



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

Προώθηση της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσω της ενίσχυσης δεξιοτήτων  
επίλυσης προβλημάτων και διαχείρισης στρες σε νέους ενήλικες

Ελευθερία Γιαννιώτη  
Α.Μ 130

**Επιβλέπων καθηγητής: Βασίλειος Κούτρας**

**Ιωάννινα  
Φεβρουάριος 2023**

Η συλλογή και η επεξεργασία των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα που υποβάλλονται πραγματοποιείται σύμφωνα με τα οριζόμενα στις διατάξεις του Ν.4624/19 και του Κανονισμού (ΕΕ)2016/2019. Το Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων συλλέγει και επεξεργάζεται τα δεδομένα προσωπικού χαρακτήρα αποκλειστικά στο πλαίσιο της υλοποίησης του σκοπού της παρούσας διαδικασίας. Για το χρονικό διάστημα που τα προσωπικά δεδομένα θα παραμείνουν στη διάθεση του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων το υποκείμενο έχει τη δυνατότητα να ασκήσει τα δικαιώματά του σύμφωνα με τους όρους του Γενικού Κανονισμού Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα 2016/679 (Ε.Ε.) και τα οριζόμενα στα άρθρα 34 και 35 Ν. 4624/2019. Υπεύθυνη Προσωπικών Δεδομένων του Ιδρύματος είναι η κα. Σταυρούλα Σταθαρά (email: dpo@uoi.gr).

## **Τριμελής Επιτροπή Αξιολόγησης Διπλωματικής Εργασίας**

**1<sup>ος</sup> Βαθμολογητής:** Βασίλειος Κούτρας, καθηγητής στο Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων με αντικείμενο εκπαίδευσης την Αγωγή Υγείας

**2<sup>η</sup> Βαθμολογήτρια:** Άρτεμις Γιώτσα, καθηγήτρια στο Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων με αντικείμενο εκπαίδευσης τη Κοινωνική Ψυχολογία

**3<sup>ος</sup> Βαθμολογητής:** Δημήτριος Σαρρής, αναπληρωτής καθηγητής στο Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων με αντικείμενο εκπαίδευσης την Ειδική Αγωγή- Αναπτυξιακές Διαταραχές

## Περίληψη

Σκοπός αυτής της εργασίας είναι η διεξαγωγή μιας συστηματικής μελέτης που έχει ως αντικείμενο την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας εστιάζοντας σε δύο παραμέτρους. Οι παράγοντες αυτοί αφορούν την Διαχείριση του Στρες και τις Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων που συνδέονται με τη καθημερινή ζωή. Για την επίτευξη αυτού του σκοπού έγινε μια βιβλιογραφική ανασκόπηση επιστημονικά τεκμηριωμένων ερευνών, σχετικά με τις επιπτώσεις του στρες στη σωματική αλλά και στη ψυχική υγεία, στις διαπροσωπικές σχέσεις, καθώς και σε άλλα θέματα που αφορούν τη καθημερινότητα των Νέων Ενηλίκων. Δεδομένου, ότι μόνο η διαχείριση του στρες δεν επαρκεί για τη προώθηση της ψυχικής ανθεκτικότητας, η ανασκόπηση συνεχίζεται με την ανάλυση της σημασίας των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων, πως αυτές μπορούν να αποκτηθούν και σε ποιες περιπτώσεις μπορούν να αξιοποιηθούν. Επιπλέον, λαμβάνοντας υπόψη τα ευρήματα της ερευνητικής αρθρογραφίας, επιχειρήθηκε ο σχεδιασμός και η εφαρμογή ενός αντίστοιχου παρεμβατικού προγράμματος. Το δείγμα αποτελούνταν από 6 προπτυχιακές φοιτήτριες του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Από τα ποσοτικά δεδομένα που συγκεντρώθηκαν για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος, δεν φαίνεται να προέκυψε κάποια σημαντική αλλαγή, ωστόσο οι συμμετέχουσες στα σχόλια τους υποστήριξαν ότι ήταν μια ωφέλιμη εμπειρία για εκείνες.

**Λέξεις-κλειδιά:** Ψυχική Ανθεκτικότητα, Διαχείριση Στρες, Δεξιότητες Επίλυσης Προβλημάτων, Νέοι Ενήλικες

# **“Promoting resilience through enhancement of problem solving and stress management skills in young adults”**

**Eleftheria Giannioti**

## **Abstract**

The purpose of this paper is to conduct a systematic study that aims to enhance mental resilience focusing on two parameters. These factors relate to Stress Management and the Problem Solving Skills associated with daily life. To achieve this goal, a literature review is conducted on scientifically substantiated research about the effects of stress on physical and mental health, interpersonal relationships, and other issues related to the daily life of Young Adults. Given that stress management alone is not enough to promote resilience, the review continues by analyzing the importance of problem-solving skills, how they can be acquired, and in which cases they can be utilized. In addition, taking into account these findings, an attempt was made to design and implement a counterpart intervention program. The sample consisted from 6 female undergraduate students of University of Ioannina. The quantitative data for the evaluation of the program’s effectiveness showed no significant change, although the participants stated that it was a beneficial experience for them.

**Key-Words:** Resilience, Stress Management, Problem-Solving Skills, Young Adults

## Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 1ο: Το πρόβλημα .....	8
1.1 Εισαγωγή .....	8
1.2 Θεωρητικό πλαίσιο και σκοπός της εργασίας .....	8
1.3 Υποθέσεις .....	9
1.4 Σημασία της έρευνας .....	9
1.5 Εννοιολογικοί ορισμοί.....	9
Κεφάλαιο 2ο: Βιβλιογραφική ανασκόπηση.....	12
2.1 Εισαγωγή.....	12
2.2 Αναδυόμενη ενηλικίωση.....	12
2.3 Ανθεκτικότητα .....	14
2.4 Φυσιολογία του στρες.....	16
2.4.1 Αντιδράσεις στο στρες και υγεία .....	17
2.4.2 Παράγοντες στρες στην αναδυόμενη ενηλικίωση.....	19
2.4.3 Ακαδημαϊκό στρες.....	19
2.4.4 Διαχείριση στρες .....	21
2.4.5 Ενσυνειδητότητα.....	25
2.4.6 Διαδικτυακές παρεμβάσεις.....	29
2.5 Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.....	32
2.5.1 Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και δημιουργικότητα.....	34
2.5.2 Το μοντέλο της επίλυσης κοινωνικών προβλημάτων .....	35
2.5.3 Σημασία των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων .....	36
2.5.4 Ανεπάρκεια στις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων .....	37
2.5.5 Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και στρες.....	37
2.5.6 Οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων στη σταδιοδρομία των νέων ενηλίκων.....	40
2.5.7 Διδασκαλία των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων.....	40
2.6 Σύνοψη .....	41
Κεφάλαιο 3ο: Μεθοδολογία .....	43
3.1 Σχεδιασμός έρευνας.....	43
3.1.1 Δειγματοληψία.....	43
3.1.2 Εργαλεία .....	43
3.2 Περιγραφή παρεμβατικού προγράμματος.....	44
3.2.1 Έναρξη προγράμματος .....	45
3.2.2 Εισαγωγή στην έννοια και στις λειτουργίες του στρες.....	45

3.2.3 Ανάλυση των αντιδράσεων στο στρες .....	46
3.2.4 Τρόποι διαχείρισης του στρες.....	46
3.2.5 Άσκηση για τη διαχείριση χρόνου.....	47
3.2.6 Δράση δημιουργικής γραφής.....	47
3.2.7 Ύπνος .....	47
3.2.8 Προοδευτική χαλάρωση μυών.....	48
3.2.9 Διατροφή και άσκηση .....	48
3.2.10 Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης .....	49
3.2.11 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης .....	50
3.2.12 Όρια στις διαπροσωπικές σχέσεις .....	51
3.2.13 Συγχώρεση εαυτού.....	52
3.2.14 Φόβος απόρριψης και αποτυχίας.....	53
3.2.15 Γνωστική αναδόμηση .....	53
3.2.16 Ενσυνειδητότητα.....	55
3.2.17 Εισαγωγή στις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων .....	55
3.2.18 Λήψη αποφάσεων.....	56
3.2.19 Διεκπεραίωση υποχρεώσεων .....	57
3.2.20 Σενάρια καθημερινών προβλημάτων .....	57
3.2.21 Θετική επαναξιολόγηση.....	58
3.2.22 Κλείσιμο προγράμματος .....	58
Κεφάλαιο 4ο: Αποτελέσματα.....	59
4.1 Δείγμα .....	59
4.2 Ανάλυση δεδομένων .....	59
Κεφάλαιο 5ο: Συμπεράσματα .....	61
5.1 Συζήτηση .....	61
5.2 Όρια πεδίου διερεύνησης.....	61
5.3 Περιορισμοί και παραδοχές της έρευνας .....	62
5.3 Συμπεράσματα .....	62
5.4 Προτάσεις.....	63
Βιβλιογραφικές αναφορές .....	64
Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγια αξιολόγησης .....	69
Παράρτημα Β: Σχόλια συμμετεχόντων .....	72

# Κεφάλαιο 1ο: Το πρόβλημα

## 1.1 Εισαγωγή

Ένας σημαντικός δείκτης υγείας και ευεξίας για τη ζωή κάθε ανθρώπου είναι αυτός της ψυχικής ανθεκτικότητας. Από την άλλη είναι επίσης γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια οι αλλαγές που συμβαίνουν μέσα στη κοινωνία είναι ραγδαίες και πολλές από αυτές δεν μπορούν να γίνουν εύκολα και άμεσα αντιληπτές. Οι αλλαγές αυτές μπορεί να απειλήσουν την ψυχική ανθεκτικότητα, δεδομένου ότι τα άτομα καλούνται διαρκώς να προσαρμόζονται στις νέες καταστάσεις, οι οποίες με τη σειρά τους συνδέονται από τις αυξανόμενες ανάγκες που προκύπτουν.

Για παράδειγμα, για πολλά χρόνια οι ανάγκες του ανθρώπου περιορίζονταν κυρίως σε αυτές της επιβίωσης. Πλέον, καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό των ανθρώπων παγκοσμίως μπορεί να καλύπτει αυτές τις θεμελιώδεις ανάγκες, καλείται να βρει τρόπους να ικανοποιήσει άλλες ανάγκες, οι οποίες μπορεί να είναι κοινωνικό-συναισθηματικές, αυτοπραγμάτωσης κ.α. Έτσι, η μη ικανοποίηση αυτών των αναγκών μπορεί να αποτελέσει ένα πρόβλημα για το άτομο και κατ' επέκταση να του δημιουργήσει στρες. Συχνά υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες κάποιος μπορεί να δηλώσει ότι αισθάνεται στρες, αλλά δεν μπορεί να εντοπίσει τι είναι αυτό που του προκαλεί στρες.

Ωστόσο, ακόμη και η κάλυψη των βασικών αναγκών για επιβίωση μπορεί να διαταραχτεί ανά πάσα στιγμή για διάφορους λόγους, όπως είναι ένα πρόβλημα είτε σωματικής είτε ψυχικής υγείας, ή η απόλυση από την εργασία που ήταν η μόνη πηγή εισοδήματος. Συνεπώς, θα μπορούσε να ειπωθεί ότι όλοι οι άνθρωποι βρίσκονται συνεχώς σε επιφυλακή και αναπτύσσουν στρατηγικές, προκειμένου να αντιμετωπίσουν όποιον κίνδυνο απειλεί να αναστατώσει την ισορροπία στη ζωή τους.

## 1.2 Θεωρητικό πλαίσιο και σκοπός της εργασίας

Η μελέτη της ανθεκτικότητας, του στρες και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων για την πληθυσμιακή ομάδα των νέων ενηλίκων συνιστούν το θεωρητικό πλαίσιο αυτής της έρευνας.

Ο γενικός σκοπός της εργασίας είναι η διερεύνηση μέσω της ανασκόπησης της διεθνούς ερευνητικής αρθρογραφίας των μηχανισμών με τους οποίους το στρες και οι ελλειμματικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα.

Επίσης, αναζητούνται τα κύρια χαρακτηριστικά και οι μέθοδοι, με τις οποίες διάφορα παρεμβατικά προγράμματα κατάφεραν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες στην



αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων, καθώς και να βελτιώσουν την ποιότητα της καθημερινότητας τους. Ακολουθώντας τις γνώσεις και τα δεδομένα που υπάρχουν ως προς το συγκεκριμένο ζήτημα, επιχειρείται ο σχεδιασμός και η υλοποίηση ενός παρεμβατικού προγράμματος, που έχει ως στόχο να προωθήσει την ανθεκτικότητα των αναδυόμενων ενηλίκων.

### 1.3 Υποθέσεις

Οι υποθέσεις που πρόκειται να ελεγχθούν βασίζονται στην αποτελεσματικότητα του παρεμβατικού προγράμματος σύμφωνα με τους στόχους που έχουν τεθεί. Έτσι, η ερευνητική και η μηδενική υπόθεση της εργασίας διαμορφώνονται ως εξής:

- **Βασική ( $H_1$ ):** Το παρεμβατικό πρόγραμμα με ομάδα στόχο τους νέους ενήλικες μπορεί να ενισχύσει τις δεξιότητες διαχείρισης στρες και επίλυσης προβλημάτων.
- **Μηδενική ( $H_0$ ):** Το παρεμβατικό πρόγραμμα δεν είναι αποτελεσματικό για τους νέους ενήλικες.

### 1.4 Σημασία της έρευνας

Η σπουδαιότητα μιας τέτοιας εργασίας βρίσκεται στο ότι προσπαθεί να εντοπίσει τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι νεαροί ενήλικες, οι οποίοι βρίσκονται σε ένα νέο εξελικτικό στάδιο. Κατανοώντας τις προκλήσεις και τις δυσκολίες που μπορεί να υπάρχουν εκείνη τη περίοδο, είναι πιο πιθανό να αναπτυχθούν αποτελεσματικές τεχνικές που θα βοηθήσουν αυτή την ηλικιακή ομάδα να αντιμετωπίσει τα προβλήματα της όσο γίνεται περισσότερο ανώδυνα για την ψυχική τους ανθεκτικότητα σε βραχυπρόθεσμο αλλά και μακροπρόθεσμο επίπεδο.

### 1.5 Εννοιολογικοί ορισμοί

Σημαντική για τη κατανόηση του περιεχομένου της εργασίας είναι και η αποσαφήνιση κάποιων σχετικών ορισμών.

Η *ανθεκτικότητα* αφορά τη σύντομη προσαρμογή και ανάκαμψη του ατόμου, τόσο από ένα σοβαρό στρεσογόνο γεγονός όσο και από χρόνιες αντιξοότητες (Charney, 2004 ό.α. στο Rose et al., 2013: 107). Η έννοια αυτή συναντάται κυρίως σε έρευνες που αναφέρονται σε τραυματικές εμπειρίες όπως η παιδική κακοποίηση, όμως πολλές φορές χρησιμοποιείται και για τους καθημερινούς στρεσογόνους παράγοντες (π.χ. Almeida, 2005 ό.α στο Pinquart, 2009: 54). Ακόμη, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η ανθεκτικότητα αποτελεί πολύ βασικό στοιχείο στην επίλυση προβλημάτων, ενώ στην ερευνητική βιβλιογραφία κάποιες φορές αυτές οι δύο έννοιες μπορεί να συγχέονται (Coşkun et al, 2014: 674).

Ένα άτομο θεωρείται *ανθεκτικό* εφόσον έχει την τάση να αυτό-θεραπεύεται συντομότερα, καθώς και να αντιμετωπίζει προκλήσεις και εμπόδια ευκολότερα (Bezmez et al., 1999 ό.α. στο Coşkun et al., 2014: 673). Τα ανθεκτικά άτομα χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων, αυτοελέγχου, αυτοπεποίθησης, επιμονής και ευελιξίας, στοιχεία τα οποία περιλαμβάνονται και στις αντίστοιχες κλίμακες αξιολόγησης της ανθεκτικότητας (π.χ. Biscoe & Harris, 1994 ό.α. στο Pinquart, 2009: 54).

Το *στρες* αναφέρεται στην απροσδιόριστη αντίδραση του σώματος σε κάθε πρόβλημα που προκύπτει (Seyle, 1956 ό.α. στο Rose et al., 2013: 107).

Τα *στρεσογόνα γεγονότα* αφορούν συγκεκριμένες απειλητικές για το άτομο καταστάσεις που προκύπτουν σε μια δεδομένη χρονική στιγμή (Sheets & Craighead, 2014: 36). Από την άλλη, το χρόνιο στρες (ή αλλιώς άγχος) έχει να κάνει με πιο συνεχείς πιέσεις από τις προκλήσεις που έχει το άτομο μέσα στη καθημερινότητα του, και το οποίο μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες για εμφάνιση κατάθλιψης (π.χ. Vrshek-Schallhorn et al., 2014; Hammen et al., 1992 ό.α. στο Sheets & Craighead, 2014: 36).

Το *αντιλαμβανόμενο στρες* αναφέρεται στις υποθέσεις που κάνει το άτομο για τις επιπτώσεις που μπορεί να έχουν εξωτερικές απειλές, καθώς θέτουν σε κίνδυνο την υλοποίηση ενός σχεδίου για την εκπλήρωση ενός προσωπικού στόχου (Bovier et al., 2004: 169).

Η έννοια *αντιμετώπιση* αφορά τις αλλαγές που γίνονται σε γνωστικό και συμπεριφορικό επίπεδο με στόχο τη διαχείριση του στρες (Lazarus, 1993 ό.α. στο Zambianchi & Ricci Bitti, 2014: 495). Ειδικότερα, αναφέρεται στις συνειδητές προσπάθειες που κάνει το άτομο ώστε να προσαρμόσει όσο πιο αποτελεσματικά μπορεί την αντίδραση του σε ένα στρεσογόνο ερέθισμα, η οποία με τη σειρά της περιλαμβάνει είτε την ενεργή συμμετοχή του ατόμου στην επίλυση της προβληματικής κατάστασης, είτε την αποφυγή αυτής (Compas et al., 2001 ό.α. στο Tandon et al., 2013: 628). Στη πρώτη περίπτωση περιλαμβάνονται στοιχεία επίλυσης προβλημάτων και θετικής αναπλαισίωσης, ενώ στη δεύτερη περίπτωση το άτομο είναι πιθανό να προσπαθεί να ξεχάσει οτιδήποτε που εμπλέκεται σε ένα στρεσογόνο συμβάν ή να εύχεται το αποτέλεσμα να ήταν διαφορετικό (Tandon et al., 2013: 628).

Ένα *πρόβλημα* αφορά μια δυσλειτουργική κατάσταση, για την οποία το άτομο δεν έχει άμεση πρόσβαση σε μια κατάλληλη απάντηση για την αντιμετώπιση της (D'Zurilla et al., 1998: 242). Ένα πρόβλημα που αφορά τη καθημερινή ζωή μπορεί να είναι είτε καλά δομημένο και καθορισμένο είτε κάπως πιο σύνθετο. Στη πρώτη περίπτωση χρειάζονται συνήθως μόνο γνωστικές ικανότητες (π.χ. τα βήματα για την υποβολή μιας φορολογικής δήλωσης), ενώ στη

δεύτερη περίπτωση χρειάζεται μια πιο προσεκτική εξέταση της προβληματικής κατάστασης, ενώ το άτομο καλείται να κάνει διάφορες υποθέσεις για τις συνέπειες που μπορεί να επιφέρει ο κάθε πιθανός τρόπος αντιμετώπισης (π.χ. η επιλογή επαγγέλματος, η επίλυση μιας διαπροσωπικής σύγκρουσης, κ.λπ.) (Blanchard-Fields, 2007: 26-27).

Μια λύση αντιπροσωπεύει τα βήματα μιας συγκεκριμένης αντίδρασης-απάντησης σε ένα πρόβλημα με σκοπό την αποκατάσταση των πραγμάτων και την επίτευξη ενός επιθυμητού αποτελέσματος, ενώ λειτουργική θεωρείται όταν υποχωρούν οι αρνητικές επιδράσεις του προβλήματος (Chang et al., 2004 ό.α. στο Coşkun et al, 2014: 674). Κατά την επίλυση κοινωνικών προβλημάτων, ένα άτομο επιστρατεύει γνωστικούς και συμπεριφορικούς μηχανισμούς για να ανακαλύψει ή να δημιουργήσει εκ νέου στρατηγικές που θα τον βοηθήσουν να προσαρμοστεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στις προβληματικές συνθήκες που προκύπτουν μέσα στη καθημερινότητα (D’Zurilla et al., 1998: 242).

Όσον αφορά τη μελέτη πάνω στις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων ανά τα χρόνια οι ερευνητές έχουν προτείνει διάφορους όρους, οι οποίοι επιδιώκουν να αντιπροσωπεύσουν με καλύτερο τρόπο το περιεχόμενο αυτών των δεξιοτήτων. Έτσι, στη περίπτωση αυτή έχουν χρησιμοποιηθεί για παράδειγμα οι όροι «επίλυση πρακτικών προβλημάτων» (practical problem solving) από τους Denney και Palmer (1981), «πρακτική νοημοσύνη» (practical intelligence) από τους Sternberg και Wagner (1986), «επίλυση καθημερινών προβλημάτων» (everyday problem solving) από τους Cornelius και Caspi (1987), «επίλυση προσωπικών προβλημάτων» (personal problem solving) από τους Heppner και Petersen (1982), καθώς και «επίλυση κοινωνικών προβλημάτων (social problem solving) από τους D’Zurilla και Nezu (1982) (D’Zurilla et al., 1998: 241).

Ακόμη, σχετικά με τον όρο *επίλυση κοινωνικών προβλημάτων*, σκοπός της προσθήκης της λέξης «κοινωνικών» ήταν για να επισημάνει ότι μέσα σε αυτό τον όρο περιλαμβάνονται όλων των ειδών προβλήματα που προκύπτουν κατά τη διάρκεια της ζωής, τα οποία σε γενικές γραμμές κυμαίνονται σε ενδοπροσωπικά, διαπροσωπικά, και ευρύτερα κοινωνικά (D’Zurilla et al., 1998: 242). Σε αυτή τη κατηγορία προβλημάτων επικεντρώνεται και ο σκοπός της εργασίας.

## Κεφάλαιο 2ο: Βιβλιογραφική ανασκόπηση

### 2.1 Εισαγωγή

Στο κεφάλαιο αυτό γίνεται μια πιο αναλυτική παρουσίαση των παραμέτρων που πλαισιώνουν αυτή την εργασία. Αρχικά, προσδιορίζονται τα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της ομάδας στόχου, δηλαδή των νέων ενηλίκων. Στη συνέχεια γίνεται λόγος για το περιεχόμενο των εννοιών της ψυχικής ανθεκτικότητας, του στρες, και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων, ενώ επισημαίνεται και η σημασία όλων αυτών στην ποιότητα της ζωής. Επιπλέον, παρατίθενται και τα ευρήματα από διάφορα παρεμβατικά προγράμματα σχεδιασμένα σύμφωνα με τις παραπάνω μεταβλητές και απευθύνονταν σε νέους ενήλικες.

### 2.2 Αναδυόμενη ενηλικίωση

Η αναπτυξιακή περίοδος που ακολουθεί μετά την εφηβεία είναι αυτή της αναδυόμενης ενηλικίωσης (emerging adulthood) και περιλαμβάνει τις ηλικίες μεταξύ 18 έως 29 (Rogers, 2013: 73-74).

Ο όρος *αναδυόμενη ενηλικίωση* χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Jeffrey Arnett, ο οποίος μάλιστα διέκρινε αυτή τη περίοδο ως ένα ξεχωριστό αναπτυξιακό στάδιο που εμπεριέχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά (Rogers, 2013: 74). Το στάδιο αυτό φαίνεται να συναντάται πιο πολύ στις δυτικές χώρες, εφόσον εκεί ως επί το πλείστον η ζωή των νέων ενηλίκων χαρακτηρίζεται από τη μία από έλλειψη περιορισμών που είχαν στην εφηβεία από το οικογενειακό περιβάλλον, αλλά και από τη προσωρινή μη ανάληψη σημαντικών ευθυνών για τη σταδιοδρομία τους (Arnett, 2000, 2004 ό.α. στο Rogers, 2013: 74).

Επιπλέον, κατά τον Arnett πρόκειται για μία περίοδο ανακάλυψης του εαυτού, των επιθυμιών και των στόχων που έχει το κάθε άτομο (Rogers, 2013: 74). Ωστόσο, σημαντικό ρόλο για τη μετάβαση σε αυτό το στάδιο φαίνεται να έχουν οι οικονομικοί πόροι, καθώς νέοι ενήλικες οι οποίοι στερούνται αυτών συχνά δεν έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν τέτοιες εμπειρίες (Rogers, 2013: 74).

Εκείνο το διάστημα κατά κάποιο τρόπο χαρακτηρίζεται από ελευθερία επιλογών, οι οποίες φαίνεται να είναι σημαντικές για τη μετέπειτα πορεία στη ζωή τους, και για αυτό ενέχουν και μεγάλο βαθμό στρες, λόγω των συνεπειών που επιφέρει η κάθε επιλογή (Rogers, 2013: 74). Υπάρχει μια συνεχής προσπάθεια προβολής του εαυτού τους στο μέλλον, προκειμένου να πάρουν τις κατά το δυνατόν πιο κατάλληλες και ορθές αποφάσεις για εκείνους, και οι οποίες θα νοηματοδοτήσουν τη ζωή τους (Rogers, 2013: 74).

Σε αυτή τη κατεύθυνση συχνά θέματα που προβληματίζουν τους νέους ενήλικες είναι η επιλογή επαγγέλματος και συντρόφου (Rogers, 2013: 74). Εντούτοις, οι επιλογές αυτές μπορεί να επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τις επιρροές που δέχονται οι νέοι από το κοντινό και ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον και τις αντιλήψεις που αυτό έχει υιοθετήσει (Rogers, 2013: 74).

Όσον αφορά τα χαρακτηριστικά που συντελούν στην ομαλή και επιτυχή μετάβαση προς την ενηλικίωση, αυτά περιλαμβάνουν τις ικανότητες αντιμετώπισης, καθώς και το κίνητρο για το μέλλον, ενώ το αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή, οι καλές διαπροσωπικές σχέσεις και η δικτύωση με την ευρύτερη κοινωνία είναι αδιαμφισβήτητα σημαντικά για τη γενικότερη ευεξία (Masten et al., 2004; Keyes & Waterman 2003 ό.α. στο Zambianchi & Ricci Bitti, 2014: 494).

Στη κατεύθυνση αυτή μπορεί να συμβάλλει η κατανόηση και αποδοχή από τους γονείς των απόψεων και ιδεών των νέων ενηλίκων, προκειμένου να διαμορφώσουν τη δική τους ξεχωριστή ταυτότητα, ενθαρρύνοντας παράλληλα και την ανάληψη νέων ρόλων (Zambianchi & Ricci Bitti, 2014: 498).

Εντούτοις, το μεταβατικό αυτό στάδιο από την εφηβεία στην ενηλικίωση αποτελεί σημαντικό παράγοντα στρες, δεδομένου ότι υπάρχει μια προσπάθεια ανεξαρτητοποίησης των νέων από την οικογένεια τους και αναζήτησης νέων κοινωνικών εμπειριών (Arnett, 2004 ό.α. στο Sheets & Craighead, 2014: 36). Έτσι, στο στάδιο αυτό μπορεί να επικρατούν φαινόμενα εμφάνισης και υποτροπής μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής (Ferrari et al., 2013 ό.α. στο Sheets & Craighead, 2014: 36).

