



**Η ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΥΝΗΤΙΚΩΝ
ΕΑΥΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ: Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΟ
ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ**

Της

ΛΟΥΙΖΑΣ ΜΙΧΑΗΛ

Μεταπτυχιακό στις Εφαρμογές Ψυχολογίας και Συμβουλευτικής στην Κοινότητα

Θεολογική Σχολή της Εκκλησίας της Κύπρου

Λευκωσία, Κύπρος

2021

Υποβληθείσα στη Θεολογική Σχολή της Εκκλησίας της Κύπρου

σε μερική εκπλήρωση

των απαιτήσεων για την απόκτηση

του Μεταπτυχιακού Τίτλου

MASTER OF ARTS

**Η ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ
ΤΩΝ ΔΥΝΗΤΙΚΩΝ ΕΑΥΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ:
Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ**

Διπλωματική Εργασία

Επιβλέπων/ουσες Καθηγητής/τριες

Όλγα Σολομώντος-Κουντούρη

Αγγελική Λεονταρή

Κωνσταντίνος Τσαγκαρίδης

Επιτροπή Αξιολόγησης

Όλγα Σολομώντος-Κουντούρη

Αγγελική Λεονταρή

Κωνσταντίνος Τσαγκαρίδης

Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος

Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών

Όλγα Σολομώντος-Κουντούρη

Ημερομηνία Έγκρισης: 12 Οκτωβρίου 2021

Υπεύθυνη Δήλωση περί μη Λογοκλοπής

Εγώ η Λουίζα Μιχαήλ, γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής και τις ποινές που αυτή δύναται να επιφέρει, με βάση τον Κανονισμό της Θεολογικής Σχολής της Εκκλησίας της Κύπρου, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο «Η Διαμόρφωση Ταυτότητας και των Δυνητικών Εαυτών στην Εφηβεία: Η Σχέση τους με το Άγχος και την Κατάθλιψη» αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας. Επίσης δηλώνω υπεύθυνα πως όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει έχουν δηλωθεί με τον ενδεδειγμένο τρόπο στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές της διπλωματικής μου εργασίας. Σημεία που βασίζονται σε ιδέες, κείμενο ή / και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

Η ΔΗΛΟΥΣΑ

Λουίζα Μιχαήλ

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους συνέβαλαν στην εκπόνηση της Διπλωματικής μου εργασίας με στόχο την επίτευξή της.

Κατ' αρχάς, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την κ. Όλγα Σολομώντος Κουντούρη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Ψυχολογίας και Υπεύθυνης του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών «Εφαρμογές Ψυχολογίας και Συμβουλευτικής στην Κοινότητα» της Θεολογικής Σχολής Εκκλησίας της Κύπρου, για την πολύτιμη και συνεχή εποπτεία, βοήθεια και καθοδήγησή της. Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω εκ βάθους ψυχής την κ. Αγγελική Λεονταρή, Ομότιμη Καθηγήτρια Ψυχολογίας στο Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και Συνεργαζόμενο Ακαδημαϊκό Μέλος της Θεολογικής Σχολής Εκκλησίας της Κύπρου, για την ιδιαίτερη καθοδήγηση και υποστήριξη και την αμέριστη συμπαράστασή της. Η ολοκλήρωση αυτής της εργασίας δεν θα ήταν δυνατή χωρίς την συμβολή του κ. Κώστα Τσαγκαρίδη, Λέκτορα στη Θεολογική Σχολή Εκκλησίας της Κύπρου, ο οποίος προσέφερε πολύτιμη βοήθεια καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησης της Διπλωματικής μου.

Ακόμη, θα ήθελα να αποδώσω ευχαριστίες στους Διευθυντές και τους Εκπαιδευτικούς των σχολείων για την εξαιρετική συνεργασία, αλλά και στους μαθητές/τριες για την πρόθυμη συμμετοχή τους στην έρευνα.

Τέλος, ευχαριστώ μέσα από τα βάθη της καρδιάς μου την οικογένειά μου και τον σύντροφό μου που με στήριξαν στην επιλογή μου να συνεχίσω τις σπουδές μου και να επιτύχω τους στόχους μου.

Περίληψη

Σκοπός της έρευνας είναι να μελετήσει συνδυαστικά τον ρόλο των δυνητικών εαυτών και τη διαδικασία διαμόρφωσης ταυτότητας κατά την εφηβεία και να εξετάσει πως σχετίζονται με την κατάθλιψη και το άγχος. Συγκεκριμένα, διερευνάται η σύνδεση των πέντε διαστάσεων της ταυτότητας με τους δυνητικούς εαυτού και η σχέση τους με την κατάθλιψη και το άγχος, μέσα από την ανάλυση του περιεχομένου των δυνητικών εαυτών, τη συσχέτιση του βαθμού επεξεργασίας και της πιθανότητας επίτευξής τους. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 380 συμμετέχοντες, αγόρια ($N = 145$, 38.2%), και κορίτσια ($N = 235$, 61.8%), ηλικίας 14-17 ($M = 15.67$, $SD = 0.57$), από Λύκεια της επαρχίας Λάρνακας και Λευκωσίας, οι οποίοι απάντησαν σε ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι δύο διαστάσεις δέσμευσης συσχετίζονται αρνητικά με την κατάθλιψη, ενώ οι τρεις διαστάσεις εξερεύνησης έχουν θετική συσχέτιση με την κατάθλιψη. Όσον αφορά τους Δυνητικούς εαυτούς η πλειοψηφία των εφήβων αναφέρει επιθυμητούς εαυτούς στον επαγγελματικό τομέα και μη επιθυμητούς εαυτούς που εντάσσονται στον προσωπικό τομέα. Οι δύο διαστάσεις δέσμευσης σχετίζονται με συγκεκριμένους δυνητικούς εαυτούς, ενώ η εξερεύνηση σε εύρος σχετίζεται με γενικούς δυνητικούς εαυτούς. Οι έφηβοι που βρίσκονται στην απόφαση για δέσμευση και στην ταύτιση με τη δέσμευση έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να επιτύχουν τους επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς τους, ενώ αυτοί που βρίσκονται στη μηρυκαστική εξερεύνηση λιγότερο. Η συζήτηση των ευρημάτων εστιάζει στην ερμηνεία και ανάλυση της σύνδεσης των θεωριών ταυτότητας και δυνητικών εαυτών και αφορά την καινοτομία της παρούσας έρευνας. Οι πρακτικές εφαρμογές αφορούν την προώθηση των διαστάσεων της δέσμευσης. Τέλος, τονίζεται η ολοκληρωμένη προσέγγιση της διαδικασίας διερεύνησης και διαμόρφωσης του εαυτού του εφήβου σε συνδυασμό με την ψυχοσυναισθηματική του κατάσταση.

Λέξεις κλειδιά: ταυτότητα, δυνητικοί εαυτοί, κατάθλιψη, άγχος, εφηβεία

Abstract

This study combines possible selves' and identity formation' theories and examines their correlation with depression and stress. Specifically, it examines the correlation of the five dimensions of identity with the possible selves and depression and stress, through the analysis of the content of the possible selves, the correlation of the degree of their processing and the probability of their achievement. The study involved 380 participants, boys ($N = 145$, 38.2%), and girls ($N = 235$, 61.8%), aged 14-17 ($M = 15.67$; $SD = 0.57$), from Lyceums in Larnaca and Nicosia, who completed a self-report questionnaire. The results showed that the two dimensions of commitment are negatively related with depression, while the three dimensions of exploration have a positive relationship with depression. The majority of adolescents reported desirable professional selves and non-desirable personal selves. The two dimensions of commitment are related to specific possible selves, while exploration in breadth is related to general possible selves. Adolescents who are in the decision making and in the identification with commitment are more likely to achieve their desired possible selves, while those in the ruminant exploration are less likely to achieve it. The discussion of the findings focuses on the interpretation and analysis of the connection between the theories of identity and possible selves and concerns the innovation of the present research. The practical applications concern the promotion of the dimensions of the commitment. Finally, the integrated approach of the process of exploring and shaping the adolescent self in combination with his psycho-emotional state is emphasized.

Keywords: *identity, possible selves, depression, stress, adolescence.*

Πίνακας Περιεχομένων

Υπεύθυνη Δήλωση περί μη Λογοκλοπής.....	iii
Ευχαριστίες.....	iv
Περίληψη.....	vi
Abstract	viii
Πίνακας Περιεχομένων	x
Κατάλογος Πινάκων.....	xiii
Κατάλογος Διαγραμμάτων	xiv
Εισαγωγή.....	xvi
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Ταυτότητα	1
1.1 Εφηβεία και Ταυτότητα.....	1
1.2 Θεωρίες για τη Διαμόρφωση Ταυτότητας στην Εφηβεία.....	3
1.2.1 Η θεωρία Διαμόρφωσης Ταυτότητας του Erik Erikson	3
1.2.2 Το Μοντέλο Ταυτότητας του James Marcia: The Identity Statures.....	5
1.2.3 Σύγχρονες θεωρίες Ταυτότητας: Το Μοντέλο Ταυτότητας των Luyckx, Goossens, και Soenens.....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η Θεωρία των Δυνητικών Εαυτών.....	13
2.1 Εννοιολογικός Προσδιορισμός και Χαρακτηριστικά Δυνητικών Εαυτών.....	13
2.2 Το Περιεχόμενο των Δυνητικών Εαυτών.....	16
2.3 Διαμόρφωση Ταυτότητας και Δυνητικοί Εαυτοί κατά την Εφηβεία.....	18
2.4 Διαστάσεις Ταυτότητας, Δυνητικοί Εαυτοί και η σχέση τους με την Κατάθλιψη και το Άγχος	21
2.5 Αναγκαιότητα και Σπουδαιότητα της Έρευνας.....	27
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Μεθοδολογία.....	29
3.1 Σκοπός της Έρευνας.....	29
3.2 Βασικές Ερευνητικές Υποθέσεις.....	30
3.3 Δείγμα.....	31
3.4 Ερευνητικά Εργαλεία	32
3.5 Ερευνητικό Σχέδιο.....	34
3.6 Διαδικασία.....	35

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Αποτελέσματα.....	37
4.1 Ψυχομετρικές Ιδιότητες των Κλιμάκων της Έρευνας.....	38
4.1.1 Αξιοπιστία της Κλίμακας Ταυτότητας.....	38
4.1.2 Αξιοπιστία της Κλίμακας Κατάθλιψης, Άγχους και Έντασης.....	41
4.2 Περιγραφικές Αναλύσεις Δημογραφικών Χαρακτηριστικών.....	43
4.3 Περιγραφικά Στοιχεία Κλιμάκων Ταυτότητας και Κατάθλιψης, Άγχους και Έντασης.....	44
4.3.1 Περιγραφικά στοιχεία Διαστάσεων Ταυτότητας.....	45
4.3.2 Περιγραφικά στοιχεία Κλιμάκων Κατάθλιψης, Άγχους και Έντασης.....	45
4.4 Οι Επιδράσεις του Φύλου και της Τάξης στα Αποτελέσματα που αφορούν τις Διαστάσεις ταυτότητας και την Ψυχοσυναισθηματική Κατάσταση.....	45
4.4.1 Διαφορές φύλου ως προς τις Διαστάσεις Ταυτότητας.....	46
4.4.2 Διαφορές Φύλου ως προς την Ψυχοσυναισθηματική Κατάσταση.....	47
4.4.3 Διαφορές Τάξης στα αποτελέσματα της Ψυχοσυναισθηματικής Κατάστασης.....	48
4.5 Συσχετίσεις μεταξύ των Μεταβλητών των Κλιμάκων των διαστάσεων της Ταυτότητας και Ψυχοσυναισθηματικής Κατάστασης.....	49
4.5.1 Συσχετίσεις μεταξύ των πέντε Διαστάσεων Ταυτότητας της Ψυχοσυναισθηματικής Κατάστασης.....	49
4.5.2 Συσχετίσεις των Διαστάσεων Ταυτότητας με την Κατάθλιψη, το Άγχος, την Ένταση.....	51
4.6 Το Περιεχόμενο των Δυνητικών Εαυτών.....	51
4.7 Ο Βαθμός Επεξεργασίας και η Συχνότητα της Πιθανότητας Επίτευξης των Δυνητικών Εαυτών.....	54
4.8 Έλεγχος Ανεξαρτησίας του Περιεχομένου και της Πιθανότητας Επίτευξης των Δυνητικών Εαυτών από τα Δημογραφικά Χαρακτηριστικά.....	55
4.9 Συσχετίσεις της Πιθανότητας Επίτευξης Επιθυμητών και Μη Επιθυμητών Εαυτών, των Διαστάσεων Ταυτότητας και της Ψυχοσυναισθηματικής Κατάστασης.....	56
4.10 Μη Παραμετρικές Συσχετίσεις του Βαθμού Επεξεργασίας των Δυνητικών Εαυτών, των Διαστάσεων Ταυτότητας και της Ψυχοσυναισθηματικής Κατάστασης.....	56
4.11 Πολυμεταβλητή Ανάλυση Συνδιακύμανσης (MANCOVA).....	57
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Συζήτηση.....	60
5.1 Διερεύνηση των Διαστάσεων Ταυτότητας των Εφήβων.....	60
5.2 Διαφορές Φύλου ως προς τις Διαστάσεις Ταυτότητας.....	62

5.3 Διαφορές Τάξης ως προς τις Διαστάσεις Ταυτότητας.....	63
5.4 Διαφορές Φύλου ως προς τη Ψυχοσυναισθηματική Κατάσταση των Εφήβων.....	63
5.5 Συσχετίσεις Διαστάσεων Ταυτότητας με την Ψυχοσυναισθηματική Κατάσταση των Εφήβων	64
5.6 Διερεύνηση Περιεχομένου των Δυνητικών Εαυτών	66
5.7 Διερεύνηση του Βαθμού Επεξεργασίας των Δυνητικών Εαυτών και της Πιθανότητας Επίτευξης των Δυνητικών Εαυτών.....	70
5.8 Δημογραφικά Χαρακτηριστικά, Περιεχόμενο και Πιθανότητα Επίτευξης των Δυνητικών Εαυτών	71
5.9 Συσχετίσεις Πιθανότητας Επίτευξης των Δυνητικών Εαυτών με τις Διαστάσεις Ταυτότητας και τη Ψυχοσυναισθηματική Κατάσταση των Εφήβων	72
5.10 Συσχετίσεις του Βαθμού Επεξεργασίας των Δυνητικών Εαυτών με τις Διαστάσεις Ταυτότητας και τη Ψυχοσυναισθηματική Κατάσταση των Εφήβων	74
5.11 Επιδράσεις των Διαστάσεων Ταυτότητας στην Πιθανότητα Επίτευξης των Δυνητικών Εαυτών	75
5.12 Περιορισμοί της Έρευνας και Προτάσεις για Μελλοντική Έρευνα.....	76
5.13 Πρακτικές Εφαρμογές.....	77
Συμπεράσματα.....	79
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	83
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	97
Παράρτημα Β	104
Παράρτημα Γ.....	107
Παράρτημα Δ	110
Παράρτημα Ε.....	112

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

<i>Πίνακας 4.1: Αξιολόγηση εσωτερικής συνέπειας των απαντήσεων στο ερωτηματολόγιο ταυτότητα, όπως μετριέται από το α του Cronbach</i>	38
<i>Πίνακας 4.2: Αξιολόγηση εσωτερικής συνέπειας των απαντήσεων στο ερωτηματολόγιο κατάθλιψης, άγχους και έντασης, όπως μετριέται από το α του Cronbach</i>	40
<i>Πίνακας 4.3: Ποσοστά μορφωτικού επιπέδου γονέων συμμετεχόντων.....</i>	43
<i>Πίνακας 4.4: Συχνότητα και ποσοστά κατηγοριοποίησης επαγγελμάτων των γονέων.....</i>	43
<i>Πίνακας 4.5: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις για διαστάσεις ταυτότητας.....</i>	44
<i>Πίνακας 4.6: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις διαστάσεων ταυτότητας ανά φύλο.....</i>	45
<i>Πίνακας 4.7: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις ψυχοσυναισθηματικής κατάστασης σε σχέση με το φύλο.....</i>	46
<i>Πίνακας 4.8: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις ψυχοσυναισθηματικής κατάστασης σε σχέση με την τάξη.....</i>	47
<i>Πίνακας 4.9: Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας.....</i>	49
<i>Πίνακας 4.10: Συσχετίσεις Διαστάσεων Ταυτότητας με την Κατάθλιψη, το Άγχος και την Ένταση</i>	50
<i>Πίνακας 4.11: Έλεγχος Ανεξαρτησίας του Περιεχομένου του επιθυμητού Δυνητικού Εαυτού και της τάξης –ηλικία.....</i>	54

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

<i>Διάγραμμα 4.1: Το Μοντέλο που χρησιμοποιήθηκε για την Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων στα δεδομένα της Κλίμακας Ταυτότητας</i>	39
<i>Διάγραμμα 4.2: Το Μοντέλο που χρησιμοποιήθηκε για την Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων στα δεδομένα της Κλίμακας Κατάθλιψης, Άγχους και Έντασης</i>	41
<i>Διάγραμμα 4.3: Συχνότητες ανά τομέα πρώτου Επιθυμητού Δυνητικού Εαυτού.....</i>	51
<i>Διάγραμμα 4.4: Συχνότητες ανά τομέα πρώτου Μη Επιθυμητού Δυνητικού Εαυτού.....</i>	52
<i>Διάγραμμα 4.5: Βαθμός Επεξεργασίας των Δυνητικών Εαυτών.....</i>	53
<i>Διάγραμμα 4.6: Συγκρίσεις στα αποτελέσματα της πιθανότητας επίτευξης του επιθυμητού δυνητικού εαυτού μεταξύ των πέντε υποομάδων στη διάσταση της Απόφασης για Δέσμευση</i>	...57
<i>Διάγραμμα 4.7: Συγκρίσεις στα αποτελέσματα της πιθανότητας επίτευξης του επιθυμητού δυνητικού εαυτού μεταξύ των πέντε υποομάδων στη διάσταση της Απόφασης για Δέσμευση</i>	...58
<i>Διάγραμμα 4.8: Συγκρίσεις στα αποτελέσματα της πιθανότητας επίτευξης του επιθυμητού δυνητικού εαυτού μεταξύ των πέντε υποομάδων στη διάσταση της Μηρυκαστικής Εξερεύνησης</i>	58

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η απαρχή των διαδικασιών διαμόρφωσης ταυτότητας σηματοδοτείται από νωρίς στις έρευνες του Erikson (1950). Δεκαετίες αργότερα, το 1986, η έρευνα για τους δυνητικούς εαυτούς αναπτύσσεται λεπτομερώς από τους Markus και Nurius (1986) και μέχρι σήμερα επικεντρώνεται κυρίως στην εφηβική ηλικία, γιατί είναι η αναπτυξιακή περίοδος που διαμορφώνεται η ταυτότητα του ατόμου και αναπτύσσεται επίσης αυτή η δυνατότητα της υποθετικής σκέψης για το μέλλον.

