κατά τη διάρκεια της εφηβείας, είναι σχεδόν η ίδια για όλα τα άτομα, όμως, τόσο ο χρόνος έναρξης όσο και η διάρκεια, η ένταση και ο ρυθμός των αλλαγών **διαφέρουν από άτομο σε άτομο και μεταξύ των δύο φύλων** (Παρασκευόπουλος, 1985).

1.1.3 Αναπτυξιακοί Στόχοι Εφηβείας

Οι ραγδαίες και καθολικές αλλαγές στο βιοσωματικό τομέα και οι νέες κατακτήσεις στο γνωστικό τομέα, σε συνδυασμό με τις αλλαγές που συμβαίνουν στην κοινωνική θέση και ζωή του εφήβου, καθορίζουν και ανάλογους **αναπτυξιακούς στόχους**. Από τους κυριότερους αναπτυξιακούς στόχους, που πρέπει να επιδιώξει και να κατακτήσει ο έφηβος είναι:

1. Να αποδεχθεί τη **νέα μορφή** που παίρνει τελικά το σώμα του.
2. Να διαμορφώσει μια **ώριμη ετερόφυλη σχέση** και να αποδεχθεί τον **κοινωνικό ρόλο** του φύλου του.
3. Να εξασφαλίσει μια βέβαιη προοπτική για οικονομική ανεξαρτησία με την **εκλογή επαγγέλματος** και τη συστηματική προετοιμασία για την άσκηση του επαγγέλματος αυτού.
4. Να αποκτήσει **συναισθηματική αυτονομία** από τους γονείς και άλλους ενήλικες.
5. Να διαμορφώσει νέες **σχέσεις** αμοιβαιότητας με τους **συνομηλίκους** του και των δύο φύλων.
6. Να αποκτήσει τις **γνωστικές δεξιότητες** και τις έννοιες που είναι αναγκαίες για την ενεργό συμμετοχή του στην κοινωνική και πολιτική ζωή.
7. Να διαμορφώσει ένα αξιολογικό σύστημα, **μια φιλοσοφία της ζωής**.
8. Να δώσει ικανοποιητική απάντηση στα ερωτήματα: «**Ποιος είμαι;**», «**Από πού έρχομαι;**», «**Πού πηγαίνω;**», να αποκτήσει δηλαδή αυτό που ο Erikson αποκαλεί **ταυτότητα του Εγώ** (Παρασκευόπουλος, 1985, Καλαβά-Μυλωνά, 2003).

1.1.4 Χαρακτηριστικά Εφηβείας

Η εφηβεία θεωρείται γενικά η διαδικασία της **δεύτερης ατομικοποίησης**: η πρώτη ολοκληρώνεται συνήθως γύρω στον πέμπτο χρόνο της ζωής με την επίτευξη της σταθερότητας του αντικειμένου, δηλαδή με την εσωτερίκευση εκ μέρους του παιδιού των γονεϊκών του μορφών. Η δεύτερη πραγματοποιείται στην εφηβεία με την διάλυση των οικογενειακών δεσμών και την απαγκίστρωση από τα αντικείμενα της παιδικής ηλικίας, έτσι ώστε να κατορθώσει να γίνει ο έφηβος ένα μέρος του κόσμου των ενηλίκων και της κοινωνίας γενικότερα. Τα κοινά χαρακτηριστικά των δύο αυτών περιόδων είναι ο **ευάλωτος χαρακτήρας** της οργάνωσης της προσωπικότητας και η **ανάγκη αλλαγής** της ψυχικής δομής (Γιαννακούλας, 1994).

Στη μεταβατική αυτή περίοδο ο έφηβος νιώθει έντονη **ανασφάλεια**. Δεν είναι πλέον ούτε παιδί αλλά ούτε και ενήλικος. Από το στάδιο της κατοχής και διευθέτησης της ζωής του από τους γονείς περνά στο στάδιο της προσωπικής επιλογής και παρουσιάζεται η **τάση για αυτονόμηση και ανεξαρτητοποίησή του**. Ο έφηβος βρίσκεται σε συνεχή **υπεραπασχόληση με τον εαυτό του**, η οποία αποτελεί το ναρκισσισμό της ηλικίας και οδηγεί τον έφηβο σε **απόσυρση**: κλείνεται συχνά στον εαυτό του, για να τον ψάξει και να τον γνωρίσει. Κινείται συνεχώς ανάμεσα σε αντιθετικές βιωματικές καταστάσεις: ανεξαρτησία και εξάρτηση, μανία και μελαγχολία, απόσυρση και έντονη κοινωνική ζωή (Παπαδιώτη-Αθανασίου, 2000). Υπερεκτιμά τον εαυτό του σε βάρος του ελέγχου της πραγματικότητας, είναι υπερβολικά εύθικτος, αυτοαπορροφάται, επικεντρώνεται στον εαυτό του και τον μεγαλοποιεί (Γαλανάκη, 2003). Ο έφηβος βιώνει μια αίσθηση απώλειας ελέγχου του εγώ, που του δημιουργεί μεγάλη **αποσταθεροποίηση** (Δραγώνα, 1994).

Η ανάπτυξη όλων των ικανοτήτων του εφήβου-βιοσωματικών, σεξουαλικών και κυρίως νοητικών-του δίνουν την αίσθηση της κυριαρχίας και της μεγαλοσύνης. Οι ικανότητες τις οποίες συνειδητοποιεί ότι διαθέτει μεγαλοποιούνται γιατί δεν έχουν ακόμη δοκιμαστεί και δεν έχει αποκτήσει ακόμη πραγματικές εμπειρίες από την εργασία την κοινωνική ή τη σεξουαλική ζωή. Η **αίσθηση της μεγαλοσύνης** ωθεί επίσης τον έφηβο να νιώθει περιφρόνηση για τους γονείς και τους άλλους ενήλικους η οποία είναι δυνατόν να εκφραστεί με απόρριψη των αξιών και του τρόπου ζωής τους (Παπαδιώτη-Αθανασίου, 2000).

Επιπλέον, είναι εμφανής η πεποίθηση του εφήβου ότι τα προσωπικά του συναισθήματα και βιώματα είναι μοναδικά και ότι κανείς δεν μπορεί να καταλάβει πώς νιώθει ο ίδιος. Πιστεύει ότι οι άλλοι γύρω του τον επικρίνουν ή τον θαυμάζουν στον ίδιο βαθμό και με την ίδια συχνότητα που εκείνος επικρίνει ή θαυμάζει τον εαυτό του.

Το άτομο ενδιαφέρεται τόσο πολύ για τις αντιδράσεις των συνομηλίκων του απέναντι σ' αυτό, ώστε φθάνει να προβαίνει σε ενέργειες που είναι αντίθετες με τη μέχρι τότε ανατροφή του και τα συμφέροντά του, προκειμένου να συμμορφωθεί με τις απαιτήσεις της ομάδας (Γαλανάκη, 2003). Το βλέμμα του άλλου, του συνομηλίκου, αλλά και του ενήλικου, είναι σημαντικό. Ο έφηβος **αναμένει την αναγνώριση** κυρίως από τους συνομηλίκους, γιατί εκεί νιώθει ότι ανήκει ένα μεγάλο μέρος του εαυτού του (Κουρκούτας, 2001).

Μια άλλη ενδιαφέρουσα διάσταση της συμπεριφοράς του εφήβου είναι η **γλώσσα της εφηβικής κουλτούρας**. Πρόκειται για ένα ειδικό λεξιλόγιο, ένα είδος **argot**, που επινοείται και χρησιμοποιείται από τις εφηβικές ομάδες, ως στοιχείο ταύτισης του ατόμου με την ομάδα. Το λεξιλόγιο αυτό είναι διαφορετικό για κάθε γενιά εφήβων και εκφράζει τις ανησυχίες, τις αντιφάσεις, τα χάσματα, τις αμφιταλαντεύσεις, τις

αναζητήσεις, την ανάγκη ανανέωσης και επαναδόμησης του ψυχισμού και της ταυτότητας του εφήβου (Παρασκευόπουλος, 1985, Κουρκούτας, 2001).

Επίσης, παρατηρείται η τάση του εφήβου να επιδεικνύεται με φανταχτερό ή εκκεντρικό ντύσιμο, χτένισμα, προτιμήσεις κ.α. καθώς και η τάση του να αφήνει τη σκέψη του να περιπλανηθεί στο χώρο της φαντασίας και του ονείρου, να φαντάζεται πώς θα αντιδρούσαν οι άλλοι σε ένα κατόρθωμά του (ονειροπόληση). **Η ονειροπόληση** για τον έφηβο είναι ένα μέσο για να δώσει διέξοδο στον έντονο συναισθηματισμό του και αποτελεί μια από τις πιο προσφιλείς ενασχολήσεις του.

Τέλος, η αύξηση και ωρίμανση των γεννητικών οργάνων και οι νέες αισθησιακές εμπειρίες, που συνοδεύουν τις αλλαγές αυτές και την εμφάνιση των δευτερευόντων γνωρισμάτων της ήβης **εστιάζουν** την προσοχή του εφήβου **στα θέματα του σεξ** (Γαλανάκη, 2003, Παρασκευόπουλος, 1985).

1.1.5 Ο Αποχωρισμός κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας

Το άτομο κατά τη διάρκεια της εφηβείας αντιμετωπίζει την αγχογόνο αναπτυξιακή απαίτηση για τον **ψυχολογικό αποχωρισμό** από τους γονείς και την **εξατομίκευσή** του. Πρόκειται για τη δεύτερη διαδικασία εξατομίκευσης, όπως την έχει ονομάσει ο διακεκριμένος ψυχαναλυτής και μελετητής της εφηβείας Peter Blos (1967).

Η **πρώτη διαδικασία αποχωρισμού-εξατομίκευσης** είναι μια έννοια που προέρχεται από την ψυχαναλυτική θεωρία της Margaret Mahler και των συνεργατών της (Mahler, Pine & Bergman, 1975), σύμφωνα με την οποία, στο τέλος της νηπιακής ηλικίας το άτομο πρέπει να πραγματώσει τον ακόλουθο αναπτυξιακό στόχο: να διαφοροποιήσει τον εαυτό του από τη μητέρα του, ξεφεύγοντας από τη «συμβιωτική» σχέση που είχε μέχρι τότε με αυτή και, παράλληλα, να εσωτερικεύσει το μητρικό αυτό αντικείμενο, για να το έχει διαθέσιμο όποτε το χρειάζεται (κατάκτηση της συναισθηματικής μονιμότητας του αντικειμένου).

Με τη **δεύτερη διαδικασία αποχωρισμού-εξατομίκευσης** ο έφηβος προσπαθεί να αποδεσμευτεί από τους γονείς του, δηλαδή τα εσωτερικευμένα αντικείμενα -αντικείμενα αγάπης και μίσους- και να αναζητήσει να επενδύσει την αγάπη και το μίσος αυτό σε εξω-οικογενειακά αντικείμενα. Θα πρέπει να αποεξιδανικεύσει τους γονείς του από τους οποίους εξαρτώνταν μέχρι τότε, να πενήσει για την «απώλειά» τους και, τέλος, να διαμορφώσει τη δική του ατομικότητα ως αυτόνομο ον που θα μπορεί να καθορίζει τη ζωή του (Γαλανάκη, 2003).

Υπάρχει μια λεπτή διαλεκτική σχέση ανάμεσα στον αποχωρισμό και στην εξάρτηση. Ο αποχωρισμός είναι καταρχάς εσωτερικός και χαρακτηρίζεται από ένα συναίσθημα απογοήτευσης, που έχει να κάνει με τη διεργασία απομυθοποίησης των γονιών, την οποία πρέπει να φέρει εις πέρας ο έφηβος. Αναζητά πρότυπα έξω από την οικογένεια και, ενώ

υποβιβάζει τους γονείς του, αρχίζει να εξιδανικεύει ένα πρότυπο έξω από την οικογένεια και επιθυμεί να δοκιμάσει τα σωματικά, πνευματικά και κοινωνικά του όρια.

Ο έφηβος έχει ανάγκη να ξεφύγει από την φαντασιωτική εξιδανίκευση των γονιών του. Το γεγονός αυτό αντιπροσωπεύει μια συμβολική πράξη την οποία θα μπορούσαμε να ονομάσουμε «γονεϊκό φόνο». Όπως έχει διευκρινίσει ο Winnicott, το να μεγαλώνει κανείς είναι μια επιθετική πράξη, εφόσον σε κάθε εφηβεία υπάρχει και ένας «φόνος», ο φόνος των γονιών. Πρόκειται για ένα **συμβολικό φόνο των γονεϊκών μορφοειδώλων**, δηλαδή των ψυχικών αναπαραστάσεων που έχει δημιουργήσει το παιδί για τη μητέρα και τον πατέρα του.

Την ίδια στιγμή που ο έφηβος δηλώνει με έμφαση την ανάγκη του για ανεξαρτησία, την επιθυμία του για αυτονομία, ταυτόχρονα έχει βαθιά την ανάγκη να νιώθει μέσα του τη μόνιμη προστασία. Τη στιγμή που απομακρύνεται από το γονεϊκό αντικείμενο στο οποίο έχει επενδύσει συναισθηματικά, τότε νιώθει την ανάγκη του (Μαρτσέλι-Μπρακόνιε, 2002).

Η επιτυχής είσοδος στην εφηβική ηλικία συνδέεται με το «πένθος» της παιδικής περιόδου, την εγκατάλειψη δηλαδή της στάσης πλήρους εξάρτησης από τις γονεϊκές προστατικές φιγούρες. Με τον όρο «πένθος» εννοείται η ψυχοδυναμική διεργασία, η οποία σηματοδοτεί ένα σύνολο εσωτερικών ενεργειών που συμβαίνουν όταν κανείς πρέπει να ξεπεράσει μια σοβαρή συναισθηματική απώλεια. Αυτή η συναισθηματική απώλεια δεν αφορά όμως μόνο την απώλεια εξωτερικών προσώπων, αλλά και πλευρών του εαυτού (Κουρκούτας, 2001).

Σύμφωνα με τον Ph. Jeammet, «ενήλικος είναι εκείνος που έχει τερματίσει τη διαδικασία αποχωρισμού των γονιών, που έχει ολοκληρώσει το πένθος της παιδικής ηλικίας και τη διαδικασία συγκρότησης της ατομικής ταυτότητας» (Μάτσα, 2001).

Οι γονείς, όπως και τα παιδιά τους που έχουν γίνει έφηβοι, θα πρέπει και αυτοί να κάνουν, σε αυτή την περίοδο της ζωής τους ένα είδος διεργασίας του πένθους. Το πένθος μπορεί να αφορά στον ίδιο το ρόλο των γονέων ως γονέων, δηλαδή πρέπει να αποποιηθούν τις χαρές και τις ικανοποιήσεις που είχαν μέχρι τότε ως γεννήτορες ή ως παιδαγωγοί (Μαρτσέλι-Μπρακόνιε, 2002).

Σε κάθε περίπτωση η απομάκρυνση του παιδιού από το σπίτι βιώνεται ως **απώλεια** και ο γονέας πρέπει να φανεί ώριμος και αρκετά δυνατός για να πραγματώσει τη δική του διαδικασία πένθους, ώστε να μην παρακωλύσει ασυνείδητα την υγιή αυτονόμηση του παιδιού του. Ο γονέας πρέπει να αντιμετωπίσει συνειδητά το άγχος αποχωρισμού και να ξεπεράσει αυτό που ονομάστηκε «**σύνδρομο της κενής φωλιάς**», δηλαδή το αναπόφευκτο αίσθημα της απώλειας που αισθάνονται όλοι σχεδόν οι γονείς, όταν τα παιδιά τους εγκαταλείπουν τελικά το σπίτι (Κουρκούτας, 2001, Forward, 1992).

1.1.6 Η Κρίση κατά τη διάρκεια της εφηβείας

Χρησιμοποιούμε τον όρο «κρίση εφηβείας» για να «αναδείξουμε» μια κατάσταση ανισορροπίας ή αδιεξόδου την οποία βιώνει ο έφηβος σε ψυχολογικό επίπεδο και η οποία προέρχεται συνήθως από τις **σωματικές και ψυχικές αλλαγές** που συμβαίνουν σε αυτή την περίοδο.

Η Α. Freud θεώρησε ότι η κρίση της εφηβείας-δηλαδή μια κατάσταση εσωτερικής και εξωτερικής αναταραχής-είναι εγγενές συστατικό της εφηβικής περιόδου (Κουρκούτας, 2001).

Τα κοινωνικά χαρακτηριστικά της εποχής καθορίζουν τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά της κρίσης της εφηβείας, που παρατείνεται, αντανakλώντας την κρίση της οικογένειας και της κοινωνίας. Όμως η κρίση της εφηβείας δεν σηματοδοτεί κατ' ανάγκη **μια παθολογική κατάσταση**. Σηματοδοτεί, αντίθετα, μια πολύπλοκη και αντιφατική **διαδικασία μετάβασης** από την ανωριμότητα στην ωριμότητα, από την παιδική στην ενήλικη ζωή. Σύμφωνα με τον Γ. Τσιάντη, ο έφηβος πρέπει πρώτα να παλινδρομήσει και μετά να κάνει ένα άλμα προς τα εμπρός. Σ' αυτές τις συνθήκες η διαδικασία της εφηβείας παρατείνεται ακόμη και μέχρι τα τριάντα και πολυπλοκοποιείται. Αντιστοιχεί σε μια περίοδο ρευστότητας, αβεβαιότητας, συναισθηματικής και οικονομικής εξάρτησης από το οικογενειακό περιβάλλον, ανασφάλειας και ψυχολογικής κρίσης. Αυτή η κρίση, που παρατείνεται χωρίς να μπορεί να λυθεί, παίρνει άλλοτε τη μορφή της αναδίπλωσης στον εαυτό, στη μοναξιά και την ονειροπόληση, και άλλοτε της φυγής προς τα εμπρός, μέσα από άσκοπες περιπλανήσεις, άστατες και ορισμένες φορές ακραίες συμπεριφορές που παρουσιάζεται στην προσωπική και την κοινωνική ζωή (Μάτσα, 2001, Μαρτσέλι-Μπρακόνιε, 2002).

Η Kestemberg (1980) υποστηρίζει ότι η εφηβεία είναι πάντα μια έκπληξη για τον έφηβο. Αισθάνεται ξαφνικά μια στιγμή δόξας, την

οποία διαδέχεται το άγχος. Το μέλλον εξαρτάται από τις πιθανότητες διευθέτησης αυτού του άγχους. Υπάρχουν δύο στάδια κατά τα οποία εκτυλίσσεται αυτή η κρίση: Στο πρώτο κυριαρχεί η απογοήτευση σχετικά με ό,τι ανέμενε ο νέος. Το δεύτερο χαρακτηρίζεται από το πέρασμα από την απογοήτευση στην κατάκτηση, την κατάκτηση του εαυτού (Θεοδωράτου, 2003).

Σύμφωνα με τον Erikson, σε κάθε αναπτυξιακή φάση αντιστοιχεί και μία αναπτυξιακή κρίση που πρέπει το άτομο να επιλύσει. Κατά την εφηβεία η αναπτυξιακή κρίση, που καλείται να επιλύσει το αναπτυσσόμενο άτομο, είναι η απόκτηση ταυτότητας του Εγώ ή η σύγχυση ρόλων (Παρασκευόπουλος, 1985).

1.1.7 Η Διαμόρφωση της Ταυτότητας κατά τη διάρκεια της εφηβείας

Στην εφηβεία λόγω των έντονων ανακατατάξεων που συμβαίνουν τόσο σε συνάρτηση με τον εαυτό όσο και με τις κοινωνικές απαιτήσεις, ο έφηβος ωθείται να διαμορφώσει μια **σταθερή εικόνα για τον εαυτό** με συγκεκριμένες **αρχές, στάσεις και αξίες** που θα καθοδηγούν τη συμπεριφορά του.

Βασικό ρόλο στη διαμόρφωση της ταυτότητας του εφήβου παίζει η **επιτυχία ή η αποτυχία** του στην αντιμετώπιση των αναπτυξιακών κρίσεων των προηγούμενων σταδίων. Έφηβοι οι οποίοι πέρασαν ομαλά τα προηγούμενα στάδια ανάπτυξης έχουν περισσότερες πιθανότητες να αποκτήσουν ταυτότητα.

Ο Erikson (1968) θεωρεί ότι η διαμόρφωση της ταυτότητας ολοκληρώνεται στην περίοδο της εφηβείας, συνεχίζει όμως να **εξελίσσεται εφ' όρου ζωής**. Το άτομο, βάσει της εξέλιξής του στον κύκλο ζωής και των εμπειριών του, ανασχηματίζει και τροποποιεί αντιλήψεις και στάσεις, μετασχηματίζοντας και αναδιαμορφώνοντας συνεχώς την ταυτότητά του (Παπαδιώτη-Αθανασίου, 2000, Λεονταρή, 1998).

Όπως χαρακτηριστικά αναλύει ο A. Morel, η διαμόρφωση της ταυτότητας είναι αποτέλεσμα μιας μοναδικής για τον καθένα αλληλοδιαπλοκής γενετικών, βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών διαδικασιών (Μάτσα, 2001).

Σύμφωνα με την E. Jacobson, ταυτότητα είναι μια **διαδικασία** που ενισχύει την ικανότητα να διατηρούμε την όλη ψυχική οργάνωση σαν μια υψηλά εξατομικευμένη αλλά με συνοχή ολότητα, η οποία έχει **κατεύθυνση και συνέχεια σε κάθε φάση της ανθρώπινης ανάπτυξης** (Jensen, 1994).

Η προσωπική ταυτότητα, κατά τον P. Tapp, μπορεί να οριστεί ως σύστημα **αναπαράστασης** του εαυτού και ως σύστημα **αισθημάτων** απέναντι στον εαυτό, είναι αυτό που κάνει έναν άνθρωπο να **αισθάνεται ότι υπάρχει σαν πρόσωπο**.

Το αίσθημα που έχει ένα άτομο για την ταυτότητά του παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαδικασία της **προσαρμογής** του στην πραγματικότητα μέσα στην οποία ζει. Αποτελεί, κατά τον P. Munsen, ένα είδος διαμεσολαβητή ανάμεσα στο άτομο και τον κόσμο, ένα είδος μηχανισμού που εκτιμά τα γεγονότα. Η ταυτότητα λοιπόν και η εικόνα του εαυτού είναι δεμένα όχι μόνο με τον τρόπο που το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του αλλά και με τον τρόπο που τον αντιλαμβάνεται ο άλλος (Μάτσα, 2001).

Η ταυτότητα, σύμφωνα με τον Marcia (1980), αποτελεί «προοδευτική δόμηση της προσωπικότητας», η οποία ξεκινά από την εφηβεία και προϋποθέτει:

1. Ένα **αίσθημα υποκειμενικότητας** που το άτομο μπορεί να επιτύχει μέσα από την ενδοσκόπηση.
2. Μια **δυναμική δομή**, το περιεχόμενο και η οργάνωση της οποίας είναι «ελαστικά» στο χρόνο.
3. Το αίσθημα ταυτότητας το οποίο είναι **πολυδιάστατο** και εμπεριέχει τη σεξουαλική ολοκλήρωση και την απόκτηση αξιών, αντιλήψεων και ιδεολογικών αναπαραστάσεων, όπως και μια κοινωνικο-επαγγελματική δραστηριότητα (Κουρκούτας, 2001).

Σύμφωνα με τον Rutter (1980), βασικά **στοιχεία** τα οποία **χαρακτηρίζουν την ταυτότητα** είναι: το επίπεδο εμπιστοσύνης στον εαυτό, η δέσμευση για κάποιο επάγγελμα, η στάση απέναντι στη θρησκεία και την πολιτική, η άποψη για τον εαυτό ως ενός συγκεκριμένου τύπου προσωπικότητας, η στάση για την εξωτερική εμφάνιση και το ρόλο του φύλου, καθώς και μια γενική στάση για τον

εαυτό σχετικά με την επιτυχία ή την αποτυχία στο μέλλον (Παπαδιώτη-Αθανασίου, 2000).

Η ταυτότητα δημιουργείται κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας μέσα από τις **ταυτίσεις**. Οι ταυτίσεις είναι οι θεμέλιοι λίθοι της ταυτότητας. Εντούτοις, η ταυτότητα δεν είναι μόνο το άθροισμα των ταυτίσεων. Η ταυτότητα αναπτύσσεται σε κάτι που καταλήγει να χαρακτηρίζει την **ατομικότητα** ενός ανθρώπου και τον διαφοροποιεί από όλους τους άλλους στον κόσμο. Η ταυτότητα εξασφαλίζει ότι τα εσωτερικά μας συστήματα ασφαλείας μπορούν να παραμείνουν **ακέραια** και **διεργάσιμα** στη μελλοντική μας ζωή, παρ' όλες τις πιθανές απειλές και καταστροφές (Jensen, 1994).

Ο Erikson θεωρεί την «**ταύτιση**» ως κεντρικό μηχανισμό διαμόρφωσης της ταυτότητας. Με τον όρο «**ταύτιση**» εννοούμε μια συνήθως **ασυνείδητη διαδικασία** μέσα από την οποία το υποκείμενο περιλαμβάνει την εικόνα, την ιδιότητα, τα χαρακτηριστικά ενός άλλου και μεταμορφώνεται, για να μοιάσει, μερικώς ή κάποιες φορές εντελώς, στο πρότυπο αυτό. Το παιδί ταυτίζεται κυρίως με τους γονείς του και ως ένα μικρό βαθμό με το οικογενειακό, συγγενικό, σχολικό και φιλικό του περιβάλλον. Η οικοδόμηση της ταυτότητας του υποκειμένου εξελίσσεται κατά τη διάρκεια της εφηβείας και θα στηριχθεί πλέον ολοένα και περισσότερο στα εξω-οικογενειακά πρότυπα, αφομοιώνοντας ίσως βαθύτερα από πριν ένα μέρος ταύτισης απέναντι και στους δύο γονείς, αλλά κυρίως απέναντι στο γονιό του ίδιου φύλου (Λεοντάρη, 1998, Μαρτσέλι-Μπρακόνιε, 2002). Μέσα από τη διαδικασία των ταυτίσεων, το άτομο εσωτερικεύει πλευρές, ιδιότητες, χαρακτηριστικά, αλλά και λειτουργίες του άλλου και τις αφομοιώνει δημιουργικά. Φαινομενικά υπάρχουν άπειρες πιθανότητες για ταύτιση, αλλά στην πραγματικότητα **το πεδίο των δυνατών επιλογών περιορίζεται από την ιστορική, κοινωνικο-πολιτική και πολιτιστική πραγματικότητα του ατόμου.**

Μέσω των ταυτίσεων γίνεται δυνατή η μετάδοση στο άτομο της κουλτούρας της ομάδας και του πολιτισμού της κοινωνίας και αποτελεί μέρος της συνολικής διαδικασίας κοινωνικοποίησης του (Μάτσα, 2001, Λεοντάρη, 1998).

Σύμφωνα με τον Erikson (1968), η κύρια αναπτυξιακή απαίτηση της εφηβείας είναι η **απόκτηση ταυτότητας του Εγώ**. Ο έφηβος καλείται να διαμορφώσει μια **ενιαία και σταθερή εσωτερική εικόνα** για τον εαυτό του ως πρόσωπο και για το ρόλο που θα διαδραματίσει στην κοινωνία. Να δώσει λειτουργική απάντηση στα ερωτήματα: «**Ποιος είμαι;**», «**Από πού έρχομαι;**» και «**Πού πηγαίνω;**». Κύρια στοιχεία της ταυτότητας του Εγώ είναι η **ιεράρχηση σκοπών και αξιών της ζωής** και η **αποσαφήνιση ενός σχεδίου δράσης**, να κάνει δηλαδή ο έφηβος τις επιλογές του σε καθένα από τα βασικά θέματα της ζωής: σπουδές, εργασία, διαπροσωπικές σχέσεις, ερωτική συμπεριφορά, οικογένεια, ηθική τάξη. Η ευκολία, με την οποία ο έφηβος διαμορφώνει μια σαφή ταυτότητα του Εγώ, είναι συνάρτηση των εμπειριών και βιωμάτων της παιδικής ηλικίας και του είδους των λύσεων που έχει δώσει στις προηγούμενες αναπτυξιακές κρίσεις του Εγώ. Η αποτυχία να διαμορφώσει μια σαφή εικόνα του Εγώ οδηγεί στη **σύγχυση ρόλων**. Το άτομο, χωρίς μια σαφή-ενιαία εσωτερική εικόνα για τον εαυτό του γίνεται έρμαιο των στιγμιαίων παρορμήσεων και η έλλειψη ταυτότητας θεωρείται βασική αιτία για πολλές μορφές διαταραχών της συμπεριφοράς που παρουσιάζουν οι έφηβοι και οι νέοι (Παρασκευόπουλος, 1985, Παπαδιώτη-Αθανασίου, 2000, Καλαβά-Μυλωνά, 2003).

Ο Marcia (1966,1980) περιέγραψε τέσσερις μορφές εφηβικής ταυτότητας:

1. Η **επίτευξη διαμόρφωσης ταυτότητας (identity achievement)**. Οι έφηβοι που ανήκουν σ' αυτή την κατηγορία κάνουν πιο συνειδητές επιλογές, φαίνονται να λειτουργούν σταθερά, λογικά και

εποικοδομητικά, δείχνουν να έχουν αναπτύξει μια πιο ολοκληρωμένη προσωπικότητα. Πρόκειται για πιο ανεξάρτητους νέους, οι οποίοι επιδιώκουν λογικές αντιπαραθέσεις με τους γονείς τους, χωρίς να χάνουν γενικά τον έλεγχο της συμπεριφοράς τους. Νιώθουν πιο ασφαλείς με την εικόνα του εαυτού τους, έχοντας αναπτύξει έναν ασφαλή τύπο δεσμού με το περιβάλλον.

2. Το «**μορατόριουμ-ταυτότητα εκεχειρίας**». Πρόκειται για τους εφήβους που περνούν ένα μεγάλο χρονικό διάστημα αναζητώντας εναλλακτικές λύσεις και δοκιμάζοντας διάφορους ρόλους και στρατηγικές ταυτότητας. Παρ' όλα τα διλήμματα, τις αμφιβολίες, τις αμφιταλαντεύσεις και τις παροδικές οπισθοδρομήσεις τους, φαίνονται ικανοί να δεσμευτούν και να επενδύσουν σε κάποια μελλοντικά σχέδια και σε μια νέα εικόνα εαυτού. Στην πλειονότητά τους θεωρούνται νέοι με υγιείς γενικά αντιδράσεις που απλώς βιώνουν τις αμφιταλαντεύσεις και τη ρευστότητα των αλλαγών της εφηβείας.
3. Η **απόσυρση ή αποκλεισμός της προσωπικής ταυτότητας** (foreclosure). Εδώ εντάσσονται οι νέοι που συνήθως δεν εκφράζουν καμία αμφισβήτηση απέναντι στην πραγματικότητα των γονέων, δεν επιτάσσουν τις δικές τους αντιλήψεις ή προσωπικές επιθυμίες, προτιμούν να συμβιβάζονται σε ρόλους αποδεκτούς από τους ενηλίκους και δεν αφήνουν τις προσωπικές ανησυχίες ή αναζητήσεις να εκδηλωθούν. Πρόκειται λοιπόν για τους εφήβους που είναι συναισθηματικά και ιδεολογικά εξαρτημένοι από τους γονείς τους. Πολλοί από τους συγκεκριμένους νέους «αναβάλλουν» την κρίση της εφηβείας και τη μεταθέτουν αορίστως στο μέλλον.
4. Η **διάχυση ταυτότητας** (identity diffusion). Πρόκειται συνήθως για εφήβους που είναι συναισθηματικά ασταθείς και δεν μπορούν να εκδηλώσουν στο «ζενίθ» τις ικανότητές τους, αφού συνήθως εγκαταλείπουν εύκολα την προσπάθειά τους. Δεν έχουν αποκτήσει

ακόμη μια σταθερή εικόνα εαυτού ή ενός συγκεκριμένου στόχου, αλλά αμφιταλαντεύονται μονίμως και προτιμούν να ζουν στο εδώ και τώρα αποκλείοντας το μέλλον. Σε σχέση με τους γονείς τους μπορεί να έρχονται συχνά σε σύγκρουση αλλά δεν οδηγούνται σε ρήξεις που να ακρωτηριάζουν τις σχέσεις τους και να δημιουργούν προβλήματα προσαρμογής (Κουρκούτας, 2001, Jensen, 1994).

Ο Rutter (1980) δέχεται ότι η κρίση ταυτότητας δεν είναι απόλυτο χαρακτηριστικό της εφηβείας. Ωστόσο, οι αλλαγές που συμβαίνουν το διάστημα αυτό στο βιοσωματικό και ψυχολογικό εαυτό και οι κοινωνικές απαιτήσεις που προβάλλονται για μερικές επιλογές συντελούν ώστε ο έφηβος να έχει μεγαλύτερη αστάθεια για τον εαυτό και να πιέζεται για κάποιες δεσμεύσεις.

Η νέα του μορφή είναι διαφορετική, και θα περάσει ένα διάστημα σύγχυσης μέχρι να την αφομοιώσει και να την εντάξει ως ένα σταθερό χαρακτηριστικό στο Εγώ του (Παπαδιώτη-Αθανασίου, 2000). Έτσι θα διαμορφώσει την **ταυτότητα του φύλου** του η οποία αποτελεί τον τρόπο με τον οποίο το άτομο βιώνει το σώμα του και κυρίως την ανδρική ή τη γυναικεία του φύση. Σύμφωνα με τον Stoller (1978), η ταυτότητα φύλου έχει αποκλειστικά ψυχολογικό χαρακτήρα και αγχώνει συχνά τον έφηβο το πώς θα «εκτεθεί» με το νέο του σώμα απέναντι στον άλλο (Κουρκούτας, 2001). Δομείται επίσης μέσα από το βλέμμα που οι άλλοι στρέφουν πάνω σε αυτό το σώμα και μέσα από τον τρόπο με τον οποίο το κρίνουν. **Ο έφηβος είναι βαθιά εξαρτημένος από το περιβάλλον του** (Μαρτσέλι-Μπρακόνιε, 2002).

Σύμφωνα με τον Goffman, η **κοινωνική ταυτότητα** είναι αποκρυστάλλωση του γεγονότος ότι κάθε άνθρωπος ανήκει σε διαφορετικές ομάδες αναφοράς και σε διαφορετικά συστήματα ρόλων (Λεοντάρη, 1998). Θα πρέπει λοιπόν το άτομο να έχει μια σαφή ιδέα για το **ρόλο** που θα διαδραματίσει μέσα στην κοινωνία. Θα πρέπει να θέσει

και να δώσει μια λειτουργική απάντηση στα ερωτήματα: «**Τι θέλω να κάνω στη ζωή μου**», «**Τι επάγγελμα θα ακολουθήσω;**», κ.τ.λ., να διαμορφώσει δηλαδή μια φιλοσοφία της ζωής και να αποσαφηνίσει ένα πρόγραμμα δράσης (Παρασκευόπουλος, 1985).

Το θέμα της αναζήτησης και της κατάκτησης της ταυτότητας είναι αρκετά **σύνθετο** και **δύσκολο**. Έρευνα του Meilman (1979), για παράδειγμα, έδειξε ότι και στην ηλικία των είκοσι τεσσάρων ετών ταυτότητα είχε αποκτήσει ένα ποσοστό ατόμων που μόλις ξεπερνούσε το 50% (Παπαδιώτη-Αθανασίου, 2000).

Ο Jensen (1994) διατείνεται ότι οι νέοι δυσκολεύονται πολύ να φθάσουν σε μια ικανοποιητική ταυτότητα και αναφέρεται σε τρεις παράγοντες, που πιστεύει ότι μαζί με άλλους συμβάλλουν σε αυτή τη δυσκολία:

1. Στην **αμφισβήτηση** των ηθικών αξιών, των θρησκευτικών πεποιθήσεων και των πολιτικών δογμάτων.
2. Στην **εμφάνιση** όλων των ειδών σεξουαλικής δραστηριότητας και στην πολύ εύκολη εφαρμογή τους στην πράξη, σε συνδυασμό με τη μεγάλη επίδειξη επιθετικότητας.
3. Στην **αδυναμία** πολλών νέων να προχωρήσουν στην εκπαίδευση και στην ολοένα αυξανόμενη ανεργία (Jensen, 1994, Θεοδωράτου, 2003).

1.1.8 Η Σχέση του εφήβου με την οικογένειά του – Κρίση γονέων

Οι γονείς δεν παραμένουν απαθείς απέναντι σε όλες αυτές τις αλλαγές που διαπιστώνουν στο παιδί τους, οι οποίες μάλιστα έχουν αντίκτυπο και σε αυτούς αφού και οι ίδιοι πολλές φορές διανύουν μια δύσκολη περίοδο στη ζωή τους. Πράγματι, όταν τα παιδιά γίνονται έφηβοι, οι γονείς συνήθως βρίσκονται γύρω στα 45 ή 50 χρόνια τους. Αυτή η ηλικία ανταποκρίνεται σε αυτό που έχει χαρακτηριστεί από ορισμένους ειδικούς ως «**κρίση του μεσήλικα**» (Erikson) ή ως «**κρίση ωριμότητας**». Είναι μια ηλικία όπου αναθεωρούνται οι φιλοδοξίες, όπου η ζωή οργανώνεται με βάση το χρόνο που απομένει. Σε επαγγελματικό επίπεδο, είναι μια ηλικία όπου το άτομο έχει φτάσει στο αποκορύφωμα της απόδοσής του και σε οικογενειακό επίπεδο, ενδέχεται να προκύψουν μια σειρά απωλειών (θάνατος των γονιών). Είναι μια ηλικία, τέλος, κατά την οποία το ζευγάρι χρειάζεται να ανασυγκροτηθεί (Μαρτσέλι-Μπρακόνιε, 2002).

Σε πολλές περιπτώσεις εμφανίζεται αυτό που πολλοί ερευνητές αποκαλούν **γονεϊκή κρίση**: είναι το φαινόμενο της μη αποδοχής από τους γονείς της ενηλικίωσης των παιδιών και της αποκοπής τους από τον οικογενειακό «ομφάλιο λώρο». Πρόκειται για περιπτώσεις γονέων που κατά βάθος νιώθουν ότι χάνουν το παιδί τους, με την έννοια ότι το παιδί τους απομακρύνεται συναισθηματικά από αυτούς: παραπονιούνται ότι «το παιδί τους δεν τους μιλά πλέον, τους κρατά σε απόσταση, τους κρύβει πράγματα, δεν τους έχει εμπιστοσύνη» κ.τ.λ.

Οι γονείς αυτοί συνήθως είναι ανίκανοι να «σκύψουν διαισθητικά» πάνω στον έφηβο και να ασχοληθούν σε βάθος με τις πραγματικές συναισθηματικές του ανάγκες. Οι ίδιοι δεν έχουν «μέσα τους» αρκετά αποθέματα αγάπης και εμπιστοσύνης γιατί στα παιδικά τους χρόνια υπέφεραν από συναισθηματική στέρηση, είχαν αρνηθεί και καταπνίξει τα

επακόλουθα αισθήματα απόρριψης και απώλειας, με αποτέλεσμα να βρεθούν με ανικανοποίητες ανάγκες. Σε αυτή την περίπτωση ο γονέας επιδιώκει να έχει τον έλεγχο της ζωής του παιδιού του και να επιβάλλεται σε αυτό, όχι με αυταρχικό αλλά με «φιλικό» τρόπο, τοποθετώντας τον εαυτό του στην ίδια «μοίρα» με αυτήν του εφήβου (**σύνδρομο του έφηβου γονέα**) (Κουρκούτας, 2001, Skynner, 1998).

Υπάρχει πάντα η πιθανότητα να αναβιώσουν οι γονείς, στο παρόν, τις **συγκρούσεις** που είχαν ζήσει εκείνοι κατά την εφηβεία. Οι συγκρούσεις αυτές εμφανίζονται παράλληλα με τις συγκρούσεις των παιδιών τους και δεν επιτρέπουν ούτε στους μεν ούτε στους δε να βρουν μια ικανοποιητική διέξοδο (Κουρκούτας, 2001).

Επίσης, άλυτες ψυχοσυγκρούσεις των γονέων, κακή σχέση των συζύγων, έλλειψη ενδιαφερόντων και ικανοποιητικής προσωπικής ζωής συντελούν στο να νιώθουν οι γονείς έντονη θλίψη από την ανεξαρτητοποίηση και τον αποχωρισμό των παιδιών.

Η ωριμότητα των γονέων ως ατόμων, και η στάση και ο τρόπος με τον οποίο θα αντιμετωπίσουν την αναδυόμενη δύναμη και τάση του εφήβου για ανεξαρτησία, θα καθορίσουν σε σημαντικό βαθμό την απόκτηση αυτονομίας και την ευρύτερη ψυχοκοινωνική του προσαρμογή.

Γίνεται φανερό ότι ο έφηβος έχει ανάγκη από **όρια, έλεγχο και πειθαρχία** για να αναπτύξει αυτονομία και προσωπική ταυτότητα. Η οικογένεια στο στάδιο αυτό θα αποτελέσει τη γέφυρα για τη μετάβαση του παιδιού στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. Οι γονείς θα αντιπροσωπεύσουν την εξουσία, την οποία, παρότι οι έφηβοι τη αμφισβητούν, την έχουν απόλυτη ανάγκη για να συνειδητοποιήσουν τα όριά τους (Παπαδιώτη-Αθανασίου, 2000).

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι οι γονείς επηρεάζουν με διάφορους τρόπους τον έφηβο, και δεν είναι δυνατόν να παρατηρήσουμε,

να κατανοήσουμε και να ερμηνεύσουμε μια εφηβική συμπεριφορά χωρίς να λάβουμε υπόψη το οικογενειακό πλαίσιο και τη δυναμική των οικογενειακών σχέσεων.

1.2 Συμβουλευτική

1.2.1 Η Έννοια της Συμβουλευτικής

Η εφηβεία είναι μια **περίοδος αλλαγών και 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 αλλαγές θα εξαρτηθεί από τις προηγούμενες φάσεις ανάπτυξης και από το εάν έχει φτάσει στην ενηλικίωση μέσα από μια βαθμιαία **διαδικασία μάθησης** με τη βοήθεια ενηλίκων του περιβάλλοντός του που τον στηρίζουν ή έχει κάνει ένα είδος άλματος προς μια ψευδοενήλικη συμπεριφορά.

Η μετάβαση στην ενήλικη ζωή εξαρτάται από τις εξωτερικές πιέσεις και την αντιμετώπιση χαρακτηριστικών προβλημάτων της εφηβείας όπως συγκρούσεις (με τους γονείς) στο θέμα «εξάρτησης-ανεξαρτησίας», σεξουαλική ωρίμανση, κοινωνικοποίηση, διαταραχές συμπεριφοράς, κ.τ.λ.

Στην εφηβεία είναι πολλές φορές δύσκολο να διακρίνει κανείς αν ένα συγκεκριμένο «πρόβλημα» είναι μια ακραία «αντίδραση προσαρμογής» σε μια μεταβατική περίοδο, μια ειδική-ή και λανθάνουσα-διαταραχή της παιδικής ηλικίας που δεν έχει ακόμα ξεπεραστεί ή κάτι το εντελώς καινούριο. Η **ανάγκη για μια ιδιαίτερη αντιμετώπιση** προέρχεται από την αναγνώριση της ιδιομορφίας αυτής της περιόδου και οδηγεί στη **δημιουργία ειδικών υπηρεσιών** που εξυπηρετούν αποκλειστικά τα προβλήματα της εφηβείας. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για την ηλικιακή αυτή κατηγορία η ύπαρξη μιας εύκολα **προσιτής, εμπιστευτικής υπηρεσίας**, στην οποία να μπορούν οι νέοι να

απευθύνονται για να συζητούν τα προβλήματα που τους απασχολούν (Μπόστον-Ντος, 1996, Παλλής, 1982).

Η βοήθεια αυτή παρέχεται μέσω μιας διαδικασίας εξέτασης των προβλημάτων που απασχολούν το άτομο, η οποία στηρίζεται στη στενή συνεργασία του ίδιου του ατόμου και του ειδικού συμβούλου και προϋποθέτει ορισμένες δεξιότητες επιρροής εκ μέρους του τελευταίου. Η παροχή βοήθειας είναι, συνήθως, έμμεση και βασίζεται στη μελέτη και ανάλυση των διανθρώπινων σχέσεων (Κασσωτάκης, 2002).

1.2.1.1 Ορισμός Συμβουλευτικής

Η συμβουλευτική είναι μια πρακτική διαδικασία κατά τη διεξαγωγή της οποίας προσφέρεται βοήθεια στο άτομο ή στα άτομα που τη ζητούν. Απευθύνεται κατά κύριο λόγο στο **φυσιολογικό, στο υγιές άτομο**, προκειμένου να το βοηθήσει να εξασφαλίσει τη σωστή εξέλιξη, τη σωστή αντιμετώπιση μέσω της **έγκαιρης πρόβλεψης και πρόληψης των προβλημάτων**. Η συμβουλευτική δεν αποσκοπεί στην άμεση παροχή έτοιμων συμβουλών, συστάσεων και υποδείξεων στο άτομο ή στη διατύπωση συγκεκριμένων προτάσεων. Είναι μια διαδικασία **υποστηρικτικής βοήθειας**, η οποία **δεν επιδιώκει να αλλάξει το άτομο**, αλλά στοχεύει στη **δραστηριοποίησή του και στην ενεργοποίηση των δυνατοτήτων που διαθέτει**, τις οποίες δεν αξιοποιεί πάντα κατά τον καλύτερο τρόπο, για να ξεπεράσει τα προβλήματα και τις δυσκολίες που συναντά (Κασσωτάκης, 2002, Δημητρόπουλος, 1993, Τσιπλητάρης, 2000). Σύμφωνα με τον Tyler (1961), συμβουλευτική είναι μια βοηθητική διαδικασία που στοχεύει, όχι στο να αλλάξει τον άνθρωπο, αλλά να τον βοηθήσει να χρησιμοποιήσει τα προσόντα που διαθέτει για να αντιμετωπίσει με επιτυχία τη ζωή και έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει το άτομο να απαντήσει στο ερώτημα «**Τι θα κάνω;**».

Συμβουλευτική, κατά τον Tolbert (1959), είναι μια προσωπική, «**πρόσωπο με πρόσωπο**», σχέση δύο ατόμων, στην οποία και μέσω της οποίας ο σύμβουλος με τις ειδικές ικανότητες που διαθέτει παρέχει ένα περιβάλλον μάθησης όπου ο συμβουλευόμενος **βοηθιέται να γνωρίσει τον εαυτό του** καθώς και την τωρινή αλλά και τις πιθανές μελλοντικές καταστάσεις στις οποίες πρόκειται να βρεθεί.

Επίσης, ο σύμβουλος βοηθά το συμβουλευόμενο **να βελτιώσει** την προσωπική του κατάσταση, **να ανακουφιστεί** από τη λύπη και τη στεναχώρια, **να επιλύσει** τις κρίσιμες καταστάσεις που αντιμετωπίζει, **να αναπτύξει** την ικανότητα επίλυσης των προβλημάτων του και **να μπορεί να παίρνει** μόνος του αποφάσεις (Μαλικιώση-Λοΐζου, 1999).