Επιπλέον, η μη αποτελεσματική διαχείριση του στρες μπορεί να επηρεάσει αρνητικά διάφορες πτυχές της καθημερινής τους ζωής, όπως είναι οι διαπροσωπικές σχέσεις, η ακαδημαϊκή απόδοση, καθώς και η μετέπειτα επαγγελματική σταδιοδρομία (Linn & Zepa, 1984 ό.α. στο Rizzolo et al., 2009: 80).

Συνεπώς, θεωρείται απαραίτητη η εκπαίδευση των φοιτητών ήδη από την έναρξη των σπουδών τους στην αντιμετώπιση του στρες (Wolf & Kissling, 1984 ό.α. στο Rizzolo et al., 2009: 80). Για την αποτελεσματική υποστήριξη τους σε αυτή τη παράξενη και περίπλοκη φάση της ζωής τους, είναι απαραίτητη η διερεύνηση των αιτιών που καθιστούν την ηλικιακή αυτή ομάδα ευάλωτη σε διάφορες αγχώδεις διαταραχές, προκειμένου να σχεδιαστούν ειδικά προσαρμοσμένα προγράμματα πρόληψης και παρέμβασης (Sheets & Craighead, 2014: 36).

### 2.3 Ανθεκτικότητα

Το στρες αποτελεί ένα σοβαρό ζήτημα για τα συστήματα υγείας παγκοσμίως, καθώς οι συνέπειες που επιφέρει στο κοινωνικό σύνολο μπορούν να γίνουν ιδιαίτερα αρνητικές (Sobel, 1995 ό.α. στο Rizzolo et al., 2009: 79).

Παρόλο που κάποιοι άνθρωποι ενδέχεται να είναι πιο αποδοτικοί και αποτελεσματικοί σε στρεσογόνες καταστάσεις, εντούτοις όταν το στρες υπερβαίνει το όριο που το άτομο μπορεί να αντέξει, αυτό μπορεί να επιφέρει περισσότερα προβλήματα όπως κατάθλιψη, σωματικές ενοχλήσεις χωρίς να υπάρχουν εμφανή παθολογικά αίτια, καθώς και υιοθέτηση επιβαρυντικών συμπεριφορών (π.χ. Folkman, 1984; Friedman et al., 1995 ό.α. στο Rizzolo et al., 2009: 79).

Για παράδειγμα, μια ομάδα που φαίνεται να επηρεάζεται αρκετά από το χρόνιο στρες είναι οι έφηβοι και οι νέοι ενήλικες που κατοικούν σε αστικές περιοχές με δύσκολες οικονομικές συνθήκες, κάτι που ενδέχεται να οδηγεί σε κατάθλιψη ή σε εκδήλωση επιθετικότητας (Tandon et al., 2013: 627). Επιπροσθέτως, σε συνδυασμό με τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής ένας άλλος παράγοντας που αυξάνει τον κίνδυνο αυτοκτονίας στους νέους ενήλικες είναι η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης, η οποία ενισχύει την απομόνωση και την αίσθηση μοναξιάς (Flannery et al., 2001; Hawthorne, 2008 ό.α. στο Hirsch et al., 2012: 304).

Η ανάπτυξη της ανθεκτικότητας έχει τις απαρχές της στην ιδέα ότι τα άτομα έχουν εγγενώς την τάση να αυτό-διορθώνονται χρησιμοποιώντας τα αναγκαία μέσα για την εκάστοτε δύσκολη συγκυρία (Chandler et al., 2015: 407). Ωστόσο, σε πολλές περιπτώσεις, δυσμενείς ή δυσάρεστες εμπειρίες κατά την παιδική ηλικία, όπως κακοποίηση, παραμέληση, προβλήματα στην οικογένεια, ενδέχεται να επηρεάσουν την ενήλικη ζωή με τέτοιο τρόπο, ώστε το άτομο να έχει αυξημένο αντιλαμβανόμενο στρες και να υιοθετήσει επικίνδυνες συμπεριφορές όπως το κάπνισμα για την προσωρινή αντιμετώπιση του (Chandler et al., 2015: 406). Παρόλα αυτά το πρόβλημα μάλλον διογκώνεται, καθώς τέτοιου τύπου συμπεριφορές επιβαρύνουν την υγεία και κατ' επέκταση το δημόσιο σύστημα υγείας (π.χ. Anda et al., 2006 ό.α. στο Chandler et al., 2015: 406).

Η ανθεκτικότητα ξεκινά με τον εσωτερικό έλεγχο, ο οποίος αυξάνει και τις πιθανότητες για αποτελεσματική αντιμετώπιση του στρες (Rutter, 2012 ό.α. στο Chandler et al., 2015: 407). Όμως, αξίζει να αναφερθεί ότι αρχικά υπήρχε η πεποίθηση πως η ανθεκτικότητα ήταν μια ιδιότητα που είχαν ελάχιστοι άνθρωποι, αλλά πλέον θεωρείται μια δυναμική διαδικασία κατά την οποία τα άτομα διαχειρίζονται συνθήκες στρες καταφεύγοντας σε ψυχολογικούς, κοινωνικούς και άλλους υποστηρικτικούς πόρους (Ungar et al., 2013 ό.α. στο Chandler et al.,

2015: 406-407). Αυτή είναι μια ελπιδοφόρα τοποθέτηση, αφού υποδηλώνει ότι άνθρωποι οι οποίοι είναι ευάλωτοι αν βρεθούν σε ένα περιβάλλον που τους ενθαρρύνει και τους υποστηρίζει, μπορούν να αποκτήσουν ανθεκτικότητα και να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία (Chandler et al., 2015: 407).

Συνεπώς, μπορεί να υπάρχει προδιάθεση για ανθεκτικότητα σε γενετικό επίπεδο, αλλά επηρεάζεται και από άλλους παράγοντες όπως είναι η αυτό-αποτελεσματικότητα, οι ατομικές δεξιότητες, οι διαπροσωπικές σχέσεις και οι μέντορες (π.χ. Collishaw et al., 2007 ό.α. στο Chandler et al., 2015: 407).

Η προώθηση της ανθεκτικότητας λαμβάνεται πλέον σοβαρά υπόψη στον τομέα της πρόληψης και πιστεύεται ότι μπορεί να βοηθήσει νέους που βρίσκονται σε ευάλωτη θέση να ολοκληρώσουν το σχολείο και να επιλέξουν επάγγελμα (Kumpfer et al., 1999 ό.α. στο Coşkun et al, 2014: 674). Για την επίτευξη αυτού του σκοπού, προτείνονται παρεμβάσεις που επικεντρώνονται στα δυνατώτητες των θεραπευόμενων (Luthar & Cicchetti, 2000 ό.α. στο Chandler et al., 2015: 407).

Επιπρόσθετα, ένα πρόγραμμα ανθεκτικότητας χρειάζεται να περιλαμβάνει εκπαίδευση σε θέματα διαχείρισης των συναισθημάτων (π.χ. της παρορμητικότητας), αναγνώρισης δυσλειτουργικών μοτίβων σκέψης, συμπεριφορών που προωθούν την υγεία (π.χ. διατροφή, σωματική άσκηση, ύπνος), βελτίωσης των σχέσεων με την οικογένεια και τους άλλους, εφαρμογής ενσυνειδητότητας για τη διαχείριση του στρες (Southwick & Charney, 2012 ό.α. στο Chandler et al., 2015: 407).

Σύμφωνα, με τα παραπάνω καθίσταται σαφές ότι η ανθεκτικότητα είναι ένα χαρακτηριστικό ζωτικής σημασίας για την ποιότητα της ζωής του ανθρώπου. Η ενίσχυση της ανθεκτικότητας μπορεί να μειώσει την κατάθλιψη στα άτομα με δύσκολες εμπειρίες κατά την παιδική ηλικία (π.χ. Hartley, 2011 ό.α. στο Chandler et al., 2015: 407), ενώ η αναδιάρθρωση των αρνητικών σκέψεων σχετικά με ένα στρεσογόνο συμβάν προωθεί την καλύτερη προσαρμογή (Troy & Mauss, 2011 ό.α. στο Chandler et al., 2015: 413).

Επομένως, πρόκειται για έναν σημαντικό δείκτη ευεξίας, που μπορεί να μειώσει τις αρνητικές επιδράσεις του στρες, και για αυτό είναι απαραίτητη και η ενσωμάτωση του στα διάφορα παρεμβατικά προγράμματα για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας (π.χ. Haase, 2004 ό.α. στο Rosenberg et al., 2015: 993).

## 2.4 Φυσιολογία του στρες

Όταν ένας οργανισμός έρχεται αντιμέτωπο με ένα οξύ στρεσογόνο παράγοντα, τότε ενεργοποιείται ένας βιολογικός μηχανισμός, κατά τον οποίο ο οργανισμός είτε θα αγωνιστεί για την αντιμετώπιση της απειλής, είτε θα «δραπετεύσει» από αυτή. Στη βιβλιογραφία η αντίδραση αυτή στο στρες αναφέρεται συχνά με τη φράση *fight or flight* (Breines et al., 2015: 390).

Πιο συγκεκριμένα, η έκθεση σε έναν οξύ στρεσογόνο παράγοντα προκαλεί την κινητοποίηση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος, το οποίο εκκρίνει την επινεφρίνη και νορεπινεφρίνη, οι οποίες με τη σειρά τους επιστρατεύουν όλες εκείνες τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού που είναι απαραίτητες για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της απειλής (Breines et al., 2015: 390). Οι λειτουργίες αυτές μπορεί να αφορούν για παράδειγμα την αύξηση του καρδιακού παλμού και της αρτηριακής πίεσης (Frankenhaeuser et al., 1978 ό.α. στο Breines et al., 2015: 390).

Οι φυσιολογικές αυτές αντιδράσεις είναι απόρροια της αξιολόγησης του βαθμού επικινδυνότητας του εκάστοτε στρεσογόνου παράγοντα. (Breines et al., 2015: 391). Ωστόσο, η συστηματική ενεργοποίηση αυτού του μηχανισμού, μπορεί να οδηγήσει με την πάροδο του χρόνου στην εξασθένηση της λειτουργικότητας αυτών των οργάνων και να αυξήσει τις πιθανότητες εμφάνισης προβλημάτων σωματικής υγείας (Breines et al., 2015: 390).

Αυτό μπορεί να συμβεί είτε με τροποποιήσεις που αφορούν τη καθημερινότητα του ατόμου (πρόσληψη περαιτέρω θερμίδων μέσω της διατροφής, χρήση ουσιών και αλκοόλ, λιγότερη σωματική άσκηση, κ.λπ.), είτε με την επαναλαμβανόμενη παραγωγή κατεχολαμινών και κορτιζόλης στον οργανισμό (Bird et al., 2020: 105). Έτσι, ακόμη και παιδιά με αρκετές δυσμενείς εμπειρίες ενδέχεται να έχουν αυξημένους φλεγμονώδεις δείκτες συγκριτικά με τους συνομηλίκους τους (Bird et al., 2020: 105).

Σύμφωνα με αρκετά ερευνητικά δεδομένα, το χρόνιο στρες φαίνεται να συνδέεται με προβλήματα στη καρδιά, αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος, δυσκολίες στη μνήμη, πρόωρη γήρανση, καθώς επίσης μπορεί να είναι υπεύθυνο για την εμφάνιση ψυχιατρικών διαταραχών, όπως είναι η κατάθλιψη (π.χ. Kiecolt-Glaser et al., 2002; Zuckerman, 1999 ό.α. στο Rose et al., 2013: 107).

Παρόλα αυτά, οι αρνητικές αυτές επιπτώσεις μπορούν να αντισταθμιστούν, καθώς υπάρχουν ευρήματα που υποδεικνύουν ότι όταν υπάρχει συμπόνια προς τον εαυτό και όχι κριτική, μειώνονται και οι βιολογικές αυτές απαντήσεις στο στρες και κατ'επέκταση προστατεύεται



από την εμφάνιση φλεγμονών στο απώτερο μέλλον (Neff, 2003a ό.α. στο Breines et al., 2015: 391).

Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι τα τελευταία χρόνια γίνεται λόγος και για μία τρίτη αντίδραση σε ένα στρεσογόνο παράγοντα, που είναι αυτή του παγώματος και η οποία έχει δύο διαφορετικές λειτουργίες. Πιο συγκεκριμένα, όταν το άτομο δεν μπορεί ούτε να δραπετεύσει από την απειλή αλλά ούτε και να την αντιμετωπίσει, τότε παραλύει είτε σωματικά είτε συναισθηματικά, για να μπορέσει να αντέξει αυτή τη τραυματική εμπειρία (Αγνώστου, χ.η.). Ωστόσο, σε άλλες περιπτώσεις εξυπηρετεί στον προσεκτικό έλεγχο των διαθέσιμων επιλογών, έτσι ώστε να ακολουθήσει η δράση (Αγνώστου, χ.η.).

#### **2.4.1 Αντιδράσεις στο στρες και υγεία**

Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως η βραχυπρόθεσμη αντίδραση στο στρες σε πολλές περιπτώσεις αποδεικνύεται απαραίτητη για την επιβίωση των οργανισμών, όμως σε μακροπρόθεσμο επίπεδο επιβαρύνεται το αλλοστατικό φορτίο προκαλώντας διάφορες βλάβες (π.χ. McEwen & Stellar, 1993 ό.α. στο Rose et al., 2013: 107).

Εντούτοις, ενώ υπάρχουν αρκετά δεδομένα για το πώς το στρες επηρεάζει την υγεία μέσω των φυσιολογικών αντιδράσεων του οργανισμού, δεν έχει διερευνηθεί εξ ίσου και οι επιδράσεις των συμπεριφορών εκείνων που οφείλονται στο στρες και οι οποίες μπορούν να έχουν επίσης αρνητικές συνέπειες για την υγεία (Weidner et al., 1996: 123).

Δυσάρεστα βιώματα κατά την παιδική ηλικία συνδέονται με επιβαρυντικές συμπεριφορές για την υγεία κατά την ενηλικίωση όπως κάπνισμα, κακή διατροφή, υπερκατανάλωση αλκοόλ ή και χρήση ουσιών (Chandler et al., 2015: 406). Ακόμη, τόσο το πραγματικό όσο και το αντιλαμβανόμενο στρες συσχετίζεται με επικίνδυνες συμπεριφορές (Weidner et al., 1996: 124). Οι συνήθειες αυτές με τη σειρά τους μπορεί να προκαλέσουν άλλα προβλήματα τα οποία σε μαζικό επίπεδο αποτελούν ζήτημα για τη δημόσια υγεία και για τη κοινωνία (Chandler et al., 2015: 406).

Όσον αφορά τους νέους ενήλικες, όπως έχει ήδη ειπωθεί, οι κυριότεροι παράγοντες που συνδέονται με το στρες αυτής της ηλικιακής ομάδας είναι ζητήματα ακαδημαϊκής απόδοσης και διαπροσωπικών σχέσεων. Έτσι, και σε αυτή τη περίπτωση οι αρνητικές επιδράσεις του στρες στην υγεία, συχνά αυξάνονται από την υιοθέτηση συμπεριφορών ως αντίδραση, οι οποίες όμως είναι επιβλαβείς για τον οργανισμό (Hintz et al., 2015: 137).

Πιο συγκεκριμένα, φοιτητές που αναφέρουν ότι έχουν έντονο στρες είναι πολύ πιθανό να μην αφιερώνουν χρόνο για σωματική άσκηση και να έχουν μια μη λειτουργική διατροφή, στην

οποία υπάρχει έλλειψη πρόσληψης φυτικών ινών και αύξηση κατανάλωσης αναψυκτικών και τροφών υψηλής θερμιδικής αξίας (π.χ. Hudd et al., 2000 ό.α. στο Hintz et al., 2015: 137; Dallman et al., 1993 ό.α. στο Pascoe et al., 2020: 107). Επομένως, ο συνδυασμός αυτών των δύο συμπεριφορών μπορεί να οδηγήσει μακροπρόθεσμα στη δημιουργία προβλημάτων υγείας όπως είναι ο διαβήτης, η παχυσαρκία, και το μεταβολικό σύνδρομο (Pascoe et al., 2020: 107).

Αντίστοιχα, από άλλη μελέτη τα αποτελέσματα έδειξαν ότι σε μια ακαδημαϊκή περίοδο με έντονο στρες, υπήρξε μία αύξηση των συμπεριφορών που έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία, και μείωση των συμπεριφορών εκείνων που έχουν θετική επίδραση, με πιο σημαντική εκείνης της σωματικής άσκησης (Weidner et al., 1996: 123).

Ειδικότερα, βρέθηκε ότι οι γυναίκες δεν παραμελούσαν ιδιαίτερα συμπεριφορές που είχαν να κάνουν με τη φροντίδα του εαυτού τους και την ασφάλεια τους, ενώ δεν φάνηκε να ισχύει το ίδιο και για συμπεριφορές που απαιτούν κάποιο κόπο, όπως συμβαίνει με τη σωματική άσκηση (Weidner et al., 1996: 123). Γενικώς, υπάρχουν ενδείξεις κατά τις οποίες τουλάχιστον για εκείνη τη χρονική περίοδο, φαίνεται να ήταν μεγαλύτερη η εμπλοκή των γυναικών σε συμπεριφορές που είναι θετικές για την υγεία και λιγότερο σε επιβλαβείς, συγκριτικά με τους άνδρες (Steptoe et al., 1994 ό.α. στο Weidner et al., 1996: 124).

Επομένως, οι συμπεριφορές υγείας διακρίνονται και με βάση τη σταθερότητα τους. Έτσι, συμπεριφορές που αποτελούν μέρος της καθημερινότητας, όπως είναι για παράδειγμα οι ρουτίνες υγιεινής, τείνουν να είναι περισσότερο σταθερές από εκείνες που απαιτούν προσπάθεια και μπορεί να επηρεαστούν από διάφορους περιβαλλοντικούς παράγοντες (Weidner et al., 1996: 124).

Συνοψίζοντας, το ζήτημα έγκειται στο πως θα αντιδράσουν οι νέοι ενήλικες σε μια κατάσταση πίεσης για την αντιμετώπιση των σχετικών συναισθημάτων, δηλαδή είτε με μια συμπεριφορά που έχει αρνητική επίδραση (π.χ. κάπνισμα), είτε με μια συμπεριφορά που έχει θετική επίδραση (π.χ. σωματική άσκηση) (Weidner et al., 1996: 124). Το έντονο στρες που αισθάνονται οι φοιτητές ενδεχομένως να οδηγήσει στη χρήση ουσιών και διεγερτικών υποκατάστατων, ενώ κάτι που μπορεί να αντισταθμίσει αυτή τη συμπεριφορά είναι η επαφή και η υποστήριξη από το κοινωνικό περιβάλλον (Pascoe et al., 2020: 106).

Από τα παραπάνω είναι εμφανή για ακόμη μια φορά η ανάγκη αποτελεσματικής διαχείρισης του στρες και ενίσχυσης της ανθεκτικότητας (Rose et al., 2013: 107). Είναι απαραίτητο να υιοθετούνται από νεαρή ηλικία συμπεριφορές που προωθούν την υγεία, ως τρόπους διαχείρισης του στρες που έχουν στην καθημερινότητα τους, καθώς αυτές μπορούν να

προσφέρουν μακροχρόνια οφέλη κατά τη πορεία της ενήλικης ζωής (Sawyer et al., 2012 ό.α. στο Pascoe et al., 2020: 108).

Για την επίτευξη αυτού του σκοπού, σημαντική είναι η υλοποίηση προγραμμάτων πρόληψης συμπεριφορών που μπορεί να έχουν βραχυπρόθεσμες αλλά και μακροπρόθεσμες θετικές συνέπειες για την υγεία, και παράλληλα να γίνει προώθηση συμπεριφορών που ενισχύουν την υγεία (Weidner et al., 1996: 132). Για το λόγο αυτό, κατά τον σχεδιασμό τέτοιων παρεμβάσεων χρειάζεται να λαμβάνονται υπόψη αυτές οι συναισθηματικές αντιδράσεις ως απάντηση στο στρες, οι οποίες όμως μπορεί να οδηγήσουν σε επιβλαβείς συμπεριφορές για την υγεία (Weidner et al., 1996: 123).

#### **2.4.2 Παράγοντες στρες στην αναδυόμενη ενηλικίωση**

Είναι γεγονός ότι κατά την έναρξη της ακαδημαϊκής ζωής, πολλοί φοιτητές αισθάνονται στρες λόγω του ότι βρίσκονται σε ένα νέο και διαφορετικό μαθησιακό περιβάλλον (Lust et al., 2010 ό.α. στο Hintz et al., 2015: 137). Επιπροσθέτως, η πλειονότητα αυτών των νέων ενηλίκων μπορεί να έχει μετακομίσει και σε διαφορετική πόλη για αυτό τον σκοπό κάτι που από μόνο του συνιστά μια πρόκληση.

Άλλες πηγές στρες που έρχονται αντιμέτωποι οι νέοι φοιτητές και ιδιαίτερα όσοι έχουν κοινωνικό άγχος, είναι οι διαπροσωπικές και συνεργατικές σχέσεις στα πλαίσια των σπουδών τους, οι οποίες είναι σημαντικές για την σταδιοδρομία τους (Hjeltnes et al., 2017: 80).

Επίσης, ένας ακόμη παράγοντας που φαίνεται να συνδέεται με το στρες και τα προβλήματα ύπνου στους νέους ενήλικες έχει να κάνει με την συστηματική χρήση των κινητών τηλεφώνων, η οποία σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να μην είναι ουσιαστική και ωφέλιμη (Thomé et al., 2011: 1-2).

Τέλος, θέματα που έχουν να κάνουν με τον βιοπορισμό φαίνεται να είναι από τους σταθερούς παράγοντες στρες για τους νέους ενήλικες, όπως προέκυψε και από πρόσφατη έρευνα για τις επιδράσεις της πανδημίας του COVID-19 στην ψυχική ανθεκτικότητα (Shanahan, 2022: 824). Είναι γεγονός ότι στις προηγμένες χώρες φαίνεται να υπάρχουν φαινόμενα ανταγωνισμού, ενώ η επιβίωση θα μπορούσε να θεωρηθεί ότι εξαρτάται έως έναν βαθμό από την ικανότητα ταυτόχρονης εκτέλεσης εργασιών (multitasking) και της καλής διαχείρισης χρόνου (de Bruin et al., 2016: 1182).

#### **2.4.3 Ακαδημαϊκό στρες**

Το ακαδημαϊκό στρες εκτός από τις βραχυπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες που αφορούν τη χαμηλότερη απόδοση και τη τάση εγκατάλειψης των σπουδών, περιλαμβάνει και

μακροπρόθεσμες συνέπειες που συνδέονται με την αδυναμία εξασφάλισης ενός σταθερού μισθού για τον βιοπορισμό, κάτι το οποίο έχει μεγάλο οικονομικό κόστος για τα κράτη (Pascoe et al., 2020: 104).

Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Νέα Ζηλανδία, η κατάθλιψη στην εφηβεία, μπορεί να συνδέεται με την ανεργία και την εξάρτηση από προγράμματα κοινωνικής πρόνοιας (Fergusson et al., 2007 ό.α. στο Pascoe et al., 2020: 105-106). Επομένως, η αντιμετώπιση αυτού του ζητήματος, είναι σημαντικό να απασχολεί όλα τα μέλη κάθε κοινωνίας.

Οι αιτίες του ακαδημαϊκού στρες έγκειται στην πίεση που αισθάνονται οι φοιτητές και οι μαθητές ως προς την επίτευξη υψηλής απόδοσης, ενώ ταυτόχρονα υπάρχει και ο φόβος της αποτυχίας, ο οποίος αναφέρεται στο ενδεχόμενο χαμηλών βαθμών στα μαθήματα (Pascoe et al., 2020: 104).

Αυτού του είδους στρες φαίνεται να συσχετίζεται με μια υποβάθμιση στην ποιότητα ζωής και στην αίσθηση ευεξίας (Ribeiro et al., 2017 ό.α. στο Pascoe et al., 2020: 105). Ακόμη, το επαναλαμβανόμενο στρες μπορεί να προκαλέσει άγχος και κατάθλιψη με τα ποσοστά για τους φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης να κυμαίνονται στο 35% και 30% αντίστοιχα (Pascoe et al., 2020: 105).

Επιπλέον, η σχέση μεταξύ αυτών των μεταβλητών είναι αμφίδρομη, δηλαδή και το στρες από την άλλη πλευρά μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στην ακαδημαϊκή απόδοση (Pascoe et al., 2020: 105). Ειδικότερα, έχει βρεθεί σε έφηβους μαθητές και φοιτητές νεαρής ηλικίας, που παρουσίαζαν συμπτώματα κατάθλιψης να δυσκολεύονται στην συγκέντρωση και την ενεργή ενασχόληση με τα μαθήματα τους για την περάτωση των ακαδημαϊκών τους υποχρεώσεων (Humensky et al., 2010 ό.α. στο Pascoe et al., 2020: 105). Επίσης, σε αρκετές περιπτώσεις φοιτητών από τις Η.Π.Α που είχαν σε πολύ μεγάλο βαθμό μια αίσθηση άγχους ή κατάθλιψης, δεν είχαν υψηλή απόδοση σε ακαδημαϊκές τους εξετάσεις (Pascoe et al., 2020: 105).

Μία άλλη σημαντική επισήμανση που προκύπτει από την ανασκόπηση των Pascoe et al. (2020) σχετικά με τις επιδράσεις του στρες σε φοιτητές νεαρής ηλικίας, είναι η διαπολιτισμικότητα αυτού του φαινομένου, καθώς σε αρκετές περιπτώσεις έχει επιβεβαιωθεί η αρνητική συσχέτιση μεταξύ του στρες και της ποιότητας αλλά και της ποσότητας ύπνου. Τα προβλήματα αυτά του ύπνου με τη σειρά τους έχουν ως συνέπεια τη δημιουργία δυσκολιών ως προς τις ικανότητες μάθησης και ότι αφορά την ακαδημαϊκή απόδοση, αλλά και τη ψυχική διάθεση μεταξύ άλλων (Pascoe et al., 2020: 107).

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω, στη πλειονότητα των μαθητών και των φοιτητών φαίνεται να υπάρχει μια αρνητική συσχέτιση μεταξύ του αντιλαμβανόμενου στρες και της ακαδημαϊκής απόδοσης (Pascoe et al., 2020: 107). Συνεπώς, λόγω όλων αυτών των αρνητικών συνεπειών που έχει το στρες στην επίτευξη των ακαδημαϊκών στόχων, και κυρίως στη ψυχική και σωματική υγεία, καθίσταται αναγκαία η απόκτηση δεξιοτήτων διαχείρισης των συναισθημάτων που δημιουργούνται σε καταστάσεις έντονης πίεσης (Pascoe et al., 2020: 108).

Επομένως, τα εκπαιδευτικά ιδρύματα εκτός από περιβάλλοντα δημιουργίας στρες και συναισθηματικής δυσφορίας μπορούν και είναι αναγκαίο να μετατραπούν σε εποικοδομητικά περιβάλλοντα ανάπτυξης δεξιοτήτων για την ανθεκτικότητα, τις διαπροσωπικές σχέσεις, και γενικότερα για την επίλυση προβλημάτων που καλούνται να αντιμετωπίσουν οι νέοι στη καθημερινή τους ζωή (Pascoe et al., 2020: 108-109). Υπάρχουν ευρήματα που επιβεβαιώνουν την επίτευξη τέτοιων θετικών αποτελεσμάτων για τη διαχείριση του στρες και την ακαδημαϊκή απόδοση, κάτι το οποίο είτε σε σύντομο είτε σε μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μπορεί να συμβάλει στη θωράκιση της υγείας, στην βελτίωση των σχέσεων, αλλά και στην εξασφάλιση οικονομικών πόρων για άλλες ανάγκες των κοινοτήτων (Pascoe et al., 2020: 108-109).