Ο εαυτός σαν έννοια αφορά ένα σύστημα με σκέψεις, συναισθήματα, ταυτότητες και κίνητρα που αποδίδεται και χαρακτηρίζει τα ανθρώπινα όντα. Θεωρείται μια δέσμη γνωστικών αναπαραστάσεων που αντανακλά τα χαρακτηριστικά ενός ατόμου, τα οποία δημιουργούνται από προσωπικές εμπειρίες και οι οποίες περιλαμβάνουν ρόλους και ταυτότητες (Owens, 2006). Η ταυτότητα, την οποία ανέπτυξε ενδελεχώς ο Erikson, αφορά τα γνωρίσματα και τα χαρακτηριστικά ενός ατόμου, τις ανθρώπινες και κοινωνικές σχέσεις, τους ρόλους αλλά και το πλαίσιο μέσα στο οποίο αναπτύσσεται, εστιάζοντας στο παρελθόν, το παρόν ή και το μέλλον (Oyserman, Elmore, & Smith, 2012). Οι Markus & Nurius (1986), πρότειναν τη δομή των δυνητικών εαυτών, που είναι μελλοντικές αυτοπροβολές του ατόμου για τι μπορεί να γίνει, τι επιθυμεί να γίνει και τι φοβάται να γίνει. Αποτελούν μια διαδικασία που είναι σε εξέλιξη, ενώ παρέχουν τη σύνδεση μεταξύ του εαυτού και της ταυτότητας με την πάροδο του χρόνου, λαμβάνοντας υπόψη την προσανατολισμένη στο μέλλον και την κατευθυνόμενη από στόχους συμπεριφορά. (Buss, 2001, στο Hamman, Gosselin, Ramano, & Bunuan, 2010). Η διαμόρφωση δυνητικών εαυτών, περιλαμβάνει μια σειρά μελλοντικών αυτοπροβολών, αλλά ο σχηματισμός τους είναι συνδεδεμένος με αναπαραστάσεις του παρόντος εαυτού. Κατά τον ίδιο τρόπο η ταυτότητα είναι μια δυναμική διαδικασία που περιλαμβάνει μια αναζήτηση του εαυτού και των εννοιών του στο παρόν.

Οι Beijaard, Meijer και Verloop (2004) υποστηρίζαν ότι η ταυτότητα είναι μια διαδικασία του «να γίνω» (*to become*) και η σχέση ταυτότητας και εαυτού, καθιστά τον εαυτό ως τον δημιουργό του νοήματος, και την ταυτότητα ως αυτό που γίνεται κάποιος, δηλαδή το αποτέλεσμα (Beauchamp & Thomas, 2009). Οι δυνητικοί εαυτοί μπορούν να θεωρηθούν ως εργαλεία για τη διερεύνηση της ταυτότητας, καθώς κατά τη διάρκεια της εφηβείας η γνωστική ικανότητα της υποθετικής σκέψης σχετικά με τον εαυτό αναπτύσσεται

(Dunkel & Anthis, 2001). Στην πραγματικότητα, η εφηβεία είναι η περίοδος που το άτομο ανακαλύπτει τον πραγματικό του εαυτό μέσα από την εξερεύνηση των πιθανών εαυτών (Dunkel, 2000, 2005· Knox, et al., 1998· Markus & Nurius, 1993· Oyserman, et al., 2004· Oyserman, & Markus, 2004). Έτσι, η διαμόρφωση των δυνητικών εαυτών μπορεί να χρησιμεύσει ως ένας σημαντικός μηχανισμός στην ανάπτυξη της ταυτότητας, με τρόπο που οι δυνητικοί εαυτοί να θεωρούνται ως μια αναπόσπαστη πτυχή της εξερεύνησης της ταυτότητας (Dunkel, 2000), μέσα σε ένα πλαίσιο κατανόησης του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι αναπτύσσουν την αυτογνωσία τους και διαμορφώνουν την ταυτότητά τους (Packard & Conway, 2006).

Οι έρευνες γενικά τονίζουν τη σπουδαιότητα της διαμόρφωσης ενός συγκροτημένου εαυτού και μιας υγιούς ταυτότητας, αλλά και της δημιουργίας μελλοντικών αυτοπροβολών, δηλαδή δυνητικών εαυτών. Η δημιουργία ενός συνόλου που αφορά τον εαυτό και την ταυτότητα ενός ατόμου, αλληλεπιδρά και σχετίζεται με προσωπικούς συναισθηματικούς παράγοντες που είτε ενισχύουν την υγιή σύνθεση και προσαρμοστική ανάπτυξη ταυτότητας και επιθυμητών δυνητικών εαυτών, είτε τη δυσπροσαρμοστική, προβληματική και συγκεχυμένη ανάπτυξη εαυτού και ταυτότητας. Συγκεκριμένα, παράγοντες όπως η κατάθλιψη και το άγχος φαίνεται να σχετίζονται με τη διαμόρφωση δυνητικών εαυτών και ταυτότητας ή θέτοντάς το διαφορετικά μπορούμε να πούμε πως οι διαστάσεις της ταυτότητας και το είδος των δυνητικών εαυτών συνδέονται με συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης (Allen et al., 1996· Goleman, 2015· Krønger, 2004· Penland, et al., 2000).

Στην παρούσα έρευνα γίνεται συνδυασμός των εννοιών της ταυτότητας και των δυνητικών εαυτών επιδιώκοντας τη σύνθεση μιας καινοτόμας ιδέας που αφορά τη διερεύνηση των δύο αυτών εννοιών στα πλαίσια της ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξης των εφήβων. Η δημιουργία δυνητικών εαυτών είναι μια σημαντική διάσταση της διαδικασίας διαμόρφωσης ταυτότητας. Ως εκ τούτου, η έρευνα επικεντρώνεται στην εξερεύνηση των πέντε διαστάσεων ταυτότητας (απόφαση για δέσμευση, ταύτιση με τη δέσμευση, εξερεύνηση σε εύρος, εξερεύνηση σε βάθος, μηρυκαστική εξερεύνηση), με βάση το νέο μοντέλο ταυτότητας των Luyckx, Goossens, και Soenens (2006a) και των δυνητικών εαυτών (επιθυμητών και μη επιθυμητών) που διαμορφώνονται κατά την εφηβεία. Η σύνθεση και ενοποίηση των δύο θεωριών θα βοηθήσει στην πληρέστερη διερεύνηση της διαδικασίας διαμόρφωσης ταυτότητας και της αντίληψη που έχει το άτομο για τον εαυτό του καθώς και της δημιουργίας υποθετικών «εικόνων» για το πώς φαντάζεται τον εαυτό του στο μέλλον και πως οι διαδικασίες αυτές σχετίζονται με το άγχος και την κατάθλιψη. Ο συνδυασμός των δύο θεωριών αποτελεί μία σημαντική συνεισφορά της παρούσας έρευνας στο πεδίο ανάπτυξης και των δύο θεωριών.

Τα Κεφάλαια 1 και 2 αφορούν στη βιβλιογραφική ανασκόπηση της έρευνας. Στο Κεφάλαιο 1 επεξηγείται η έννοια της ταυτότητας στην εφηβεία, καθώς και οι θεωρίες και τα διάφορα μοντέλα που προέκυψαν από θεωρητικούς που ασχολήθηκαν με το θέμα της διαμόρφωσης της ταυτότητας. Ακολούθως, στο Κεφάλαιο 2 δίνεται ο εννοιολογικός προσδιορισμός και τα χαρακτηριστικά των δυνητικών εαυτών και παρουσιάζεται ταυτόχρονα η σχέση των διαστάσεων ταυτότητας και των δυνητικών εαυτών με την κατάθλιψη και το άγχος. Η μεθοδολογία της έρευνας παρουσιάζεται στο Κεφάλαιο 3. Αρχικά, επεξηγείται ο σκοπός της έρευνας και παρουσιάζονται οι ερευνητικές υποθέσεις. Επιπλέον, γίνεται αναφορά στο δείγμα, στα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν, το ερευνητικό σχέδιο και τη διαδικασία της έρευνας. Στο Κεφάλαιο 4 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας, ενώ στο Κεφάλαιο 5 γίνεται συζήτηση των ευρημάτων της έρευνας. Τέλος, σχολιάζονται οι περιορισμοί της έρευνας, δίνονται προτάσεις για μελλοντικές έρευνες, παρουσιάζονται οι πρακτικές εφαρμογές της παρούσας έρευνας και παρουσιάζονται τα συμπεράσματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

1.1 Εφηβεία και Ταυτότητα

Η εφηβεία αποτελεί μια αναπτυξιακή περίοδο κατά την οποία το άτομο ασχολείται με την ανάλυση, ανακάλυψη και την αξιολόγηση του εαυτού του, μέχρι να θεμελιώσει μια συνεκτική και ενοποιημένη αίσθηση εαυτού και ταυτότητας. Αυτή η διαδικασία περιλαμβάνει την αναζήτηση, τον πειραματισμό και τον έλεγχο διάφορων ιδεών, πιστεύω και συμπεριφορών καθιστώντας αυτή την περίοδο στη ζωή του ατόμου ασαφή και αβέβαιη. Ο Erikson πρώτος παρείχε το πιο γνωστό θεωρητικό πλαίσιο που σχετίζεται με τον μετασχηματισμό του εαυτού κατά τη διάρκεια της εφηβείας (Allison & Schultz, 2001).

Ο έφηβος έρχεται αντιμέτωπος με τα πολλαπλά στοιχεία της προσωπικότητάς του που ενδεχομένως να τον οδηγήσουν σε προβληματισμό και σύγχυση. Παράλληλα, γίνεται ικανός να αντιλαμβάνεται όλο και με περισσότερη ακρίβεια το ποιος είναι (αυτοαντίληψη) και αυτή η νοητική του ανάπτυξη του επιτρέπει να διακρίνει τις ποικίλες πλευρές του εαυτού του (Feldman, 2011) και να μπορεί να κάνει και υποθέσεις για το πώς θα μπορούσε να είναι στο μέλλον. Έτσι, αυτή η διαδικασία αυτοπροσδιορισμού είναι η πιο σημαντική πρόκληση για τους εφήβους.

Η αναζήτηση ταυτότητας αποτελεί κύριο αναπτυξιακό έργο της εφηβείας, η οποία οδηγεί τον έφηβο στην απόκτηση της αίσθησης της ταυτότητας και η οποία κορυφώνεται με τη δέσμευση σε αυτήν την ταυτότητα. Από την άλλη μπορεί να οδηγήσει τον έφηβο σε μια συναισθηματική αποδιοργάνωση ή αναστάτωση, σε μία συγκεχυμένη και μη ξεκάθαρη ταυτότητα και να αντιμετωπίσει αυτό που ονομάζει ο Erikson «κρίση ταυτότητας» (Erikson, 1968).

Αυτό που υποστηρίζει ο Erikson είναι ότι σε αυτήν την περίοδο ο έφηβος περνά από το στάδιο του δίπολου ταυτότητα ή σύγχυσης ταυτότητας. Σε αυτό το ψυχοκοινωνικό στάδιο ο έφηβος, προσπαθεί να ανακαλύψει τα προτερήματα και τις αδυναμίες του και να τα ταυτίσει με τις ικανότητές του και την αντίληψη που έχει για τον εαυτό του. Επίσης προσπαθεί να ανακαλύψει τους ρόλους που θα χρειαστεί να αναλάβει σε όλα τα επίπεδα της

ζωής του. Τέλος επιδιώκει να βρει τον προσανατολισμό του σε εκπαιδευτικά/ακαδημαϊκά και επαγγελματικά θέματα, προσωπικά και σεξουαλικά θέματα και σε άλλα που αφορούν τις προτιμήσεις και τις αποφάσεις του (American Psychological Association, 2002· Feldman, 2011).

Η ταυτότητα επομένως είναι ένα ψυχοκοινωνικό έργο της εφηβείας το οποίο εξελίσσεται με βάση την συνειδητοποίηση και ενσωμάτωση στο άτομο προηγούμενων ταυτίσεων της παιδικής ηλικίας κατά την παρούσα στιγμή. Όπως η ανάπτυξη του εγώ και του εαυτού, έτσι και η ανάπτυξη της ταυτότητας είναι μια δια βίου διαδικασία, μέσα από την οποία υπάρχουν διαρκώς εξερευνήσεις και νέες δεσμεύσεις. Τόσο ο εαυτός, όσο και η ταυτότητα είναι δομές που προχωρούν από την ωρίμανση των διαδικασιών του εγώ. Η ανάπτυξή τους, ειδικά μετά την εφηβεία, είναι παράλληλη και ενισχυτική. Επειδή ο εαυτός είναι θεμελιώδης (δηλαδή, καθιερώνει την ίδια την ύπαρξη του ατόμου ως άτομο) και είναι αναπτυξιακά προγενέστερος (πρώιμη παιδική ηλικία) της ταυτότητας, αποτελεί απαραίτητη, αλλά όχι επαρκή, προϋπόθεση για τη διαμόρφωση μιας ταυτότητας κατά την εφηβεία (Feldman, 2011).

Μέσα στο πλαίσιο της διαμόρφωσης ταυτότητας του εφήβου, η ταυτότητα ως διαδικασία μπορεί να γίνει αντιληπτή μέσα από δύο βασικές σειρές αυτοαντίληψης. Η πρώτη σειρά αφορά αντιλήψεις που σχετίζονται με δεξιότητες, ικανότητες και χαρακτηριστικά του ατόμου και η άλλη σειρά αφορά προσωπικές αξίες και στόχους. Μαζί, αυτές οι δύο σειρές αντίληψης αντικατοπτρίζουν τις προσδοκίες του εφήβου για επιτυχία και τη σημαντικότητά του να εμπλακούν οι έφηβοι σε διάφορες ενέργειες για την επίτευξη αυτή. Η αίσθηση προσωπικής ταυτότητας εξυπηρετεί την ψυχολογική λειτουργία του εφήβου, να κινητοποιείται ώστε να εξερευνά τις διάφορες επιλογές, να υιοθετεί κάποιες από αυτές και τέλος να αισθάνεται μοναδικός ως αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας (Eccles, 2009).

Στην περίοδο αυτής της αναζήτησης και της ανακάλυψης οι έφηβοι έρχονται αντιμέτωποι με νέες εμπειρίες και καταστάσεις και ταυτόχρονα καλούνται να προσαρμοστούν σε διάφορες αλλαγές που πραγματοποιούνται. Η διαμόρφωση της ταυτότητας από τον έφηβο αποτελεί ένα πολύπλοκο αναπτυξιακό έργο, για αυτό και το ζητούμενο είναι ο έφηβος να διαμορφώσει και να σφυρηλατήσει μια ανθεκτική, αποδεκτή, αδιάσπαστη και συμπαγή ιδέα για τον εαυτό του και την ταυτότητά του.

Έτσι, έχουν αναπτυχθεί διάφορες θεωρίες σχετικά με τον τρόπο που ο έφηβος αποκτά και διαμορφώνει την προσωπική του ταυτότητα, με τις σπουδαιότερες να είναι η θεωρητική προσέγγιση του Erikson (1968) για την ταυτότητα και το μοντέλο ταυτότητας του Marcia (1989).

1.2 Θεωρίες για τη Διαμόρφωση Ταυτότητας στην Εφηβεία

1.2.1 Η θεωρία Διαμόρφωσης Ταυτότητας του Erik Erikson

Ο Erikson, ως ο πρώτος θεωρητικός ταυτότητας, παρουσίασε μια θεωρία για την ανάπτυξη της ταυτότητας, αναφερόμενος στα οκτώ ψυχοκοινωνικά στάδια ανάπτυξης του ατόμου με συγκεκριμένη αναφορά στο στάδιο της εφηβείας, με το δίπολο ταυτότητα/ κρίση ταυτότητας. Ο Erikson (1968) υποστηρίζει ότι η διαμόρφωση της προσωπικότητας του ατόμου εξελίσσεται σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Σύμφωνα με τη ψυχοκοινωνική του θεωρία, η ζωή από τη βρεφική μέχρι και την ύστερη ενήλικη ζωή, ακολουθεί μία αλληλουχία οκτώ αναπτυξιακών σταδίων, καθένα από τα οποία αφορά διαφορετικούς στόχους. Ένα από τα αναπτυξιακά στάδια της πορείας του ατόμου αφορά και τη διαμόρφωση της ταυτότητας, η οποία αρχίζει να επιτελείται στην εφηβεία. Ο Erikson (1968) προσδιόρισε την ταυτότητα ως ένα «πολυδιάστατο κατασκεύασμα» που αξιοποιεί τις γνωστικές, ηθικές, πολιτιστικές και κοινωνικές πτυχές ενός ατόμου και περιλαμβάνει διαφορετικά επίπεδα ανάλυσης, όπως το «εγώ», αλλά και προσωπικές και κοινωνικές διαστάσεις. Η ταυτότητα του εφήβου εξαρτάται από το παρελθόν του και καθορίζει το μέλλον του, ενώ παράλληλα αποτελεί τη βάση της ενήλικης ζωής. Το άτομο κατά τη διάρκεια της εφηβείας, καλείται να λάβει μια σειρά από αποφάσεις που θα το βοηθήσουν να επιλύσει επιτυχημένα την κρίση που αντιμετωπίζει. Σύμφωνα με τον Erikson, το άτομο στην εφηβεία διανύει το πέμπτο ψυχοκοινωνικό στάδιο, που διαρκεί από την ηλικία των 12 - 20 χρονών και η αναπτυξιακή κρίση που καλείται να λύσει, μπορεί να έχει είτε θετικό αποτέλεσμα, που είναι η απόκτηση ταυτότητας ή αρνητικό αποτέλεσμα που είναι η σύγχυση ρόλων (Para, 2008). Ο στόχος σε αυτή τη φάση ανάπτυξης είναι να επιλύσει αυτήν τη σύγκρουση που αφορά την ανάπτυξη και διατήρηση ταυτότητας με το να διατηρήσει μια αίσθηση συνοχής και μοναδικότητας και να αποφύγει τη σύγχυση ταυτότητας (Νόβα-Καλτσούνη & Μακρή-Μπότσαρη, 2000). Αν ο έφηβος καταφέρει να συνενώσει σε ένα αρμονικό σύνολο αντιθετικές πτυχές της κοινωνικής του υπόστασης, θα διαμορφώσει μια ικανοποιητική προσωπική ταυτότητα και μια σαφή εικόνα του εαυτού του. Ο Erikson (1950, 1968) υποστηρίζει ότι μια ολοκληρωμένη, συνεκτική και λειτουργική αίσθηση ταυτότητας βοηθά στην ενοποίηση των διαφόρων πτυχών της ζωής ενός ατόμου και στην παροχή μιας αίσθησης προσωπικού νοήματος και κατεύθυνσης. Επιπλέον, βοηθά στη διατήρηση της συνέπειας στην αίσθηση του εαυτού σε όλες τις αναπτυξιακές μεταβάσεις (Côté & Levine, 2002). Σε αντίθετη περίπτωση, το άτομο θα νιώσει σύγχυση και θα βιώσει κρίση ταυτότητας. Επομένως, με βάση τον Erikson ο σχηματισμός ταυτότητας αποτελεί μια πάλη μεταξύ σύνθεσης και σύγχυσης, όπου κάθε

άτομο πρέπει να βρει την ισορροπία που ευνοεί τη σύνθεση ταυτότητας έναντι της σύγχυσης.

Για τον Erikson επομένως, η ταυτότητα αντιπροσωπεύει κυρίως μια υποκειμενική αίσθηση ομοιότητας και συνέχειας στον χρόνο και στο πλαίσιο και αντιπροσωπεύεται καλύτερα από την ενιαία διπολική διάσταση, σύνθεση ταυτότητας έως τη σύγχυση ταυτότητας. Η σύνθεση ταυτότητας αναφέρεται σε μια αναδιατύπωση των ταυτίσεων της παιδικής ηλικίας σε ένα μεγαλύτερο και αυτοκαθοριζόμενο σύνολο ιδανικών, αξιών και στόχων, ενώ η σύγχυση ταυτότητας αντιπροσωπεύει μια αδυναμία να αναπτυχθεί ένα εφαρμόσιμο σύνολο στόχων και δεσμεύσεων στις οποίες μπορεί να βασιστεί η ταυτότητα ενός ενήλικα (Schwartz, 2001).