1.2.2 Η Συμβουλευτική Σχέση και ο Σύμβουλος

1.2.2.1 Χαρακτηριστικά συμβουλευτικής σχέσης

Σύμφωνα με τον Rogers (1959) και άλλους, η Συμβουλευτική είναι προσέγγιση βοήθειας που στηρίζεται κατά κύριο λόγο σε μια σχέση που δημιουργείται και αναπτύσσεται μεταξύ των δύο μερών, του συμβούλου και του συμβουλευόμενου.

Οι Hackney & Nye (1973) περιγράφουν μερικά σημαντικά *χαρακτηριστικά* της συμβουλευτικής σχέσης, που προσδιορίζουν την ίδια τη σχέση και την αποτελεσματικότητά της, τα οποία είναι τα εξής:

1. Η συμβουλευτική σχέση είναι ταυτόχρονα *μοναδική* αλλά και *κοινή*. Είναι μοναδική γιατί κάθε σχέση μεταξύ δύο προσώπων έχει τα δικά της χαρακτηριστικά και πρόκειται για σχέση λεπτομερώς σχεδιασμένη ώστε να προσιδιάζει στις ιδιαιτερότητες της κάθε περίπτωσης. Όμως, μέσα απ' αυτή της τη μοναδικότητα, η θεραπευτική σχέση είναι όμοια ή ανάλογη με άλλες μορφές σχέσεων όπως γονέα-παιδιού, δασκάλου-μαθητή, γιατρού-ασθενή.
2. Η συμβουλευτική σχέση χαρακτηρίζεται ταυτόχρονα για την *αντικειμενικότητα* αλλά και την *υποκειμενικότητά* της οι οποίες θα πρέπει να βρίσκονται σε μια αρμονική ισορροπία. Η αντικειμενική όψη της σχέσης αναφέρεται στη λογική, επιστημονική, γνωστική υφή της, που είναι απαραίτητη προϋπόθεση της συμβουλευτικής σχέσης, αν φιλοδοξεί να λειτουργεί ως επιστημονικά αποδεκτή διαδικασία. Η υποκειμενική όψη, αντίθετα, θεμελιώνεται από τις συναισθηματικές και ψυχολογικές διαστάσεις της σχέσης και το κυρίαρχο στοιχείο της είναι η συναισθηματική αλληλενέργεια των δύο προσώπων.
3. Η συμβουλευτική σχέση πρέπει να χαρακτηρίζεται από *ισορροπία του λογικού-γνωστικού και συναισθηματικού στοιχείου*. Το πρώτο είναι

απαραίτητο συστατικό της σχέσης αφού αποτελεί τη βάση κάθε ανταλλαγής πληροφοριών, ανάλυσης-σύνθεσης και γενικά επεξεργασίας δεδομένων. Το συναισθηματικό στοιχείο είναι το αναντικατάστατο χαρακτηριστικό της ανθρώπινης επικοινωνίας και επαφής.

4. Στη συμβουλευτική σχέση σημαντικό χαρακτηριστικό είναι η **υπευθυνότητα του συμβούλου** απέναντι στο άτομο. Ενώ θεωρείται ως βασική αρχή της συμβουλευτικής ότι το άτομο είναι υπεύθυνο για τον εαυτό του και τις επιλογές του, ο σύμβουλος είναι υπεύθυνος ως προς το να καθοδηγήσει το άτομο αποτελεσματικά προς την κατεύθυνση της λύσης του προβλήματός του.
5. Η συμβουλευτική σχέση είναι μια **σχέση δυναμική**, στην οποία οι ρόλοι είναι δυνατόν να προσδιορίζονται και αναπροσδιορίζονται σε συνεχή δυναμική βάση αφού οι παράμετροι που την οριοθετούν είναι διαρκώς μεταβαλλόμενες (Δημητρόπουλος, 1993).

1.2.2.2 Χαρακτηριστικά συμβούλου

Ο Carl Rogers (1961) ήταν εκείνος που πρώτος έδωσε τόσο μεγάλη έμφαση στη σπουδαιότητα της συμβουλευτικής σχέσης, προσδιορίζοντας τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά που πρέπει να διαθέτει απαραίτητα ο σύμβουλος (Μαλικιώση-Λοϊζου, 2002). Παράλληλα με τον Rogers και άλλοι επιστήμονες απέδειξαν και πειραματικά τη σπουδαιότητα για τη συμβουλευτική σχέση των εξής χαρακτηριστικών: ενσυναίσθητη κατανόηση, σεβασμός, γνησιότητα, ζεστασιά ή άνευ όρων θετική αναγνώριση, αυτοαποκάλυψη.

1. **Ενσυναίσθητη κατανόηση:** Αναφέρεται στην 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.

2. **Σεβασμός:** Ο σεβασμός που δείχνει ο σύμβουλος προς τους συμβουλευόμενους σημαίνει ότι τους αποδέχεται ως ξεχωριστά άτομα, δίχως να επιβάλλει όρους γι' αυτό.
3. **Γνησιότητα:** Είναι η ικανότητα του συμβούλου αφενός να έχει επίγνωση των προσωπικών εσωτερικών του εμπειριών καθώς παρακολουθεί και προσπαθεί να κατανοήσει τις εμπειρίες του ατόμου που ζητάει τη βοήθειά του, και αφετέρου να εμφανίζει αυτές τις εμπειρίες στη συμβουλευτική σχέση όποτε χρειάζεται.
4. **Ζεστασιά ή άνευ όρων θετική αναγνώριση:** Περιγράφεται από τον ίδιο τον Rogers (1959) ως εξής: «Αν αντιλαμβάνομαι τις προσωπικές εμπειρίες του άλλου κατά τέτοιο τρόπο ώστε να μην μπορώ να κάνω διάκριση μεταξύ των προσωπικών του εμπειριών ως περισσότερο ή λιγότερο άξιων θετικής αναγνώρισης, τότε αισθάνομαι άνευ όρων θετική αναγνώριση γι' αυτό τον άνθρωπο».
5. **Αυτοαποκάλυψη:** Είναι η διαδικασία αποκάλυψης πτυχών της προσωπικότητας του συμβούλου τόσο στον ίδιο του τον εαυτό όσο και στον συμβουλευόμενο, μόνο όμως εφόσον ταιριάζει στην περίπτωση και πρόκειται να βοηθήσει το συμβουλευόμενο να ανιχνεύσει βαθύτερα τον εαυτό του και να προχωρήσει στη δική του αυτοαποκάλυψη.

Επίσης, ο Rogers θεωρεί ότι η *αυτογνωσία*, δηλαδή η γνώση που έχει το άτομο για τη συμπεριφορά του, τις στάσεις, τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματά του, αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση προκειμένου ο σύμβουλος να είναι σε θέση να βοηθήσει έναν άλλο

άνθρωπο. Οφείλει να είναι ο *αληθινός εαυτός του* και να μην προσποιείται στη συμβουλευτική σχέση, εκφράζοντας γνήσια και ειλικρινή αισθήματα φροντίδας, σεβασμού, αποδοχής και κατανόησης ώστε να βοηθήσει το συμβουλευόμενο να απαλλαγεί από τους μηχανισμούς άμυνας και από τις άκαμπτες αντιλήψεις του.

Τέλος, ο σύμβουλος θα πρέπει να διαθέτει *γνώση* και *ευελιξία* για να μπορεί να συνδυάζει τις μεθόδους και προσεγγίσεις, που θα βοηθήσουν καλύτερα στην επίλυση του κάθε προβλήματος του συμβουλευόμενου (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2001).

1.2.2.3 Κύριες φάσεις συμβουλευτικής σχέσης

Οι κύριες φάσεις της συμβουλευτικής σχέσης είναι οι εξής:

1. Συνειδητοποίηση από μέρος του ατόμου της ανάγκης για βοήθεια από κάποιον ειδικό.
2. Δημιουργία -ανάπτυξη της συμβουλευτικής σχέσης- παράκαμψη δυσκολιών.
3. Διατύπωση ή διάγνωση προβλημάτων -σκοπών- έκφραση συναισθημάτων.
4. Διερεύνηση βαθύτερων συναισθημάτων και δυσκολιών.
5. Επεξεργασία προβλημάτων και συναισθημάτων.
6. Ευαισθητοποίηση –συνειδητοποίηση- υλοποίηση αλλαγών ή αποφάσεων.
7. Εμπειρίες –εργασία εντός και εκτός συναντήσεων- εφαρμογή.
8. Τερματισμός της συμβουλευτικής σχέσης (Δημητρόπουλος, 1993).

1.2.3 Σκοποί και Στόχοι Συμβουλευτικής

Μια Συμβουλευτική σχέση πρέπει να κατευθύνεται προς συγκεκριμένους στόχους, προς συγκεκριμένες επιθυμητές εκβάσεις για να είναι αποτελεσματική. Σύμφωνα με τους Hackney & Nye (1973) και Rogers (1981), βασικό στοιχείο της συμβουλευτικής σχέσης είναι το να καθορίζουν από κοινού ο σύμβουλος και το άτομο τους στόχους της (κοινής) προσπάθειάς τους. Αφετηρία για τον καθορισμό των στόχων αποτελεί πάντοτε το πρόβλημα που το άτομο φέρνει για λύση. Οι στόχοι της συμβουλευτικής διαφοροποιούνται ανάλογα με την κάθε περίπτωση και η διάρκειά της εξαρτάται από το χρόνο που απαιτείται για την υλοποίηση των στόχων της (Δημητρόπουλος, 1993).

Πολλοί άνθρωποι που ζητούν επαγγελματική συμβουλευτική, δε γνωρίζουν πάντα από την αρχή τους στόχους που θέλουν να επιτύχουν. Συχνά αισθάνονται αγχωμένοι, χωρίς να μπορούν να προσδιορίσουν το γιατί.

Ένας από τους κυριότερους σκοπούς της συμβουλευτικής είναι να τους βοηθήσει:

1. *Να ξεκαθαρίσουν τα συναισθήματά τους.*
2. *Να αναγνωρίσουν τι τα προκαλεί.*
3. *Να αποφασίσουν με ποιον ή με ποιους τρόπους θα τα ξεπεράσουν.*

Από τη στιγμή που κατανοήσει και αποδεχθεί το θέμα που πραγματικά τον απασχολεί, ο συμβουλευόμενος είναι έτοιμος να προχωρήσει στον καθορισμό και την οριοθέτηση των στόχων που θα επιδιώξει. Σύμφωνα με τον Neil (1975), το μεταβατικό στάδιο ανάμεσα στη σύγχυση και τη συγκεκριμενοποίηση ενός στόχου, ανάμεσα στην έλλειψη και την απόκτηση αυτογνωσίας μπορεί να είναι «το πιο δύσκολο και κρίσιμο βήμα σε ολόκληρη τη συμβουλευτική διαδικασία» (Μαλικιώση-Λοϊζου, 2002, 2001).

Οι απώτεροι **στόχοι** της συμβουλευτικής είναι η *αυτοαντίληψη*, η *αυτογνωσία* και η *αυτοπραγμάτωση* του συμβουλευόμενου. Βέβαια, η κατάκτηση των στόχων αυτών σε απόλυτο βαθμό είναι ανέφικτη και γίνεται προσπάθεια απόκτησής τους στο βαθμό που είναι δυνατό για το κάθε άτομο, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες του.

- **Αυτοαντίληψη:** Σύμφωνα με τον W. James (1890), αυτοαντίληψη είναι η «σύνθεση των σκέψεων και των συναισθημάτων που αποτελούν τη γνώση και την κατανόηση του ατόμου για τον εαυτό του, την αντίληψη, δηλαδή, του ποιος είναι». Σήμερα, με τον όρο αυτοαντίληψη εννοούμε τη στάση, τη γνώμη, την ιδέα που σχηματίζει ένα άτομο για το πρόσωπό του, μέσα από τη διαδικασία της αλληλεπίδρασής του με τους άλλους (Φλουρής, 2002).
- **Αυτογνωσία:** Η αυτογνωσία σχετίζεται άμεσα με το πώς αντιλαμβάνεται ο καθένας τον εαυτό του, δηλαδή με την αυτοαντίληψη που έχει για το πρόσωπό του. Είναι η βαθύτερη γνώση και η ρεαλιστική αντίληψη του εαυτού, καθώς και η επίγνωση του συνολικού τρόπου αντίδρασης στις διάφορες καταστάσεις. Η επιδίωξη του «*γνώθι σ' αυτόν*» βοηθάει το άτομο να προβαίνει σε προσωπικές, εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιλογές που ανταποκρίνονται στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του και στις πραγματικές του ικανότητες, αυξάνοντας έτσι την πιθανότητα επιτυχίας του. Ενισχύει την αυτοπεποίθησή του, διευκολύνει την επαφή και τη συνεργασία του με τους άλλους και συντελεί στην εξασφάλιση της ατομικής του ευτυχίας (Φλουρής, 2002).
- **Αυτοπραγμάτωση:** Σύμφωνα με τον Rogers (1961), η βασική τάση του ανθρώπου αφορά την αυτοπραγμάτωση, και πιο συγκεκριμένα την τάση του οργανισμού να εξελιχθεί από μια απλή σε μια σύνθετη οντότητα, να μεταβεί από την εξάρτηση στην ανεξαρτησία, από τη σταθερότητα και την ακαμψία σε μια διαδικασία αλλαγής και

ελεύθερης έκφρασης. Επίσης, ο Maslow (1962,1970) θεωρεί ότι ο άνθρωπος ενδιαφέρεται για τη βελτίωσή του και επιδιώκει όλο και ανώτερους στόχους, γι' αυτό και λαμβάνει ως δεδομένη την κινητοποίησή του προς την επιδίωξη αυτών των στόχων. Για να μπορέσει ο άνθρωπος να προχωρήσει προς την αυτοπραγμάτωσή του (εξελικτική ανάγκη), θα πρέπει πρώτα να έχει ικανοποιήσει τις βασικές του ανάγκες, έτσι ώστε στη συνέχεια να είναι ελεύθερος να επιδιώξει την εκπλήρωση των ανώτερων αναγκών του (Μαλικιώση-Λοϊζου 1999, 2001).

Τέλος, βασικός στόχος της συμβουλευτικής διαδικασίας είναι να φθάσει ο συμβουλευόμενος να μη χρειάζεται πλέον ούτε το σύμβουλο ούτε τη συμβουλευτική σχέση, και ότι θα μπορεί να ικανοποιεί όλες του τις ανάγκες μόνος ή μέσα από την υγιή αλληλεπίδραση με το περιβάλλον του, εκτός συμβουλευτικής διαδικασίας (Μαλικιώση-Λοϊζου, 2001).

1.2.4 Συμβουλευτική Φοιτητών-Σπουδαστών

1.2.4.1 Γενικά Χαρακτηριστικά Φοιτητών-Σπουδαστών

Σύμφωνα με την Καλαντζή-Αζίζι (1998), η πλειοψηφία των νέων που φοιτούν σε μια Ανώτατη ή Ανώτερη Σχολή (AEI, ATEI, ΙΕΚ) διανύουν μία μεταβατική αναπτυξιακή φάση κατά την οποία δεν έχουν ολοκληρωθεί ακόμα οι αναπτυξιακές απαιτήσεις της εφηβείας και η οποία από πολλούς αναπτυξιακούς ψυχολόγους θεωρείται ξεχωριστό αναπτυξιακό στάδιο, αποκαλούμενο ως **μετεφηβεία ή πρώτη νεότητα**. Κατά την μετεφηβεία το άτομο βρίσκεται αντιμέτωπο με μία σειρά **στόχων**:

1. Απόκτηση ταυτότητας.
2. Σύναψη και διατήρηση ώριμων διαπροσωπικών σχέσεων.
3. Κατάρτιση επαγγελματικών στόχων.
4. Επίτευξη αυτονομίας.

(Ευσταθίου, Ευθυμίου & Καλαντζή-Αζίζι, 2003).

Η εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση θεωρείται ως «**κρίσιμο γεγονός**» στη ζωή του, δηλαδή ως ένα σημαντικό μεταβατικό στάδιο κατά το οποίο το άτομο καλείται να αναπτύξει **καινούργιες στρατηγικές προσαρμογής**. Το νέο άτομο πρέπει να προσαρμοστεί από το αυστηρά δομημένο εκπαιδευτικό σύστημα της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, στο σύστημα της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης που χαρακτηρίζεται από μεγάλο ποσοστό ελευθερίας επιλογών, αλλά επιβάλλει και τη λήψη πρωτοβουλιών. Ταυτόχρονα, στο επίπεδο της γενικής ψυχοκοινωνικής προσαρμογής, το άτομο από το συχνά υπερπροστατευτικό περιβάλλον της οικογένειας μεταβαίνει σε ένα λιγότερο δομημένο περιβάλλον, ενώ για ορισμένους φοιτητές προστίθενται και θέματα προσαρμογής που αφορούν στην φυσική απομάκρυνση από το πατρικό σπίτι, με τις

συναισθηματικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις που συνοδεύουν μία τέτοια κίνηση (Ευσταθίου, Ευθυμίου & Καλαντζή-Αζίζι, 2003, Μαλικιώση-Λοϊζου, 1989, Καλαντζή-Αζίζι, 2001).

Σύμφωνα με την Καλαντζή-Αζίζι και Χατζηδήμου (1996), η πορεία των φοιτητών και σπουδαστών στην τριτοβάθμια εκπαίδευση επηρεάζεται άμεσα από πολλούς και διαφορετικούς παράγοντες, όπως ο τρόπος με τον οποίο αξιολογούν τις σπουδές τους, ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύουν τις επιτυχίες και τις αποτυχίες τους, και βέβαια οι ικανότητες που διαθέτουν.

Η διεθνής βιβλιογραφία αναφέρεται συχνά σε δύο φαινόμενα τα οποία όχι μόνο δρουν ανασταλτικά στην προσπάθεια των φοιτητών για καλές επιδόσεις και επιτυχία στις εκπαιδευτικές τους υποχρεώσεις, αλλά προκαλούν συχνά και σοβαρά προσωπικά προβλήματα. Αυτά είναι το *άγχος των εξετάσεων* και η *αναβλητικότητα*.

Το *άγχος των εξετάσεων* αναφέρεται στα αρνητικά συναισθήματα που βιώνουν οι φοιτητές όταν πρέπει να περάσουν από εξετάσεις. Η επίδρασή του είναι καθοριστική τόσο στην επίδοση όσο και στην ψυχική υγεία, καθώς το άγχος των εξετάσεων έχει συσχετιστεί με υψηλά επίπεδα γενικευμένου άγχους, κατάθλιψης, ανησυχίας, με σημαντική απώλεια της αυτοεκτίμησης, αλλά και με λήψη φαρμάκων.

Η *αναβλητικότητα* είναι ένα δεύτερο σημαντικό πρόβλημα, το οποίο παρατηρείται κυρίως στους φοιτητές. Ο Rott (1996) αποδίδει την αναβλητικότητα αυτή στη γενικότερη «καθυστέρηση δράσης» που παρουσιάζεται κατά τη διάρκεια της μετεφηβικής ζωής: πρόκειται για ένα παρατεταμένο **μορατόριουμ** (προσωρινή αναστολή ενεργειών) το οποίο αποξενώνει τους μετεφήβους από την καθημερινή ζωή, τις ανάγκες και τις δυσκολίες της. Οι περισσότερες έρευνες αναφέρουν ότι κάποια στιγμή τουλάχιστον το 25-40% των φοιτητών «καταφεύγει» στην αναβλητικότητα.

Οι συνέπειες της παρατεταμένης αναβλητικότητας μπορεί να αποδειχθούν ιδιαίτερα δυσάρεστες. Ο Depreeuw (1996) αναφέρει προβλήματα όπως η κατάθλιψη, οι συχνές συγκρούσεις με τον περίγυρο και ιδιαίτερα με τους γονείς, καθώς και προβλήματα σωματικής υγείας. Η κύρια συνέπειά της φαίνεται ότι είναι η σημαντική μείωση της αυτοεκτίμησης (Καλαντζή-Αζίζι, Καραδήμας, 2002).

1.2.4.2 Σημαντικότητα Συμβουλευτικής Φοιτητών

Το άτομο για να μπορέσει να ανταποκριθεί ικανοποιητικά στις απαιτήσεις της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, θα πρέπει να διαθέτει μεγάλη **εσωτερική οργάνωση και ωριμότητα**. Ένα ποσοστό φοιτητών που κυμαίνεται από 10% ως 25% «χάνει το δρόμο του» και χρειάζεται ιδιαίτερους ψυχολογικούς χειρισμούς για να μπορέσει να ολοκληρώσει τις σπουδές του και να ξεπεράσει τις προσωπικές δυσκολίες όσο το δυνατόν πιο ανώδυνα (Καλαντζή-Αζίζι, 2001).

Τα ευρήματα ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί στον φοιτητικό πληθυσμό δείχνουν τη **θετική τους στάση** στην προοπτική συνεργασίας με κάποιον ειδικό και επιβεβαιώνουν την εξαιρετική σημασία της συμβουλευτικής φοιτητών. Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών (ΣΚΦ) του Πανεπιστημίου Αθηνών και στην οποία συμμετείχαν 1184 φοιτητές (ηλικίας 17 έως 34 ετών) και των δύο φύλων του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.), του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου (Ε.Μ.Π.) και του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης (Δ.Π.Θ.), το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών (**64,2%**) έχει την **πρόθεση να απευθυνθεί σε κάποιον ειδικό του ΣΚΦ** για τα θέματα που τον απασχολούν (Ευσταθίου, Ευθυμίου, Καλαντζή-Αζίζι, 2003). Επιπρόσθετα, σύμφωνα με έρευνα του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου

Θράκης στην οποία συμμετείχαν 507 φοιτητές (ηλικίας 17 έως 34 ετών) και των δύο φύλων του Δ.Π.Θ., το **66,9%** των φοιτητών θα απευθυνόταν σε κάποιον ειδικό της Συμβουλευτικής Υπηρεσίας για κάποιο πρόβλημα που αντιμετωπίζει (Ευθυμίου, Ευσταθίου, 1999).

Ο φοιτητικός πληθυσμός, όχι απλώς διανύει μία δύσκολη αναπτυξιακή φάση σε ένα απαιτητικό περιβάλλον, αλλά βρίσκεται και στην ηλικιακή περίοδο κατά την οποία εκδηλώνονται μία σειρά σοβαρών ψυχικών παθήσεων. Κατά συνέπεια, μέσω της συμβουλευτικής φοιτητών προσφέρεται η ευκαιρία όχι μόνο να αντιμετωπιστούν τα τρέχοντα προβλήματα των φοιτητών, αλλά και να προληφθούν ψυχολογικές διαταραχές που δε θα περιορίζονταν στη διάρκεια της φοίτησης στην τριτοβάθμια εκπαίδευση (Ευσταθίου, Ευθυμίου & Καλαντζή-Αζίζι, 2003).

1.2.4.3 Σκοπός της Συμβουλευτικής Φοιτητών

Άμεση **ψυχοκοινωνική υποστήριξη** των φοιτητών ώστε:

1. Να μπορέσουν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες προσαρμογής στο καινούργιο εκπαιδευτικό περιβάλλον έγκαιρα και καλύτερα.
2. Να βρουν καινούργιους τρόπους επίλυσης εξελικτικών-μετεφηβικών αναζητήσεων και προβληματισμών.

Η συμβουλευτική στήριξη είναι **αναγκαία** και η ανώτατη εκπαίδευση **έχει υποχρέωση να την παρέχει**, καθώς επίσης και να δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες 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 (Καλαντζή-Αζίζι, 1996, 2001).

1.2.4.4 Αποδέκτης συμβουλευτικής

Κύριος αποδέκτης της συμβουλευτικής είναι ο μέσος φοιτητής ηλικίας 19 έως 22-25 ετών που έχει ολοκληρώσει έναν κύκλο βασικής εκπαίδευσης 12-13 χρόνων με επιτυχία και φοιτά σε ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Δεν έχει μπει στην αγορά εργασίας, αλλά προετοιμάζεται γι' αυτήν, και μάλιστα για επαγγέλματα που απαιτούν καλή βασική εκπαίδευση και υψηλό πνευματικό επίπεδο, και δεν μπορεί να βρει λύση μόνος του στα προβλήματα που αντιμετωπίζει (Καλαντζή-Αζίζι, 2001, 1996).

1.2.4.5 Οφέλη συμβουλευτικής

Τα οφέλη κυρίως της πρώιμης και επιτυχούς παρέμβασης μέσω της συμβουλευτικής επεκτείνονται σε όλο το φάσμα της «υγείας». Ο φοιτητής αποτελεί ένα ενιαίο σύνολο γνωστικών, συναισθηματικών και βιολογικών παραγόντων, το οποίο βρίσκεται σε συνεχή αλληλεπίδραση με το περιβάλλον (ολιστική θεώρηση της υγείας: ψυχοσωματική διάσταση).

«Σωματική υγεία»

- Μείωση επιδείνωσης ή διαίωνισης ψυχολογικού stress.
- Μείωση (υπερβολικής) λήψης φαρμάκων / ουσιών.
- Μείωση συνεχών επισκέψεων σε ιατρούς (ψυχοσωματικές διαταραχές) κ.α.

«Ψυχολογική υγεία»

- Αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας.
- Βελτίωση του επιπέδου λειτουργικότητας σε σχέση με τις σπουδές.
- Βελτίωση της «ψυχικής ισορροπίας», ευεξίας κ.α.

Τα οφέλη της επιτυχούς συμβουλευτικής παρουσιάζουν προεκτάσεις και στο επίπεδο της **εκπαίδευσης**.

Εκπαίδευση

- Μείωση του αριθμού των φοιτητών που διακόπτουν τις σπουδές (μείωση των drop-outs).
- Μείωση του αριθμού των φοιτητών που διαιωνίζουν τις σπουδές τους λόγω ψυχοκοινωνικών προβλημάτων.
- Επιτυχία σπουδών / επαγγελματική εξέλιξη κ.α.

Οι επιπτώσεις στην Υγεία και την Εκπαίδευση έχουν όμως και την οικονομική τους διάσταση. Το Κράτος, η Πολιτεία και οι φορείς της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης έχουν και άμεσο **οικονομικό συμφέρον** από τη διασφάλιση της ψυχοσωματικής υγείας των φοιτητών (Καλαντζή-Αζίζι, 2001).

1.2.5 Συμβουλευτικά Κέντρα Φοιτητών που λειτουργούν στα Ελληνικά Α.Ε.Ι. και Α.Τ.Ε.Ι.

1. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

- Εργαστήριο Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών (Ε.Ψ.Συ.Φοι) (πρώην «Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών-Σ.Κ.Φ.»).
Τμήμα Φιλοσοφίας Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας,
Τομέας Ψυχολογίας.
- Γραφείο Συμβουλευτικής
(σε συνεργασία με το Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής Αθηνών)
Θεολογική Σχολή, Τμήμα Κοινωνικής Θεολογίας.
- Συμβουλευτικό Κέντρο Ομιλήκων (Σ.Κ.Ο.)
Τμήμα Εκπαίδευσης και Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία.

2. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (Α.Π.Θ.)

- Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης (ΚΕ.ΣΥ.ΨΥ.)
Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής Α.Π.Θ.
- Συμβουλευτικός Σταθμός Φοιτητών του Κοινοτικού Κέντρου Ψυχικής Υγείας κεντρικού τομέα, Β' Παν/κη Ψυχιατρική Κλινική (ΣΣΦ / ΚΚΨΥ κ.τ.)
Υγειονομική Υπηρεσία Φοιτητικής Λέσχης Α.Π.Θ.

3. Πανεπιστήμιο Πειραιώς

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

4. Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

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

5. Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών

- Συμβουλευτικό Κέντρο Χαροκοπείου Πανεπιστημίου
Τμήμα Οικιακής Οικονομίας και Οικολογίας

6. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

- Συμβουλευτική Υπηρεσία του Γραφείου Διασύνδεσης του
Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
Γραφείο Διασύνδεσης

7. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης (Δ.Π.Θ.)

- Συμβουλευτική Υπηρεσία (Σ. Υ.) του Γραφείου Διασύνδεσης του
Δ.Π.Θ.
Γραφείο Διασύνδεσης
Ξάνθη, Κομοτηνή, Αλεξανδρούπολη

8. Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

- Υπηρεσία Συμβούλου Ψυχικής Υγείας
Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

9. Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αθηνών

- Κοινωνική Υπηρεσία (Κ.Υ.)
Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας
Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας

10. Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Πειραιά

- Συμβουλευτική Υπηρεσία του Γραφείου Διασύνδεσης του ΑΤΕΙ
Πειραιά
Γραφείο Διασύνδεσης

(Πηγή: Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών Πανεπιστημίου Αθηνών, τελ.ανανέωση ιστοσελίδας, 2003).

1.2.6 Παράδειγμα Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών

Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών (Σ.Κ.Φ.) Πανεπιστημίου Αθηνών

Το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών (ΣΚΦ) του Πανεπιστημίου Αθηνών ιδρύθηκε με Πρυτανική Πράξη (αρ. 13637/26-10-1990) τον Οκτώβριο του 1990 και λειτουργεί από τον Ιανουάριο του 1992. Το ακαδημαϊκό έτος 1992-1993 έλαβαν βοήθεια σε ατομική βάση 134 φοιτητές. Το ακαδημαϊκό έτος 1997-1998 εντάχθηκε στο Δίκτυο Κέντρων Κοινωνικής Υποστήριξης των Παιδιών και των Νέων της Γενικής Γραμματείας Νέας Γενιάς. Το 2002 έλαβε το χαρακτήρα του Εργαστηρίου του Πανεπιστημίου Αθηνών (Πρυτανική Πράξη Ν. 119, Φύλλο Εφημερίδας της Κυβερνήσεως Ν. 99), με την επωνυμία «Εργαστήριο Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών» (Ε.Ψ.Συ.Φοι). Κατά το έτος 2002 έλαβαν βοήθεια σε ατομική βάση 178 φοιτητές.

Το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών είναι ενεργό μέλος της FEDORA (Ευρωπαϊκό Φόρουμ Συμβουλευτικής Φοιτητών) και ειδικότερα των τομέων PSYCHE (Psychological Counseling in Higher Education = Ψυχολογική Συμβουλευτική Φοιτητών) και HANDI (από τη λέξη **H**andicapped = Συμβουλευτική Φοιτητών με Ειδικές Ανάγκες) και καλείται να εξυπηρετήσει το σύνολο των φοιτητών του Πανεπιστημίου Αθηνών.

(Πηγή: Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών Πανεπιστημίου Αθηνών).

1.2.6.1 Σκοποί Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών

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

Αναλυτικότερα, οι κύριοι σκοποί του ΣΚΦ είναι:

1. Η παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών και άμεσης ψυχοκοινωνικής υποστήριξης στους φοιτητές (ατομική και ομαδική συμβουλευτική, τηλεσυμβουλευτική, υποστήριξη φοιτητών με ειδικές ανάγκες).
2. Η διερεύνηση και αξιολόγηση ψυχοκοινωνικών προβλημάτων των φοιτητών μέσω επιδημιολογικών ερευνών.
3. Η ανάπτυξη μοντέλων ψυχοκοινωνικής παρέμβασης για το φοιτητικό πληθυσμό.
4. Η κάλυψη διδακτικών και ερευνητικών αναγκών σε θέματα ψυχοκοινωνικών αναγκών των φοιτητών, κλινικής και συμβουλευτικής ψυχολογίας.
5. Η διοργάνωση επιστημονικών εκδηλώσεων και η πραγματοποίηση επιστημονικών δημοσιεύσεων και εκδόσεων.
6. Η συνεργασία με Κέντρα Ερευνών και Ακαδημαϊκά Ιδρύματα με ανάλογους επιστημονικούς στόχους.

1.2.6.2 Δομή – Οργάνωση ΣΚΦ

Το Συμβουλευτικό Κέντρο υπάγεται στο Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών. Την επιστημονική ευθύνη και εποπτεία του Κέντρου έχει ο Τομέας Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών και διευθύνεται από εκλεγμένο μέλος ΔΕΠ του Τμήματος Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας με

τριατή θητεία. Διευθύντρια του ΣΚΦ για την περίοδο 2003-2006 είναι η Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας Α. Καλαντζή-Αζίζι.

Το Πανεπιστήμιο Αθηνών διαθέτει για το ΣΚΦ κατάλληλους χώρους στο κτίριο της Φιλοσοφικής Σχολής και καλύπτει τα τρέχοντα λειτουργικά του έξοδα και τη μισθοδοσία του μόνιμου προσωπικού. Λειτουργεί από Δευτέρα έως Παρασκευή από τις 10:00π.μ. έως τις 16:00μ.μ.

(Πηγή: Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών Πανεπιστημίου Αθηνών).

1.2.6.3 Ομάδα Στόχος

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

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

1.2.6.4 Προσφερόμενες υπηρεσίες

Το Συμβουλευτικό Κέντρο δίνει στους φοιτητές τη δυνατότητα να συζητήσουν με τους ειδικούς τα προβλήματα που τους αφορούν σε ατομικές συναντήσεις, οι οποίες 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 ΣΚΦ είναι εξωτερικοί συνεργάτες, οι οποίοι **δεν ανήκουν στο διδακτικό προσωπικό του Πανεπιστημίου**. (Πηγή: Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών Πανεπιστημίου Αθηνών, τελ. ανανέωση ιστοσελίδας, 2004). Ο ειδικός δεν πρέπει να είναι μέλος του επιστημονικού – διδακτικού προσωπικού του Πανεπιστημίου λόγω της ασυμβατότητας του ρόλου του Συμβούλου με το ρόλο του Διδάσκοντα – Εξεταστή.

Τα μοντέλα συμβουλευτικής – παρέμβασης που χρησιμοποιούνται πρέπει να είναι **ευέλικτα, βραχύρυθμα και με υψηλό ποσοστό αποτελεσματικότητας**.

Ο ειδικός που στελεχώνει αυτού του είδους Υπηρεσίες είναι συνήθως Κλινικός ή Σχολικός Ψυχολόγος με εμπειρία σε κοινοτικές παρεμβάσεις, ή ειδικευμένος Κοινωνικός Λειτουργός, καλός γνώστης του «φαινομένου» της μετεφηβείας και ικανός να χειρίζεται βραχύρυθμα μοντέλα παρέμβασης, όπως π.χ. τα γνωσιακά – συμπεριφοριστικά, τα γνωσιακά – αναλυτικά ή εξειδικευμένα ταχύρυθμα ψυχοδυναμικά. Συγκεκριμένα στο ΣΚΦ του Πανεπιστημίου Αθηνών χρησιμοποιείται το γνωσιακό – συμπεριφοριστικό μοντέλο (Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών Πανεπιστημίου Αθηνών, 2004, Καλαντζή-Αζίζι, 2001).

1.3 Διαχείριση

1.3.1 Στρες – Άγχος

Παρατηρείται μια αξιοσημείωτη σύμπτωση των εννοιών του «στρες» και του «άγχους», οι οποίες χρησιμοποιούνται τόσο από τους επιστήμονες, όσο και από τους μη ειδικούς σαν συνώνυμες.

Τις τελευταίες δύο δεκαετίες το στρες και το άγχος έχουν γίνει αντικείμενο πολλών ερευνών και αποτελούν δημοφιλή θέματα για συζήτηση, αφού έχουν σχέση με καταστάσεις και εμπειρίες, που επηρεάζουν άμεσα τη ζωή των ανθρώπων (Σπίλμπεργκερ, 1982).

1.3.1.1 Ορισμός του Στρες

Η προσπάθεια ορισμού του στρες δεν είναι εύκολη. Η λέξη «στρες» αποτελεί τον αγγλικό όρο (stress) αυτού που θα ονομάζαμε στα ελληνικά «**ψυχοκοινωνική πίεση**» (Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών Πανεπιστημίου Αθηνών, 2001). Ως έννοια προέρχεται από το χώρο της φυσικής επιστήμης όπου σήμαινε ότι μια εξωτερική δύναμη εξασκούσε μια πίεση πάνω σε ένα αντικείμενο (Σπίλμπεργκερ, 1982). Στο χώρο της ψυχολογίας ο όρος στρες έχει χρησιμοποιηθεί ποικιλοτρόπως και σύμφωνα με τον Mason (1975) αναφέρεται είτε στο «ερέθισμα» είτε στην «αντίδραση» είτε στην «αλληλεπίδραση» ερεθίσματος και αντίδρασης (Βασιλάκη & συν., 2001).

Επίσης, το στρες ορίζεται ως:

1. Η **αντίδραση** (ψυχική ή σωματική) του ατόμου σε ένα αρνητικό ερέθισμα, σύμφωνα με τον Cannon (1932) και Selye (1956).
2. **Χαρακτηριστικό του περιβάλλοντος (ερέθισμα)** που επηρεάζει το άτομο, π.χ. σημαντικά στρεσογόνα γεγονότα όπως θάνατος,

συγκρούσεις, ή χρόνια περιβαλλοντικά προβλήματα όπως μολύνσεις, επίπεδα θορύβου.

3. Μια **διεργασία** που περιλαμβάνει τόσο τα ερεθίσματα όσο και τις αντιδράσεις και το άτομο το οποίο, σύμφωνα με τον Sarafino (1999), είναι ένας ενεργητικός παράγοντας. Η θεωρία αυτή αποδέχεται την ύπαρξη μιας άλλης διάστασης, αυτής της **αλληλεπίδρασης μεταξύ ατόμου και περιβάλλοντος** σύμφωνα με τον Lazarus και Folkman (1985) (Καραδήμας, Καλαντζή-Αζίζι, 2002).

Η Aldwin αναφέρει ότι υπάρχουν **τρεις διαστάσεις** του στρες που έχουν μελετηθεί εκτενώς:

- 1) Η **εσωτερική κατάσταση του οργανισμού** (μερικές φορές αποκαλείται strain), η οποία αφορά τις ψυχοφυσιολογικές και συναισθηματικές αντιδράσεις. Οι ψυχοφυσιολογικές αντιδράσεις αναφέρονται στο συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, στο νευροενδοκρινολογικό και στις λειτουργίες του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι συναισθηματικές αντιδράσεις στο στρες αναφέρονται σε αρνητικά συναισθήματα, όπως είναι το άγχος, ο θυμός και η λύπη, καθώς επίσης η ντροπή, η ενοχή, ή τα συναισθήματα ανίας.
- 2) Το **εξωτερικό γεγονός (stressor)**. Η δεύτερη διάσταση του στρες εστιάζεται στο εξωτερικό περιβάλλον και περιλαμβάνει ποικίλες περιβαλλοντικές συνθήκες (π.χ. φυσικές καταστροφές, μόλυνση του περιβάλλοντος, κ.α.) και διάφορα στρεσογόνα γεγονότα της ζωής (θάνατος, ασθένεια, χωρισμός, προσαρμογή σε νέο περιβάλλον, μοναξιά, διαπροσωπικές συγκρούσεις, χαμηλή επίδοση στο σχολείο ή την εργασία).
- 3) Η **εμπειρία που προκύπτει από την αλληλεπίδραση ανάμεσα στο άτομο και το περιβάλλον**. Πιο συγκεκριμένα, όπως επισήμανε η Sorensen (1993), προκαλείται στρες όταν υπάρχει ασυμφωνία

ανάμεσα στις απαιτήσεις, την απώλεια, την απειλή της απώλειας ή τα γεγονότα ζωής, από τη μια μεριά, και την ικανότητα του ατόμου να αντιδρά από την άλλη (Βασιλάκη & συν., 2001).

Επίσης, ο Rutter (1983) παρατηρεί ότι το στρες μπορεί να σημαίνει:

- ένα είδος ερεθίσματος
- ένταση που βιώνεται επειδή ένα γεγονός απαιτεί αλλαγή προσαρμογής από τον οργανισμό
- ψυχολογική δυσφορία
- ένα είδος σωματικής αντίδρασης (Καραδήμας, Καλαντζή-Αζίζι, 2002).

1.3.1.2 Ορισμός του άγχους

Το **άγχος**, σύμφωνα με τον Lazarus (1981), θεωρείται η **ώθηση** (drive) για **παθολογική προσαρμογή στο στρες**. Επίσης, μελέτες παρουσιάζουν το στρες ως λειτουργικά συνώνυμο του άγχους.

Ως **άγχος**, κατά τους Ollendick & Hersen (1998), μπορεί να οριστεί η **δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση** η οποία χαρακτηρίζεται από συναισθήματα επικείμενου κινδύνου, ένταση και ανησυχία. Το **άγχος** αναφέρεται στις ψυχοφυσιολογικές, συμπεριφορικές, συναισθηματικές και γνωστικές αλλαγές που παράγονται ως **αντίδραση σε ένα συνειδητό ή ασυνειδητό κίνδυνο** (Βασιλάκη & συν., 2001).

Όταν ένα περιστατικό ή μια κατάσταση παρουσιάζεται ως απειλητική, άσχετα με το αν ο κίνδυνος είναι πραγματικός ή φανταστικός, η **αίσθηση της απειλής** οδηγεί σε μια **δυσάρεστη συναισθηματική αντίδραση** – την πρόκληση μιας **κατάστασης άγχους**. Οι αγχογόνες καταστάσεις αποτελούν ένα συνδυασμό από **δυσάρεστα συναισθήματα, σκέψεις και σωματικές διεργασίες** (Σπίλμπεργκερ, 1982).

Ο Β. Compas (1987a) ταξινομήσε τις αγχογόνες καταστάσεις σε δύο κατηγορίες: τις **οξείες** και τις **χρόνιες**, τα όρια των οποίων είναι συχνά ασαφή και αόριστα.

- Οι **οξείες** καταστάσεις άγχους είναι συγκεκριμένα γεγονότα, όπως, για παράδειγμα, φαινόμενα σε μεταβατικές φάσεις της ζωής ή έκτακτα γεγονότα. 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, αναπηρία) ή περιβαλλοντικές συνθήκες αποστέρησης (π.χ. οικονομικό πρόβλημα, ανεργία κ.α.) (Μπεζεβέγκης, 2001).

1.3.1.3 Παράγοντες που προκαλούν άγχος

Ο Reykowsky (1966, 1969) διακρίνει τους ακόλουθους παράγοντες που προκαλούν καταστάσεις άγχους:

1. **Έλλειψη των απαραίτητων αντικειμένων ή πληροφοριών**, εμπόδια ή και καταπιεστικές καταστάσεις που δυσκολεύουν ή εμποδίζουν την αποτελεσματική ολοκλήρωση του έργου.
2. **Νέες, άγνωστες καταστάσεις**. Αναφέρονται στις πρωτόγνωρες και αιφνιδιαστικές καταστάσεις που αναγκάζουν το άτομο να αναζητήσει καινούριους τρόπους προσέγγισης και κατανόησης.
3. **Απειλές**. Αποτελούν τις διάφορες καταστάσεις που απειλούν το άτομο, τόσο με τη σωματική (π.χ. ακρωτηριασμός, τραυματισμός) όσο και με την κοινωνική έννοια (κριτική από τους άλλους, συμβιβασμός), δηλαδή καταστάσεις στις οποίες το άτομο νιώθει να χάνει κάποιες σημαντικές γι' αυτό αξίες.

4. **Καταστάσεις αποστέρησης.** Σε αυτές τις περιπτώσεις το άτομο αποχωρίζεται πρόσωπα, καταστάσεις ή αντικείμενα με τα οποία είναι συναισθηματικά δεμένο ή προσκολλημένο. Δεν έχει ικανοποιήσει τις ανάγκες του ή δεν έχει πετύχει τους στόχους ή τους σκοπούς του (π.χ. αποτυχία στο σχολείο, απώλεια της εργασίας ή της κοινωνικής θέσης, χωρισμός από ένα αγαπημένο πρόσωπο).
5. Σημαντικές αλλαγές στις συνθήκες ζωής και γενικά καταστάσεις που θεωρεί το άτομο ότι δεν ελέγχει.
6. Στοιχεία της προσωπικότητας και της ιδιοσυγκρασίας, η τελειομανία, η αναβλητικότητα, η παθητικότητα και ο εστιασμός στην αρνητική μόνο πλευρά των πραγμάτων.
7. Η ελλιπής κοινωνική υποστήριξη και προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις.
8. Υπερβολικά υψηλές προσδοκίες
(Πουρικός, 2001, Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών Πανεπιστημίου Αθηνών, 2001).

1.3.1.4 Τα συμπτώματα του άγχους

Τα συμπτώματα του άγχους εκδηλώνονται σε τέσσερα επίπεδα:

- 1) *Στο συναίσθημα*, προκαλώντας στεναχώρια, ανησυχία, σύγχυση, θυμός, ενοχές.
- 2) *Στη σκέψη*. Δημιουργούνται σκέψεις του είδους: «Δεν θα τα καταφέρω», «Θα αποτύχω».
- 3) *Στη συμπεριφορά*. Εκδηλώνονται συμπεριφορές όπως η αναποφασιστικότητα, έλλειψη οργάνωσης, τρίξιμο δοντιών και δάγκωμα νυχιών, απώλεια της όρεξης ή υπερβολική όρεξη.
- 4) *Στο σώμα*. Παρατηρείται εφίδρωση, σφιγμένοι μύες, δυσκολίες στον ύπνο, ταχυπαλμίες, κεφαλαλγίες και άλλοι πόνοι σε διάφορα σημεία

του σώματος (Σπίλμπεργκερ, 1982, Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών Πανεπιστημίου Αθηνών, 2001).

1.3.1.5 Ερμηνεία του άγχους από το άτομο

Η αντίδραση του ατόμου στις αγχογόνες καταστάσεις βασίζεται στην **ατομική αξιολόγηση και ερμηνεία**. Το κάθε άτομο αντιδρά ή βιώνει αυτές τις καταστάσεις με ένα δικό του, ιδιαίτερο και μοναδικό τρόπο. Ένα συμβάν το οποίο μπορεί να βιώνεται ως **πρόκληση** από ένα άτομο είναι πιθανό να βιώνεται ως **απειλή** από ένα άλλο. Αν, λόγου χάρη, ένα άτομο συνήθως έχει καλούς βαθμούς στις εξετάσεις του, τότε η αναμονή της εξέτασής του σε ένα δύσκολο μάθημα θα συνοδεύεται όχι μόνο από ανησυχία και ένταση, αλλά και από το στοιχείο της πρόκλησης που θα οφείλεται στην προσδοκία της επιτυχίας. Αντίθετα, για ένα άτομο που έχει βιώσει την αποτυχία στις εξετάσεις, η αναμονή της εξέτασής του σε ένα μάθημα θα αποτελεί πιθανά απειλή που θα οφείλεται στο φόβο της αποτυχίας. Έτσι λοιπόν, ένα συμβάν μπορεί να βιωθεί ως θετικό ή αρνητικό, ανάλογα με τη σημασία που έχει για το άτομο.