#### **2.4.4 Διαχείριση στρες**

Η ψυχική υγεία επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα της ζωής, ενώ το αντιλαμβανόμενο στρες αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για αυτόν τον δείκτη (Bovier et al., 2004: 161). Εσωτερικοί πόροι όπως είναι η αυτοεκτίμηση, μπορούν να λειτουργήσουν προστατευτικά στη διαχείριση του αντιλαμβανόμενου στρες και να τονώσουν την ψυχική υγεία των νέων ενηλίκων (Bovier et al., 2004: 161). Οι αναγκαίοι αυτοί πόροι μαζί με τις ικανότητες διαχείρισης στρες αυξάνουν τις πιθανότητες για επιτυχή αντιμετώπιση των διαφόρων απειλητικών καταστάσεων (Bandura, 1989 ό.α. στο Bovier et al., 2004: 169).

Μία άλλη σημαντική έννοια που αφορά τόσο τη διαχείριση του στρες, όσο και των υπόλοιπων δυσάρεστων συναισθημάτων, είναι αυτή της αποδοχής. Δεν πρόκειται για παραίτηση, αλλά για μια πιο προσεκτική και αξιόπιστη εξέταση μιας κατάστασης, και έπειτα συνεχίζει με την αναζήτηση ενός σχεδίου δράσης που συμβαδίζει με αυτή τη κατάσταση (Rogers, 2013: 79).

Ο έλεγχος του τώρα συσχετίστηκε με χαμηλότερα επίπεδα γενικής δυσανασχέτησης, δυσφορίας για ένα συμβάν, χαμηλότερης κατανάλωσης αλκοόλ, καθώς και με υψηλότερα

επίπεδα ικανοποίησης ζωής και καλύτερη σωματική υγεία (π.χ. Frazier et al., 2011 ό.α. στο Hintz et al., 2015: 138). Ο λόγος για τον οποίο η εστίαση στο εδώ και τώρα φαίνεται να είναι αποτελεσματική στη διαχείριση του στρες, οφείλεται στο ότι «*το παρόν είναι στην πραγματικότητα πιο ελεγχόμενο από το παρελθόν ή το μέλλον*» (Hintz et al., 2015: 138).

Μια άλλη ιδιότητα που μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του στρες είναι η αυτο-συμπόνια. Πρόκειται για μια ικανότητα κατά την οποία το άτομο έχει μια ευγενική στάση προς τον εαυτό του σε δυσάρεστες καταστάσεις όπως κάποια αποτυχία, αποδέχεται ότι οι εμπειρίες αυτές είναι αναπόσπαστο μέρος της ζωής και έχει επίγνωση των συναισθημάτων που αυτές επιφέρουν (π.χ. Barnard & Curry, 2011 ό.α στο Hjeltnes et al., 2017: 81).

Οι Breines et al. (2015) μετρώντας σε άτομα 18-34 ετών τις τιμές ενός δείκτη φυσιολογικής αντίδρασης του στρες, συγκεκριμένα της σιελογόνου άλφα-αμυλάσης, βρήκαν ότι εκείνα που είχαν περισσότερη συμπόνια προς τον εαυτό τους, είχαν μικρότερες τιμές αυτού του δείκτη. Έτσι, θεωρείται αυτό το είδος συμπόνιας ίσως να μπορεί να προστατέψει εν μέρει από τις φυσιολογικές αντιδράσεις του οργανισμού ως απάντηση στο στρες οι οποίες όμως έχουν μακροπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες για την υγεία (Breines et al., 2015: 390).

Ειδικότερα, έχει βρεθεί ότι οι παρεμβάσεις που εστιάζουν στην αυτο-συμπόνια, μπορούν να προσφέρουν θετικά αποτελέσματα στη μείωση του στρες, καθώς το άτομο μαθαίνει να δείχνει περισσότερη κατανόηση και να αποδέχεται τα συναισθήματα του, συντελώντας και στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας στην κορτιζόλη (Breines et al., 2015: 391).

Συνεπώς συναισθήματα ντροπής και επικριτικής στάσης προς τον εαυτό συνδέονται θετικά με την αυξημένη έκκριση ορμονών ως απάντηση στο στρες, καθιστώντας αυτά τα άτομα και πιο ευαίσθητα σε συνθήκες πίεσης, ενώ από την άλλη τα άτομα με αυτό-συμπόνια τείνουν να έχουν την ικανότητα να προσαρμόζονται σε τέτοιες καταστάσεις αξιοποιώντας τεχνικές όπως είναι η θετική γνωστική αναπλαισίωση (Breines et al., 2015: 398).

Σχετικά με τον μηχανισμό της θετικής αναπλαισίωσης-επαναξιολόγησης, το άτομο επανερμηνεύει τη κατάσταση και προσπαθεί να την αξιοποιήσει με τρόπο που να αποτελέσει εντέλει μια ωφέλιμη εμπειρία (π.χ. Carver et al., 1993 ό.α. στο Garland et al., 2009: 37). Μέσω της θετικής αναπλαισίωσης τα άτομα αποκτούν μια αίσθηση προσωπικής εξέλιξης, αφού αντιμετωπίζουν ενεργά το στρεσογόνο παράγοντα, μαθαίνοντας να προσαρμόζονται στις δυσάρεστες επιπτώσεις που προκύπτουν από ένα τέτοιο συμβάν (Garland et al., 2009: 38).

Ωστόσο, χρειάζεται να σημειωθεί ότι η επανεκτίμηση είναι σημαντική ακόμη και για βιώματα τα οποία αρχικά είχαν αξιολογηθεί ως θετικά, αλλά στη συνέχεια να αποδεικνύεται ότι δεν εξυπηρετούν και τόσο το άτομο (π.χ. μια συνεργασία που μπορεί να ξεκίνησε με πολλές προσδοκίες αλλά στην πραγματικότητα εκτυλίχθηκε με πολλά προβλήματα) (Garland et al., 2009: 38).

Γενικά, μπορεί να θεωρηθεί ότι η θετική επαναξιολόγηση λειτουργεί σαν ένα μέσο με το οποίο τα δυσάρεστα συναισθήματα υποχωρούν και τα ευχάριστα ενισχύονται, πάντα όμως όσον αφορά ένα συγκεκριμένο αρνητικό γεγονός. Τα θετικά στοιχεία δεν μπορεί να τα δει κάποιος αμέσως από ένα συμβάν το οποίο του έχει κοστίσει πράγματα σημαντικά για εκείνον, αλλά η αναπλαισίωση διευκολύνει αυτή τη μετάβαση στο να αποφορτιστεί συναισθηματικά από το γεγονός και να αποκτήσει ξανά μια εσωτερική ισορροπία.

Εκτός όμως από τις παραπάνω εσωτερικές διεργασίες, μεγάλη βαρύτητα για τη προστασία από την επίδραση των παραγόντων στρες στην ψυχολογία έχει και η κοινωνική υποστήριξη (Wills & Fegan, 2001 ό.α. στο Tandon et al., 2013: 628). Παρέχεται από άλλα άτομα και συνήθως είναι συναισθηματική, έμπρακτη, ή ενημερωτική-πληροφοριακή (Schaefer et al., 1981 ό.α. στο Tandon et al., 2013: 628). Εντούτοις, ακόμη και στη περίπτωση που δεν υπάρχει δυνατότητα κοινωνικής υποστήριξης, οι εσωτερικοί πόροι είναι απαραίτητοι για τη καλή ψυχική υγεία (Bovier et al., 2004: 169).

Επίσης, υπάρχει μια τοποθέτηση κατά την οποία είναι σημαντική η αναθεώρηση των μεθόδων ανάπτυξης της ψυχικής ανθεκτικότητας, οι οποίες βασίζονται κατά κόρον σε φαρμακοιατρικά μοντέλα, και να ενσωματωθούν μέθοδοι που τα άτομα αποκτούν έναν πιο ενεργητικό ρόλο με τον οποίο βρίσκουν κάποιο σκοπό-νόημα σε κάτι (Bird et al., 2020: 108).

Έτσι, δύο τρόποι με τους οποίους υπηρεσίες υγείας προσπαθούν να αναπτύξουν την ψυχική ανθεκτικότητα, ως αντισταθμιστικό παράγοντα έναντι στο χρόνιο στρες, είναι η «κοινωνική συνταγογράφηση» και τα «κοινωνικά κινήματα». Ο πρώτος εντάσσει το άτομο σε ένα πλαίσιο με οργανωμένες δραστηριότητες που συνδέονται με αυτό (π.χ. αθλητικές ομάδες, γκρουπ εκμάθησης χορού, κ.λπ.) με σκοπό την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και σχέσεων και την αύξηση της ενεργητικότητάς τους (Bird et al., 2020: 107). Ο δεύτερος τρόπος από την άλλη αφορά την κινητοποίηση του ίδιου του ατόμου για τη δημιουργία κοινωνικών σχέσεων μέσα από άτυπες δραστηριότητες της καθημερινότητας του, ενώ οι καλοί δείκτες υγείας και σωματικής άσκησης είναι απόρροια αυτής της αλληλεπίδρασης με τις μη δομημένες ομάδες (Bird et al., 2020: 107-108).

Στη περίπτωση των νέων ενηλίκων, η παραπάνω ιδέα θα μπορούσε να εφαρμοστεί μέσω τη συμμετοχής στις διάφορες φοιτητικές ομάδες που εκπροσωπούν κάποιο πεδίο ενδιαφέροντος, όπως είναι η ενασχόληση με κάποια μορφή τέχνης.

Κάτι άλλο που μπορεί να βοηθήσει έμμεσα στη διαχείριση του στρες, είναι η έκθεση σε πράσινους χώρους στον τόπο κατοικίας φαίνεται να συνδέεται θετικά με την προώθηση της ψυχικής υγείας, δεδομένου ότι μειώνει την έκθεση σε ενοχλητικούς θορύβους ενώ αυξάνει και τη σωματική άσκηση (Dzhambon et al., 2018: 232).

Επιπλέον, εφόσον υπάρχει μια τάση δυσλειτουργικής σχέσης με τα κινητά τηλέφωνα και τη πρόσβαση στο διαδίκτυο που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη ψυχική υγεία, προτείνεται η παροχή πληροφοριών και συμβουλών που θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους νέους να θέσουν όρια στην χρήση αυτών των τεχνολογιών (Thomé et al., 2011: 1).

Ένας ακόμη παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει θετικά την ικανότητα αντιμετώπισης του στρες είναι η καθημερινή δημιουργικότητα, εφόσον το άτομο επικαλείται ένα σύνολο πιθανών επιλογών επίλυσης ή προσαρμογής σε ένα πρόβλημα (Carson & Runco, 1999: 168).

Τέλος, πέντε συνιστώμενες τεχνικές για τη διαχείριση του στρες αποτελούν η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση του Jacobson, η σωματική άσκηση, η Γιόγκα, το χιούμορ, και το διάβασμα βιβλίων, λόγω του ότι αποτελούν δραστηριότητες που οι περισσότεροι με κάποιον τρόπο μπορούν να έχουν πρόσβαση σε αυτές (Rizzolo et al., 2009: 80; de Bruin et al., 2016: 1182; Torales et al., 2020: 17).

Η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση του Jacobson είναι μια τεχνική μυϊκής σύσπασης και χαλάρωσης ενός συγκεκριμένου σημείου κάθε φορά, ενώ το άτομο επικεντρώνεται στην τοπική αίσθηση που του προκαλεί η διαδικασία (Torales et al., 2020: 18). Υπάρχει η πεποίθηση ότι η μυϊκή χαλάρωση αποτρέπει την ενεργοποίηση των συστημάτων και των ουσιών που εκκρίνονται σε κατάσταση στρες (Gellhorn & Kiely, 1972 ό.α. στο Torales et al., 2020: 18). Ακόμη, θεωρείται πως η τεχνική αυτή ενισχύει τον έλεγχο των σκέψεων και των συναισθημάτων (Conrad & Roth, 2007 ό.α. στο Torales et al., 2020: 18). Επίσης, σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει σε φοιτητές η τεχνική αυτή μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα άγχους, ενώ συμβάλει στη βελτίωση της μνήμης και της ακαδημαϊκής απόδοσης (π.χ. Hubbard & Blyler, 2016 ό.α. στο Torales et al., 2020: 19).

Η φυσική άσκηση είναι μια αποτελεσματική μέθοδος για την ανακούφιση των συμπτωμάτων που έχουν οι διαταραχές της διάθεσης και του άγχους (π.χ. Jazaieri et al. 2012 ό.α. στο de Bruin et al., 2016: 1183). Εκτός από τα οφέλη στη σωματική υγεία, η γυμναστική βοηθά το



άτομο να εστιάσει την προσοχή του στο εδώ και τώρα ενώ παράλληλα επιτρέπει ελαφρώς την περιπλάνηση των σκέψεων (de Bruin et al., 2016: 1183). Πλέον, είναι ευρέως διαδεδομένο ότι με τη γυμναστική εκκρίνονται ορμόνες που βελτιώνουν τη διάθεση, οι οποίες είναι γνωστές ως ενδορφίνες.

Στο πλαίσιο αυτό, δεν είναι απαραίτητο κάποιος να αφιερώσει πολύ χρόνο, ή να διαθέτει εξοπλισμό, ή να πληρώσει συνδρομή σε κάποιο γυμναστήριο. Για παράδειγμα, το περπάτημα αποτελεί μια καλή εναλλακτική αφού είναι άσκηση χαμηλής έντασης, δεν απαιτεί κάποια προετοιμασία και ειδικό ρουχισμό, κάτι που διευκολύνει την ενσωμάτωση του στο καθημερινό πρόγραμμα του ατόμου. Ακόμη, μέσω και της πλατφόρμας του YouTube μπορεί κανείς να βρει μια μεγάλη πληθώρα με βίντεο γυμναστικής για όλα τα επίπεδα δυσκολίας και σύμφωνα με τις ανάγκες που έχει ο καθένας. Ωστόσο, παρά το ότι η ενασχόληση με τη γυμναστική φαίνεται να είναι σχετικά εύκολη υπόθεση, υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που δυσχεραίνουν την υιοθέτηση αυτής της συνήθειας. Θα μπορούσε ενδεχομένως να ειπωθεί ότι η έλλειψη συνέπειας, δέσμευσης, αλλά και κινήτρου είναι αυτά που πολλές φορές εμποδίζουν το άτομο να βάλει τη φυσική άσκηση στη ζωή του.

Παρόμοια, η γιόγκα αποτελεί έναν συνδυασμό σωματικής άσκησης και διαλογισμού, ο οποίος έχει αποδειχθεί από επιστημονικές έρευνες ότι πρόκειται για μια τεχνική, που μπορεί να προσφέρει ανακούφιση στο άτομο από το στρες, καθώς και μια αυξημένη αίσθηση ευεξίας και μια πιο θετική στάση ως προς τη ζωή (Rizzolo et al., 2009: 80).

Σχετικά με το χιούμορ υπάρχουν ενδείξεις κατά τις οποίες μια παρέμβαση που βασίζεται στο χιούμορ μπορεί να μειώσει το στρες και τη συστολική αρτηριακή πίεση (White & Camarena, 1989 ό.α. στο Rizzolo et al., 2009: 80).

Αναφορικά με το διάβασμα αν και τα δεδομένα δεν είναι πολλά, υπάρχει έρευνα με ενήλικες συμμετέχοντες που έδειξε ότι έπειτα από τη συμμετοχή τους σε ένα στρεσογόνο έργο, η ανάγνωση για μία ώρα βόηθησε σε μεγάλη μείωση του άγχους, του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης (Jin, 1992 ό.α στο Rizzolo et al., 2009: 81).

Τα παραπάνω επιβεβαιώνονται και από τα αποτελέσματα παρεμβατικής έρευνας σε φοιτητές, σύμφωνα με τα οποία 30 λεπτά γιόγκα, χιούμορ ή διαβάσματος μπόρεσαν να μειώσουν τις φυσιολογικές και ψυχολογικές επιδράσεις του στρες (Rizzolo et al., 2009: 85).

#### **2.4.5 Ενσυνειδητότητα**

Η *ενσυνειδητότητα* (mindfulness) λαμβάνοντας υπόψη τον ορισμό που έδωσε ο Kabat-Zinn αφορά την επίγνωση μιας κατάστασης που βιώνει το άτομο στο εδώ και τώρα με την απουσία

επικριτικής στάσης (Kabat-Zinn, 2003 ό.α. στο Hjeltnes et al., 2017: 81). Βοηθάει το άτομο να εστιάσει στο παρόν μέσα από την προσοχή, την αποδοχή και την επίγνωση (π.χ. Kabat-Zinn, 1994 ό.α. στο Chandler et al., 2015: 407). Μέσα από την ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας το άτομο μαθαίνει να έχει παράλληλα και μια πιο συμπονετική σχέση με τον εαυτό του και ενισχύει την αυτοεκτίμηση του (Hjeltnes et al., 2017: 81). Επομένως, αποτελεί μια δεξιότητα η οποία χαρακτηρίζεται πρωτίστως από την αποδοχή και την εξερεύνηση των συναισθημάτων που έχει το άτομο στο παρόν (Rogers, 2013: 75).

Θεωρείται μάλιστα ότι κατά την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας ενισχύεται και η θετική επαναξιολόγηση, εφόσον επιτρέπει στο άτομο να αποστασιοποιηθεί από το αρνητικό γεγονός και τη σημασία που αυτό κουβαλάει, διευκολύνοντας έτσι την ανάπτυξη μιας άλλης οπτικής και κατ' επέκταση την απόδοση νέου νοήματος σε αυτή την εμπειρία (Garland et al., 2009: 39).

Σε πανεπιστήμια των Ηνωμένων Πολιτειών υπάρχει μια τάση για εκπαίδευση των φοιτητών σε τεχνικές που αφορούν την ενσυνειδητότητα και τον διαλογισμό (Rogers, 2013: 73). Υπάρχουν ενδείξεις ότι η ενσυνειδητότητα μπορεί να μειώσει το άγχος και κατ' επέκταση τις αρνητικές επιδράσεις που αυτό προκαλεί, ενώ ακόμη βοηθάει το άτομο να ανακαλύψει επιθυμίες και διαστάσεις του πραγματικού του εαυτού, κάτι που μπορεί να το οδηγήσει στη λήψη αποφάσεων που τον αντιπροσωπεύουν σε μεγαλύτερο βαθμό (Rogers, 2013: 75-76). Επίσης, θεωρείται ότι τέτοια προγράμματα έχουν συνεισφέρει στη ρύθμιση συναισθημάτων σε υγιείς συμμετέχοντες (Vujanovic et al., 2010 ό.α. στο Chandler et al., 2015: 407).

Οι παρεμβάσεις μείωσης του στρες που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα μπορεί να είναι αποτελεσματικές και για άτομα με κοινωνικό άγχος, όπως προέκυψε στην έρευνα των Hjeltnes et al. (2017) σε δείγμα φοιτητών. Στην περίπτωση αυτής της μελέτης εκτός από τη βελτίωση αναφορικά με το κοινωνικό άγχος και το στρες που βιώνουν γενικώς, υπήρξε και αύξηση της αυτοεκτίμησης και της αυτοσυμπόνιας (Hjeltnes et al., 2017: 80).

Ακόμη, σε άλλη έρευνα σύμφωνα με τις αναφορές φοιτητών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα ενσυνειδητότητας Kogu, φαίνεται πως προέκυψαν οφέλη που αφορούν τη μείωση του στρες, τη βελτίωση της διάθεσης, του ύπνου, της ακαδημαϊκής απόδοσης, καθώς και της ευχαρίστησης που αντλούν από τη ζωή τους (Rogers, 2013: 81).

Συνεπώς, μέσα από αυτή τη διαδικασία οι νέοι ενήλικες καταφέρνουν να αποκτήσουν τη συγκέντρωση που χρειάζονται για να πετύχουν τους ακαδημαϊκούς τους στόχους, ενώ

σταδιακά αποκτούν και περισσότερη υπομονή και διαύγεια σε ότι αφορά καταστάσεις που αφορούν τη ζωή τους (Rogers, 2013: 76).

Ένα άλλο πλεονέκτημα που έχουν τα προγράμματα ενσυνειδητότητας είναι το ότι συνήθως δεν απαιτούν μεγάλη οικονομική συμμετοχή, το πρόβλημα δεν αντιμετωπίζεται από παθολογική σκοπιά κάτι που μπορεί να προσελκύσει άτομα που δεν θα απευθύνονταν εύκολα για ψυχολογική στήριξη σε πρώτη φάση τουλάχιστον (Koszycski et al., 2007 ό.α. στο Hjeltnes et al., 2017:81).

Όμως, για να είναι αποτελεσματική η διδασκαλία αυτής της δεξιότητας είναι απαραίτητο να περιλαμβάνει τα στοιχεία εκείνα που αντιστοιχούν με αυτά της αναδυόμενης ενηλικίωσης, και να μην βασίζεται τόσο πολύ σε συμβατικά μοντέλα (Rogers, 2015: 76). Πιο συγκεκριμένα, η αποτελεσματικότητα ενός τέτοιου προγράμματος εξαρτάται από παράγοντες που αφορούν τη δομή, τη διδασκαλία και τους συμμετέχοντες (Rogers, 2013: 76).

Ως προς τη δομή κάποια στοιχεία που χρειάζεται να λαμβάνονται υπόψη είναι η διάρκεια που θα έχει το πρόγραμμα, ο αριθμός των συμμετεχόντων καθώς και η σύνθεση της ομάδας. Έτσι, σύμφωνα με τον Rogers, για τους αναδυόμενους ενήλικες συνιστάται η υλοποίηση τέτοιων προγραμμάτων σε μικρές ομάδες 8-12 άτομα και με συνομήλικους συμμετέχοντες, ενώ τονίζεται και η σημασία της προέλευσης από διαφορετικά περιβάλλοντα (πολιτισμικά, οικονομικά, κ.λπ.) για περισσότερα οφέλη μέσα από την αλληλεπίδραση με τους άλλους (Rogers, 2013: 76-77). Αναφορικά με τη διάρκεια, το συγκεκριμένο πρόγραμμα αποτελείται από 4 μαθήματα των 75 λεπτών, και αυτό γιατί άλλες δοκιμές των ερευνητών έδειξαν ότι η μεγαλύτερη διάρκεια είχε ως αποτέλεσμα την αύξηση του ποσοστού εγκατάλειψης και της κούρασης- πλήξης των φοιτητών (Rogers, 2013: 76).

Ωστόσο, επισημαίνεται ότι για αυτή την ηλικιακή ομάδα είναι προτιμότερο να υπάρχουν εξ αρχής καθορισμένοι κανόνες που αφορούν την παρακολούθηση ενός προγράμματος ενσυνειδητότητας, οι οποίοι αφορούν την «υποχρεωτική» πραγμάτωση των ασκήσεων που τους ανατίθενται, διότι σε διαφορετική περίπτωση είναι πολύ πιθανό να υπάρχουν εγκαταλείψεις (Rogers, 2015: 77).

Έτσι, πρώτα δίνεται έμφαση στην παροχή καθοδήγησης και ανατροφοδότησης από τους εκπαιδευτές, ώστε στη συνέχεια οι αναδυόμενοι ενήλικες, να αντιμετωπίσουν τις όποιες δυσκολίες συναντούν στην ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας, καθώς και να έχουν το κίνητρο και τα εφόδια για να ενσωματώσουν τη δεξιότητα αυτή στη καθημερινότητα τους (Rogers, 2013: 77). Για την επίτευξη αυτού του σκοπού θεωρείται σημαντικό η διδασκαλία να

παρακινεί συνεχώς το ενδιαφέρον των νέων ενηλίκων για συμμετοχή, και για να συμβεί κάτι τέτοιο χρειάζεται η ενσωμάτωση θεμάτων που αφορούν άμεσα την καθημερινότητα της ομάδας, και η εκμάθηση τεχνικών για αποτελεσματική και άμεση διαχείριση του στρες (Rogers, 2013: 77-78).

Παρόλα αυτά, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι αν και τα προγράμματα ενσυνειδητότητας μπορούν να επηρεάσουν θετικά, φαίνεται να λιγότερο αποτελεσματικά συγκριτικά με γνωστικές συμπεριφορικές θεραπείες (π.χ. Norton et al., 2014 ό.α. στο Hjeltnes et al., 2017: 87). Έτσι, τα προγράμματα ενσυνειδητότητας μπορούν να ωφελήσουν, για παράδειγμα νέους ενήλικες με κοινωνικό άγχος, αλλά μπορεί και να μην είναι αποτελεσματικά για κάθε περίπτωση (Hjeltnes et al., 2017: 88).

Πριν κλείσει αυτή η υποενότητα, θεωρείται σκόπιμο να γίνουν κάποιες επισημάνσεις σχετικά με την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας, η οποία στις πρώτες δοκιμές μπορεί να είναι δύσκολη για έναν αρχάριο. Οι Shonin et al. (2014) στο πλαίσιο της γενικής ιατρικής διατύπωσαν κάποιες πρακτικές συμβουλές για την αποτελεσματικότερη εφαρμογή των βημάτων της ενσυνειδητότητας, οι οποίες όμως ενδεχομένως θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν και έξω από αυτό, δηλαδή στη καθημερινή ζωή.

Συνεπώς, κάτι που μπορεί να διευκολύνει τη μετάβαση του νου στο παρόν είναι η εστίαση της προσοχής στη διαδικασία της εισπνοής και της εκπνοής, με τη διαδοχή των αναπνοών να ακολουθεί τον δικό της φυσικό ρυθμό (Shonin et al., 2014: 368). Για τα άτομα με προβλήματα συγκέντρωσης προτείνεται η καταμέτρηση των αναπνοών τους από το ένα μέχρι το εννιά και μετά αντίστροφα, ενώ για κάποιους άλλους θεωρείται βοηθητική η χρήση απλών φράσεων που επισημαίνουν ότι βρίσκονται στο εδώ και τώρα (Shonin et al., 2014: 368).

Η μύηση στην ενσυνειδητότητα συνιστάται να ξεκινά με σύντομες συνεδρίες διάρκειας 5-15 λεπτών, καθώς λόγω της δυσκολίας που παρουσιάζει στην αρχή, ο περισσότερος συνεχής χρόνος εξάσκησης μάλλον θα έμοιαζε με καταναγκαστικό έργο (Shonin et al., 2014: 368). Επιπλέον, απαραίτητη είναι και η σταθερή θέση του σώματος, για την οποία προτείνεται το άτομο να είναι καθισμένο σε μια καρέκλα ή σε ένα μαξιλάρι διαλογισμού (Shonin et al., 2014: 368).

Σημαντικές είναι και οι υπενθυμίσεις οι οποίες βοηθούν το άτομο να επαναφέρει την επίγνωση του στο παρόν κατά τις καθημερινές του δραστηριότητες, το οποίο μπορεί να επιτευχθεί είτε με τη χρήση ενός ηχητικού σήματος από ένα ρολόι ή κινητό τηλέφωνο, είτε με

κάποιο ακρωνύμιο τα γράμματα του οποίου παραπέμπουν στα βήματα εξάσκησης της ενσυνειδητότητας (Shonin et al., 2014: 368).

Τέλος, η πραγματική εξάσκηση της ενσυνειδητότητας συμβαίνει όταν αυτή εμπλέκεται στις καθημερινές δραστηριότητες (π.χ. κατά την ανάγνωση ενός βιβλίου έχει το άτομο επίγνωση της αναπνοής του, του σώματος του, αλλά και του περιεχομένου που διαβάζει ή κάνει σκέψεις για άλλα πράγματα;) και όχι τόσο όταν αναζητείται χρόνος για την άσκηση της μεμονωμένα (Shonin et al., 2014: 369).