Ο Erikson τόνισε επίσης, ότι η ταυτότητα δεν είναι ποτέ "τελεσίδικη" και συνεχίζει να αναπτύσσεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Λόγω των αναπτυξιακών αλλαγών αλλά και των συναλλαγών και αλληλεπιδράσεων με το περιβάλλον, η ταυτότητα κάποιου υπόκειται σε συνεχή αλλαγή και μετασχηματισμό (Schwartz, Luyckx, & Vignoles, 2011). Αυτή η βασική υπόθεση της ανάπτυξης της ταυτότητας ως συνεχιζόμενου ψυχοκοινωνικού έργου έχει καθοδηγήσει και το μοντέλο ταυτότητας που αναπτύχθηκε και μεταγενέστερα από τους Luyckx, Goossens και Soenens (2006).

Η δομή της ταυτότητας είναι σημαντική όσον αφορά τη σχέση της με την ψυχοκοινωνική λειτουργία. Εφόσον ο Erikson (1950) έθεσε την ταυτότητα ως μια δυναμική διαδικασία μεταξύ σύνθεσης και σύγχυσης, όπου η προσαρμοστική λειτουργία υποτίθεται ότι βασίζεται στην κυριαρχία της σύνθεσης έναντι της σύγχυσης και αντιστρόφως για τη δυσπροσαρμοστική λειτουργία, η σύγχυση κυριαρχεί της σύνθεσης, η αξία της ταυτότητας ως κοινωνικό-ψυχολογικό κατασκεύασμα έγκειται στη σημασία της για υγιή και προσαρμοστική λειτουργία (Schwartz, 2005). Δηλαδή, μια συνεκτική αίσθηση ταυτότητας είναι πολύτιμη μόνο στον βαθμό που συνδέεται με προσαρμοστικά αποτελέσματα ψυχικής υγείας όπως η αυτοεκτίμηση, η ανθεκτικότητα, η εύρεση νοήματος και σκοπού στη ζωή. Ομοίως, η σύγχυση ταυτότητας ενδέχεται να συνδέεται με δυσπροσαρμοστικά αποτελέσματα ψυχικής υγείας, όπως το άγχος και η κατάθλιψη.

Η συνάφεια της ταυτότητας με την ψυχική υγεία και τα συμπεριφορικά αποτελέσματα ήταν μία από τις πρωταρχικές εμφάσεις στα γραπτά του Erikson (1950, 1968). Έρευνες υποστηρίζουν ότι μια συνεκτική αίσθηση ταυτότητας συνδέεται με θετική αυτοεικόνα, (Luyckx, Goossens, Soenens, Beyers, & Vansteenkiste, 2005), χαμηλό βαθμό εσωτερικευμένων συναισθημάτων, όπως η κατάθλιψη και το άγχος, χαμηλό βαθμό εξωτερικευμένων συμπτωμάτων (π.χ., σπάσιμο κανόνων, ψέματα, σωματική επιθετικότητα) (Schwartz, 2007) και θετικές κοινωνικές σχέσεις (Zimmer-Gembeck & Petherick 2006).

Συνεπώς, άτομα που έχουν μια σαφή αίσθηση του ποιοι είναι και πού πηγαίνουν στη ζωή τους είναι πιο πιθανό να αισθάνονται θετικά για τον εαυτό τους και να βιώνουν ευχάριστες και στοργικές σχέσεις με άλλους ανθρώπους, και λιγότερο πιθανό να ανησυχούν ή να συμμετέχουν σε συμπεριφορές που είναι επιβλαβείς για τους ίδιους και για τους άλλους. Από την άλλη πλευρά, μια συγκεχυμένη αίσθηση ταυτότητας συνδέεται όχι μόνο με εσωτερικευμένα συμπτώματα (Schwartz, Zamboanga, Wang, & Olthuis, 2009α), αλλά επίσης με εξωτερικευμένες συμπεριφορές που σχετίζονται με παράνομη χρήση ουσιών και επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά (Schwartz, 2007· Schwartz, Pantin, Prado, Sullivan, & Szapocznik, 2005c).

1.2.2 Το Μοντέλο Ταυτότητας του James Marcia: The Identity Statuses

Τη θεωρία του Erikson για την ταυτότητα επεξεργάστηκε αργότερα ο James Marcia (1966, 1976), ο οποίος όρισε την ταυτότητα, ως μία εσωτερική δυναμική οργάνωση των πεποιθήσεων, των αρχών, των δεξιοτήτων, των φιλοδοξιών και της προσωπικής ιστορίας του ατόμου. Αν και υποστήριξε ότι οι απόψεις του Erikson ήταν υπεραπλουστευμένες, ο Marcia (1980, 1989) βασισμένος στη θεωρία του Erikson προτείνει δύο διαστάσεις ταυτότητας, της δέσμευσης και της εξερεύνησης, όπου με βάση αυτές τις διαστάσεις αναπτύσσει τέσσερις τύπους ή συνθήκες (statuses) ταυτότητας: την κατακτημένη ταυτότητα (identity achievement), τη δοτή ταυτότητα (foreclosure), το μορατόριουμ (moratorium) και τη διάχυση/σύγχυση ταυτότητας (identity diffusion) (Feldman, 2011).

Ο Marcia (1966) έχει εκμεταλλευτεί την έννοια του σχηματισμού ταυτότητας του Erikson κατά την εφηβεία ως μια διαδικασία που περιλαμβάνει αυτές τις δύο διαστάσεις: την εξερεύνηση και τη δέσμευση, με την πρώτη να είναι μια διαδικασία στην οποία το άτομο αναζητά ενεργά τη δική του ταυτότητα μέσω διαφορετικών επιλογών, στόχων, ενεργειών και πεποιθήσεων και τη δεύτερη να αντιπροσωπεύει την πραγματική επίλυση των ζητημάτων ταυτότητας που αναλαμβάνει το άτομο και τον βαθμό στον οποίο το άτομο έχει κάνει επιλογές για σημαντικά ζητήματα που σχετίζονται με θέματα ταυτότητας. Ως εκ τούτου, η δέσμευση είναι η πράξη της συμμόρφωσης και της τήρησης επιλεγμένων στόχων ή πεποιθήσεων.

Πιο συγκεκριμένα, με τον όρο «εξερεύνηση», ο Marcia (1980) εννοεί μία περίοδο κατά την οποία το άτομο κάνει επιλογές, και επανεξετάζει τις παλιές αξίες και επιλογές. Περιλαμβάνει τη διερεύνηση τόσο του εαυτού, όσο και του εξωτερικού περιβάλλοντος και υποδηλώνει την αναζήτηση μιας πληρέστερης αίσθησης του εαυτού. Η εξερεύνηση

αναφέρεται στην ενεργό αμφισβήτηση, τον προβληματισμό και την εξέταση διαφόρων εναλλακτικών λύσεων ταυτότητας. Αυτή η εξερεύνηση της ταυτότητας θεωρείται ότι περιλαμβάνει την ανακάλυψη που βασίζεται στη διαισθητική και συναισθηματική εξέταση των εναλλακτικών λύσεων ταυτότητας και αφορά το πόσο καλά συγκλίνουν με τον αληθινό εαυτό του ατόμου (Schwartz, 2002). Το αποτέλεσμα αυτής της επαναξιολόγησης είναι η «δέσμευση» σε ένα συγκεκριμένο ρόλο, σε μία συγκεκριμένη ιδεολογία (Schwartz, 2012).

Η «δέσμευση» από την άλλη, αναφέρεται στην επιλογή μεταξύ άλλων εναλλακτικών λύσεων σε μία που έχει ήδη διερευνηθεί και επηρεάζει την προσαρμογή και την ευημερία των ατόμων ως μελλοντικών ενηλίκων (Luyckx, Goossens, Soenens, & Beyers, 2006b). Έτσι, η εξερεύνηση αναφέρεται στην εξέταση μιας σειράς πιθανών εναλλακτικών λύσεων ταυτότητας (Grotevant, 1987) και η δέσμευση αναφέρεται στην υιοθέτηση μιας ή περισσότερων τέτοιων εναλλακτικών λύσεων (Bosma & Kunnen, 2001).

Η διαδικασία εξερεύνησης υποτίθεται ότι οδηγεί σε ένα σύνολο δεσμεύσεων στις οποίες κάποιος θα διατηρήσει για το μέλλον (Bosma & Kunnen, 2001). Παρόλο που είναι πιθανή και η υιοθέτηση δεσμεύσεων χωρίς αρκετή προηγούμενη εξερεύνηση (Marcia, 1966), οι δεσμεύσεις που υιοθετήθηκαν μετά από μια περίοδο ικανοποιητικής εξερεύνησης είναι συχνά πιο ευέλικτες και ανταποκρίνονται περισσότερο και στις μεταβαλλόμενες κοινωνικές συνθήκες (Côté & Levine, 2002· Luyckx, et al., 2005). Στα περισσότερα μοντέλα διαμόρφωσης ταυτότητας, η διάσταση της εξερεύνησης γενικά θεωρείται ως η θετική και η προσαρμοστική διάσταση της ταυτότητας. Πράγματι, η εξερεύνηση της ταυτότητας έχει συσχετιστεί με την ικανοποίηση του ατόμου με τον εαυτό του (Schwartz, et al., 2011), με τη θετικότητα, την ανοικτοσύνη και την περιέργεια (Berman, Schwartz, Kurtines, & Berman, 2001· Luyckx, et al., 2006), και παραδόξως, με άγχος, κατάθλιψη και άλλες μορφές δυσπροσαρμοστικής συμπτωματολογίας (Kidwell, Dunham, Bacho, Pastorino, & Portes, 1995· Luyckx, Soenens, & Goossens, 2006c).

Ο Erikson (1950) μίλησε για «σύγχυση ρόλων» και ο Marcia (1966) για «διάχυση/σύγχυση ταυτότητας». Η έννοια του Erikson για «σύγχυση ρόλων» συνεπάγεται μια γενική αίσθηση ανισορροπίας και αβεβαιότητας σχετικά με τους στόχους, τις αξίες και τις πεποιθήσεις του ατόμου. Από την άλλη πλευρά, ο όρος «διάχυση ταυτότητας» του Marcia συνεπάγεται έλλειψη ενδιαφέροντος και ευθύνης για θέματα ταυτότητας – τα οποία ενδεχομένως να συσχετίζονται με μια αίσθηση ανισορροπίας και αβεβαιότητας, προσδιορίζοντας όμως δύο τύπους διάχυσης ταυτότητας – ο ένας χαρακτηρίζεται από ανισορροπία και αβεβαιότητα και ο άλλος από έλλειψη ενδιαφέροντος για θέματα ταυτότητας.

Έτσι, ο Marcia βασισμένος στη θεωρία του Erikson υποστήριξε ότι υπάρχουν τέσσερις κατηγορίες ταυτότητας, ανάλογα με την παρουσία ή απουσία της εξερεύνησης και της δέσμευσης στους διαφορετικούς τομείς της ζωής των εφήβων. Σύμφωνα με τον Marcia, κάθε έφηβος ανήκει σε μία κατηγορία ταυτότητας. Η ταυτότητα που θα διαμορφώσει ο έφηβος επηρεάζει την προσωπικότητά του. Οι τέσσερις τύποι ταυτότητας ή καταστάσεις κατά τον Marcia είναι: η κατακτημένη ταυτότητα (δέσμευση που έγινε μετά τη διερεύνηση), η δοτή ταυτότητα (δέσμευση που υιοθετήθηκε χωρίς πολύ προηγούμενη διερεύνηση), το μορατόριουμ (συνεχιζόμενη διερεύνηση με μικρή δέσμευση) και η διάχυση/σύγχυση (έλλειψη δέσμευσης σε συνδυασμό με μικρή συστηματική διερεύνηση) (Sigelman & Rider, 2009).

Πιο συγκεκριμένα και περιγραφικά, οι τέσσερις καταστάσεις ταυτότητας του James Marcia είναι οι εξής:

1. Κατακτημένη ταυτότητα: Μετά από μία περίοδο επαρκούς διερεύνησης τα άτομα αυτά δεσμεύονται στις προσωπικές τους επιλογές. Οι έφηβοι με κατακτημένη ταυτότητα βιώνουν μεγαλύτερη αποδοχή του εαυτού τους, είναι πιο ανεξάρτητοι και έχουν καλύτερη αίσθηση των δυνάμεών τους και των αδυναμιών τους. Επίσης, έχουν υψηλή σχολική επίδοση και θετική κοινωνική συμπεριφορά (Martin & Fabes, 2009). Επομένως, η κατάσταση της κατεκτημένης ταυτότητας αντιπροσωπεύει την καθιέρωση δεσμεύσεων που ακολουθείται από μια περίοδο εξερεύνησης και συνδέεται με ισορροπημένη σκέψη, ώριμες διαπροσωπικές σχέσεις και συνειδητή εξέταση πιθανών επιλογών ζωής (Berzonsky 2004, Zimmer-Gembeck & Petherick, 2006).

2. Δοτή ταυτότητα: Τα άτομα με δοτή ταυτότητα, έχουν δεσμευτεί πρόωρα σε μία ταυτότητα χωρίς καθόλου διερεύνηση, η οποία έχει «δοθεί» από τους γονείς ή άλλα πρόσωπα εξουσίας (Shaffer, 2009). Τα άτομα αυτά προτιμούν ένα συμβατικό τρόπο ζωής και είναι συνήθως αυταρχικά, αδιάλλακτα, με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Δεν έχουν αυτονομία και ανεξαρτησία ενώ οι σχέσεις τους συνήθως παρουσιάζουν προβλήματα (Hurrelman & Hamilton, 1996). Η κατάσταση δοτής ταυτότητας αντιπροσωπεύει την υιοθέτηση δεσμεύσεων χωρίς προηγούμενη εξερεύνηση και συνδέεται με την υψηλή αυτοεκτίμηση, αλλά και με την ακαμψία, την κλειστότητα και τον αυταρχισμό (Kroger & Marcia 2011).

3. Μορατόριουμ: Στην κατάσταση αυτή, το άτομο δεν έχει δεσμευτεί σε μία ταυτότητα αλλά εξακολουθεί να διερευνά. Υπάρχουν άτομα τα οποία παραμένουν σε ένα παρατεταμένο μορατόριουμ και συχνά αμφισβητούν τον εαυτό τους (Wayne, 2008). Τα άτομα που βρίσκονται στη κατάσταση μορατόριουμ έχουν συχνά φόβους, χαμηλή σχολική επίδοση και δεν είναι ιδιαίτερα ικανοποιημένα από το σχολείο τους. Έχουν όμως θετική εικόνα για τον εαυτό τους και οι σχέσεις τους είναι ικανοποιητικές. Οι έφηβοι πρέπει να

βιώσουν το μορατόριουμ πριν διαμορφώσουν μία ώριμη ταυτότητα (Martin & Fabes, 2009). Γενικά, το μορατόριουμ αντιπροσωπεύει την ενεργό εξέταση εναλλακτικών λύσεων ταυτότητας, χωρίς όμως την ανάληψη δέσμευσης. Θεωρείται ότι αποτελεί το χαρακτηριστικό γνώρισμα της επιτυχούς μετάβασης στην ενηλικίωση και ενώ από τη μια συνδέεται θετικά με την ανοικτοσύνη και την περιέργεια (Luyckx et al., 2006c) από την άλλη σχετίζεται με άγχος, κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση και άλλες μορφές ψυχοπαθολογίας (Kidwell, et al., 1995· Luyckx, Soenens, Goossens, Beckx, & Wouters, 2008e· Schwartz, Zamboanga, Weisskirch, & Rodriguez, 2009b).

4. Διάχυση/σύγχυση ταυτότητας: Τα άτομα αυτής της κατηγορίας δεν έχουν διερευνήσει, ούτε έχουν δεσμευτεί σε μία ταυτότητα. Κατά τον Shaffer (2009) αλλάζουν εύκολα απόψεις και συμπεριφορά. Σύμφωνα, επίσης, με τους Martin και Fabes (2009), πρόκειται για άτομα απαθή, αβέβια και απορροφημένα στις σκέψεις τους. Τους λείπει η αυτοπεποίθηση και η θετική εικόνα για τον εαυτό τους και έχουν λίγες ικανοποιητικές σχέσεις. Επίσης, δε διαθέτουν ισχυρή προσωπική ή κοινωνική ταυτότητα. Η διάχυση/σύγχυση ταυτότητας αντιπροσωπεύει είτε την έλλειψη ενδιαφέροντος για θέματα ταυτότητας, είτε μια συγκεχυμένη και τυχαία προσέγγιση της ταυτότητας και τείνει να συνδέεται με χαμηλή αυτοεκτίμηση, παραβατικότητα και προβλήματα ουσιών ή αλκοόλ (Adams, Munro, Munro, Doherty-Poirer, & Edwards, 2005· Luyckx et al., 2005· Schwartz, Cote, & Arnett, 2005a).

Έτσι, μέσα από το μοντέλο της κατάστασης ταυτότητας, η διάχυτη κατάσταση φαίνεται να προσεγγίζει τη σύγχυση ταυτότητας και η επιτευχθείσα κατάσταση της κατακτημένης ταυτότητας φαίνεται να προσεγγίζει τη σύνθεση ταυτότητας (Cote & Schwartz, 2002· Schwartz et al., 2005a).

Η κατάσταση της δοτής ταυτότητας υπήρξε επίσης σημείο διαμάχης μεταξύ των μοντέλων Erikson και Marcia (Cote & Levine, 1988). Επειδή η δοτή ταυτότητα αντιπροσωπεύει δεσμεύσεις που υιοθετούνται από άλλους χωρίς προσεκτική εξέταση, έχει θεωρηθεί ως η "λιγότερο ώριμη" κατάσταση σε σύγκριση με την κατακτημένη ταυτότητα (Marcia, 1980). Ωστόσο, η δοτή και η κατακτημένη ταυτότητα έχουν βρεθεί ότι συνδέονται με πολλούς δείκτες θετικής (αυτοεκτίμησης) και αρνητικής (εσωτερικευμένων συμπτωμάτων) ψυχοκοινωνικής λειτουργίας (Waterman, 1999a).

Ο Marcia (1989) αναφέρεται επίσης στη σύνδεση μεταξύ ταυτότητας και ψυχολογικής ευημερίας. Προτείνει ότι η επίτευξη ταυτότητας δηλαδή η κατακτημένη ταυτότητα είναι η πιο υγιής κατάσταση, διότι δείχνει μια καλή προσωπική ικανότητα προσαρμογής στο περιβάλλον. Το μορατόριουμ είναι το καθεστώς ταυτότητας με το χαμηλότερο επίπεδο ευημερίας, γεγονός που δείχνει ότι η ισχυρή εξερεύνηση σε συνδυασμό

με ένα χαμηλό επίπεδο δέσμευσης στην πραγματικότητα χαρακτηρίζει κάπως τους νέους σε μια κρίση ταυτότητας. Η θέση της διάχυτης κατάστασης δείχνει ότι η χαμηλή δέσμευση δεν ευνοεί την ψυχολογική ευημερία, αλλά ταυτόχρονα αυτή η χαμηλή δέσμευση είναι λιγότερο επιζήμια όταν συνδυάζεται με χαμηλό επίπεδο εξερεύνησης. Για τις καταστάσεις με ισχυρή δέσμευση—δοτή ταυτότητα και κατακτημένη ταυτότητα – το επίπεδο εξερεύνησης προφανώς δεν έχει καμία επίδραση στην ψυχολογική ευημερία του ατόμου. Και οι δύο καταστάσεις δείχνουν εξίσου υψηλό επίπεδο ψυχολογικής ευημερίας.