Ένα ερέθισμα ή μια κατάσταση αποτελούν πηγή άγχους ή όχι ανάλογα με τη σχέση που έχουν με την **κοινωνική και ψυχολογική κατάσταση του ατόμου**, ανάλογα δηλαδή με τις ανάγκες και τις επιθυμίες του, τα γνωστικά του συστήματα, τα συστήματα των αξιών του κ.τ.λ. Τόσο τα ιδιαίτερα ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά και τα βιώματα των ατόμων όσο και οι ιδιαίτεροι πολιτιστικοί παράγοντες διαμορφώνουν διαφορετικά πρότυπα και συστήματα προσδοκιών και σημασιών (Πουρκός, 2001).

1.3.2 Το Άγχος στην Εφηβική Ηλικία

Σύμφωνα με τους Petersen, Kennedy, & Sullivan (1991), η εφηβεία ως κρίσιμη μεταβατική περίοδος, με τις ραγδαίες βιοσωματικές, γνωστικές, ψυχολογικές και ψυχοκοινωνικές αλλαγές της ήβης, αντιπροσωπεύει μια αναπτυξιακή φάση γεμάτη δυσκολίες και γεγονότα που προκαλούν στον έφηβο αναστάτωση, ενόχληση, ανησυχία, στεναχώρια και άγχος (Μπεζεβέγκης, 2001).

Οι συνήθεις δυσκολίες που προκαλούν άγχος στους φοιτητές είναι:

- Οικογενειακά προβλήματα – σχέση με γονείς.
- Προβλήματα συναισθηματικών σχέσεων.
- Άγχος – άγχος εξετάσεων.
- Δυσκολίες στις φιλικές διαπροσωπικές σχέσεις.
- Προβλήματα διάθεσης – αυτοεκτίμησης.
- Ακαδημαϊκά προβλήματα (αναβλητικότητα, φόβος αποτυχίας, δυσκολίες προσαρμογής). (Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών Πανεπιστημίου Αθηνών).

Ενισχύεται, λοιπόν, η άποψη ότι οι βασικές αναζητήσεις, τα αδιέξοδα και τα άγχη των νέων φοιτητών σχετίζονται με την οικοδόμηση της προσωπικότητάς τους, τη σχέση με τον άλλο, αλλά και την επαγγελματική / κοινωνική επιτυχία και αποκατάσταση μέσα από τις πανεπιστημιακές σπουδές, επιτυχία που βιώνεται ως απαραίτητο στοιχείο της ταυτότητας του νέου (Κουρκούτας, 2001).

Η διαδικασία δημιουργίας του άγχους είναι σε γενικές γραμμές κοινή σε όλες τις ηλικίες, όμως στην εφηβική ηλικία το αναπτυσσόμενο άτομο εξαιτίας της περιορισμένης γενικής εμπειρίας και της σχετικά ελλιπούς νοητικής ανάπτυξης δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά το άγχος. Ο έφηβος, λόγω του σύντομου ιστορικού του,

έχει δοκιμάσει λιγότερες ευκαιρίες για συναλλαγή με το περιβάλλον του και για έκθεσή του σε περίπλοκες ή δύσκολες καταστάσεις. Από την άλλη μεριά, σημαντικές γνωστικές διεργασίες και ικανότητες (προσοχή, αντίληψη-αναγνώριση και ερμηνεία περιβαλλοντικών ερεθισμάτων, κ.α.) δεν έχουν ακόμα ολοκληρωθεί παρά μόνο στο τέλος της εφηβικής ηλικίας. Καθένας από τους δύο αυτούς περιορισμούς, καθώς και οι δύο μαζί σε συνδυασμό, επηρεάζουν δύο φαινόμενα / διαδικασίες που είναι άμεσα συνδεδεμένα με το άγχος:

α) την έκφραση και ρύθμιση του συναισθήματος, και

β) τη γνωστική εκτίμηση μιας κατάστασης, ενός γεγονότος

(Μπεζεβέγκης, 2001).

1.3.3 Η Έννοια του όρου «Διαχείριση-Αντιμετώπιση του Άγχους / Στρες (Coping)

Το θέμα του στρες και η αντιμετώπισή του έχει γίνει αντικείμενο πολλών ερευνών τις τελευταίες δύο δεκαετίες επειδή φαίνεται να έχει επιπτώσεις τόσο στην ψυχική όσο και στη σωματική υγεία του ατόμου (Ρούσση, 2001).

Η **διαχείριση - αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων** αποδίδεται στην διεθνή βιβλιογραφία με τον αγγλόφωνο όρο **coping**, ο οποίος είναι μονολεκτικός και περιεκτικός και αντιπροσωπεύει ένα σύνολο ποικίλων ενεργειών και συμπεριφορών.

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

Ο ορισμός αυτός έχει πολλά πλεονεκτήματα:

1. Περιγράφει τον όρο ως **διαδικασία** και όχι ως σταθερό χαρακτηριστικό ή στυλ συμπεριφοράς. Η διαδικασία περιγράφεται με περισσότερο λειτουργικό τρόπο, αλλά μπορεί και να γίνει αντικείμενο παρέμβασης (σε αντίθεση με το χαρακτηριστικό ή το στυλ).
2. Αναφέρεται σε προσπάθειες του ατόμου να **χειριστεί / ρυθμίσει** (και όχι να ελέγξει, κάτι που είναι συχνά αδύνατον) αρνητικά ερεθίσματα. Ο «χειρισμός» αυτός μπορεί να περιλάβει επανακαθορισμό, ανοχή, ακόμη και αποδοχή ενός αρνητικού γεγονότος, αν αυτό πρόκειται να οδηγήσει σε **αποτελεσματική προσαρμογή**.
3. Ο ορισμός αυτός θεωρεί ότι το **coping** είναι η **κινητοποίηση** του οργανισμού, η **σκόπιμη προσπάθεια** του ατόμου να αντιδράσει σε μια εξωτερική ή εσωτερική αντιξοότητα (Μπεζεβέγκης, 2001).

Επίσης, οι Lazarus και Folkman ορίζουν τη διαχείριση ως «**γνωστικές και συμπεριφορικές προσπάθειες**, για να διευθετηθούν συγκεκριμένες εξωτερικές ή / και εσωτερικές απαιτήσεις, που εκτιμάται ότι είναι πολύ μεγάλες ή υπερβαίνουν τα αποθέματα ενός ατόμου». Αυτές οι προσπάθειες **μεταβάλλονται διαρκώς** και επειδή η σχέση ατόμου – περιβάλλοντος δεν είναι σταθερή, **διαρκώς εμφανίζονται νέες απαιτήσεις και διαφορετικές στρατηγικές διαχείρισης** (Θεοδωράτου, 2003).

Πολλοί παράγοντες συμμετέχουν στη διαδικασία της διαχείρισης – αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων: γεγονότα, προσωπικότητα, εφόδια και αποτέλεσμα. Επειδή τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας αλλάζουν δύσκολα, η διαχείριση είναι ευκολότερη για μερικά άτομα και όχι για άλλα. Αυτό που μπορεί να αλλάξει είναι το γνωστικό και συμπεριφορικό στυλ και οι στρατηγικές διαχείρισης.

Οι διαφορετικές έρευνες για τη διαχείριση έχουν τα ακόλουθα κοινά σημεία:

1. Η διαχείριση έχει **πολλαπλές λειτουργίες** και περιλαμβάνει, εκτός των άλλων, τη **ρύθμιση της ψυχολογικής έντασης** και τη **διαχείριση των προβλημάτων** που προκαλούν ψυχολογική πίεση (Parker & Endler, 1996).
2. Η διαχείριση επηρεάζεται από τα **χαρακτηριστικά της εκτίμησης** του στρεσογόνου πλαισίου, για παράδειγμα, αν μπορεί να ελεγχθεί (Folkman, Lazarus, κ.α., 1986).
3. Η διαχείριση επηρεάζεται από τις **προδιαθέσεις της προσωπικότητας** και **χαρακτηριστικά** όπως η αισιοδοξία (Carver & Scheier, 1999), ο νευρωτισμός και η εξωστρέφεια (McCrae & Costa, 1986).
4. Η διαχείριση επηρεάζεται από τα **κοινωνικά αποθέματα** και το πλαίσιο της **κοινωνικής στήριξης** (Holahan και συνεργ., 1996, Pierce και συνεργ. 1996) (Βασιλάκη, Τριλίβα, Μπεζεβέγκης, 2001).

1.3.4 Ψυχολογική Ωριμότητα και Διαχείριση

Σύμφωνα με την Ιωαννίδου-Johnson (1998), η **ψυχολογική ωριμότητα** ορίζεται ως μία δια βίου εξελικτική διαδικασία, μέσα από την οποία οι άνθρωποι αποχωρίζονται συναισθηματικά από την οικογένειά τους διατηρώντας ταυτόχρονα μια στενή συναισθηματική επαφή μαζί της. Έτσι επιτυγχάνεται μια κατάσταση σχετικής **διαφοροποίησης, αυτονομίας ή αυθύπαρκτης ατομικότητας** (Ιωαννίδου-Johnson, 1998).

Ο Bowen (1976,1978) υποστηρίζει ότι η ψυχολογική ωριμότητα είναι ταυτόσημη με τον όρο “**διαφοροποίηση εαυτού**” με τον οποίο δηλώνει τη μέση ικανότητα ενός προσώπου να διατηρεί και με ποιο τρόπο τη διανοητική και συναισθηματική λειτουργία του σαφώς ορισμένες και ευκρινείς.

Ο όρος “**στρατηγικές διαχείρισης**” αναφέρεται στο σύνολο των συμπεριφορών που χρησιμοποιούνται, όταν ένα πρόσωπο που βρίσκεται σε κατάσταση άγχους επιδιώκει να απομακρύνει τις αιτίες που το προκαλούν και τα αποτελέσματά του.

Έτσι τα άτομα των οποίων η διανοητική λειτουργία μπορεί να κρατήσει μια σχετική αυτονομία σε πιεστικές για τον ψυχισμό περιόδους (δηλαδή είναι σχετικά διαφοροποιημένα) είναι πιο **ευέλικτα, πιο ευπροσάρμοστα, και πιο ανεπηρέαστα από τα συναισθήματα** (για παράδειγμα άγχους, κατάθλιψης) των άλλων. **Διαχειρίζονται και αντεπεξέρχονται** καλύτερα στις δυσκολίες και τα αγχογόνα γεγονότα της ζωής (Θεοδωράτου, 2003, Ιωαννίδου-Johnson, 1998).

1.3.5 Γνωστική Θεωρία του Στρες και Διαχείριση

Ένα από τα πρώτα μοντέλα που δημιουργήθηκαν με σκοπό να περιγράψουν και να εξηγήσουν τη διαδικασία μέσα από την οποία περνά το άτομο στην προσπάθειά του να αντιμετωπίσει στρεσογόνες καταστάσεις είναι το **αλληλεπιδραστικό (transactional) μοντέλο των Lazarus και Folkman (1984)**.

Το μοντέλο αυτό υποστηρίζει ότι το στρες δε βρίσκεται ούτε μέσα στο άτομο ούτε μέσα στο περιβάλλον, αλλά στη συναλλαγή του ατόμου με το περιβάλλον (αλληλεπίδραση ατόμου – περιβάλλοντος). Οι Lazarus και Folkman (1984) όρισαν το στρες ως **μια ιδιαίτερη σχέση του ατόμου με το περιβάλλον**, η οποία εκφράζεται με την εκτίμησή του ότι η κατάσταση που αντιμετωπίζει επιβαρύνει σημαντικά ή και υπερβαίνει τα ψυχικά αποθέματά του, και έτσι θέτει σε κίνδυνο την ψυχική του ισορροπία (Θεοδωράτου, 2003, Ρούσση, 2001).

Σύμφωνα με τους Lazarus και Folkman (1988), δύο διαδικασίες μεσολαβούν στη σχέση ανάμεσα στο περιβάλλον και στο άτομο: **A.** η εκτίμηση και **B.** η διαχείριση.

A. Η ΕΚΤΙΜΗΣΗ

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 την κατάσταση. Σύμφωνα με το αλληλεπιδραστικό μοντέλο, το άτομο περνά από δύο διαφορετικές διαδικασίες, καθοριστικής σημασίας για την διαχείριση:

1. Την **γνωστική εκτίμηση**, που αναφέρεται στο βαθμό και στον τρόπο με τον οποίο η κατάσταση σχετίζεται με το άτομο.

2. Την **αντιμετώπιση του προβλήματος**, που αναφέρεται στην προσπάθεια επίλυσης, ανοχής και / ή μείωσης των εξωτερικών και εσωτερικών πιέσεων που ασκεί η κατάσταση.

Το αλληλεπιδραστικό μοντέλο δεν είναι γραμμικό. Αντίθετα μάλιστα, οι Lazarus και Folkman (1984) υποστηρίζουν ότι η διαχείριση είναι μια **δυναμική διαδικασία** κατά την οποία η αναθεώρηση της εκτίμησης οδηγεί σε αλλαγές όπως στρατηγικές διαχείρισης και αντίστροφα (Θεοδωράτου, 2003, Ρούσση, 2001).

Οι γνωστικές εκτιμήσεις διακρίνονται στην πρωτογενή και τη δευτερογενή γνωστική εκτίμηση, που είναι αλληλένδετες και αλληλεξαρτώμενες.

- Η **πρωτογενής γνωστική εκτίμηση** αναφέρεται στο τι διακυβεύει το άτομο στη συγκεκριμένη κατάσταση. Η κατάσταση γίνεται αντιληπτή ως αδιάφορη, θετική ή στρεσογόνα. Στην τελευταία περίπτωση το άτομο «αποφαίνεται» ότι μια κατάσταση συνιστά **απειλή** για μελλοντική βλάβη – **απώλεια ή πρόκληση** για ευκαιρίες ανάπτυξης, ελέγχου ή κέρδους. Έτσι, η φύση της εκτίμησης συμβάλλει διαφορετικά στην ποιότητα και την ένταση του συναισθήματος.
- Η **δευτερογενής γνωστική εκτίμηση** κατά την οποία το άτομο αξιολογεί τις δυνατότητες και εναλλακτικές λύσεις που διαθέτει για την αντιμετώπιση μιας κατάστασης. Αναφέρεται στην **επίλυση των προβλημάτων** είτε με την **αλλαγή** μέρους της κατάστασης είτε με **επαναπροσδιορισμό του άγχους** που προκαλεί η συγκεκριμένη κατάσταση, χρησιμοποιώντας συγκεκριμένες στρατηγικές, όπως είναι η αναζήτηση πληροφοριών, η δράση κ.α. Ουσιαστικά δηλαδή θέτει στον εαυτό του την ερώτηση «**τι μπορώ να κάνω**»(Folkman, 1984). (Μπεζεβέγκης, Βασιλάκη, 2001, Θεοδωράτου, 2003).

1.3.5.1 Παράγοντες που επηρεάζουν τη γνωστική εκτίμηση

Οι παράγοντες που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τη γνωστική εκτίμηση ενός γεγονότος είναι οι εξής:

1. Η αντιλαμβανόμενη **αβεβαιότητα** του ατόμου για τον τρόπο με τον οποίο χειρίζεται ή αντιμετωπίζει το γεγονός.
2. Η **απειλή** που προκαλείται από το ψυχοπιεστικό γεγονός, η οποία ενεργοποιεί την πρωτογενή γνωστική εκτίμηση.
3. Η **δυνατότητα πρόβλεψης** του γεγονότος. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα προτιμούν τις καταστάσεις στις οποίες μπορούν να προβλέψουν ότι είναι πιθανό να συμβεί κάτι στρεσογόνο.
4. Ο **βαθμός ελέγχου** του στρεσογόνου γεγονότος.
5. Η **συχνότητα εμφάνισης** του γεγονότος (Βασιλάκη, 2001).

1.3.5.2 Είδη στρατηγικών διαχείρισης

Σύμφωνα με τους Latack & Havlovic (1992), στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων (στρατηγικές διαχείρισης) ονομάζονται τα **σύνολα γνωστικών διεργασιών, συμπεριφορών και δεξιοτήτων**, που το άτομο κινητοποιεί όταν αναμένει (ή υφίσταται ήδη) μια αγχογόνο εμπειρία (Μπεζεβέγκης, 2001).

Η δευτερογενής γνωστική εκτίμηση **προσανατολίζει** τις στρατηγικές διαχείρισης που χρησιμοποιούνται, για να αντιμετωπιστεί η στρεσογόνος κατάσταση. Σύμφωνα με τους Lazarus & Folkman (1984), υπάρχουν δύο είδη στρατηγικών διαχείρισης:

- i. **Στρατηγικές εστιασμένες στο πρόβλημα** (problem-focused coping), που κατευθύνονται στην πηγή του άγχους, την οποία προσπαθούν να μειώσουν ή να τροποποιήσουν. Οι στρατηγικές αυτές χρησιμοποιούνται όταν η αιτία είναι εξωτερική.

ii. **Στρατηγικές εστιασμένες στο συναίσθημα** (emotion-focused coping), οι οποίες αναφέρονται στην προσπάθεια ρύθμισης των αρνητικών συναισθημάτων που συνδέονται με την ψυχοπιεστική κατάσταση. Αυτό μπορεί να γίνει, για παράδειγμα, με αποφυγή ή με γνωστική αναδόμηση της πηγής άγχους, ή με επιλεκτική στροφή στις θετικές πλευρές του εαυτού ή της κατάστασης. Οι στρατηγικές αυτές χρησιμοποιούνται όταν η **αιτία είναι εσωτερική** (Θεοδωράτου, 2003, Μπεζεβέγκης, 2001).

1.3.5.3 Παράγοντες που συνδέονται με τα είδη στρατηγικών διαχείρισης

Οι παράγοντες που συνδέονται με τη διαφορεική χρήση των ποικίλων στρατηγικών διαχείρισης είναι οι εξής:

- 1. Χαρακτηριστικά του ερεθίσματος – περιβάλλοντος**, όπως η ελεγχσιμότητα και η ασάφεια. Η **ελεγχσιμότητα** αναφέρεται στο κατά πόσο ένα ερέθισμα γίνεται αντιληπτό ως εύκολο ή δύσκολο να ελεγχθεί, και όταν το άτομο το αντιλαμβάνεται ως μη ελέγξιμο καταφεύγει συχνότερα σε στρατηγικές διαχείρισης εστιασμένες στο συναίσθημα. Από την άλλη, όταν η όλη κατάσταση προκαλεί **ασάφεια** (π.χ. ακαθόριστες συνθήκες απειλής ή κινδύνου), το άτομο τείνει να υιοθετεί στρατηγικές διαχείρισης με βάση την εμπειρία του, τις πεποιθήσεις του ή την προσωπικότητά του.
- 2. Προσωπικότητα**. Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας όπως η αίσθηση **αντοχής**, η συμπεριφορά **τύπου Α**, ο ενδοπροσωπικός – εξωπροσωπικός **έλεγχος**, η **αυτοεκτίμηση**, η **δημοτικότητα**, ο **νευρωτισμός**, η **εξωστρέφεια** και η **δεκτικότητα** σε εμπειρίες επηρεάζουν το είδος της στρατηγικής διαχείρισης που χρησιμοποιεί το άτομο (Μπεζεβέγκης, 2001).

3. **Φύλο.** Τα αποτελέσματα ερευνών έδειξαν ότι υπάρχει διαφορά ως προς την υιοθέτηση των διαφόρων στρατηγικών διαχείρισης ανάμεσα στα δύο φύλα. Οι άνδρες χρησιμοποιούν συνήθως στρατηγικές εστιασμένες στο πρόβλημα, ενώ οι γυναίκες δείχνουν μία προτίμηση στις στρατηγικές που αποσκοπούν στη ρύθμιση των συναισθημάτων για τη διαχείριση των ψυχοπαιστικών καταστάσεων (Ρούσση, 2001).
4. **Ηλικία.** Όσον αφορά τη σύνδεση ηλικίας και στρατηγικών διαχείρισης τα δεδομένα διαφόρων ερευνών είναι ως ένα βαθμό αντιφατικά και έδειξαν ότι είναι προτιμότερη η μελέτη της συγκεκριμένης συμπεριφοράς του ατόμου με την οποία προσπαθεί να αντιμετωπίσει ένα πρόβλημα. Είναι ένας τομέας για τον οποίο δεν υπάρχει επαρκής έρευνα, γεγονός που αφήνει αναπάντητα ερωτήματα στο θέμα αυτό (Μπεζεβέγκης, 2001).
5. **Ψυχολογική ωριμότητα.** Σύμφωνα με έρευνα της Θεοδωράτου (2003), αποδείχθηκε ότι υπάρχει **συσχέτιση της ψυχολογικής ωριμότητας και των στρατηγικών διαχείρισης**. Έτσι, λοιπόν, τα άτομα των οποίων οι ενέργειες δείχνουν πιο υψηλό επίπεδο διαφοροποίησης χρησιμοποιούν και πιο θετικές και λειτουργικές στρατηγικές διαχείρισης. Αντίθετα, τα άτομα με χαμηλότερο επίπεδο διαφοροποίησης, με κύριο χαρακτηριστικό την έλλειψη ορίων και τη συγχώνευση στις σχέσεις, χρησιμοποιούν δυσλειτουργικές στρατηγικές όπως η 'άρνηση', η 'αλεξιθυμία', η 'σωματοποίηση' και τα ψυχοσωματικά συμπτώματα (Θεοδωράτου, 2003).

B. Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Σύμφωνα με τους Zeinder & Endler (1996), 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.

Η διαχείριση μπορεί να τροποποιήσει το συναίσθημα με διαφόρους τρόπους:

1. Μία πρώτη πιθανότητα δράσης συνίσταται στην **τροποποίηση της προσοχής** είτε με το να την απομακρύνει από την πηγή του άγχους (στρατηγικές αποφυγής), είτε να κατευθύνει την προσοχή προς αυτήν (στρατηγικές επαγρύπνησης).

Η διαχείριση της αποφυγής είναι αυτή που χρησιμοποιείται περισσότερο. Μπορεί να πρόκειται για δραστηριότητες υποκατάστασης συμπεριφορικές ή γνωστικές (αθλητικές δραστηριότητες, παιχνίδια, χαλάρωση, διασκέδασεις), που προορίζονται να ρευστοποιήσουν την συναισθηματική ένταση και να βοηθήσουν έτσι το άτομο να αισθανθεί καλύτερα. Αυτός ο τύπος στρατηγικής μπορεί να είναι αποτελεσματικός, όταν συνδέεται με στρατηγικές αντιμετώπισης του αγχογόνου γεγονότος.

Μια άλλη ομάδα στρατηγικών αποφυγής που είναι λιγότερο αποτελεσματική είναι η περίπτωση της φυγής (π.χ. όταν εύχεται κάποιος ότι ο στρεσογόνος παράγοντας θα εξαφανιστεί με το ποτό, με το κάπνισμα ή με τη λήψη φαρμάκων). Σύμφωνα με τους Suls & Fletcher (1985), η διαχείριση της φυγής προκαλεί μια ανακούφιση προσωρινή και αποδεικνύεται ότι είναι πολύ λίγο αποτελεσματική, εάν η δύσκολη κατάσταση επιμένει.

Σε αντίθεση με τη διαχείριση αποφυγής, που απομακρύνει την προσοχή από το πρόβλημα, βρίσκεται η **διαχείριση επαγρύπνησης**, που κατευθύνει την προσοχή προς αυτό, για να το προλάβει ή να το ελέγξει. Οι Janis & Mann (1977) διακρίνουν δύο μορφές διαχείρισης **επαγρύπνησης**:

- i. Την **έρευνα πληροφοριών**, για να μάθει κάποιος περισσότερα για την κατάσταση του.
- ii. Την **εφαρμογή σχεδίων** για την επίλυση του προβλήματος.

Η καταφυγή σε αυτόν τον τύπο στρατηγικών μπορεί να επιτρέψει την μείωση της δυσάρεστης συναισθηματικής κατάστασης, διευκολύνοντας τον έλεγχο της κατάστασης: το γεγονός ότι κάποιος γνωρίζει πιο πολλά για το πρόβλημα μπορεί να τον βοηθήσει να θέσει σε εφαρμογή σχέδια δράσης. Παρόλα αυτά, η διαχείριση επαγρύπνησης μπορεί να αυξήσει την ένταση του συναισθήματος, όταν η έρευνα πληροφοριών αποκαλύπτει ότι τα πράγματα είναι χειρότερα από ό,τι σκεφτόμαστε ή όταν τίποτε δεν μπορεί να γίνει, για να αλλάξει την κατάσταση.

2. Μια δεύτερη πιθανότητα δράσης συνίσταται στην **αλλαγή της υποκειμενικής σημασίας του γεγονότος**, με την καταφυγή σε γνωστικές δραστηριότητες όπως η αποστασιοποίηση μέσω της διασκέδασης, ο υπερβολικός τονισμός των ευχάριστων πλευρών της κατάστασης, το χιούμορ, η υποτίμηση των αρνητικών πλευρών της κατάστασης και η θετική επανεκτίμηση (να μετατρέψει κάποιος μια απειλή σε μια πρόκληση).

Αυτές οι στρατηγικές συχνά δημιουργούν θετικά συναισθήματα και έχει αποδειχτεί ότι είναι αποτελεσματικές στο να **μειώνουν** τη συναισθηματική ένταση σε περιπτώσεις στρεσογόνες σύντομης διάρκειας και, κυρίως, όταν δεν είναι δυνατό η διαχείριση να εστιαστεί στο

πρόβλημα (για παράδειγμα απώλεια κάποιου συγγενικού προσώπου, σοβαρή ασθένεια).

3. Μια τρίτη πιθανότητα 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. Αυτές οι στρατηγικές περιλαμβάνουν την αντιμετώπιση, την επεξεργασία και την εφαρμογή σχεδίων δράσης, που επιτρέπουν στο άτομο να βρει τα μέσα για την αλλαγή της κατάστασης που πρόκειται να ζήσει. Κατά συνέπεια, αυτή η αλλαγή θα συμβάλει έμμεσα και στην αλλαγή της συναισθηματικής κατάστασης (Θεοδωράτου, 2003).

1.3.6 Σχέση της Διαχείρισης και των Μηχανισμών Άμυνας

Σύμφωνα με την Ψυχαναλυτική θεωρία, το άτομο για να ανακουφιστεί από την εσωτερική ένταση-άγχος και να προφυλαχθεί από επώδυνες εμπειρίες χρησιμοποιεί διάφορες τεχνικές ή αμυντικούς μηχανισμούς. Κατά το DSM-IV οι **αμυντικοί μηχανισμοί** (ή τρόποι αντιμετώπισης – coping styles) είναι **αυτόματες ψυχολογικές διεργασίες**, που προστατεύουν το άτομο από το άγχος και από την επίγνωση εσωτερικών ή εξωτερικών κινδύνων ή στρεσογόνων παραγόντων. Το άτομο δεν είναι ενήμερο αυτών των διεργασιών. Οι αμυντικοί μηχανισμοί διαμεσολαβούν ανάμεσα στην αντίδραση του ατόμου σε συναισθηματικές συγκρούσεις και σε εσωτερικούς και εξωτερικούς στρεσογόνους παράγοντες (Μάνος, 1997).

Υπάρχει μεγάλος αριθμός αμυντικών μηχανισμών και κάθε άτομο μπορεί να χρησιμοποιεί κάποια είδη μηχανισμών που θα το βοηθήσουν να μειώσει το άγχος και τις ενοχές του και να αυξήσει την προσαρμοστικότητά του. Μπορεί ένας μηχανισμός όπως π.χ. η άρνηση, άλλοτε να είναι **προσαρμοστικός** και άλλοτε **δυσπροσαρμοστικός**. Γενικά όμως η χρησιμοποίηση μηχανισμών άμυνας δεν θεωρείται ο ιδανικός τρόπος αντιμετώπισης των προβλημάτων της ζωής.

Οι κυριότεροι από τους αμυντικούς μηχανισμούς είναι οι εξής:

1. **Απώθηση** (repression). Είναι η προσπάθεια του Εγώ να κρατήσει τις ανεπιθύμητες παρορμήσεις του Εκείνου να φτάσουν στη συνείδηση π.χ. το άτομο που όλο ξεχνάει ότι πρέπει να επισκεφθεί το οδοντίατρό του.
2. **Άρνηση** (της πραγματικότητας) (denial). Είναι ο αμυντικός μηχανισμός με τον οποίο το άτομο αρνείται την ύπαρξη ορισμένων στοιχείων της εξωτερικής κυρίως πραγματικότητας π.χ. μία γυναίκα

αρνείται την ύπαρξη μικρού ογκιδίου στο μαστό της που συνεχώς μεγαλώνει για μήνες.

3. **Εκλογίκευση** (rationalization). Λειτουργεί όταν το άτομο δίνει εσφαλμένες αλλά κοινωνικά αποδεκτές ερμηνείες για να δικαιολογήσει την αμφισβητήσιμη συμπεριφορά του, π.χ. ένας αθλητής που δεν επιλέγεται στην ομάδα του μπάσκει γιατί δεν διαθέτει τις απαραίτητες ικανότητες καταλήγει ότι στην πραγματικότητα δεν ήθελε να είναι στην ομάδα γιατί θα έχανε πολύ χρόνο στις προπονήσεις.
4. **Εξιδανίκευση** (sublimation). Ένα άτομο υπερεκτιμά συνειδητά ή ασυνείδητα μια ιδιότητα ή όψη κάποιου άλλου ατόμου που θαυμάζει. Έτσι, βέβαια, μπορεί και να καλύψει το άγχος από μια δικιά του ανεπάρκεια.
5. **Ματαίωση** (undoing). Το άτομο που σκέφτεται ή πράττει με βάση μια ανεπιθύμητη ορμή προσπαθεί να αποζημιωθεί κάνοντας κάτι που θα αποσβέσει την ανεπιθύμητη ορμή, π.χ. το καταναγκαστικό επαναληπτικό πλύσιμο των χεριών σαν εξιλεωτική κάθαρση από μη αποδεκτές σεξουαλικές ή επιθετικές ενορμήσεις.
6. **Μετάθεση** (displacement). Συναισθήματα, ιδέες ή επιθυμίες μεταφέρονται από το αρχικό τους αντικείμενο σε ένα πιο αποδεκτό υποκατάστατο, π.χ. η γυναίκα που αισθάνεται εχθρική προς το σύζυγό της αλλά που δε μπορεί να του εκφράσει τα εχθρικά της συναισθήματα μπορεί να γίνει επιθετική με τα παιδιά της.
7. **Παλινδρόμηση** (regression). Το άτομο προκειμένου να αποφύγει διάφορα προβλήματα ή να κερδίσει τη συμπάθεια των άλλων, καμιά φορά υποχωρεί σε προηγούμενη, πιο παιδική συμπεριφορά όπου το άγχος ήταν μικρότερο, π.χ. ένα παιδί 6 χρονών που αρχίζει πάλι να πιπιλάει το δάχτυλό του ή μια νιόπαντρη γυναίκα που θέλει να γυρίσει στο πατρικό σπίτι.

8. **Προβολή** (projection). Το άτομο προστατεύει το Εγώ του κατηγορώντας άλλους για προσωπικές ατέλειες ή αδυναμίες ή αποδίδοντας σε άλλους τις μη-αποδεκτές προσωπικές του επιθυμίες ή ορμές, π.χ. μια κοπέλα που μισεί τη μητέρα της μπορεί να έχει πειστεί πως η μητέρα της είναι εκείνη που τη μισεί.
9. **Ταύτιση** (identification). Το άτομο αποκτά ένα αυξημένο αίσθημα προσωπικής αξίας ταυτιζόμενο με άλλα σημαντικά πρόσωπα ή καταστάσεις, π.χ. ένας νέος που ταυτίζεται με ένα πολιτικό κόμμα αντλεί από αυτό γόητρο και δύναμη.
10. **Υπερναπλήρωση ή αντιδραστική συμπεριφορά** (overcompensation, reaction formation). Ο μηχανισμός αυτός περιλαμβάνει τη μετατροπή μιας ανεπιθύμητης ορμής ή συμπεριφοράς στην εκ διαμέτρου αντίθετή της, π.χ. ο άνδρας που μισεί τη γυναίκα του αλλά της φέρεται υπερβολικά ευγενικά.
11. **Χιούμορ** (humour). Το άτομο εκφράζει αγχογόνα συναισθήματα, ιδέες και απαγορευμένες επιθυμίες (σεξουαλικές ή επιθετικές) με εστιασμό στην αστεία ή ειρωνική πλευρά τους (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1999, Μάνος, 1997).

Σύμφωνα με την Haan (1963), οι μηχανισμοί άμυνας αντιπροσωπεύουν **ανεπαρκείς ή παθολογικούς τρόπους αντιμετώπισης του άγχους**, ενώ οι στρατηγικές διαχείρισης είναι **υγιείς και επαρκείς μορφές της λειτουργίας του Εγώ**. Η Haan ανέλυσε τις ιδιότητες των μηχανισμών άμυνας και των προσαρμοστικών μηχανισμών διαχείρισης. Στο σχήμα (i) που ακολουθεί συγκρίνει τις ιδιότητες των μηχανισμών άμυνας και των μηχανισμών διαχείρισης.

1.3.6.1 Σύγκριση των ιδιοτήτων των μηχανισμών άμυνας & των μηχανισμών διαχείρισης (Σχήμα i)

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

(Θεοδωράτου, 2003).

Ο Lazarus (1966) σχολιάζοντας τις διακρίσεις που κάνει η Haan ανάμεσα στους μηχανισμούς άμυνας και τις στρατηγικές διαχείρισης, υποστηρίζει ότι είναι χρήσιμοι τρόποι συλλογισμού, σχετικά με τις υγιείς και παθολογικές διαδικασίες. Επίσης υποστηρίζει ότι οι μηχανισμοί άμυνας **δεν είναι απαραίτητα πάντα κακοί** και ότι μπορεί να είναι κάποιες φορές **βοηθητικοί και επιτυχείς**, ιδίως όταν επανεκτιμούν την κατάσταση (Θεοδωράτου, 2003).

Ο Comras (1987b) αναφέρει ότι επειδή η διαχείριση του άγχους προϋποθέτει **σκόπιμη προσπάθεια**, δεν πρέπει να συγχέεται με τους μηχανισμούς άμυνας που το άτομο χρησιμοποιεί για να μειώσει το άγχος, οι οποίοι όμως λειτουργούν στο **υποσυνείδητο** (Μπεζεβέγκης, 2001).

1.3.7 Στρατηγικές Διαχείρισης και Προσωποποίηση

Ο Tap (1991, 1993) ονομάζει «στρατηγικές διαχείρισης» το σύνολο των συμπεριφορών που χρησιμοποιούνται από ένα πρόσωπο σε μια πιεστική για τον ψυχισμό κατάσταση, με τις οποίες προσπαθεί να απομακρύνει τις αιτίες, και τα αποτελέσματα του στρες.

Η **προσωποποίηση** αφορά στην ιστορία της ζωής ενός προσώπου, στο σύνολο των στρατηγικών που υιοθετεί για να επιβιώσει και να κοινωνικοποιηθεί. Αυτό που είναι σημαντικό είναι το νόημα που το υποκείμενο αποδίδει στις συμπεριφορές του και στις συμπεριφορές των άλλων.

Η προσωποποίηση είναι η διάρθρωση των στρατηγικών αναζητήσεων και υπονοεί την αμφισβήτηση των στυλ που ήδη υπάρχουν. Είναι μια διεργασία ψυχολογική και κοινωνιολογική, μέσω της οποίας το άτομο αναπτύσσεται ως πρόσωπο. Το άτομο **προσωποποιείται**, εάν βρίσκεται σε:

1. Αναζήτηση **δύναμης** και **επιρροής**, εάν ελέγχει την κατάσταση και ό,τι του συμβαίνει.
2. Αναζήτηση **νοήματος** και **σημασίας**, όταν προσπαθεί να τοποθετηθεί σε σχέση με τα σημαντικά συστήματα που υπάρχουν έξω από αυτό (κουλτούρα, ιδεολογία, ηθική, πίστεις). Αυτή η αναζήτηση δε συγχέεται με μια απλή ιδεολογική αποδοχή. Επιτρέπει στο άτομο να δώσει νόημα στη δική του ζωή.
3. Αναζήτηση **αυτονομίας**, προσπάθεια να δώσει στον εαυτό του τους δικούς του κανόνες, να προσδιορίσει τα δικά του όρια, τόσο τα εσωτερικά, όσο και τα εξωτερικά, αποφεύγοντας μια υπερβολική εξάρτηση από τους άλλους.
4. Αναζήτηση **ιεράρχησης των αξιών**: Αξίες που εγκαθιστούν μια μονιμότητα μέσα σε μια σχέση με αυτούς που υπερασπίζονται ή προωθούν παρόμοιες αξίες. Επίσης, σημαντικό είναι το άτομο να

δώσει μια αξία στον ίδιο του τον εαυτό, να αναπτύξει την αυτοεκτίμησή του και να οδηγηθεί προς την αυτοπραγμάτωση.

Όμως σε μια δύσκολη κατάσταση, όλα τα προηγούμενα τίθενται υπό αμφισβήτηση. Όταν όλα γίνονται αρνητικά, το άτομο «πέφτει» σε αλλοτρίωση (διεργασία αντίστροφη από την προσωποποίηση). Δεν ελέγχει πλέον τίποτε (ανικανότητα), τα πράγματα χάνουν τη σημασία τους (απουσία σημασίας), δεν μπορεί να τοποθετηθεί απέναντι σε κανένα κανόνα (ανομία), δεν εκτιμά πλέον τον εαυτό του και δεν αναζητεί άλλες αξίες (αποξένωση από τις αξίες), δεν έχει πλέον ιδανικά, δεν πιστεύει στον εαυτό του και στο μέλλον του (απουσία αυτοπραγμάτωσης).

Απέναντι στο ανυπόφορο συναίσθημα της αλλοτρίωσης, του ψυχικού θανάτου ή της απώλειας, το άτομο θέτει σε λειτουργία στρατηγικές που του επιτρέπουν να αντιμετωπίσει την κατάσταση (Θεοδωράτου, 2003, Κουρκούτας, 2001).

1.3.8 Αποτελεσματικότητα των Στρατηγικών Διαχείρισης

Η κύρια λειτουργία των στρατηγικών διαχείρισης είναι η **διευκόλυνση της προσαρμογής του ατόμου**. Το θέμα της αποτελεσματικότητας των στρατηγικών διαχείρισης έχει αποτελέσει αντικείμενο πολλών μελετών λόγω του ενδιαφέροντος για την ανθρώπινη ψυχική υγεία. Το κυριότερο συμπέρασμα που διαφαίνεται είναι ότι οι στρατηγικές που εστιάζονται στο πρόβλημα ασκούν θετική επίδραση στην προσαρμογή του ατόμου, τουλάχιστον μακροπρόθεσμα ενώ εκείνες που εστιάζονται στο συναίσθημα ωφελούν το άτομο μόνο βραχυπρόθεσμα (Μπεζεβέγκης, 2001). Από την άλλη, όμως, αρκετοί ερευνητές αναφέρουν ότι οι εστιασμένες στο συναίσθημα στρατηγικές βοηθούν τελικά το άτομο να μειώσει (ή να ελέγξει) το άγχος του και, συνεπώς, να λειτουργήσει αποτελεσματικότερα.

Οι Carver, Scheier & Weintraub (1989) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι στρατηγικές που διευκολύνουν την προσαρμογή είναι η θετική επαναξιολόγηση, η αναζήτηση κοινωνικής στήριξης και η επίλυση προβλήματος. Αντίθετα, η άρνηση, η εστίαση στα συναισθήματα, η χρήση ουσιών και η αποφυγή ανάληψης δράσης ανήκουν στις δυσπροσαρμοστικές στρατηγικές (Καραδήμας, Καλαντζή-Αζίζι, 2002).

Οι Cohen & Lazarus (1983) και οι Suls & Fletcher (1985) αναφέρουν μελέτες που δείχνουν ότι στρατηγικές διαχείρισης, όπως η άρνηση, μπορεί να αποδειχθούν βοηθητικές και λειτουργικές σε κάποιες περιπτώσεις. Μπορεί δηλαδή αν κάποιος αρνείται την ύπαρξη κάποιου προβλήματος το οποίο υπάρχει μεν, αλλά δεν μπορεί να γίνει κάτι για τη βελτίωσή του ή τη λύση του (για παράδειγμα κάποιο πρόβλημα υγείας), να καταφέρνει να προσαρμοστεί καλύτερα στην πραγματικότητα. Αντίθετα, η συνεχής ενασχόληση μπορεί να

δημιουργήσει επιπλέον προβλήματα και να δυσχεράνει την προσαρμογή του γενικότερα.

Είναι, πάντως, σημαντικό να τονιστεί το συμπέρασμα των Lazarus & Folkman (1991), ότι δηλαδή **καμία στρατηγική δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ως αμιγώς καλή ή κακή**. Θεωρούν σημαντικό ότι πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και οι συνθήκες υπό τις οποίες επιλέγεται μία στρατηγική διαχείρισης, καθώς επίσης και η ελεγχσιμότητα, διάρκεια και δυνατότητα ελέγχου του γεγονότος που προκαλεί το άγχος / στρες. 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, τότε επιλέγεται συνηθέστερα κάποια στρατηγική ρύθμισης του συναισθήματος (Θεοδωράτου, 2003, Μπεζεβέγκης, 2001).

Συμπερασματικά θα μπορούσαμε να πούμε ότι:

1. Η χρήση των ίδιων στρατηγικών σε όλες τις περιπτώσεις δεν είναι τις περισσότερες φορές ωφέλιμη.
2. Οι στρατηγικές διαχείρισης θα πρέπει να ταιριάζουν στο περιβάλλον και στο άτομο. Σύμφωνα με τους Lazarus & Folkman (1984) η χρήση της 'καταλληλότερης' στρατηγικής προϋποθέτει τη σωστή εκτίμηση των παραμέτρων του περιβάλλοντος προκειμένου να υπάρξει το κατάλληλο 'ταίριασμα' ανάμεσα στα δύο.
3. Η ευελιξία και η δημιουργικότητα στη χρήση των στρατηγικών τις καθιστά λειτουργικότερες και αποτελεσματικότερες (Καραδήμας, Καλαντζή-Αζίζι, 2002).

1.3.9 Οι στρατηγικές διαχείρισης σύμφωνα με την θεώρηση της Κλίμακας της Τουλούζης για τη διαχείριση

Ο Tap και οι συνεργάτες του προτείνουν μια καινούργια κλίμακα (1993), όπου συναρθρώνονται τρεις τομείς:

1. Ο **συμπεριφορικός**, που αντιπροσωπεύει τις διεργασίες με τις οποίες ένας οργανισμός δραστηριοποιείται, δηλαδή προετοιμασία της πράξης, δράση και συνέπειές της.
2. Ο τομέας της **πληροφόρησης** ή ο τομέας, ο οποίος προσδιορίζει τις διεργασίες εκείνες, με τις οποίες ένας οργανισμός 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.

Ο συντονισμός αυτών των τριών τομέων επιτρέπει την εμφάνιση έξι στρατηγικών, που η κάθε μια περιλαμβάνει τρεις διαστάσεις. Οι στρατηγικές αυτές είναι:

1. **Εστίαση**, όταν το άτομο επικεντρώνεται στο πρόβλημα και στους τρόπους επίλυσης του προβλήματος.
2. **Κοινωνική στήριξη**, είναι η αναζήτηση βοήθειας με όρους γνωστικούς (συμβουλές, πληροφόρησης) 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.
3. **Απόσυρση**, όταν το άτομο 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...).

4. **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 πρόβλημά).
5. **Έλεγχος**, υπονοεί την κυριαρχία στην κατάσταση, τον συντονισμό των συμπεριφορών ή των δραστηριοτήτων και την συγκράτηση των συναισθημάτων.
6. **Άρνηση**. Όταν το άτομο κάνει σαν να μην υπήρχε το πρόβλημα, διασκεδάζει κάνοντας κάτι πιο ευχάριστο. Έχει δυσκολίες για να περιγράψει τα συναισθήματά του (Θεοδωράτου, 2003).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1 Εισαγωγή

Κύριος σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας είναι να διερευνηθεί η εφηβική ηλικία ως ψυχοκοινωνικό φαινόμενο, οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές και οι στρατηγικές διαχείρισης που χρησιμοποιούν, μέσα από την βιβλιογραφική ανασκόπηση και την ερευνητική μελέτη.

Η εφηβική ηλικία αποτελεί μια ιδιαίτερη αναπτυξιακή περίοδο, με ειδικά αναπτυξιακά γνωρίσματα, ιδιαίτερες ανάγκες και προβλήματα, όπως και ειδικούς αναπτυξιακούς στόχους. Το βασικό χαρακτηριστικό της εφηβικής περιόδου είναι οι αλλαγές που συμβαίνουν στο άτομο σε πολλά επίπεδα (σωματικό, γνωστικό, συναισθηματικό, ψυχοκοινωνικό) οι οποίες σηματοδοτούν την εξέλιξη του ατόμου προς την ωρίμανση και την κατάκτηση της ταυτότητας (Κουρκούτας, 2001).

Επομένως, η εφηβική ηλικία θεωρείται κρίσιμη περίοδος για το μέλλον του ατόμου, και οι αποφάσεις που λαμβάνονται, καθορίζουν την ζωή του. Για το λόγο αυτό κρίθηκε σκόπιμη η μελέτη του θέματος αυτού.

Η παρούσα μελέτη εστιάζει την έρευνα κυρίως στην **όψιμη εφηβεία (18-20 ετών)** και στην **μετεφηβεία (21 ετών-)**. Βέβαια, εξαιτίας των μεγάλων αλλαγών που συμβαίνουν στη σημερινή κοινωνία δεν είναι εύκολο να πει κανείς πότε ακριβώς ολοκληρώνεται η εφηβεία και ο ακριβής καθορισμός των χρονικών ορίων-έναρξη και λήξη-της εφηβικής ηλικίας παρουσιάζει σημαντικές δυσχέρειες.

Επίσης, γίνεται προσπάθεια να διερευνηθούν οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές και οι στρατηγικές διαχείρισης που

χρησιμοποιούν. Η διερεύνηση αυτή αποσκοπεί στην βαθύτερη κατανόηση του φαινομένου της εφηβείας, των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν και των στρατηγικών διαχείρισης που χρησιμοποιούν οι έφηβοι-νεαροί ενήλικες.

Μέσα από την βιβλιογραφική ανασκόπηση παρατηρήθηκαν κενά στη ερευνητική μελέτη των παραπάνω θεμάτων, καθώς οι περισσότεροι μελετητές εστιάζουν το ενδιαφέρον τους στα πρώτα χρόνια της ζωής του ατόμου(πρώτη εξατομίκευση) και όχι τόσο στην εφηβεία(δεύτερη εξατομίκευση) που το άτομο καλείται να πάρει σημαντικές αποφάσεις για τη ζωή του αναφορικά με την ταυτότητα, το επάγγελμα και τις διαπροσωπικές σχέσεις (Γαλανάκη, 2003). Οι παραπάνω λόγοι οδήγησαν στη διεξαγωγή αυτής της ερευνητικής μελέτης τα ευρήματα της οποίας ανέδειξαν, εκτός των άλλων, **τον περιορισμένο αριθμό συμβουλευτικών κέντρων στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και την ανάγκη δημιουργίας περισσότερων συμβουλευτικών υπηρεσιών για την καλύτερη αντιμετώπιση των προβλημάτων των φοιτητών.**

Ειδικότερα, έγιναν οι εξής ερευνητικές υποθέσεις:

- 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: 1)στο φύλο, 2)στην ηλικία, 3)στον τόπο καταγωγής, 4)στην πόλη φοίτησης και 5)στην σχολή φοίτησης (Α.Ε.Ι., Α.Τ.Ε.Ι., Ι.Ε.Κ.).
- Επίσης, γίνεται προσπάθεια να εξεταστούν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές των Α.Ε.Ι., Α.Τ.Ε.Ι. και Ι.Ε.Κ.