#### **2.4.6 Διαδικτυακές παρεμβάσεις**

Το στρες μπορεί να συνδεθεί και με τη δημιουργία προβλημάτων στην ψυχική υγεία, όπως είναι η κατάθλιψη και το χρόνιο άγχος (Dyrbye et al., 2006 ό.α. στο Hintz et al., 2015: 137). Παρόλο που πολλοί φοιτητές μπορεί να αισθάνονται την ανάγκη να ζητήσουν βοήθεια από ένα συμβουλευτικό κέντρο, ένας σημαντικός αριθμός δεν θα απευθυνθεί και συνεπώς δεν θα αξιοποιήσει αυτές τις υπηρεσίες, συνήθως είτε λόγω έλλειψης χρόνου είτε λόγω κοινωνικού στίγματος σχετικά με τη λήψη βοήθειας από υπηρεσίες ψυχικής υγείας (Eisenberg et al., 2007 ό.α. στο Hintz et al., 2015: 137).

Το θέμα είναι ότι όσο αυξάνεται ο αριθμός των φοιτητών με πρόβλημα διαχείρισης του στρες, θα αυξάνονται παράλληλα και οι ανάγκες για παροχή εξειδικευμένης βοήθειας, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε μεγάλο χρόνο αναμονής στα κέντρα ψυχικής υγείας (Kitzrow, 2003 ό.α. στο Hintz et al., 2015: 137). Έτσι, για την αντιμετώπιση αυτού του ζητήματος προτείνονται παρεμβάσεις που βασίζονται στη χρήση των ΤΠΕ (Hintz et al., 2015: 137).

Οι διαδικτυακές παρεμβάσεις αποτελούν μια εναλλακτική λύση σε αυτό το πρόβλημα, δεδομένου ότι πολλές από αυτές είναι ασύγχρονες κάτι που επιτρέπει στον ενδιαφερόμενο να ρυθμίζει ο ίδιος πότε θα ολοκληρώσει την παρέμβαση ανάλογα με την ευχέρεια του χρόνου του.

Θεωρούνται ιδιαίτερα κατάλληλες για φοιτητές λόγω της διαδεδομένης χρήσης των ΤΠΕ σε αυτές τις ηλικίες (Smith et al., 2011 ό.α. στο ό.α. στο Hintz et al., 2015: 138). Συχνά περιλαμβάνουν ψυχοεκπαιδευτικά στοιχεία με τη μορφή κειμένου, βίντεο, ηχογραφήσεων, και εξατομικευμένης ανατροφοδότησης (Hintz et al., 2015: 138). Για παράδειγμα, το πρόγραμμα SMART-OP περιλαμβάνει κινούμενα σχέδια, παιγνιώδεις δραστηριότητες, ασκήσεις σε εβδομαδιαία βάση και εξατομικευμένα βίντεο ανατροφοδότησης (Rose et al., 2013: 109).

Οι διαδικτυακές παρεμβάσεις αποτελούν μια ανερχόμενη και αρκετά υποσχόμενη εναλλακτική λύση αντί της παροχής συμβουλευτικής σε προσωπικό επίπεδο, καθώς έχει βρεθεί να είναι εξ ίσου αποτελεσματικές για την αντιμετώπιση ζητημάτων κατάθλιψης και άγχους (van Straten et al., 2008 ό.α. στο Hintz et al., 2015: 138). Τα άτομα δεν χρειάζεται να επισκεφτούν κάποιον ειδικό χώρο, συνεπώς γλιτώνουν χρόνο, συνήθως δεν είναι τόσο δαπανηρές όσο οι προσωποκεντρικές, και είναι ένας τρόπος να προστατέψουν τον εαυτό τους από το φόβο για στίγμα (Amstadter et al., 2009 ό.α. στο Hintz et al., 2015: 138).

Είτε από υπολογιστή είτε από smartphone τα άτομα πλέον μπορούν να έχουν πρόσβαση σε ασφαλείς θεραπείες, ενώ η επιλογή του χρόνου και του τόπου είναι στη δική τους ευχέρεια (Rose et al., 2013: 106). Κάτι τέτοιο αντιμετωπίζει το πρόβλημα της περιορισμένης διαθεσιμότητας ειδικευόμενων επαγγελματιών σε συγκεκριμένου τύπου θεραπείες (Weissman et al., 2006 ό.α. στο Rose et al., 2013: 106)

Όμως τα ευρήματα που υπάρχουν στη βιβλιογραφία ως προς την αποτελεσματικότητα τέτοιων προγραμμάτων τους είναι συγκεχυμένα. Ειδικότερα, από έχει υποστηριχθεί ότι τα τεχνολογικά προγράμματα θεωρούνται το ίδιο ή και περισσότερο αποτελεσματικά με την πρόσωπο με πρόσωπο θεραπεία (π.χ. Proudfoot et al., 2003 ό.α. στο Rose et al., 2013: 106).

Για παράδειγμα, με την παραπάνω τοποθέτηση συμφωνούν τα αποτελέσματα μιας αυτοκαθοδηγούμενης διαδικτυακής παρέμβασης ενσυνειδητότητας μέσω της ακρόασης μιας ηχογράφησης, κατά την οποία οι συμμετέχοντες ανέφεραν σημαντικές μειώσεις στο στρες και στα συμπτώματα κατάθλιψης (Cavanagh et al., 2013 ό.α. στο Hintz et al., 2015: 138).

Σε μια άλλη διαδικτυακή παρέμβαση που βασίζεται στον έλεγχο του παρόντος σε προπτυχιακούς φοιτητές βρέθηκε ότι η ομάδα που συμμετείχε είχε χαμηλότερα επίπεδα στρες και συμπτωμάτων κατάθλιψης συγκριτικά με την ομάδα που έλαβε απλά πληροφορίες σχετικά με το στρες (Hintz et al., 2015: 137).

Επίσης, η αυτό-καθοδηγούμενη παρέμβαση SMART-OP βρέθηκε ότι ήταν πιο αποτελεσματική από την παρακολούθηση βίντεο και τη μελέτη έντυπου υλικού σχετικά με τη διαχείριση του στρες, ενώ οι ίδιοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι παρεμβάσεις που βασίζονται στις ΤΠΕ φαίνεται να λειτουργούν για τη θεραπεία του άγχους και της κατάθλιψης (Rose et al., 2013: 106).

Όμως, από την άλλη πλευρά, το πρόγραμμα MyStudentBody: Stress των Chiauuzzi et al. (2008), που είναι το δημοφιλέστερο από τα λίγα εξειδικευμένα διαδικτυακά προγράμματα για την αντιμετώπιση του ακαδημαϊκού στρες, φαίνεται ότι δεν ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματικό,

καθώς δεν υπήρχαν διαφορές με τις άλλες ομάδες συμμετεχόντων, δηλαδή με εκείνη που έλαβε πληροφορίες για το στρες και με εκείνη που δεν συμμετείχε σε κάποια θεραπεία (Hintz et al., 2015: 138).

Μία άλλη μορφή διαδικτυακής παρέμβασης είναι τα chatbot, τα οποία αποτελούν μια προσομοίωση διαλόγου μεταξύ του ατόμου και μιας προγραμματισμένης περσόνας, αξιοποιώντας πλατφόρμες άμεσης ανταλλαγής μηνυμάτων, όπως είναι το Facebook Messenger (Linardon et al., 2019 ό.α. στο Williams et al., 2021: 2). Ως επί το πλείστον οι διαδικτυακές παρεμβάσεις λαμβάνουν υπόψη χαρακτηριστικά των νέων ενηλίκων, προκειμένου να είναι προσιτές σε αυτή την ομάδα, για αυτό και τα chatbot αντιπροσωπεύουν είτε κάποιον σύμβουλο είτε έναν συνομήλικο, ο οποίος δίνει σχετικές πληροφορίες και συμπαραστέκεται στο άτομο (Williams et al., 2021: 2).

Όλα αυτά όμως καλύπτονται ως προς ένα βαθμό, καθώς τουλάχιστον σε ότι αφορά την ψυχική υγεία η τεχνολογία δεν φαίνεται να μπορεί να αντικαταστήσει πλήρως τις υπηρεσίες που μπορεί να προσφέρει ένας επαγγελματίας, ο οποίος λαμβάνει υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες του θεραπευόμενου, οι οποίες είναι απόρροια συγκεκριμένων συνθηκών που χρήζουν διερεύνησης. Για αυτό το λόγο τα chatbot είναι ρυθμισμένα να ανιχνεύουν λέξεις που υπαινίσσονται ότι το άτομο ενδεχομένως χρειάζεται πιο εξειδικευμένη βοήθεια, ενώ παρουσιάζει τρόπους αναζήτησης τέτοιων υπηρεσιών, όπως είναι οι τηλεφωνικές γραμμές ψυχολογικής στήριξης (Williams et al., 2021: 4).

Όσον αφορά τη διαχείριση του στρες, από τη δοκιμή ενός τέτοιου chatbot προέκυψαν υποσχόμενα αποτελέσματα, δεδομένου ότι υπήρχε μια βελτιωμένη αίσθηση ευεξίας ενώ είναι σημαντικό και το ότι πάνω από το 40% των συμμετεχόντων ολοκλήρωσε τουλάχιστον το 50% του προγράμματος (Williams et al., 2021: 13). Στην ανατροφοδότηση που έδωσαν οι συμμετέχοντες αναφέρεται η ανάγκη «εξατομίκευσης του περιεχομένου» (Williams et al., 2021: 13). Πιστεύεται ότι τα στοιχεία εκείνα που συνέβαλαν στη προσέγγιση συμμετεχόντων ήταν η θεματολογία που αφορούσε άμεσα τη καθημερινή ζωή, και η αποφυγή χρήσης επιστημονικής γλώσσας με κλινικούς όρους, αποκλείοντας έτσι και τον στιγματισμό (Williams et al., 2021: 14).

Σχετικά με τη συμμετοχή σε τέτοιες παρεμβάσεις, υπάρχει αυξημένο ενδιαφέρον, ενώ σε μια έρευνα βρέθηκε ότι ένα πολύ μικρό ποσοστό της τάξης του 10% δεν επιθυμούσε να παρακολουθήσει μια τέτοια παρέμβαση (Klein & Cook, 2010; Ryan et al., 2010 ό.α. στο Hintz et al., 2015: 138). Ωστόσο, παρά την αποτελεσματικότητά τους έχει διαπιστωθεί ότι

υπάρχει υψηλό ποσοστό εγκατάλειψης (Eysenbach, 2005 ό.α στο Rose et al., 2013: 106). Αξίζει όμως να σημειωθεί ότι το φαινόμενο αυτό της εγκατάλειψης δεν υπάρχει μόνο στις διαδικτυακές παρεμβάσεις, αλλά και στις προσωποκεντρικές, με τους θεραπευόμενους είτε να διακόπτουν πρόωρα τη θεραπεία τους, είτε να μην επιστρέφουν μετά τη πρώτη συνεδρία (Swift & Greenberg, 2012; Barrett et al. 2008 ό.α. στο Williams et al., 2021: 14).

Ίσως ένας λόγος που να εξηγεί αυτό το φαινόμενο, είναι ότι οι παρεμβάσεις αυτές ασχολούνται με πιο γενικά θέματα που απασχολούν τον περισσότερο κόσμο, ενώ δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα διερεύνησης για ένα συγκεκριμένο ζήτημα που μπορεί να απασχολεί τον ενδιαφερόμενο όπως θα συνέβαινε ενδεχομένως σε μια εξατομικευμένη θεραπεία. Μία άλλη αιτία φαίνεται να είναι η μη συστηματική ενασχόληση, η οποία όμως μπορεί να αντιμετωπιστεί με διοικητική υποστήριξη, όπως είναι τα μηνύματα υπενθύμισης ολοκλήρωσης των σταδίων του προγράμματος (Richards & Richardson, 2012 ό.α. στο Hintz et al., 2015: 145).

Συνοψίζοντας, οι διαδικτυακές παρεμβάσεις αποτελούν ένα υποσχόμενο εργαλείο ως προς την παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Η ανάπτυξη τέτοιων εναλλακτικών μεθόδων για την αποτελεσματική υποστήριξη σε συνηθισμένα θέματα ψυχικής υγείας, όπως είναι το στρες, και σε μεγάλη πληθυσμιακή ομάδα μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά είναι σημαντική και αξίζει περαιτέρω διερεύνηση (Rose et al., 2013: 112).

## **2.5 Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων**

Μία κατηγορία δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες για κάθε άνθρωπο και σε κάθε στάδιο της ζωής του είναι αυτές που αφορούν την επίλυση προβλημάτων. Οι δεξιότητες αυτές περιλαμβάνουν όλες εκείνες τις γνωστικές διαδικασίες που χρησιμοποιεί το άτομο προκειμένου να διαμορφώσει τη κατάλληλη συμπεριφορά για την αντιμετώπιση ενός προβλήματος (Dereli-Iman, 2014: 263).

Αποτελούν ένα εφόδιο για μια λιγότερο δύσκολη ζωή, καθώς βοηθούν το άτομο να συγκεντρώσει τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με ένα πρόβλημα και να προβλέψει εμπόδια που μπορεί να προκύψουν κατά την αντιμετώπιση του (Davidson et al., 1994 ό.α. στο Coşkun et al, 2014: 673). Ακόμη, προσφέρουν ένα πλεονέκτημα θεωρητικής γενίκευσης τους σε πολλές προβληματικές καταστάσεις (Frauenknecht & Black, 2010: 118), που μπορεί να αφορούν θέματα ακαδημαϊκής απόδοσης, υγείας, διαχείρισης οικονομικών, διαπροσωπικών σχέσεων, έκτακτων συμβάντων, κ.α.



Πρόκειται για μια διαδικασία που περιλαμβάνει την κατανόηση του προβλήματος, τον καθορισμό στόχων, και την επιλογή μεθόδων που επιτρέπουν την επίτευξη τους, ενώ συχνά αναφέρεται ότι συνδέεται με τη δημιουργικότητα (Carmeli et al., 2013; Ko et al., 2016 ό.α στο Lee & Lee, 2020: 2)

Για αυτό η ανάπτυξη τέτοιων δεξιοτήτων μπορεί να θεωρηθεί ιδιαίτερα σημαντική ήδη από την πρώιμη παιδική ηλικία, καθώς μπορεί να επηρεάσει θετικά πολλές εκφάνσεις της ζωής του ανθρώπου. Για τα παιδιά, οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων είναι απαραίτητες για την προσαρμογή των παιδιών σε διάφορες καταστάσεις, ενώ η έλλειψη αυτών μπορεί να είναι υπεύθυνη για διαπροσωπικές συγκρούσεις (Yu et al., 1986: 30). Ακόμη, σε δείγμα εφήβων φάνηκε ότι οι δεξιότητες αυτές μαζί με τις δεξιότητες επικοινωνίας αποτελούν προγνωστικό δείκτη της κοινωνικής αυτο-αποτελεσματικότητας (Erozkan, 2013).

Για το σκοπό αυτό έχουν κατά καιρούς σχεδιασθεί και υλοποιηθεί διάφορα παρεμβατικά προγράμματα, τα οποία μπορούν να πραγματοποιηθούν είτε σε επίπεδο πρόληψης για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, όπως είναι τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής, και για την αποφυγή επιβλαβών συνεπειών, είτε σε επίπεδο απόσβεσης συμπεριφορών που θέτουν σε κίνδυνο τα ίδια τα άτομα, όπως είναι η χρήση ουσιών, οι προβληματικές διαπροσωπικές σχέσεις, και η παραβατικότητα (Frauenknecht & Black, 2010: 118).

Κάποια από τα βασικά χαρακτηριστικά για τη διαμόρφωση αρκετών παρεμβάσεων μπορεί να είναι η εστίαση σε θέματα αναγνώρισης συναισθημάτων, εντοπισμού προβλήματος, εύρεσης εναλλακτικών λύσεων μέσω καταιγισμού ιδεών, πρόβλεψης συνεπειών-αποτελεσμάτων μιας λύσης, αλλά και των παραγόντων που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα της, και εφαρμογής της λύσης που θεωρείται η καλύτερη (Weissberg et al., 1981: 253; Yu et al., 1986: 33; Sukhodolsky et al., 2005: 18; Aras & Aslan, 2018: 112). Ακόμη, ως προς τα μέσα που χρησιμοποιούνται σε τέτοιες παρεμβάσεις αυτά μπορεί να είναι παιχνίδια ρόλων, όπως είναι αυτά που εφαρμόστηκαν για παράδειγμα στην έρευνα των Weissberg et al. (1981: 253) ως εξάσκηση των βημάτων κατά την υλοποίηση μιας λύσης σε προβλήματα της καθημερινής ζωής και διαπροσωπικών συγκρούσεων.

Ακόμη, είναι σημαντικό να λαμβάνεται υπόψη ότι εκτός των γνωστικών χαρακτηριστικών, στις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων παρεμβαίνουν και συναισθηματικοί παράγοντες όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω, χωρίς όμως να είναι ξεκάθαρος ο ρόλος τους για κάθε περίπτωση (Lee & Lee, 2020: 2). Πιο συγκεκριμένα, δυσάρεστα συναισθήματα όπως άγχος ή θυμός,

μπορεί κάποιους ανθρώπους να τους ακινητοποιήσει και σε άλλους να τους δώσουν ώθηση στο να προσπαθήσουν να βρουν λύση σε ένα πρόβλημα τους (Lee & Lee, 2020: 2).

Επιπλέον, η ενσυναίσθηση, δηλαδή η βαθιά κατανόηση των συναισθημάτων και των αναγκών ενός άλλου, μπορεί και αυτή με τη σειρά της να ενισχύσει τη διαδικασία επίλυσης ενός προβλήματος, κάνοντας την πιο δυναμική και δημιουργική (Rubenstein et al., 2019 ό.α. στο Lee & Lee, 2020: 2).

Τέλος, ένας άλλος παράγοντας που ενδεχομένως παρεμβαίνει στη γενικότερη ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, είναι οι διάφορες πολιτισμικές πεποιθήσεις οι οποίες μπορεί να προωθούν την ατομική ή τη συλλογική αντιμετώπιση μιας κατάστασης (Skowron, 2004 ό.α. στο Hirsch et al., 2012: 305).

### **2.5.1 Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και δημιουργικότητα**

Η δημιουργικότητα θεωρείται ιδιαίτερα αξιοσημείωτη στρατηγική αντιμετώπισης, δεδομένου ότι συντελεί στην *«επιτυχή προσαρμογή»* και επιφέρει *«πρωτότυπα αποτελέσματα»* (Smith & Van der Meer, 1990 ό.α. στο Carson & Runco, 1999: 169). Η δημιουργικότητα χαρακτηρίζεται από την αποκλίνουσα σκέψη, η οποία αντίστοιχα αποτελείται από τέσσερα θεμελιώδη στοιχεία- ευχέρεια, ευελιξία, πρωτοτυπία και επεξεργασία ιδεών (Torrance, 1961 ό.α. στο Carson & Runco, 1999: 169). Η πρωτοτυπία που ίσως να το πιο βασικό από αυτά αφορά την *«ικανότητα παραγωγής ιδεών που είναι ασυνήθιστες, αντισυμβατικές, μη προφανή»* και γενικά είναι καινοτόμες (Carson & Runco, 1999: 169). Έτσι, η δημιουργικότητα θα μπορούσε να θεωρηθεί ως μια αρκετά σημαντική ιδιότητα που χρειάζεται ένα άτομο κάθε ηλικίας στη προσπάθεια του να εξισορροπήσει τις όποιες αρνητικές επιδράσεις διαφόρων στρεσογόνων ή τραυματικών βιωμάτων από τη ζωή του (Carson & Runco, 1999: 169).

Από την εφαρμογή δύο ξεχωριστών προγραμμάτων σε προπτυχιακούς φοιτητές βρέθηκε ότι η δημιουργικότητα και οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων αποτελούν συμπληρωματικές δεξιότητες, καθώς το κάθε πρόγραμμα βελτίωσε την απόδοση μόνο της συγκεκριμένης δεξιότητας για την οποία είχε σχεδιαστεί, ενώ ο συνδυασμός τους επηρέασε και τις δύο (Blissett & McGrath, 1996: 173).

Η διαφορά μεταξύ δημιουργικότητας και επίλυσης προβλημάτων έγκειται στο ότι η πρώτη εστιάζει στην παραγωγή καινοτόμων ιδεών ενώ η δεύτερη δίνει έμφαση τόσο στην οργάνωση πρωτότυπων λύσεων όσο και στην επίτευξη ενός συγκεκριμένου αποτελέσματος (Blissett & McGrath, 1996: 174).

Έτσι, και στη περίπτωση της δημιουργικής επίλυσης προβλημάτων συγκαταλέγονται νοητικές διεργασίες κατά τις οποίες το άτομο συγκεντρώνει χρήσιμες πληροφορίες, εστιάζει τη προσοχή του στο πρόβλημα, αλλά αποστασιοποιείται και από αυτό για χαλάρωση και καλύτερη διαύγεια της κατάστασης, κάνει καταγισμό ιδεών και επιλέγει μία από αυτές, εφαρμόζει το σχέδιο του, αξιολογεί το αποτέλεσμα, και στη συνέχεια μπορεί να αναθεωρήσει το σχέδιο δράσης του υλοποιώντας το εκ νέου (Noller, 1979; Witmer, 1985 ό.α. στο Carson & Runco, 1999: 168).

Ωστόσο, αξίζει να γίνει η επισήμανση πως είναι γεγονός ότι παρά την σπουδαιότητα της, η ανάπτυξη της αποκλίνουσας σκέψης παραμερίζεται σημαντικά από την κοινωνία ήδη από την παιδική ηλικία και μετά (Runco, 1991 ό.α. στο Carson & Runco, 1999: 169). Είναι ζωτικής σημασίας για την αντιστάθμιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας, η συγκρότηση περιβαλλόντων, στα οποία τόσο τα παιδιά όσο και οι ενήλικες θα έχουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα τους και να αποκτήσουν πιο αποτελεσματικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων (Carson & Runco, 1999: 185).

### **2.5.2 Το μοντέλο της επίλυσης κοινωνικών προβλημάτων**

Το μοντέλο της επίλυσης κοινωνικών προβλημάτων των D'Zurilla και Nezu (1990) αποτελεί μια προέκταση εκείνου της επεξεργασίας πληροφοριών, το οποίο ακολουθεί μια διαδοχική σειρά βημάτων για την αντιμετώπιση μιας προβληματικής κατάστασης (Siu & Shek, 2010: 394). Τα βήματα αυτά που απαρτίζουν το μοντέλο είναι κυρίως ο εντοπισμός του προβλήματος και η δημιουργία ενός σχεδίου για την επίλυση του, η εφαρμογή αυτού του σχεδίου και η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του (Siu & Shek, 2010: 394).

Ένα πρόβλημα μπορεί να εκλαμβάνεται από το άτομο ως πρόκληση και να είναι διατεθειμένο να το αντιμετωπίσει (θετικός προσανατολισμός) ή να το αντιλαμβάνεται ως απειλή και να αισθάνεται αδύναμο στο να το επιλύσει (αρνητικός προσανατολισμός) (D'Zurilla et al., 1999 ό.α. στο Lee & Lee, 2020: 2). Ακόμη, υπάρχουν και τρία στυλ επίλυσης προβλημάτων που είναι το ορθολογικό, της απροσεξίας-παρορμητικότητας, και της αποφυγής.

Συνεπώς, θα μπορούσε να θεωρηθεί ότι η αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων απαρτίζεται από θετικό προσανατολισμό και ένα ορθολογικό στυλ προσέγγισης της κατάστασης, ενώ η δυσλειτουργική επίλυση προβλημάτων, αποτελείται από αρνητικό προσανατολισμό και ένα στυλ είτε παρορμητικότητας είτε αποφυγής (Lee & Lee, 2020: 2-3).

### 2.5.3 Σημασία των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων

Οι δεξιότητες ζωής φαίνεται να είναι σημαντικές τόσο ως προς την αντιμετώπιση των απαιτήσεων και των προκλήσεων που έχει κάθε άνθρωπος καθημερινά, όσο και για την ευημερία της ευρύτερης κοινωνίας (W.H.O., 1997 ό.α. στο Abdi & Sharyati, 2019: 17). Υπάρχουν δεδομένα που δείχνουν ότι η βελτίωση της κριτικής ικανότητας και των δεξιοτήτων ζωής φαίνεται να συντελούν σε μειωμένη χρήση νικοτίνης και άλλων ουσιών (Buohler et al., 2008 ό.α. στο Abdi & Sharyati, 2019: 21).

Επίσης, οι δεξιότητες επίλυσης κοινωνικών προβλημάτων είναι απαραίτητες για την ψυχική υγεία ενός ανθρώπου, καθώς μειώνονται οι δυσκολίες τόσο μέσα στις διαπροσωπικές σχέσεις, όσο και σε άλλα θέματα της καθημερινότητας του (Siu & Shek, 2010: 394). Αποτελούν βασικό στοιχείο για την ανάπτυξη τόσο των παιδιών όσο και των εφήβων, δεδομένου ότι συντελούν στην αναβάθμιση των διαπροσωπικών τους σχέσεων, στην αυτορρύθμιση συναισθημάτων θυμού και επιθετικότητας, καθώς και στη μείωση του στρες και των επιπτώσεων του, όπως είναι η κατάθλιψη και η μειωμένη ακαδημαϊκή απόδοση (Siu & Shek, 2010: 394). Επιπλέον, σε οικογενειακό πλαίσιο, η εκπαίδευση σε αυτές τις δεξιότητες μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση των σχέσεων, αλλά και στη μείωση των συγκρούσεων μεταξύ γονέων και παιδιών (Siu & Shek, 2010: 395).

Όσον αφορά τους αναδυόμενους ενήλικες, έχει βρεθεί ότι ενώ θεωρούν πως έχουν σχετικά καλές κοινωνικές δεξιότητες, παρόλα αυτά αποτελούν για εκείνους σημαντικό παράγοντα στρες θέματα που έχουν να κάνουν με τις διαπροσωπικές τους σχέσεις (π.χ. διαχείριση συγκρούσεων, αρνητικών συμπεριφορών από άλλους κ.α.), κάτι που ίσως συνεπάγεται αρνητική επίδραση στη ψυχική ανθεκτικότητα και την ευεξία τους (Siu & Shek, 2010: 393-394).

Συνεπώς, οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων περιλαμβάνονται στις βασικές δεξιότητες που πρέπει να αναπτύξουν οι νέοι ενήλικες (Lee & Lee, 2020: 2). Μπορούν να εφαρμοστούν σε κάθε προβληματική κατάσταση που μπορεί να προκύψει στη καθημερινή ζωή, όπως είναι προσωπικά ζητήματα (π.χ. επιλογή αντικειμένου σπουδών), διαπροσωπικά θέματα (π.χ. η απόκτηση καλών φιλικών σχέσεων), καθημερινά θέματα (π.χ. διαχείριση χρόνου, σίτιση), καθώς και γεγονότα ορόσημα για τη ζωή του ατόμου (π.χ. η προετοιμασία για τον γάμο) (Chang et al., 2004 ό.α στο Lee & Lee, 2020: 2). Πέραν αυτών όμως, δεδομένου ότι ο κόσμος μεταβάλλεται με πιο γρήγορους ρυθμούς, οι νεότερες γενιές είναι πιθανό να κληθούν να αντιμετωπίσουν προβλήματα που είναι πρωτόγνωρα για όλους, και για αυτό χρειάζεται να είναι όσο το δυνατόν καλύτερα προετοιμασμένοι (Lee & Lee, 2020: 2).