Έρευνες επιβεβαιώνουν τη σύνδεση της κάθε κατάστασης με τη ψυχική υγεία. Για παράδειγμα, η αβεβαιότητα του μορατόριουμ συνδέεται με το άγχος, την κατάθλιψη και την κακή ευημερία (Kidwell et al., 1995; Schwartz, et al., 2009b), ενώ η κατακτημένη ταυτότητα και συνεπώς η επίτευξη ταυτότητας συνδέεται με την υψηλή αυτοεκτίμηση, χαμηλά επίπεδα εσωτερικευμένων συμπτωμάτων και την αποφυγή συμπεριφορών που θέτουν σε κίνδυνο την ψυχική υγεία του εφήβου (Bishop, Weisgram, Holleque, Lund, & Wheeler-Anderson 2005· Luyckx et al., 2005).

Τέλος, ο Marcia (2002) όπως και ο Erikson, υποστήριξε ότι η διαδικασία διαμόρφωσης ταυτότητας δεν αρχίζει ούτε τελειώνει στην εφηβεία. Διαμορφώνεται με σταδιακό και ασυνείδητο τρόπο, καθώς το άτομο περνάει από τη μία κατηγορία ταυτότητας στην άλλη, με μία συγκεκριμένη σειρά, ξεκινώντας από τη διάχυτη και φτάνοντας στην κατακτημένη ταυτότητα. Οι έφηβοι αλλάζουν την κατηγορία της ταυτότητάς τους, λόγω των εξωτερικών και εσωτερικών πιέσεων που δέχονται, προκειμένου να μπουν στον κόσμο των ενηλίκων. Κατά τον Marcia ένα ώριμο και καλά προσαρμοσμένο άτομο κατακτά και κατέχει μια καλά προσδιορισμένη και μοναδική αίσθηση ταυτότητας.

1.2.3 Σύγχρονες θεωρίες Ταυτότητας: Το Μοντέλο Ταυτότητας των Luyckx, Goossens, και Soenens

Μια πιο πρόσφατη θεωρία που βασίζεται στη θεωρία του Marcia, η οποία όμως επεκτείνεται μέσα από πιο σύγχρονες προσεγγίσεις είναι αυτή των Luyckx, Goossens, και Soenens (2006a), που αφορά ένα μοντέλο με τέσσερις διαστάσεις ταυτότητας, ομαδοποιημένες σε δύο ευρύτερες διαστάσεις, της εξερεύνησης και της δέσμευσης.

Αυτές οι διαστάσεις ταυτότητας στο μοντέλο των Luyckx, και των συνεργατών του (2006a), χαρακτηρίστηκαν αντίστοιχα ως απόφαση για δέσμευση, ταύτιση με τη δέσμευση, εξερεύνηση σε εύρος και εξερεύνηση σε βάθος. Η απόφαση για δέσμευση αναφέρεται στην πραγματοποίηση των επιλογών, η ταύτιση με τη δέσμευση αναφέρεται στον βαθμό ταύτισης

με αυτές τις επιλογές, η εξερεύνηση σε εύρος αναφέρεται στη συλλογή πληροφοριών σχετικά με διαφορετικές εναλλακτικές λύσεις για να οδηγήσει στις επιλογές που κάνει το άτομο και η εξερεύνηση σε βάθος αναφέρεται στη συλλογή πληροφοριών σχετικά με τις τρέχουσες επιλογές για να οδηγήσει το άτομο στη διατήρηση και την αξιολόγηση αυτών των επιλογών. Σύμφωνα με τους ερευνητές, οι δύο διαστάσεις εξερεύνηση και δέσμευση διαφοροποιούνται και θεωρούνται ξεχωριστές, αλλά αλληλένδετες η μία με την άλλη, που και οι δύο αποτελούν διεργασίες διαμόρφωσης της ταυτότητας.

Σε αυτό το μοντέλο, τα άτομα σχηματίζουν δεσμεύσεις μέσω της αναζήτησης διαφόρων επιλογών σε εύρος (ή με "δανεισμό" στοιχείων ταυτότητας από γονείς ή άλλους σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή τους) ακολουθώντας μία ή περισσότερες από τις επιλογές που έχουν κάνει. Τα άτομα στη συνέχεια αξιολογούν τις δεσμεύσεις τους εξερευνώντας τις εις βάθος (π.χ., σκέπτονται προσεκτικά για αυτές, μιλούν με άλλους για αυτές). Υπό την προϋπόθεση ότι τα άτομα συνεχίζουν να βλέπουν τις δεσμεύσεις τους θετικά, θα ταυτιστούν με αυτές τις δεσμεύσεις και θα τις ενσωματώσουν στη συνολική αίσθηση του εαυτού τους. Έτσι, ο Luyckx και οι συνεργάτες του (2006a,b), κατηγοριοποιούν την εξερεύνηση, σε εξερεύνηση σε εύρος (exploration in breadth) και εξερεύνηση σε βάθος (exploration in depth), όπως επίσης και τη δέσμευση, σε ανάληψη δέσμευσης (commitment making) και ταύτιση με τη δέσμευση (identification with commitment) (Sneed & Whitbourne 2001, 2003). Πιο πρόσφατα, ο Luyckx και οι συνεργάτες του (2008a, b, c) συμπληρωματικά σε αυτό το μοντέλο προτείνουν μια τρίτη διάσταση εξερεύνησης, τη μηρυκαστική εξερεύνηση (ruminative exploration). Οι τρεις αυτές διαστάσεις αναλύονται πιο κάτω.

Η διάσταση της εξερεύνησης

Η εξερεύνηση ορίστηκε αρχικά από τον Marcia (1966) ως ο βαθμός στον οποίο οι έφηβοι αναζητούν διαφορετικές εναλλακτικές λύσεις σε σχέση με τους στόχους, τις αξίες και τις πεποιθήσεις τους πριν αναλάβουν δεσμεύσεις. Αυτός ο τύπος εξερεύνησης μπορεί να αναφέρεται στο νέο μοντέλο ως εξερεύνηση σε εύρος. Για παράδειγμα, οι έφηβοι μπορούν να συγκεντρώσουν πληροφορίες σχετικά με διαφορετικές επιλογές σταδιοδρομίας πριν δεσμευτούν σε μια συγκεκριμένη επιλογή. Η εξερεύνηση σε εύρος (exploration in breadth) επομένως ορίστηκε ως ο βαθμός στον οποίο οι έφηβοι αναζητούν διαφορετικές εναλλακτικές λύσεις όσον αφορά τους στόχους, τις αξίες και τις πεποιθήσεις τους πριν κάνουν τις ανάλογες δεσμεύσεις και αναφέρεται στη συλλογή, τόσο εσωτερικών όσο και εξωτερικών πληροφοριών σχετικά με διάφορες εναλλακτικές ταυτότητες (π.χ. "σκέφτομαι ενεργά για διαφορετικές κατευθύνσεις που θα μπορούσα να πάρω στη ζωή μου" και "σκέφτομαι διαφορετικούς στόχους που θα μπορούσα να επιδιώξω") που ενδέχεται να

αξιολογήσει και προτού το άτομο δεσμευτεί και υιοθετήσει μια ταυτότητα (Kerpelman, Pittman, & Lamke, 1997).

Ωστόσο, οι πιο πρόσφατες απόψεις για τη διαδικασία εξερεύνησης ταυτότητας τόνισαν ότι η εξερεύνηση μπορεί επίσης να συνεπάγεται μια εις βάθος αξιολόγηση των σημερινών/τρεχόντων, ήδη υπάρχουσών δεσμεύσεων και επιλογών (δηλ. εξερεύνηση σε βάθος/ exploration in depth). Οι έφηβοι είναι πιθανό να συνεχίσουν να συλλέγουν πληροφορίες και να ανταλλάσσουν πληροφορίες με άλλους σχετικά με τις τρέχουσες δεσμεύσεις τους, προκειμένου να κρίνουν πόσο καλά οι δεσμεύσεις τους ταιριάζουν με τα πρότυπα ή τους στόχους τους (Meeus, Iedema, & Maassen, 2002). Η εξερεύνηση σε βάθος, αναφέρεται σε αυτή την εις βάθος αξιολόγηση των υφιστάμενων δεσμεύσεων και επιλογών κάποιου για να εξακριβωθεί ο βαθμός στον οποίο οι δεσμεύσεις αυτές μοιάζουν με εσωτερικά πρότυπα που έχει το άτομο (Kerpelman, et al., 1997). Επομένως, αναφέρεται σε ενδοσκοπικούς μηχανισμούς, στη συλλογή πληροφοριών και στην επικοινωνία με άλλους σχετικά με τις τρέχουσες/παρούσες δεσμεύσεις (δηλαδή τις δεσμεύσεις που έχει ήδη αναλάβει κάποιος) με σκοπό να τις αξιολογήσει (Meeus, 1996) ("σκέφτομαι αν τα σχέδιά μου για το μέλλον μου ταιριάζουν πραγματικά" και "προσπαθώ να μάθω τι σκέφτονται οι άλλοι για τη συγκεκριμένη κατεύθυνση που αποφάσισα να πάρω στη ζωή μου").

Η διάσταση της δέσμευσης

Η διάσταση της δέσμευσης του Marcia, δηλαδή ο βαθμός στον οποίο οι έφηβοι έχουν κάνει επιλογές σχετικά με σημαντικά θέματα που σχετίζονται με την ταυτότητά τους, αναφέρεται αντίστοιχα και στο μοντέλο των Luyckx, Goossens, και Soenens (2006). Έτσι η δέσμευση αναφέρεται σε αυτήν τη θέσπιση/υιοθέτηση των επιλογών, που αφορούν διαφορετικούς τομείς ταυτότητας, ως αποτέλεσμα της εξερεύνησης σε εύρος (π.χ. "έχω αποφασίσει για την κατεύθυνση που θα ακολουθήσω στη ζωή μου" και "έχω σχέδια για το τι θα κάνω στο μέλλον"). Αυτές οι προσεγγίσεις υπογραμμίζουν τις διαστάσεις με τις οποίες οι έφηβοι αξιολογούν συνεχώς τις δεσμεύσεις της ταυτότητάς τους. Αναφερόμαστε σε αυτές τις διαστάσεις ως εξερεύνηση σε βάθος και ταύτιση με τη δέσμευση (Luyckx, et al., 2006b).

Στη διάσταση της δέσμευσης, η ταύτιση με τη δέσμευση (identification with commitment) αναφέρεται στον βαθμό ασφάλειας και βεβαιότητας που βιώνει το άτομο σχετικά με τις υπάρχουσες δεσμεύσεις και τον βαθμό που αυτές οι δεσμεύσεις ταιριάζουν καλά με τα δικά του πρότυπα, αξίες και επιθυμίες (Bosma, 1985) (π.χ. "τα σχέδιά μου για το μέλλον ταιριάζουν με τα πραγματικά ενδιαφέροντα και αξίες μου" και " είμαι βέβαιος ότι τα σχέδιά μου για το μέλλον είναι τα σωστά για μένα") που αποτελεί σημαντική συνιστώσα του σχηματισμού ταυτότητας. Το ίδιο υποστήριξαν και ο Luyckx και οι συνεργάτες του

μεταγενέστερα (2006a), ότι δηλαδή ο βαθμός στον οποίο οι έφηβοι αισθάνονται σίγουροι, τους βοηθά να ταυτιστούν και να εσωτερικεύσουν τις επιλογές τους κάτι το οποίο αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο της διαμόρφωσης ταυτότητας (Bosma, 1985· Ryan & Deci, 2000· Waterman, 1990).

Η διάσταση της μηρυκαστικής εξερεύνησης

Οι Luyckx, Soenens, Goossens, Beckx, & Wouters, (2008e) προσθέτουν στη διάσταση της εξερεύνησης, τη μηρυκαστική εξερεύνηση (ruminative exploration), μέσω της οποίας τα άτομα "κολλούν" στη διαδικασία αναζήτησης, έχοντας ως κύρια χαρακτηριστικά τη συνεχή ενασχόληση και υπερανάλυση των θεμάτων ταυτότητας, καθώς και την αμφισβήτηση των επιλογών τους με αποτέλεσμα να μην επιτρέπουν στον εαυτό τους να κάνουν τις διαδικασίες που είναι απαραίτητες για να αναλάβουν δεσμεύσεις. Η μηρυκαστική εξερεύνηση αποτελεί εμπόδιο στη διαμόρφωση της ταυτότητας στην αναδυόμενη ενηλικίωση, επειδή το άτομο ασχολείται τόσο πολύ με την πραγματοποίηση μιας "τέλειας" επιλογής που συχνά δεν κάνει καθόλου επιλογή (Luyckx, et al., 2008e). Επομένως, η μηρυκαστική αναζήτηση είναι ένας τύπος αρνητικής, χρόνιας, επίμονης ενασχόλησης με τον εαυτό η οποία υποκινείται από άγχος, φόβο και απειλές, ή αδικίες που αφορούν εαυτό. Έτσι, εφόσον η διάσταση της εξερεύνησης έχει συνδεθεί με το άγχος και την κατάθλιψη (Schwartz, et al., 2009b), μέσα από τη διάσταση της μηρυκαστικής εξερεύνησης εξηγούν τη διάσταση της αναζήτησης που χαρακτηρίζεται από ανησυχία και αναποφασιστικότητα και η οποία σχετίζεται και συνδέεται με χαμηλά επίπεδα μελλοντικής προοπτικής, υψηλά επίπεδα νευρωτισμού αλλά και συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους (Joireman, Parrott, & Hammersla, 2002· Nolen-Hoeksema, 2000· Trapnell & Campbell, 1999).

Επιπρόσθετα, οι Luyckx, και οι συνάδελφοι, (2008a) διέκριναν ακόμα μία διάσταση, που αφορά τη διάχυση/σύγχυση ταυτότητας, χωρισμένη στην προβληματική διάχυση/σύγχυση (troubled diffusion) και την ανέμελη διάχυση/σύγχυση (carefree diffusion). Και οι δύο ομάδες χαρακτηρίστηκαν από χαμηλές βαθμολογίες στις διαδικασίες δέσμευσης και περιορισμένη εξερεύνηση σε εύρος και σε βάθος. Έτσι, ενώ τα άτομα με προβλήματα διάχυσης/σύγχυσης μπορεί να μην είναι σε θέση ή να μην είναι ικανά να συμβάλουν στην ανάπτυξη της ταυτότητάς τους, τα άτομα με ανέμελη διάχυση/σύγχυση φαίνεται να μην ενδιαφέρονται ή να μην έχουν κίνητρα να το κάνουν (Luyckx, Klimstra, Schwartz, & Duriez, 2013). Γενικά, τα άτομα στις δύο διάχυτες καταστάσεις έχουν χαμηλά επίπεδα σύνθεσης ταυτότητας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΔΥΝΗΤΙΚΩΝ ΕΑΥΤΩΝ

2.1 Εννοιολογικός Προσδιορισμός και Χαρακτηριστικά Δυνητικών Εαυτών

Η δια βίου διαμόρφωση του εαυτού και η παραδοχή ότι στοιχεία του εαυτού προσανατολισμένα στο μέλλον βοηθούν στην καλύτερη κατανόηση του εαυτού στο παρόν, ανήκει στον William James (Markus & Nurius, 1986). Ο James χρησιμοποίησε τον όρο "δυνητικός κοινωνικός εαυτός" ("*potential social Me*"), τον οποίο διέκρινε από τον "άμεσο παρόντα εαυτό" ("*immediate present Me*") και τον "εαυτό του παρελθόντος" ("*Me of the past*"). Μεταγενέστερα οι Markus και Nurius (1986) εισήγαγαν και ανέπτυξαν την έννοια του δυνητικού/ πιθανού εαυτού που αφορά την πτυχή του εαυτού που αντικατοπτρίζει τις μελλοντικές αναπαραστάσεις του ατόμου.

Η έννοια του «δυνητικού εαυτού» (Markus & Nurius, 1986) προσφέρει ένα θεωρητικό πλαίσιο για να συνδέσει τον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους τώρα, αλλά και πώς τον φαντάζονται να είναι στο μέλλον. Η αυτοαντίληψη δηλαδή, ενός ατόμου περιλαμβάνει την άποψή του για τον εαυτό του σχετικά με το πως είναι τώρα, αλλά και τις αντιλήψεις του για το πώς θα μπορούσε να είναι στο μέλλον.

Επομένως, η έννοια των «δυνητικών εαυτών» ("*possible selves*"), αφορά σύμφωνα με τους Markus και Nurius (1986) τις αναπαραστάσεις που κάθε άτομο έχει για τον εαυτό του και οι οποίες μπορεί να αφορούν τις επιθυμίες, τις φιλοδοξίες, αλλά και τις ανησυχίες και τους φόβους του για το μέλλον. Οι αναπαραστάσεις αυτές αναφέρονται σε σημαντικούς τομείς της ζωή του ατόμου αλλά και τον αυτοπροσδιορισμό του και μπορεί να είναι είτε θετικές, είτε αρνητικές. Κάθε άτομο μπορεί να έχει πολλαπλούς δυνητικούς εαυτούς για διαφορετικούς τομείς της ζωής του, όπως επαγγελματικό, εκπαιδευτικό, προσωπικό, κοινωνικό και άλλα. Μερικοί από αυτούς τους πιθανούς εαυτούς μπορεί να είναι καλά ανεπτυγμένοι, κάποιοι άλλοι λιγότερο, ενώ κάποιοι να είναι βραχυπρόθεσμοι ή μακροπρόθεσμοι. Είναι δηλαδή πιθανόν, ένα άτομο να διατηρεί είτε μακροπρόθεσμους δυνητικούς εαυτούς (π.χ., ο εαυτός που θα γίνω ως ενήλικας ή σε 10 χρόνια από τώρα) είτε και βραχυπρόθεσμους (π.χ., ο εαυτός που θα γίνω σε έναν χρόνο από τώρα ή στο τέλος αυτής της χρονιάς, κ.ά.) (Oyserman & Fryberg, 2006).

Οι δυνητικοί εαυτοί διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες: (1) στους επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς, (2) στους μη επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς, και (3) στους προσδοκώμενους δυνητικούς εαυτούς. Συγκεκριμένα, οι προσδοκώμενοι πιθανοί εαυτοί είναι οι εαυτοί που τα άτομα πιστεύουν ότι μπορούν (ή θα μπορούσαν) να γίνουν ρεαλιστικά (δηλαδή «εαυτοί που θα μπορούσαν να γίνουν»). Οι επιθυμητοί εαυτοί είναι οι εαυτοί που τα άτομα φιλοδοξούν να γίνουν (δηλαδή, ιδανικοί μελλοντικοί εαυτοί, «εαυτοί που θα ήθελαν να γίνουν»). Αυτοί οι εαυτοί μπορεί να είναι ρεαλιστικοί στη φύση ή λιγότερο ρεαλιστικοί. Οι μη επιθυμητοί εαυτοί (δηλαδή «οι εαυτοί που φοβούνται να γίνουν») είναι οι εαυτοί που τα άτομα δεν επιθυμούν να γίνουν ή φοβούνται ότι μπορεί να γίνουν. Δηλαδή, οι επιθυμητοί εαυτοί είναι οι θετικές αυτοαναπαραστάσεις που το άτομο θα επιδιώξει να υλοποιήσει, ενώ οι εαυτοί που το άτομο φοβάται, αφορούν στις αρνητικές αυτοαναπαραστάσεις που θέλει να αποφύγει (Markus & Nurius, 1986). Οι επιθυμητοί και μη επιθυμητοί δυνητικοί εαυτοί συχνά μελετώνται χωριστά, ως συνολικός αριθμός θετικών και αρνητικών εαυτών.