2.2 Δείγμα

Η ηλικία των ατόμων που πήραν μέρος στην έρευνα σηματοδοτείται από το τέλος της εφηβείας και την αρχή της νεανικής ηλικίας (17 – 25 ετών). Τα νεαρά αυτά άτομα ήταν φοιτητές / σπουδαστές Α.Ε.Ι., Α.Τ.Ε.Ι. και Ι.Ε.Κ. των πόλεων Αθήνας, Πάτρας, Βόλου-Λάρισας και Κοζάνης.

Ο λόγος που επιλέχθηκε αυτή η ηλικιακή ομάδα ήταν γιατί οι φοιτητές / σπουδαστές με την εισαγωγή τους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση αντιμετωπίζουν πολλές δυσκολίες, όπως η προσαρμογή τους στο νέο εκπαιδευτικό περιβάλλον, η απομάκρυνση από το πατρικό τους σπίτι με όλες τις συναισθηματικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις, η πορεία τους προς την εξατομίκευση και ωριμότητα.

Ο συνολικός αριθμός των ατόμων που έλαβαν μέρος στην έρευνα ήταν 1000 επειδή ο στόχος μας ήταν η όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αντιπροσωπευτικότητα. Στο τελικό δείγμα 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.

Τα άτομα του δείγματος ήταν φοιτητές / σπουδαστές Α.Ε.Ι., Α.Τ.Ε.Ι. και Ι.Ε.Κ.. Ο λόγος που επιλέχθηκε το δείγμα και από την ανώτερη και από την ανώτατη βαθμίδα εκπαίδευσης είναι για να διερευνηθούν οι τυχόν διαφορές στις στρατηγικές διαχείρισης που χρησιμοποιούν οι φοιτητές που σπουδάζουν σ' αυτές. Επειδή η πλειοψηφία του φοιτητικού πληθυσμού σπουδάζει στα Α.Τ.Ε.Ι. και απώτερος στόχος της ερευνητικής μελέτης είναι η δημιουργία Συμβουλευτικής Υπηρεσίας στα Α.Τ.Ε.Ι., η επιλογή του δείγματος έγινε με αυτά τα κριτήρια (δηλαδή το μεγαλύτερο ποσοστό του

δείγματος είναι φοιτητές που σπουδάζουν στα Α.Τ.Ε.Ι., ενώ ακολουθεί το Α.Ε.Ι. και το μικρότερο ποσοστό του δείγματος είναι από τα Ι.Ε.Κ.).

Οι πόλεις που επιλέχθηκαν για να πραγματοποιηθεί η έρευνα ήταν: η Αθήνα, η Πάτρα, η Λάρισα – ο Βόλος και η Κοζάνη και συμμετείχαν 250 άτομα από κάθε πόλη. Οι πόλεις αυτές επιλέχθηκαν για τους παρακάτω λόγους: α). Επειδή αποτελούν τον τόπο καταγωγής των ερευνητριών, β). Εξαιτίας της μεγάλης διαφοράς στο μέγεθος, στη σύνθεση και στις συνθήκες διαβίωσης του πληθυσμού τους, που έχουν σαν αποτέλεσμα τη συγκέντρωση ποικίλων ερευνητικών δεδομένων και συμπερασμάτων (όπως π.χ. αν ο τόπος φοίτησης παίζει ρόλο στις στρατηγικές διαχείρισης που χρησιμοποιούν οι φοιτητές) και μπορεί να γίνει στάθμιση των αποτελεσμάτων στον πληθυσμό.

Επίσης, για την καλύτερη δυνατή ανάλυση των ερευνητικών δεδομένων, έγινε γεωγραφικός διαχωρισμός της Ελλάδας σε Βόρεια που περιλαμβάνει τις περιοχές που βρίσκονται «πάνω» από τη Στερεά Ελλάδα, και σε Νότια που περιλαμβάνει τις περιοχές που βρίσκονται από τη Στερεά Ελλάδα και «κάτω».

Η επιλογή του δείγματος έγινε ανεξάρτητα από φύλο, καταγωγή, οικογενειακή και κοινωνικοοικονομική κατάσταση και με τυχαία δειγματοληψία, όπου κάθε μέλος του μελετώμενου πληθυσμού έχει ίσες ευκαιρίες να επιλεγεί.

Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο που ήταν μετάφραση της κλίμακας της Τουλούζης για τη διαχείριση ('Echelle Toulousaine de Coping', Esparbes, Sorde & Tap, 1993).

2.3 Εργαλεία / Κλίμακες

Επιλέχθηκε η κλίμακα της Τουλούζης για τη Διαχείριση (1993), η οποία μετρά τις στρατηγικές διαχείρισης που ένα άτομο χρησιμοποιεί όταν αντιμετωπίζει μία δύσκολη κατάσταση.

Η μέθοδος συλλογής δεδομένων για τις στρατηγικές διαχείρισης με ερωτηματολόγιο (Κλίμακα Τουλούζης) έχει σημαντικά πλεονεκτήματα:

- 1). Με το ερωτηματολόγιο μπορούν να συλλεγούν πληροφορίες για μεγάλο αριθμό υποκειμένων σε σχετικά μικρό χρονικό διάστημα.
- 2). Είναι εύκολη η στάθμιση της διαδικασίας σε πολλά υποκείμενα, πράγμα που αυξάνει την αξιοπιστία αυτής της μεθοδολογικής προσέγγισης.
- 3). Αποφεύγεται η πιθανή προκατάληψη του ερευνητή.
- 4). Η μέθοδος αυτή έχει χαμηλό κόστος σε σχέση με άλλες μεθόδους.
- 5). Αξιολογεί δι-ατομικές και διαφυλικές διαφορές στη χρήση στρατηγικών διαχείρισης.

Όμως η μέθοδος συλλογής δεδομένων με ερωτηματολόγιο έχει το μειονέκτημα ότι δεν επιτρέπει εύκολα την ανίχνευση εσωτερικών διεργασιών στο υποκείμενο (κάτι που εξασφαλίζει πολύ καλύτερα η συνέντευξη) (Μπεζεβέγκης, 2001).

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 συν., 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 συν., 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).

Επίσης, η κλίμακα αυτή έχει δοκιμαστεί και σε 16 άτομα με δυσλεξία, 283 επαγγελματίες κοινωνικούς λειτουργούς και 160 επαγγελματίες νοσηλευτές που εργάζονται σε διαφορετικούς νομούς της Ελλάδας (Θεοδωράτου, 1999, Παγιατάκη & Θεοδωράτου, 2001, Μπέκος, Θεοδωράτου και συν. 2002).

Η κλίμακα αυτή αποτελείται από τρεις τομείς:

1. Το **συμπεριφοριστικό τομέα** που αντιπροσωπεύει το σύνολο των διαδικασιών με τις οποίες το άτομο αρχίζει να ενεργεί, δηλαδή 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 το σύνολο των μη γνωστικών και μη ενεργών διαδικασιών που ποικίλλουν από τις ξαφνικές συναισθηματικές αντιδράσεις έως τα συνήθη συναισθήματα του ατόμου.

Η σύνθεση των τριών αυτών τομέων επιτρέπει την εμφάνιση έξι στρατηγικών διαχείρισης προβλημάτων (εστίαση, κοινωνική στήριξη, απόσυρση, αλλαγή, έλεγχος και άρνηση). Στον παρακάτω πίνακα φαίνεται ότι κάθε τομέας αποτελείται από έξι διαστάσεις (κάθετα) και κάθε στρατηγική περιλαμβάνει τρεις διαστάσεις (οριζόντια). Η κλίμακα επομένως αποτελείται από 18 διαστάσεις. Κάθε διάσταση εξετάζεται με βάση τρεις προτάσεις στις οποίες το υποκείμενο πρέπει να απαντήσει με βάση μια κλίμακα πέντε βαθμίδων (1: καθόλου, 2: σπάνια, 3: που και που, 4: συχνά, 5: πολύ συχνά). Το σύνολο αποτελείται λοιπόν από 54 ερωτήσεις.

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

- A.** Οι τρεις τομείς (τομέας δράσης, πληροφόρησης, συναίσθημα).
- B.** Οι έξι στρατηγικές διαχείρισης (εστίαση, κοινωνική στήριξη, απόσυρση, αλλαγή, έλεγχος και άρνηση).
- C.** 1. οι θετικές 2. οι αρνητικές στρατηγικές (στο σύνολό τους είναι 18).

	Τομείς		
Στρατηγικές	Δράση	Πληροφόρηση	Συναίσθημα
Εστίαση	A Ενεργός Εστίαση	Z Γνωστική Εστίαση	M Συναισθηματική Εστίαση
Κοινωνική στήριξη	B Συνεργασία	H Πληροφοριακή Κοινωνική Στήριξη	N Συναισθηματική Κοινωνική Στήριξη
Απόσυρση	Γ Συμπεριφορική και Κοινωνική Απόσυρση	Θ Διανοητική Απόσυρση	Ξ Εθισμός σε ουσίες
Αλλαγή	Δ Συμπεριφορική Αλλαγή	I Αποδοχή	O Αλλαγή Αξιών
Έλεγχος	Ε Ρύθμιση Δραστηριοτήτων	K Γνωστικός Έλεγχος και Σχεδιασμός	Π Συναισθηματικός Έλεγχος
Άρνηση	ΣΤ Διασκέδαση	Λ Άρνηση	P Αλεξιθυμία

Σχήμα ii: Οι στρατηγικές διαχείρισης (Κλίμακα της Τουλούζης για τη διαχείριση, Esparbes, Sordes-Ader & Tap, 1993).

B). Οι έξι στρατηγικές διαχείρισης είναι οι εξής:

1. Η **Εστίαση** υπονοεί ότι το άτομο συγκεντρώνεται στο πρόβλημα και στους τρόπους επίλυσης του προβλήματος. Η στρατηγική αυτή έχει 3 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 άτομο 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 περιλαμβάνει 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 ευχαριστείται 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 αλλαγή (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).

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 χρειάζεται 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 άτομο 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 (στερητικό α + λέξις + θυμός = αλεξιθυμία, δηλαδή πλήρη απουσία έκφρασης συγκίνησης).

C). Θετικές και αρνητικές στρατηγικές:

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** συνδέει τις γνωστικές πλευρές με την κοινωνική στήριξη (συνεργασία, βοήθεια μέσω πληροφόρησης, συναισθηματική στήριξης). 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.
2. **Η αρνητική διαχείριση**, υπονοεί την σύνδεση απόσυρσης και άρνησης, αλλά αυτή η δεύτερη δομή οργανώνεται γύρω από την άρνηση, την διανοητική απόσυρση και την αλεξιθυμία.
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.

Σχήμα iii: Θετικές & Αρνητικές Στρατηγικές Διαχείρισης

<u>Θετικές Στρατηγικές</u>	<u>Αρνητικές Στρατηγικές</u>
A. Ενεργός εστίαση	Ξ. Εθισμός στις ουσίες
B. Συνεργασία	Θ. Διανοητική απόσυρση
H. Πληροφοριακή Κοινωνική Στήριξη	Ο. Αλλαγή Αξιών
I. Αποδοχή	Γ. Συμπεριφορική και Κοινωνική Απόσυρση
Π. Συναισθηματικός έλεγχος	Δ. Συμπεριφορική Αλλαγή
K. Γνωστικός έλεγχος και Σχεδιασμός	P. Αλεξιθυμία
ΣΤ. Διασκέδαση	E. Ρύθμιση των δραστηριοτήτων
Z. Γνωστική εστίαση	Λ. Άρνηση
N. Συναισθηματική Κοινωνική Στήριξη	M. Συναισθηματική Εστίαση

(Πηγή: Θεοδωράτου, 2003).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΣΥΛΛΟΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Το κεφάλαιο αυτό αποτελείται από: 3.1) την περιγραφή του Μέσου και της Διαδικασίας Συλλογής Δεδομένων και 3.2) Ποσοτικά Δεδομένα, τα οποία περιλαμβάνουν: 3.2.1) τη Στατιστική Μεθοδολογία και 3.2.2) τα Αποτελέσματα (Α. Γενικά Στοιχεία, Β. Στρατηγικές) και 3.2.3) τα Συμπεράσματα – Συσχετίσεις.

3.1 Μέσα και Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων

Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο που ήταν μετάφραση της κλίμακας της Τουλούζης για τη διαχείριση ('Echelle Toulousaine de Coping', Esparbes, Sorde & Tap, 1993).

Μέσω του ερωτηματολογίου συλλέχθηκαν πληροφορίες για τους ακόλουθους τομείς:

- Α). Δημογραφικά χαρακτηριστικά: φύλο, ηλικία, τόπος καταγωγής, τόπος σπουδών, σχολή φοίτησης, τμήμα φοίτησης.
- Β). Οικογενειακή υποδομή: επάγγελμα πατέρα, επάγγελμα μητέρας, μορφωτικό επίπεδο πατέρα, μορφωτικό επίπεδο μητέρας.
- Γ). Αναφορά σε μια δύσκολη κατάσταση που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές / σπουδαστές.
- Δ). Πώς αντιδρούν στη δύσκολη κατάσταση που αντιμετωπίζουν, απαντώντας με βάση μια κλίμακα πέντε βαθμίδων (1. καθόλου, 2. σπάνια, 3. που & που, 4. συχνά, 5. πολύ συχνά) σε 54 ερωτήσεις.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από τις 9 έως τις 17 Δεκεμβρίου 2003 από δύο ερευνητικές υποομάδες σπουδαστριών του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Α.Τ.Ε.Ι. Πάτρας. Η πρώτη υποομάδα αποτελείται από την Ευαγγελάτου Μαρία και την Πιστόλα Δήμητρα και ο τόπος διεξαγωγής της έρευνας ήταν η Αθήνα και η Κοζάνη αντίστοιχα. Η δεύτερη υποομάδα αποτελείται από την Κυρίτση Βασιλική και την Πλίτση Αθανασία και ο τόπος διεξαγωγής της έρευνας ήταν η Πάτρα και ο Βόλος- Λάρισα αντίστοιχα. Το κάθε μέλος και των δύο ερευνητικών υποομάδων πραγματοποίησε την έρευνα σε Α.Ε.Ι., Α.Τ.Ε.Ι. και Ι.Ε.Κ. του αντίστοιχου τόπου.

Για τη διεξαγωγή της έρευνας εκδόθηκε σχετική άδεια από την Προϊσταμένη του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Α.Τ.Ε.Ι. Πάτρας.

Η χορήγηση του ερωτηματολογίου έγινε ομαδικά σε χώρους που συναθροίζονται οι φοιτητές (διαδρόμους, κυλικείο), στα αμφιθέατρα των σχολών του Α.Ε.Ι. και στις αίθουσες των σχολών των Α.Τ.Ε.Ι. και Ι.Ε.Κ. κατά τα πρώτα 15 λεπτά της παράδοσης, με τη σύμφωνη γνώμη του διδάσκοντα ο οποίος υποστήριζε την όλη διαδικασία.

Η κάθε ερευνήτρια ενημέρωνε τους παριστάμενους φοιτητές / σπουδαστές για το σκοπό της έρευνας, ότι η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δεν ήταν υποχρεωτική και ότι η όλη διαδικασία συλλογής δεδομένων ήταν έτσι σχεδιασμένη ώστε να διασφαλίζεται η ανωνυμία τους και ότι δεν υπήρχε κανένας τρόπος να συνδεθεί το όνομά τους με τις πληροφορίες που θα προσέφεραν. Επίσης, οι ερευνήτριες παρευρίσκονταν στους χώρους διεξαγωγής της έρευνας καθ' όλη τη διάρκεια της συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων για να λύσουν τυχόν απορίες και να συγκεντρώσουν τα συμπληρωμένα ερωτηματολόγια. Στο τέλος, ευχαριστούσαν όλους τους συμμετέχοντες

για τη συνεργασία τους και την προθυμία τους να ανταποκριθούν στην έρευνα.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι πιθανώς με τη μέθοδο αυτή αποκλείστηκαν από το δείγμα οι φοιτητές / σπουδαστές που δεν παρακολουθούν τακτικά τις παραδόσεις μαθημάτων.

3.2 Ποσοτικά Δεδομένα

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 (mean 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 Αποτελέσματα

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:

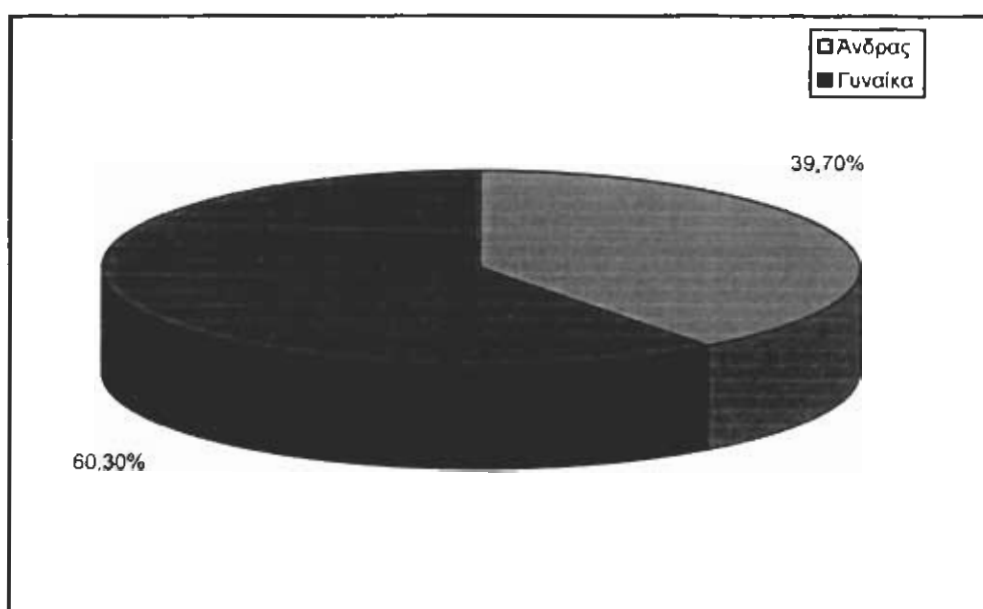
- **Φύλο**

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%

Σχήμα 1: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το φύλο.



- **Ηλικία**

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

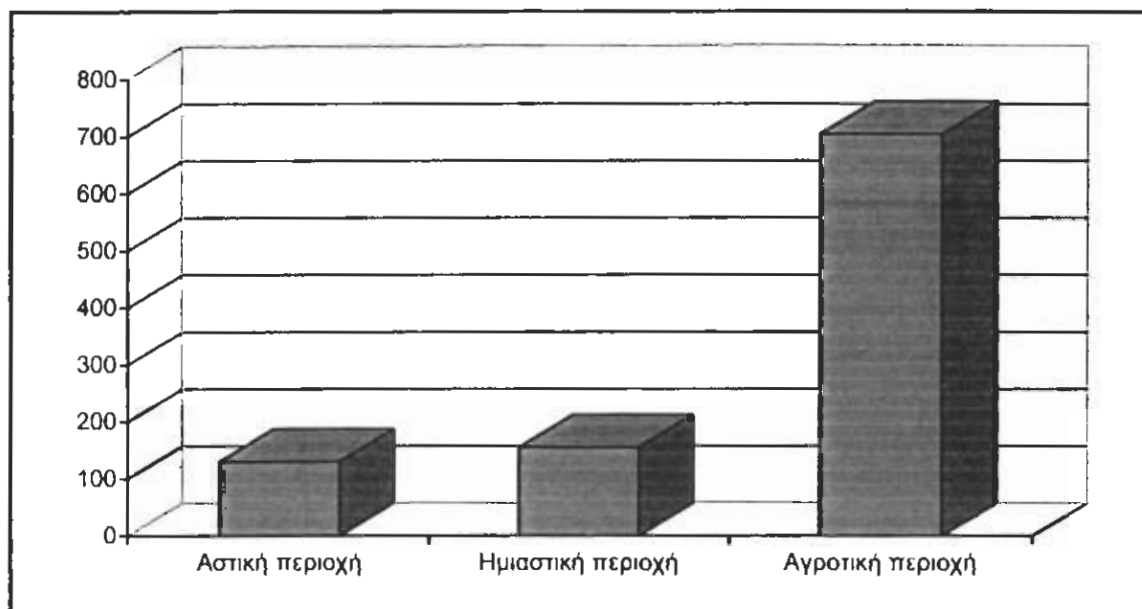
- **Τόπος Καταγωγής**

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (705 άτομα - ποσοστό 71,2%) κατάγονται από **αγροτική** περιοχή ενώ τα υπόλοιπα άτομα κατάγονται από **ημιαστική** (155 άτομα – ποσοστό 15,7%) και **αστική** (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.



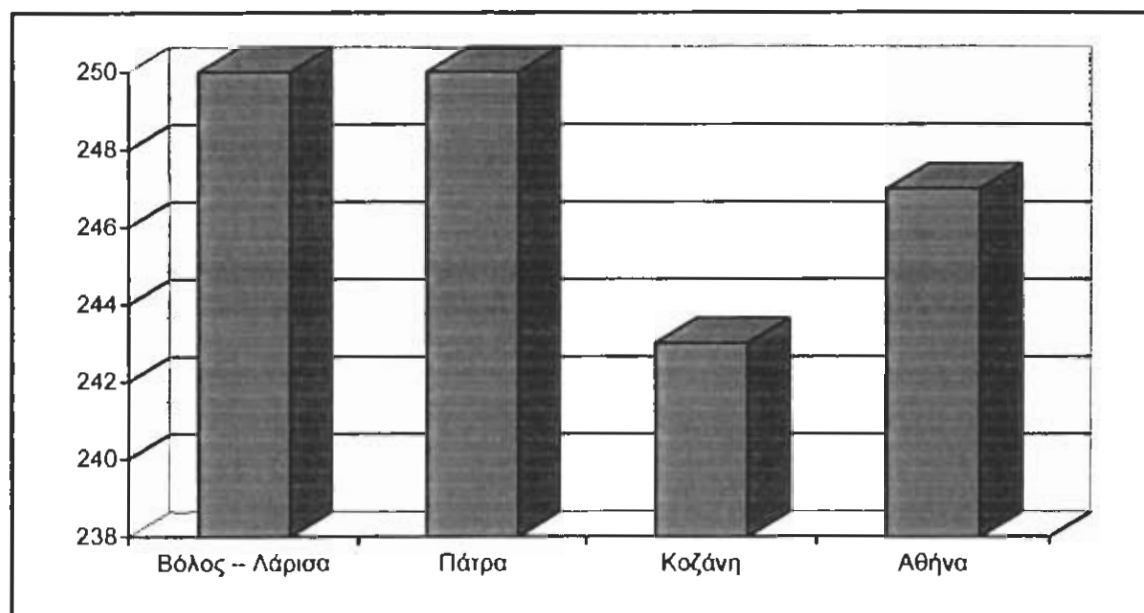
• Πόλη Φοίτησης

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.



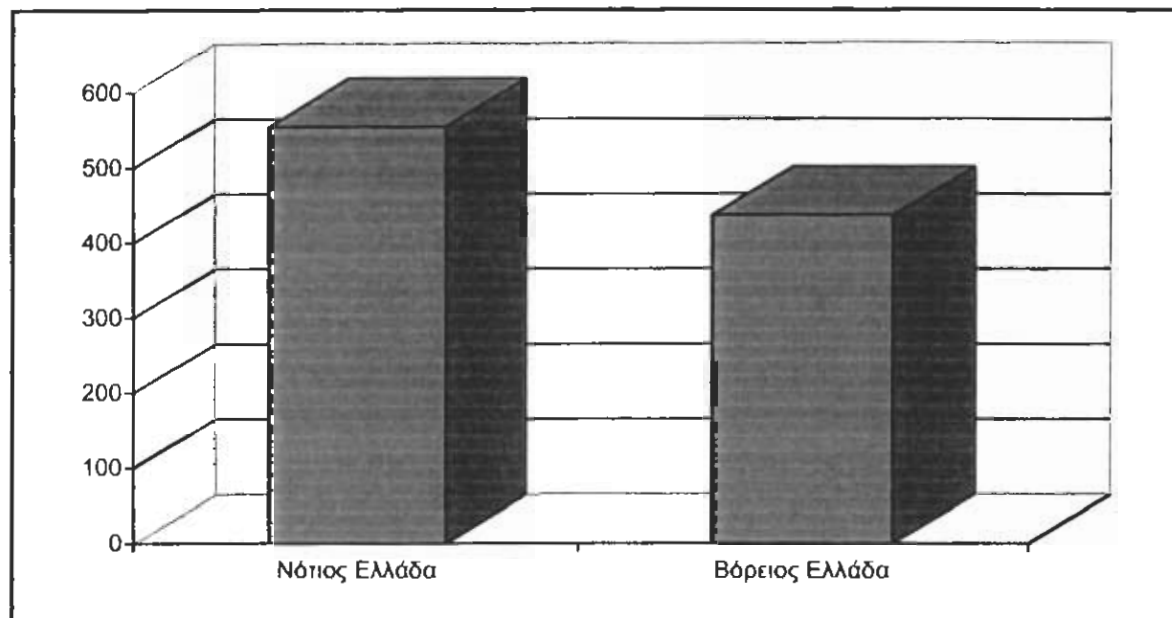
• Περιοχή Καταγωγής

Μοιρασμένα εμφανίζονται και τα ποσοστά των ερωτηθέντων όσον αφορά την περιοχή καταγωγής τους. Έτσι 554 άτομα (ποσοστό 56,0%) κατάγονται από την **Νότιο Ελλάδα** και το υπόλοιπο 44,0% από την **Βόρειο** (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.



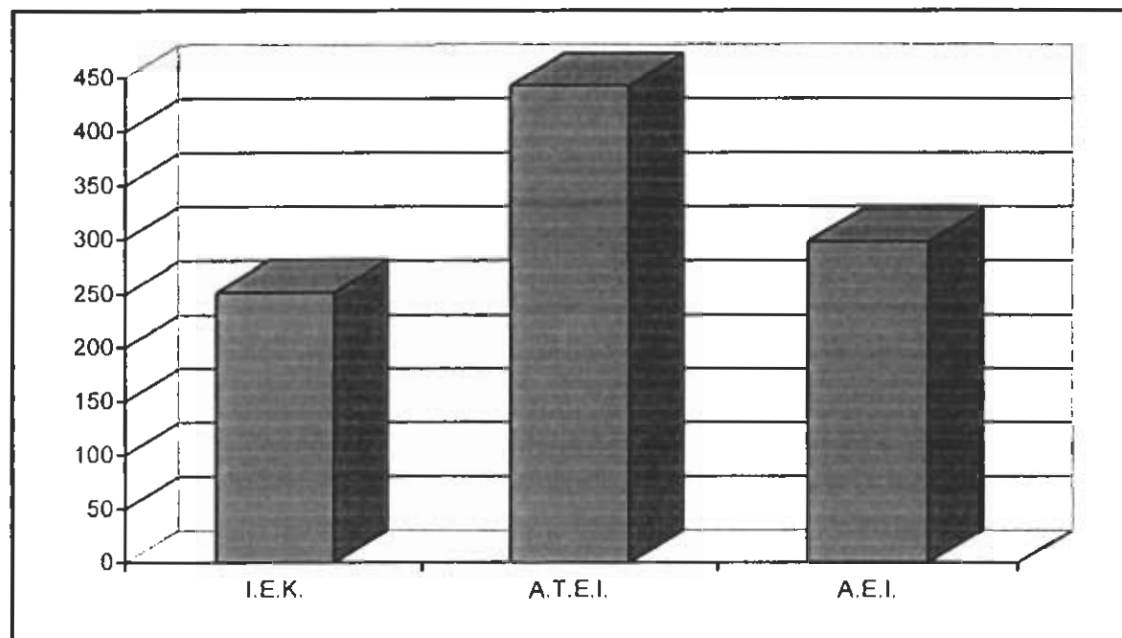
- Σχολή Φοίτησης

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

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

ΣΧΟΛΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	N=990	ΠΟΣΟΣΤΟ
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.



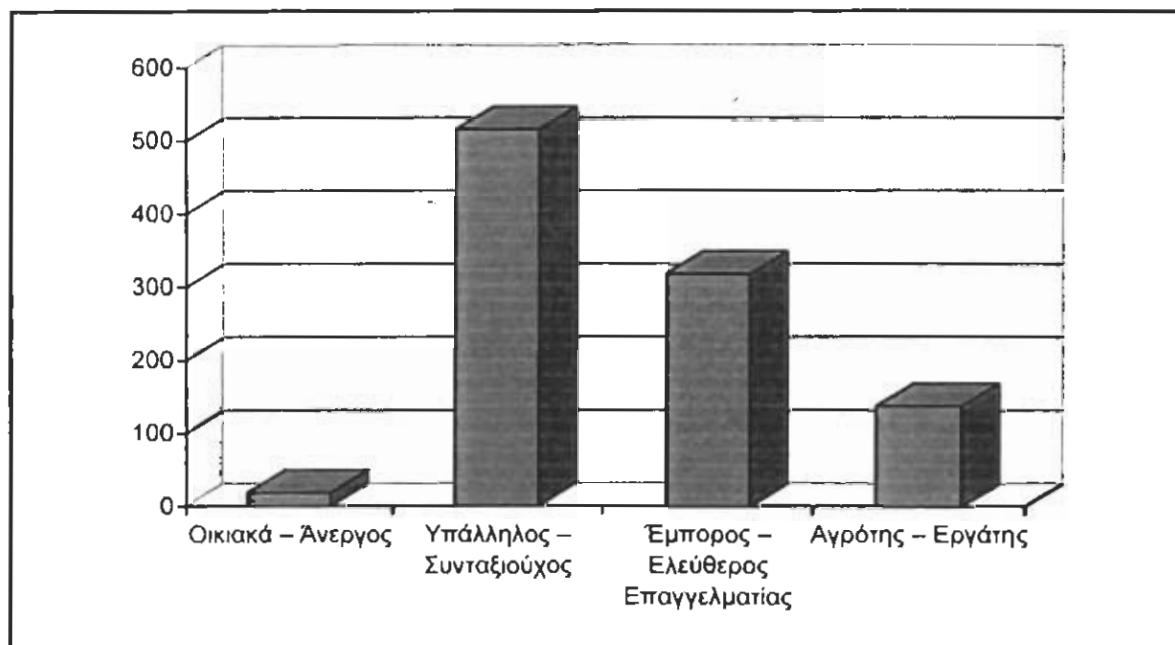
• Επάγγελμα Πατέρα

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.



• Επάγγελμα Μητέρας

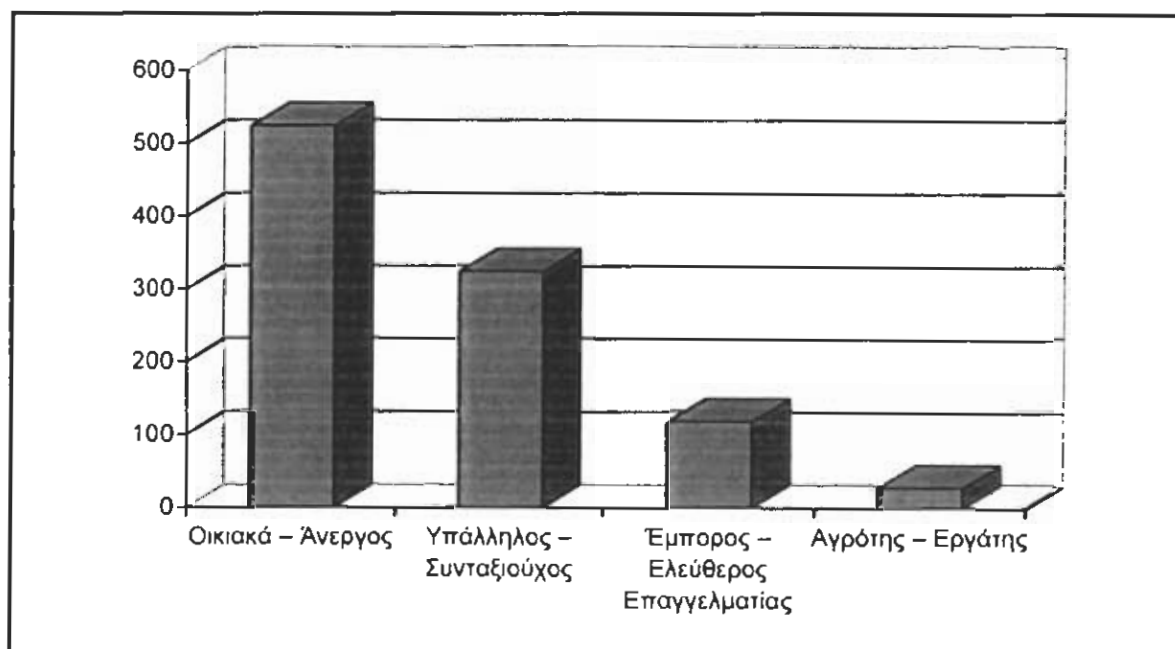
Αντίθετα, οι μισοί και πλέον των ερωτηθέντων δηλώνουν ως επάγγελμα της μητέρας τους το **Οικιακά – Άνεργος** (523 άτομα – ποσοστό 52,8%) ενώ άλλοι 323 (ποσοστό 32,6%) δηλώνουν το **υπάλληλος – συνταξιούχος**. Από τους υπόλοιπους οι 117 (ποσοστό

11,8%) δηλώνουν ως επάγγελμα της μητέρας 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.



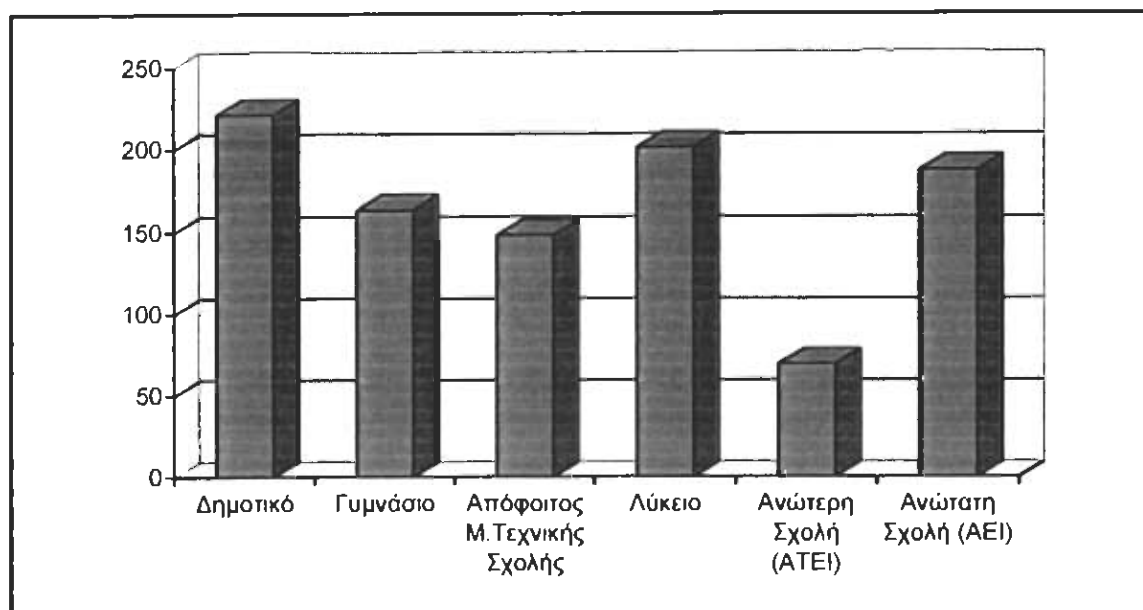
• **Μορφωτικό Επίπεδο Πατέρα**

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 (Α.Τ.Ε.Ι.)	69	7,0%
Ανώτατη Σχολή (Α.Ε.Ι.)	187	18,9%

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



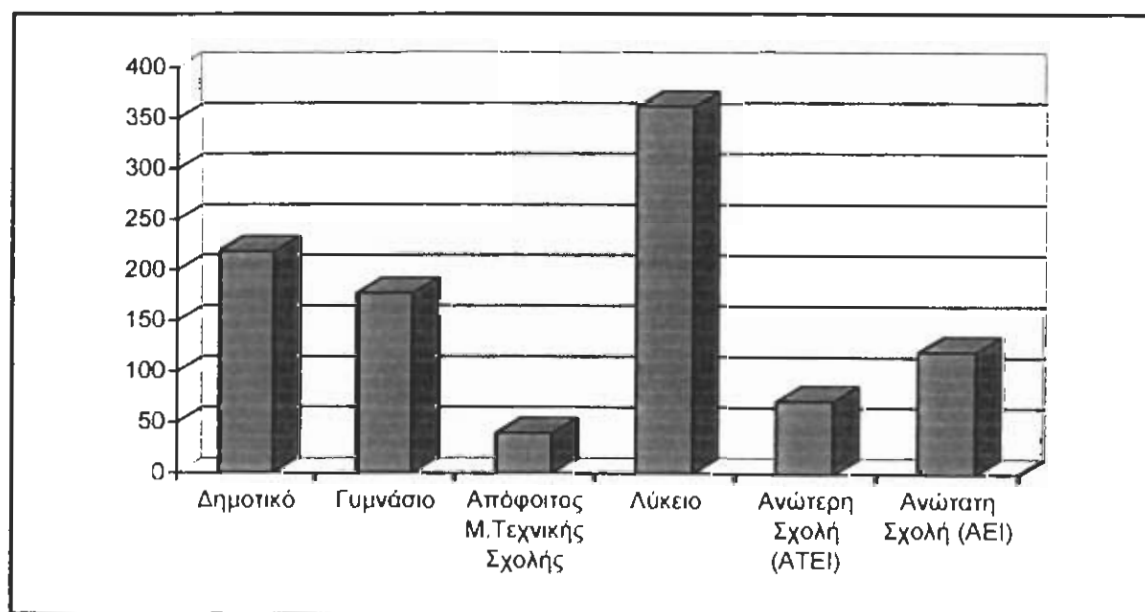
• Μορφωτικό Επίπεδο Μητέρας

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 (Α.Τ.Ε.Ι.)	72	7,3%
Ανώτατη Σχολή (Α.Ε.Ι.)	121	12,2%

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



B. Στρατηγικές

• Δείκτης Δράσης

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.

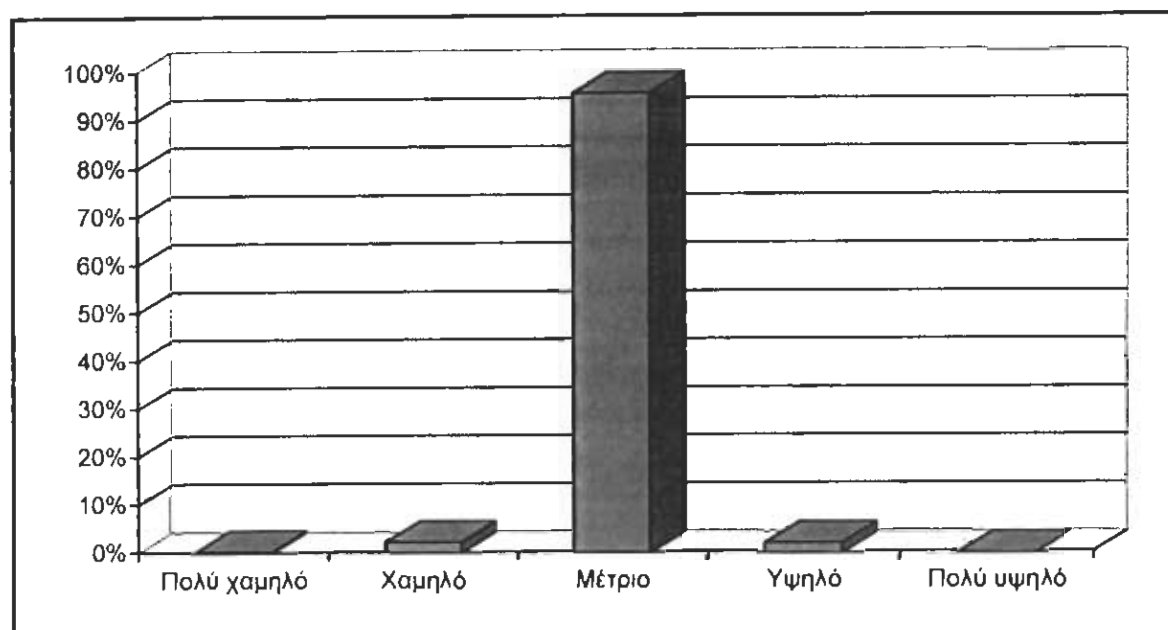
ΔΡΑΣΗ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	18,0	29,0
Χαμηλό	29,0	39,9
Μέτριο	39,9	68,4
Υψηλό	68,4	79,2
Πολύ υψηλό	79,2	90,0

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.



- **Δείκτης Πληροφόρησης**

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.

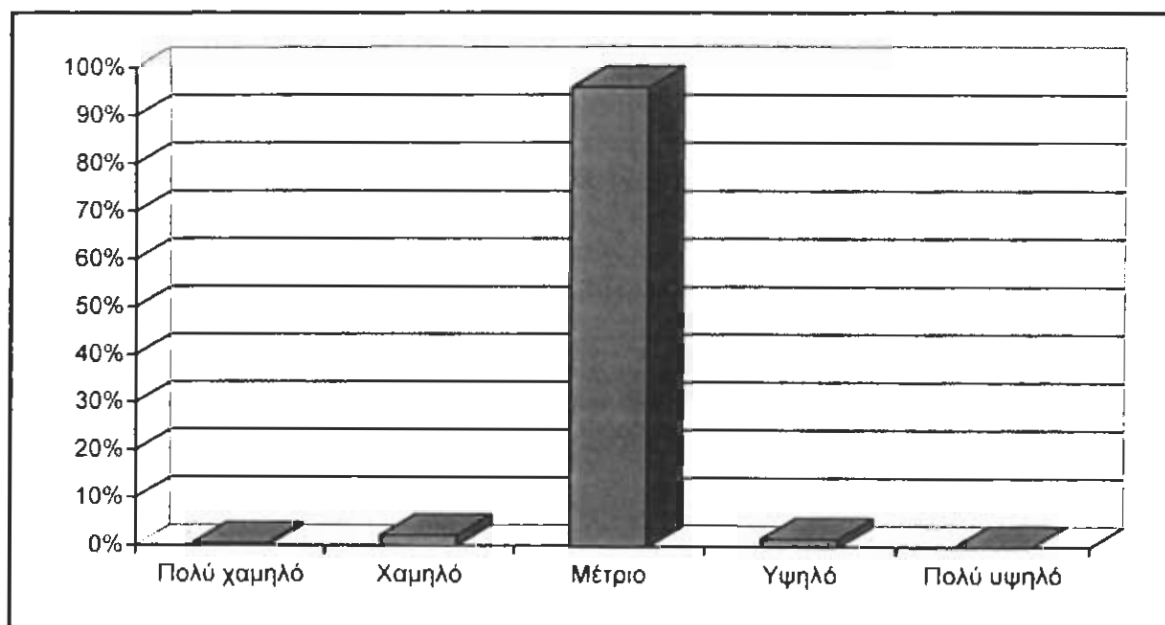
ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	18,0	28,9
Χαμηλό	28,9	39,7
Μέτριο	39,7	70,7
Υψηλό	70,7	80,3
Πολύ υψηλό	80,3	90,0

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.



- Δείκτης Συναισθήματος

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.

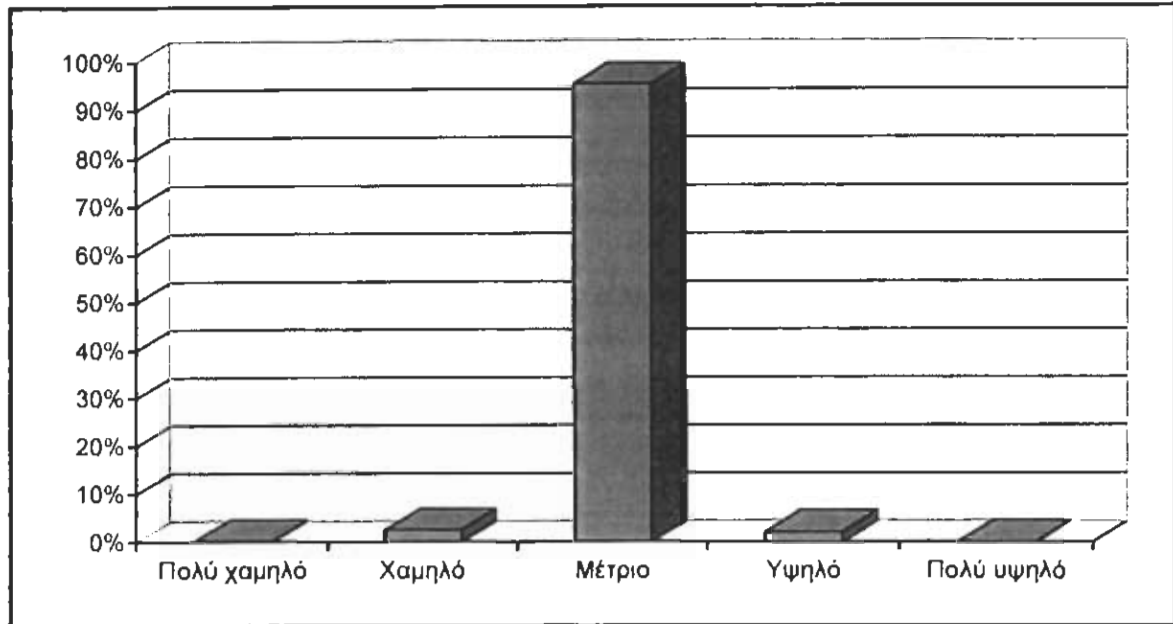
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	18,0	26,6
Χαμηλό	26,6	35,2
Μέτριο	35,2	65,1
Υψηλό	65,1	77,5
Πολύ υψηλό	77,5	90,0

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.