#### **2.5.4 Ανεπάρκεια στις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων**

Η έλλειψη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων καθιστά τα άτομα ευάλωτα σε διάφορες πτυχές της ζωής τους όπως είναι η ψυχική τους υγεία και οι κοινωνικές τους σχέσεις, για αυτό και η εκπαίδευση στις δεξιότητες ζωής είναι απαραίτητη για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας ως μέτρο πρόληψης των προβλημάτων σε αυτούς τους τομείς (Abdi & Sharyati, 2019: 21).

Για παράδειγμα, παρά τις όποιες προσπάθειες που γίνονται για την εξάλειψη της χρήσης των ναρκωτικών, το πρόβλημα εξακολουθεί να υπάρχει, ενώ όλο και νεότερα άτομα εξοικειώνονται με αυτά (Abdi & Sharyati, 2019: 16, 17). Άτομα που έχουν μεγάλες δυσκολίες στην αντιμετώπιση των προβλημάτων τους, έχουν αυξημένες πιθανότητες να εθιστούν σε ουσίες, καθώς μπορεί να καταφύγουν σε αυτές για να καταλαγιάσουν το στρες (Abdi & Sharyati, 2019: 17).

Εκτός των άλλων, απόρροια της ανεπάρκειας στις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων είναι και η συστηματική εμφάνιση δυσάρεστων συναισθημάτων όπως είναι ο θυμός, η λύπη, η απογοήτευση και η απελπισία (Tarehian, 2012 ό.α στο Abdi & Sharyati, 2019: 21; Hirsch et al., 2012: 304).

Αυτές οι ελλείψεις μπορεί να οφείλονται και σε χαρακτηριστικά προσωπικότητας που δημιουργούν προβλήματα και προκαταλήψεις κατά την επεξεργασία των πληροφοριών, κάτι που με τη σειρά τους τροφοδοτούν το στρες και τους προβληματικούς τρόπους αντιμετώπισης του, με αποτέλεσμα το άτομο να έχει μια δυσλειτουργική καθημερινότητα (McMurrin et al., 2007: 146). Αντίστοιχα, το στρες μειώνει περαιτέρω τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων δημιουργώντας έτσι έναν φαύλο κύκλο, με το άτομο να υιοθετεί μια αρνητική προσέγγιση των προβλημάτων που προκύπτουν στη ζωή (McMurrin et al., 2007: 146).

Επομένως, ο φόβος για το ενδεχόμενο αποτυχίας, η αδυναμία ενός ατόμου να αναγνωρίσει τις δικές του δυνατότητες όπως και των άλλων, η προσκόλληση σε μία συγκεκριμένη συμπεριφορά, η σοβαρότητα και η απαγόρευση χρήσης της φαντασίας είναι και αυτοί κάποιοι παράγοντες που εμποδίζουν την ανάπτυξη της δημιουργικότητας και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων (π.χ. Barron, 1988 ό.α στο Carson & Runco, 1999: 185).

#### **2.5.5 Δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και στρες**

Μέσα στις πιο βασικές μεταβλητές της ανθεκτικότητας περιλαμβάνεται και η ικανότητα αντιμετώπισης σημαντικών κρίσιμων περιόδων, καθώς και των μικρών αλλά συνεχών

καταπονήσεων που συσσωρεύονται καθημερινά (Carson & Runco, 1999: 167). Όπως έχει σημειωθεί και πιο πάνω, η επίδραση του στρες στην υγεία μπορεί να περιλαμβάνει συμπτώματα αϋπνίας, υπερβολικής ή ελλιπούς σίτισης, οξυθυμίας, κατάθλιψης, προβλημάτων συγκέντρωσης της προσοχής και χρόνιας κόπωσης (Abdi & Sharyati, 2019: 18).

Εντούτοις, δεν είναι ακριβώς το περιεχόμενο στρεσογόνων γεγονότων αυτό που παρεμβαίνει στη συνολική υγεία του ατόμου, αλλά η υποκειμενική αξία που δίνουν τα άτομα σε αυτά και ο βαθμός στον οποίο καταφέρνουν να ανταπεξέρθουν επιτυχώς στη διαχείριση του στρες που βιώνουν κατά τη διάρκεια της ζωής τους (Lazarus & Folkman, 1984 ό.α. στο Carson & Runco, 1999: 167).

Οι στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για τη διαχείριση του στρες μπορεί να θεωρηθεί ότι αντιπροσωπεύουν δύο κύριες κατηγορίες, κατά τις οποίες το άτομο είτε παρακολουθεί-ελέγχει σχολαστικά τη πορεία των γεγονότων, είτε προσπαθεί να ξεφύγει από αυτό και να μην του προκαλεί δυσφορία (Abdi & Sharyati, 2019: 17). Παρόλο που είναι προτιμότερο να υπάρχει εναλλαγή στα δύο είδη στρατηγικών ανάλογα και με τη κατάσταση, κάποια άτομα επιμένουν να προσκολλούνται περισσότερο σε ένα από τα δύο (Abdi & Sharyati, 2019: 17).

Για παράδειγμα, η αίσθηση της μοναξιάς που μπορεί να έχει κάποιος ενδέχεται να ενισχύσει τη στρατηγική αποφυγής για την αντιμετώπιση των προβλημάτων κάτι το οποίο μπορεί να εντείνει το στρες και τη δυσφορία (Dumont & Provost, 1999 ό.α. στο Hirsch et al., 2012: 304). Επιπλέον, τα άτομα που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως μοναχικό ίσως να χάσουν ευκαιρίες να αλληλεπιδράσουν με ανθρώπους που θα μπορούσαν να τους βοηθήσουν (Compas et al., 1986 ό.α. στο Hirsch et al., 2012: 304).

Γενικά, το κίνητρο είναι αυτό που χαρακτηρίζει μια συμπεριφορά ως προσανατολισμένη στο πρόβλημα ή στο συναίσθημα (π.χ. η αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης μπορεί να αποσκοπεί στη λήψη συμβουλών- βοήθειας για την αντιμετώπιση του προβλήματος ή στη συναισθηματική ανακούφιση από το στρες) (Mayordomo-Rodríguez et al., 2015: 480). Βέβαια τα δύο αυτά είδη στρατηγικών αντιμετώπισης λειτουργούν συμπληρωματικά, υποστηρίζοντας το ένα το άλλο (Lazarus 2006 ό.α. στο Mayordomo-Rodríguez et al., 2015: 480).

Πιο συγκεκριμένα, η εστίαση στο πρόβλημα μειώνει το αίσθημα της απειλής, ενώ από την άλλη η εστίαση στο συναίσθημα βοηθάει το άτομο να κατευνάσει τη δυσφορία και τη πίεση

που νιώθει, με αποτέλεσμα να μπορέσει αργότερα να κάνει τις απαραίτητες κινήσεις για την επίλυση του προβλήματος (Mayordomo-Rodríguez et al., 2015: 480). Η διαφορά μεταξύ των δύο κατηγοριών αντιμετώπισης έγκειται στο ότι οι εστιασμένες στο πρόβλημα στρατηγικές λαμβάνουν υπόψη τους τον ίδιο τον στρεσογόνο παράγοντα και στοχεύουν στην εξάλειψη ή στον περιορισμό του, ενώ οι εστιασμένες στο συναίσθημα στρατηγικές αφορούν το πώς αισθάνεται το άτομο λόγω του στρεσογόνου παράγοντα, και προσπαθούν να αντισταθμίσουν τα δυσάρεστα αυτά συναισθήματα (Lazarus & Folkman, 1984 ό.α. στο Mayordomo-Rodríguez et al., 2015: 480).

Στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί ότι ενώ παλαιότερα οι στρατηγικές αντιμετώπισης αφορούσαν κυρίως ένα στρεσογόνο ερέθισμα που ήδη έχει προκύψει, πλέον θεωρείται ότι χρησιμοποιούνται ακόμα και στη περίπτωση που δεν υπάρχει απειλητική κατάσταση (Aspinwall & Taylor 1997 ό.α. στο Zambianchi & Ricci Bitti, 2014: 495). Έτσι, στη ξενόγλωσση βιβλιογραφία συναντάται και ο όρος proactive coping, ο οποίος θα μπορούσε να μεταφραστεί στα ελληνικά ως προληπτική αντιμετώπιση.

Η έννοια αυτή παραπέμπει στην οργάνωση ενός σχεδίου με στόχο να αποτρέψει κάποιο δυσάρεστο γεγονός να συμβεί, ή ακόμη και να τροποποιήσει τις τρέχουσες συνθήκες διαβίωσης του με ότι αυτό περιλαμβάνει (Greenglass et al. 2002 ό.α. στο Zambianchi & Ricci Bitti, 2014: 495). Η προληπτική αντιμετώπιση μοιάζει με την αυτό-ρύθμιση, δεδομένου ότι το άτομο επιλέγει στρατηγικές και τα βήματα που θα ακολουθήσει για την επίτευξη ενός μακροπρόθεσμου στόχου που αφορά πτυχές της καθημερινής ζωής (Zambianchi & Ricci Bitti, 2014: 495).

Υπάρχουν δεδομένα κατά τα οποία οι στρατηγικές προληπτικής αντιμετώπισης συσχετίζονται θετικά με τον αυτό-έλεγχο και την αυτό-αποτελεσματικότητα, ενώ λειτουργούν και ως προστατευτικός παράγοντας από την επαγγελματική εξουθένωση και την κατάθλιψη (π.χ. Greenglass et al. 2005 ό.α. στο Zambianchi & Ricci Bitti, 2014: 496). Όσον αφορά την αναδυόμενη ενηλικίωση, έχει βρεθεί ότι η προληπτική αντιμετώπιση συνέβαλε στη σημαντική μείωση του ακαδημαϊκού στρες (Gan et al., 2007 ό.α. στο Zambianchi & Ricci Bitti, 2014: 496).

Τέλος, λαμβάνοντας υπόψη και την παράμετρο της ανθεκτικότητας, οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων έχουν σημαντικό ρόλο στο πως το άτομο αντιλαμβάνεται και βιώνει μια αντίξοχη συνθήκη (MacNair & Elliot, 1992 ό.α. στο Coşkun et al, 2014: 675). Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από έρευνα σε φοιτητές έδειξαν μια θετική και σχετικά ισχυρή

μεταξύ του επιπέδου ανθεκτικότητας και των δεξιοτήτων τους στην επίλυση προβλημάτων (Coşkun et al., 2014: 673). Αντιθέτως, οι καθημερινές δυσκολίες αυξάνουν τις πιθανότητες εμφάνισης ψυχοπαθολογίας σε ανθρώπους που έχουν χαμηλή αίσθηση αυτό-αποτελεσματικότητας, εφόσον δεν έχουν εμπιστοσύνη στις ικανότητες τους για την αντιμετώπιση προβλημάτων, ενώ εκλαμβάνουν τις καθημερινές προκλήσεις ως μη αντιμετωπίσιμες (Asselmann et al., 2017: 1354).

### **2.5.6 Οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων στη σταδιοδρομία των νέων ενηλίκων**

Στην εποχή του 21<sup>ου</sup> αιώνα, η οποία χαρακτηρίζεται από ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας και συνεχείς αλλαγές, ζητήματα που αφορούν την εργασιακή απασχόληση δεν είναι και τόσο απλά και προβλέψιμα όσο ήταν παλαιότερα (Lee & Lee, 2020: 1). Διάφορα τεχνολογικά επιτεύγματα μπορούν πλέον και αντικαθιστούν το ανθρώπινο δυναμικό, μειώνοντας έτσι τις θέσεις εργασίας. Ωστόσο, οι νέες τεχνολογίες συμβάλλουν και στη δημιουργία νέων επαγγελμάτων (Lee & Lee, 2020: 1).

Ενώ παλαιότερα ήταν πιο πιθανό για κάποιον να έχει μια σταθερή θέση εργασίας κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής τους σταδιοδρομίας, οι νέοι ενήλικες αυτής της γενιάς όπως και των επόμενων, μπορεί να χρειαστεί να αλλάξουν επάγγελμα κατά τη διάρκεια της ζωής τους, να κάνουν δύο δουλειές ταυτόχρονα οι οποίες μπορεί και να μην είναι απαραίτητα σχετικές μεταξύ τους, ή και να δημιουργήσουν τη δική τους θέση εργασίας (Lee & Lee, 2020: 1). Συνεπώς, καθώς τα δεδομένα συνεχώς ανανεώνονται, οι νέοι καλούνται να αποκτούν καινούργιες και αναβαθμισμένες δεξιότητες, και να διαθέτουν ικανότητες προσαρμοστικότητας και ευελιξίας για την αντιμετώπιση οποιονδήποτε απροσδόκητων καταστάσεων (Savickas, 2013 ό.α στο Lee & Lee, 2020: 1). Επιπλέον, σημαντική είναι και η κριτική σκέψη, καθώς και οι ικανότητες επικοινωνίας και συνεργασίας (National Research Council, 2013 ό.α στο Lee & Lee, 2020: 2).

Επομένως, οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων αποτελούν επίσης και προγνωστικό δείκτη της επαγγελματικής απασχόλησης, εφόσον οι εργοδότες χρειάζονται άτομα με καλές επικοινωνιακές δεξιότητες, γνώσεις στο τομέα της τεχνολογίας και να μπορούν να διαχειρίζονται δυσμενείς καταστάσεις (Lee & Lee, 2020: 10).

### **2.5.7 Διδασκαλία των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων**

Οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων είναι πιο προηγμένες και δεν διδάσκονται στα σχολεία, καθώς αυτά περιορίζονται στη παροχή βασικών γνώσεων και από συγκεκριμένα γνωστικά αντικείμενα όπως είναι η γλώσσα και τα μαθηματικά (Lee & Lee, 2020: 2). Ωστόσο, οι γνώσεις αυτές δεν χάνουν την αξία τους, καθώς είναι απαραίτητες για την απόκτηση πιο



σύνθετων δεξιοτήτων, αλλά δεν επαρκούν για να επιτύχει κάποιος τη σημερινή εποχή (Lee & Lee, 2020: 2).

Επιπλέον, οι διαδικασίες κατάρτισης αυτών των δεξιοτήτων θα πρέπει και αυτές να διαφέρουν από τις παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας, όπως είναι οι διαλέξεις, ώστε να προωθήσουν τη δημιουργικότητα και την αυτονομία (Runco et al., 2017 ό.α. στο Lee & Lee, 2020: 2). Οι βιωματικές δραστηριότητες, η εξάσκηση σε πραγματικά προβλήματα της ζωής, και η ευελιξία του προγράμματος διδασκαλίας, είναι κάποιες μεταβλητές που θα μπορούσαν να δημιουργήσουν το κίνητρο εκείνο για την απόκτηση δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων (Organisation for Economic Co-operation & Development, 2018 ό.α. στο Lee & Lee, 2020: 2).

Βέβαια είναι σημαντικό να λαμβάνεται υπόψη ότι οι άνθρωποι τείνουν να επεξεργάζονται διαφορετικά ένα πρόβλημα (π.χ. μια διαπροσωπική σύγκρουση) που αφορά κάποιον άλλον συγκριτικά με το όταν εμπλέκει τους ίδιους, καθώς στη πρώτη περίπτωση υπάρχει αποστασιοποίηση, ενώ στη δεύτερη παρεμβαίνουν πιο έντονα οι συναισθηματικοί παράγοντες (Margett et al., 2010: 91).

Εντούτοις, σε άλλη έρευνα που έγινε με άνδρες φοιτητές οι οποίοι εκπαιδεύτηκαν στις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και στη διαχείριση του στρες, βρέθηκε ότι τόσο η παραδοσιακή μέθοδος με τη μορφή διαλέξεων, χρήση εργαλείων παρουσίασης (PowerPoint) και ενημερωτικών φυλλαδίων, όσο και η εργαστηριακή μέθοδος είχαν θετικές ενδείξεις για τη μείωση της τάσης για εθισμό σε εξαρτησιογόνες ουσίες (Abdi & Sharyati, 2019: 16).

## **2.6 Σύνοψη**

Από την παραπάνω ανασκόπηση προκύπτουν αρκετές πληροφορίες οι οποίες είναι πολύτιμες για την κατανόηση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών που έχει η ηλικιακή ομάδα των νέων ενηλίκων, των τρόπων που επηρεάζει τη ζωή τους το ακαδημαϊκό στρες, αλλά και των τεχνικών εκείνων που μπορούν να ενισχύσουν και να θωρακίσουν την ανθεκτικότητά τους. Ακόμη, τα δεδομένα αυτά έχουν αξία γιατί μπορούν να συνεισφέρουν στην οργάνωση πληρέστερων παρεμβατικών προγραμμάτων για τη διαχείριση του στρες και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων, όπως και επιχειρείται σε αυτή την εργασία.

Αναλυτικότερα, οι νέοι ενήλικες βρίσκονται σε μια ευαίσθητη περίοδο στην οποία καλούνται για πρώτη φορά να αναλάβουν την ευθύνη της φροντίδας και προστασίας του εαυτού τους εφόσον έχουν μετακομίσει από το πατρικό τους σπίτι, να πάρουν αποφάσεις για τη ζωή τους, και να είναι συνεπείς στις ακαδημαϊκές και μη υποχρεώσεις τους. Ταυτόχρονα θα πρέπει να

μπορούν να διαχειριστούν την διάχυτη αίσθηση αβεβαιότητας για το μέλλον που είναι απόρροια του σύγχρονου και ταχέως εναλλασσόμενου δυτικού πολιτισμού, δημιουργώντας παράλληλα και την επιπρόσθετη ανάγκη για συνεχή εκμάθηση νέων δεξιοτήτων.

Ωστόσο όλο αυτό το στρες μπορεί να προξενήσει μια σειρά από δυσμενείς συνέπειες για την υγεία, τόσο λόγω της συστηματικής κινητοποίησης των σχετικών ορμονών και οργάνων, όσο και από τις επικίνδυνες συμπεριφορές που υιοθετεί το άτομο. Παρόλα αυτά υπάρχουν και τεχνικές που μπορούν να κατευνάσουν την ένταση που επιφέρουν οι διάφορες απειλητικές καταστάσεις. Είναι ευρέως διαδεδομένο ότι ψυχαγωγικές δραστηριότητες όπως η φυσική άσκηση και οι τέχνες έχουν ευεργετικές ιδιότητες στη διαχείριση του στρες. Εάν μάλιστα συνδυάζουν και την κοινωνικοποίηση του ατόμου, τα οφέλη είναι ακόμη περισσότερα.

Πέραν όμως αυτών των τεχνικών υπάρχουν και κάποιες εσωτερικές διεργασίες που μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο όχι μόνο στο να καταπραΰνουν το στρες, αλλά συντελούν στην ανάπτυξη μια νέας οπτικής, που δίνει στο άτομο τα απαραίτητα αποθέματα για να αντιμετωπίσει τα προβλήματα του. Σε αυτές τις διεργασίες συγκαταλέγονται οι αυτό-συμπόνια, η υψηλή αυτοεκτίμηση, η ενσυνειδητότητα, και η θετική επαναξιολόγηση.

Όμως, χρειάζεται να σημειωθεί πως η διαχείριση του στρες αποτελεί το ένα στοιχείο, προκειμένου να έχει κάποιος μια ικανοποιητική ζωή που χαρακτηρίζεται από καλή ψυχολογική και σωματική υγεία. Το άλλο κομμάτι έχει να κάνει με την καταπολέμηση εκείνων των καταστάσεων που είναι απειλητικές για την ευημερία του. Οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων αποτελούν πολύ ισχυρά εργαλεία για την αντιμετώπιση δυσκολιών σε πολλούς τομείς της καθημερινότητας.

Σύμφωνα με το μοντέλο των D’Zurilla και Nezu οι δεξιότητες αυτές περιλαμβάνουν τον προσδιορισμό και τη κατανόηση του προβλήματος, την αναζήτηση πιθανών λύσεων και την επιλογή της καταλληλότερης για τη περίπτωση, την οργάνωση ενός σχεδίου και τη συγκέντρωση των απαραίτητων πόρων, ολοκληρώνοντας με την υλοποίηση της λύσης και την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων της.

Τέλος, όσον αφορά την ενίσχυση δεξιοτήτων διαχείρισης του στρες και της επίλυσης προβλημάτων στους νέους ενήλικες, η έρευνα προτείνει να αποτελεί μέρος της κατάρτισης τους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Η διδασκαλία για να είναι αποτελεσματική πρέπει να λαμβάνει υπόψη της τα χαρακτηριστικά αυτής της ηλικίας, κάτι που σημαίνει ότι χρειάζονται δράσεις που να προωθούν την ενεργή συμμετοχή, τη δημιουργικότητα και την αλληλεπίδραση.

## Κεφάλαιο 3ο: Μεθοδολογία

### 3.1 Σχεδιασμός έρευνας

Για τους σκοπούς της εργασίας, σχεδιάστηκε και διεξήχθη ένα δια ζώσης παρεμβατικό πρόγραμμα που απευθυνόταν σε φοιτητές του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Πέραν όμως της ακαδημαϊκής ιδιότητας μία ακόμη προϋπόθεση συμμετοχής αποτελούσε και η ηλικία, η οποία έπρεπε να κυμαίνεται μεταξύ 18 και 29 ετών.

Το πρόγραμμα περιλάμβανε 5 εβδομαδιαίες συναντήσεις διάρκειας 2 ωρών, οι οποίες ξεκίνησαν τον Νοέμβριο και ολοκληρώθηκαν τον Δεκέμβριο του 2022. Η παρέμβαση πραγματοποιήθηκε σε αίθουσα του Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών, που παραχωρήθηκε για αυτόν τον σκοπό. Επιπλέον, οι συναντήσεις ήταν ομαδικές και διαμορφώθηκαν σύμφωνα με τις ημέρες και ώρες διαθεσιμότητας των συμμετεχόντων.

Η συμμετοχή στο πρόγραμμα ήταν εθελοντική και οι φοιτητές είχαν το δικαίωμα αποχώρησης από την έρευνα οποιαδήποτε στιγμή και χωρίς καμία επιβάρυνση, ενώ όσον αφορά τη συλλογή των ερευνητικών δεδομένων υπήρξε δέσμευση ότι προστατεύεται η ανωνυμία τους.

#### 3.1.1 Δειγματοληψία

Η διαδικασία της δειγματοληψίας έγινε μέσω μιας ανοικτής πρόσκλησης προς τους φοιτητές της πανεπιστημιακής κοινότητας. Ειδικότερα, πραγματοποιήθηκαν επισκέψεις σε μαθήματα του τμήματος νηπιαγωγών στις οποίες οι φοιτητές ενημερώθηκαν για τους σκοπούς και το περιεχόμενο της έρευνας.

Ακόμη, χρησιμοποιώντας το διαδικτυακό εργαλείο Google forms δημιουργήθηκε ένας σύνδεσμος που περιλάμβανε πληροφορίες του προγράμματος και πεδία δήλωσης συμμετοχής. Ο σύνδεσμος αυτός κοινοποιήθηκε στη πλατφόρμα του Facebook σε μια ομάδα φοιτητών πάλι του τμήματος νηπιαγωγών, στη σελίδα της Μονάδας Προσβασιμότητας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, ενώ εστάλη και μέσω email στους εθελοντές αυτής της υπηρεσίας.

#### 3.1.2 Εργαλεία

Για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης χρησιμοποιήθηκε το State Trait Anxiety Inventory (STAI-40) των Spielberger et al. (1983) και μια σειρά συμπληρωματικών προτάσεων που συνδέονται άμεσα με το υλικό του προγράμματος (βλ. Παράρτημα Α).

Το STAI-40 χωρίζεται σε δύο υποκλίμακες, με κάθε μία να περιλαμβάνει 20 προτάσεις, για τις οποίες ο εξεταζόμενος επιλέγει τον βαθμό που τον αντιπροσωπεύουν σε μία κλίμακα 4 επιπέδων. Η πρώτη κλίμακα αξιολογεί το άγχος που έχει ο εξεταζόμενος εκείνη τη στιγμή που συμπληρώνει το εργαλείο, ενώ η δεύτερη μετρά το άγχος ως μια παγιωμένη κατάσταση ή ως ένα χαρακτηριστικό προσωπικότητας. Το μέγεθος του άγχους είναι ανάλογο του αθροίσματος των απαντήσεων των δύο υποκλιμάκων είτε ξεχωριστά είτε συνολικά. Έλεγχοι για την εσωτερική συνέπεια της κλίμακας έδειξαν ότι οι δείκτες βρίσκονταν μεταξύ 0.86 και 0.95, ενώ οι τιμές αξιοπιστίας χορήγησης- επαναχορήγησης διαστήματος 2 μηνών κυμαινόταν από 0.65 έως 0.75 (Spielberger et al., 1983 ό.α. στο APA, 2011). Όσον αφορά τα ελληνικά δεδομένα, το STAI-40 έχει μεταφραστεί από τον Α. Λιάκο και τη Σ. Γιαννίτση.

Οι 16 συμπληρωματικές προτάσεις που ακολουθούν μετά τη κλίμακα των Spielberger et al., (1983), αναφέρονται σε καταστάσεις της καθημερινότητας και οι συμμετέχοντες επιλέγουν πάλι σε μία κλίμακα 4 διαβαθμίσεων (1. Πολύ λίγο έως 4. Πάρα πολύ) τον βαθμό που τους εκφράζει κάθε μία από αυτές τις τελευταίες δύο εβδομάδες. Για τις προτάσεις 1, 9, 11, 14, και 15 η χαμηλή βαθμολόγηση τους από τον εξεταζόμενο αντιπροσωπεύει μια θετική συνθήκη για τον ίδιο.

Τα μέτρα αυτά χορηγήθηκαν σε ηλεκτρονική μορφή με τη χρήση του Google forms, στέλνοντας στο email των συμμετεχόντων τον αντίστοιχο σύνδεσμο. Η συμπλήρωση τους έγινε δύο φορές, μία κατά την έναρξη της παρέμβασης και η άλλη τρεις εβδομάδες μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης. Επιπλέον, κατά την επαναχορήγηση των ερωτηματολογίων ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να σχολιάσουν την εμπειρία τους από το πρόγραμμα (βλ. Παράρτημα Β).

### **3.2 Περιγραφή παρεμβατικού προγράμματος**

Η παρέμβαση βασίστηκε σε τεχνικές διαχείρισης που αφορούν τη φυσιολογία και την προσωπική αντίληψη του στρες. Το περιεχόμενο του προγράμματος δεν θεωρείται καινοτόμο, εφόσον πολλά στοιχεία από αυτό μπορούν να εντοπιστούν και σε άλλες πληρέστερες παρεμβάσεις. Αυτό που επιχειρήθηκε ήταν η συγκέντρωση των παραπάνω γνώσεων που προσφέρει η ερευνητική αρθρογραφία, καθώς και η μετάδοση τους με τέτοιο τρόπο που να παρακινήσει τους συμμετέχοντες να αξιοποιήσουν τα εργαλεία αυτά στη καθημερινή τους ζωή.

Συνεπώς, διευκρινίζεται από την αρχή ότι το πρόγραμμα έχει εκπαιδευτικό χαρακτήρα, το οποίο μάλιστα ενθαρρύνει την αναζήτηση περαιτέρω βοήθειας από επαγγελματίες

θεραπευτές. Πιστεύεται ότι θα είναι σημαντικό επίτευγμα της εργασίας, εάν το πρόγραμμα αποτελέσει το έναυσμα για τη λήψη πιο εξατομικευμένης βοήθειας από κάποιον ειδικό.