Επομένως η διαφορά μεταξύ του επιθυμητού και του προσδοκώμενου εαυτού έγκειται στην πιθανότητα επίτευξής τους, καθώς ο επιθυμητός εαυτός συχνά είναι μη επιτεύξιμος, ενώ ο προσδοκώμενος εαυτός είναι περισσότερο ρεαλιστικός και εφικτός. Ωστόσο, αν ο επιθυμητός εαυτός αντιμετωπίζεται από το άτομο ως εφικτός και πραγματοποιήσιμος τότε είναι πιθανό να εξελιχθεί σε προσδοκώμενο εαυτό (Oyserman & Markus, 1990a). Σημαντικός είναι ο ρόλος της συνύπαρξης θετικών και αρνητικών δυνητικών εαυτών στον ίδιο τομέα. Η συνύπαρξη λειτουργεί ως υπενθύμιση για το ποιος είναι ο στόχος, αλλά και για το τι θα προκύψει εάν το άτομο δεν προσπαθήσει αρκετά για να επιτύχει αυτό τον στόχο (Oyserman & Markus, 1990· Oyserman & Lee, 2007). Όταν λοιπόν το άτομο επιδιώξει να δημιουργήσει ισορροπία ανάμεσα στις επιθυμίες και τους φόβους του για το μέλλον, το κίνητρο του ενισχύεται και ο στόχος του γίνεται πιο συγκεκριμένος. Με άλλα λόγια, στις περιπτώσεις που μια θετική μελλοντική αυτοαναπαράσταση συνοδεύεται από μια αντίστοιχη αρνητική αυτοαναπαράσταση αυτομάτως ενισχύεται η επιθυμία του ατόμου να υλοποιήσει την μία αποφεύγοντας την άλλη (Oyserman & Markus, 1990). Όσο το άτομο αξιολογεί θετικά τις επιθυμητές αυτοαναπαραστάσεις του, προσαρμόζει και τη συμπεριφορά του ανάλογα για να αυξήσει τις πιθανότητες να τις πετύχει, ενώ, όσο αξιολογεί αρνητικά τις αυτοαναπαραστάσεις που φοβάται, υιοθετεί συμπεριφορά που αποτρέπει την επίτευξη των συγκεκριμένων εαυτών (Markus & Nurius, 1986· Oyserman & Markus, 1990). Όταν υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στους αρνητικούς και στους θετικούς δυνητικούς εαυτούς, οι οποίοι αναφέρονται στον ίδιο τομέα, τότε επιτυγχάνεται αυτορρύθμιση και είναι πιθανότερο το άτομο να επιλέξει

στρατηγικές, οι οποίες, από τη μία, θα αυξήσουν την πιθανότητα επίτευξης των επιθυμητών δυνητικών εαυτών και, από την άλλη, θα μειώσουν την πιθανότητα επίτευξης των μη επιθυμητών δυνητικών εαυτών (Oyserman, Bybee, & Terry, 2006). Ακόμη, όταν υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στους δυνητικούς εαυτούς, αυξάνεται το κίνητρο του ατόμου να επιτύχει τους επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς και να αποφύγει τους μη επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς (Oyserman & Markus, 1990b). Συνεπώς, οι δυνητικοί εαυτοί λειτουργούν και ως κίνητρα που καθοδηγούν τη μελλοντική συμπεριφορά. Τόσο οι αρνητικοί όσο και οι θετικοί δυνητικοί εαυτοί κινητοποιούν τη συμπεριφορά, προς διαφορετική κατεύθυνση. Οι αρνητικοί δυνητικοί εαυτοί όταν σχετίζονται με την αποφυγή των κινήτρων, αποτρέπουν την πραγματοποίηση ενός μη επιθυμητού εαυτού και οι θετικοί δυνητικοί εαυτοί όταν ενισχύουν τα κίνητρα έχουν στόχο την προώθηση της υλοποίησης των «θετικών δυνητικών εαυτών» (Higgins, 1996 στο Markus & Nurius, 1986). Επομένως, ένας πιθανός εαυτός μπορεί να γίνει κατανοητός ως ένας ουσιαστικός σύνδεσμος μεταξύ αυτοαντίληψης και κινήτρου. Όσο πιο αναπτυγμένος είναι ένας πιθανός εαυτός, τόσο περισσότερο παρακινεί ένα άτομο προς δράση. Δηλαδή σύμφωνα με τους Oyserman & Markus, 1990, εκείνο που συνδέει τους επιθυμητούς εαυτούς και τη συμπεριφορά είναι τα κίνητρα. Κατά αυτόν τον τρόπο οι δυνητικοί εαυτοί, παρέχουν την απαραίτητη δύναμη έτσι ώστε το άτομο να επιμείνει στην επίτευξη των στόχων και επιθυμιών του αλλά ταυτόχρονα να προσανατολιστεί προς στην αποφυγή φόβων και απειλών. Ο σχηματισμός καλά αναπτυγμένων πιθανών εαυτών επηρεάζει τη φιλοδοξία και την επίτευξη από την εφηβεία (Smith-Maddox, 2000, Oysermann & Fryberg, 2006) και καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής (Frazier, Hooker, Johnson, & Kaus, 2000). Η ανάπτυξη των δυνητικών εαυτών βέβαια επηρεάζεται από ατομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες, οι οποίοι βρίσκονται σε συνεχή αλληλεπίδραση μεταξύ τους και κάποιοι από τους οποίους λειτουργούν ως ενισχυτές ή ως μοντέλα ενώ κάποιοι άλλοι υποσκάπτοντας και παρεμποδίζοντας την υγιή ανάπτυξη τους (Kemmelmeyer & Oyserman, 2001· Λεονταρή, Γωνίδα, & Γιαλαμάς, 2009). Με άλλα λόγια, οι δυνητικοί εαυτοί συνκατασκευάζονται τόσο από το ίδιο το άτομο όσο και από περιβάλλον του μέσα από τις ενδοπροσωπικές του αλληλεπιδράσεις και το κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο βρίσκεται (Marshall, Young, Domene & Zaidman-Zait, 2008).

Επιπλέον, η θεωρία των δυνητικών εαυτών υποδηλώνει ότι οι μη επιθυμητοί εαυτοί είναι καθοριστικοί για τη διατήρηση και την κατεύθυνση της συμπεριφοράς. Η Markus και οι συνεργάτες της (1986) προτείνουν ότι ενώ οι μη επιθυμητοί εαυτοί μπορεί να μην χρησιμεύουν για να οργανώσουν και να ενεργοποιήσουν τη δραστηριότητα ενός ατόμου, μπορεί να λειτουργήσουν για να καθοδηγήσουν τη συμπεριφορά αποφυγής.

Υπάρχουν διαφορές μεταξύ του παροντικού εαυτού και του δυνητικού εαυτού και το γεγονός αν μπορεί να γεφυρωθεί ή όχι αυτή η διαφορά, προβλέπει και το αν ο δυνητικός εαυτός είναι δυνατό να επιτευχθεί ή αν πρέπει να εγκαταλειφθεί (Oyserman, Bybee, & Terry, 2006). Οι δυνητικοί εαυτοί δεν είναι σταθεροί στον χρόνο αφού κάποια θετικά ή αρνητικά γεγονότα μιας δεδομένης στιγμής, ενδεχομένως να επηρεάσουν τους δυνητικούς εαυτούς και τον τρόπο με τον οποίο κανείς βλέπει τον εαυτό του μια δεδομένη στιγμή (Markus & Nurius, 1986). Επομένως, οι δυνητικοί εαυτοί βοηθούν το άτομο να κατανοήσει καλύτερα τον εαυτό του και να υιοθετήσει ρεαλιστικούς εαυτούς, συμβάλλοντας έτσι στις διεργασίες αυτοαξιολόγησής του (Bak, 2015).

2.2 Το Περιεχόμενο των Δυνητικών Εαυτών

Η βασική θεώρηση των δυνητικών εαυτών υπονοεί πως το άτομο μπορεί να σκεφτεί ή να δημιουργήσει πολλούς και διαφορετικούς δυνητικούς εαυτούς και αυτό αποδεικνύεται μέσα από διάφορες έρευνες που θα αναφερθούν πιο κάτω, όπου προκύπτουν ομαδοποιήσεις ή κατηγοριοποιήσεις των δυνητικών εαυτών. Αυτές οι κατηγορίες μπορεί να αναφέρονται σε διάφορους τομείς της ζωής του ατόμου που αφορούν σε ενδοπροσωπικούς, κοινωνικούς και διαπροσωπικούς παράγοντες, σε εκπαιδευτικούς και επαγγελματικούς, σε οικογενειακούς παράγοντες αλλά και σε χαρακτηριστικά και στοιχεία προσωπικότητας κλπ.

Στην ερευνητική βιβλιογραφία αναφέρονται ποικίλες και διαφορετικές κατηγοριοποιήσεις ως προς το περιεχόμενο των δυνητικών εαυτών. Για παράδειγμα, οι πιθανοί εαυτοί που αρχικά διατυπώθηκαν από τους Markus και Nurius (1986), εμπεριείχαν 6 κατηγοριοποιήσεις επιθυμητών και μη επιθυμητών εαυτών ως προς το περιεχόμενό τους. Συγκεκριμένα, (1) περιγραφές για τον εαυτό οι οποίες είχαν να κάνουν με χαρακτηριστικά προσωπικότητας όπως δημιουργικός, εγωιστής, τεμπέλης κ.ά., (2) περιγραφές φυσικής κατάστασης όπως όμορφος/η, αδύνατος/η, γυμνασμένος, κ.ά., (3) εαυτούς που περιγράφουν τον τρόπο ζωής όπως, κοινωνική ζωή, εθισμός από ουσίες ή αλκοόλ, πολλά ταξίδια, μοναχική ζωή, κ.ά., (4) περιγραφές γενικών ικανοτήτων όπως καλός μάγειρας, γνώστης μουσικής/τέχνης, κ.ά., (5) επαγγελματικές επιλογές όπως αστυνομικός, καλλιτέχνης κ.ά., και τέλος, (6) επιλογές που συνδέονται με τη γνώμη των άλλων, όπως το να είναι κανείς αποδεκτός ή αγαπητός, να τον/τη θαυμάσουν, να τον/τη φοβούνται.

Οι Oyserman και Markus (1990a) πρότειναν άλλη κατηγοριοποίηση των δυνητικών εαυτών, ως εξής: (1) ο ακαδημαϊκός εαυτός, ο οποίος σχετίζεται με την εκπαίδευση, για παράδειγμα, θέλω να περάσω στο πανεπιστήμιο, θέλω να πάρω πτυχίο, κ.ά., (2) ο επαγγελματικός εαυτός, ο οποίος σχετίζεται με το επάγγελμα, την εύρεση, τη φύση και τις

συνθήκες εργασίας, όπως για παράδειγμα, θέλω να βρω δουλειά, θέλω να ασχοληθώ με τις τέχνες, φοβάμαι να μείνω άνεργος, κ.ά., (3) ο υλικός εαυτός, ο οποίος σχετίζεται με την απόκτηση υλικών αγαθών και την οικονομική κατάσταση, όπως για παράδειγμα, θέλω να γίνω πλούσιος, να αποκτήσω διάφορα αγαθά, να έχω μεγάλο σπίτι, να έχω ωραία ρούχα κ.ά., (4) ο κοινωνικός/διαπροσωπικός εαυτός, ο οποίος σχετίζεται με τις κοινωνικές σχέσεις του ατόμου, όπως για παράδειγμα, να έχω φίλους, να δημιουργήσω οικογένεια, κ.ά., και (5) ο προσωπικός εαυτός, που έχει να κάνει με τον εαυτό ως δομή και ο οποίος σχετίζεται με σωματικά ή προσωπικά χαρακτηριστικά, με ασθένειες, με προσωπικές επιθυμίες του ατόμου, για παράδειγμα να είμαι υγιής, να μη γίνω κλέφτης, να είμαι ευτυχισμένος, κ.ά. Η κατηγοριοποίηση αυτή, η οποία πραγματοποιείται ξεχωριστά για τους επιθυμητούς και τους μη επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς, χρησιμοποιείται και στην παρούσα έρευνα με κάποιες τροποποιήσεις.

Επιπλέον, μέσα από την έρευνά τους, οι Leondari, Syngollitou και Kiosseoglou (1998) κατέληξαν σε μία διαφορετική κατηγοριοποίηση δυνητικών εαυτών, η οποία δεν αφορούσε το περιεχόμενο των δυνητικών εαυτών σε κάποιο συγκεκριμένο τομέα, αλλά τον τρόπο επίτευξής τους (τυχαία ή ως αποτέλεσμα προσπάθειας) και τον βαθμό επεξεργασίας από το άτομο (γενικοί ή συγκεκριμένοι). Πιο συγκεκριμένα, οι κατηγορίες που προέκυψαν για τους επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς ήταν οι εξής: (1) γενικότεροι δυνητικοί εαυτοί, που επιτυγχάνονται με αρκετή προσπάθεια («θέλω να βρω μια δουλειά»), (2) συγκεκριμένοι δυνητικοί εαυτοί που επιτυγχάνονται επίσης με αρκετή προσπάθεια («θέλω να γίνω γιατρός»), (3) γενικοί δυνητικοί εαυτοί, οι οποίοι επιτυγχάνονταν τυχαία («θέλω να κερδίσω πολλά λεφτά»), (4) συγκεκριμένοι δυνητικοί εαυτοί, οι οποίοι επιτυγχάνονταν τυχαία («θέλω να κερδίσω το λαχείο»). Οι υπόλοιπες κατηγορίες αφορούσαν τους μη επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς. Πιο συγκεκριμένα, η πέμπτη κατηγορία (5) αναφερόταν σε δηλώσεις αποτυχίας, ή πλήρους απαισιοδοξίας, η έκκτη κατηγορία (6) αφορούσε την αποτυχία, αλλά με στοιχεία αισιοδοξίας, εξαιτίας της ύπαρξης υποστηρικτικού περιβάλλοντος και η έβδομη κατηγορία (7) αναφερόταν σε συγκεκριμένη αποτυχία, η οποία οφειλόταν σε κακή τύχη.

Ένας άλλος τρόπος κατηγοριοποίησης των δυνητικών εαυτών βασίστηκε σε κατηγορίες που πρότειναν στην έρευνα τους οι Λεονταρή, Γωνίδα και Γιαλαμάς (2009), όπου η κατηγοριοποίηση γίνεται ξεχωριστά για τους επιθυμητούς και μη επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς. Σε αυτήν την έρευνα (Λεονταρή και συν., 2009) προτείνονται οκτώ κατηγορίες που αφορούν την εκπαίδευση, την επαγγελματική απασχόληση, τις διαπροσωπικές σχέσεις, την οικογένεια, τα υλικά αγαθά, την υγεία, το κοινωνικό ενδιαφέρον και τα προσωπικά θέματα. Υποστηρίζουν ότι η προσπάθεια επιδίωξης των θετικών δυνητικών εαυτών ρυθμίζει τη συμπεριφορά του ατόμου με τέτοιο τρόπο, ώστε να

αυξηθούν οι πιθανότητες υλοποίησης του επιθυμητού εαυτού. Αντίστοιχα, το άτομο δρα με τέτοιο τρόπο ώστε να μειωθούν οι πιθανότητες υλοποίησης του αρνητικού εαυτού. Με άλλα λόγια, οι επιλογές που κάνουν τα άτομα στο παρόν, αποσκοπούν στο να αναπτύξουν τον εαυτό που επιθυμούν, και να αποφύγουν τον εαυτό που φοβούνται να διαμορφώσουν.

Μία διαφορετική κατηγοριοποίηση δυνητικών εαυτών προκύπτει από την έρευνα των Shepard και Marshall (1999), οι οποίοι διέκριναν ακόμα περισσότερους δυνητικούς εαυτούς, παραθέτοντάς τους στις κατηγορίες που αφορούν τους εξής τομείς: (1) επαγγελματική απασχόληση, απόκτηση αγαθών, (2) ελεύθερος χρόνος, (3) τρόπος ζωής, (4) ιδεώδη ατόμου, (5) εκπαίδευση, (6) διαπροσωπικές σχέσεις, (7) επαγγελματικές απολαβές, (8) ασφάλεια, (9) υγεία, (10) θνησιμότητα.

Τέλος, μέσα από την έρευνα των Knox, Funk, Elliott και Bush (2000), προέκυψαν δεκατέσσερις διαφορετικές κατηγορίες επιθυμητών και μη επιθυμητών δυνητικών εαυτών. Συγκεκριμένα, οι κατηγορίες για τους επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς ήταν οι εξής: (1) προσωπικά χαρακτηριστικά αποδιδόμενα από άλλους, (2) προσωπικά χαρακτηριστικά αποδιδόμενα από το ίδιο το άτομο, (3) εμφάνιση, (4) φυσική κατάσταση, (5) ψυχική κατάσταση, (6) εκπαίδευση, (7) απασχόληση, (8) υλικά αγαθά, (9) διαπροσωπικές σχέσεις, (10) ανεξαρτησία, (11) ενδιαφέροντα, (12) άθληση, (13) κοινωνική αναγνώριση και επιτυχία, (14) κοινωνικά/θρησκευτικά θέματα. Από την άλλη, οι κατηγορίες για τους μη επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς ήταν οι εξής: (1) προσωπικά χαρακτηριστικά αποδιδόμενα από άλλους, (2) προσωπικά χαρακτηριστικά αποδιδόμενα από το ίδιο το άτομο, (3) εμφάνιση, (4) ασθένεια/θάνατος, (5) ψυχική κατάσταση, (6) εκπαίδευση, (7) απασχόληση, (8) υλικά αγαθά, (9) διαπροσωπικές σχέσεις, (10) εξάρτηση από άλλους, (11) ενδιαφέροντα, (12) σεξουαλικότητα, (13) γενικότερη αποτυχία/κατωτερότητα, (14) θυματοποίηση.

Σαφώς, όπως διαφαίνεται από την ερευνητική βιβλιογραφία υπάρχουν πολλές διαφοροποιήσεις που σχετίζονται με την κατηγοριοποίηση των δυνητικών εαυτών και που καθορίζονται από το υπό εξέταση δείγμα αλλά και από τον σκοπό κάθε έρευνας.

2.3 Διαμόρφωση Ταυτότητας και Δυνητικοί Εαυτοί κατά την Εφηβεία

Ένα θέμα που απασχολεί πολλές θεωρίες ανάπτυξης ταυτότητας είναι ότι οι διεργασίες με τις οποίες το άτομο γνωρίζει τον εαυτό του, επιτελούνται σε πολύ νεαρή ηλικία και οι οποίες αναδύονται από την ηλικία των 7 έως 8 ετών (Markus & Cross, 1990). Αδιαμφισβήτητα, υπάρχουν ορισμένες φάσεις στη ζωή των ανθρώπων που οι κατασκευές του πυρήνα του εαυτού τους δεν είναι σταθερές. Αυτές οι φάσεις περιλαμβάνουν την εφηβεία, όταν οι έφηβοι είναι ακόμα ανοιχτοί στην εξερεύνηση των διαφορετικών πτυχών

του εαυτού τους (Adams, Gullotta, & Montemayor, 1992) αλλά και την ενηλικίωση, όπου τα άτομα αναγνωρίζουν ή ανακαλύπτουν πτυχές της ζωής τους με τις οποίες είναι δυσαρεστημένοι και βιώνουν κάποιο βαθμό άγχους ή δυσφορίας (Markus & Kunda, 1986).