- **Δείκτης Θετικών Στρατηγικών**

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	
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

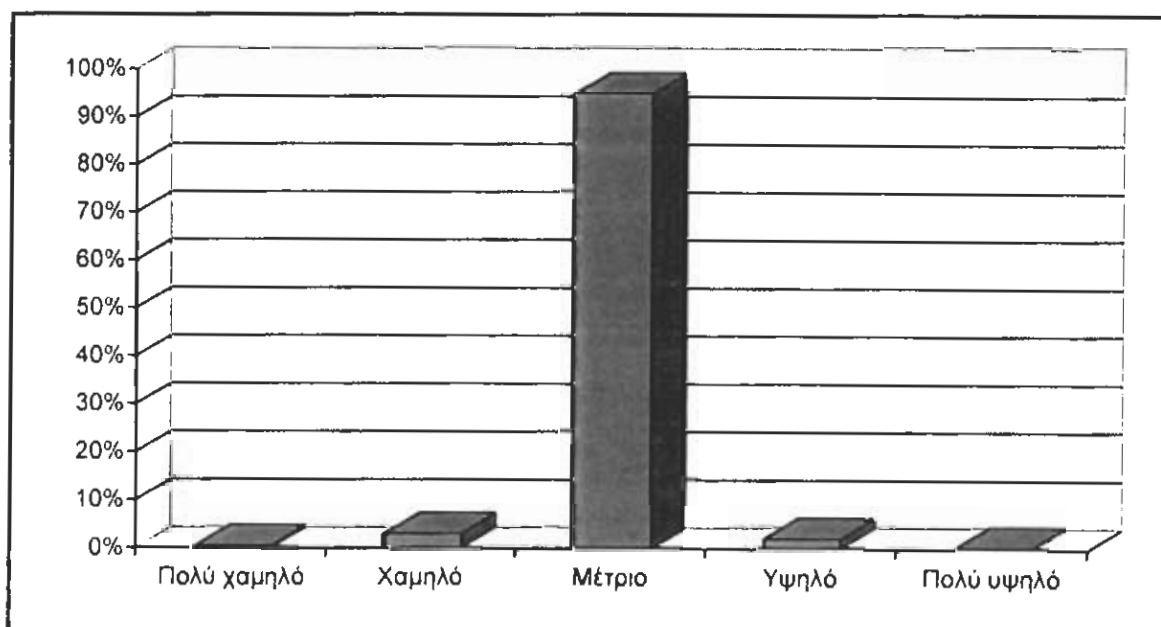
Η μεγαλύτερη πλειοψηφία των ερωτηθέντων (939 άτομα - ποσοστό 94,8%) έχουν **μέτριο** επίπεδο στον δείκτη των θετικών στρατηγικών. Άλλοι 32 ερωτηθέντες (ποσοστό 3,2%) το επίπεδο του

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.



- Δείκτης Αρνητικών 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.

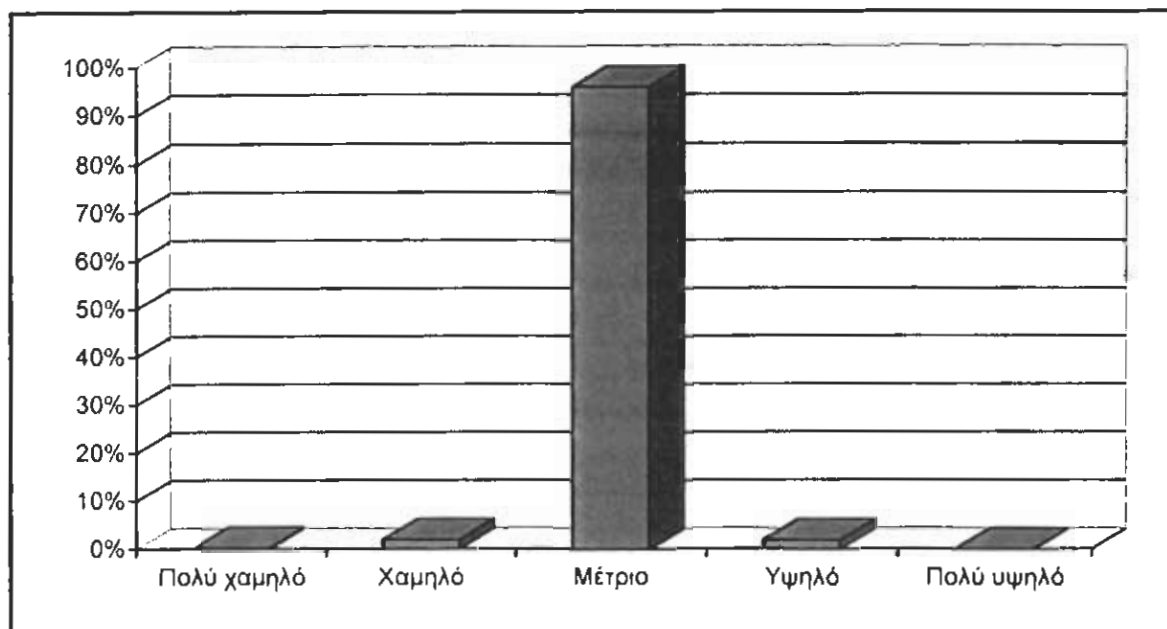
ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	27,0	36,4
Χαμηλό	36,4	45,8
Μέτριο	45,8	94,0
Υψηλό	94,0	114,5
Πολύ υψηλό	114,5	135,0

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 20 άτομα (ποσοστό 2,0%) 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.



- **Σύνολο Στρατηγικών Διαχείρισης**

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.

ΣΥΝΟΛΟ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ	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.

ΣΥΝΟΛΟ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ	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

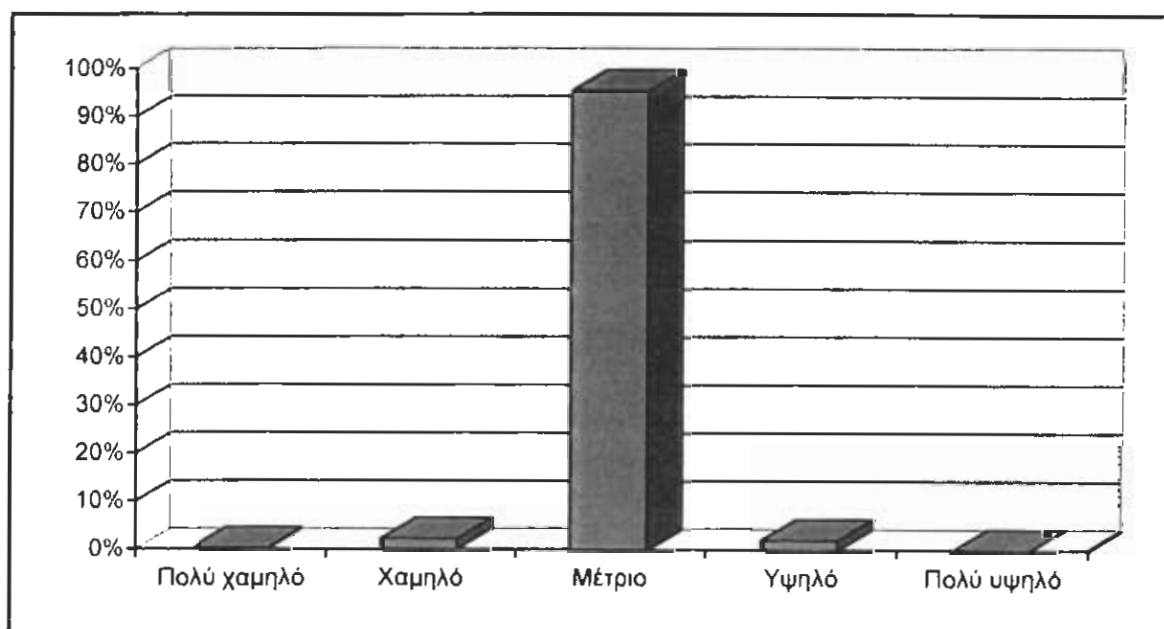
Σε ένα πάρα πολύ υψηλό ποσοστό 95,5% (945 άτομα) το σύνολο των στρατηγικών διαχείρισης των ερωτηθέντων υπολογίστηκε **μετρίου** επιπέδου ενώ σε 24 άτομα (ποσοστό 2,4%) υπολογίστηκε χαμηλού και

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.

ΣΥΝΟΛΟ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ	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.



- Δείκτης Εστίασης

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.

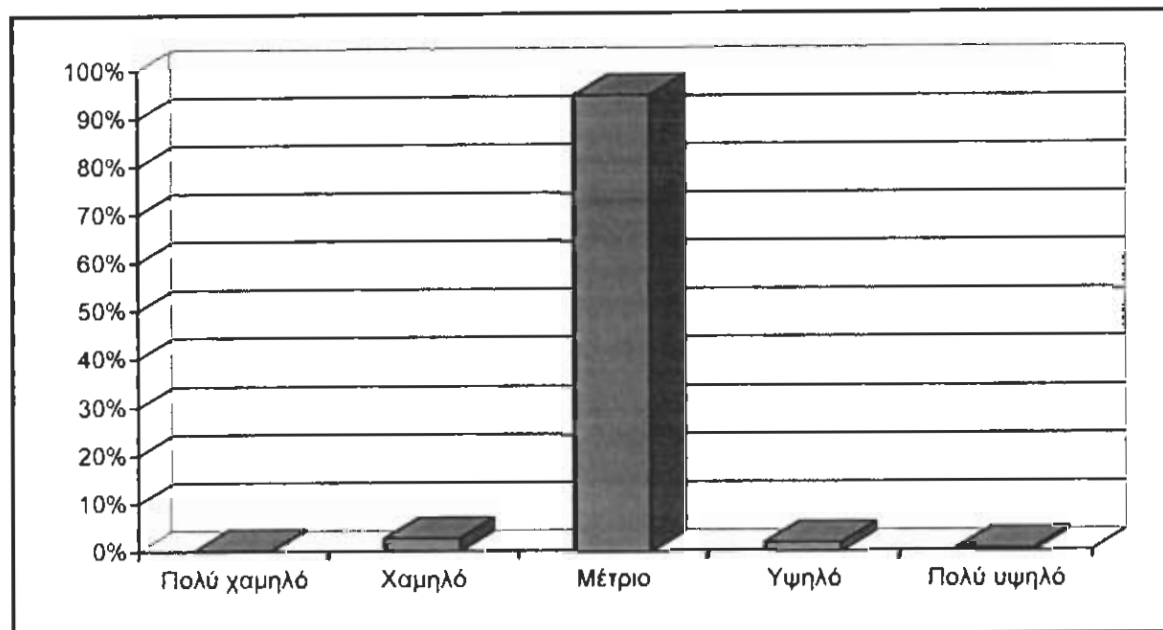
ΕΣΤΙΑΣΗ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	9,0	14,0
Χαμηλό	14,0	19,1
Μέτριο	19,1	38,5
Υψηλό	38,5	41,7
Πολύ υψηλό	41,7	45,0

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.



- **Δείκτης Κοινωνικής Στήριξης**

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.

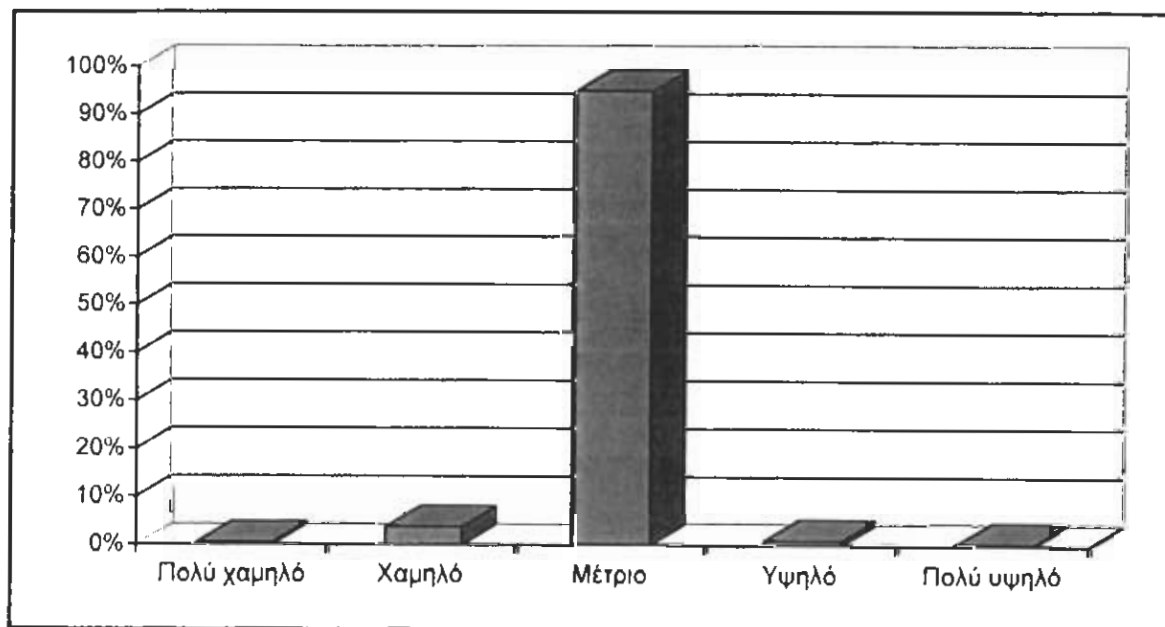
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	9,0	13,0
Χαμηλό	13,0	17,1
Μέτριο	17,1	40,2
Υψηλό	40,2	42,6
Πολύ υψηλό	42,6	45,0

Η μεγαλύτερη πλειοψηφία των ερωτηθέντων (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.



- Δείκτης Απόσυρσης

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.

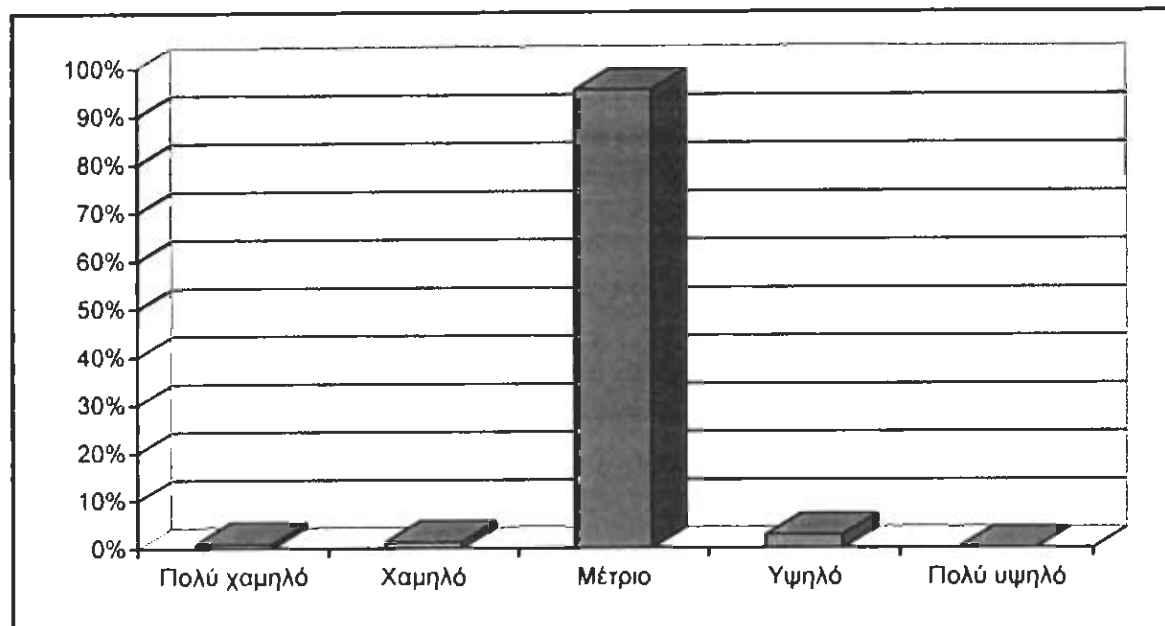
ΑΠΟΣΥΡΣΗ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	9,0	10,1
Χαμηλό	10,1	11,2
Μέτριο	11,2	31,6
Υψηλό	31,6	38,3
Πολύ υψηλό	38,3	45,0

Η μεγαλύτερη πλειοψηφία των ερωτηθέντων (942 άτομα - ποσοστό 95,2%) υπολογίστηκε ότι έχουν **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 (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.



- **Δείκτης Μεταστροφής**

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.

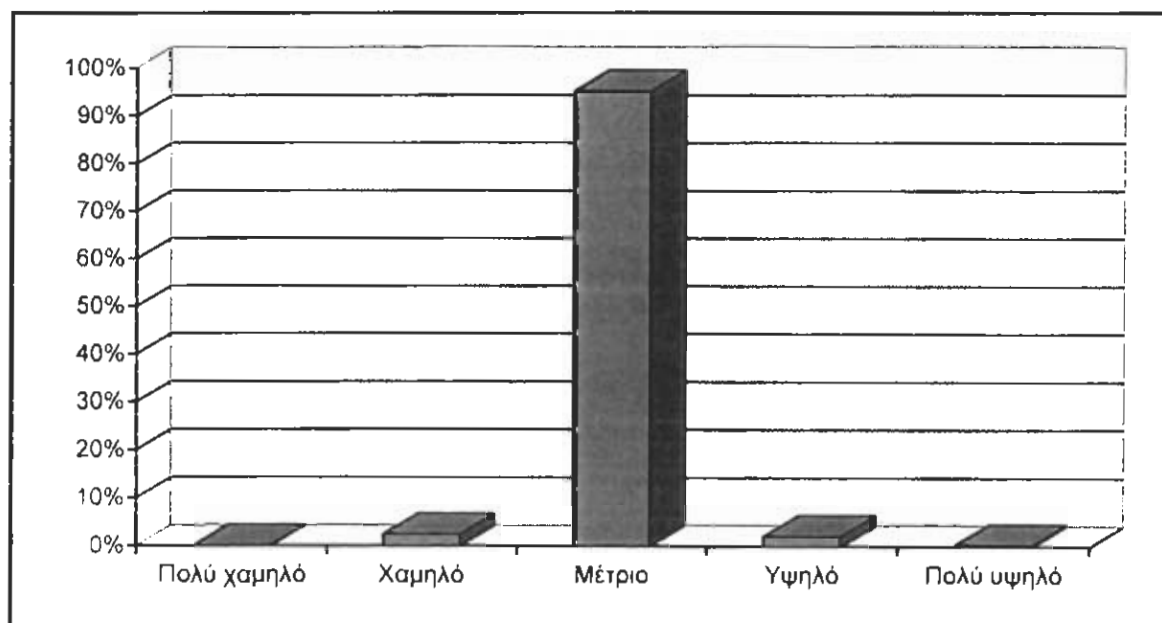
ΜΕΤΑΣΤΡΟΦΗ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	9,0	13,1
Χαμηλό	13,1	17,2
Μέτριο	17,2	36,9
Υψηλό	36,9	40,9
Πολύ υψηλό	40,9	45,0

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.



- Δείκτης Ελέγχου

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.

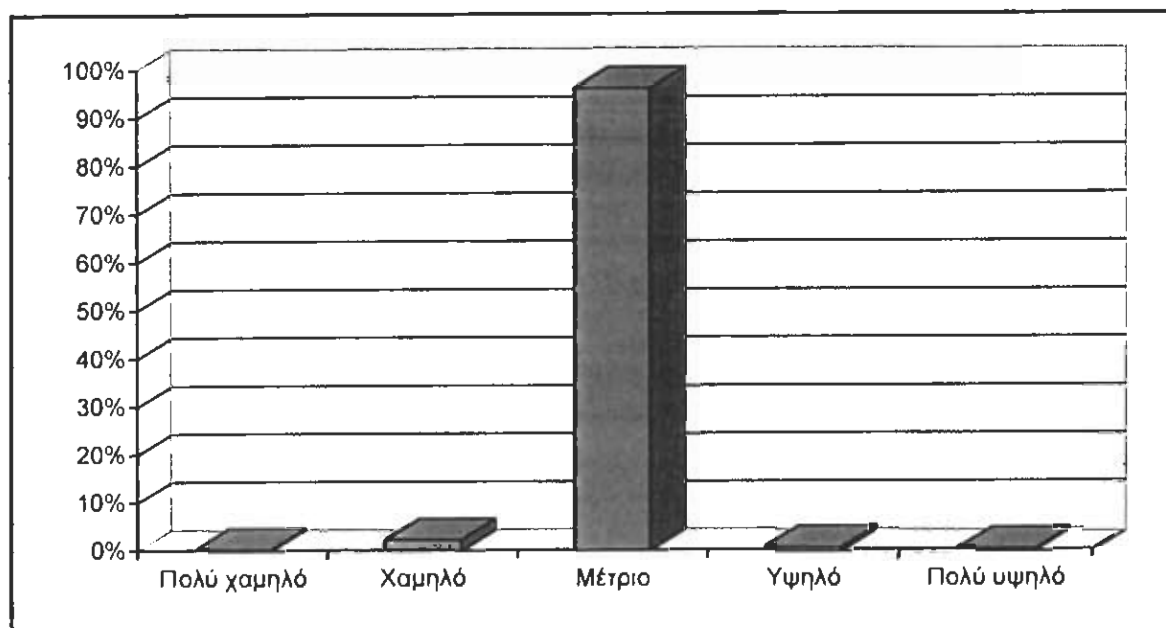
ΕΛΕΓΧΟΣ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	9,0	14,3
Χαμηλό	14,3	19,6
Μέτριο	19,6	38,2
Υψηλό	38,2	41,6
Πολύ υψηλό	41,6	45,0

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



- Δείκτης Άρνησης

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.

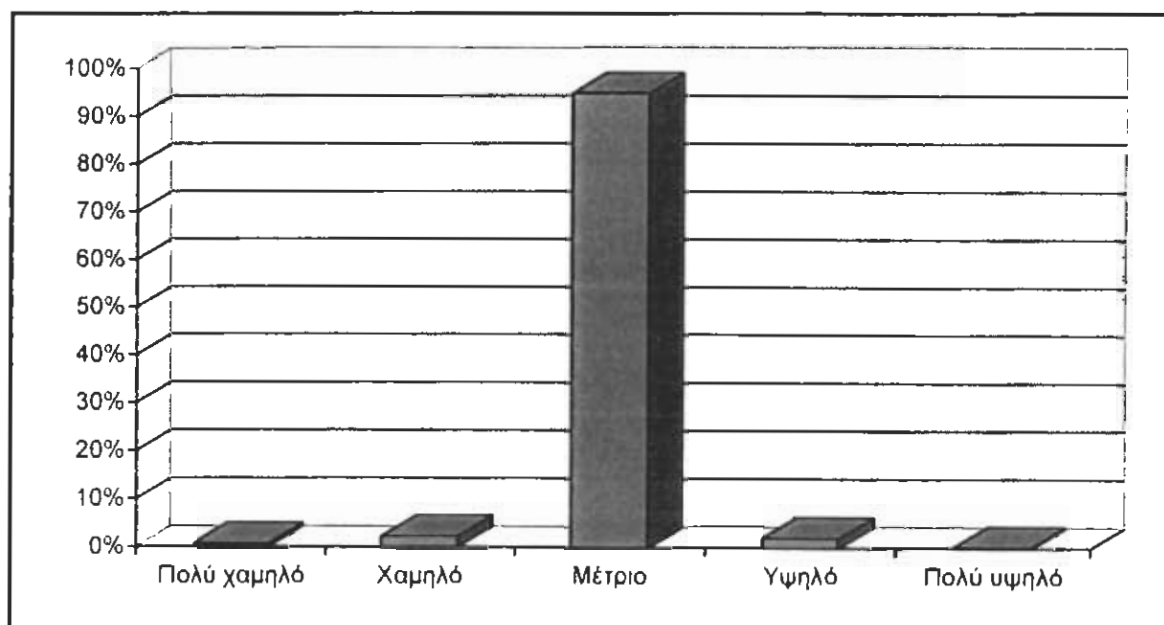
ΑΡΝΗΣΗ (N=990)	Από	Έως
Πολύ χαμηλό	9,0	11,8
Χαμηλό	11,8	14,6
Μέτριο	14,6	34,9
Υψηλό	34,9	40,0
Πολύ υψηλό	40,0	45,0

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.

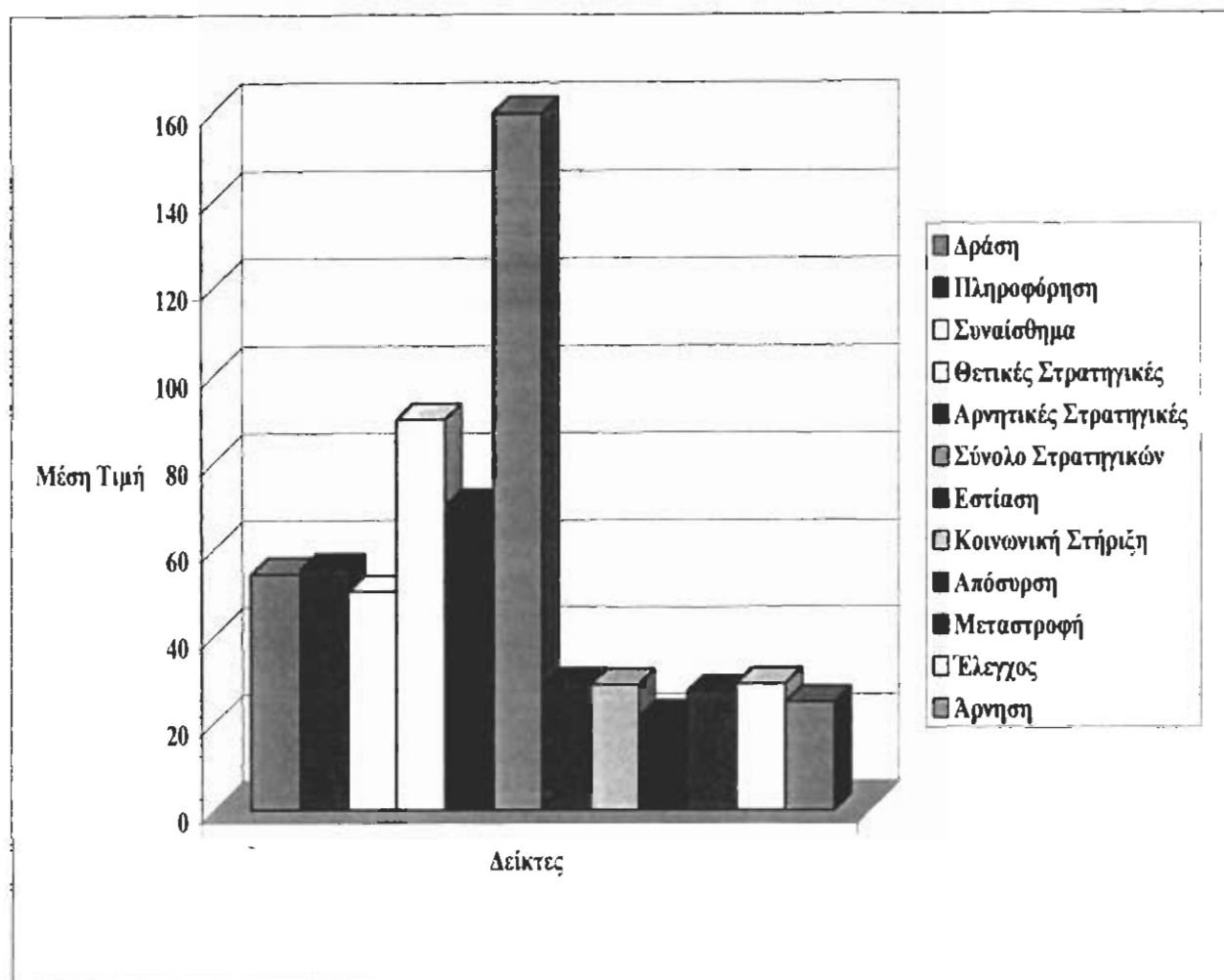


Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει τη μέση τιμή όλων των δεικτών που εξετάζονται και μας επιτρέπει να συγκρίνουμε τους τομείς δράση – πληροφόρηση – συναίσθημα μεταξύ τους, τις θετικές στρατηγικές με τις αρνητικές, και τις στρατηγικές διαχείρισης (εστίαση, κοινωνική στήριξη, απόσυρση, μεταστροφή, έλεγχος, άρνηση) μεταξύ τους.

Πίνακας Ι: Πίνακας που δείχνει τη μέση τιμή των δεικτών.

ΔΕΙΚΤΕΣ	ΜΕΣΗ ΤΙΜΗ
Δράση	54,17
Πληροφόρηση	55,19
Συναίσθημα	50,15
Θετικές Στρατηγικές	89,62
Αρνητικές Στρατηγικές	69,88
Σύνολο Στρατηγικών	159,52
Εστίαση	28,78
Κοινωνική Στήριξη	28,63
Απόσυρση	21,38
Μεταστροφή	27,06
Έλεγχος	28,93
Άρνηση	24,76

Σχήμα Ι: Σχήμα που δείχνει τη μέση τιμή των δεικτών



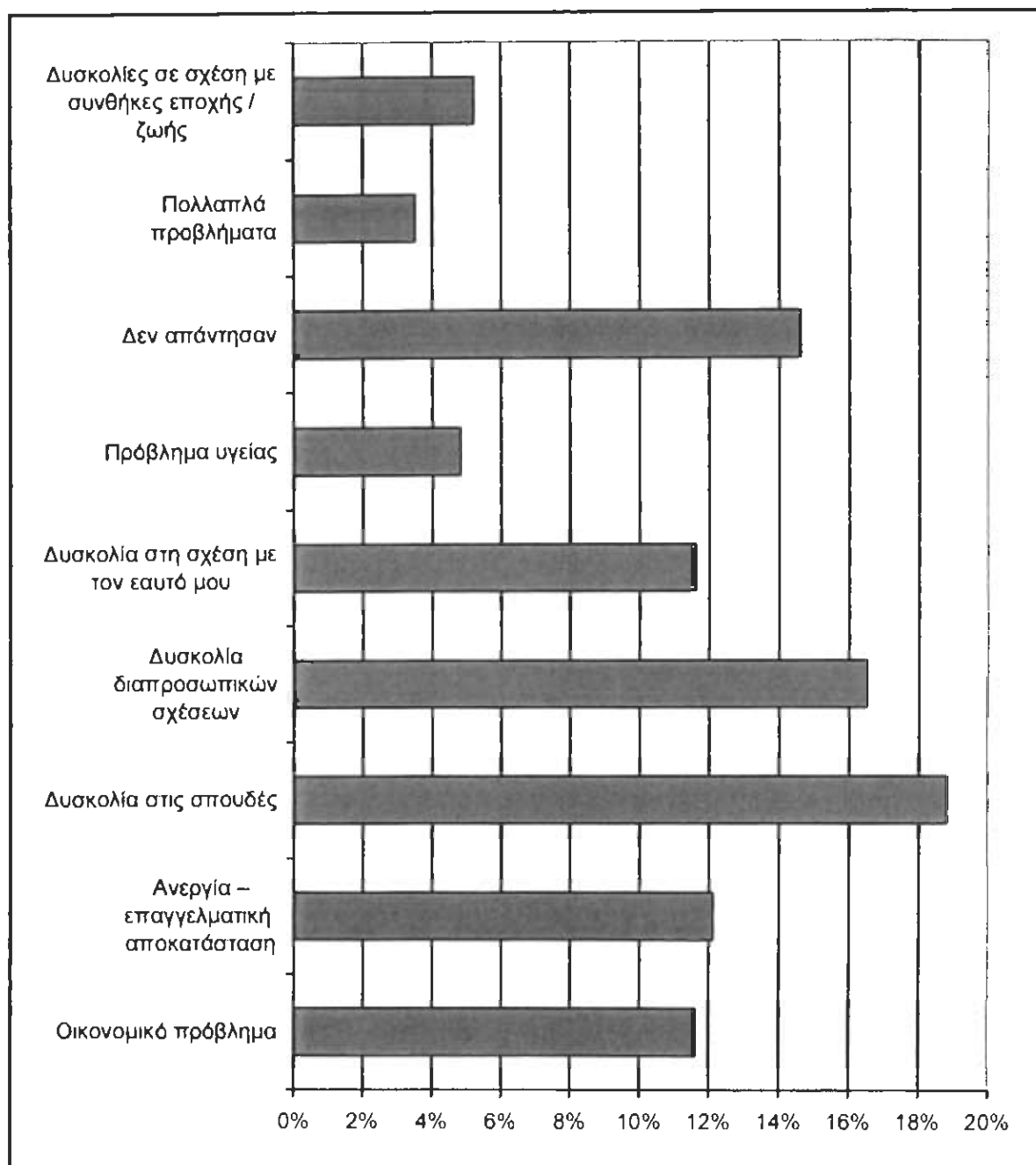
Από τη σύγκριση των τριών τομέων (δράση, πληροφόρηση, συναίσθημα) υψηλότερη είναι η πληροφόρηση με μέση τιμή 55,19. Από τη σύγκριση των θετικών και των αρνητικών στρατηγικών υψηλότερη είναι μέση τιμή των θετικών στρατηγικών (89,62). Από τη σύγκριση των έξι στρατηγικών διαχείρισης υψηλότερη είναι η μέση τιμή του ελέγχου (28,93).

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 12,1%) 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**

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 48 που ακολουθεί.

Πίνακας 48: Αξιοπιστία ερωτηματολογίου

Δείκτης	Scale Mean 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.

3.2.3 Συμπεράσματα – Συσχετίσεις

Στην προσπάθειά μας να συσχετίσουμε τα αποτελέσματα της έρευνας που προέκυψαν για τους διάφορους δείκτες παρατηρούμε τα παρακάτω:

Πίνακας 49: Στοιχεία που παρουσιάζουν Στατιστικά Σημαντική Διαφορά

ΔΕΙΚΤΕΣ	ΦΥΛΟ	ΠΟΛΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΑΤΑΓΩΓΗΣ	ΣΧΟΛΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ
Δράση	√*			√
Πληροφόρηση	√			
Συναίσθημα	√	√	√	
Θετικές Στρατηγικές	√	√		√
Αρνητικές Στρατηγικές	√	√		
Σύνολο Στρατηγικών Διαχείρισης	√	√		√
Εστίαση	√	√	√	√
Κοινωνική Στήριξη	√	√		
Απόσυρση	√			
Μεταστροφή	√			√
Έλεγχος				√
Άρνηση				

*Με το σύμβολο √ παρουσιάζεται η στατιστικά σημαντικά διαφορά.

A. Συσχέτιση 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 50).

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 50).

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 50).

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 50). Επομένως, όσον αφορά τον δείκτη της πληροφόρησης, οι γυναίκες παρουσιάζουν μια τάση θετική ($t= -4,13$). Ενδεχομένως οι γυναίκες να νιώθουν περισσότερο την ανάγκη να ζητήσουν πληροφορίες για κάποια θέματα και να χρησιμοποιήσουν πιο πολύ στρατηγικές που αφορούν το γνωστικό τομέα, οι οποίες προφανώς είναι λειτουργικές. Αντίθετα οι άνδρες φαίνεται να χρησιμοποιούν λιγότερο τις στρατηγικές αυτού του τομέα. Ο πίνακας

διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 51 και στο Σχήμα 23.

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 50). Επομένως, οι γυναίκες παρουσιάζουν μια τάση θετική ($t = -5,70$). Η μεγάλη αυτή τάση, θα μπορούσε να ερμηνευτεί ως μια λειτουργική προσπάθεια των γυναικών να μειώσουν τα αρνητικά συναισθήματα. Εξάλλου το εύρημα αυτό, ότι δηλαδή οι γυναίκες χρησιμοποιούν περισσότερο στρατηγικές που αποσκοπούν στη ρύθμιση των συναισθημάτων συμβαδίζει με τα ευρήματα πολλών ερευνών που δείχνουν ότι οι γυναίκες έχουν ως χαρακτηριστικά την τρυφερότητα, την εξάρτηση, την ευαισθησία και τη στοργή (Λεονταρή, 1998) και σε μια δύσκολη κατάσταση έχουν την ανάγκη να μιλήσουν σε πρόσωπα που μπορούν να δώσουν παρηγοριά, αναζητούν υποκατάστατα μέσα από την τροφή, τα φάρμακα, κ.α. Αντίθετα επιβεβαιώνεται η άποψη ότι οι άνδρες χρησιμοποιούν λιγότερο τέτοιου είδους στρατηγικές. Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 52 και στο Σχήμα 24.

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 50).

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 50).

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 50).

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 50).

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 50). Επομένως, οι γυναίκες παρουσιάζουν μια τάση θετική ($t = -7,83$). Φαίνεται έτσι ότι οι γυναίκες, όταν αντιμετωπίζουν μια δύσκολη κατάσταση, χρησιμοποιούν περισσότερο τη στρατηγική της κοινωνικής στήριξης που περιλαμβάνει τη συνεργασία, τη βοήθεια μέσω πληροφόρησης και τη συναισθηματική στήριξη, από τους άνδρες. Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 53 και στο Σχήμα 25.

Πίνακας 50: Συσχέτιση του επιπέδου των διαφόρων δεικτών με το φύλο των ερωτηθέντων.

	Μέση Τιμή Ανδρών	Τυπική Απόκλιση Ανδρών	Μέση Τιμή Γυναικών	Τυπική Απόκλιση Γυναικών	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

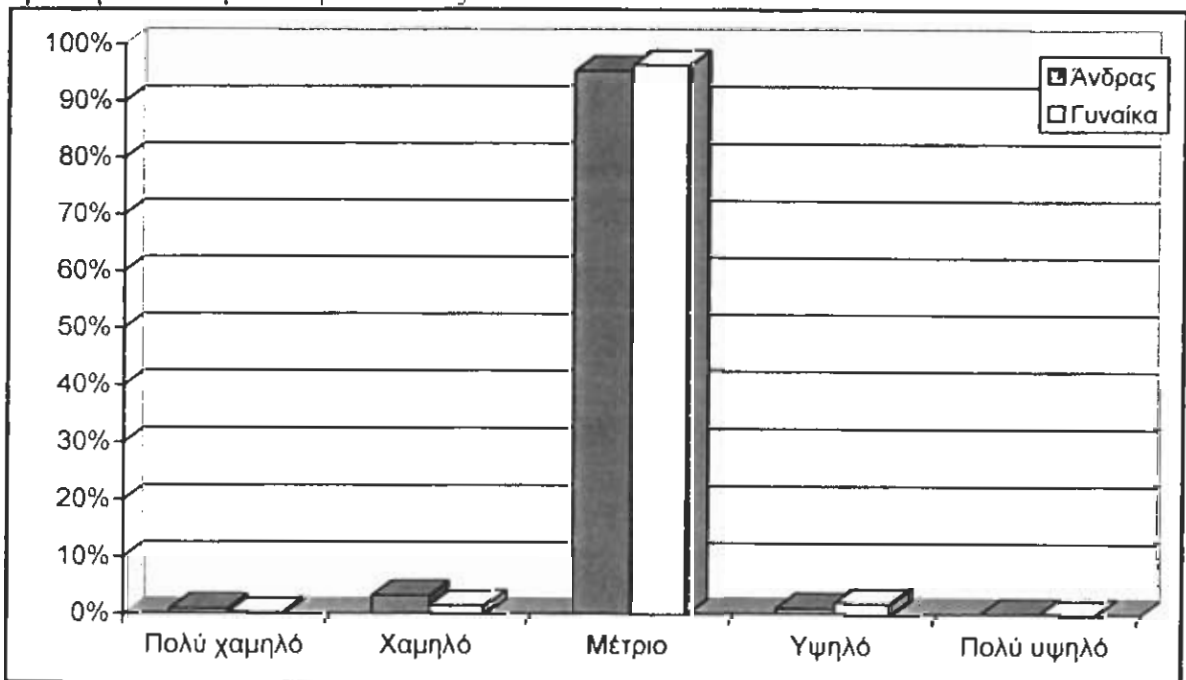
Ο μέσος όρος του δείκτη **απόσυρσης** για τους άνδρες ήταν 20,61 και η τυπική απόκλιση 5,41 ενώ για τις γυναίκες ήταν 21,89 και 4,80 αντίστοιχα. Η διαφορά που προκύπτει με υψηλότερη τιμή στον μέσο όρο των γυναικών είναι στατιστικά σημαντική ($t = -3,89$, $df = 988$, $p < 0,0001$) (Πίνακας 50). Επομένως, οι γυναίκες εμφανίζουν μια τάση θετική ($t = -3,89$) απ' την οποία μπορούμε να συμπεράνουμε ενδεχομένως ότι σε μια δύσκολη κατάσταση κλείνονται περισσότερο στον εαυτό τους, προσπαθούν να μη σκέφτονται το πρόβλημα καταφεύγοντας στο όνειρο ή στη φαντασία ή υιοθετώντας συμπεριφορές που προσφέρουν υποκατάστατα (τροφή, κάπνισμα, κ.α.). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 54 και στο Σχήμα 26.

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 50) και εμφανίζεται μια τάση θετική ($t = -4,85$). Τα αποτελέσματα αυτά θα μπορούσαν να ερμηνευθούν ως εξής: Λόγω των ηλικιακών μεταβολών παρουσιάζεται η ανάγκη αλλαγής, τροποποίησης της συμπεριφοράς, των γνωστικών θέσεων (αποδοχή του προβλήματος) ή των αξιών (όταν το άτομο αποκτά μια φιλοσοφία ζωής). Η ανάγκη αυτή παρατηρείται σε μεγαλύτερο ποσοστό στις γυναίκες. Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 55 και στο Σχήμα 27.

Πίνακας 51: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη πληροφόρησης των ερωτηθέντων με το φύλο τους.

		Φύλο			
		Άνδρας	Γυναίκα		
Επίπεδο του δείκτη πληροφόρησης	Πολύ χαμηλό	3	1	4	
		0,8%	0,2%	0,4%	
	Χαμηλό	12	9	21	
		3,1%	1,5%	2,1%	
	Μέτριο	374	575	949	
		95,2%	96,3%	95,9%	
	Υψηλό	4	12	16	
		1,0%	2,0%	1,6%	
	Πολύ υψηλό	0	0	0	
		0,0%	0,0%	0,0%	
			393	597	990

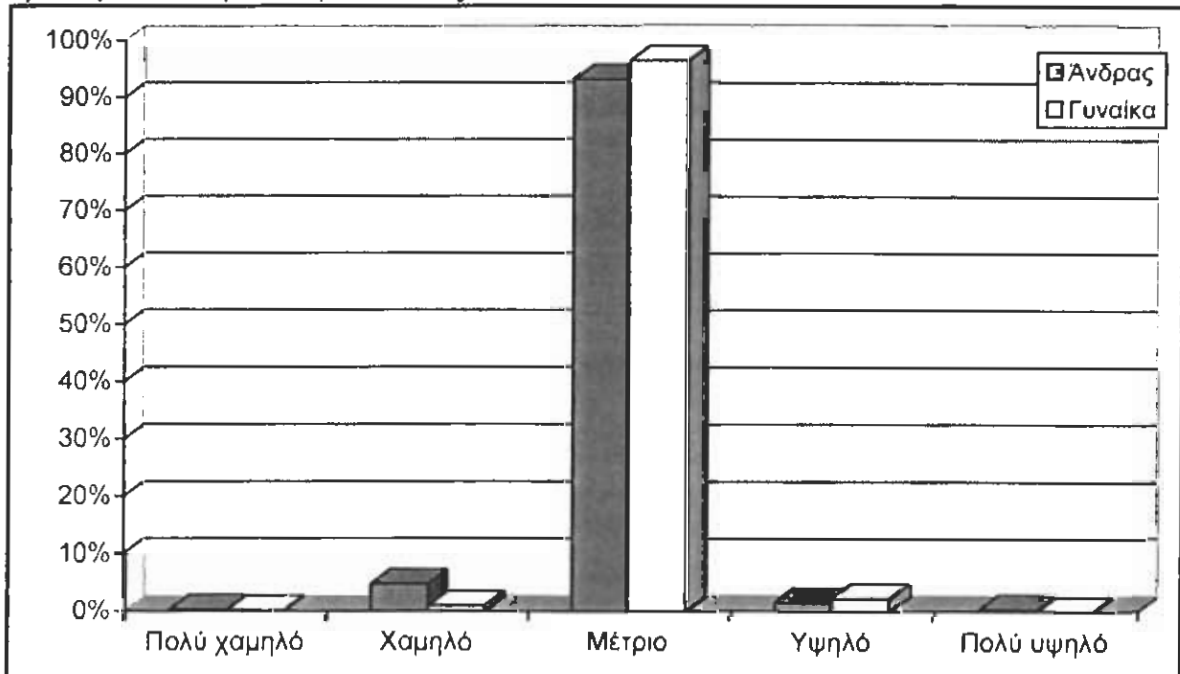
Σχήμα 23: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη πληροφόρησης των ερωτηθέντων με το φύλο τους.



Πίνακας 52: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη συναισθήματος των ερωτηθέντων με το φύλο τους.

		Φύλο			
		Άνδρας	Γυναίκα		
Επίπεδο του δείκτη συναισθήματος	Πολύ χαμηλό	1	1	2	
		0,3%	0,2%	0,2%	
	Χαμηλό	19	6	25	
		4,8%	1,0%	2,5%	
	Μέτριο	366	576	942	
		93,1%	96,5%	95,2%	
	Υψηλό	6	14	20	
		1,5%	2,3%	2,0%	
	Πολύ υψηλό	1	0	1	
		0,3%	0,0%	0,1%	
			393	597	990

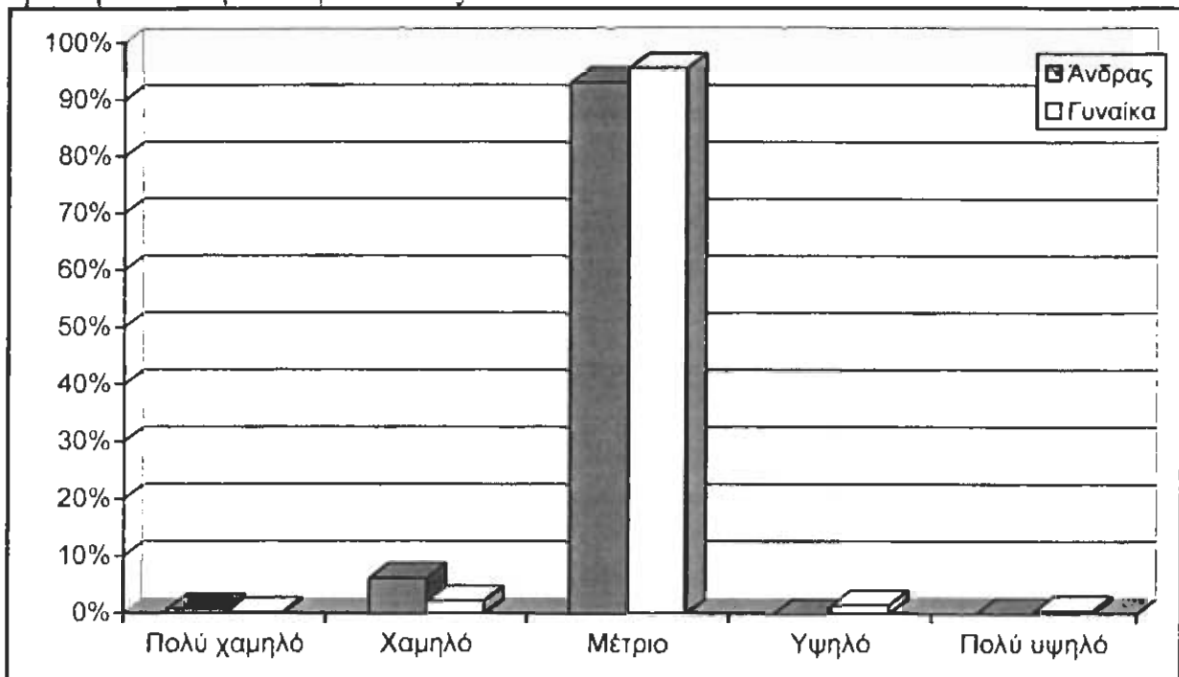
Σχήμα 24: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη συναισθήματος των ερωτηθέντων με το φύλο τους.