Παρακάτω γίνεται αναλυτική περιγραφή των βημάτων με των οποίων ξεκινά και κλείνει το πρόγραμμα, καθώς και των 20 δραστηριοτήτων που αποτέλεσαν το κεντρικό θέμα. Κατά τη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων μπορεί να υπήρχαν αποκλίσεις από τον αρχικό σχεδιασμό τους. Στο τέλος του προγράμματος οι συμμετέχοντες έλαβαν ένα αρχείο PowerPoint με κάποιες από τις βασικές ιδέες για τη διαχείριση του στρες και την επίλυση προβλημάτων.

### **3.2.1 Έναρξη προγράμματος**

Το πρόγραμμα ξεκινά με το καλωσόρισμα της ομάδας και με τη γνωριμία μεταξύ των μελών. Προκειμένου να μειωθεί το άγχος της αμηχανίας και να υπάρξει αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων, θα αξιοποιηθεί μια τεχνική που έχει διδαχθεί από τους καθηγητές του Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών.

Σύμφωνα με αυτή τη μέθοδο, τα μέλη χωρίζονται σε δυάδες και συστήνονται μεταξύ τους, αναφέροντας παράλληλα και κάποια πράγματα για τον εαυτό τους, όπως το τμήμα φοίτησης τους και άλλες ασχολίες που έχουν στη καθημερινότητά τους. Ακόμη, ενθαρρύνεται ο διάλογος, κατά τον οποίο τα άτομα μπορούν να κάνουν συμπληρωματικές ερωτήσεις στα άλλα μέλη, έτσι ώστε να τεθούν οι βάσεις εξοικείωσης. Έπειτα, τα μέλη συστήνουν το άτομο που ήταν μαζί ως δυάδα στην υπόλοιπη ολομέλεια. Στη συνέχεια, ζητείται να μοιραστούν εφόσον επιθυμούν τι τους παρακίνησε να δηλώσουν συμμετοχή στο πρόγραμμα και τι προσδοκίες έχουν από αυτό.

### **3.2.2 Εισαγωγή στην έννοια και στις λειτουργίες του στρες**

Το πρώτο μέρος του προγράμματος εστιάζει στο στρες. Έτσι, γίνεται συζήτηση κατά την οποία αρχικά ζητείται από τα μέλη να ορίσουν αυτή την έννοια, και με τη χρήση ενός πίνακα καταγράφονται οι απαντήσεις τους. Με βάση αυτές επιχειρείται να προσδιοριστεί κατά πόσο το στρες είναι «καλό» ή «κακό».

Σκοπός αυτού του διαλόγου δεν είναι να βάλει μια συγκεκριμένη ταμπέλα στο στρες, αλλά να διευκρινίσει ότι πρόκειται για έναν βιολογικό μηχανισμό που είναι απαραίτητος για την επιβίωση του ανθρώπου δεδομένου ότι τον προειδοποιεί για κάποιον κίνδυνο- απειλή (π.χ. να απομακρυνθεί από ένα φλεγόμενο σημείο, η προετοιμασία για ένα διαγώνισμα), όμως η συνεχής έκθεση σε στρεσογόνους παράγοντες (π.χ. πολλές ώρες εργασίας, ο θόρυβος στις αστικές περιοχές) είναι αυτή που το καθιστά επιβλαβή για τον οργανισμό, με τις γνωστές σε όλους συνέπειες (π.χ. κόπωση, κατάθλιψη, κ.λπ.).

### **3.2.3 Ανάλυση των αντιδράσεων στο στρες**

Στη συνέχεια γίνεται λόγος για τις τρεις πιθανές φυσιολογικές αντιδράσεις που προκύπτουν σε μια κατάσταση στρες που είναι η «πάλη», η «φυγή» και το «πάγωμα». Τα μέλη καλούνται να εκφράσουν τη γνώμη τους ποια από τις τρεις αντιδράσεις είναι προτιμότερη. Και σε αυτή τη περίπτωση στόχος του διαλόγου είναι να καταλήξει στη διαπίστωση ότι δεν υπάρχει καλύτερη αντίδραση, καθώς η καταλληλότητα της κάθε μίας εξαρτάται από τις εκάστοτε συνθήκες. Για παράδειγμα στη περίπτωση μιας διαμάχης μεταξύ ενός ζευγαριού ίσως είναι προτιμότερο τα άτομα να απομονωθούν για λίγες ώρες προκειμένου να αποκλιμακωθεί η ένταση και να διαπραγματευτούν εκ νέου το ζήτημα.

Από την άλλη πλευρά κάποιος που έχει ένα οικονομικό πρόβλημα ίσως θα ήταν καλό να αναζητήσει άμεσα τρόπους για να το αντιμετωπίσει, αντί να το αγνοεί και να το αφήνει να διογκώνεται. Δεν είναι ωφέλιμο για κάποιον να επιλέγει πάντα είτε τη πάλη είτε τη φυγή ως αντίδραση σε έναν στρεσογόνο παράγοντα. Έτσι, κάποιος που επιλέγει μονίμως τη στρατηγική της φυγής ενδέχεται να έχει πολλά προβλήματα στη ζωή του, ενώ κάποιος άλλος που επιλέγει κάθε φορά τη πάλη, μπορεί κάποια στιγμή να νιώσει εξαντλημένος και απογοητευμένος καθώς δεν λύνονται όλα τα προβλήματα άμεσα.

### **3.2.4 Τρόποι διαχείρισης του στρες**

Έπειτα, ζητείται από την ομάδα να αναφέρει κάποιους τρόπους που συνήθως χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να αντιμετωπίσουν αυτό το καθημερινό στρες, το οποίο είναι επιβαρυντικό για την υγεία. Ξανά με τη χρήση του πίνακα καταγράφονται οι απαντήσεις των μελών και γίνεται προσπάθεια ταξινόμησης τους σε λειτουργικούς και μη λειτουργικούς τρόπους. Για παράδειγμα, στη πρώτη κατηγορία θα μπορούσε να είναι η σωματική άσκηση ενώ στη δεύτερη το κάπνισμα. Μπορεί να υπάρξει συμπλήρωση άλλων μεθόδων για ταξινόμηση, οι οποίες μπορεί να μην αναφέρθηκαν από την ομάδα όπως το χιούμορ, διατάσεις, ή η υπερβολική ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Ο χαρακτηρισμός «λειτουργικός» αφορά τις επιδράσεις, που μπορεί να έχει η κάθε συμπεριφορά στον οργανισμό τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα, και σχετικά με αυτές συνεχίζεται η συζήτηση. Για παράδειγμα, κάποιοι άνθρωποι που κάνουν συστηματική κατανάλωση αλκοόλ, μπορεί να αντισταθμίζουν μερικώς το στρες εκείνη τη στιγμή, όμως στο απώτερο μέλλον επιβαρύνεται η σωματική τους υγεία, ενώ από την άλλη μοιάζει περισσότερο με μία μέθοδο συνεχούς αποφυγής αντιμετώπισης των προβλημάτων, κάτι που με τη σειρά του ενισχύει και άλλο το στρες.

### **3.2.5 Άσκηση για τη διαχείριση χρόνου**

Αμέσως μετά ζητείται από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν με την υπόλοιπη ομάδα αν εφαρμόζουν κάποια από τις λειτουργικές μεθόδους, ή αν τους εμποδίζει κάτι να ασχοληθούν με αυτές. Στη συνέχεια, σε ένα χαρτί κάθε μέλος καλείται να καταγράψει όσο πληρέστερα γίνεται το πρόγραμμα όλων των δράσεων που περιλαμβάνει μια τυπική τους μέρα και τη διάρκεια τους.

Η καταγραφή γενικά είναι χρήσιμη αφού πλέον οι νέοι ενήλικες είναι αυτοί που καλούνται να αναλάβουν τη φροντίδα του εαυτού τους, κάτι που προηγουμένως έκανε κάποιος άλλος ενήλικας για αυτούς. Επομένως, πρόκειται για μία μέθοδο που ενδέχεται να βοηθήσει σημαντικά στο να γίνει ένας καλός προγραμματισμός των δράσεων που πρέπει να γίνουν κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Αφού μελετήσουν τη καταγραφή τους προσπαθούν να εντοπίσουν σημεία στο πρόγραμμα τους που μπορούν να τροποποιηθούν έτσι ώστε να περιλαμβάνεται έστω μία δραστηριότητα που να αντισταθμίζει το στρες. Έπειτα, τα μέλη εκφράζουν τις πεποιθήσεις τους για το νέο προγραμματισμό και κατά πόσο είναι εφικτό να υλοποιηθεί.

Η άσκηση αυτή έχει και συνέχεια, αφού τα μέλη εκτός από την προσπάθεια για συνέπεια στο πρόγραμμα που σχεδίασαν, θα καταγράφουν παράλληλα και τον χρόνο που αφιερώνουν στο κάθε τι μέσα στη μέρα τους, προκειμένου να εντοπιστούν τυχόν αποκλείσεις, οι οποίες θα αποτελέσουν αντικείμενο συζήτησης σε άλλη φάση του προγράμματος.

### **3.2.6 Δράση δημιουργικής γραφής**

Σε πολλούς νέους κατά την περιήγηση τους στο διαδίκτυο αρέσει η ανάγνωση αποφθεγμάτων. Έτσι, σε αυτή τη δραστηριότητα δίνονται χαρτιά και χρώματα στους συμμετέχοντες, οι οποίοι καλούνται να σχεδιάσουν μια εικόνα με ένα απόφθεγμα σχετικό με τη διαχείριση του στρες και για την αντιμετώπιση προβλημάτων, είτε δικό τους είτε κάποιου άλλου, το οποίο όμως να είναι κάτι που τους εκφράζει ώστε να μπορούν να καταφεύγουν σε αυτό όταν δεν αισθάνονται καλά. Στη συνέχεια, παρουσιάζουν αυτό που σχεδίασαν και λένε κάποια πράγματα για την επιλογή του αποφθέγματος.

### **3.2.7 Ύπνος**

Η συζήτηση που ακολουθεί ξεκινά με τη διερεύνηση της σημασίας του καλού ύπνου για την ευεξία του ανθρώπου. Τα μέλη καλούνται να σκεφτούν πως μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά, καθώς και τις άλλες σωματικές λειτουργίες η έλλειψη ύπνου. Αναμένονται να

δοθούν απαντήσεις όπως αυξημένο στρες, αίσθημα κόπωσης, ευερεθιστότητα, τάση για πρόσληψη θερμίδων.

Γίνεται λόγος για τον κερκάρδιο ρυθμό ο οποίος αποτελεί το βιολογικό ρολόι του οργανισμού, το οποίο είναι υπεύθυνο για την αυξομείωση των ορμονών και των σωματικών λειτουργιών, με σκοπό τη μέγιστη απόδοση του οργανισμού στις εκάστοτε συνθήκες κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Για αυτό είναι σημαντική η διαμόρφωση μιας ρουτίνας ύπνου που θα συντονίζεται με τον κερκάρδιο ρυθμό. Έτσι, ζητείται από την ομάδα να αναφέρουν συνήθειες που μπορεί να διαταράξουν την ποσότητα αλλά και την ποιότητα του ύπνου (π.χ. η ενασχόληση με το κινητό, η κατανάλωση μεγάλου γεύματος, δραστηριότητες που προκαλούν υπερένταση όπως η έντονη γυμναστική, η μεταμεσονύχτια ψυχαγωγία, η κατανάλωση καφέ και προϊόντων που περιέχουν καφεΐνη, κ.α.).

Έπειτα, τα μέλη προτείνουν πρακτικές για τη βελτίωση του ύπνου (π.χ. σταθερή ώρα ύπνου και αφύπνισης, διαμόρφωση χώρου όπου δεν υπάρχει φως και θόρυβος, ήπια γυμναστική, δραστηριότητες χαλάρωσης όπως το διάβασμα ενός βιβλίου).

### **3.2.8 Προοδευτική χαλάρωση μυών**

Μία άσκηση που συνιστάται για τη διευκόλυνση του ατόμου να κοιμηθεί, είναι αυτή της προοδευτικής χαλάρωσης μυών, η οποία έχει διάρκεια 5-10 λεπτά. Γίνεται εκπαίδευση της ομάδας σε αυτή τη τεχνική, ξεκινώντας με το από πάνω προς τα κάτω σκανάρισμα της αίσθησης που δίνει στο άτομο κάθε σημείο του σώματος του. Στη συνέχεια, εφαρμόζονται διαδοχικά τα βήματα εισπνοής, σφιξίματος της εκάστοτε μυϊκής ομάδας (χέρια, ώμοι, πρόσωπο, κνήμη), και εκπνοής.

Κάτι που ίσως βοηθάει στην εκτέλεση αυτής της άσκησης είναι η καθοδήγηση, καθώς είναι πιο πιθανό να παραμείνει το άτομο συγκεντρωμένο σε αυτήν. Για αυτό προτείνεται στην ομάδα να αναζητήσουν αντίστοιχο υλικό από το διαδίκτυο.

### **3.2.9 Διατροφή και άσκηση**

Η συζήτηση για τη διατροφή και την άσκηση γίνεται με σκοπό να τονιστεί η σημασία αυτών των δύο παραμέτρων για την παραγωγικότητα στις καθημερινές δραστηριότητες. Σε πρώτη φάση ζητείται από τα μέλη να πουν πόσα γεύματα καταναλώνουν μέσα στη μέρα τους και κατά πόσο θα τα χαρακτήριζαν θρεπτικά ή μη για τον οργανισμό τους. Έπειτα, καλούνται να αξιολογήσουν κατά πόσο αισθάνονται ότι έχουν ενέργεια στη καθημερινότητα τους, και στη



συνέχεια να εκφράσουν την άποψη τους για το αν η διατροφή τους παίζει κάποιο ρόλο σε αυτό.

Σκοπός αυτής της συζήτησης δεν είναι να προωθήσει την κατανάλωση αποκλειστικά συγκεκριμένων τροφικών ομάδων, αλλά να γίνει αναζήτηση τρόπων με τους οποίους η καθημερινή διατροφή να είναι πιο ισορροπημένη έτσι ώστε να καλύπτει εξίσου τις ανάγκες του οργανισμού από τα απαραίτητα στοιχεία για τη λειτουργία του, καθώς και τις επιθυμίες του ατόμου. Δεν συνιστάται η κατανάλωση τροφών που αν και είναι θρεπτικές για τον οργανισμό, είναι όμως γευστικά δυσάρεστες για κάποιον.

Αλληλένδετη με τη διατροφή είναι και η καθημερινή άσκηση, για την οποία έγινε λόγος σε προηγούμενη δραστηριότητα. Αυτά τα δύο δημιουργούν σταδιακά μια αυξημένη αίσθηση αντοχής και ευεξίας, με αποτέλεσμα το άτομο μπορεί να ανταπεξέρχεται στις υποχρεώσεις του με λιγότερο στρες.

Έτσι, ζητείται από τα μέλη αν μπορούν να ανακαλέσουν περιόδους από τη ζωή τους που η διατροφή τους ήταν περισσότερο ισορροπημένη, η άσκηση να ήταν μέρος της καθημερινότητας και ποια ήταν η αίσθηση που τους έδινε το σώμα τους. Στη συνέχεια, τα μέλη εκφράζουν τη γνώμη τους, για το αν είναι εφικτό να επαναφέρουν αυτές τις συνήθειες, λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη και τις απαιτήσεις που υπάρχουν στη τρέχουσα περίοδο της ζωής τους.

Για την επίτευξη αυτού του στόχου προτείνεται ως άσκηση ο ημερήσιος προγραμματισμός των γευμάτων, ο οποίος δεν είναι απαραίτητο να αποτελείται μόνο από «υγιεινές» τροφές. Ωστόσο, καλό είναι σταδιακά να αναζητηθούν εναλλακτικές επιλογές που να μην ικανοποιούν τις γευστικές επιθυμίες, αλλά να είναι και ωφέλιμες για τον οργανισμό. Σε αυτή τη κατεύθυνση μπορεί να βοηθήσει ιδιαίτερα το διαδίκτυο.

Τέλος, επισημαίνεται ότι η διατροφή και η άσκηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένες μεταξύ τους και είναι σημαντικό να μην παραμελείται όσο γίνεται κάποια από τις δύο, έτσι ώστε να είναι περισσότερο αισθητές οι θετικές επιδράσεις στην φυσική κατάσταση, τη διάθεση και την αποδοτικότητα στις καθημερινές δραστηριότητες. Παρόλα αυτά ακόμα και όταν υπάρχουν μέρες με μικρές ή μεγάλες αποκλίσεις δεν θα πρέπει να υπάρχουν ενοχές.

### **3.2.10 Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης**

Εδώ αξιοποιείται μια δραστηριότητα από διαλέξεις του κύριου Β. Κούτρα. Πολλές φορές οι άνθρωποι έχουν ένα αίσθημα ανημπόριας για τον εαυτό τους κάθε φορά που έχουν να

αντιμετωπίσουν μια δύσκολη κατάσταση όπου υπάρχει και έντονη πίεση. Κάτι που ίσως βοηθούσε εκείνη τη στιγμή στη μείωση του στρες αλλά και στη τόνωση της αυτοπεποίθησης είναι η ανάκληση παλαιότερων εμπειριών που είχαν επιτυχή έκβαση. Ειδικότερα, προτείνεται στην ομάδα να θυμηθούν κάποιο πρόβλημα που είχαν στο παρελθόν, αλλά κατόρθωσαν να το επιλύσουν.

Επιπλέον, κατά τη διαδικασία αυτή προσπαθούν να εντοπίσουν ποιο ήταν εκείνο το χαρακτηριστικό που είχαν, και το οποίο είχε καταλυτικό ρόλο σε εκείνη τη περίπτωση. Για παράδειγμα, τέτοια στοιχεία θα μπορούσαν να είναι η ευελιξία, η αποφασιστικότητα, η υπομονή, η εξωστρέφεια κ.α. Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να διαπιστώσουν οι συμμετέχοντες ότι ο καθένας διαθέτει κάποια εφόδια τα οποία θα τον βοηθήσουν να ανταπεξέλθει στις καθημερινές προκλήσεις, και οι αντιλήψεις περί ανικανότητας του εαυτού δεν υφίστανται.

Σαφώς, θα υπάρχουν και συνθήκες οι οποίες είναι πέρα από τον έλεγχο του ατόμου, ωστόσο αξίζει η ανασκόπηση αυτών των μικρών επιτευγμάτων, προκειμένου να υπάρχει εκείνο το ψυχικό απόθεμα για την αντιμετώπιση όλων εκείνων που μπορούν να ελεγχθούν.

### **3.2.11 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης**

Ακολουθεί συζήτηση για τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα που μπορεί να προκύψουν από την ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (ΜΚΔ). Από αυτό τον διάλογο, δεν επιδιώκεται η «στοχοποίηση» αυτών των ιστοσελίδων, αλλά ο εντοπισμός των συμπεριφορών εκείνων που μπορεί να δημιουργήσουν μια δυσλειτουργική σχέση με αυτά.

Αναμφίβολα οι πλατφόρμες αυτές αποτελούν ισχυρό εργαλείο επικοινωνίας, αφού υπάρχει η δυνατότητα άμεσης ανταλλαγής μηνυμάτων, ενισχύοντας έτσι την κοινωνικοποίηση αφού κατά κάποιο τρόπο φέρνει «κοντά» ανθρώπους που βρίσκονται σε διαφορετικά μέρη. Έτσι, για παράδειγμα η χρήση μιας τέτοιας εφαρμογής μπορεί να είναι ευεργετική για κάποιον που είχε μια δύσκολη μέρα, αφού μπορεί ανά πάσα στιγμή να συνομιλήσει με ένα οικείο του πρόσωπο, προκειμένου να κατευνάσει τη θλίψη του. Επιπλέον, σε αυτούς τους ιστότοπους μπορεί κανείς να βρει μια πληθώρα δημοσιεύσεων στις οποίες ο χρήστης μπορεί να ενημερωθεί για τη διεξαγωγή εκδηλώσεων και σεμιναρίων σχετικών με τα ενδιαφέροντα του, καθώς και για ευκαιρίες επαγγελματικής απασχόλησης.

Επίσης, γίνεται προσέγγιση του ζητήματος των λόγων για τους οποίους οι άνθρωποι έχουν ανάγκη να κοινοποιούν δημόσια στιγμιότυπα από την καθημερινότητα τους. Από την άλλη

πλευρά εξετάζεται το πως η συνεχής έκθεση σε εικόνες που αντανακλούν την «επιτυχημένη» και «ευτυχισμένη» ζωή των άλλων χρηστών, μπορεί να επηρεάσει την ψυχολογία ενός δέκτη που η καθημερινότητα του χαρακτηρίζεται από στρες και άλλα δυσάρεστα συναισθήματα. Προσφέρει κάποια αξία η παρακολούθηση τέτοιων αναρτήσεων;

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω ζητήματα, αναζητούνται στη συνέχεια τρόποι για το πώς μπορεί να γίνει πιο ισορροπημένη η σχέση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τόσο ως προς την ποσότητα όσο και για τη ποιότητα. Για τον σκοπό αυτό δίνεται στους συμμετέχοντες ένα φύλλο με ερωτήσεις για μία αρχική εκτίμηση αυτών των δύο παραμέτρων σχετικά με τη πρόσβαση σε αυτές τις ιστοσελίδες κατά τη διάρκεια μιας τυπικής μέρας.

Πιο συγκεκριμένα οι ερωτήσεις περιλαμβάνουν τον χρόνο που αφιερώνουν, το διάστημα της ημέρας που χρησιμοποιούν περισσότερο τα ΜΚΔ, τον σκοπό της χρήσης (συνομιλία, παρακολούθηση αναρτήσεων, επεξεργασία και κοινοποίηση περιεχομένου), πως αισθάνονται μετά σωματικά και πνευματικά, αν η ενασχόληση αποσπά τη προσοχή τους ή τους καθυστερεί από άλλες δραστηριότητες και υποχρεώσεις.

Έπειτα, προσπαθούν να εντοπίσουν αν υπάρχουν στοιχεία που χρειάζονται τροποποίηση και πως μπορεί να γίνει αυτή (π.χ. απενεργοποίηση ειδοποιήσεων, απομάκρυνση του κινητού κατά τη διάρκεια της μελέτης, επιλογή χρονικού ορίου, αναζήτηση περιεχομένου που είναι ωφέλιμο για τον δέκτη, αναστοχασμός σχετικά με τις προσωπικές αιτίες που δημιουργούν την ανάγκη για αυτοπροβολή (κοινωνικοποίηση, ενίσχυση αυτοπεποίθησης).

Σημαντική, για την αξιολόγηση αυτών των τροποποιήσεων είναι η καταγραφή των όποιων αλλαγών προέκυψαν στη διάθεση και στη καθημερινότητα του ατόμου (π.χ. υπήρχε περισσότερη ενέργεια και συγκέντρωση, ολοκληρώθηκαν οι υποχρεώσεις συντομότερα).

### **3.2.12 Όρια στις διαπροσωπικές σχέσεις**

Ένας λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι νιώθουν συχνά δυσφορία είναι όταν συναινούν στο να κάνουν κάτι που τους ζητήθηκε, ενώ στη πραγματικότητα θα ήθελαν να το αποφύγουν. Ενδέχεται μάλιστα να προσπαθούν να μεταδώσουν μια αίσθηση προθυμίας και ότι δεν αποτελεί πρόβλημα για αυτούς.

Ζητείται από την ομάδα να ανακαλέσουν τέτοιες καταστάσεις από τη ζωή τους και σε ένα χαρτί να αναπαραστήσουν ένα περιστατικό, το οποίο θα έχει τη μορφή κόμικς. Πιο συγκεκριμένα, θα απεικονίζονται ο διάλογος των εμπλεκόμενων αλλά και οι σκέψεις που μπορεί να έκανε ταυτόχρονα ο πρωταγωνιστής της ιστορίας. Ο σκοπός από αυτή τη δράση

είναι αφενός να κατευνάσει μέσω της εικαστικής έκφρασης (και του χιούμορ ίσως) τα ενοχλητικά συναισθήματα που προκύπτουν από τέτοια περιστατικά, αφετέρου για να προσδιοριστούν οι λόγοι που τους εμπόδισαν να αρνηθούν.

Πολλές φορές αυτό που δυσκολεύει τους ανθρώπους στο να πουν «όχι» και να βάλουν όρια, είναι ο φόβος ότι ο άλλος θα στεναχωρηθεί ή θα θυμώσει μαζί τους, η πεποίθηση ότι είναι καθήκον να βοηθούν πάντα αυτούς που τους χρειάζονται διαφορετικά πρόκειται για αγένεια, καθώς και η ανάγκη να είναι αγαπητοί και αποδεκτοί. Ωστόσο, κάθε φορά που ένας άνθρωπος λέει «ναι» στο να εξυπηρετήσει κάποιον άλλον χωρίς να έχει περίσσεια χρόνου, διάθεσης κ.λπ., και αναβάλλοντας άλλες προτεραιότητες που μπορεί να είχε, στη πραγματικότητα λέει «όχι» στον εαυτό του και τον υπονομεύει.

Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό ότι με την άρνηση δεν σημαίνει ότι το άτομο δεν αναγνωρίζει τις ανάγκες των άλλων, αλλά είναι κάτι με το οποίο προστατεύει τον εαυτό του από πράγματα που μπορεί να τον αναλώσουν ψυχολογικά ή σωματικά. Κάτι τέτοιο μάλιστα μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη πιο ειλικρινών και λειτουργικών σχέσεων. Η προστασία των προσωπικών ορίων αποτελεί δικαίωμα κάθε ατόμου.

Βέβαια, για πολλούς η υπεράσπιση αυτού του δικαιώματος δεν είναι εύκολη για αυτό προτείνεται η σταδιακά αυξανόμενη χρήση του, ξεκινώντας από τις πιο εύκολες για το άτομο περιπτώσεις. Έτσι, επιστρέφοντας στο περιστατικό που κλήθηκαν να αφηγηθούν, τώρα σχεδιάζουν το σχεδιάζουν εκ νέου σε υποθετικό επίπεδο τι θα είχε γίνει αν είχαν πει «όχι», λαμβάνοντας υπόψη τις πιθανές αντιδράσεις των άλλων, τη διαχείριση τους καθώς και τα συναισθήματα που μπορεί να είχαν μετά. Στη περίπτωση που το συναίσθημα αυτό είναι ενοχή, το μέλλος καλείται να βρει επιχειρήματα για την αντιμετώπιση του.

### **3.2.13 Συγχώρεση εαυτού**

Μια αρκετά δύσκολη και επίπονη διαδικασία είναι αυτή της καταπολέμησης ενοχών, που έχει κάποιος όταν έχει κάνει ένα λάθος, ή έχει μετανιώσει για κάτι, ή έχει άθελα του βλάψει κάποιον άλλον. Παρόλο που τα σφάλματα είναι αναπόφευκτα για κάθε άνθρωπο, πολλοί δεν μπορούν να δεχτούν αυτό το δεδομένο για τον εαυτό τους. Κάτι που ίσως βοηθούσε θα ήταν να αναρωτηθούν εάν είχαν ένα παιδί μπροστά τους, το οποίο ένιωθε άσχημα για κάποιο λάθος που έκανε, θα το συγχωρούσε; Θα του φερόταν με συμπόνια; Επίσης, τι θα έλεγαν σε κάποιον φίλο τους; Θα τον δικαιολογούσαν; Αν ναι, για ποιον λόγο;

Σε κάθε περίπτωση είναι σημαντικό τα μεμονωμένα λάθη που γίνονται δεν είναι αυτά που χαρακτηρίζουν έναν άνθρωπο, και δεν θα πρέπει να αναιρούν όλες εκείνες τις αποφάσεις που ήταν «σωστές». Το θέμα είναι να αξιοποιούνται τα σφάλματα ως ένας μηχανισμός μάθησης και προσωπικής εξέλιξης, καθώς η μη επανάληψη του ίδιου λάθους σε μελλοντικές παρόμοιες καταστάσεις μπορεί να προσφέρει ανακούφιση.