Η εφηβική ηλικία είναι η περίοδος κατά την οποία οι έφηβοι ασχολούνται με τις προσωπικές μελλοντικές τους δυνατότητες και επιλογές. Αποτελεί μια περίοδο της οποίας ένας από τους κυριότερους αναπτυξιακούς στόχους είναι η διαμόρφωση της ταυτότητας, δίνοντας τη δυνατότητα στους εφήβους να δοκιμάσουν ποικίλους ρόλους και συμπεριφορές, μέσα από τις οποίες συνειδητοποιούν τις επιθυμίες τους και αναγνωρίζουν τις δυνατότητές τους (Dunkel, 2000). Οι διαδικασίες αυτές, που ενέχουν το στοιχείο της μεταβλητότητας, δίνουν στον έφηβο τη δυνατότητα να δοκιμάσει και να διερευνήσει διάφορα πιθανά στοιχεία του εαυτού χωρίς οποιαδήποτε δέσμευση (Kerpelman & Pittman, 2001).

Ο Erikson θεώρησε την ταυτότητα ως μια κεντρική πτυχή του εαυτού, η οποία διαμορφώνεται μέσα από την ταύτιση. Πρότυπα ταύτισης αποτελούν σημαντικά πρόσωπα όπως οι γονείς, τα αδέρφια, οι φίλοι, δημόσια και ιστορικά πρόσωπα. Έτσι, η διαμόρφωση της ταυτότητας γίνεται μέσα από τη σύνθεση των διαφόρων προτύπων με τα οποία ταυτίζεται ο έφηβος. Κατά παρόμοιο τρόπο, η φύση των δυνητικών εαυτών είναι δυναμική και καθορίζεται στο πλαίσιο των αλληλεπιδράσεων του εφήβου με τους σημαντικούς άλλους (Leonardi et al., 2009). Σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση ταυτότητας και επομένως της αναπαράστασης ενός δυνητικού εαυτού από τον έφηβο έχει και η έκθεση σε διαφορετικά και καινούρια περιβάλλοντα που μπορούν να εφοδιάσουν τον έφηβο με νέες ιδέες και να του υποδείξουν νέες κατευθύνσεις, όπως για παράδειγμα πιθανές επαγγελματικές σταδιοδρομίες (Dunkel, 2000).

Επομένως, ο αυτο-προσδιορισμός και οι μελλοντικοί δυνητικοί εαυτοί επηρεάζονται και συνδέονται άμεσα με το κοινωνικό, το πολιτισμικό και το ιστορικό πλαίσιο του ατόμου (Λεονταρή, και συν., 2009· Oyserman & Markus, 1990) ή μπορούν να καθορίζονται, να υποστηρίζονται, να περιορίζονται, ή ακόμη και να υπονομεύονται από το εκάστοτε κοινωνικοπολιτισμικό περιβάλλον του εφήβου. Κάτι τέτοιο είναι αναμενόμενο, καθώς κατά τη διάρκεια της αναζήτησης και διαμόρφωσης ταυτότητας, οι δυνητικοί εαυτοί είναι περισσότερο επιρρεπείς στην επίδραση και επανατροφοδότηση από εξωτερικούς παράγοντες (Kerpelman & Pittman, 2001).

Σ' αυτή τη φάση της ζωής τους, οι έφηβοι καλούνται να πάρουν σημαντικές αποφάσεις για το μέλλον, που αφορούν ενδοπροσωπικές και διαπροσωπικές καταστάσεις, τις σπουδές τους, την επιλογή επαγγέλματος και τη δημιουργία οικογένειας. Καλούνται επομένως να κάνουν τις επιλογές τους και να διατηρήσουν σταθερούς τους ρόλους που έχουν επιλέξει (Λεονταρή, 1998). Για να μπορέσει ο έφηβος να ανταποκριθεί και να

ανταπεξέλθει σε αυτές τις απαιτήσεις, χρειάζεται πολύπλοκες γνωστικές και διαπροσωπικές ικανότητες, όπως επίσης και μια ασφαλή αίσθηση του εαυτού και της αξίας του. Συνεπώς, κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, η στάση των εφήβων απέναντι στον εαυτό καθίσταται ιδιαίτερα σημαντική (Harter, 1990).

Η σκέψη λοιπόν των εφήβων, σε αυτό το στάδιο χαρακτηρίζεται από συνεχή ενασχόληση με το μέλλον διαμέσου προσωπικών επιθυμιών και στόχων. Ταυτόχρονα, εξαιτίας της γνωστικής του ικανότητας πλέον, τόσο το περιεχόμενο αυτό όσο και ο προγραμματισμός της συμπεριφοράς που θα οδηγήσουν στην επιτυχία χαρακτηρίζεται από μεγαλύτερο ρεαλισμό και ακρίβεια σε σχέση με την παιδική ηλικία (Beal & Crockett, 2010· Mortimer & Larson, 2002). Ήδη από την πρώιμη εφηβεία, το μέλλον αποτελεί ένα εξαιρετικά σημαντικό συστατικό της έννοιας του εαυτού των εφήβων (Oyserman, et al., 2006· Zhu, Tse, Cheung, & Oyserman, 2014). Οι δυνητικοί εαυτοί θεωρούνται, επομένως, μια κυρίαρχη κατασκευή για την εφηβεία, καθώς αναπτύσσεται και η ικανότητα των εφήβων να σκέφτονται υποθετικά και να φαντάζονται θετικές, αλλά και αρνητικές πτυχές του εαυτού τους αυτήν την περίοδο (Harter, 1990, στο Knox, Funk, Elliot & Bush, 1998). Δηλαδή, γίνεται αντιληπτό πως οι δυνητικοί εαυτοί προκύπτουν κατά κύριο λόγο στην εφηβεία όταν τα νεαρά άτομα έχουν κατακτήσει γνωστικά ανεπτυγμένη αφαιρετική σκέψη. Ως αποτέλεσμα αυτής της γνωστικής ανάπτυξης, οι έφηβοι είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν νέα προβλήματα που προκύπτουν, στηριζόμενοι σε προσωπικές εμπειρίες του παρελθόντος και του παρόντος και ως επακόλουθο αυτών των γνωστικών αλλαγών, «να προσκολλώνται σε έναν ιδεώδη και ιδανικό εαυτό» (Λεονταρή, 1998) και σε έναν εαυτό που φαντάζονται στο άμεσο ή μακροπρόθεσμο μέλλον. Κατά αυτόν τον τρόπο τίθενται οι κατάλληλες προϋποθέσεις για τη δημιουργία και την ανάπτυξη αυτό – προβολών στο μέλλον.

Σύμφωνα με τους Dunkel και Anthis (2001), οι δυνητικοί εαυτοί μπορούν να θεωρηθούν ως εργαλεία για τη διερεύνηση της ταυτότητας, καθώς κατά τη διάρκεια της εφηβείας η ικανότητα να σκέφτεται κανείς υποθετικά για τον εαυτό του αναπτύσσεται. Σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα, υπάρχει θετική ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της εξερεύνησης της ατομικής ταυτότητας και του αριθμού των δυνητικών εαυτών που κανείς διαμορφώνει. Δηλαδή, όσο καλύτερα διαμορφωμένη είναι η ατομική ταυτότητα, τόσο μεγαλύτερος ο αριθμός των δυνητικών εαυτών που αναπτύσσει το άτομο (Dunkel & Anthis 2001). Οι έφηβοι, στην προσπάθεια του αυτοπροσδιορισμού τους σκέφτονται εναλλακτικές εκδοχές του εαυτού τους και εκτιμούν πόσο πιθανή ή μη πιθανή είναι η εκάστοτε εκδοχή για τους ίδιους (Knox et al., 2000). Επίσης όταν έχουν καλά δομημένες αναπαραστάσεις για τον εαυτό τους στο μέλλον, η επίτευξη της αναπαραστάσης αυτής είναι και πιθανότερο να συμβεί (Leondari & Gonida, 2008).

Καθ' όλη τη διάρκεια της εφηβείας, οι έφηβοι επιδιώκουν να ορίσουν τον εαυτό τους, αναστοχάζονται υποθετικές εκδοχές του εαυτού τους και εκτιμούν σε ποιο βαθμό είναι επιθυμητοί και πιθανοί για αυτούς. Όπως κάθε αναπτυξιακή περίοδος, έτσι και η εφηβεία διαφέρει ως προς το περιεχόμενο του αναστοχασμού για το μέλλον και, κατά συνέπεια, ως προς το περιεχόμενο των δυνητικών εαυτών. Ειδικότερα, κατά τη μετάβασή τους οι έφηβοι επικεντρώνουν ολοένα περισσότερο το ενδιαφέρον τους στις αναμενόμενες ή επιθυμητές ταυτότητές τους σε τομείς όπως είναι η ακαδημαϊκή εξέλιξη, η μελλοντική επαγγελματική αποκατάσταση και η καριέρα. Συγκεκριμένα, οι έφηβοι δίνουν έμφαση στους επαγγελματικούς και ακαδημαϊκούς εαυτούς, τομείς που, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, παρουσιάζονται ως κυρίαρχοι, καθώς αντανakλούν τους βασικούς αναπτυξιακούς στόχους της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας (Kemmelmeyer & Oyserman, 2001· Yowell, 2002). Λιγότερο συχνά ή ως δευτερεύουσας σημασίας είναι οι τομείς που έχουν να κάνουν με το κοινωνικό και διαπροσωπικό κομμάτι σχετικά με τον γάμο ή τη γονεϊκότητα (Kerpelman & Pittman, 2001).

Καταληκτικά, ο έφηβος θα πρέπει να κατέχει τις γνωστικές δεξιότητες που να τον καθιστούν ικανό και να του επιτρέπουν να διαμορφώσει θετικούς δυνητικούς εαυτούς, οι οποίοι του προσδίδουν ικανοποίηση και χρησιμοποιούνται ως κινητήριες δυνάμεις για τη μετάβαση στην ενηλικίωση. Η ικανότητα αυτή του εφήβου να σκέπτεται μελλοντικούς δυνητικούς εαυτούς αποτελεί μια ωφέλιμη διεργασία για την πορεία της ανάπτυξής του και τη διαμόρφωση αίσθησης ενός επεξεργασμένου συνεκτικού και διερευνημένου εαυτού.

2.4 Διαστάσεις Ταυτότητας, Δυνητικοί Εαυτοί και η σχέση τους με την Κατάθλιψη και το Άγχος

Η αυξανόμενη επίγνωση σε σχέση με την επιρροή της κατάθλιψης και του άγχους στην ψυχική υγεία των εφήβων έχει προκαλέσει ένα τεράστιο ερευνητικό ενδιαφέρον. Τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης αποτελούν σύμφωνα με έρευνες τα πιο συνήθη, σε εμφάνιση και εκδήλωση, προβλήματα ψυχικής υγείας στους εφήβους (Boyd, Kostanski, Gullone, Ollendick, & Shek, 2000).

Το άτομο στη φυσιολογική του πορεία ανάπτυξης, θα πρέπει να είναι σε θέση να αντιμετωπίσει μεγάλο αριθμό προκλήσεων σε σχέση με το αναπτυξιακό στάδιο το οποίο βρίσκεται. Οι προκλήσεις κατά την εφηβεία ειδικότερα, προκαλούν πολλές φορές άγχος, αναστάτωση και έντονα δυσάρεστα συναισθήματα. Σε παθολογικό επίπεδο, οι προκλήσεις αυτές σχετίζονται με διαταραχές της διάθεσης, όπως άγχος ή κατάθλιψη, ή δυσλειτουργικές συμπεριφορές διαχείρισης καταστάσεων (Hoare, McIlveen, & Hamilton, 2012).

Όσον αφορά το άγχος οι συνέπειές του στο άτομο καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα δυσλειτουργιών όπως σοβαρή και μακροχρόνια έλλειψη ευχαρίστησης, κατάθλιψη (Ge, Conger, & Elder, 2001), σωματικές και ψυχικές διαταραχές (Cohen & Hamrick, 2003). Η κατάθλιψη από την άλλη είναι μια κοινή ψυχοπαθολογική διαταραχή, η οποία ενδέχεται να οδηγήσει προσωρινά σε προσωπική αποτυχία σε διάφορους τομείς της ανάπτυξης αλλά και γενικότερα της ζωής του ατόμου.

Εκτός από την κλινική κατάθλιψη, κάθε άτομο και ιδιαίτερα ο έφηβος ενδέχεται να βιώσει στην καθημερινότητά του συναισθήματα κατάθλιψης όπως θλίψη, αναξιοσύνη, αδυναμία, ή μοναξιά (Sadock, Kaplan, & Sadock, 2007). Τα συμπτώματα κατάθλιψης στους εφήβους περιλαμβάνουν δύο βασικά συμπτώματα, καταθλιπτική διάθεση και έλλειψη ενδιαφέροντος και ευχαρίστησης για δραστηριότητες, εκτός από συμπτώματα όπως ευερεθιστότητα και προβλήματα οργανικής και φυσιολογικής λειτουργικότητας (δυσκολία στον ύπνο, διαταραχές όρεξης) (American Psychiatric Association, 2013).

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι πολλοί παράγοντες παίζουν ρόλο στη συχνότητα εμφάνισης της κατάθλιψης και του άγχους στην εφηβεία, με έναν από τους κύριους παράγοντες να αποτελούν η ανάπτυξη και διαμόρφωση εαυτού και ταυτότητας. Η ανάπτυξη της ταυτότητας κατά την πρώιμη εφηβεία περιγράφεται ως κατεργασμένη, με εγγενή σύγχυση, ακόμη και με μια αίσθηση απώλειας, καθώς ο έφηβος απομακρύνεται από αυτό που είναι γνωστό σε σχέση με την παιδική ηλικία, και αγωνίζεται με άγνωστες προκλήσεις που παρουσιάζονται συνεχώς (Erikson, 1968). Στην πρώιμη εφηβεία, η έναρξη αυτών των ψυχολογικών εξερευνήσεων επικεντρώνεται σε ορισμένα θέματα, συμπεριλαμβανομένων των επικρατούντων θεμάτων του δεσμού και της εγκατάλειψης (Kroger, 2000). Οι ανησυχίες και το άγχος αφορούν την κοινωνική αποδοχή και τα «πράγματα» που αφήνουν πίσω, καθώς οι έφηβοι βιώνουν τη διαφοροποίηση των ενδιαφερόντων, των αναγκών και των στάσεων από τις ανεξερευνητες αξίες της παιδικής ηλικίας. Η ψυχολογική σύγκρουση είναι εγγενής σε αυτή τη διαδικασία εξατομίκευσης, και με αυτή τη σύγκρουση, το άγχος είναι το επακόλουθο (Erikson, 1968; Kroger, 2000).

Παρόλα αυτά ο σχηματισμός ταυτότητας φέρνει μια αίσθηση θεμελίωσης του εαυτού (αυτονομία και αυτοκατεύθυνση), ευθύνη, ακεραιότητα, δέσμευση και ψυχολογική ωριμότητα (Côté & Levine, 2002). Καθώς οι έφηβοι μεγαλώνουν και αρχίζουν να προετοιμάζονται για τους ρόλους τους ως ενήλικες, οι ισχυρές δεσμεύσεις ταυτότητας και η σαφής και ξεκάθαρη πορεία ζωής μπορεί πράγματι να αυξήσουν τη διαύγεια και την κατανόηση του εαυτού (Schwartz et al., 2005). Αν και η αναδυόμενη ενηλικίωση μπορεί να χαρακτηρίζεται από μια ποικιλία επιλογών ζωής για τα άτομα (Arnett, 2000) η εδραίωση των δεσμεύσεων που καθορίζουν τη ζωή τους αποτελεί ένα κρίσιμο καθήκον που σχετίζεται

με τη διαδικασία της διαμόρφωσης ταυτότητας που παρέχει ευκαιρίες στα άτομα να ευδοκιμήσουν (Côté & Levine, 2002· Schwartz et al., 2005). Έτσι, οι άνθρωποι που έχουν αναλάβει δεσμεύσεις ταυτότητας (δηλαδή αποφάσισαν ότι ορισμένα πράγματα είναι σημαντικά για το ποιοι είναι), ιδανικά μέσω μιας διαδικασίας εξερεύνησης, τείνουν να συμμετέχουν σε λιγότερο επικίνδυνες συμπεριφορές, να έχουν λιγότερα προβλήματα ψυχικής υγείας και να βιώνουν μεγαλύτερη ψυχολογική ευημερία (Hardy, και συν., 2012). Αντιθέτως, τα άτομα με συγκεχυμένη αίσθηση ταυτότητας φαίνεται να είναι αποσυνδεδεμένα από τις ανάγκες τους και υστερούν ενέργειας να επενδύσουν σε διαδικασίες διερεύνησης ταυτότητας και να δεσμευτούν επίσης σε επιλογές που αφορούν τη ζωή τους (Erikson, 1968).

Με βάση το σύγχρονο μοντέλο διαμόρφωσης ταυτότητας του Luyckx και των συνεργατών του (2006), οι διαδικασίες της ταυτότητας που είναι ιδιαίτερα δυσπροσαρμοστικές στο συγκεκριμένο αναπτυξιακό στάδιο, δείχνουν πιο έντονες συνδέσεις με καταθλιπτικά συμπτώματα σε αυτήν τη συγκεκριμένη περίοδο (Lerner & Kauffman, 1985). Έτσι, ενώ μια ευρεία εξερεύνηση εναλλακτικών λύσεων μπορεί να είναι προσαρμοστική στην εφηβεία και την αναδυόμενη ενηλικίωση, μια παρατεταμένη διαδικασία εξερεύνησης σε εύρος πέρα από αυτές τις αναπτυξιακές περιόδους μπορεί γενικά να θεωρηθεί ως λιγότερο προσαρμοστική και λειτουργική. Επομένως αυτού του είδους εξερεύνηση, η μηρυκαστική εξερεύνηση έχει συσχετιστεί θετικά και υψηλά με τα καταθλιπτικά συμπτώματα, ενώ η συσχέτιση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων με την εξερεύνηση σε εύρος και σε βάθος είναι λιγότερο έντονη στους εφήβους (Schwartz et al., 2009b). Αντίθετα, τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα δέσμευσης και σύνθεσης ταυτότητας έχουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους και συμπτώματα κατάθλιψης, ενώ έχουν υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης. Έτσι, με βάση και τον Erikson (1963, 1968), φαίνεται ότι ο σχηματισμός ταυτότητας στην εφηβεία και την ενηλικίωση μπορεί να βοηθήσει έτσι ώστε να ανοίξει το δρόμο για καλύτερη ψυχική υγεία και ευεξία στο άτομο (Dunkel, Mathes, & Harbke, 2011· Luyckx, Schwartz, Goossens, & Soenens 2008c· Luyckx, et al., 2008e· Schwartz et al., 2009b).

Τέλος, οι Meeus, Iedema, Maassen, και Engels (2005) έχουν επίσης διαπιστώσει ότι μέσω της εφηβείας και της αναδυόμενης ενηλικίωσης, η λήψη σταθερών δεσμεύσεων ταυτότητας θεωρείται όλο και πιο σημαντική για τη συναισθηματική προσαρμογή ενός ατόμου, υποδεικνύοντας ότι οι διαδικασίες ταυτότητας μπορεί να σχετίζονται διαφορετικά με τα καταθλιπτικά συμπτώματα ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο. Διακεκριμένοι μελετητές ταυτότητας όπως ο Waterman (Waterman & Archer, 1990) προώθησαν την υπόθεση ότι η μετάβαση από την εφηβεία στην ενηλικίωση χαρακτηρίζεται από μια

προοδευτική ενίσχυση της αίσθησης της ταυτότητας. Ως εκ τούτου, όσον αφορά τη δέσμευση, αυτή η ενίσχυση είναι γενικά αναμενόμενη κατά τη διάρκεια της εφηβείας ως ένδειξη της συσσώρευσης και οικοδόμησης της δύναμης της ταυτότητας (Koeperke & Denissen, 2012, Waterman, 1982).