Πίνακας 53: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη κοινωνικής στήριξης των ερωτηθέντων με το φύλο τους.

		Φύλο			
		Άνδρας	Γυναίκα		
Επίπεδο του δείκτη κοινωνικής στήριξης	Πολύ χαμηλό	3	1	4	
		0,8%	0,2%	0,4%	
	Χαμηλό	24	13	37	
		6,1%	2,2%	3,7%	
	Μέτριο	366	571	937	
		93,1%	95,6%	94,6%	
	Υψηλό	0	9	9	
		0,0%	1,5%	0,9%	
	Πολύ υψηλό	0	3	3	
		0,0%	0,5%	0,3%	
			393	597	990

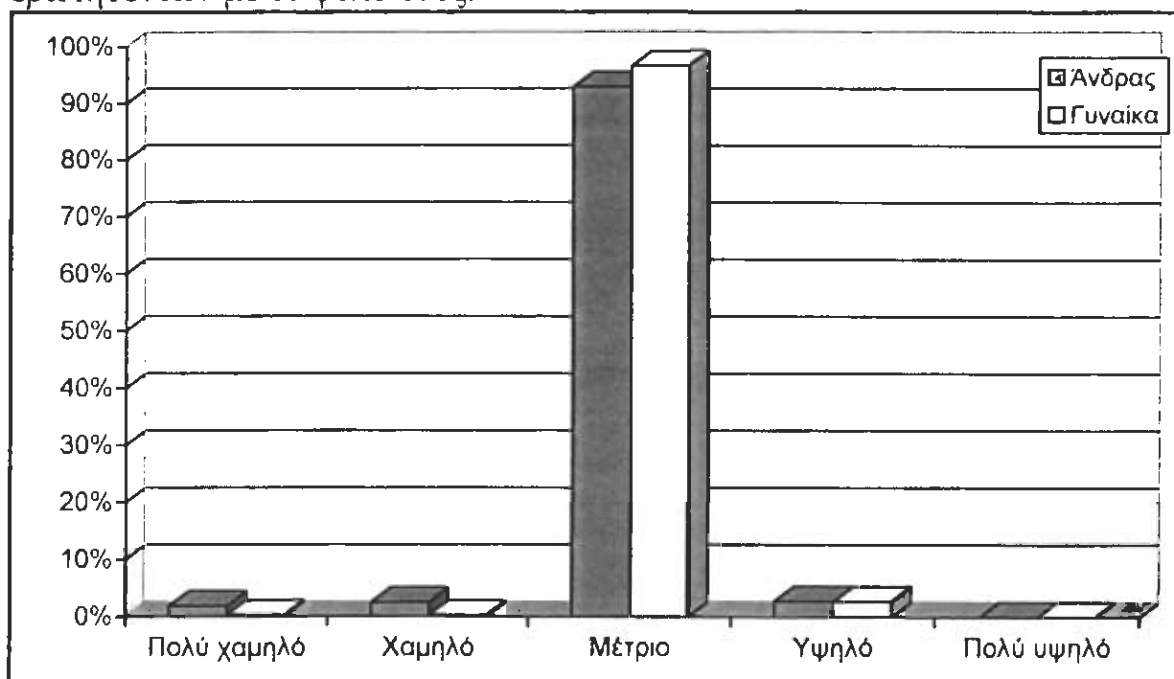
Σχήμα 25: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη κοινωνικής στήριξης των ερωτηθέντων με το φύλο τους.



Πίνακας 54: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη απόσυρσης των ερωτηθέντων με το φύλο τους.

		Φύλο		
		Άνδρας	Γυναίκα	
Επίπεδο του δείκτη απόσυρσης	Πολύ χαμηλό	7	2	9
		1,8%	0,3%	0,9%
	Χαμηλό	10	2	12
		2,5%	0,3%	1,2%
	Μέτριο	365	577	942
		92,9%	96,6%	95,2%
	Υψηλό	11	16	27
		2,8%	2,7%	2,7%
Πολύ υψηλό	0	0	0	
	0,0%	0,0%	0,0%	
		393	597	990

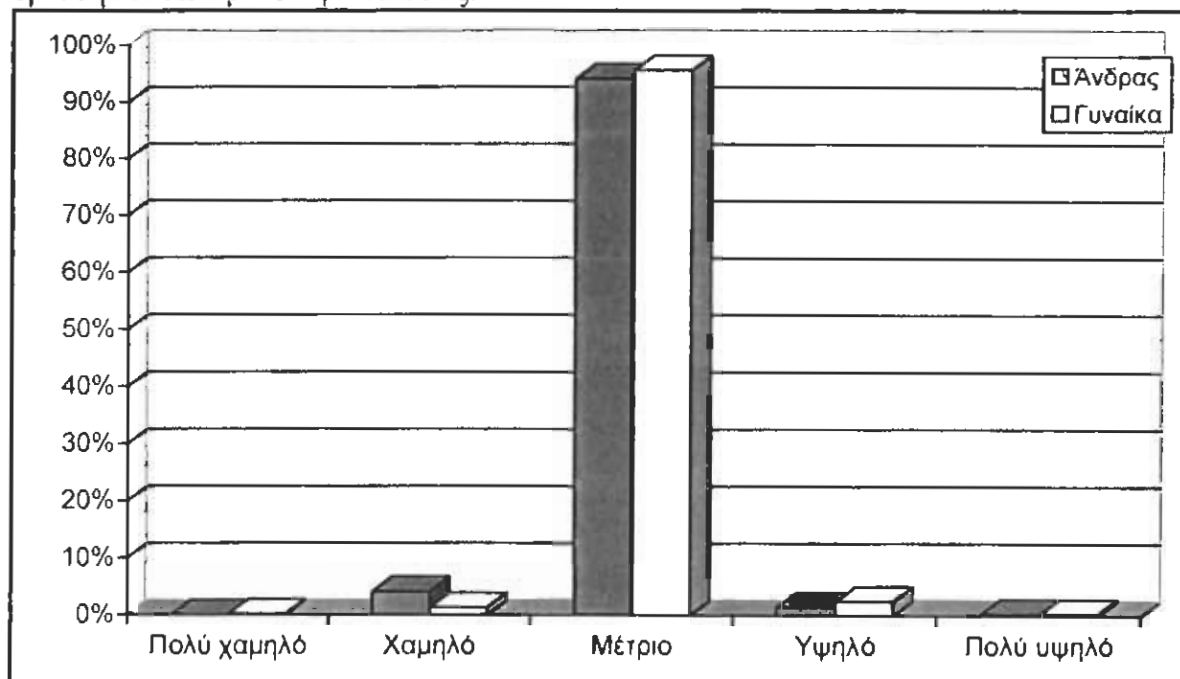
Σχήμα 26: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη απόσυρσης των ερωτηθέντων με το φύλο τους.



Πίνακας 55: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη μεταστροφής των ερωτηθέντων με το φύλο τους.

		Φύλο			
		Άνδρας	Γυναίκα		
Επίπεδο του δείκτη μεταστροφής	Πολύ χαμηλό	0	1	1	
		0,0%	0,2%	0,1%	
	Χαμηλό	16	8	24	
		4,1%	1,3%	2,4%	
	Μέτριο	370	571	941	
		94,1%	95,6%	95,1%	
	Υψηλό	6	15	21	
		1,5%	2,5%	2,1%	
	Πολύ υψηλό	1	2	3	
		0,3%	0,3%	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 56).

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 56).

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 56).

Τέλος, δεν προκύπτει συσχέτιση ανάμεσα στην ηλικία των ερωτηθέντων και στους δείκτες ελέγχου ($r= 0,029$, NS) και άρνησης ($r= -0,045$, NS) (Πίνακας 56).

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 56: 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 57).

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 57).

Πίνακας 57: 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 57).

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 57).

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 57).

Δ. 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 58).

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 58).

Αντίθετα, για τον δείκτη **συναίσθηματος** 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 58). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν στην Κοζάνη και στην Αθήνα ($p<0,01$) (Πίνακας 59). Συγκεκριμένα, από την ανάλυση των αποτελεσμάτων φαίνεται ότι τα άτομα που φοιτούν στην Αθήνα χρησιμοποιούν σε μεγαλύτερο ποσοστό τις στρατηγικές που είναι εστιασμένες στο συναίσθημα (94,3%), σε σχέση με τα άτομα που φοιτούν στην Κοζάνη (93,4%). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη ανά πόλη φοίτησης φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 60 και στο Σχήμα 28.

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 58). 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 61). Ειδικότερα, το ποσοστό των ερωτηθέντων που χρησιμοποιούν θετικές στρατηγικές και φοιτούν στον Βόλο-Λάρισα (96,8%) και στην Πάτρα (96,0%) είναι μεγαλύτερο σε σύγκριση με την Αθήνα (94,3%). Αντίθετα, το ποσοστό των ερωτηθέντων που χρησιμοποιούν θετικές στρατηγικές και φοιτούν στην Κοζάνη (93,4%) είναι μικρότερο σε σύγκριση με την Αθήνα (94,3%). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη ανά πόλη φοίτησης φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 62 και στο Σχήμα 29.

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 58). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν στον Βόλο – Λάρισα και στην Κοζάνη ($p < 0,05$).

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 58). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν στην Κοζάνη και στην Αθήνα ($p < 0,05$) (Πίνακας 63). Ειδικότερα, στο σύνολο των στρατηγικών, το ποσοστό των ερωτηθέντων που φοιτούν στην Αθήνα (94,7%) είναι μεγαλύτερο σε σύγκριση με την Κοζάνη (92,2%). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη ανά πόλη φοίτησης φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 64 και στο Σχήμα 30.

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 58). 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 58: 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 58). 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 65). Ειδικότερα, το ποσοστό των ερωτηθέντων που χρησιμοποιούν την στρατηγική της κοινωνικής στήριξης και φοιτούν στον Βόλο-Λάρισα (97,2%) και στην Πάτρα (96,4%) είναι μεγαλύτερο σε σύγκριση με την Αθήνα (95,1%). Αντίθετα, το ποσοστό των ερωτηθέντων που χρησιμοποιούν την στρατηγική της κοινωνικής στήριξης και φοιτούν στην Κοζάνη (89,7%) είναι μικρότερο σε σύγκριση με την Αθήνα (95,1%). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη ανά πόλη φοίτησης φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 66 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 58). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν στον Βόλο – Λάρισα και στην Πάτρα ($p<0,05$).

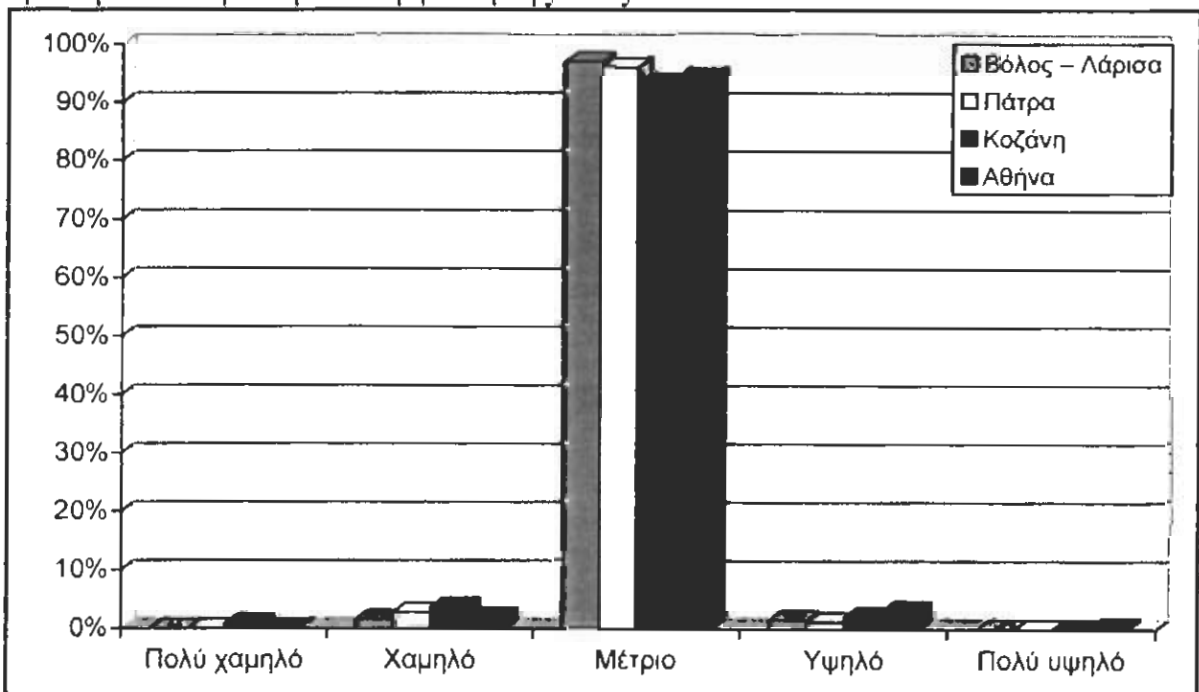
Πίνακας 59: Δείκτης συναισθήματος.

Πόλη φοίτησης	Σύνολο N	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση Τιμή	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 60: 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	2	0	2
		0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	0,2%
	Χαμηλό	4	7	9	5	25
		1,6%	2,8%	3,7%	2,0%	2,5%
	Μέτριο	242	240	227	233	942
		96,8%	96,0%	93,4%	94,3%	95,2%
	Υψηλό	4	3	5	8	20
		1,6%	1,2%	2,1%	3,2%	2,0%
	Πολύ υψηλό	0	0	0	1	1
		0,0%	0,0%	0,0%	0,4%	0,1%
		250	250	243	247	990

Σχήμα 28: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη συναισθήματος των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.



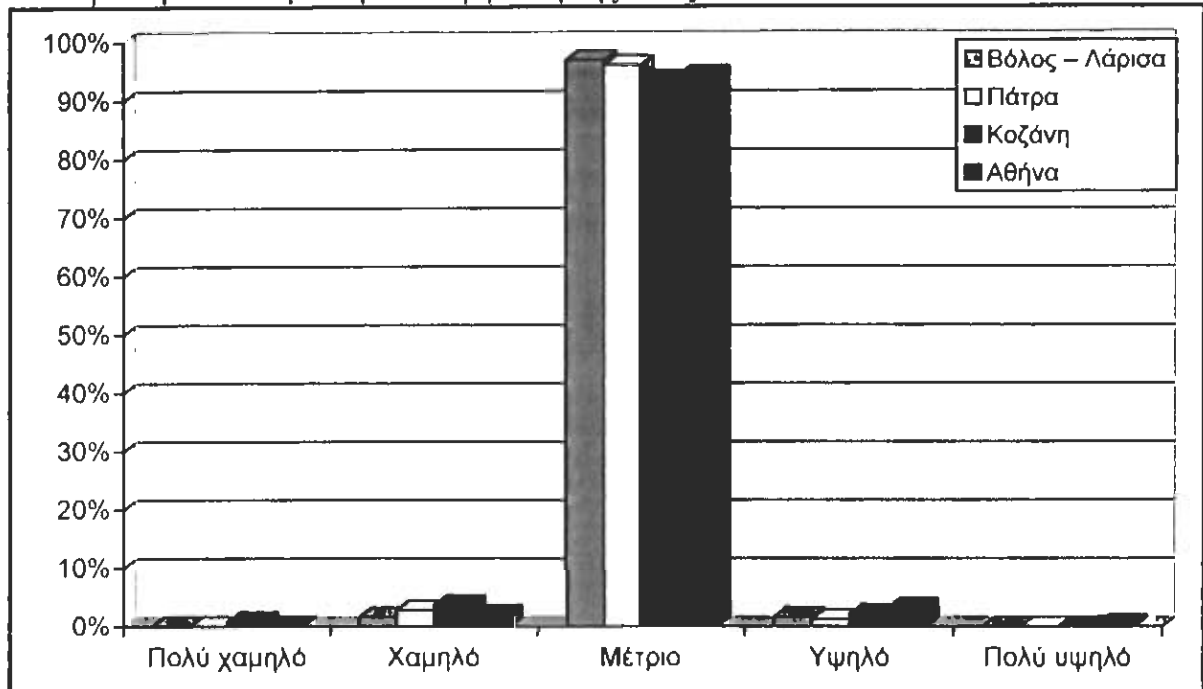
Πίνακας 61 : Δείκτης θετικών στρατηγικών.

Πόλη φοίτησης	Σύνολο N	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση Τιμή	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 62: 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%
		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%
		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.



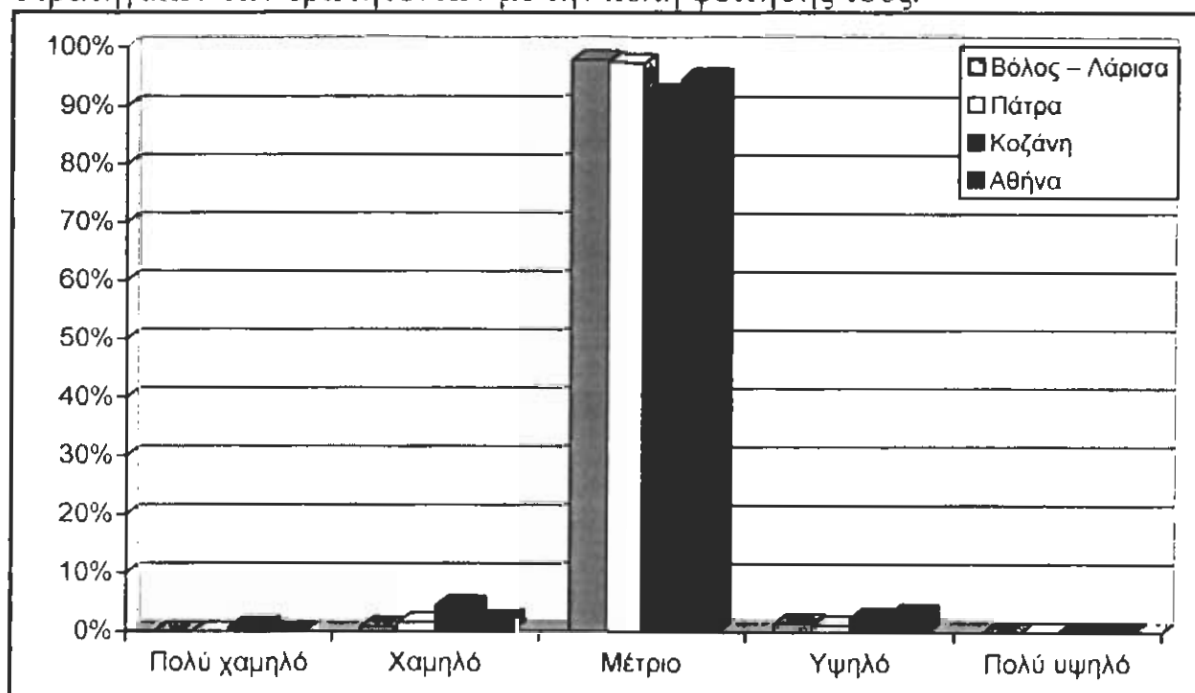
Πίνακας 63: Δείκτης συνόλου στρατηγικών.

Πόλη φοίτησης	Σύνολο N	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση Τιμή	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 64: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη του συνόλου των στρατηγικών των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.

		Πόλη φοίτησης				
		Βόλος – Λάρισα	Πάτρα	Κοζάνη	Αθήνα	
Επίπεδο του δείκτη του συνόλου των στρατηγικών	Πολύ χαμηλό	0	0	2	0	2
		0,0%	0,0%	0,8%	0,0%	0,2%
	Χαμηλό	2	4	11	5	22
		0,8%	1,6%	4,5%	2,0%	2,2%
	Μέτριο	244	243	224	234	945
		97,6%	97,2%	92,2%	94,7%	95,5%
	Υψηλό	4	3	6	8	21
		1,6%	1,2%	2,5%	3,2%	2,1%
	Πολύ υψηλό	0	0	0	0	0
		0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
		250	250	243	247	990

Σχήμα 30: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη του συνόλου των στρατηγικών των ερωτηθέντων με την πόλη φοίτησής τους.



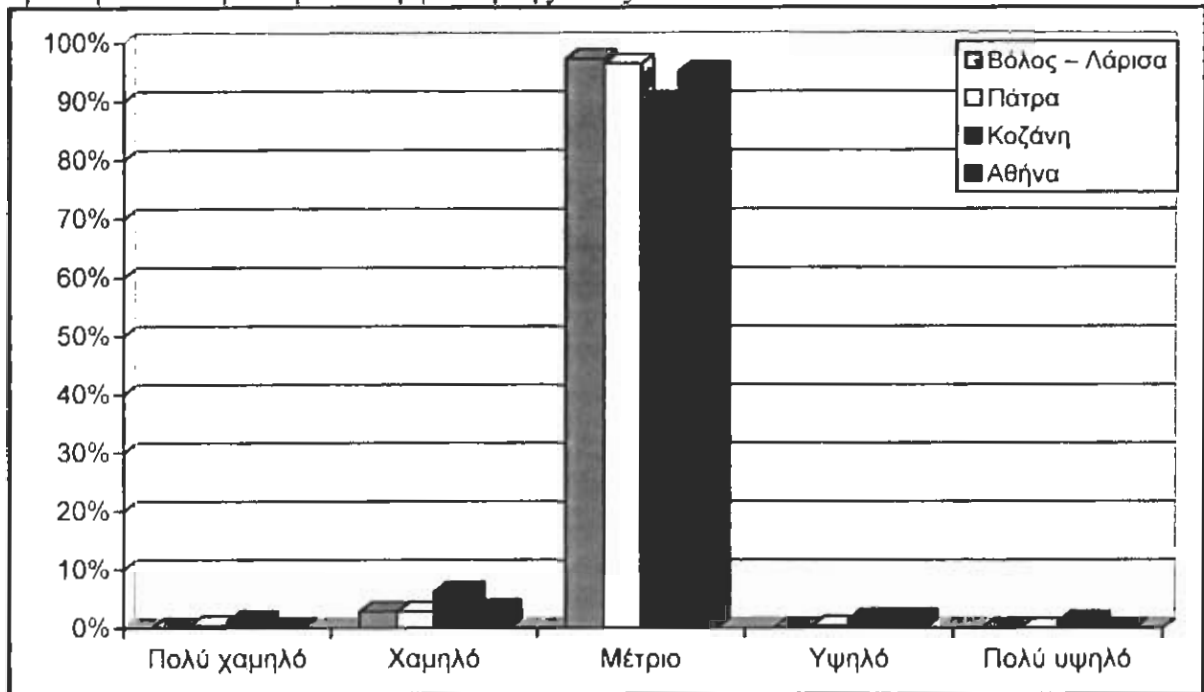
Πίνακας 65: Δείκτης κοινωνικής στήριξης.

Πόλη φοίτησης	Σύνολο N	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση Τιμή	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 66: 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.



Ε. 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 67).

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 67).

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 67).

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 67).

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 67).

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 67).

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 67).

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 67).

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 67).

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 67).

Πίνακας 67: Συσχέτιση του επιπέδου των διαφόρων δεικτών και της περιοχής καταγωγής των ερωτηθέντων.

	Μέση Τιμή N.E	Τυπική Απόκλι ση N.E	Μέση Τιμή B.E	Τυπική Απόκλι ση B.E	t- Τιμές	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 I
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

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. Επομένως όσον αφορά τον δείκτη συναισθήματος, η Νότια Ελλάδα παρουσιάζει αρνητική τάση και φαίνεται ότι τα άτομα χρησιμοποιούν λιγότερο στρατηγικές που αποσκοπούν στη ρύθμιση των συναισθημάτων ($t= 3,030$, $df=988$, $p<0,01$) (Πίνακας 67).

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. Επομένως όσον αφορά την εστίαση, η Νότια Ελλάδα παρουσιάζει αρνητική τάση, δηλαδή τα άτομα συγκεντρώνονται λιγότερο στο πρόβλημα και στους τρόπους επίλυσής του ($t= 3,415$, $df=988$, $p<0,001$) (Πίνακας 67).

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 68).

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 68).

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 68). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν σε Ι.Ε.Κ. και Α.Τ.Ε.Ι. ($p<0,0001$) αλλά και ανάμεσα σε αυτούς που φοιτούν σε Ι.Ε.Κ. και Α.Ε.Ι. ($p<0,0001$) (Πίνακας 69). Ειδικότερα, το ποσοστό των ερωτηθέντων που χρησιμοποιούν τον δείκτη δράσης και φοιτούν στο Ι.Ε.Κ. (93,2%) είναι μικρότερο σε σύγκριση με το Α.Τ.Ε.Ι. (95,0%) και με το Α.Ε.Ι. (98,0%). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη ανά σχολή φοίτησης φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 70 και στο Σχήμα 32.

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 68). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey

εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν σε Ι.Ε.Κ. και Α.Τ.Ε.Ι. ($p < 0,01$) αλλά και ανάμεσα σε αυτούς που φοιτούν σε Ι.Ε.Κ. και Α.Ε.Ι. ($p < 0,01$) (Πίνακας 71). Ειδικότερα, το ποσοστό των ερωτηθέντων που χρησιμοποιούν θετικές στρατηγικές και φοιτούν στο Ι.Ε.Κ. (92,4%) είναι μικρότερο σε σύγκριση με το Α.Τ.Ε.Ι. (95,0%) και το Α.Ε.Ι. (96,6%). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη ανά σχολή φοίτησης φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 72 και στο Σχήμα 33.

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 68). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν σε Ι.Ε.Κ. και Α.Τ.Ε.Ι. ($p < 0,05$) αλλά και ανάμεσα σε αυτούς που φοιτούν σε Ι.Ε.Κ. και Α.Ε.Ι. ($p < 0,05$).

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 68). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν σε Ι.Ε.Κ. και Α.Τ.Ε.Ι. ($p < 0,05$) αλλά και ανάμεσα σε αυτούς που φοιτούν σε ΙΕΚ και Α.Ε.Ι. ($p < 0,01$).

Πίνακας 68: 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 68). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν σε Ι.Ε.Κ. και Α.Ε.Ι. ($p<0,05$) (Πίνακας 73). Ειδικότερα, το ποσοστό των ερωτηθέντων που χρησιμοποιούν το δείκτη της μεταστροφής και φοιτούν στο Ι.Ε.Κ. (92,0%) είναι μικρότερο σε σύγκριση με το Α.Ε.Ι. (97,6%). Ο πίνακας διπλής εισόδου για τα διάφορα επίπεδα του δείκτη ανά σχολή φοίτησης φαίνεται παρακάτω στον Πίνακα 74 και στο Σχήμα 34.

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 68). Η διαφορά αυτή από τον έλεγχο του Tukey εντοπίστηκε ότι είναι στους ερωτηθέντες που φοιτούν σε Ι.Ε.Κ. και Α.Τ.Ε.Ι. ($p<0,0001$) αλλά και ανάμεσα σε αυτούς που φοιτούν σε Ι.Ε.Κ. και Α.Ε.Ι. ($p<0,05$).

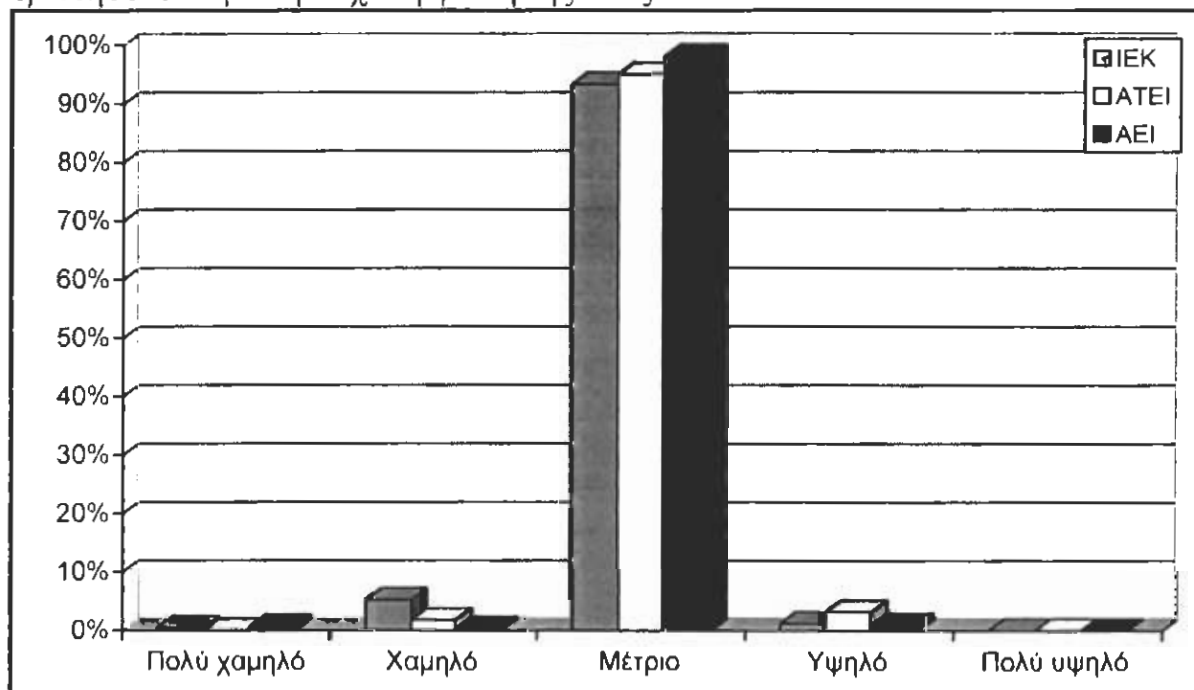
Πίνακας 69: Δείκτης δράσης.

Σχολή φοίτησης	Σύνολο N	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Ι.Ε.Κ.	251	24	71	52,35	7,62
Α.Τ.Ε.Ι.	442	33	74	54,72	6,88
Α.Ε.Ι.	297	26	77	54,88	6,79

Πίνακας 70: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη δράσης των ερωτηθέντων με την σχολή φοίτησής τους.

		Σχολή φοίτησης				
		Ι.Ε.Κ.	Α.Τ.Ε.Ι.	Α.Ε.Ι.		
Επίπεδο του δείκτη δράσης	Πολύ χαμηλό	1	0	2	3	
		0,4%	0,0%	0,7%	0,3%	
	Χαμηλό	13	8	1	22	
		5,2%	1,8%	0,3%	2,2%	
	Μέτριο	234	420	291	945	
		93,2%	95,0%	98,0%	95,5%	
	Υψηλό	3	14	3	20	
		1,2%	3,2%	1,0%	2,0%	
	Πολύ υψηλό	0	0	0	0	
		0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
			251	442	297	990

Σχήμα 32: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη δράσης των ερωτηθέντων με την σχολή φοίτησής τους.



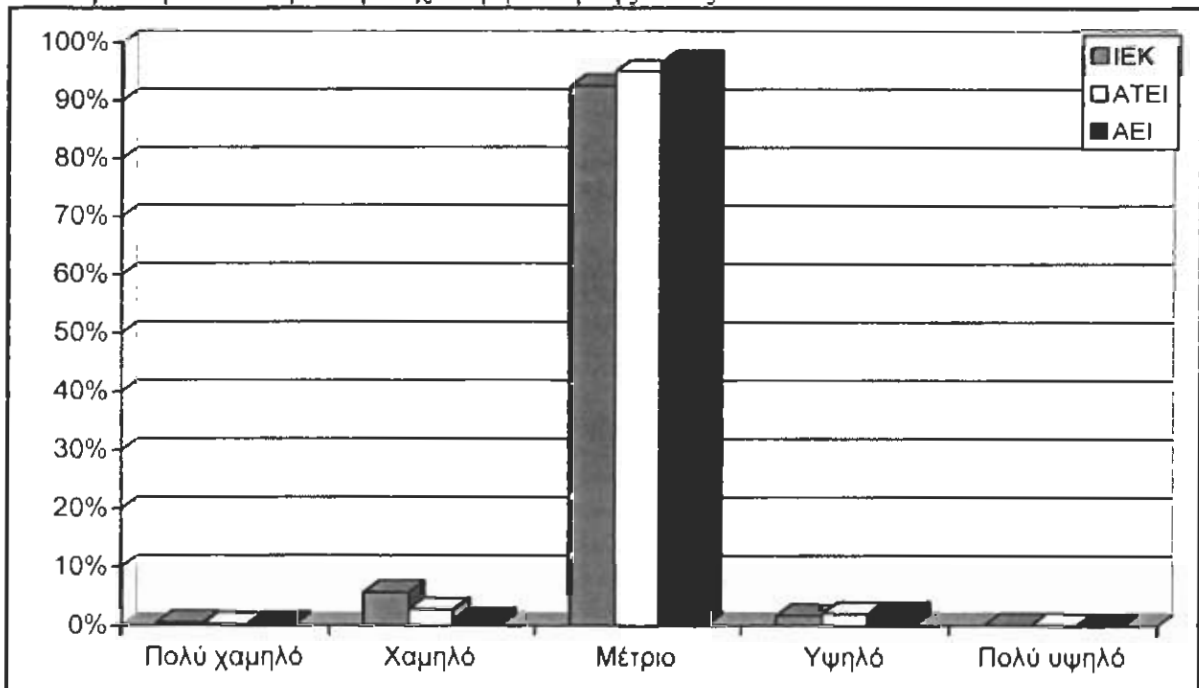
Πίνακας 71: Δείκτης θετικών στρατηγικών.

Σχολή φοίτησης	Σύνολο N	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση Τιμή	Τοπική Απόκλιση
Ι.Ε.Κ.	251	43	121	87,35	12,82
Α.Τ.Ε.Ι.	442	35	116	90,35	11,26
Α.Ε.Ι.	297	38	118	90,44	10,70

Πίνακας 72: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη θετικών στρατηγικών των ερωτηθέντων με την σχολή φοίτησής τους.

		Σχολή φοίτησης			
		Ι.Ε.Κ.	Α.Τ.Ε.Ι.	Α.Ε.Ι.	
Επίπεδο του δείκτη θετικών στρατηγικών	Πολύ χαμηλό	1	1	1	3
		0,4%	0,2%	0,3%	0,3%
	Χαμηλό	14	12	3	29
		5,6%	2,7%	1,0%	2,9%
	Μέτριο	232	420	287	939
		92,4%	95,0%	96,6%	94,8%
	Υψηλό	4	9	6	19
		1,6%	2,0%	2,0%	1,9%
	Πολύ υψηλό	0	0	0	0
		0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
		251	442	297	990

Σχήμα 33: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη θετικών στρατηγικών των ερωτηθέντων με την σχολή φοίτησής τους.



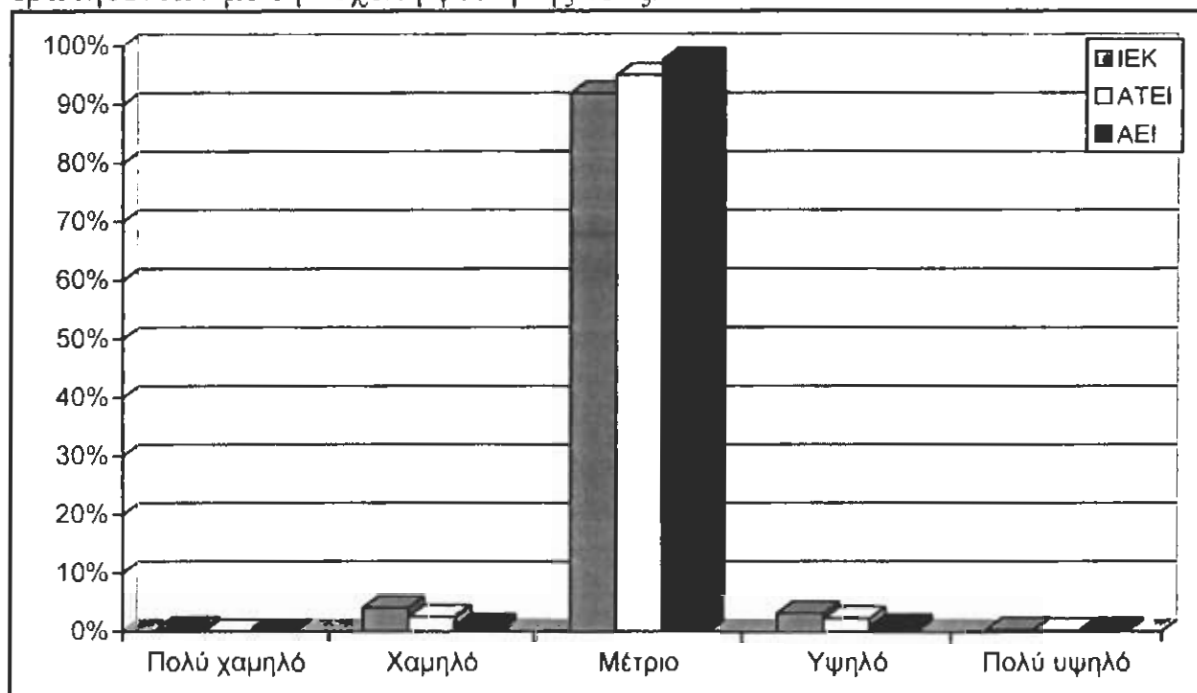
Πίνακας 73: Δείκτης μεταστροφής.

Σχολή φοίτησης	Σύνολο N	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση Τιμή	Τυπική Απόκλιση
Ι.Ε.Κ.	251	12	41	26,46	5,26
Α.Τ.Ε.Ι.	442	14	41	27,10	5,02
Α.Ε.Ι.	297	15	41	27,50	4,40

Πίνακας 74: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη μεταστροφής των ερωτηθέντων με την σχολή φοίτησής τους.

		Σχολή φοίτησης				
		Ι.Ε.Κ.	Α.Τ.Ε.Ι.	Α.Ε.Ι.		
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	990

Σχήμα 34: Συσχέτιση του επιπέδου του δείκτη μεταστροφής των ερωτηθέντων με την σχολή φοίτησής τους.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σ' αυτό το κεφάλαιο γίνεται προσπάθεια να απαντηθούν οι ερευνητικές υποθέσεις που τέθηκαν στο δεύτερο κεφάλαιο, να αναλυθούν τα αποτελέσματα της ερευνητικής μελέτης καθώς και η σημασία αυτών των αποτελεσμάτων. Θα διερευνηθούν παράλληλα οι περιορισμοί της μελέτης και θα γίνουν προτάσεις και εισηγήσεις για μελλοντική έρευνα.

Οι ερωτήσεις για τις πληροφορίες γύρω από τη ζωή των συμμετεχόντων στην έρευνα απαντήθηκαν γενικά με επιμέλεια και απέφεραν ένα καλό προφίλ της ομάδας του δείγματος. Το δείγμα, συνολικά 990 άτομα, ηλικίας 20,27 ετών κατά μέσο όρο, αποτελείται από 393 (39,7%) άνδρες και 597 (60,3%) γυναίκες. Όπως είναι γνωστό ο γυναικείος πληθυσμός υπερέχει του ανδρικού στον γενικό πληθυσμό, και αυτή η υπεροχή του γυναικείου φύλου επικρατεί και στο δείγμα μας.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (705 άτομα - ποσοστό 71,2%) κατάγονται από αγροτική περιοχή, ενώ τα υπόλοιπα άτομα κατάγονται από ημιαστική (155 άτομα – ποσοστό 15,7%) και αστική (130 άτομα – ποσοστό 13,1%) περιοχή.

Στο σύνολό τους τα άτομα είναι φοιτητές που σπουδάζουν στο Βόλο – Λάρισα (250 άτομα - 25,3%), στην Πάτρα (250 άτομα – 25,3%), στην Αθήνα (247 άτομα – 24,9%) και στην Κοζάνη (243 άτομα – 24,5%). Σχεδόν οι μισοί από τους φοιτητές σπουδάζουν στα Α.Τ.Ε.Ι. (442 άτομα – 44,6%), 297 άτομα (30,0%) στα Α.Ε.Ι. και τα υπόλοιπα 251 άτομα (25,4%) στα Ι.Ε.Κ.

Ως προς την οικογενειακή υποδομή των φοιτητών, όπως αυτή αξιολογήθηκε από το επάγγελμα και το μορφωτικό επίπεδο των γονέων,

ενδιαφέρον παρουσιάζει η διαπίστωση ότι ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό των ανδρών είναι απόφοιτοι δημοτικού (22,3%), το επάγγελμά τους είναι «Υπάλληλος – Συνταξιούχος» (52,1%) και το ποσοστό ανεργίας είναι μόλις 1,8%. Αντίθετα, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό των γυναικών είναι απόφοιτοι λυκείου (36,6%), το επάγγελμά τους είναι «Οικιακά – Άνεργος» (52,8%). Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι ενώ οι γυναίκες έχουν υψηλό μορφωτικό επίπεδο για τα δεδομένα εκείνης της εποχής, «επιλέγουν» να μην εργαστούν και να ασχοληθούν με την ανατροφή των παιδιών και τη φροντίδα του σπιτιού (Οικιακά). Επίσης, αξιοσημείωτο είναι ότι τα άτομα του δείγματος (φοιτητές Α.Ε.Ι., Α.Τ.Ε.Ι., Ι.Ε.Κ.) έχουν υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο από τους γονείς τους.

Ως προς τους δείκτες των στρατηγικών που χρησιμοποιούν τα άτομα του δείγματος, έγινε σύγκριση των μέσων τιμών τους, με τα ακόλουθα συμπεράσματα:

- Από τη σύγκριση των μέσων τιμών των τομέων Δράση – Πληροφόρηση – Συναίσθημα προκύπτει ότι η Πληροφόρηση παρουσιάζει τη μεγαλύτερη μέση τιμή (55,19), ακολουθεί η Δράση (54,17) και το Συναίσθημα (50,15). Έτσι, η πλειοψηφία του δείγματος φαίνεται να χρησιμοποιεί περισσότερο τον τομέα της Πληροφόρησης, δηλαδή νιώθουν περισσότερο την ανάγκη να ζητήσουν πληροφορίες για κάποια θέματα και να χρησιμοποιήσουν πιο πολύ στρατηγικές που αφορούν το γνωστικό τομέα, οι οποίες προφανώς είναι λειτουργικές. Αντίθετα, ο τομέας που χρησιμοποιείται λιγότερο από τα άτομα του δείγματος είναι το Συναίσθημα, δηλαδή το σύνολο των στρατηγικών που είναι εστιασμένες στη ρύθμιση του συναισθήματος.
- Από τη σύγκριση των μέσων τιμών των θετικών και αρνητικών στρατηγικών προκύπτει ότι η πλειοψηφία του δείγματος χρησιμοποιεί θετικές στρατηγικές (89,62), όπως τον έλεγχο, οι οποίες είναι πιο

λειτουργικές και αποτελεσματικές για την αντιμετώπιση μιας δύσκολης κατάστασης, ενώ η μέση τιμή των αρνητικών στρατηγικών είναι 69,88.

- Τέλος, από τη σύγκριση των μέσων τιμών των έξι στρατηγικών διαχείρισης προκύπτει ότι η πλειοψηφία του δείγματος χρησιμοποιεί περισσότερο τον έλεγχο (28,93) και λιγότερο την απόσυρση (21,38). Ο έλεγχος υπονοεί την κυριαρχία στην κατάσταση, τον συντονισμό των συμπεριφορών ή των δραστηριοτήτων και την συγκράτηση των συναισθημάτων για την επίλυση του προβλήματος (κυριαρχία της λογικής στο συναίσθημα), ενώ 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, κ.α.). Η στρατηγική του ελέγχου σύμφωνα με τους Esparbes, Sordes & Tap (1991, 1993) θεωρείται ότι είναι μια θετική στρατηγική, ενώ η στρατηγική της απόσυρσης θεωρείται ότι είναι μια σχετικά αρνητική στρατηγική.

Τα στοιχεία που συλλέχθηκαν φαίνεται να απαντούν σε ικανοποιητικό βαθμό στα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν και προέκυψαν ενδιαφέροντα ευρήματα σχετικά με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές.

Για τη διερεύνηση των προβλημάτων των φοιτητών, τους ζητήθηκε να αναφέρουν μια δύσκολη κατάσταση που αντιμετωπίζουν. Πολλά άτομα του δείγματος δυσκολεύτηκαν αρκετά να ορίσουν και να καταγράψουν το πρόβλημά τους. Έτσι δεχθήκαμε πολλές ερωτήσεις – απορίες για το θέμα αυτό και ήταν πολλοί αυτοί που δεν ανέφεραν συγκεκριμένο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών (18,8%) δήλωσε ότι αντιμετωπίζει **δυσκολία με τις σπουδές του**. Η δυσκολία αυτή μπορεί να αναφέρεται στην χαμηλή ποιότητα σπουδών, στη σχέση με τους

καθηγητές, στην έλλειψη πληροφόρησης για τις σπουδές (προπτυχιακές, μεταπτυχιακές σπουδές, υποτροφίες), στις παροχές για την εκπαίδευση (πρόβλημα στέγασης, σίτισης) και σε προβλήματα φοίτησης όπως άγχος εξετάσεων, αναβλητικότητα σπουδών. Οι δυσκολίες αυτές μπορεί να πηγάζουν είτε από το γεγονός ότι η σχολή φοίτησης δεν είναι της προτίμησής τους είτε από προβλήματα στην προσαρμογή τους στο νέο περιβάλλον φοίτησης τα οποία μάλιστα είναι εντονότερα όταν υπάρχει η ανάγκη για διαμονή μακριά από την οικογένεια.

Δυσκολία στις διαπροσωπικές σχέσεις (προβλήματα στις οικογενειακές σχέσεις, στη σχέση με το άλλο φύλο, τους συμφοιτητές και τους φίλους) δήλωσε ότι αντιμετωπίζει το **16,5%** των φοιτητών. Το εύρημα αυτό ήταν αναμενόμενο και ίσως οφείλεται στην εξαιρετική σημασία που έχει για όλους τους φοιτητές η σύναψη και η διατήρηση διαπροσωπικών σχέσεων στο πλαίσιο της αναπτυξιακής φάσης που διανύουν.

Επίσης μεγάλο ήταν το ποσοστό των φοιτητών που δεν **απάντησαν (14,6%)** ότι αντιμετωπίζουν κάποιο συγκεκριμένο πρόβλημα. Αυτό μπορεί να ερμηνευθεί λόγω της δυσκολίας τους να ορίσουν με ακρίβεια το πρόβλημά τους και να το καταγράψουν.