#### **3.2.14 Φόβος απόρριψης και αποτυχίας**

Πολλές φορές οι άνθρωποι μπορεί να έχουν μια επιθυμία αλλά φοβούνται να την εκφράσουν ή να κάνουν αυτό που χρειάζεται προκειμένου να πραγματοποιηθεί. Τέτοιες επιθυμίες μπορεί να είναι π.χ. το να εκδηλώσουν το ενδιαφέρον τους για κάποιον άλλον, η αίτηση για μια θέση εργασίας, να μάθουν κάτι που πάντα ήθελαν, ή ακόμη και η υλοποίηση μιας ιδέας.

Τα μέλη καλούνται να εκφράσουν τις απόψεις τους για τους λόγους για τους οποίους πολλοί διστάζουν να ζητήσουν κάτι που θέλουν. Ενδεχομένως μία άρνηση σε ένα αίτημα να προκαλεί αμηχανία, ενώ η μη επίτευξη ενός στόχου να δημιουργεί πλήγμα στην αυτοπεποίθηση. Παρόλα αυτά υπάρχει μία παραδοχή κατά την οποία όταν κάποιος δεν έχει το θάρρος να ζητήσει ή να επιχειρήσει κάτι, έχει αποκλείσει εξ αρχής όλες τις πιθανότητες να λάβει ή να πετύχει αυτό που θέλει.

Σε τέτοιες καταστάσεις κάτι που μπορεί να κάνει το άτομο είναι να αναρωτηθεί εάν είναι πιο σημαντικό για εκείνο το ρίσκο της προσωρινής αμηχανίας από το ενδεχόμενο να συμφωνήσει ο άλλος να ικανοποιήσει το αίτημα του. Από την άλλη, όσον αφορά τη πιθανότητα αποτυχίας σε κάποιο στόχο, το άτομο μπορεί να αναλογιστεί σε πρώτη φάση αν μπορεί να αντέξει τις συνέπειες (π.χ. οικονομικές, διαπροσωπικές, κ.α.) από αυτό. Εάν δεν υπάρχουν άλλες επιπτώσεις πέρα από τη διαχείριση της απογοήτευσης, τότε το άτομο μπορεί να αξιολογήσει αν αυτή είναι πιο σημαντική από την εμπειρία που μπορεί να αποκτήσει.

Ωστόσο, δεν χρειάζεται να γίνουν μεγάλα και απότομα βήματα για τα οποία το άτομο δεν είναι έτοιμο και μπορεί να λειτουργήσουν αποτρεπτικά στο μέλλον. Για αυτό κλείνοντας, τα μέλη καλούνται να αναζητήσουν τρόπους με τους οποίους μπορεί να ενισχυθεί το θάρρος (π.χ. να ζητήσει πληροφορίες για ένα θέμα από κάποιον).

#### **3.2.15 Γνωστική αναδόμηση**

Πολλές φορές τα συναισθήματα θλίψης είναι απόρροια γνωστικών σφαλμάτων που υπάρχουν στις σκέψεις (Μπερνς, 2019: 41). Στη δραστηριότητα αυτή παρουσιάζεται ο κατάλογος του ψυχίατρου D. Burns με τις 10 γνωστικές διαστρεβλώσεις, οι οποίες επεξηγούνται με τη χρήση αντίστοιχων παραδειγμάτων.

Πιο αναλυτικά, η «σκέψη του όλα ή τίποτα» αντιπροσωπεύει την ανάγκη για τελειότητα και οποιαδήποτε απόκλιση από αυτήν ακυρώνει όλα τα προηγούμενα επιτεύγματα (π.χ. ένας άριστος φοιτητής θεωρεί τον εαυτό του άχρηστο, επειδή σε ένα διαγώνισμα πήρε χαμηλότερο βαθμό) (Μπερνς, 2019: 45-46).

Επόμενο γνωστικό σφάλμα είναι η «υπεργενίκευση» κατά την οποία ένα αρνητικό γεγονός θα επαναλαμβάνεται συνεχώς (π.χ. ένας νέος πιστεύει ότι δεν θα βρει ποτέ κοπέλα, επειδή όταν ζήτησε ραντεβού από μία, εκείνη του αρνήθηκε) (Μπερνς, 2019: 46-47).

Ακολουθεί το «ψυχικό φίλτρο» το οποίο παραβλέπει όλα εκείνα τα θετικά που υπάρχουν σε μια κατάσταση και εστιάζει στο ένα αρνητικό που μπορεί να υπάρχει και να καθορίσει το αποτέλεσμα (π.χ. κάποιος που έδωσε μια συνέντευξη για δουλειά, σκέφτεται ότι οι απαντήσεις του σε δύο ερωτήσεις δεν ήταν όπως θα ήθελε, και αυτές πιθανότατα θα του στερήσουν τη θέση) (Μπερνς, 2019: 47).

Μία άλλη γνωστική διαστρέβλωση είναι η «απόρριψη του θετικού», η οποία αφαιρεί την αξία μιας θετικής συνθήκης μετατρέποντας την σε ουδέτερη ή ακόμα και σε αρνητική (π.χ. όταν κάποιος δέχεται θετικά σχόλια πιστεύει ότι δεν είναι ειλικρινή) (Μπερνς, 2019: 47-49).

Στη συνέχεια βρίσκονται τα «αυθαίρετα συμπεράσματα» που αφορούν την ερμηνεία μιας κατάστασης ή συμπεριφοράς έχοντας αποκλείσει όλα τα υπόλοιπα πιθανά ενδεχόμενα (π.χ. κάποιος μπορεί να ενοχλήθηκε που συνάντησε έναν φίλο του, όμως ο δεύτερος δεν τον χαιρέτησε, πιστεύοντας πως έκανε ότι δεν τον είδε, ενώ στη πραγματικότητα ήταν απασχολημένος από τις σκέψεις του) (Μπερνς, 2019: 49-50).

Η «μεγέθυνση και η σμίκρυνση» περιλαμβάνει την υπέρμετρη επισήμανση των προσωπικών σφαλμάτων και αδυναμιών, ενώ περιφρονεί τα θετικά και δυνατά στοιχεία (Μπερνς, 2019: 50-51).

Η «συναισθηματική λογική» ερμηνεύει τη πραγματικότητα σύμφωνα με τη συναισθηματική κατάσταση (π.χ. κάποιος που νιώθει ανίκανος για οτιδήποτε, πιστεύει πως όντως είναι ανίκανος) (Μπερνς, 2019: 51).

Οι «δηλώσεις του πρέπει» αναφέρονται στη συμμόρφωση με τις προσωπικές προσδοκίες κάποιου για συγκεκριμένες συμπεριφορές είτε του ίδιου είτε των άλλων (Π.χ. κάποιος που περιμένει να του ανταποδώσει την εξυπηρέτηση που έκανε σε κάποιον άλλον) (Μπερνς, 2019: 51-52).

Στην «ετικετοποίηση» κάποιος αποδίδει αρνητικούς χαρακτηρισμούς για τον εαυτό του από μεμονωμένα λάθη που έχει κάνει (π.χ. κάποιος θεωρεί τον εαυτό του άχρηστο, επειδή έκανε ένα λάθος στη δουλειά). Ακόμη, η ετικετοποίηση μπορεί να γίνεται και σε άλλους ανθρώπους όταν εκδηλώνουν περιστασιακά κάποια ανεπιθύμητη συμπεριφορά (Μπερνς, 2019: 52-53).

Τελευταίο γνωστικό λάθος είναι η «προσωποποίηση» κατά την οποία το άτομο αισθάνεται υπεύθυνο για ότι δυσάρεστο συμβαίνει σε κάποιον άλλον, χωρίς να υφίσταται κάτι τέτοιο και παρόλο που είναι πέρα από τον έλεγχο τους (Μπερνς, 2019: 53-54).

Μετά την παρουσίαση των γνωστικών διαστρεβλώσεων, οι συμμετέχοντες αναφέρουν αν τους είναι γνωστές από παρόμοιες προσωπικές τους εμπειρίες. Στη συνέχεια γίνεται συζήτηση για το πως αυτά τα σφάλματα μπορούν να επηρεάσουν τη διάθεση, την αυτοεκτίμηση και τις διαπροσωπικές σχέσεις. Έπειτα, λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω παραδείγματα ζητείται από την ομάδα να βρουν ερωτήσεις με τις οποίες θα μπορούσαν να τροποποιήσουν τις σκέψεις ώστε να είναι περισσότερο συμβατές με τη πραγματικότητα. Τέλος, για τη μείωση των γνωστικών διαστρεβλώσεων στη καθημερινότητα ο Burns έχει προτείνει τη καταγραφή αυτών των σκέψεων ιδιαίτερα των αυτό-υποτιμητικών, τον εντοπισμό του σφάλματος σε αυτές και στη συνέχεια την αμφισβήτηση τους με ρεαλιστικά δεδομένα (Μπερνς, 2019: 74).

### **3.2.16 Ενσυνειδητότητα**

Ακολουθεί η ιδέα της ενσυνειδητότητας ως μια ακόμη μέθοδο στη διαχείριση του στρες. Αναφέρεται ότι πρόκειται για ένα είδος διαλογισμού κατά τη διάρκεια του οποίου το άτομο παίρνει βαθιές αναπνοές, δεν κατακρίνει τις σκέψεις και τα συναισθήματα του, ενώ στόχος είναι να συνδεθεί με το εδώ και τώρα το οποίο είναι περισσότερο ελεγχόμενο συγκριτικά με το παρελθόν και το μέλλον.

Στη συνέχεια, γίνεται άσκηση της ενσυνειδητότητας για δύο λεπτά, και προτείνεται η καθημερινή της εφαρμογή για δέκα λεπτά και η καταγραφή των σκέψεων, για την καλύτερη κατανόηση τους.

### **3.2.17 Εισαγωγή στις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων**

Το δεύτερο μέρος του προγράμματος αφορά την επίλυση προβλημάτων. Δεδομένου ότι υπάρχουν διάφορα είδη προβλημάτων, μέσα από συζήτηση γίνεται μια προσπάθεια αποσαφήνισης της έννοιας, και στη συνέχεια να γίνει εστίαση σε εκείνα που αφορούν τη καθημερινή ζωή.

Έπειτα ζητείται από τα μέλη να αναφέρουν τους τρόπους με τους οποίους συνηθίζουν να λύνουν τα προβλήματα τους και στη συνέχεια με τη βοήθεια του πίνακα γίνεται παρουσίαση του μοντέλου επίλυσης προβλημάτων των D' Zurilla και Nezu.

### **3.2.18 Λήψη αποφάσεων**

Ζητείται από την ομάδα να αναφέρει στρατηγικές λήψης αποφάσεων. Σε αυτές περιλαμβάνονται η επιλογή σύμφωνα με το συναίσθημα, την γενική τάση, τη τύχη, τη παρορμητική-ενστικτώδη δράση, την αναβολή λήψης απόφασης, την προσεκτική εξέταση του θέματος με την αναζήτηση των πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων κάθε συνθήκης (Αγνώστου, χ.η.).

Έπειτα γίνεται συζήτηση για τα πιθανά οφέλη και τους κινδύνους που μπορεί να ενέχουν οι παραπάνω στρατηγικές. Έτσι όταν κάποιος αποφασίζει για κάτι λαμβάνοντας υπόψη αποκλειστικά τα συναισθήματα του, μπορεί να κάνει μια επιλογή που τον εκφράζει αλλά δεν εμπεριέχει πιθανούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Επίσης τι συμβαίνει όταν το βασικό συναίσθημα που καθόρισε την απόφαση εξασθενήσει;

Όταν κάποιος δρα όπως θα έπραττε και ο περισσότερος κόσμος μπορεί αυτό να προσφέρει μια κατεύθυνση αλλά να μην αντιπροσωπεύει επαρκώς τον ίδιο.

Η τύχη μπορεί κάποιες φορές να λειτουργεί υπέρ για τις ανάγκες κάποιου, αλλά καλό θα ήταν να αποτελούσε τον τελευταίο παράγοντα που θα επηρέαζε την καταλληλότητα μιας απόφασης.

Η παρορμητική δράση μπορεί να βγάλει άμεσα κάποιον από μια απειλητική κατάσταση, όμως σε άλλες περιπτώσεις η στρατηγική αυτή μπορεί να οδηγήσει σε ακόμη πιο δυσάρεστα αποτελέσματα.

Από την άλλη πλευρά η αναβολή λήψης απόφασης έχει το πλεονέκτημα ότι αφήνει χρόνο στο άτομο να συνειδητοποιήσει ποια είναι η πιο κατάλληλη απόφαση για εκείνον, όμως όσο καθυστερεί τόσο αυξάνεται ο κίνδυνος να μην κατασταλάξει σε κάτι.

Η παραπάνω σύγκριση είναι ενδεικτική και μπορεί να τροποποιηθεί ή να εμπλουτιστεί από την ομάδα. Παρόλα αυτά η στρατηγική που συνίσταται για τη λήψη αποφάσεων και η οποία εμπεριέχει στοιχεία και από τις υπόλοιπες είναι αυτή της προσεκτικής εξέτασης της κατάστασης και των επιλογών που υπάρχουν. Αυτό γιατί το άτομο αυξάνει τις πιθανότητες



για να πάρει την καταλληλότερη απόφαση αφού υπάρχει σχετική ισορροπία ανάμεσα στις επιθυμίες και στους προβλεπόμενους κινδύνους.

Κάτι που μπορεί να διευκολύνει αυτή τη διαδικασία είναι η συγκέντρωση πληροφοριών από έγκυρες πηγές, καθώς και η διατύπωση σχετικών ερωτήσεων προς τον εαυτό. Αν θεωρηθεί ότι ο νους αποτελεί μια μηχανή αναζήτησης, η χρήση των κατάλληλων λέξεων θα διευκολύνει την εύρεση της απάντησης που αναζητείται.

Κλείνοντας, θα πρέπει να γίνουν και δύο επισημάνσεις. Ποτέ δεν μπορεί να είναι κάποιος απόλυτα βέβαιος ότι η απόφαση που θα πάρει είναι η καλύτερη. Εξακολουθεί όμως να έχει το δικαίωμα να μετανιώσει για την απόφαση που πήρε και να την αλλάξει. που πήρε και να την αλλάξει.

### **3.2.19 Διεκπεραίωση υποχρεώσεων**

Πολλές φορές η ολοκλήρωση ενός δύσκολου και χρονοβόρου έργου προκαλεί έντονο στρες, με αποτέλεσμα το άτομο να πανικοβάλλεται. Ακόμη, μπορεί να καθυστερεί να καταπιαστεί με αυτό που έχει να κάνει, αλλά να κάνει συνεχώς σκέψεις γύρω από αυτό οι οποίες το αποθαρρύνουν περαιτέρω να ξεκινήσει να δουλεύει.

Αυτό που ίσως βοηθάει σε τέτοιες περιπτώσεις είναι μία σύντομη αποστασιοποίηση προκειμένου το άτομο να αποφορτιστεί από τη δυσφορία και τη πίεση. Στη συνέχεια διαχωρίζει το έργο σε μικρότερα στάδια και ασχολείται με ένα από αυτά κάθε φορά, εστιάζοντας τη προσοχή και την ενέργεια του αποκλειστικά σε αυτό. Καθώς φτάνει όλο και πιο κοντά στη διεκπεραίωση του, αυτά τα δυσάρεστα συναισθήματα θα εξασθενούν όλο και περισσότερο, ενώ το κίνητρο και η συγκέντρωση στον στόχο ενδέχεται να αυξάνονται.

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω η ομάδα καλείται να βρει παραδείγματα (π.χ. πρόβλημα, υποχρέωση, προσωπικός στόχος) από την καθημερινότητα της, για τα οποία θα μπορούσε να γίνει εφαρμογή αυτής της ιδέας. Έπειτα, σε ένα χαρτί κάνουν μια ενδεικτική λίστα με τα βήματα που θα έπρεπε να ακολουθήσουν αφήνοντας ένα κενό για το τσεκάρισμα καθενός από αυτού μετά την ολοκλήρωση του. Αυτή η πολλή απλή συμβολική κίνηση, σε κάποιους ανθρώπους μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθησή τους, αφού φτάνουν όλο και πιο κοντά στο επιθυμητό αποτέλεσμα.

### **3.2.20 Σενάρια καθημερινών προβλημάτων**

Στη συνέχεια η ομάδα καλείται να αναφέρει προβλήματα που μπορεί να έχουν οι νέοι ενήλικες. Σύμφωνα με τις απαντήσεις τους παρουσιάζονται κάποια σενάρια με κάποιο

πρόβλημα και τα μέλη καλούνται να εφαρμόσουν το παραπάνω μοντέλο, προσδιορίζοντας τη κατάσταση, την αιτία του προβλήματος, την αναζήτηση πιθανών λύσεων και των συνεπειών που μπορεί να έχει η κάθε μία, την πρόβλεψη παρεμβαλλόμενων παραγόντων που μπορούν να επηρεάσουν την αποτελεσματικότητα του σχεδίου.

Ενδεικτικά προτείνονται δύο υποθετικές περιπτώσεις. Η πρώτη αφορά τη διαχείριση του στρες που νιώθουν οι πρωτοετείς φοιτητές, όταν μετακομίζουν σε άλλη πόλη για τις σπουδές τους, και τη δυσκολία τους να αναπτύξουν νέες φιλίες. Η δεύτερη αφορά τη διαχείριση των χρημάτων σε περίπτωση που η κατανάλωση τους υπερβαίνει το μηνιαίο όριο.

Επιπλέον, στη δραστηριότητα αυτή χρησιμοποιούνται και οι καταγραφές που είχαν κάνει οι συμμετέχοντες για τη διαχείριση του χρόνου τους προσπαθώντας να ενσωματώσουν τη σωματική άσκηση στο καθημερινό τους πρόγραμμα. Στο σημείο αυτό δίνεται έμφαση στην αξιολόγηση των αποτελεσμάτων και στην αναζήτηση νέας λύσης.

### **3.2.21 Θετική επαναξιολόγηση**

Επειδή, στην πραγματικότητα η επίλυση προβλημάτων δεν είναι και τόσο απλή, δεδομένου ότι για κάποιες καταστάσεις απαιτούν πολύ χρόνο και προσπάθεια, ενώ για κάποιες άλλες δεν υπάρχει άλλη λύση πέρα από την αποδοχή. Έτσι, για τη διαχείριση αυτής της απογοήτευσης προτείνεται η τεχνική της θετικής αναπλαισίωσης. Και σε αυτή τη περίπτωση χρησιμοποιούνται κάποια σενάρια κατά την οποία η ομάδα αναζητά έναν διαφορετικό προσανατολισμό, ο οποίος όμως να μπορεί να γίνει αποδεκτός από τον ψυχισμό του ατόμου.

Παρακάτω αναφέρονται κάποια παραδείγματα για συζήτηση:

- Ο Α. πήγε σε μια συνέντευξη για δουλειά, αλλά ήταν πάρα πολύ στρεσαρισμένος και δεν έδωσε την εικόνα που ήθελε ο ίδιος. Όταν έφυγε ήταν ιδιαίτερα επικριτικός με τον εαυτό του.
- Η Ν. για 2 χρόνια παρακολουθούσε μαθήματα αγγλικών για να αποκτήσει την πιστοποίηση ενός υψηλότερου επιπέδου. Ωστόσο, η εξέταση ήταν αρκετά δύσκολη και δεν κατάφερε να πάρει το πτυχίο της. Αισθάνεται απογοήτευση για τα χρήματα και τον χρόνο που αφιέρωσε.

### **3.2.22 Κλείσιμο προγράμματος**

Το πρόγραμμα κλείνει με μια συζήτηση κατά την οποία οι συμμετέχοντες μπορούν να κάνουν επιπλέον ερωτήσεις σχετικά με το θέμα, να μοιραστούν εντυπώσεις και να σχολιάσουν το περιεχόμενο και τις δραστηριότητες του προγράμματος ως ανατροφοδότηση.

## Κεφάλαιο 4ο: Αποτελέσματα

### 4.1 Δείγμα

Για τη παρακολούθηση του προγράμματος ενδιαφέρθηκαν 22 φοιτητές. Προσήλθαν σε τουλάχιστον μία συνάντηση 9 φοιτητές. Για τη συμπερίληψη στο δείγμα της έρευνας, κάθε συμμετέχοντας έπρεπε να συμπληρώσει τουλάχιστον 6 ώρες παρακολούθησης, που αντιστοιχεί στο 60% του προγράμματος.

Έτσι, το τελικό δείγμα αποτελούνταν από 6 γυναίκες με Μ.Ο. ηλικίας τα 19,3 έτη. Οι πέντε από τις έξι φοιτήτριες (83,33%) φοιτούσαν στο παιδαγωγικό τμήμα νηπιαγωγών και η μία στο τμήμα μαθηματικών (16,67%). Το 50% βρισκόταν στο 1<sup>ο</sup> έτος των σπουδών τους και το υπόλοιπο 50% στο 3<sup>ο</sup> έτος.

### 4.2 Ανάλυση δεδομένων

Λόγω του πολύ μικρού δείγματος δεν είναι εφικτό να γίνει μια πλήρης στατιστική ανάλυση όπως απαιτείται σε τέτοιου είδους έρευνες. Έτσι, το κεφάλαιο αυτό περιορίζεται στην απλή παρουσίαση των μετρήσεων που προέκυψαν από τη χορήγηση των προαναφερθέντων εργαλείων.

Στους πίνακες 1 και 2 παρατίθενται τα αποτελέσματα των δύο υποκλιμάκων από το STAI. Στις στήλες Pre-Test και Post-Test αναφέρονται τα αθροίσματα από τις απαντήσεις που έδωσε κάθε φοιτήτρια σε κάθε υποκλίμακα αντίστοιχα, ενώ στη τελευταία στήλη φαίνεται η διαφορά μεταξύ της αρχικής (pre) και της τελικής (post) μέτρησης.

Φοιτήτρια	Pre-Test	Post-Test	Διαφορά
1	54	50	-4
2	46	42	-4
3	46	49	+3
4	51	52	+1
5	54	43	-11
6	53	52	-1

Πίνακας 1: Αποτελέσματα πρώτης υποκλίμακας του STAI

Φοιτήτρια	Pre-Test	Post-Test	Διαφορά
1	52	41	-11
2	45	41	-4
3	40	38	-2
4	58	56	-2
5	61	60	-1
6	47	44	-3

**Πίνακας 2: Αποτελέσματα δεύτερης υποκλίμακας του STAI**

Παρόμοια στον πίνακα 3 υπάρχουν τα αποτελέσματα από τη διαφορά της αρχικής και της τελικής μέτρησης για τις συμπληρωματικές προτάσεις που απάντησε η κάθε φοιτήτρια (Φn). Η διαφορά δηλώνει τη μετάβαση στη τετράβαθμη κλίμακα των απαντήσεων που δόθηκαν στις δύο μετρήσεις. Υπενθυμίζεται ότι για τις προτάσεις 1, 9, 11, 14, και 15 η αρνητική διαφορά εκφράζει μια θετική εξέλιξη για τις φοιτήτριες.

Πρόταση	Φ1	Φ2	Φ3	Φ4	Φ5	Φ6
1	-1	-1	0	-1	0	0
2	0	+1	0	+2	+1	0
3	+2	+2	+2	+2	+1	+3
4	+1	+1	+3	+1	+1	0
5	0	+1	+1	+1	0	0
6	0	0	+2	0	0	0
7	0	0	0	+1	+1	0
8	+1	0	+1	+1	+2	+1
9	0	-1	-1	-1	0	-1
10	0	0	+1	+1	0	0
11	-1	0	-1	0	-2	-1
12	0	0	+1	0	0	0
13	0	0	0	+1	0	+1
14	-1	-1	-1	0	0	-2
15	0	0	0	0	-1	-1
16	0	+1	+1	0	+1	+1

**Πίνακας 3: Αποτελέσματα συμπληρωματικών μετρήσεων**

## Κεφάλαιο 5ο: Συμπεράσματα

### 5.1 Συζήτηση

Από τα αποτελέσματα του προηγούμενου κεφαλαίου δεν φαίνεται ότι το πρόγραμμα ενίσχυσε σημαντικά τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και διαχείρισης του στρες στις φοιτήτριες που το παρακολούθησαν. Για αυτό ίσως ευθύνεται ότι η παρέμβαση ολοκληρώθηκε λίγες μέρες πριν τις διακοπές των Χριστουγέννων και η επαναχορήγηση των μέτρων έγινε αφού ξεκίνησαν πάλι τα ακαδημαϊκά μαθήματα. Ήταν δηλαδή μια περίοδος στην οποία οι συμμετέχουσες ίσως δεν είχαν πολλές ευκαιρίες να εξασκήσουν τα όσα συζητήθηκαν μέσα στις ομαδικές συναντήσεις. Ακόμη, το διάστημα εκείνο που έγινε η επαναμέτρηση πλησίαζε η εξεταστική περίοδος για τις φοιτήτριες, κάτι που ίσως αύξησε το στρες όπως φαίνεται στα αποτελέσματα της πρώτης υποκλίμακας του STAI.

Οι φοιτήτριες που συμπεριλήφθηκαν στο τελικό δείγμα έρχονταν με συνέπεια στις συναντήσεις και συμμετείχαν ενεργά στις δραστηριότητες. Το στοιχείο που χαρακτήριζε τις συναντήσεις ήταν η ανοικτή συζήτηση. Αυτό βοήθησε στην ανάπτυξη συνοχής μέσα στην ομάδα, καθώς τα μέλη ένιωθαν την οικειότητα να μοιραστούν δικές τους εμπειρίες, κάτι που τους προσέφερε μια νέα οπτική εφόσον και η υπόλοιπη ομάδα είχε παρόμοια βιώματα.

Από την άλλη πλευρά όμως, όπως επισημάνθηκε και από κάποιες συμμετέχουσες, υπήρχε και η ανάγκη για περισσότερη καθοδήγηση από τη συντονίστρια της ομάδας. Αυτό είναι ένα σημείο που αναδεικνύει τη σπουδαιότητα της εμπειρίας στο συντονισμό ομάδων, η οποία σε αυτή τη περίπτωση δεν υπήρχε. Επίσης, οι 10 ώρες διάρκειας του προγράμματος δεν έφταναν για τη πλήρη κάλυψη όλων των θεμάτων τουλάχιστον έτσι όπως περιγράφονται στον σχεδιασμό του προγράμματος, με αποτέλεσμα κάποιες δραστηριότητες να τροποποιηθούν εκείνη τη στιγμή και να ολοκληρωθούν εσπευσμένα.

Όσον αφορά το περιεχόμενο του προγράμματος, σύμφωνα με δήλωση μιας από τις συμμετέχουσες, αν και δεν περιλάμβανε κάτι το οποίο ήταν άγνωστο για εκείνες, αυτό που έκανε ήταν να βάλει σε μια σειρά όλους εκείνους τους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη καθημερινότητα ενός ανθρώπου. Το οποίο όμως ίσως έχει κάποια αξία, γιατί ενδέχεται να βοηθάει στον εντοπισμό εκείνων των τομέων, που το άτομο χρειάζεται να βελτιώσει στη ζωή του.