Υπάρχουν έρευνες οι οποίες επιβεβαιώνουν τη σχέση των διαφόρων διαστάσεων ταυτότητας τόσο με θετικά, προσαρμοστικά, όσο και με αρνητικά, δυσπροσαρμοστικά συμπτώματα. Συγκεκριμένα, η διάσταση της εξερεύνησης έχει συσχετιστεί με την ανοικτοσύνη και την περιέργεια (Berman, Schwartz, Kurtines, & Berman, 2001· Luyckx, Goossens, & Soenens, 2006) και παραδόξως με άγχος, κατάθλιψη και άλλες μορφές δυσπροσαρμοστικής συμπτωματολογίας (Kidwell, et al., 1995· Luyckx et al., 2006c· Schwartz, et al., 2009). Από την άλλη, η δέσμευση συνδέεται με αισθήματα ικανοποίησης του ατόμου, με τον εαυτό και τη ζωή του (Luyckx et al., 2008b· Meeus et al., 1999· Schwartz, 2007) καθώς και με χαμηλότερα επίπεδα εξωτερικευμένων συμπτωμάτων (Schwartz, et al., 2011).

Γενικότερα, η ταύτιση με τη δέσμευση και οι δύο διαστάσεις εξερεύνησης σχετίζονταν σημαντικά με την προσαρμογή (Luyckx, et al., 2006b). Ενώ η ταύτιση με τη δέσμευση και η εξερεύνηση σε βάθος σχετίζονται θετικά με την προσαρμογή και αρνητικά με τα καταθλιπτικά συμπτώματα, η εξερεύνηση σε εύρος συσχετίστηκε αρνητικά με την προσαρμογή (Luyckx, et al., 2006b), θετικά με συμπτώματα κατάθλιψης (Luyckx et al., 2008b· Schwartz et al., 2009) και μειωμένη αυτοεκτίμηση (Schwartz et al., 2009). Η αναζήτηση σε εύρος ενδέχεται να ενισχύσει τα καταθλιπτικά συμπτώματα εξαιτίας της αβεβαιότητας αυτής της διαδικασίας (Luyckx, et al., 2006b). Από την άλλη υψηλά επίπεδα ανάληψης δέσμευσης συνδέονται γενικά με προσαρμοστικούς παράγοντες (Luyckx, et al., 2006b).

Η μηρυκαστική εξερεύνηση, χαρακτηρίζεται από έντονη ανησυχία και αναποφασιστικότητα και σχετίζεται με χαμηλά επίπεδα ευημερίας (Luyckx, Schwartz, Goossens, Beyers, Missotten, 2011) με υψηλά επίπεδα νευρωτισμού αλλά και συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους (Joireman, Parrott, & Hammersla, 2002· Nolen-Hoeksema, 2000· Trapnell & Campbell, 1999).

Σε έρευνες, όπου προστέθηκε και η διάσταση της διάχυτης ταυτότητας, τα άτομα σε ανέμελη διάχυση, ανέφεραν αυξημένα επίπεδα σύγχυσης ταυτότητας σε σύγκριση με τις άλλες διαστάσεις ταυτότητας. Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι τα άτομα στις δύο διάχυτες καταστάσεις σημείωσαν χαμηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και ευημερίας (ικανοποίηση από τη ζωή, ψυχολογική ευημερία) και παρουσίαζαν συμπτώματα

κατάθλιψης και άγχους (Luyckx, Schwartz, Goossens, & Pollock, 2008b· Meeus, Iedema, Helsen, & Vollebergh, 1999· Schwartz 2007).

Η δημιουργία υποθετικών παραλλαγών του εαυτού θεωρείται ως βασική πτυχή της διαδικασίας ανάπτυξης ταυτότητας που λαμβάνει χώρα κατά την εφηβεία, παρέχοντας μια ευκαιρία στον έφηβο να δημιουργήσει ιδέες σχετικά με το τι ελπίζει να γίνει (Knox, Funk, Elliott, & Bush, 1998). Οι πιθανοί μελλοντικοί εαυτοί εμπεριέχουν στόχους, κίνητρα, ελπίδες και φόβους (Nurius, 1989) και μπορούν να εξυπηρετήσουν διάφορες λειτουργίες, συμπεριλαμβανομένης της προώθησης της θετικής λειτουργικότητας (Gonzales, Burgess, & Mobilio, 2001· King, 2001), της ρύθμισης της συμπεριφοράς (Oyserman, Bybee, Terry & Hart-Johnson, 2004· Oyserman & Markus, 1990) και της αύξησης της ευημερίας του ατόμου (King, 2001). Η ελπίδα και το άγχος είναι στοιχεία που αφορούν τις σκέψεις του μέλλοντος (Nuttin & Lens, 1985· Zaleski, 1996) και σχετίζονται με τους επιθυμητούς, προσδοκώμενους και τους φοβισμένους ή μη επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς (Markus & Nurius, 1986).

Έρευνες δείχνουν πως τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση διαμορφώνουν περισσότερο θετικές αυτοαναπαραστάσεις, απ' ότι αρνητικές, με αποτέλεσμα να κυριαρχούν στην παρούσα αυτοαντίληψη τους οι επιθυμητοί δυνητικοί εαυτοί (Markus & Nurius, 1986). Όταν το άτομο σκέπτεται εικόνες θετικών πιθανών εαυτών, επικεντρώνεται με μεγαλύτερη ευκολία στο έργο που πρέπει να εκτελέσει, ενώ η αυτοεκτίμηση του ενισχύεται ακόμη περισσότερο ειδικά όταν πετυχαίνει τους στόχους του (Markus & Nurius, 1986· Λεονταρή, 1997) με αποτέλεσμα να βιώνει θετικά συναισθήματα.

Τα αποτελέσματα άλλων ερευνών κατέδειξαν την αρνητική σχέση μεταξύ κατάθλιψης και θετικών σχημάτων δυνητικών εαυτών. Η γνωστική δομή που αφορά έναν θετικό δυνητικό εαυτό μπορεί να αποτελέσει προστατευτικό παράγοντα κατά της κατάθλιψης. Η σημαντική συσχέτιση μεταξύ κατάθλιψης και δυνητικών εαυτών συμβαδίζει και με τη «θεωρία της αβοηθησίας» (helplessness theories) (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978) που επιχειρεί να εξηγήσει την κατάθλιψη ως ένδειξη χαμηλών προσδοκιών για επιθυμητά αποτελέσματα. Επιπλέον η θεωρία αυτή επισημαίνει ότι τα άτομα με συμπτώματα κατάθλιψης θεωρούν μικρότερη την πιθανότητα να έχουν ή να δημιουργήσουν θετικούς και επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς για τους ίδιους (Penland, et al., 2000).

Επομένως, οι μελλοντικές σκέψεις σχετικά με τον εαυτό δεν είναι μόνο θετικές και επιθυμητές, και φαίνεται πως σχετίζονται θετικά με συμπτώματα κατάθλιψης. Για παράδειγμα, ενώ η σκέψη μιας επιθυμητής μελλοντικής κατάστασης έχει διαπιστωθεί πως έχει ευεργετικό ρόλο στην αύξηση και τη διατήρηση μιας θετικής διάθεσης (Meevissen, Peters & Alberts, 2011· Sherlton & Lyubomirsky, 2006), οι μη επιθυμητοί μελλοντικοί

εαυτοί έχουν συνδεθεί με την εμφάνιση κατάθλιψης (Allen, Woolfolk, Gara & Apter, 1996· Penland et al., 2000). Οι αρνητικές σκέψεις που σχετίζονται με τις μελλοντικές αυτοαναπαραστάσεις, ενδεχομένως να επηρεάσουν τις γνωσιακές διεργασίες εμποδίζοντας με αυτόν τον τρόπο την αποτελεσματική επεξεργασία πληροφοριών και τη λήψη των σωστών αποφάσεων (Penland et al., 2000), δημιουργώντας έτσι τις συνθήκες για την εμφάνιση άγχους και καταθλιπτικής διάθεσης (Allen et al., 1996).

Η βιβλιογραφία της κλινικής ψυχολογίας επίσης τεκμηριώνει ότι η σκέψη για τον δυνητικό μελλοντικό εαυτό μπορεί να συσχετιστεί με δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές και αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις και χαρακτηριστικά. Για παράδειγμα, το άγχος και η κατάθλιψη έχουν συνδεθεί με αρνητικές και επίμονες σκέψεις για τον μελλοντικό εαυτό (Andersen & Limpert, 2001), ειδικότερα στις φάσεις της μηρυκαστικής αναζήτησης ή υπερανάλυσης (self-rumination) που σχετίζονται με την ταυτότητα και τον εαυτό (Andersen & Limpert, 2001· Andersen, Spielman & Bargh, 1992). Επίσης, οι αλλαγές στην ταυτότητα προς ή μακριά από έναν δυνητικό μελλοντικό εαυτό ενδέχεται να επηρεάσουν την ψυχολογική προσαρμογή του ατόμου με διάφορους τρόπους. Η αισιοδοξία σχετίζεται με τη θετική αξιολόγηση των αναμενόμενων επιθυμητών μελλοντικών εαυτών (Carver, Reynolds, & Scheier, 1994), και η κατάθλιψη συνδέεται με τη μεγαλύτερη αναμενόμενη πιθανότητα ενός φοβισμένου μελλοντικού δυνητικού εαυτού και χαμηλότερη αναμενόμενη πιθανότητα ενός επιθυμητού μελλοντικού δυνητικού εαυτού (Penland, Masten, Zelhart, Fournet, & Callahan, 2000).

Σύμφωνα πάλι με τον Beck, (1967, όπως αναφέρεται στο Penland, Masten, Zelhart, Fournet, & Callahan, 2000), η αρνητική αυτοαντίληψη και το αρνητικό κίνητρο (π.χ. απώλειας ενδιαφέροντος για δραστηριότητες), αποτελούν μεγάλες περιοχές της συμπτωματολογίας της κατάθλιψης. Οι μη επιθυμητοί δυνητικοί εαυτοί έχουν άμεσα συνδεθεί με την κατάθλιψη, εφόσον άτομα με κατάθλιψη έχουν αρνητικές αντιλήψεις που αφορούν τον εαυτό τους, το μέλλον και τον κόσμο γενικότερα (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979, στο Penland, et al., 2000).

Έτσι, οι δυνητικοί εαυτοί μπορούν από τη μια να παίξουν καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση της ψυχικής υγείας και ευημερίας (Cotrell & Hooker, 2005· Frazier, Barreto, & Newman, 2012· Frazier, Cotrell, & Hooker, 2003) και να αποτελέσουν αντισταθμιστικό παράγοντα στην εμφάνιση άγχους και κατάθλιψης (Allen, Woolfolk, Gara, & Apter, 1996· Penland, et al., 2000) και από την άλλη να δημιουργούν αυτά τα συναισθήματα άγχους και κατάθλιψης. Φαίνεται έτσι, πως οι μη επιθυμητοί δυνητικοί εαυτοί γενικά τείνουν να συνδέονται με αρνητικά συμπτώματα, όπως η κατάθλιψη, το άγχος και οι ενοχές (Carver, Lawrence, & Scheier, 1999).

Τέλος, η σύνδεση μεταξύ των δυνητικών εαυτών και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων έχει βρεθεί και σε έρευνες με ενήλικες. Πιο συγκεκριμένα, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 85 ατόμων, μέσου όρου ηλικίας τα 75 έτη, με τη χρήση ημιδομημένων συνεντεύξεων, βρέθηκε πως η παρουσία επιθυμητών δυνητικών εαυτών συνδέεται με λιγότερα αναφερόμενα καταθλιπτικά συμπτώματα. Επίσης, και οι μη επιθυμητοί δυνητικοί εαυτοί, και ειδικότερα στον τομέα της υγείας, βρέθηκε να συνδέονται επίσης με λιγότερα αναφερόμενα καταθλιπτικά συμπτώματα (Bolkan, Hooker, & Coehlo, 2015).

Παρόλο που η σχέση μεταξύ της αρνητικής επιρροής και στον τρόπο που τα άτομα αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους στο μέλλον έχει μελετηθεί (Markus & Nurius, 1986), πολύ λίγα γνωρίζουμε για τους επιθυμητούς και μη επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς και τη σχέση τους με το άγχος και την κατάθλιψη στην εφηβεία.

2.5 Αναγκαιότητα και Σπουδαιότητα της Έρευνας

Η παρούσα έρευνα εστιάζει στις διαδικασίες εξερεύνησης και δέσμευσης ταυτότητας και της διαμόρφωσης δυνητικών εαυτών χρησιμοποιώντας την κατάθλιψη και το άγχος ως μεταβλητές που καθορίζουν την εφηβεία είτε ως φυσιολογική αναπτυξιακή φάση ή ως μία φάση με αυξημένο ρίσκο για εκδήλωση εσωτερικευμένων συμπτωμάτων. Συγκεκριμένα, υποθέτουμε ότι συγκεκριμένες συναισθηματικές δυσκολίες όπως η κατάθλιψη και το άγχος συσχετίζονται με τη διαδικασία εξερεύνησης της ταυτότητας και συνεπώς περιορίζουν, καθορίζουν ή μεταβάλλουν τη διαμόρφωση πιθανών εαυτών (Sica, 2009).

Η έρευνα αποσκοπεί να προσφέρει μια πολυδιάστατη και συνδυαστική οπτική που σχετίζεται με τις διαστάσεις της ταυτότητας και των δυνητικών εαυτών των εφήβων. Εξετάζει κυρίως την αρνητική όψη της ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης των εφήβων μέσα από τις έννοιες της ταυτότητας και των δυνητικών εαυτών και κυρίως τους παράγοντες της κατάθλιψης και του άγχους.

Ενώ υπάρχουν λίγες έρευνες που συνδυάζουν τις έννοιες της ταυτότητας και των δυνητικών εαυτών, στην παρούσα έρευνα θα δοθεί έμφαση σε ένα μη παραδοσιακό μοντέλο ταυτότητας, του μοντέλου των Luyckx et al. (2006a, 2008a) για τις διαστάσεις ταυτότητας που σε συνδυασμό με την έννοια των δυνητικών εαυτών θα συνθέσουν μια καινοτόμα έρευνα για τη μεταξύ τους σχέση αλλά και τη σχέση τους με ψυχοσυναισθηματικές δυσκολίες σε εφήβους. Επίσης, η συσχέτιση της διάστασης των δυνητικών εαυτών, με

παράγοντες όπως το άγχος και η κατάθλιψη δεν έχει μελετηθεί επαρκώς. ειδικότερα στην αναπτυξιακή φάση της εφηβείας.

Η έρευνα θα συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση των διαστάσεων της ταυτότητας και των δυνητικών εαυτών που πιθανώς να σχετίζονται με το άγχος και την κατάθλιψη και ουσιαστικά θα προσθέσει έναν σύγχρονο και καιρίο ερευνητικό θέμα στη βιβλιογραφία, δηλαδή την διερεύνηση της σχέσης μεταξύ ταυτότητας και δυνητικών εαυτών και συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης. Με άλλα λόγια, η έρευνα επιδιώκει την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η διαμόρφωση της ταυτότητας και η δυνατότητα για μελλοντική αναπαράσταση του εαυτού σχετίζεται με εσωτερικευμένα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης, που αποτελούν ζητήματα ψυχοσυναισθηματικής υγείας για τους εφήβους.

Καταληκτικά, και με βάση τα πιο πάνω, γίνεται ολοένα και πιο σαφές ότι οι διαδικασίες που σχετίζονται με την ανάπτυξη και διαμόρφωση του εαυτού και της ταυτότητας έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην ευημερία, τη ψυχολογία και τη συμπεριφορά του ατόμου. Επομένως τα αποτελέσματα της έρευνας θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμα για την ανάπτυξη στρατηγικών ή/και προληπτικών ή παρεμβατικών προγραμμάτων που σχετίζονται και δίνουν έμφαση στη διαμόρφωση υγιούς εαυτού και ταυτότητας στην εφηβεία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1 Σκοπός της Έρευνας

Κύριος σκοπός της έρευνας είναι να μελετήσει τις πέντε διαστάσεις ταυτότητας (απόφαση για δέσμευση, ταύτιση με τη δέσμευση, εξερεύνηση σε εύρος, εξερεύνηση σε βάθος, μηρυκαστική εξερεύνηση), τις επιδράσεις του φύλου και της ηλικίας και να εξετάσει πώς ψυχοσυναισθηματικά προβλήματα όπως το άγχος και η κατάθλιψη σχετίζονται με τις πέντε διαστάσεις της ταυτότητας. Παράλληλα διερευνάται το περιεχόμενο των δύο διαστάσεων των δυνητικών εαυτών, επιθυμητών και μη επιθυμητών, και μελετάται ο ρόλος τους και η συσχέτιση του βαθμού επεξεργασίας τους και της πιθανότητας επίτευξης, τόσο με τις πέντε διαστάσεις ταυτότητας, όσο και με το άγχος και την κατάθλιψη. Τέλος, σκοπός είναι η διερεύνηση της σύνδεσης των πέντε διαστάσεων της ταυτότητας με την πιθανότητα επίτευξης των συγκεκριμένων ή γενικών δυνητικών εαυτών (τόσο των επιθυμητών όσο και των μη επιθυμητών), λαμβάνοντας υπόψιν και την πιθανή επίδραση των ψυχοσυναισθηματικής κατάστασης και συγκεκριμένα της κατάθλιψης και του άγχους ως πιθανών διαμεσολαβητών αυτής της σχέσης.

Αρχικά μέσω του Dimension of Identity Development Scale (DIDS) (Luyckx et al., 2008a) θα διερευνηθεί η σχέση των πέντε διαστάσεων ταυτότητας που ορίζονται με βάση το μοντέλο του Luyckx και των συνεργατών του (2008a, b, c) με το άγχος και την κατάθλιψη, τα οποία μετριοούνται με το Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)

(Lovibond & Lovibond, 1995). Όσον αφορά τα τις πέντε διαστάσεις ταυτότητας και τα ψυχοσυναισθηματικά προβλήματα, θα ληφθούν υπόψιν και πιθανές διαφορές φύλου και ηλικίας. Δηλαδή, θα μελετηθούν οι διαφορές εφήβων αγοριών και κοριτσιών στις πέντε διαστάσεις ταυτότητας καθώς και στην κατάθλιψη, το άγχος και την ένταση.

Επιπροσθέτως, για τη διερεύνηση των δυνητικών εαυτών των εφήβων που συμμετείχαν στην έρευνα θα αναλυθεί το περιεχόμενό τους, δηλαδή οι επιθυμίες και οι φόβοι των εφήβων με βάση τον τομέα της ζωής στον οποίο αναφέρονται. Εκτός από τις κατηγορίες των δυνητικών εαυτών που προκύπτουν με βάση το περιεχόμενό τους (Oyserman & Markus, 1990) καταγράφεται από την ανάλυση του περιεχομένου, ο βαθμός επεξεργασίας των δυνητικών εαυτών, αν δηλαδή αυτοί οι δυνητικοί εαυτοί είναι γενικοί ή συγκεκριμένοι, ή αλλιώς εάν ο κάθε αναφερόμενος στόχος τον οποίο το άτομο θα επιδιώξει να υλοποιήσει είναι συγκεκριμένος και «ορατός» ή γενικός και αόριστος.

Συνδέοντας τα δεδομένα των διαστάσεων της ταυτότητας, των μετρήσεων των ψυχοσυναισθηματικών προβλημάτων όπως το άγχος και η κατάθλιψη, το περιεχόμενο, τον βαθμό επεξεργασίας και της πιθανότητας επίτευξης των επιθυμητών και μη επιθυμητών δυνητικών εαυτών, επιχειρούμε να διερευνήσουμε τις συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών της έρευνάς μας.