Πρόβλημα σχετικά με την **ανεργία** και την **επαγγελματική αποκατάσταση** δήλωσε το **12,1%** των ερωτηθέντων που μπορεί να αναφέρεται στην έλλειψη επαγγελματικού προσανατολισμού, στην έλλειψη πληροφόρησης για επαγγελματικές προοπτικές, στην ανασφάλεια για την επαγγελματική αποκατάσταση και στον προβληματισμό από την απαξίωση του πτυχίου και των σπουδών. Σύμφωνα με την Καλαντζή – Αζίζι (1987), οι φοιτητές βρίσκονται σε μία περίοδο της ζωής τους που βάζουν τις βάσεις για το μελλοντικό τους επάγγελμα και την απώτερη εξέλιξή τους και επειδή η κατοχή ενός

τίτλου σπουδών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης δεν αρκεί για την εξασφάλιση θέσης εργασίας ανάλογης με το εκπαιδευτικό επίπεδο (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 1997), αυτή η πραγματικότητα τους φοβίζει και τους προβληματίζει έντονα (Ευσταθίου και συν., 2003) γεγονός που επιβεβαιώνεται και από την έρευνά μας.

Στη συνέχεια το **11,6%** των φοιτητών δήλωσε ότι αντιμετωπίζει **οικονομικό πρόβλημα**, γεγονός που μπορεί να οφείλεται είτε στο χαμηλό οικονομικό επίπεδο της οικογένειάς τους είτε στο ότι οι περισσότεροι φοιτητές εξαρτώνται οικονομικά από τους γονείς τους και πιθανόν χρειάζονται περισσότερα χρήματα για την κάλυψη των αναγκών τους.

Επίσης, το ίδιο ποσοστό φοιτητών (**11,6%**) δήλωσε ότι αντιμετωπίζει **δυσκολία στη σχέση με τον εαυτό του**. Η δυσκολία αυτή μπορεί να αναφέρεται στο άγχος, στη χαμηλή αυτοεκτίμηση, στην απογοήτευση, στη μοναξιά και στα ψυχολογικά προβλήματα και να ερμηνευθεί λόγω της έλλειψης αυτογνωσίας, ωριμότητας και ολοκληρωμένης ταυτότητας που χαρακτηρίζει αυτή την ηλικία.

Το **5,2%** των φοιτητών δήλωσε ότι αντιμετωπίζει **δυσκολία σε σχέση με συνθήκες εποχής-ζωής** η οποία αναφέρεται στην προσαρμογή στο νέο τρόπο ζωής, ιδιαίτερα όταν συνδέεται με την εγκατάσταση σε πόλη φοίτησης μακριά από τον τόπο καταγωγής τους, στην έλλειψη ή στην δυσκολία οργάνωσης του ελεύθερου χρόνου.

Πρόβλημα υγείας δήλωσε ότι αντιμετωπίζει το **4,8%** των φοιτητών, το οποίο μπορεί να αφορά είτε τους ίδιους είτε κάποιο μέλος του συγγενικού ή φιλικού περιβάλλοντός τους που τους επηρεάζει σημαντικά.

Τέλος, το **3,5%** των φοιτητών δήλωσε περισσότερο του ενός προβλήματα (**πολλαπλά προβλήματα**).

Στην προσπάθειά μας να απαντήσουμε στην ερευνητική μας υπόθεση, εάν δηλαδή υπάρχει συσχέτιση των δεικτών με το φύλο προέκυψαν τα παρακάτω συμπεράσματα:

Νεότερες έρευνες στο χώρο της ψυχολογίας χρησιμοποιούν την έννοια του κοινωνικού φύλου (**gender**) για να δείξουν πώς οι κυρίαρχες αναπαραστάσεις της θηλυκότητας και του ανδρισμού καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του και τις σχέσεις του με τους άλλους, καθώς και τη θέση του στην κοινωνική ιεραρχία (Ιγγλέση, 1997).

Υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι σε κάποιο βαθμό το φύλο επηρεάζει τον τρόπο θεώρησης της ζωής γενικότερα και ειδικότερα της διαχείρισης των ψυχοπιεστικών καταστάσεων (Θεοδωράτου, 2003). Διαφορές μεταξύ των δύο φύλων έχουν αναφερθεί σε αρκετές έρευνες (Ρούσση, 2001) και επιβεβαιώνονται και από τα ευρήματα της έρευνάς μας.

- Αναλυτικότερα, στο δείκτη **πληροφόρησης** οι γυναίκες εμφανίζουν υψηλότερο ποσοστό (96,3%) από τους άνδρες (95,2%), γεγονός το οποίο σημαίνει ότι οι γυναίκες νιώθουν περισσότερο την ανάγκη να ζητήσουν πληροφορίες για κάποια θέματα και χρησιμοποιούν πιο πολύ στρατηγικές που αφορούν το γνωστικό τομέα, οι οποίες προφανώς είναι λειτουργικές.

Αναφορικά με το δείκτη **συναίσθηματος**, οι γυναίκες εμφανίζουν μεγαλύτερο ποσοστό (96,5%) από τους άνδρες (93,1%), που σημαίνει ότι οι γυναίκες χρησιμοποιούν περισσότερο στρατηγικές που αποσκοπούν στη ρύθμιση των αρνητικών συναισθημάτων. Η βιβλιογραφία αναφορικά με τη γονεϊκή συμπεριφορά στην Ελλάδα προσφέρει πολλές πληροφορίες σχετικά με τις διαφορές στην ανατροφή των αγοριών και των κοριτσιών. Σύμφωνα με το Βασιλείου (1984), τα αγόρια ενθαρρύνονται στην απόκτηση ατομικισμού, στη στωική

αντιμετώπιση των προβλημάτων και στην κατηγορηματική στάση. Όσον αφορά τα κορίτσια, θεωρείται αναμενόμενο να συμπεριφέρονται με «θηλυκούς» τρόπους, επιδεικνύοντας «ζεστασιά», συναισθηματισμό, εκτόνωση με το κλάμα, ανάγκη επιβεβαίωσης και ασφάλειας. Ειδικά τα κορίτσια ενθαρρύνονται από το περιβάλλον να γίνουν εξαρτημένα, περιποιητικά και προσανατολισμένα στους άλλους (διαπροσωπικά προσανατολισμένες) (Τριλίβα και συν., 2001).

Συγκρίνοντας τον δείκτη πληροφόρησης με τον δείκτη συναισθήματος και στα δύο φύλα, συμπεραίνουμε ότι οι άνδρες χρησιμοποιούν περισσότερο την πληροφόρηση, δηλαδή στρατηγικές που αποσκοπούν στην επίλυση του προβλήματος, ενώ οι γυναίκες χρησιμοποιούν περισσότερο το συναίσθημα, δηλαδή στρατηγικές που αποσκοπούν στη ρύθμιση των συναισθημάτων, και τείνουν να αποφεύγουν την επεξεργασία πληροφοριών που σχετίζονται με το πρόβλημα.

- Αναφορικά με τη στρατηγική της **κοινωνικής στήριξης**, οι γυναίκες παρουσιάζουν μεγαλύτερο ποσοστό (95,6%) από τους άνδρες (93,1%) που σημαίνει ότι οι γυναίκες αναζητούν περισσότερη στήριξη από το οικογενειακό, φιλικό τους περιβάλλον ή από άλλους κοινωνικούς δεσμούς, για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων. Πρέπει να τονιστεί και η επίδραση του κοινωνικοπολιτισμικού πλαισίου στην αυξημένη προτίμηση αυτής της στρατηγικής διαχείρισης από τις γυναίκες. Ασφαλώς, το δικό μας κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο, ως επί το πλείστον, είναι προσανατολισμένο στην ομάδα, στους 'δικούς μας'. Οι Dikaiou και συν. (1995) αναφέρουν ότι πιθανόν στην Ελλάδα υπάρχουν περισσότερα συστήματα υποστήριξης, όπως η οικογένεια και άλλες ομάδες, δεδομένου ότι η οικογένεια, ως θεσμός, έχει ακόμα μεγάλη επιρροή (Θεοδωράτου, 2003).

Επίσης, οι γυναίκες παρουσιάζουν μεγαλύτερο ποσοστό (96,6%) στην στρατηγική της **απόσυρσης** από τους άνδρες (92,9%). Αυτό σημαίνει ότι οι γυναίκες, όταν αντιμετωπίζουν μια δύσκολη κατάσταση, κλείνονται στον εαυτό τους, προσπαθούν να μη σκέφτονται το πρόβλημα καταφεύγοντας στο όνειρο ή στη φαντασία ή υιοθετώντας συμπεριφορές που προσφέρουν υποκατάστατα (τροφή, κάπνισμα, φάρμακα, ναρκωτικά, κ.α.). Σύμφωνα με τον Tap (1991, 1993) η στρατηγική της απόσυρσης θεωρείται μια αρνητική στρατηγική (Θεοδωράτου, 2003) μόνο στην περίπτωση που χρησιμοποιείται ως μόνιμος τρόπος διαχείρισης του περιβάλλοντος. Τότε φαίνεται πως εμποδίζει το άτομο να αντιμετωπίσει 'κατά μέτωπο' την πηγή του άγχους του ιδιαίτερα στις περιπτώσεις που το πρόβλημα παρουσιάζεται ως ελέγξιμο, ενώ, ταυτόχρονα, δεν το απαλλάσσει μακροπρόθεσμα από το άγχος, καθώς το πρόβλημα παραμένει δημιουργώντας ένα φαύλο κύκλο άγχους και ευχητικής σκέψης. Στην περίπτωση όμως που χρησιμοποιείται για να μειώσει τη δυσφορία ή για να υποβοηθήσει το άτομο να κερδίσει χρόνο και ενέργεια, όταν το άτομο κρίνει ότι αυτό είναι αναγκαίο, τότε θα μπορούσαμε να τη χαρακτηρίσουμε ως μια προσαρμοστική στρατηγική (Καραδήμας, Καλαντζή – Αζίζι, 2002).

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι οι γυναίκες εμφανίζουν μεγαλύτερο ποσοστό (95,6%) από τους άνδρες (94,1%) και στη στρατηγική της **μεταστροφής**, η οποία θεωρείται από τις πιο λειτουργικές στρατηγικές. Ειδικότερα φαίνεται ότι οι γυναίκες έχουν την επιθυμία να δεχτούν και να δοκιμάσουν νέες καταστάσεις, να αποκτήσουν καινούριες γνώσεις και ικανότητες και να αλλάξουν πιο εύκολα συμπεριφορά. Η αλλαγή αυτή συνοδεύεται από συναισθήματα φόβου, ανησυχίας, ανασφάλειας και άγχους για το άγνωστο και θεωρείται δύσκολη υπόθεση.

Συγκρίνοντας τις τρεις στρατηγικές (κοινωνική στήριξη, απόσυρση και μεταστροφή) μεταξύ τους και στα δύο φύλα, συμπεραίνουμε ότι οι γυναίκες χρησιμοποιούν περισσότερο την απόσυρση ενώ οι άνδρες χρησιμοποιούν περισσότερο τη μεταστροφή.

Στην προσπάθειά μας να απαντήσουμε στην ερευνητική μας υπόθεση, εάν δηλαδή υπάρχει συσχέτιση των δεικτών με την ηλικία, προέκυψε το συμπέρασμα ότι επειδή τα άτομα του δείγματος βρίσκονται στην ίδια ηλικιακή ομάδα δεν προκύπτει καμία συσχέτιση.

Επίσης, παρατηρούμε ότι δεν υπάρχει συσχέτιση των δεικτών με τον τόπο καταγωγής και οι στρατηγικές διαχείρισης που χρησιμοποιούν τα άτομα που έλαβαν μέρος στην παρούσα έρευνα είναι ανεξάρτητες του τόπου καταγωγής τους (αγροτική, ημιαστική και αστική περιοχή). Το εύρημα αυτό δεν ήταν αναμενόμενο καθώς θεωρούσαμε ότι ο τόπος καταγωγής θα διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην επιλογή των στρατηγικών διαχείρισης επειδή στον τόπο αυτό το άτομο έχει ζήσει τα σημαντικότερα χρόνια της ζωής του όσον αφορά στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του. Αντίθετα, όπως φαίνεται παρακάτω, σημαντικό ρόλο στην επιλογή των στρατηγικών διαχείρισης διαδραματίζει η πόλη φοίτησης.

Παρατηρούνται πολλές συσχετίσεις ανάμεσα στους δείκτες και την **πόλη φοίτησης** (Αθήνα, Βόλος – Λάρισα, Πάτρα, Κοζάνη). Αυτό πιθανόν να οφείλεται στη διαφορά των συνθηκών διαβίωσης, του μεγέθους του πληθυσμού και του οικονομικού επιπέδου των πόλεων αυτών, που έχει ως αποτέλεσμα την δυσκολία προσαρμογής του ατόμου ιδιαίτερα στην Αθήνα και την Κοζάνη που αποτελούν τις πόλεις με τις μεγαλύτερες διαφορές.

Συγκεκριμένα, στον δείκτη **συναισθήματος** το ποσοστό των ατόμων που φοιτούν στην Αθήνα και χρησιμοποιούν το δείκτη αυτό είναι μεγαλύτερο (94,3%) από την Κοζάνη (93,4%). Επομένως τα

άτομα που φοιτούν στην Αθήνα χρησιμοποιούν περισσότερο στρατηγικές που στοχεύουν στη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων κάτι που είναι αποτελεσματικό – λειτουργικό όταν χρησιμοποιείται βραχυπρόθεσμα και η κατάσταση δεν επιδέχεται έλεγχο ή αλλαγές.

Όσον αφορά τις **θετικές στρατηγικές**, το ποσοστό των ατόμων που φοιτούν στην Αθήνα και χρησιμοποιούν τις στρατηγικές αυτές είναι μικρότερο (94,3%) από τον Βόλο – Λάρισα (96,8%) και την Πάτρα (96,0%) και μεγαλύτερο από την Κοζάνη (93,4%). Από τα παραπάνω φαίνεται ότι τα άτομα που φοιτούν σε αστικά κέντρα όπως ο Βόλος – Λάρισα και η Πάτρα χρησιμοποιούν πιο θετικές στρατηγικές, δηλαδή έχουν προσαρμοστεί ευκολότερα τόσο από την Αθήνα (μεγαλύτερο αστικό κέντρο) όσο και από την Κοζάνη (μικρή επαρχιακή πόλη).

Τα άτομα που φοιτούν στην Κοζάνη έχουν μικρότερο ποσοστό (92,2%) από την Αθήνα (94,7%) στο **σύνολο των στρατηγικών**. Αυτό σημαίνει ότι τα άτομα που φοιτούν στην Αθήνα χρησιμοποιούν μεγαλύτερη ποικιλία στρατηγικών διαχείρισης και φαίνεται να έχουν μεγαλύτερη ευελιξία (δυνατότητα να τροποποιούν τις στρατηγικές τους, ανάλογα με το είδος του προβλήματος που αντιμετωπίζουν και να προσαρμόζονται καλύτερα).

Τέλος, όσον αφορά τη στρατηγική της **κοινωνικής στήριξης**, το ποσοστό των ατόμων που φοιτούν στην Αθήνα και χρησιμοποιούν τη στρατηγική αυτή είναι μικρότερο (95,1%) από το Βόλο – Λάρισα (97,2%) και την Πάτρα (96,4%) και μεγαλύτερο από την Κοζάνη (89,7%). Από τα παραπάνω φαίνεται ότι τα άτομα που φοιτούν στο Βόλο – Λάρισα και στην Πάτρα (αστικά κέντρα) όταν αντιμετωπίζουν μια δύσκολη κατάσταση αναζητούν περισσότερο συμβουλές, πληροφορίες και την στήριξη από την οικογένεια, τους φίλους και άλλους κοινωνικούς δεσμούς και αυτό διευκολύνει την προσαρμογή

τους και θεωρείται ιδιαίτερα αποτελεσματικό και λειτουργικό. Αντίθετα, συγκρίνοντας τις δύο πόλεις με τις μεγαλύτερες διαφορές μεταξύ τους, την Αθήνα (μεγάλο αστικό κέντρο) και την Κοζάνη (μικρή επαρχιακή πόλη) διαπιστώνουμε ότι τα άτομα που φοιτούν στην Αθήνα χρησιμοποιούν περισσότερο τη στρατηγική της κοινωνικής στήριξης.

Είναι αξιοσημείωτο ότι ενώ αναμέναμε ότι θα υπάρχουν περισσότερες συσχετίσεις ανάμεσα στους δείκτες και στην **περιοχή καταγωγής** (Βόρεια – Νότια Ελλάδα) εξαιτίας της διαφοράς στο κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο (ήθη, αξίες ζωής, νοοτροπία) προέκυψε συσχέτιση μόνο στο δείκτη συναισθήματος και εστίασης. Ειδικότερα, στη Νότια Ελλάδα παρατηρείται η τάση να χρησιμοποιείται λιγότερο ο δείκτης **συναισθήματος** ($t= 3,030$) και επομένως οι στρατηγικές που είναι εστιασμένες στο συναίσθημα, καθώς επίσης και η στρατηγική της **εστίασης** ($t= 3,415$), δηλαδή τα άτομα που κατάγονται από την Νότια Ελλάδα τείνουν να συγκεντρώνονται λιγότερο στο πρόβλημα και στους τρόπους επίλυσής του.

Τέλος, παρατηρούνται συσχετίσεις και μεταξύ των δεικτών και τη **σχολής φοίτησης** (Α.Ε.Ι., Α.Τ.Ε.Ι., Ι.Ε.Κ.), οι οποίες θεωρούμε ότι είναι πολύ σημαντικές για τη διεξαγωγή συμπερασμάτων.

Συγκεκριμένα, όσον αφορά το δείκτη **δράσης**, το ποσοστό των ατόμων που φοιτούν στα Ι.Ε.Κ. και χρησιμοποιούν το δείκτη αυτό είναι πολύ χαμηλότερο (93,2%) τόσο από τα Α.Τ.Ε.Ι. (95,0%), όσο και από τα Α.Ε.Ι. (98,0%). Φαίνεται λοιπόν ότι οι σπουδαστές των Ι.Ε.Κ. αντιμετωπίζουν λιγότερο άμεσα και έμπρακτα τα διάφορα προβλήματα, και υιοθετούν λιγότερο λειτουργικές στρατηγικές διαχείρισης, σε σχέση με τους φοιτητές των Α.Ε.Ι. και Α.Τ.Ε.Ι. που χρησιμοποιούν περισσότερο το δείκτη δράσης, γεγονός που βοηθάει στην καλύτερη προσαρμογή τους.

Αναφορικά με τις **θετικές στρατηγικές**, το ποσοστό των ατόμων που φοιτούν στα Ι.Ε.Κ. και χρησιμοποιούν το δείκτη αυτό είναι χαμηλότερο (92,4%) τόσο από τα Α.Τ.Ε.Ι. (95,0%), όσο και από τα Α.Ε.Ι. (96,6%). Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι τα άτομα που φοιτούν στα Α.Τ.Ε.Ι. και Α.Ε.Ι. χρησιμοποιούν πιο λειτουργικές στρατηγικές διαχείρισης και σύμφωνα με τη Θεοδωράτου (2003) φαίνεται να έχουν πιο υψηλό επίπεδο διαφοροποίησης και κατ' επέκταση ψυχολογικής ωριμότητας.

Επίσης, το ποσοστό των ατόμων που φοιτούν στα Ι.Ε.Κ. και χρησιμοποιούν το δείκτη **μεταστροφής** είναι πολύ χαμηλότερο (92,0%) από τα Α.Ε.Ι. (97,6%). Φαίνεται λοιπόν ότι οι σπουδαστές των Ι.Ε.Κ. δυσκολεύονται να αλλάξουν, να τροποποιήσουν τις γνωστικές θέσεις ή αξίες και τη συμπεριφορά τους σχετικά με το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν, σε αντίθεση με τους φοιτητές των Α.Ε.Ι. που συνειδητοποιούν περισσότερο την ανάγκη για αλλαγή και υιοθετούν ευκολότερα μια νέα συμπεριφορά.

Από την ποσοτική και ποιοτική ανάλυση των δεδομένων που προέκυψαν από την ερευνητική μας μελέτη φαίνεται ότι τα άτομα χρησιμοποιούν **μια μεγάλη ποικιλία στρατηγικών** για τη διαχείριση μιας δύσκολης κατάστασης. Το εύρημα αυτό συμβαδίζει με την άποψη των Folkman & Lazarus (1984) που διατείνονται ότι η διαχείριση έχει ένα κινούμενο χαρακτήρα, επηρεάζεται από τις περιβαλλοντικές συνθήκες, τα χαρακτηριστικά της εκτίμησης του προβλήματος (π.χ. ο έλεγχός του), τις προδιαθέσεις και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου και τους κοινωνικούς πόρους (π.χ. κοινωνική στήριξη) και άρα οι στρατηγικές διαχείρισης χαρακτηρίζονται από μια ποικιλία. Ίσως, δηλαδή θα μπορούσε να εξαχθεί το συμπέρασμα ότι λειτουργική στάση απέναντι στη ζωή είναι η χρήση μιας ευρείας γκάμας στρατηγικών διαχείρισης. Είναι βέβαια

σχετικό ποιες στρατηγικές είναι λειτουργικές και καμία στρατηγική δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ως αμιγώς καλή ή κακή (Θεοδωράτου, 2003, Βασιλάκη και συν. 2001).

Εκτός από την ποικιλία των στρατηγικών διαχείρισης εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές τόσο δι-ατομικές, όσο και διαφυλικές, οι οποίες φαίνεται να επηρεάζουν τον τρόπο θεώρησης της ζωής γενικότερα και ειδικότερα την διαχείριση των ψυχοπιεστικών καταστάσεων.

Η αποτελεσματική διαχείριση δύσκολων καταστάσεων βοηθάει στην καλύτερη προσαρμογή του ατόμου σε νέα περιβάλλοντα και καταστάσεις και το καθιστά περισσότερο ευέλικτο και ψυχολογικά ώριμο.

Σύμφωνα με έρευνα της Ιωαννίδου – Johnson, στην αρχή της ενηλικίωσης το άτομο εμφανίζει χαμηλότερο επίπεδο ψυχολογικής ωριμότητας συγκριτικά με μεγαλύτερες ηλικίες. Όμως η ‘παρέμβαση’ της Θεοδωράτου σε φοιτητές που βρίσκονται στο τέλος της εφηβείας – αρχή ενηλικίωσης έδειξε ότι έγιναν μικρά αλλά ουσιαστικά βήματα προς την ψυχολογική ωριμότητα μέσα από τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μελών της ομάδας ώστε να μπορέσουν να χρησιμοποιήσουν πιο λειτουργικές και αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση των διαφόρων δυσκολιών της ζωής. Το γεγονός αυτό ενισχύει την άποψη ότι παρεμβαίνοντας σ’ αυτήν την ιδιαίτερα κρίσιμη ηλικιακή φάση της ζωής του ατόμου μπορεί να τροποποιηθεί ακόμα το επίπεδο της ψυχολογικής του ωριμότητας, σύμφωνα με τον Bowen (1988), ώστε να διαχειρίζεται καλύτερα τα ποικίλα προβλήματα της ζωής του.

Η αναγνώριση της ιδιομορφίας αυτής της ηλικιακής περιόδου, οι επιλογές της οποίας καθορίζουν πολλές μετέπειτα εξελίξεις, οδηγεί στην ανάγκη για μια ιδιαίτερη αντιμετώπιση και στη δημιουργία ειδικών υπηρεσιών που εξυπηρετούν αποκλειστικά τα προβλήματα των

φοιτητών / σπουδαστών. Έτσι λοιπόν θα πρέπει να γίνουν προσπάθειες να ιδρυθούν συμβουλευτικές υπηρεσίες σε κάθε ίδρυμα της Ανώτερης και Ανώτατης εκπαίδευσης. Οι υπηρεσίες αυτές, μέσω της ψυχοκοινωνικής στήριξης (ατομική και ομαδική συμβουλευτική), θα βοηθήσουν τους φοιτητές να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τα προβλήματα που πιθανώς θα εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της φοιτητικής τους ζωής.

Η εξαιρετική σημασία της συμβουλευτικής φοιτητών αποδεικνύεται τόσο από παλιότερες έρευνες (Ευθυμίου, Ευσταθίου, 1999, Καλαντζή – Αζίζι, 2001, Ευσταθίου και συν. 2003) όσο και από την παρούσα ερευνητική μελέτη. Από την ανάλυση των ερευνητικών δεδομένων προκύπτει η έλλειψη συμβουλευτικών υπηρεσιών στα Α.Τ.Ε.Ι., με εξαίρεση το Α.Τ.Ε.Ι. Αθήνας, αλλά και στα Ι.Ε.Κ.

Ο Νόμος Πλαίσιο Παρ. Κεφ. 7, Άρθρο 29 (1982) εξασφαλίζει στον φοιτητή πλήρη ιατροφαρμακευτική περίθαλψη. Ο Νομοθέτης όμως σκέπτεται και λειτουργεί με μονοσήμαντο, αναχρονιστικό τρόπο: Υγεία = Σωματική Υγεία, αγνοώντας όμως πλήρως την ολιστική θεώρηση της Υγείας, ότι δηλαδή Υγεία = Ψυχοσωματική Υγεία (Ολιστική Θεώρηση της Υγείας), όπως ορίζεται από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας. Το μόνο που χρειάζεται λοιπόν είναι μια ευρύτερη ανάγνωση του νόμου, γεγονός που θα οδηγήσει στη λειτουργία νέων δομών (Καλαντζή – Αζίζι, 2001).

Ασφαλώς η μελέτη μας υπόκειται σε κάποιους περιορισμούς που μας καθιστούν ιδιαίτερα προσεκτικούς και σκεπτικούς και πρέπει να ληφθούν υπόψη. Η επιλογή του ερωτηματολογίου, αντί των προσωπικών συνεντεύξεων, έχει μερικά μειονεκτήματα. Παρόλο που οι άνθρωποι είναι λιγότερο συγκρατημένοι στην έκφραση των συναισθημάτων τους όταν συμπληρώνουν ανώνυμα ένα ερωτηματολόγιο, είναι αδύνατον να προσεγγίσει κανείς όλες τις

αποχρώσεις και λεπτομέρειες που θα μπορούσε να εκμαιεύσει ένας επαγγελματίας ικανός στη συνέντευξη. Επίσης, το ερωτηματολόγιο δεν επιτρέπει εύκολα την ανίχνευση εσωτερικών διεργασιών στο άτομο, δηλαδή αξιολογεί δι-ατομικές και όχι ενδο-ατομικές διαφορές.

Ακόμη, οι δυσκολίες του χρόνου, το κόστος και το μεγάλο μέγεθος του δείγματος μας ανάγκασαν να αναλύσουμε περιορισμένο αριθμό δεδομένων και συσχετίσεων. Η αντιμετώπιση των περιορισμών αυτών σε μελλοντικές ερευνητικές προσπάθειες θα οδηγήσει σε μια πληρέστερη κατανόηση του θέματος αυτού.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Αγραφιώτης Δ. (1994), «Κοινωνικοπολιτισμικές Ανακατατάξεις», Στο Τσιάντης Ι. κ.α. (Επ. Έκδ.) *Εφηβεία: Ένα μεταβατικό στάδιο σ' ένα μεταβαλλόμενο κόσμο*, Αθήνα, Καστανιώτης.
2. Βάτζλαβικ Π. (1986), *Η γλώσσα της αλλαγής, (Στοιχεία Θεραπευτικής Επικοινωνίας)*, Αθήνα, Κέρδος,(μετάφρ. Νίκας Αγ.).
3. Basch – Kahre E. (1999), *Γυναικεία και ανδρικά πρότυπα*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα, (μετάφρ. Βλάχου Κ.).
4. Βασιλάκη Ε. (2001), «Η γνωστική διάσταση του άγχους και η παρεμβολή του στις γνωστικές λειτουργίες», Στο Βασιλάκη Ε., Τριλίβα Σ., Μπεζεβέγκης Η. (Επ. Έκδ.) *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
5. Βασιλάκη Ε., Τριλίβα Σ., Μπεζεβέγκης Η. (2001), *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
6. Burns D. (1996), «*Αισθανθείτε καλά!*» *Η αποτελεσματική αντιμετώπιση της κατάθλιψης χωρίς φάρμακα*, Αθήνα, Πατάκη, (μετάφρ. Χήρα Μ.).
7. Γαλανάκη Ε. (2003), *Η «Νεκρή» Μητέρα (Αναζητώντας τις αναπτυξιακές ρίζες της ψυχικής διαταραχής)*, Αθήνα, Καστανιώτης.

8. Γαλανάκη Ε. (2003), *Θέματα Αναπτυξιακής Ψυχολογίας (Γνωστική – Κοινωνική – Συναισθηματική Ανάπτυξη)*, Αθήνα, Ατραπός.
9. Γιαννακούλας Α. (1994), «Οι εξισορροπιστικές Κρίσεις στην Εφηβεία», Στο Τσιάντης Ι. κ.α. (Επ. Έκδ.) *Εφηβεία: Ένα μεταβατικό στάδιο σ' ένα μεταβαλλόμενο κόσμο*, Αθήνα, Καστανιώτης.
10. Chapman E.N. (1993), «*Stay Positive!*» *It's all a matter of attitude*, London, Kogan Page.
11. Δραγώνα Θ. – Ντάβου Μ. (1992), «*Εφηβεία*» *Πρόσδοκίες και αναζητήσεις*, Αθήνα, Παπαζήση.
12. Δραγώνα Θ. (1994), «Η εφηβεία στο πλαίσιο της σύγχρονης ελληνικής κοινωνίας», Στο Τσιάντης Ι. κ.α. (Επ. Έκδ.) *Εφηβεία: Ένα μεταβατικό στάδιο σ' ένα μεταβαλλόμενο κόσμο*, Αθήνα, Καστανιώτης.
13. Δημητρόπουλος Ε. (1993), *Συμβουλευτική και Συμβουλευτική Ψυχολογία (Η θεωρία της, η πράξη της, οι εφαρμογές της)*, 2^ο μέρος, Αθήνα, Γρηγόρη, Β' Έκδοση.
14. Ευθυμίου Κ. - Ευσταθίου Γ. (1999), *Διερεύνηση των αναγκών των φοιτητών του Δ.Π.Θ. σχετικά με τη λειτουργία της Συμβουλευτικής Υπηρεσίας του Γραφείου Διασύνδεσης*, Έρευνα του Γραφείου Διασύνδεσης του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης.

- 15.Ευσταθίου Γ., Ευθυμίου Κ., Καλαντζή – Αζίζι Α. (2003), *Ψυχολογικές ανάγκες, στάσεις και προσδοκίες φοιτητών σχετικά με τη λειτουργία Συμβουλευτικών Κέντρων Φοιτητών*, Πρακτικά 3^{ου} Ψυχολογικού Συνεδρίου Κύπρου με θέμα: «Η Ψυχολογία σήμερα: Κυπριακή και Ευρωπαϊκή Πραγματικότητα», Λευκωσία, Σύνδεσμος Ψυχολογίας Κύπρου.
16. Forward S. (1992), *Τοξικοί Γονείς*, Αθήνα, Λύχνος, (μετάφρ. Ιωαννίδης Ε.).
17. Goleman D. (1998), *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα, (μετάφρ. Παπασταύρου Α.), κβ' έκδοση.
18. Guerney B.G. (1996), *Βελτίωση Σχέσεων*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα, (μετάφρ. Χάιντς Ε.).
19. Θεοδωράτου Μ. (2003), *«Ψυχολογική Ωριμότητα και Στρατηγικές Διαχείρισης»*, Δημοσίευτη Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο Αθηνών.
20. Ιγγλέση Χ. (1997), *‘Η εφηβεία έχει φύλο’*, Ψυχολογικά Θέματα, 8 (1-3), σελ. 77-83.
21. Ιωαννίδου – Johnson A. (1998), *Προκατάληψη Ποιος Εγώ; (Η δυναμική ανάμεσα στην προκατάληψη και την ψυχολογική ωριμότητα)*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα (μετάφρ. Ιωαννίδου Ι.).

22. Jensen R. (1994), «Η ανάπτυξη της ταυτότητας κατά την εφηβεία», Στο Τσιάντης Ι. κ.α. (Επ. Έκδ.) *Εφηβεία: Ένα μεταβατικό στάδιο σ' ένα μεταβαλλόμενο κόσμο*, Αθήνα, Καστανιώτης.
23. Καλαβά – Μυλωνά Α. (2003), «Η συμβολή του Επαγγελματικού Προσανατολισμού και της Συμβουλευτικής στην αντιμετώπιση της ανεργίας των νέων και την ομαλή ένταξή τους στην αγορά εργασίας», Αδημοσίευτη Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Φιλοσοφίας – Παιδαγωγικής – Ψυχολογίας.
24. Καλαντζή – Αζίζι Α. (1996), *Ψυχολογική Συμβουλευτική Φοιτητών (Ευρωπαϊκή Διάσταση – Ελληνική Εμπειρία)*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
25. Καλαντζή – Αζίζι Α. (2001), 'Η σημασία της Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών' Πρακτικά Α' Διεθνούς Συνεδρίου με θέμα: «Εξελίξεις στη Συμβουλευτική και τον Επαγγελματικό Προσανατολισμό στην αυγή του 21^{ου} αιώνα», 9-11 Μαΐου 2001, που διοργάνωσε το Εθνικό Κέντρο Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Κ.Ε.Π.).
26. Καλαντζή – Αζίζι Α., Αγγελή Κ., Ευσταθίου Γ. (2002), *Αυτογνωσία & Αυτοδιαχείριση (γνωσιακή – συμπεριφοριστική προσέγγιση)*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
27. Καλαντζή – Αζίζι Α., Καραδήμας Ε.Χ. (2002), «Προσαρμογή στα Ελληνικά του Ερωτηματολογίου Ικανοτήτων Μελέτης και Εξετάσεων (Ε.Ι.Μ.Ε.)» Στο Ρούσσου Α. (Επ. Έκδ.) *Θέματα*

Ψυχομετρίας στην Κλινική Πράξη και Έρευνα, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.

28. Καραδήμας Ε.Χ., Καλαντζή – Αζίζι Α. (2002), *‘Η σχέση μεταξύ γεγονότων ζωής και καθημερινών προστριβών, προσδοκιών αυτο-αποτελεσματικότητας, στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων και ψυχοσωματικής υγείας’*, *Ψυχολογία*, 9 (1),σελ.75-91.

- 29.Κασσωτάκης Μ. (2002), «Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός: Εννοιολογικές Διασαφήσεις, Σκοποί και Στόχοι», Στο Κασσωτάκης Μ. (Επ. Έκδ.) *Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός (Θεωρία και Πράξη)*, Αθήνα, Τυπωθήτω.

- 30.Κουρκούτας Η. (2001), *Η Ψυχολογία του εφήβου (Θεωρητικά ζητήματα και κλινικές περιπτώσεις)*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.

- 31.Λεονταρή Α. (1998), *Αυτοαντίληψη*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα, Β΄ Έκδοση, Γ΄ Έκδοση.

- 32.Μαδιανός Μ. (2000), *Κοινωνική Ψυχιατρική και Κοινωνική Ψυχική Υγιεινή*, Αθήνα, Καστανιώτη.

33. Μακρή – Μπότσαρη Ε. (2001), *Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση (Μοντέλα, ανάπτυξη, λειτουργικός ρόλος και αξιολόγηση)*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.

- 34.Μαλικιώση – Λοΐζου Μ. (1989), *Ψυχολογικά – Εκπαιδευτικά – Κοινωνικά Προβλήματα των Φοιτητών / Σπουδαστών της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης*, Επιθεώρηση Συμβουλευτικής – Προσανατολισμού, 10–11,σελ. 23–31.
- 35.Μαλικιώση – Λοΐζου Μ. (1999), *Συμβουλευτική Ψυχολογία*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα, Ε΄ Έκδοση.
- 36.Μαλικιώση – Λοΐζου Μ. (2001), *Η Συμβουλευτική Ψυχολογία στην Εκπαίδευση (Από την θεωρία στην πράξη)*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- 37.Μαλικιώση – Λοΐζου Μ. (2002), «Η Ψυχοπαιδαγωγική Προσέγγιση του Επαγγελματικού Προσανατολισμού», Στο Κασσωτάκης Μ. (Επ. Εκδ.) *Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός (Θεωρία και Πράξη)*, Αθήνα, Τυπωθήτω.
- 38.Μάνος Ν. (1997), *Βασικά στοιχεία Κλινικής Ψυχιατρικής*, Θεσσαλονίκη, University Studio Press, αναθεωρημένη έκδοση.
- 39.Μαρτσέλι Ν. – Μπρακόνιε Α. (2002), *Τα χίλια πρόσωπα της εφηβείας*, Αθήνα, Καστανιώτης.
- 40.Μάτσα Κ. (2001), *Ψάξαμε ανθρώπους και βρήκαμε σκιές...(Το αίνιγμα της τοξικομανίας)*, Αθήνα, ΑΓΡΑ.
- 41.Monat & Lazarus (1991), *Stess and Coping (An Anthology)*, New York, Columbia University Press 3d Edition.

- 42.Μπεζεβέγκης Η. (2001), «Άγχος, αγχογόνες καταστάσεις και η αντιμετώπισή τους σε παιδιά και εφήβους», Στο Βασιλάκη Ε., Τριλίβα Σ., Μπεζεβέγκης Η. (Επ. Έκδ.) *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- 43.Μπόστον Μ. – Ντος Ν. (1996), *Ο Ψυχοθεραπευτής του παιδιού (Προβλήματα που αντιμετωπίζουν παιδιά και νεαρά άτομα)*, Αθήνα, Καστανιώτης.
44. Παλλής Δ.Ι. (1982), *Ψυχολογικές Διαταραχές Παιδιών και Εφήβων στην Ελλάδα (Το πρόβλημα και η Ελληνική Βιβλιογραφία)*, Αθήνα, Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού.
- 45.Παπαδιώτη – Αθανασίου Β. (2000), *Οικογένεια και Όρια (Σύστημική προσέγγιση)*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- 46.Παρασκευόπουλος Ι. (1983), *Μεθοδολογία Επιστημονικής Ερεύνας*, Αθήνα,
- 47.Παρασκευόπουλος Ι. (1985), *Εξελικτική Ψυχολογία*. Αθήνα, Γρηγόρη, τόμος 4.
- 48.Παρασκευόπουλος Ι. (1990), *Στατιστική (Εφαρμοσμένη στις Επιστήμες της Συμπεριφοράς)*, Αθήνα, τόμος Α', (Περιγραφική Στατιστική).

- 49.Παρασκευόπουλος Ι. (1990), *Στατιστική (Εφαρμοσμένη στις Επιστήμες της Συμπεριφοράς)*, Αθήνα, τόμος Β', (Επαγωγική Στατιστική).
- 50.Parry G. (1996), *Ψυχολογικές Κρίσεις ...και η αντιμετώπισή τους*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα, (μετάφρ. Ρώντα Ν.), Β' Έκδοση.
- 51.Πουρκός Μ. (2001), «Ιδιοσυγκρασία και άγχος: επιστημονικές έρευνες και διαπιστώσεις», Στο Βασιλάκη Ε., Τρίλιβα Σ., Μπεζεβέγκης Η., (2001), (Επ. Έκδ.) *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- 52.Ρούσση Π. (2001), «Η Προσαρμογή της κλίμακας Coping Orientations to Problems Experienced (COPE) στον ελληνικό πληθυσμό», Στο Βασιλάκη Ε., Τρίλιβα Σ., Μπεζεβέγκης Η., (Επ. Έκδ.) *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- 53.Satir V. (1992), *Ανθρώπινη Επικοινωνία*, Αθήνα, Δίοδος, (μετάφρ. Ντούργα Α.).
- 54.Skynner R. (1998), *Οικογενειακές Υποθέσεις*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα. (μετάφρ. Παπασταύρου Α.), Β' Έκδοση.
- 55.Skynner R., Cleese J. (1998), *Ζωή η Σύγχρονη Οδύσσεια*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα, (μετάφρ. Ρόκου Η.), Β' Έκδοση.
- 56.Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών Πανεπιστημίου Αθηνών,
<http://www.uoa.gr/skf>.

- 57.Σπίλμπεργκερ Τ. (1982), *Άγχος – Στρες και πώς να τα καταπολεμήσετε*, Αθήνα, Ψυχογιός, (μετάφρ. Κωστόπουλος Ι.).
- 58.Τζαΐμς Μ. – Τζάνγκουωρντ Ν. (1980), *Γεννήθηκες για να κερδίσεις*, Αθήνα, Γλάρος, (μετάφρ. Λώμη Μ.).
- 59.Τριλίβα Σ., Βασιλάκη Ε., Chimienti G. (2001), «Άγχος, κατάθλιψη και στρατηγικές αντιμετώπισης σε Έλληνες μαθητές λυκείου», Στο Βασιλάκη Ε., Τριλίβα Σ., Μπεζεβέγκης Η., (Επ. Έκδ.) *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους*, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- 60.Τριλίβα Σ., Chimienti G. (2002), *Αυτογνωσία, Αυτοκυριαρχία, Αυτοεκτίμηση*, Αθήνα, Πατάκη.
- 61.Τσιπλητάρης Α. (2000), 'Συμβουλευτική της Οικογένειας. Οικογενειακά προβλήματα και η αναγκαιότητα της συμβουλευτικής' *Παιδαγωγικός Λόγος*, 1, 81-99.
- 62.Φλουρής Γ. (2002), «Αυτοαντίληψη, Αυτογνωσία και Επαγγελματικός Προσανατολισμός», Στο Κασσωτάκης Μ. (Επ. Έκδ.) *Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός (Θεωρία και Πράξη)*, Αθήνα, Τυπωθήτω.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Παρακαλούμε να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις σημειώνοντας όπου χρειάζεται με ένα x ή με ένα √.

I. ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΦΥΛΟ :

ΑΡΡΕΝ

ΘΗΛΥ

ΗΛΙΚΙΑ :

ΤΟΠΟΣ ΚΑΤΑΓΩΓΗΣ :

ΑΣΤΙΚΗ (Πληθυσμός άνω των 10.000 κατοίκων)

ΗΜΙΑΣΤΙΚΗ (Πληθυσμός από 3.000 έως 10.000 κατοίκους)

ΑΓΡΟΤΙΚΗ (Πληθυσμός έως 3.000 κατοίκους)

ΤΟΠΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ :

ΣΧΟΛΗ :

ΙΕΚ

ΑΤΕΙ

ΑΕΙ

ΤΜΗΜΑ :

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΠΑΤΕΡΑ :

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ :

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ :

ΔΗΜΟΤΙΚΟ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ

ΑΠΟΦΟΙΤΟΣ ΜΕΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ

ΛΥΚΕΙΟ

ΑΝΩΤΕΡΗ ΣΧΟΛΗ (ΑΤΕΙ)

ΑΝΩΤΑΤΗ ΣΧΟΛΗ (ΑΕΙ)

ΑΛΛΟ

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ :

ΔΗΜΟΤΙΚΟ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ

ΑΠΟΦΟΙΤΟΣ ΜΕΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ

ΛΥΚΕΙΟ

ΑΝΩΤΕΡΗ ΣΧΟΛΗ (ΑΤΕΙ)

ΑΝΩΤΑΤΗ ΣΧΟΛΗ (ΑΕΙ)

ΑΛΛΟ

Καθόλου Σπάνια Που & που Συχνά Πολύ συχνά

20	Συζητώ το πρόβλημα με τους γονείς μου ή με άλλους ενήλικες					
21	Ξεχνώ τα προβλήματα μου παίρνοντας φάρμακα					
22	Ψάχνω δραστηριότητες ομαδικές για να διασκεδάσω					
23	Καταφεύγω στη φαντασία ή στο όνειρο					
24	Ψάχνω να βρω μια φιλοσοφία ζωής για να πολεμήσω ενάντια στο πρόβλημα					
25	Μου συμβαίνει να μην κάνω αυτό που είχα αποφασίσει					
26	Μαθαίνω να ζω με το πρόβλημα					
27	Ελέγχω τα συναισθήματα μου					
28	Αλλάζω τον τρόπο συμπεριφοράς μου					
29	Ξέρω αυτό που έχω να κάνω, γι' αυτό διπλασιάζω τις προσπάθειες για να το καταφέρω					
30	Φτάνω να μην αισθάνομαι τίποτα όταν συμβαίνουν οι δυσκολίες					
31	Αντιστέκομαι στην επιθυμία να δράσω μέχρι να μου το επιτρέψει η κατάσταση					
32	Ενεργώ σαν να μην υπήρχε το πρόβλημα					
33	Αισθάνομαι αίσχος					
34	Πηγαίνω στο σινεμά ή βλέπω τηλεόραση για να σκέφτομαι λιγότερο το πρόβλημα					
35	Σκέφτομαι τις εμπειρίες που θα μπορούσαν να με βοηθήσουν να αντιμετωπίσω την κατάσταση					
36	Ψάχνω για την βοήθεια των φίλων μου για να ηρεμήσω το άγχος μου					
37	Πηγαίνω κατευθείαν στο πρόβλημα					
38	Ρωτάω τους ανθρώπους που είχαν μια παρόμοια εμπειρία τι θα έκαναν					
39	Καπνίζω ή παίρνω φάρμακα για να ηρεμήσω το άγχος μου					
40	Βοηθώ τους άλλους, όπως θα μου άρεσε να με βοηθήσουν					
41	Προσπαθώ με κάθε τρόπο να σκεφτώ άλλα πράγματα					
42	Αστειεύομαι με την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι					

Σύνδεσμοι

Ελληνικά ΣΚΦ
στο δίκτυοΚατάλογος
Ελληνικών ΣΚΦ

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

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΘΗΝΩΝ

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΑΘΗΝΩΝ

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΕΙΡΑΙΑ

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@soetheol.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 Πειραιώς
Τηλ: 210 - 414 2042-3,8

Fax: 210 - 414 2328

e-mail: kkounen@unipi.gr, erapadak@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@ce.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
Πανεπιστημίου 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@auceb.gr
Web: www.auceb.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: koinyr@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



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας

Τομέας Ψυχολογίας

Τελευταία ανανέωση της σελίδας: 7/12/2003

Υπεύθυνος δικτυακού τόπου: Γ. Γαλαξίου

Σκοποί-Δομή
ΟργάνωσηΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣΠώς θα κανονίσω
συνάντησηΕπικοινωνία
με το ΣΚΦ

Η συμβουλευτική φοιτητών αποτελεί εδώ και δεκαετίες έναν διεθνώς γνωστό και πολύπλευρα καταξιωμένο θεσμό, αναπόσπαστα δεμένο με τη συνολική λειτουργία των Ανώτατων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων. Η συμβουλευτική φοιτητών προσφέρεται σε ειδικά κέντρα, τα συμβουλευτικά κέντρα φοιτητών.

Το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών (ΣΚΦ) του Πανεπιστημίου Αθηνών ιδρύθηκε με Πρυτανική Πράξη (αρ. 13637/26-10-1990) τον Οκτώβριο του 1990, λειτουργεί από τον Ιανουάριο του 1992. Το ακαδημαϊκό έτος 1997 - 1998 εντάχθηκε στο Δίκτυο Κέντρων Κοινωνικής Υποστήριξης των Παιδιών και των Νέων της Γενικής Γραμματείας Νέας Γενιάς. Το 2002 έλαβε επίσημα το χαρακτήρα του Εργαστηρίου του Πανεπιστημίου Αθηνών (Πρυτανική Πράξη Ν. 119, Φύλλο Εφημερίδας της Κυβερνήσεως Ν. 99), με την επωνυμία "**Εργαστήριο Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών**".