### 5.2 Όρια πεδίου διερεύνησης

Σχετικά με τη περιοχή διερεύνησης της εργασίας, αυτή οριοθετήθηκε στους νέους και υγιείς ενήλικες, καθώς σκοπός ήταν η αναζήτηση αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης οι

οποιες μπορούν να γενικευτούν σε ένα μεγάλο πλήθος προβλημάτων, που είναι πιθανό να έχει στη καθημερινότητα της η συγκεκριμένη πληθυσμιακή ομάδα. Για τον λόγο αυτό, αποφεύχθηκε η συστηματική αναφορά αποτελεσμάτων από παρεμβάσεις, στις οποίες παρόλο που συμμετείχαν νέοι ενήλικες, αυτές αφορούσαν πιο εξειδικευμένα ζητήματα (π.χ. μια απειλητική ασθένεια), μολονότι τέτοιες δεξιότητες μπορούν να εφαρμοστούν και σε τέτοιες καταστάσεις.

### **5.3 Περιορισμοί και παραδοχές της έρευνας**

Αναφορικά με τους περιορισμούς που προέκυψαν, στη βιβλιογραφική ανασκόπηση δεν περιλαμβάνονται αποτελέσματα από έρευνες με έλληνες συμμετέχοντες, καθώς οι πολιτισμικοί παράγοντες ενδέχεται να επηρεάζουν έμμεσα την ανθεκτικότητα των νέων ενηλίκων. Έτσι, η συλλογή δεδομένων στον ελληνικό πληθυσμό θα βοηθούσε στη διαμόρφωση μιας πιο ξεκάθαρης εικόνας ως προς τα προβλήματα και τις ανάγκες που έχουν οι νέοι ενήλικες στην Ελλάδα. Επιπλέον, ίσως συνέβαλλε και στον σχεδιασμό ενός πιο κατάλληλου παρεμβατικού προγράμματος για αυτή την ομάδα.

Συνεπώς, ως προς τις παραδοχές για τα συμπεράσματα που θα προκύψουν, δεν υπάρχει δυνατότητα γενίκευσης τους. Ένας λόγος έχει να κάνει με τη προσέγγιση του θέματος, η οποία ήταν πιο πολύ ολιστική και όχι τόσο εξειδικευμένη, και σε συνδυασμό με το μικρό χρονικό διάστημα εφαρμογής της παρέμβασης, δεν αφήνει και πολλά περιθώρια για ασφαλή συμπεράσματα.

Επίσης, ένα άλλο ζήτημα μεθοδολογίας είναι το ότι δεν υπήρξε κάποιος άλλος περιορισμός στην επιλογή του δείγματος. Σε τέτοιου είδους παρεμβάσεις, χρειάζεται να ελέγχεται εάν οι υποψήφιοι συμμετέχοντες λαμβάνουν βοήθεια από κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας ή σχετική ψυχιατρική φαρμακευτική αγωγή, εφόσον αποτελούν ισχυρούς εξωτερικούς παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων.

### **5.3 Συμπεράσματα**

Είναι σαφές ότι τα δεδομένα που έχουν συγκεντρωθεί δεν επαρκούν για την αξιολόγηση του προγράμματος. Βασιζόμενοι στα ποσοτικά δεδομένα, τα οποία όμως δεν υποστηρίζουν επαρκώς την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης, θα πρέπει να απορριφθεί η αρχική υπόθεση ( $H_1$ ). Από την άλλη πλευρά τα σχόλια των συμμετεχόντων αντικρούουν τις μετρήσεις αυτές και δεν μπορούν να επιβεβαιώσουν τη μηδενική υπόθεση ( $H_0$ ), σύμφωνα με την οποία το πρόγραμμα δεν είναι αποτελεσματικό. Σε κάθε περίπτωση τα ευρήματα αυτής της έρευνας θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη πάντα με επιφύλαξη.

#### **5.4 Προτάσεις**

Δεδομένου ότι δεν ήταν εφικτή η αξιόπιστη εκτίμηση της αποτελεσματικότητας της παραπάνω παρέμβασης, προτείνεται η επανάληψη της έρευνας. Ενδεχομένως, κάποιες τροποποιήσεις στο περιεχόμενο του προγράμματος, η αύξηση της διάρκειας του, η εξατομικευμένη υποστήριξη, και η υλοποίηση από έναν καταρτισμένο στο πεδίο της ψυχικής υγείας συντονιστή, να επιφέρουν πιο αισιόδοξα αποτελέσματα.

Επιπλέον, ένα από τα προβλήματα της έρευνας ήταν το μικρό δείγμα συμμετεχόντων. Παρά την προώθηση του προγράμματος που έγινε, η προσέλευση ήταν πολύ χαμηλή. Όπως επισημαίνεται και στην εργασία των Hintz et al. (2015), οι διαδικτυακές παρεμβάσεις είναι πιο πιθανό να προσεγγίσουν τους νέους ενήλικες. Επομένως, θα είχε ενδιαφέρον η διεξαγωγή μιας τέτοιας έρευνας προκειμένου να ελεγχθούν οι διαφορές μεταξύ των δια ζώσης και εξ αποστάσεως προγραμμάτων ως προς τη προσέλκυση συμμετεχόντων. Είναι ίσως ένας τρόπος για να διαπιστωθούν οι λόγοι για τους οποίους δεν υπήρχε συμμετοχή, και για το αν πράγματι η συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα έχει ανάγκη από τέτοιου είδους προγράμματα που αφορούν τη ψυχική υγεία ή έχει ήδη υψηλά αποθέματα ανθεκτικότητας.

## Βιβλιογραφικές αναφορές

- Abdi, M., & Sharyati, A. (2019). Comparing the training effects of problem-solving and coping skills with stress. *Global Journal of Psychology Research: New Trends and Issues*, 9(1), 16-22. <https://doi.org/10.18844/gjpr.v9i1.4110>
- American Psychological Association. (2011). *The State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Ανακτήθηκε 29/1/2023, <https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/trait-state>
- Aras, C. Y., & Aslan, D. (2018). The Effects of “I Can Problem Solve Program” on Children’s Perspective Taking Abilities. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 7(2), 109-117. DOI: 10.11591/ijere.v7.i2.pp109-117
- Asselmann, E., Wittchen, H. U., Lieb, R., & Beesdo-Baum, K. (2017). A 10-year prospective-longitudinal study of daily hassles and incident psychopathology among adolescents and young adults: interactions with gender, perceived coping efficacy, and negative life events. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 52(11), 1353–1362. DOI:10.1007/s00127-017-1436-3
- Bird, W., Adamo, G., Pitini, E., Gray, M., & Jani, A. (2020). Reducing chronic stress to promote health in adults: the role of social prescriptions and social movements. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 113(3), 105-109. <https://doi.org/10.1177/0141076819890547>
- Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday problem solving and emotion: An adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16(1), 26-31. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00469.x>
- Blissett, S. E., & McGrath, R. E. (1996). The relationship between creativity and interpersonal problem-solving skills in adults. *The Journal of Creative Behavior*, 30(3), 173-182. <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.1996.tb00766.x>
- Bovier, P. A., Chamot, E., & Perneger, T. V. (2004). Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Quality of life research*, 13(1), 161-170. DOI:10.1023/B:QURE.0000015288.43768.e4
- Breines, J. G., McInnis, C. M., Kuras, Y. I., Thoma, M. V., Gianferante, D., Hanlin, L., & Rohleder, N. (2015). Self-compassionate young adults show lower salivary alpha-amylase responses to repeated psychosocial stress. *Self and Identity*, 14(4), 390-402. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1005659>



- Carson, D. K., & Runco, M. A. (1999). Creative problem solving and problem finding in young adults: Interconnections with stress, hassles, and coping abilities. *The Journal of Creative Behavior*, 33(3), 167-188. <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.1999.tb01195.x>
- Chandler, G. E., Roberts, S. J., & Chiodo, L. (2015). Resilience intervention for young adults with adverse childhood experiences. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 21(6), 406-416. <https://doi.org/10.1177/1078390315620609>
- Coşkun, Y. D., Garipağaoğlu, Ç., & Tosun, Ü. (2014). Analysis of the Relationship between the Resiliency Level and Problem Solving Skills of University Students. *Procedia- Social and Behavioral Sciences* 114, 673- 680. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.766>
- de Bruin, E. I., van der Zwan, J. E., & Bögels, S. M. (2016). A RCT Comparing Daily Mindfulness Meditations, Biofeedback Exercises, and Daily Physical Exercise on Attention Control, Executive Functioning, Mindful Awareness, Self-Compassion, and Worrying in Stressed Young Adults. *Mindfulness*, 7(5), 1182–1192. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0561-5>
- Dereli-Iman, E. (2014). The Effect of the Values Education Programme on 5.5-6 Year old Children's Social Development: Social Skills, Psycho-social Development and Social Problem Solving Skills. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(1), 262-268. DOI:10.12738/estp.2014.1.1679
- Dzhambov, A. M., Markevych, I., Hartig, T., Tilov, B., Arabadzhiev, Z., Stoyanov, D., ... & Dimitrova, D. D. (2018). Multiple pathways link urban green-and bluespace to mental health in young adults. *Environmental research*, 166, 223-233. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.004>
- D'Zurilla, T. J., Maydeu-Olivares, A., & Kant, G. L. (1998). Age and gender differences in social problem-solving ability. *Personality and individual differences*, 25(2), 241-252. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00029-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00029-4)
- Erozkan, A. (2013). The Effect of Communication Skills and Interpersonal Problem Solving Skills on Social Self-Efficacy. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 13(2), 739-745.
- Frauenknecht, M., & Black, D. R. (2010). Is it Social Problem Solving or Decision Making?. *American Journal of Health Education*, 41(2), 112-123. <https://doi.org/10.1080/19325037.2010.10599135>
- Garland, E., Gaylord, S., & Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore*, 5(1), 37-44. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2008.10.001>

- Hintz, S., Frazier, P. A., & Meredith, L. (2015). Evaluating an online stress management intervention for college students. *Journal of counseling psychology, 62*(2), 137-147. <https://doi.org/10.1037/cou0000014>
- Hirsch, J. K., Chang, E. C., & Jeglic, E. L. (2012). Social problem solving and suicidal behavior: Ethnic differences in the moderating effects of loneliness and life stress. *Archives of suicide research, 16*(4), 303-315. <https://doi.org/10.1080/13811118.2013.722054>
- Hjeltnes, A., Molde, H., Schanche, E., Vøllestad, J., Lillebostad Svendsen, J., Moltu, C., & Binder, P. E. (2017). An open trial of mindfulness-based stress reduction for young adults with social anxiety disorder. *Scandinavian journal of psychology, 58*(1), 80-90. <https://doi.org/10.1111/sjop.12342>
- Lee, B., & Lee, Y. (2020). A study examining the effects of a training program focused on problem-solving skills for young adults. *Thinking Skills and Creativity, 37*, 100692. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100692>
- Μπερνς, Ντ. (2019). *Αισθανθείτε καλά!: Η αποτελεσματική αντιμετώπιση της κατάθλιψης χωρίς φάρμακα*. 22<sup>η</sup> έκδοση. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.
- Margrett, J. A., Allaire, J. C., Johnson, T. L., Daugherty, K. E., & Weatherbee, S. R. (2010). Everyday problem solving. In J. C. Cavanaugh, C. K. Cavanaugh, J. Berry, & R. West (Eds.), *Aging in America, Vol. 1. Psychological aspects* (pp. 79-101). Westport, CT: Praeger Publishing.
- Mayordomo-Rodríguez, T., Meléndez-Moral, J. C., Viguer-Segui, P., & Sales-Galán, A. (2015). Coping strategies as predictors of well-being in youth adult. *Social Indicators Research, 122*(2), 479-489. DOI:10.1007/s11205-014-0689-4
- McMurrin, M., Duggan, C., Christopher, G., & Huband, N. (2007). The relationships between personality disorders and social problem solving in adults. *Personality and Individual Differences, 42*(1), 145-155. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.07.002>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pinquart, M. (2009). Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and psychological distress. *Journal of Applied Developmental Psychology, 30*(1), 53–60. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.10.005>

- Rizzolo, D., Zipp, G. P., Stiskal, D., & Simpkins, S. (2009). Stress management strategies for students: The immediate effects of yoga, humor, and reading on stress. *Journal of College Teaching & Learning (TLC)*, 6(8), 79-88. <https://doi.org/10.19030/tlc.v6i8.1117>
- Rogers, H. B. (2013). Koru: Teaching Mindfulness to Emerging Adults. *New Directions for Teaching and Learning*, 134(2013), 73-81. <https://doi.org/10.1002/tl.20056>
- Rose, R. D., Buckley Jr, J. C., Zbozinek, T. D., Motivala, S. J., Glenn, D. E., Cartreine, J. A., & Craske, M. G. (2013). A randomized controlled trial of a self-guided, multimedia, stress management and resilience training program. *Behaviour research and therapy*, 51(2), 106-112. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.11.003>
- Rosenberg, A. R., Yi-Frazier, J. P., Eaton, L., Wharton, C., Cochrane, K., Pihoker, C., ... & McCauley, E. (2015). Promoting resilience in stress management: a pilot study of a novel resilience-promoting intervention for adolescents and young adults with serious illness. *Journal of pediatric psychology*, 40(9), 992-999. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsv004>
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., ... & Eisner, M. (2022). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological medicine*, 52(5), 824-833. <https://doi.org/10.1017/S003329172000241X>
- Sheets, E. S., & Craighead, W. E. (2014). Comparing chronic interpersonal and noninterpersonal stress domains as predictors of depression recurrence in emerging adults. *Behaviour research and therapy*, 63, 36-42. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.09.001>
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2014). Practical tips for using mindfulness in general practice. *British Journal of General Practice*, 64, 368-369. <https://doi.org/10.3399/bjgp14X680725>
- Siu, A. M., & Shek, D. T. (2010). Social problem solving as a predictor of well-being in adolescents and young adults. *Social Indicators Research*, 95(3), 393-406. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9527-5>
- Sukhodolsky, D., Golub, A., Stone, E. C., Orban, L. (2005). Dismantling Anger Control Training for Children: A Randomized Pilot Study of Social Problem-Solving Versus Social Skills Training Components. *Behavior Therapy*, 36, 15-23. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80050-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80050-4)
- Tandon, S. D., Dariotis, J. K., Tucker, M. G., & Sonenstein, F. L. (2013). Coping, stress, and social support associations with internalizing and externalizing behavior among urban adolescents and young adults: revelations from a cluster analysis. *The Journal of*

- adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 52(5), 627-633. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.10.001>
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults—a prospective cohort study. *BMC public health*, 11(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>
- Torales, J., O'Higgins, M., Barrios, I., González, I., & Almirón, M. (2020). An overview of Jacobson's progressive muscle relaxation in managing anxiety. *Revista Argentina de Clinica Psicológica*, 29(3), 17. DOI:10.24205/03276716.2020.748
- Weidner, G., Kohlmann, C. W., Dotzauer, E., & Burns, L. R. (1996). The effects of academic stress on health behaviors in young adults. *Anxiety, stress, and coping*, 9(2), 123-133. <https://doi.org/10.1080/10615809608249396>
- Weissberg, R. P., Gensten, E. L., Rapkin, B. D., Cowen, E. L., Davidson, E., de Apodaca, R. F., & McKim, B. J. (1981). Evaluation of a Social-Problem-Solving Training Program for Suburban and Inner-City Third-Grade Children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49(2), 251-261. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.49.2.251>
- Williams, R., Hopkins, S., Frampton, C., Holt-Quick, C., Merry, S. N., & Stasiak, K. (2021). 21-Day Stress Detox: Open Trial of a Universal Well-Being Chatbot for Young Adults. *Social Sciences*, 10(11), 416. <https://doi.org/10.3390/socsci10110416>
- Yu, P., Harris, G. E., Solovitz, B. L., & Franklin, J. L. (1986). A Social Problem-solving Intervention for Children at High Risk for Later Psychopathology. *Journal of Clinical Child Psychology*, 15(1), 30-40. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1501\\_4](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1501_4)
- Zambianchi, M., & Ricci Bitti, P. E. (2014). The role of proactive coping strategies, time perspective, perceived efficacy on affect regulation, divergent thinking and family communication in promoting social well-being in emerging adulthood. *Social indicators research*, 116(2), 493-507. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0307-x>

## **Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγια αξιολόγησης**

Οι 20 φράσεις που ακολουθούν αποτελούν το πρώτο μέρος του STAI που κατασκεύασαν οι Spielberger et al. (1983) και αναφέρονται στο πως μπορεί να αισθάνεται κάποιος παρόν, δηλαδή τη συγκεκριμένη στιγμή που διαβάζει αυτές τις φράσεις. Οι συμμετέχοντες καλούνται χωρίς να αφιερώσουν πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση, να επιλέξουν τον βαθμό που τους εκφράζει στο εδώ και τώρα. Οι επιλογές που έχουν είναι: 1. Καθόλου, 2. Κάπως, 3. Μέτρια, 4. Πάρα πολύ.

1. Αισθάνομαι ήρεμος
2. Αισθάνομαι ασφαλής
3. Νοιώθω μια εσωτερική ένταση
4. Έχω αγωνία
5. Αισθάνομαι άνετα
6. Αισθάνομαι αναστατωμένος
7. Ανησυχώ αυτή τη στιγμή για ενδεχόμενες ατυχίες
8. Αισθάνομαι αναπαυμένος
9. Αισθάνομαι άγχος
10. Αισθάνομαι βολικά
11. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση
12. Αισθάνομαι νευρικότητα
13. Αισθάνομαι ήσυχος
14. Βρίσκομαι σε διέγερση
15. Είμαι χαλαρωμένος
16. Αισθάνομαι ικανοποιημένος
17. Ανησυχώ
18. Αισθάνομαι έξαψη και ταραχή
19. Αισθάνομαι υπερένταση
20. Αισθάνομαι ευχάριστα

Στο δεύτερο μέρος του STAI υπάρχουν πάλι 20 φράσεις, οι οποίες όμως αναφέρονται στο πως μπορεί να αισθάνεται κάποιος συνήθως. Έτσι, οι Spielberg et al. (1983) εδώ ζητάνε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν κατά πόσο η κάθε πρόταση τους εκφράζει γενικά. Οι επιλογές που υπάρχουν σε αυτή τη σειρά είναι: 1. Σχεδόν ποτέ, 2. Μερικές φορές, 3. Συχνά, 4. Σχεδόν πάντα.

21. Αισθάνομαι ευχάριστα
22. Κουράζομαι εύκολα
23. Βρίσκομαι σε συνεχή αγωνία
24. Εύχομαι να μπορούσα να είμαι τόσο ευτυχισμένος όσο οι άλλοι φαίνονται να είναι
25. Μένω πίσω στις δουλειές μου, γιατί δεν μπορώ να αποφασίσω αρκετά γρήγορα
26. Αισθάνομαι αναπαυμένος
27. Είμαι ήρεμος, ψύχραιμος και συγκεντρωμένος
28. Αισθάνομαι πως οι δυσκολίες συσσωρεύονται ώστε να μην μπορώ να τις ξεπεράσω
29. Ανησυχώ πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία
30. Βρίσκομαι σε συνεχή υπερένταση
31. Έχω την τάση να βλέπω τα πράγματα δύσκολα
32. Μου λείπει η αυτοπεποίθηση
33. Αισθάνομαι ασφαλής
34. Προσπαθώ να αποφεύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή δυσκολίας
35. Βρίσκομαι σε υπερδιέγερση
36. Είμαι ικανοποιημένος
37. Κάποια ασήμαντη σκέψη μου περνά από το μυαλό και μ' ενοχλεί
38. Παίρνω τις απογοητεύσεις τόσο πολύ στα σοβαρά ώστε δεν μπορώ να τις διώξω από τη σκέψη μου
39. Είμαι ένας σταθερός χαρακτήρας
40. Έρχομαι σε μια κατάσταση έντασης ή αναστάτωσης όταν σκέφτομαι τις τρέχουσες ασχολίες και τα ενδιαφέροντα μου

Στη συνέχεια ακολουθούν άλλες 16 φράσεις που διατυπώθηκαν σύμφωνα με το περιεχόμενο του παρεμβατικού προγράμματος και αναφέρονται κυρίως σε συνθήκες τις καθημερινότητας. Και σε αυτή τη περίπτωση οι συμμετέχοντες, χωρίς να ξοδεύουν πολύ χρόνο σε κάθε πρόταση, κλήθηκαν να επιλέξουν την απάντηση που τους αντιπροσωπεύει περισσότερο τις τελευταίες 2 εβδομάδες. Οι επιλογές που είχαν εδώ ήταν: 1. Πολύ λίγο, 2. Λίγο, 3. Αρκετά, 4. Πάρα πολύ.

1. Θα ήθελα να αφιέρωνα περισσότερο χρόνο στον εαυτό μου
2. Μου είναι σχετικά εύκολο να κοιμηθώ το βράδυ
3. Δεν δυσκολεύομαι να ζητήσω κάτι (π.χ. μια εξυπηρέτηση) από κάποιον
4. Δεν έχω πρόβλημα να αρνηθώ σε κάτι που μου ζητάνε να κάνω και εγώ δεν θέλω
5. Μπορώ να κάνω εύκολα νέες γνωριμίες
6. Είμαι ικανοποιημένος/-η από τη διαχείριση των οικονομικών μου
7. Είμαι συμπονετικός/-ή με τον εαυτό μου όταν κάνω λάθη
8. Καταφέρνω να είμαι συνεπής στις υποχρεώσεις μου
9. Το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μου αποσπούν τη προσοχή από άλλα πράγματα που έχω να κάνω
10. Έχω εμπιστοσύνη στις ικανότητες μου
11. Αντιλαμβάνομαι ένα πρόβλημα περισσότερο ως απειλή παρά ως πρόκληση
12. Στη διατροφή μου υπάρχουν και τροφές που είναι θρεπτικές για τον οργανισμό
13. Μέσα στη καθημερινότητα μου κάνω κάποιο είδος γυμναστικής (π.χ. περπάτημα, χορός, άθλημα, κ.λπ.)
14. Μπορεί να συγκρίνω τα επιτεύγματα των άλλων με τα δικά μου
15. Όταν έχω μια δύσκολη δουλειά, μπορεί να αναβάλλω συνεχώς να ασχοληθώ με αυτήν
16. Προσπαθώ να βρω θετικά στοιχεία σε μια ανεπιθύμητη κατάσταση

## **Παράρτημα Β: Σχόλια συμμετεχόντων**

Παρακάτω σας ζητείται να γράψετε κάποια σχόλια από τη συμμετοχή σας στο πρόγραμμα (π.χ. γενικές εντυπώσεις, αν ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες σας, αν σας βοήθησε σε κάποιον τομέα της καθημερινότητας σας, θετικά και αρνητικά στοιχεία του προγράμματος, αν υπήρξε κάτι που σας δυσαρέστησε, προτάσεις για βελτίωση κ.α.). Υπενθυμίζεται ότι οι απαντήσεις σας δίνονται ανώνυμα, επομένως παρακαλείσθε να απαντήσετε με ειλικρίνεια.

Φοιτήτρια 1: *«Στο πρόγραμμα θα έπρεπε να υπήρχε μεγαλύτερη συμμετοχή από φοιτητές γιατί αρχικά βοηθάμε ένα άλλο άτομο με την διπλωματική του και όπως θα θέλαμε να μας φερθούν όταν βρεθούμε στη θέση του έτσι θα έπρεπε να φερθούμε και σε αυτήν την περίπτωση. Επιπλέον, το θέμα ήταν έξυπνη επιλογή γιατί όλοι ταλαιπωρούνται με άγχος και είναι κάτι που όσο περνούν τα χρόνια τόσο μεγαλύτερες διαστάσεις παίρνει. Το πρόγραμμα ήταν καλοδουλεμένο και φαινόταν η προσπάθεια που λήφθηκε. Εγώ προσωπικά έμαθα κάποια πράγματα στις συναντήσεις και από τις πρώτες φορές που ήταν συναντήσεις γνωριμίας ένιωσα αμέσως πολύ άνετα. Έμαθα ότι υπάρχουν και άλλα άτομα που βίωσαν και αντιμετώπισαν πραγματικές δυσκολίες οπότε η σκέψη ότι ήμουν μόνη μου και ότι βίωνα μόνο εγώ δυσκολίες χάθηκε. Χαίρομαι που μου δόθηκε η ευκαιρία να συμμετάσχω σε κάτι τέτοιο».*

Φοιτήτρια 2: *«Η δική μου προσωπική συμμετοχή στο πρόγραμμα μου φάνηκε ενδιαφέρον και πραγματικά με βοήθησε να πάρω πιο εύκολα αποφάσεις να αντιμετωπίσω με ψυχραιμία μια δύσκολη κατάσταση και να ηρεμήσω σε ένα βαθμό τον εαυτό μου. Δεν έχω να επισημάνω κάτι αρνητικό το κλίμα ήταν πολύ φιλόξενο και ένιωσα άνετα».*

Φοιτήτρια 3: *«Μου άρεσε πολύ το κλίμα που επικρατούσε, ήταν πολύ φιλικό και οικείο. Επίσης, με βοήθησε πολύ η συζήτηση για το πως μπορείς να πεις με τρόπο "ΟΧΙ". Συνειδητοποίησα έτσι ότι μπορείς να είσαι άνθρωπος με ευγενική καρδιά και να εξακολουθείς να λες όχι».*

Φοιτήτρια 4: *«Θεωρώ πως το πρόγραμμα με βοήθησε αρκετά στο να μπορώ να λέω πιο εύκολα όχι, να θέτω στόχους και να τους εκπληρώνω, να βάζω πρόγραμμα στην καθημερινότητα μου».*

Φοιτήτρια 5: *«Η συμμετοχή μου στο πρόγραμμα με βοήθησε σε μεγάλο βαθμό να μπορώ να διαχειρίζομαι τα συναισθήματα μου, να μπορώ να λέω εύκολα όχι σε άλλα άτομα όταν κάτι πραγματικά δεν το θέλω, να βάζω πρόγραμμα και προτεραιότητες αλλά το βασικότερο με κινητοποίησε στο να κάνω πράγματα που καθυστερούσα να βάλω σε πρόγραμμα λόγω δισταγμού-φόβου».*

Φοιτήτρια 6: *«Το πρόγραμμα ήταν αρκετά καλό, σίγουρα κάλυψε τις απαιτήσεις μου και έμαθα πολλά καινούργια πράγματα από αυτό. Αρχικά, γνώρισα καινούργια άτομα από τα οποία έμαθα*



εξίσου πολλά όπως το πώς αντιμετωπίζουν μια δύσκολη κατάσταση ή το πώς λειτουργούν στην καθημερινότητα τους. Αλλά το πιο σημαντικό για εμένα είναι ότι έθιξε ζητήματα τα οποία τα είχα εγώ ως δεδομένα ότι είναι γνωστά και ίδια σε όλους γεγονός που δεν ισχύει. Για παράδειγμα, το να πούμε όχι, εγώ θεωρούσα ότι σε όλους είναι το ίδιο εύκολο όπως σε εμένα αλλά τελικά δεν είναι. Τέλος, θα ήθελα να προσθέσω ότι αυτό το πρόγραμμα με έκανε να συνειδητοποιήσω ότι ο κάθε άνθρωπος ξεχωριστά μπορεί να αντιμετωπίζει μια κατάσταση με τον δικό του τρόπο και ότι τίποτα δεν είναι δεδομένο, προκαθορισμένο και σωστό.

Υ.Γ. θεωρώ ότι το πρόγραμμα θα πρέπει να βελτιωθεί ως προς την οργάνωση του.

Υ.Γ 2) Είναι ένα πρόγραμμα το οποίο αξίζει τον κόπο και τον χρόνο του συμμετέχοντα καθώς θίγει διάφορα σημαντικά ζητήματα για την εποχή μας με πολύ ευχάριστο τρόπο μέσω της συζήτησης, της επικοινωνία, της αλληλοκατανόησης και της αλληλεπίδρασης».