Το Εργαστήριο είναι μέλος του Ευρωπαϊκού Φόρουμ για την Καθοδήγηση Φοιτητών (FEDORA) και ιδρυτικό μέλος της FEDORA - PSYCHE, του κλάδου της FEDORA για την ψυχολογική συμβουλευτική φοιτητών και καλείται να εξυπηρετήσει το σύνολο των φοιτητών του Πανεπιστημίου Αθηνών.

☞ ΣΚΟΠΟΙ

☞ ΔΟΜΗ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ

☞ ΠΟΙΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΟΥΝ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

☞ ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

☛ ΣΚΟΠΟΙ

Οι νέοι και οι νέες που φοιτούν σε ΑΕΙ διανύουν μία 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 καινούργιων δεξιοτήτων μάθησης που απαιτεί η φοίτηση σε ΑΕΙ.

Ο κύριος σκοπός του Εργαστηρίου 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).
- Η κάλυψη διδακτικών και ερευνητικών αναγκών σε θέματα ψυχοκοινωνικών αναγκών των φοιτητών, κλινικής ψυχολογίας και συμβουλευτικής ψυχολογίας.
- Η διοργάνωση επιστημονικών εκδηλώσεων και η πραγματοποίηση επιστημονικών δημοσιεύσεων και εκδόσεων.
- Η συνεργασία με Κέντρα Ερευνών και Ακαδημαϊκά Ιδρύματα με ανάλογους επιστημονικού στόχους.



ΔΟΜΗ - ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Το Εργαστήριο Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών υπάγεται στο Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών. Την επιστημονική ευθύνη και εποπτεία του Εργαστηρίου έχει ο Τομέας Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών και διευθύνεται από εκλεγμένο μέλος ΔΕΠ του Τμήματος Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας με τριετή θητεία.

Διευθύντρια του Εργαστηρίου για την περίοδο 2003 - 2006 είναι η Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας Α. Καλαντζή - Αζίι. Το Μόνιμο Επιστημονικό Προσωπικό του Εργαστηρίου αποτελείται από την κ. Ν. Χαρίλα, Κλινική Ψυχολόγο - Ψυχοθεραπεύτρια, ενώ υπηρεσίες προσφέρουν 11 Εξωτερικοί Επιστημονικοί Συνεργάτες, 4 εκ των οποίων είναι υποψήφιοι διδάκτορες Κλινικής Ψυχολογίας. Το Διοικητικό Προσωπικό του Κέντρου αποτελεί η κ. Ο. Παπαϊωάννου, ο μισθός της οποίας καλύπτεται από διάφορους φορείς.

Οι πόροι για την έως τώρα λειτουργία του Εργαστηρίου προέρχονται από τον Ειδικό Λογαριασμό Έρευνας του Πανεπιστημίου Αθηνών, τη Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, διάφορα Ευρωπαϊκά Προγράμματα και Χορηγίες. Το Πανεπιστήμιο Αθηνών διαθέτει για το ΣΚΦ κατάλληλους χώρους στο κτίριο της Φιλοσοφικής Σχολής και καλύπτει τα τρέχοντα λειτουργικά του έξοδα και τη μισθοδοσία του μόνιμου προσωπικού.



ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

Το Εργαστήριο απευθύνεται στους Φοιτητές όλων των Τμημάτων του Πανεπιστημίου Αθηνών και παρέχει στήριξη και συμβουλευτική για θέματα:

- α) Σπουδών - φοιτητικής ζωής (π.χ. άγχος εξετάσεων, δυσκολίες στις σπουδές, προσαρμογή στη φοιτητική ζωή).
- β) Προβλήματα σχέσεων (π.χ. με φίλους, συμφοιτητές, οικογένεια, σύντροφο).
- γ) 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 Εργαστηρίου.



ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Το Εργαστήριο 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.

Μπορείτε να δείτε τις απαιτούμενες ενέργειες για να έχετε μία συνάντηση με έναν ειδικό του Εργαστηρίου, πατώντας [εδώ](#).

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.

Μπορείτε να δείτε αν προσφέρεται κάποια ομάδα αυτήν την περίοδο, πατώντας [εδώ](#).

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



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
Τμήμα Φιλοσοφίας Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας
Τομέας Ψυχολογίας
Τελευταία ανανέωση της σελίδας: 28/1/2004
Υπεύθυνος δικτυακού τόπου: [L. Ευσταθίου](#)

Σκοποί-Δομή
Οργάνωση

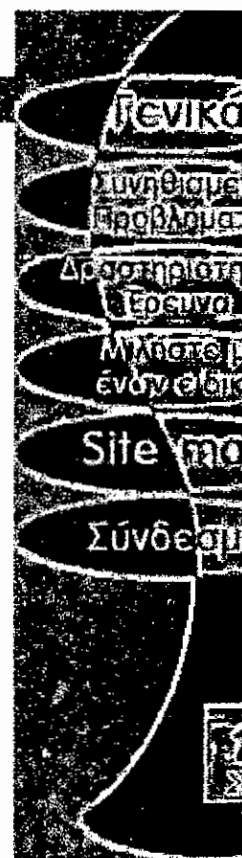
ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Πώς θα κανονισώ
συνάντησηΕπικοινωνία
με το ΣΚΦ

- ▷ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ
- ▷ ΜΟΝΙΜΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ
- ▷ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ
- ▷ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ

Η **Αναστασία Καλαντζή - Αζίζι** είναι Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Αθηνών. Σπούδασε Ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο της Βιέννης και το 1972 ολοκλήρωσε τη διατριβή της στο ίδιο Πανεπιστήμιο με θέμα "Το πρόβλημα του παιδιού στο Νοσοκομείο". Ειδικεύθηκε στη Γνωσιακή - Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία στην Ψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου της Βιέννης ως κρατική υπότροφος και διατέλεσε για πέντε χρόνια Ψυχολόγος πλήρους απασχόλησης στην Ψυχολογική Υπηρεσία του Δήμου (και ομοσπονδιακού κρατιδίου) της Βιέννης. Επέστρεψε στην Ελλάδα το 1977 και εργάστηκε ιδιωτικά ως Κλινική Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια. Το 1981 διορίστηκε Επιμελήτρια του Εργαστηρίου Πειραματικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών και το 1997 εκλέχθηκε Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας. Η Α. Καλαντζή - Αζίζι είναι Επιστημονική Υπεύθυνη του Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς, Αντιπρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας της Συμπεριφοράς, Αντιπρόεδρος της Εταιρείας Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων, Μέλος ΔΣ της Επιστημονικής Ένωσης Νέα Παιδεία, Διδάσκουσα - Θεραπεύτρια και Επόπτρια της Αυστριακής Εταιρείας Θεραπείας της Συμπεριφοράς, Ιδρυτικό Μέλος και Εθνικός Αντιπρόσωπος της Ελλάδας στη FEDORA-Psyche και Διευθύντρια του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών. Η ηλεκτρονική της διεύθυνση είναι kalantzi@psych.uoa.gr.



ΜΟΝΙΜΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Η **Ντιάνα Χαρίλα** είναι Κλινική Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια. Σπούδασε Ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο Sir George- Concordia στο Μόντρεαλ του Καναδά και έκανε μεταπτυχιακές σπουδές στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης στην Κλινική Ψυχολογία με συμπεριφοριστική - γνωσιακή κατεύθυνση. Είναι υποψήφια διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Αθηνών. Από το 1993 εργάζεται ως Ψυχοθεραπεύτρια στο Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς (ΙΕΘΣ), ενώ από το 1995 είναι μέλος του ΔΣ του ΙΕΘΣ, παίρνει μέρος στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα του Ινστιτούτου, κάνει εποπτείες σπουδαστών, καθώς και σεμινάρια. Από το 1993, εργάζεται στο Συμβουλευτικό Κέντρο για Φοιτητές του Πανεπιστημίου Αθηνών, ως Ψυχολόγος. Είναι μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας της Συμπεριφοράς, και μέλος της FEDORA- Psyche. Παράλληλα, εργάζεται ιδιωτικά ως Κλινική Ψυχολόγος.



ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Η **Κατερίνα Αγγελή** είναι Κλινική Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια. Σπούδασε Ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, όπου απέκτησε μεταπτυχιακό τίτλο ειδίκευσης στην Κλινική Ψυχολογία και είναι υποψήφια διδάκτορας Κλινικής Ψυχολογίας. Εκπαιδεύθηκε στη Γνωσιακή - Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία στο Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς και είναι μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας της Συμπεριφοράς. Από το 1997 ασχολείται με τη θεραπεία διαταραχών της ανάπτυξης και άλλων μορφών παιδικής ψυχοπαθολογίας και από το 1999 συνεργάζεται με το Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς ως ψυχοθεραπεύτρια του Τμήματος Παιδιών και Εφήβων. Έχει διδάξει στο Προπτυχιακό Πρόγραμμα Ψυχολογίας του Τομέα Ψυχολογίας και στο Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς. Συνεργάζεται με το Συμβουλευτικό

Κέντρο Φοιτητών από το 1999. Η ηλεκτρονική της διεύθυνση είναι kageli@psych.uoa.gr.

Η **Μιράντα Βλαβιανού** είναι κλινική ψυχολόγος. Σπούδασε ψυχολογία στο Πάντειο Πανεπιστήμιο και ειδικεύτηκε σε μεταπτυχιακό επίπεδο στην Κλινική Ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο Αθηνών. Παράλληλα, εκπαιδεύεται ως ψυχοθεραπεύτρια στο Γνωσιακό-Συμπεριφοριστικό μοντέλο ψυχοθεραπείας στο Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς. Ασχολείται με την ατομική και την ομαδική ψυχοθεραπεία. Έχει συμμετάσχει στο συντονισμό ομάδων αυτογνωσίας καθώς και στο συντονισμό ομάδων διαχείρισης του άγχους και επίλυσης προβλημάτων σε φοιτητές του Πανεπιστημίου Αθηνών. Έχει ασχοληθεί ερευνητικά με την προληπτική συμπεριφορά υγείων γυναικών για τον καρκίνο του μαστού. Η ηλεκτρονική διεύθυνσή της είναι: mirandavlav@yahoo.gr

Η **Μαριανίκη Βλάχου** είναι Κλινική Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια. Σπούδασε Ψυχολογία στο Καθολικό Πανεπιστήμιο της Ρώμης (Universita Pontificia Salesiana, UPS), εκπαιδεύθηκε στη Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία στο Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς (ΙΕΘΣ) και απέκτησε τον τίτλο της ειδίκευσης στην Κλινική Ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο Αθηνών. Από το 1996 ασχολείται με τη θεραπεία διαφόρων μορφών παιδικής ψυχοπαθολογίας και από το 1999 συνεργάζεται με το Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς ως ψυχοθεραπεύτρια του τμήματος παιδιών και εφήβων. Έχει διδάξει στο Προπτυχιακό Πρόγραμμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών και στο πρόγραμμα του Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς. Είναι μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας της Συμπεριφοράς (ΕΕΕΣ), του Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς (ΙΕΘΣ) και της Εταιρείας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων (ΕΨΥΥΠΕ). Έχει συντονίσει θεραπευτικές ομάδες φοιτητών στον χώρο του Εργαστηρίου Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών του Τομέα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, με θέματα: το άγχος των

εξετάσεων και διαφυλικές σχέσεις. Το εαρινό εξάμηνο του ακαδημαϊκού έτους 2002-2003 συντόνισε βιωματικά σεμινάρια στα πλαίσια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Κλινικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, με θέμα: η Ψυχική ασθένεια, στερεότυπα και προκαταλήψεις των επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας. Τέλος έχει συντονίσει ομάδες Αυτογνωσίας στα πλαίσια του προπτυχιακού μαθήματος Ψυχολογία της Επικοινωνίας του Προγράμματος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών. Η ηλεκτρονική διεύθυνσή της είναι: mvlachou@psych.uoa.gr

Ο **Κωνσταντίνος Ευθυμίου** σπούδασε Ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο του Salzburg της Αυστρίας, όπου ειδικεύθηκε σε μεταπτυχιακό επίπεδο στην Κλινική Ψυχολογία. Περάτωσε την εκπαίδευση του Ψυχοθεραπευτή συμπεριφοριστικής κατεύθυνσης και ακολούθησε στο Πανεπιστήμιο του Munster της Γερμανίας διετή μετεκπαίδευση ειδικότητας στην θεραπεία ζεύγους και τη σεξοθεραπεία. Είναι Υποψήφιος Διδάκτορας στην έδρα Κλινικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών. Έχει εργαστεί στο Ψυχιατρικό Νοσοκομείο του Salzburg και διατέλεσε Υπεύθυνος Συμβουλευτικής του Γραφείου Διασύνδεσης του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης. Το 2001 ίδρυσε την εταιρεία ερευνητικών και υποστηρικτικών επιστημονικών υπηρεσιών Scientific Research. Έχει διδάξει στο Προπτυχιακό Πρόγραμμα Ψυχολογίας του Τομέα Ψυχολογίας, στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα Κλινικής Ψυχολογίας και στο Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς (ΙΕΘΣ). Είναι μέλος της Αυστριακής Εταιρίας Ψυχοθεραπευτών και Αντιπρόεδρος του Πανελληνίου Ψυχολογικού Συλλόγου. Από το 1999 είναι μέλος του ΔΣ του ΙΕΘΣ. Από το 1998 είναι μέλος του επιστημονικού προσωπικού του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών, και από το 2000 ένας εκ των δύο Υπευθύνων της Υπηρεσίας Τηλεσυμβουλευτικής. Η ηλεκτρονική του διεύθυνση είναι kefthim@psych.uoa.gr.

Ο **Γιώργος Ευσταθίου** είναι Κλινικός Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής. Σπούδασε Ψυχολογία στο

Πανεπιστήμιο Αθηνών, όπου ειδικεύθηκε σε μεταπτυχιακό επίπεδο στην Κλινική Ψυχολογία και επί του παρόντος είναι υποψήφιος διδάκτορας Κλινικής Ψυχολογίας. Είναι μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας της Συμπεριφοράς και του Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς. Έχει εργασθεί στο Κέντρο Αποθεραπείας και Αποκατάστασης "Ανάπλαση" ως θεραπευτής biofeedback και στη Niche Consulting Ltd ως Υπεύθυνος Ερευνητικής Μεθοδολογίας και Στατιστικής Ανάλυσης και Διαχειριστής Έργων. Το 2001 ίδρυσε την εταιρεία ερευνητικών και υποστηρικτικών επιστημονικών υπηρεσιών Scientific Research και παράλληλα εργάζεται ιδιωτικά ως κλινικός ψυχολόγος. Έχει διδάξει στο Προπτυχιακό Πρόγραμμα Ψυχολογίας του Τομέα Ψυχολογίας και στο Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς. Από το 1999 είναι μέλος του επιστημονικού προσωπικού του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών, και από το 2000 ένας εκ των δύο Υπευθύνων της Υπηρεσίας Τηλεσυμβουλευτικής και Υπεύθυνος του Δικτυακού Τόπου του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών. Η ηλεκτρονική του διεύθυνση είναι gefstath@psych.uoa.gr.

Ο Ευάγγελος Χ. Καραδήμας είναι Σχολικός Ψυχολόγος και Διδάκτωρ της Κλινικής Ψυχολογίας της Υγείας. Σπούδασε Ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, παρακολούθησε το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Ειδίκευσης στη Σχολική Ψυχολογία και ολοκλήρωσε τη Διδακτορική του Διατριβή στο ίδιο Πανεπιστήμιο. Είναι Επιστημονικός Συνεργάτης του Τομέα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών. Έχει διδάξει στο Προπτυχιακό Πρόγραμμα του Τομέα Ψυχολογίας, στο Μαράσλειο Διδασκαλείο Δημοτικής Εκπαίδευσης και στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Κλινικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών. Είναι μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας της Συμπεριφοράς, καθώς και της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας. Από το 1996 είναι μέλος του επιστημονικού προσωπικού του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών με κύριο τομέα ευθύνης το συντονισμό των ομαδικών παρεμβάσεων. Η ηλεκτρονική του διεύθυνση είναι ekaradem@psych.uoa.gr.

Ο Σωκράτης Καραμπατέας είναι Συμβουλευτικός Ψυχολόγος. Σπούδασε Ψυχολογία στο Αμερικανικό Κολέγιο της Ελλάδας και στο Πανεπιστήμιο Αθηνών. Ειδικεύθηκε στη Συμβουλευτική και Προσωποκεντρική Θεραπεία στο Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης στο Μανχάταν, όπου και ολοκλήρωσε το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα στον Τομέα της Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας. Έχει διατελέσει Σύμβουλος Φοιτητών και Εφήβων και Σύμβουλος σε θέματα Ψυχικής Υγείας στον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας των Ηνωμένων Εθνών. Ασκεί ιδιωτικό επάγγελμα και είναι εξωτερικός επιστημονικός συνεργάτης του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών με κύριο τομέα ευθύνης τη συμβουλευτική των αλλοδαπών φοιτητών.

Η Αθανασία Μαυροειδή είναι Ψυχολόγος. Σπούδασε ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και είναι τελειόφοιτη του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Κλινικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών. Εκπαιδεύεται ως Ψυχοθεραπεύτρια στο Γνωσιακό Συμπεριφοριστικό μοντέλο ψυχοθεραπείας στο Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς (Ι.Ε.Θ.Σ.). Ασχολείται με την ατομική και την ομαδική ψυχοθεραπεία (ομαδικά θεραπευτικά προγράμματα για την διαχείριση του άγχους και την εκπαίδευση στην διεκδικητική συμπεριφορά). Η ηλεκτρονική της διεύθυνση είναι amavroei@psych.uoa.gr.

Η Φλωρεντία Μπακομήτρου είναι Κλινική Ψυχολόγος-εκπαιδευόμενη Ψυχοθεραπεύτρια. Σπούδασε Ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, όπου ειδικεύθηκε σε μεταπτυχιακό επίπεδο στην Κλινική Ψυχολογία. Εκπαιδεύεται στη Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία στο Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς, καθώς και στην Οικογενειακή Θεραπεία στο Κέντρο Οικογενειακής Θεραπείας (υπό την εποπτεία του Αιγηνητείου Νοσοκομείου). Έχει διδάξει στο Προπτυχιακό Πρόγραμμα Ψυχολογίας του Τομέα Ψυχολογίας. Από το 2000 είναι μέλος του επιστημονικού προσωπικού του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών με κύριο τομέα ευθύνης τους φοιτητές με ειδικές ανάγκες. Η ηλεκτρονική της

διεύθυνση είναι fleureba@yahoo.com.

Ο Αντρέας Μπολοβίνος είναι Παιδοψυχίατρος. Σπούδασε, αρχικά, στη Φιλοσοφική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών και από το 1977 έως το 1980 εργάστηκε ως επιστημονικός συνεργάτης στη Β' Έδρα Παιδαγωγικής όπου ασχολήθηκε με θέματα ειδικής αγωγής. Το 1980 παρακολούθησε ειδικά σεμινάρια ειδικής αγωγής στο Διεθνές Κέντρο του Παιδιού στο Παρίσι και στο Κέντρο του Παιδιού στο Μόναχο. Από το 1977 έως το 1983 εργάστηκε ως καθηγητής στην Εταιρεία Προστασίας Σπαστικών και από 1983 έως το 1985 ανέλαβε την οργάνωση και διεύθυνση του 1ου Δημοσίου Ειδικού Γυμνασίου - Λυκείου για παιδιά με κινητικές αναπηρίες στο Εθνικό Ίδρυμα Αναπήρων. Στη συνέχεια σπούδασε Ιατρική στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, όπου ειδικεύθηκε στην Παιδοψυχιατρική. Ειδικεύθηκε επί τριετία σε θέματα συστημικής θεραπείας της οικογένειας και γνωσιακής ψυχοθεραπείας στο Ακαδημαϊκό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Διδάσκει Ψυχιατρική στη Νοσηλευτική Σχολή του Τζανείου Νοσοκομείου Πειραιώς και από το 1996 εργάζεται στο Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Τριπόλεως. Από το 2002 είναι μέλος του επιστημονικού προσωπικού του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών με κύριο τομέα ευθύνης τους φοιτητές με ειδικές ανάγκες, ενώ είχε συνεργαστεί με το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών και κατά τα έτη 1993-1995.

Η Αλεξάνδρα Παπαδημητρίου είναι Ψυχολόγος. Σπούδασε Ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο Αθηνών. Είναι τελειόφοιτη του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Ειδίκευσης στην Κλινική Ψυχολογία του Πανεπιστημίου Αθηνών. Παράλληλα, εκπαιδεύεται ως ψυχοθεραπεύτρια στο Γνωσιακό-Συμπεριφοριστικό μοντέλο ψυχοθεραπείας στο Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς. Έχει ασχοληθεί με την ατομική και ομαδική ψυχοθεραπεία (ομαδικό θεραπευτικό πρόγραμμα σε φοιτητές με θέμα: Αυτογνωσία). Η ηλεκτρονική της διεύθυνση είναι apapadim@psych.uoa.gr.

Η **Ευθυμία Παυλάτου** είναι Ψυχολόγος. Σπούδασε Φιλολογία και Ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο Αθηνών. Είναι τελειόφοιτη του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Ειδίκευσης στην Κλινική Ψυχολογία του Πανεπιστημίου Αθηνών και ολοκληρώνει την εκπαίδευσή της ως ψυχοθεραπεύτρια στο Γνωσιακό – Συμπεριφοριστικό μοντέλο ψυχοθεραπείας στο Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς. Ασχολείται με την ατομική και την ομαδική ψυχοθεραπεία (ομαδικά θεραπευτικά προγράμματα για την εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά και τη διαχείριση του άγχους). Η ηλεκτρονική της διεύθυνση είναι epavlatou@psych.uoa.gr.

Η **Ελένη Σοφιανίδου** είναι Σχολική Ψυχολόγος, διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών. Σπούδασε Ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και ολοκλήρωσε το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Ειδίκευσης στη Σχολική Ψυχολογία. Η διδακτορική της διατριβή έχει τίτλο: " Η διακοπή της Υποχρεωτικής Εκπαίδευσης: Ένα πρόγραμμα Πρόληψης στο Δημοτικό Σχολείο". Εκπαιδεύτηκε στη Γνωσιακή - Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία στο Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς και στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία στο Αιγινήτειο Νοσοκομείο. Έχει διδάξει στο Προπτυχιακό Πρόγραμμα Ψυχολογίας και στο Προπτυχιακό πρόγραμμα του Τμήματος Φιλοσοφίας-Παιδαγωγικής-Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών. Είναι μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας της Συμπεριφοράς και της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας. Είναι μέλος του επιστημονικού προσωπικού του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών με κύριο τομέα ευθύνης τους φοιτητές με ειδικές ανάγκες. Η ηλεκτρονική της διεύθυνση είναι esophianidou@yahoo.com.



ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Η **Ολυμπία Α. Παπαϊωάννου** είναι απόφοιτος της Γαλλικής Ακαδημίας με επάρκεια διδασκαλίας και κατέχει βασικές γνώσεις της Αγγλικής και της Ιταλικής γλώσσας. Έχει παρακολουθήσει σεμινάρια χειρισμού

Η/Υ και είναι διπλωματούχος Κλασικής Μουσικής (πιάνου και θεωρητικών μαθημάτων). Έχει εργαστεί ως υπεύθυνη στην Εμπορική Διεύθυνση (διοίκηση) του Τμήματος Κοστολόγησης Ειδών Εισαγωγής της ΑΒ Βασιλόπουλος (1988 - 1992), ως καθηγήτρια μουσικής διδασκαλίας στο Ωδείο Αργυρούπολης (1992 - 1997), ως γραμματέας στο Θεατρικό Περιοδικό "Περίτεχνο" (1998 - 1999) και ως υπεύθυνη καταχώρησης παραγγελιών στην Αλαρκο ΑΕ. Από το 2000 έχει αναλάβει τη Γραμματειακή Υποστήριξη του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών. Η ηλεκτρονική της διεύθυνση είναι oliamas@yahoo.com.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
Τμήμα Φιλοσοφίας Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας
Τομέας Ψυχολογίας
Τελευταία ανανέωση της σελίδας: 3/11/2003
Υπεύθυνος δικτυακού τόπου: Γ. Εργαθίου

Σκοποί-Δομή
Οργάνωση

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Πώς θα κανονίσω
συνάντησηΕπικοινωνία
με το ΣΚΦ

Στις σελίδα αυτή παρουσιάζονται οι ενέργειες που απαιτούνται για να έχετε μία συνάντηση με έναν ειδικό του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών (ΣΚΦ) και πληροφορίες για πρακτικά ζητήματα. Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας για να ρωτήσετε ό,τι θέλετε.

⇒ ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΝΟΝΙΣΩ ΤΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΕΙΔΙΚΟ;

⇒ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΩ ΚΑΠΟΙΑ ΑΙΤΗΣΗ;

⇒ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΤΟ ΣΚΦ;

⇒ ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΑΩ ΣΤΟ ΣΚΦ;

- Αν θέλετε βοήθεια για να αποφασίσετε αν τώρα ή στο μέλλον θα χρησιμοποιήσετε τις υπηρεσίες του ΣΚΦ, μπορείτε να δείτε τις Απαντήσεις σε μερικές συνηθισμένες ερωτήσεις σχετικά με τη συμβουλευτική.
- Αν θέλετε να βεβαιωθείτε ότι δικαιούστε να κάνετε χρήση των υπηρεσιών, μπορείτε να δείτε ποιοι μπορούν να απευθυνθούν στο ΣΚΦ.
- Αν επιθυμείτε να συμμετάσχετε σε ομαδικό πρόγραμμα, μπορείτε να δείτε αν προσφέρεται κάποια ομάδα αυτήν την περίοδο στις ανακοινώσεις.

ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΝΟΝΙΣΩ ΤΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΕΙΔΙΚΟ;

Η συνάντηση με τους ειδικούς του Συμβουλευτικού Κέντρου Φοιτητών γίνεται σε συγκεκριμένη ημέρα και ώρα, μετά από προσunenνόηση με τη γραμματεία του Κέντρου.

Το ΣΚΦ λειτουργεί από: Δευτέρα έως Παρασκευή.
10:00 π.μ. έως 4:00 μ.μ.

Αν το επιθυμείτε η συνάντησή σας μπορεί να



κανονιστεί και τηλεφωνικά, αλλά όχι μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail) ή φαξ.

Τα τηλέφωνα του ΣΚΦ είναι: 210 - 727 7553 και 210 - 727 7554.

Καταβάλλουμε κάθε προσπάθεια ώστε οι φοιτητές που απευθύνονται στο ΣΚΦ να έχουν συνάντηση με κάποιον ειδικό εντός διαστήματος μίας ή δύο εβδομάδων. Ο συνήθης αριθμός συναντήσεων είναι μία ή δύο ανά εβδομάδα.



🏠 ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΩ ΚΑΠΟΙΑ ΑΙΤΗΣΗ;

Η επικοινωνία με τη γραμματεία είναι αρκετή για να κλείσετε ραντεβού και δε χρειάζεται να υποβάλλετε έγγραφη αίτηση. Το μόνο που θα σας ζητηθεί είναι να συμπληρώσετε δύο ερωτηματολόγια. Αυτό μπορεί να γίνει όταν θα κανονίζετε τη συνάντησή σας, αν έχετε έρθει προσωπικά ή πριν την πρώτη κανονισμένη συνάντηση, αν η πρώτη σας επαφή με το ΣΚΦ έγινε τηλεφωνικά.

Σκοπός των ερωτηματολογίων είναι η συγκέντρωση πληροφοριών που θα διευκολύνει τον ειδικό με τον οποίο θα συνεργαστείτε να σας βοηθήσει με πιο αποτελεσματικό τρόπο. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων είναι προαιρετική και οι πληροφορίες που θα δώσετε θα παραμείνουν αυστηρώς απόρρητες.

Το πρώτο ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει ερωτήσεις που αφορούν τους ακόλουθους τομείς: οικογενειακή κατάσταση, ακαδημαϊκή πορεία, προηγούμενη συνεργασία με κάποιον ειδικό, προβλήματα σωματικής υγείας, πώς και πότε πληροφορηθήκατε για το ΣΚΦ, ποιοι λόγοι σας έφεραν στο ΣΚΦ, τι περιμένετε από την επαφή σας με το ΣΚΦ. Το δεύτερο ερωτηματολόγιο αφορά σε συνήθεις δυσκολίες.

Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων απαιτεί 20 περίπου λεπτά και γίνεται στην αίθουσα αναμονής,

όπου βρίσκεται και η γραμματεία.



🏠 ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΤΟ ΣΚΦ;

Το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών βρίσκεται στην Πανεπιστημιόπολη, στον 5ο όροφο της Φιλοσοφικής Σχολής (Γραφείο 511), ακριβώς δίπλα στη Γραμματεία του Τμήματος Ιταλικής και Ισπανικής Γλώσσας και Φιλολογίας.

Αν δεν γνωρίζετε ποιο είναι το κτήριο της Φιλοσοφικής σχολής δείτε το χάρτη της Πανεπιστημιόπολης.



🏠 ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΑΩ ΣΤΟ ΣΚΦ;

Η Πανεπιστημιόπολη εξυπηρετείται από τις ακόλουθες γραμμές του Ο.Α.Σ.Α.:

140 Πολύγωνο - Γλυφάδα
220 Ακαδημία - Άνω Γλίσια
221 Ακαδημία - Πανεπιστημιούπολη
222 Ακαδημία - Νεκρ. Ζωγράφου
223 Καισαριανή - Κάνιγγος
224 Καισαριανή - Ελ. Βενιζέλου
235 Ακαδημία - Ζωγράφου
250 Πανεπιστημιόπολη - Στ. Ευαγγελισμού
E90 Πειραιάς - Πανεπιστημιόπολη (Express)

Επίσης μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη γραμμή 2 του Η.Λ.Π.Α.Π.: Κυψέλη - Παγκράτι - Καισαριανή.

Με εξαίρεση το λεωφορείο 250, κανένα λεωφορείο δεν εισέρχεται στο χώρο της Πανεπιστημιόπολης και θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε το εσωτερικό λεωφορείο ή να περπατήσετε για να φτάσετε στο κτίριο της Φιλοσοφικής Σχολής.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μετάβαση και τη μετακίνηση στην Πανεπιστημιόπολη θα βρείτε στην προσωπική σελίδα του φοιτητή του Τμήματος Μαθηματικών Κωνσταντίνου Χατζηδογιαννάκη, αλλά και στην κεντρική σελίδα του Ο.Α.Σ.Α., όπου μπορείτε να ενημερωθείτε για όλες τις αστικές συγκοινωνίες της περιοχής Αθηνών.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
Τμήμα Φιλοσοφίας (Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας)
Τομέας Ψυχολογίας
Τελευταία ανανέωση της σελίδας: 12/12/2002
Υπεύθυνος δικτυακού τόπου: Γ. Ερασιθάσιου

Ακαδημαϊκά
ΠροβλήματαΨυχοκοινωνικά
ΠροβλήματαΤι είναι η
Συμβουλευτική

Άμεση Βοήθεια



Αρχή - 1 - 2 - 3 - 4 - 5



Το ΣΤΡΕΣ και η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ του

ΣΤΡΕΣ: Τι είναι;

Η λέξη «στρες» αποτελεί τον αγγλικό όρο (stress) αυτού που θα ονομάζαμε στα ελληνικά «ψυχοκοινωνική πίεση». Αφορά ακριβώς στο αίσθημα που έχουμε όταν δεχόμαστε πιέσεις είτε από το εξωτερικό περιβάλλον (π.χ., οικογένεια, σχέσεις, Πανεπιστήμιο, δουλειά) είτε από τον εαυτό μας (προσδοκίες, απαιτήσεις κτλ.) και στον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε όταν δεχόμαστε αυτές τις πιέσεις.

Το στρες δεν είναι απαραίτητα κάτι το αρνητικό. Σε μικρή ένταση μάλιστα, μπορεί να είναι και η κινητήριός μας δύναμη. Κανείς μας δεν θα έφερνε σε πέρας για παράδειγμα μία εργασία, αν δεν τον ενεργοποιούσε λίγο στρες. Πρόκειται λοιπόν, για μία φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε εξωτερικές ή εσωτερικές απαιτήσεις ή ακόμη και σε κινδύνους, οπότε και στόχος του στρες είναι να μας βοηθήσει να αντιδράσουμε.

Δεν χειρίζονται όμως, όλα τα άτομα όλες τις καταστάσεις με τον ίδιο τρόπο. Έτσι, σε πολλούς ανθρώπους, η αντίδραση στο στρες ξεπερνά τα φυσιολογικά επίπεδα και αρχίζει να προκαλεί έντονη δυσφορία και δυσκολίες στην καθημερινή ζωή. Το στρες εμφανίζεται με τρεις μορφές:

ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Οξύ στρες: προκαλείται από μία κατάσταση έντονη που μόλις προηγήθηκε (π.χ., συνέντευξη για δουλειά) ή που άμεσα επίκειται (π.χ., ραντεβού με κάποιον που μας ενδιαφέρει). Θέτει το άτομο σε ετοιμότητα και μπορεί να προκαλεί μέχρι και ευχάριστη ένταση, επαναλαμβανόμενο όμως εξαντλεί το άτομο.

Επεισοδιακό οξύ στρες: οξύ στρες σε καθημερινή σχεδόν βάση. Τα άτομα αυτά είναι σαν να βρίσκονται διαρκώς «στην πρίζα». Προκαλεί έντονα σωματικά συμπτώματα (π.χ., καρδιακές



παθήσεις, έλκος) και προβλήματα στην συμπεριφορά (π.χ., επιθετικότητα, ξεσπάσματα).

Χρόνιο στρες: το άτομο βρίσκεται μόνιμα σε μία κατάσταση στρες, την οποία μέσα από τον χρόνο συνηθίζει ως αναπόσπαστο μέρος της ζωής του. Η ζωή του φαίνεται «μίζερη» και στάσιμη. Το άτομο φθείρεται σωματικά και ψυχικά και νοιώθει δυστυχημένο και ανικανοποίητο. Τα αποτελέσματα αυτού του τύπου στρες είναι αρκετά σοβαρά, καθώς μπορούν να καταλήξουν σε σημαντικά σωματικά ή ψυχικά προβλήματα.

ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΝΤΟΝΟΥ ΣΤΡΕΣ

Τα συμπτώματα του έντονου στρες εκδηλώνονται σε τέσσερα επίπεδα: *στο συναίσθημα, στη σκέψη, στη συμπεριφορά και στο σώμα.* Ποικίλουν ανάλογα με την σοβαρότητά τους. Έτσι, αποτέλεσμα του στρες μπορεί να είναι ορισμένες δυσκολίες ή δυσχέρειες, όπως:

Συναισθήματα	Σκέψη	Συμπεριφορές	Σώμα
Στενοχώρια	Σκέψη του είδους: «δεν θα τα καταφέρω»	Παρορμητικότητα	Εφίδρωση
Ανησυχία	Σκέψη του είδους: «θα αποτύχω»	Τρίξιμο δοντιών και δάγκωμα νυχιών	Σφιγμένοι μύες
Ενοχές όταν κάποιος ξεκουράζεται, επειδή θα έπρεπε να κάνει κάποια δουλειά	Σκέψη του είδους: «δεν μου φτάνει ο χρόνος»	Ελλειψη οργανωτικότητας	Συχνουουρία / διάρροια
Εκνευρισμός	Θεωρούμε τους άλλους υπεύθυνους για ό,τι συμβαίνει	Αναποφασιστικότητα	Χέρια που τρέμουν
		Υπερβολικές απαιτήσεις από τους	Ξηροστομία

άλλους

Απώλεια χιούμορ

Μερικές φορές τα συμπτώματα του στρες γίνονται έντονα και παίρνουν τη μορφή προβλημάτων στη λειτουργικότητα και υγεία. Στήνεται ένας φαύλος κύκλος άγχους και συμπτωμάτων, όπου το ένα επιτείνει το άλλο. Έτσι, η παραγόμενη ανησυχία και οι άλλες αρνητικές συνέπειες ξεφεύγουν από τον έλεγχό μας. Η πίεση που νιώθουμε γίνεται μεγαλύτερη και τα συμπτώματα στη σκέψη, το συναίσθημα, τη συμπεριφορά και στο σώμα μας ακόμα πιο έντονα:

Συναίσθημα	Σκέψη	Συμπεριφορές	Σώμα
Θλίψη	Η σκέψη 'κολλάει' σε κάτι	Δεν απολαμβάνουμε τα πράγματα που απολάμβαναμε παλιότερα	Δυσκολίες στον ύπνο
Άγχος	Σκέψη του είδους: «πρέπει να κάνω αυτό, πρέπει να κάνω και το άλλο, πρέπει...»	Αποφυγή καθηκόντων που προκαλούν άγχος	Κεφαλαλγίες και άλλοι πόνοι σε διάφορα σημεία του σώματος
Σύγχυση	Σκέψη του είδους: «χάλια τα πήγα»	Υπερβολικές αντιδράσεις σε μικρές αντικειμενικά ενοχλήσεις	Διαρκές αίσθημα κόπωσης ή εξάντλησης
Γρήγορη εναλλαγή συναισθημάτων (π.χ. ευφορία - άγχος)	Φοβόμαστε για το χειρότερο	Απρόβλεπτες αντιδράσεις	Αίσθημα πνιγμού και δυσκολία στην αναπνοή / λιποθυμικές τάσεις
Θυμός		Επιθετικότητα	Ταχυπαλμίες
Έντονη ανησυχία για το		Απώλεια της όρεξης ή	Απώλεια ή αύξηση του

μέλλον	υπερβολική όρεξη	σωματικού βάρους
	Δυσκολία στην εκφορά του λόγου	

Οι συνέπειες του ισχυρού στρες δε σταματούν, δυστυχώς, εδώ. Η ένταση της πίεσης, σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες, μπορεί να προκαλέσει σοβαρότατα προβλήματα και κινδύνους, όπως:

Συναισθήματα	Σκέψη	Συμπεριφορές	Σώμα
Αίσθημα ακινητοποιήτου	Αδυναμία στη συγκέντρωση	Κοινωνική απόσυρση / απομόνωση	Συχνές αρρώστιες
Απαισιοδοξία	Προβλήματα μνήμης	Κατάχρηση ηρεμιστικών, αλκοόλ ή άλλων ουσιών	Χρόνιοι πόνοι σε διάφορα σημεία
Χαμηλό αυτοσυναίσθημα	Σκέψη του είδους: «η ζωή μου είναι χάλια»	<i>Αυτοκτονία</i>	<i>Καρκίνος</i>
Διαρκής ανησυχία / φοβίες		Αύξηση ατυχημάτων	<i>Εγκεφαλικό</i>
<i>Κατάθλιψη</i>			<i>Καρδιοπάθειες</i>

Προσοχή! Ακόμη και τα μικρής έντασης συμπτώματα θα πρέπει να σημειώνονται και να αντιμετωπίζονται. Συνήθως δεν δίνουμε σημασία, για παράδειγμα, σε πονοκεφάλους ή στομαχόπονους και αυτό κυρίως, επειδή τους αποδίδουμε αλλού (το καυσαέριο, το κρύο κτλ.) ή γιατί τους έχουμε πλέον συνηθίσει. Η αλήθεια είναι ότι τέτοια «μικρά» συμπτώματα αποτελούν ενδείξεις ότι κάτι δεν πάει καλά στον τρόπο ζωής που ακολουθούμε και ότι θα πρέπει να βρούμε τρόπους να χειριστούμε τις καθημερινές καταστάσεις κάπως διαφορετικά.

Το στρες προειδοποιεί!



Αρχή - 1 - 2 - 3 - 4 - 5



Ακαδημαϊκά
Προβλήματα

Ψυχοκοινωνικά
Προβλήματα

Τι είναι η
Συμβουλευτική

Άμεση Βοήθεια



Αρχή - 1 - 2 - 3 - 4 - 5



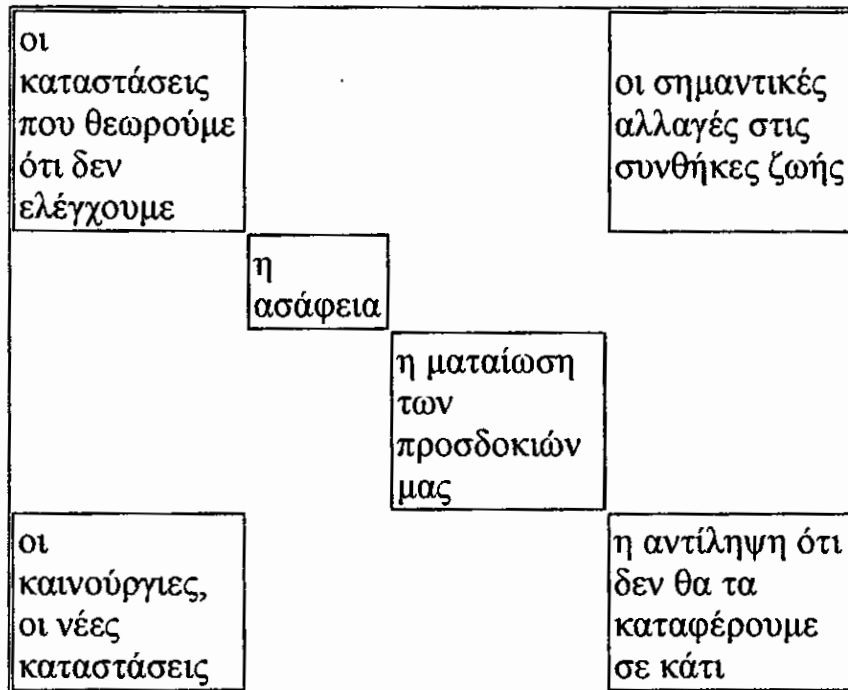
ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΣΤΡΕΣ;

Είναι πολλά τα γεγονότα εκείνα ή οι κατατάσεις που μπορούν να δημιουργήσουν στρες σε ένα άτομο. Πηγές στρες μπορεί να εντοπίσει κανείς μέσα στον ίδιο τον *εαυτό* του, στην *οικογένειά* του, στο χώρο *σπουδών* ή *εργασίας*, στο κοινωνικό και φυσικό *περιβάλλον*. Για παράδειγμα, στρες μπορεί να δημιουργήσουν:

προβλήματα σχέσεων		προβλήματα στις σπουδές	
	οικονομικές δυσκολίες		προβλήματα στην εργασία
το μέλλον, οι προοπτικές		οι 'απαιτήσεις' του εαυτού	
	οι απαιτήσεις των άλλων		θέματα υγείας και ασφάλειας
η μοναξιά		περιβαλλοντικά προβλήματα (π.χ. ο θόρυβος)	
	η βία		κοινωνικές ανησυχίες και προβλήματα
χρονικοί περιορισμοί		απανωτές δυσκολίες	
	ο ανταγωνισμός		ξαφνικά γεγονότα ή δυσκολίες

Πέραν όμως από τα παραπάνω, υπάρχουν και άλλες

συνθήκες που προκαλούν στρες:



Κάποια από τα γεγονότα ή τις καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε μπορούν να θεωρηθούν στρεσογόνες για όλους σχεδόν τους ανθρώπους (π.χ., η απώλεια προσφιλών προσώπων, η μοναξιά, μια καταστροφή). Κάποια άλλα όμως γίνονται στρεσογόνα μόνο όταν το άτομο θεωρεί ότι δεν μπορεί να τα αντιμετωπίσει. Παράγοντες όπως,

- ☐ οι προσδοκίες,
- ☐ οι επιθυμίες,
- ☐ οι συνθήκες του περιβάλλοντος, όπως αυτές γίνονται αντιληπτές,
- ☐ η ελλιπής κοινωνική υποστήριξη,
- ☐ ο αρνητικός τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τα πράγματα,
- ☐ ορισμένες αρνητικές συνήθειες (π.χ., η τελειομανία),
- ☐ στοιχεία της προσωπικότητας και της ιδιοσυγκρασίας,

διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στο εάν θα αξιολογήσουμε ένα γεγονός ή μια κατάσταση ως στρεσογόνο, καθώς και το πόσο στρες μας δημιουργεί.



Αρχή - 1 - 2 - 3 - 4 - 5



Στη σελίδα αυτή μπορείτε να βρείτε στοιχεία από τους απολογισμούς του Εργαστηρίου Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών οργανωμένα κατά είδος παρέμβασης και χρονική περίοδο.

☞ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΗ ΒΑΣΗ

Πίνακες όπου παρουσιάζεται ο συνολικός αριθμός των φοιτητών που έλαβαν βοήθεια σε ατομική βάση ως προς το φύλο τους. Επίσης αναφέρεται ο μέσος όρος συνεδριών, το καθεστώς λειτουργίας του Εργαστηρίου Ψυχολογικής Συμβουλευτικής Φοιτητών και περίοδοι αναστολής της λειτουργίας του.

- 1992-1993
- 1994-1997
- 1998
- 1999
- 2000
- 2001
- 2002

☞ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΗ ΒΑΣΗ

Πίνακες όπου παρουσιάζεται ο συνολικός αριθμός φοιτητών που έλαβαν βοήθεια σε ομαδική βάση ως προς το φύλο τους και το στόχο και τη διάρκεια της ομάδας που συμμετείχαν.

- 1992-1997
- 1998
- 1999
- 2000
- 2001
- 2002
- 2003

☞ ΤΗΛΕΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Πίνακες όπου παρουσιάζεται ο συνολικός αριθμός φοιτητών που έλαβαν βοήθεια μέσω της υπηρεσίας τηλεσυμβουλευτικής ως προς το φύλο τους και στοιχεία σχετικά με την επισκεψιμότητα του δικτυακού τόπου του Εργαστηρίου Ψυχολογικής

ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΕΓΚΡΙΣΗΣ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Βεβαιούται ότι ο/η σπουδαστ.....

του κατέθεσε την πτυχιακή εργασία με τίτλο

την η οποία εγκρίθηκε στις

Κατά την εξέταση της προαναφερομένης εργασίας, διαπιστώθηκε:

Η Επιτροπή για την έγκριση

1.

2.

3.

Πιστωτικές Μονάδες: 20

Βαθμός:

Πάτρα:

Η Προϊσταμένη του Τμήματος

Ο/Η Εκπ/κός που την ενέκρινε

Δρ.Αμαλία Ιωαννίδου-Τζόνσον
Καθηγήτρια

ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΕΓΚΡΙΣΗΣ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Βεβαιούται ότι ο/η σπουδαστ.....
του κατέθεσε την πτυχιακή εργασία με τίτλο
.....
την η οποία εγκρίθηκε στις

Κατά την εξέταση της προαναφερομένης εργασίας, διαπιστώθηκε:

.....
.....
.....
.....

Η Επιτροπή για την έγκριση

1.
2.
3.

Πιστωτικές Μονάδες: 20

Βαθμός:

Πάτρα:

Η Προϊσταμένη του Τμήματος

Ο/Η Εκπ/κός που την ενέκρινε:

Δρ.Αμαλία Ιωαννίδου-Τζόνσον.
Καθηγήτρια