Τέλος, μια καινοτομία της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της σχέσης των πέντε διαστάσεων της ταυτότητας (απόφαση για δέσμευση, ταύτιση με τη δέσμευση, εξερεύνηση σε εύρος και εξερεύνηση σε βάθος, μηρυκαστική εξερεύνηση) με την πιθανότητα επίτευξης των συγκεκριμένων ή γενικών δυνητικών εαυτών (τόσο των επιθυμητών όσο και των μη επιθυμητών), λαμβάνοντας υπόψιν και την πιθανή διαμεσολάβηση της κατάθλιψης και του άγχους ως πιθανούς διαμεσολαβητές.

3.2 Βασικές Ερευνητικές Υποθέσεις

Με βάση τη βιβλιογραφία, οι υποθέσεις της παρούσας έρευνας είναι οι ακόλουθες:

1. Αναμένεται οι 5 διαστάσεις της ταυτότητας να διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο (Duveen, 1993) και την ηλικία. Τα κορίτσια και οι μεγαλύτεροι έφηβοι αναμένεται να ασχολούνται περισσότερο με θέματα που αφορούν τη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους παρά τα αγόρια και οι μικρότεροι σε ηλικία έφηβοι.

2. Με βάση προηγούμενες έρευνες (Luyckx et al., 2008b· Schwartz et al., 2009) αναμένεται πως τα αποτελέσματα του άγχους και της κατάθλιψης θα συσχετίζονται θετικά με τις διαστάσεις που εμπεριέχουν εξερεύνηση, και συγκεκριμένα με εξερεύνηση σε εύρος και τη μηρυκαστική εξερεύνηση.

3. Σύμφωνα με προηγούμενα ερευνητικά δεδομένα (Knox, Funk, Elliott, & Bush, 2000· Zhu & Tse, 2014) ως προς το περιεχόμενο των επιθυμητών δυνητικών εαυτών, οι έφηβοι αναμένεται να αναφέρουν ως πιο σημαντικούς επιθυμητούς εαυτούς αυτούς που αναφέρονται σε επαγγελματική καταξίωση και τα προσωπικά χαρακτηριστικά.

4. Ως προς τους μη επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς, αναμένεται να κυριαρχούν ο τομέας που αναφέρεται σε προσωπικά χαρακτηριστικά (Λεονταρή et al., 2009) και ο κοινωνικός δυνητικός εαυτός (Brown & Diekman, 2010· Leondari & Gonida, 2008· McClelland, 2010· Shepard & Marshall, 1999· Zhu & Tse, 2015).

5. Ως προς τον βαθμό επεξεργασίας των δυνητικών εαυτών, οι έφηβοι αναμένεται να αναφέρονται περισσότερο σε συγκεκριμένους δυνητικούς εαυτούς (Eriskon, 1968· Kerpleman & Pittman, 2001).

6. Αναμένεται το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων να αναφέρει μεγάλη πιθανότητα επίτευξης των επιθυμητών και παράλληλα μεγάλη πιθανότητα αποφυγής των μη επιθυμητών εαυτών.

7. Με βάση τη βιβλιογραφία για τους παράγοντες που σχετίζονται με την κατάθλιψη και το άγχος γενικά, αναμένεται πως η κατάθλιψη και το άγχος θα συσχετίζονται αρνητικά με την πιθανότητα επίτευξης των επιθυμητών δυνητικών εαυτών και θετικά με την πιθανότητα αποφυγής μη επιθυμητών δυνητικών εαυτών (Knox et al., 1998, 2000· Oyserman, et al, 2006).

Η σχέση ανάμεσα στον βαθμό επεξεργασίας των δυνητικών εαυτών με τις πέντε διαστάσεις ταυτότητας δεν έχει διερευνηθεί. Επομένως η διατύπωση ακριβούς υπόθεσης δεν είναι εφικτή λόγω απουσίας σχετικών δεδομένων. Στην έρευνα αυτή θα επιχειρήσουμε να διερευνήσουμε εάν υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στις διαστάσεις ταυτότητας και δυνητικών εαυτών και ποιες είναι αυτές οι συσχετίσεις.

3.3 Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 380 έφηβοι μαθητές και μαθήτριες της Α΄ και Β΄ Λυκείου με μέσο όρος ηλικίας τα 15.67 ($SD = 0.57$). Οι συμμετέχοντες προέρχονταν από 2 σχολεία, το Λύκειο Μακαρίου Γ΄ από την Επαρχία Λάρνακας και το Λύκειο Ιδαίου από την Επαρχία Λευκωσίας. Το 38.2% ($N = 145$) ήταν αγόρια και το 61.8% ($N = 235$) κορίτσια. Όσον αφορά την εθνικότητα, το 91.8% ($N = 349$) των μαθητών ήταν γηγενείς, ενώ το 7.6% ($N = 29$) δήλωσαν πως έχουν γεννηθεί σε άλλη χώρα. Όσον αφορά την οικογενειακή τους κατάσταση, 81.6% των μαθητών δήλωσαν πως οι γονείς τους ήταν παντρεμένοι, 13.9% διαζευγμένοι, και το 1.8% σε διάσταση.

Επιπρόσθετα, στην έρευνα καταγράφηκε το μορφωτικό επίπεδο του κάθε γονέα. Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα, το 0.3% δεν έχει κάποια εκπαίδευση, το 3.2% φοίτησε μόνο στο δημοτικό, το 9.2% ολοκλήρωσε το γυμνάσιο, το 22.4% τεχνική σχολή, το 27.6% το λύκειο, το 10.5% συνέχισε σε κολλέγιο, ενώ το 15% κατέχει πτυχίο πανεπιστημίου και το 8.9% μεταπτυχιακό τίτλο. Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας το 1.3% φοίτησε μόνο στο δημοτικό, το 3.7% ολοκλήρωσε το γυμνάσιο, το 5% τεχνική σχολή, το 29.2% το λύκειο, το 24.2% συνέχισε σε κολλέγιο, ενώ το 22.4% κατέχει πτυχίο πανεπιστημίου και το 12.4% μεταπτυχιακό τίτλο. Ως προς την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, 0.3% των μαθητών δήλωσαν πως είναι σε πολύ κακή οικονομική κατάσταση, το 1.3% σε κακή, το 26.3% ούτε καλή ούτε κακή, το 54.7% σε καλή και το 16.1% σε πολύ καλή.

3.4 Ερευνητικά Εργαλεία

Για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας ετοιμάσαμε ένα ερωτηματολόγιο (Βλέπε Παράρτημα Α) που αποτελείτο από τρεις κλίμακες που απευθύνονταν στους μαθητές. Οι κλίμακες μετρούν τις διαστάσεις της ταυτότητας των εφήβων, τα επίπεδα επιθυμητών και μη επιθυμητών δυνατικών εαυτών, και τα ψυχοσυναισθηματικά προβλήματα που σχετίζονται με το άγχος και την κατάθλιψη. Όλες οι κλίμακες απαντώνται με δηλώσεις αυτοαναφοράς (self-report measures) και είναι προσαρμοσμένες και σταθμισμένες στην ελληνική γλώσσα. Επιπρόσθετα, στο ερωτηματολόγιο συμπεριλαμβάνονται ερωτήματα σχετικά με τα δημογραφικά στοιχεία.

Συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκαν οι εξής κλίμακες:

The Dimension of Identity Development Scale (DIDS) (Luyckx et al., 2008a). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 25 δηλώσεις και χωρίζεται σε πέντε κατηγορίες. Κάθε κατηγορία περιλαμβάνει αριθμό ερωτήσεων που αφορούν μια συγκεκριμένη διάσταση ταυτότητας. Συγκεκριμένα, οι ερωτήσεις ένα μέχρι πέντε, αφορούν τις Αποφάσεις για Δέσμευση (Commitment Making) ($\alpha = .90$), οι ερωτήσεις έξι μέχρι δέκα αφορούν την Εξερεύνηση σε Εύρος (Exploration in Breadth) ($\alpha = .79$), ενώ οι ερωτήσεις 11 μέχρι 15 αφορούν τη Μηρυκαστική Εξερεύνηση (Ruminative Exploration) ($\alpha = .84$). Οι ερωτήσεις 16 μέχρι 20 αφορούν την Ταύτιση με τη Δέσμευση (Identification with Commitment) ($\alpha = .88$) και οι ερωτήσεις 21 μέχρι 25 αφορούν την Εξερεύνηση σε Βάθος (Exploration in Depth) ($\alpha = .51$).

Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων καταγράφονται με βάση τον βαθμό συμφωνίας τους σε μια σειρά δηλώσεων, με χρήση 5βαθμης κλίμακα Likert: «(1) Διαφωνώ Απόλυτα»,

«(2) Διαφωνώ», «(3) Ούτε Συμφωνώ, Ούτε Διαφωνώ», «(4) Συμφωνώ» και «(5) Συμφωνώ Απόλυτα». Η κλίμακα περιλαμβάνει δηλώσεις όπως: «Έχω μια ιδέα για το τι πρόκειται να κάνω στο μέλλον» (απόφαση για δέσμευση), «Τα μελλοντικά μου σχέδια μου δίνουν αυτοπεποίθηση» (ταύτιση με τη δέσμευση), «Σκέφτομαι ενεργά για διάφορες κατευθύνσεις που θα μπορούσα να πάρω στη ζωή μου» (εξερεύνηση σε εύρος), «Σκέφτομαι για τα μελλοντικά σχέδια που έχω ήδη κάνει» (εξερεύνηση σε βάθος), και «Συνεχίζω να αναρωτιέμαι ποια κατεύθυνση θα πρέπει να ακολουθήσει η ζωή μου» (μηρυκαστική εξερεύνηση).

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο σταθμίστηκε στα ελληνικά μέσα από την έρευνα «Ταυτότητα Εφήβων και Σχολικός Εκφοβισμός στο Συγκείμενο της Κύπρου» (Τσούκκα, 2015).

Possible selves (Oyserman και Markus, 1990a). Σε αυτή την κλίμακα δίνονται ανοιχτού τύπου ερωτήσεις για τους δυνητικούς, πιθανούς, εαυτούς του ατόμου, και συγκεκριμένα τους εαυτούς που τα άτομα «ελπίζουν και εύχονται» (hoped-for) και τους εαυτούς που «φοβούνται και απεύχονται» (feared) να γίνουν. Μετά από μια εξήγηση της έννοιας των δυνητικών εαυτών, ζητείται από τους συμμετέχοντες να απαριθμήσουν τους τρεις πιο σημαντικούς δυνητικούς εαυτούς που επιθυμούν και τους τρεις πιο σημαντικούς δυνητικούς εαυτούς που φοβούνται.

Αφού οι συμμετέχοντες γράψουν τρεις επιθυμητούς πιθανούς εαυτούς που θα ήθελαν να πραγματοποιηθούν στο μέλλον, είτε στην προσωπική, είτε στην κοινωνική, είτε στην ακαδημαϊκή/ επαγγελματική τους ζωή, αξιολογούν καθένα από αυτούς σε μια κλίμακα που κυμαίνεται από το 1 (καθόλου) έως το 5 (πάρα πολύ) ως προς το πόσο πιθανόν νομίζουν ότι είναι να επιτευχθεί. Ομοίως, αφού οι συμμετέχοντες καταγράψουν τρεις πιθανούς εαυτούς που φοβούνται να γίνουν στο μέλλον, είτε στην προσωπική, είτε στην κοινωνική, είτε στην ακαδημαϊκή/ επαγγελματική τους ζωή, αξιολογούν καθένα από αυτούς σε μια κλίμακα που κυμαίνεται από το 1 (καθόλου) έως το 5 (πάρα πολύ) ως προς το πόσο πιθανό είναι να διαμορφώσουν τον κάθε εαυτό που φοβούνται. Έτσι, κάθε δήλωση για επιθυμητό ή φοβικό δυνητικό εαυτό συνοδεύεται από μια ποσοτική μέτρηση της πιθανότητας επίτευξης. Ο αρχικός τρόπος διερεύνησης των δυνητικών εαυτών είναι η ανάλυση του περιεχομένου τους ή της θεματικής τους δομής. Αυτό γίνεται αναλύοντας τις επιθυμίες και τους φόβους των εφήβων με βάση τον τομέα της ζωής στον οποίο αναφέρονται. Δηλαδή, κάθε έφηβος διαμορφώνει δυνητικούς εαυτούς που να αναφέρονται σε περιοχές όπως η εργασία, η εκπαίδευση, η οικογένεια, τα προσωπικά χαρακτηριστικά κ.ά. Ο τρόπος κατηγοριοποίησης των δυνητικών εαυτών βασίζεται σε κατηγορίες που προτείνουν σε έρευνες προγενέστεροι ερευνητές και η κατηγοριοποίηση αυτή γίνεται χωριστά για τους

επιθυμητούς και τους μη επιθυμητούς εαυτούς. Με βάση αυτή την ανάλυση περιεχόμενου γίνεται και η αξιολόγηση ενός συγκεκριμένου ή γενικού δυνητικού εαυτού. Η διάκριση αυτή σχετίζεται με τον βαθμό επεξεργασίας των δυνητικών εαυτών και αναφέρεται πρακτικά στο πόσο συγκεκριμένες ή αόριστες είναι οι μελλοντικές αυτοπροβολές του εφήβου.

Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) (Lovibond & Lovibond (1995). Το DASS-21 είναι ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς που περιέχει 21 δηλώσεις, και επιδιώκει να μετρήσει τρεις διαστάσεις αρνητικής ψυχοσυναισθηματικής κατάστασης: την κατάθλιψη (ερωτήσεις 3,5,10,13,16,17,21), το άγχος (ερωτήσεις 2,4,7,9,15,19,20) και την ένταση (stress, ερωτήσεις 1,6,8,11,12,14,18). Απαντάται σε 4βαθμη κλίμακα Likert (0 - 3, όπου 0 = Δεν ίσχυσε καθόλου για μένα, 1 = Ίσχυε για μένα σε έναν ορισμένο βαθμό, ή για μικρό χρονικό διάστημα, 2 = Ίσχυε για μένα σε έναν μεγαλύτερο βαθμό, ή για μεγάλο χρονικό διάστημα και 3 = ίσχυσε για μένα πάρα πολύ ή τις περισσότερες φορές). Παραδείγματα των δηλώσεων είναι: «Δε μπορούσα να βιώσω κανένα θετικό συναίσθημα (κατάθλιψη), «Ένιωσα πολύ κοντά στον πανικό» (άγχος), «Είχα την τάση να αντιδρώ υπερβολικά στις καταστάσεις που αντιμετώπιζα» (ένταση).

Ερωτηματολόγιο για δημογραφικά στοιχεία. Στο τέλος του ερωτηματολογίου υπάρχουν 10 ερωτήσεις που αφορούν τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αναφέρουν την ηλικία τους, το φύλο τους, και τη χώρα καταγωγής τους (Κύπρος, άλλη χώρα). Ερωτήθηκαν επίσης για την οικογενειακή τους κατάσταση (Οι γονείς είναι παντρεμένοι, διαζευγμένοι, σε διάσταση, η μητέρα δεν ζει, ο πατέρας δεν ζει), για το επίπεδο μόρφωσης των γονιών τους (Δημοτικό Σχολείο, Γυμνάσιο, Λύκειο-Τεχνική, Κολλέγιο, Πτυχίο Πανεπιστημίου, Μεταπτυχιακό: Μάστερ/Διδακτορικό) και το επάγγελμα των γονιών τους. Τέλος, τους ζητήθηκε να δηλώσουν την οικονομική κατάσταση της οικογένειάς τους (Πολύ κακή, Κακή, Ούτε κακή ούτε καλή, Καλή, Πολύ καλή).

3.5 Ερευνητικό Σχέδιο

Η παρούσα έρευνα είναι ποσοτική (quantitative research) και κάνει χρήση ψυχομετρικών εργαλείων για τη συλλογή των ερευνητικών δεδομένων (ερωτηματολόγια). Στην επιλογή των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος μη τυχαίας δειγματοληψίας, και συγκεκριμένα η Δειγματοληψία Ευκολίας ή Επιλεκτική δειγματοληψία (accessibility or convenience sampling). Εφόσον το δείγμα δεν είναι τυχαίο, χρειάζεται προσοχή στην εξαγωγή και γενίκευση των συμπερασμάτων της έρευνας.

Για να απαντήσουμε στα ερευνητικά μας ερωτήματα διενεργήσαμε τις εξής αναλύσεις: καταγράφηκε η επίδραση του φύλου και της ηλικίας στις πέντε βαθμολογίες για τις διαστάσεις ταυτότητας και στις τρεις βαθμολογίες της ψυχοσυναισθηματικής κατάστασης, η συσχέτιση στις πέντε βαθμολογίες για τις διαστάσεις ταυτότητας με τις τρεις βαθμολογίες της ψυχοσυναισθηματικής κατάστασης. Όσον αφορά τους δυνητικούς εαυτούς, έγινε ανάλυση περιεχόμενου των επιθυμητών και μη επιθυμητών δυνητικών εαυτών καθώς και ανάλυση του βαθμού επεξεργασίας (συγκεκριμένος και γενικός δυνητικός εαυτός). Πραγματοποιήθηκε έλεγχος ανεξαρτησίας χ^2 του περιεχομένου και της πιθανότητας επίτευξης των δυνητικών εαυτών από τα Δημογραφικά χαρακτηριστικά. Καταγράφηκε η συσχέτιση της πιθανότητας επίτευξης των δυνητικών εαυτών με τις πέντε βαθμολογίες για τις διαστάσεις ταυτότητας και τις τρεις βαθμολογίες της ψυχοσυναισθηματικής κατάστασης. Επιπλέον, διενεργήθηκαν μη παραμετρικές συσχετίσεις του βαθμού επεξεργασίας (συγκεκριμένος και γενικός δυνητικός εαυτός) των δυνητικών εαυτών με τις πέντε βαθμολογίες για τις διαστάσεις ταυτότητας και τις τρεις βαθμολογίες της ψυχοσυναισθηματικής κατάστασης. Τέλος, έγινε Πολυμεταβλητή ανάλυση Συνδιακύμανσης, δηλαδή ανάλυση της επίδρασης των πέντε ανεξάρτητων μεταβλητών (5 διαστάσεις ταυτότητας) στις εξαρτημένες μεταβλητές (βαθμολογίες για την πιθανότητα επίτευξης του επιθυμητού και του μη επιθυμητού εαυτού), αφού αφαιρεθεί προηγουμένως η επίδραση των τριών συμμεταβλητών της ψυχοσυναισθηματικής κατάστασης (κατάθλιψη, άγχους και έντασης).

3.6 Διαδικασία

Για την εξασφάλιση άδειας για διεξαγωγή της έρευνας υποβλήθηκε ηλεκτρονικά στις 14/10/2020 στην ιστοσελίδα του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου στο Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας και Αξιολόγησης (Κ.Ε.Ε.Α.) η ερευνητική πρόταση (Βλέπε Παράρτημα Β). Δόθηκαν λεπτομέρειες για τον τίτλο της έρευνας, το σκοπό και τα ερευνητικά ερωτήματα, τη χρησιμότητα και την αναγκαιότητα της έρευνας, τη διαδικασία συλλογής δεδομένων, τον τρόπο δειγματοληψίας, τα ερευνητικά εργαλεία, το χρόνο απασχόλησης των συμμετεχόντων, τη χρονική περίοδο της έρευνας, τον αναμενόμενο χρόνο των αποτελεσμάτων και τα θέματα ηθικής και ερευνητικής δεοντολογίας. Η τελική έγκριση και παραχώρηση άδειας διεξαγωγής έρευνας δόθηκε ένα μήνα αργότερα, στις 17/11/2020 από το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας (Βλέπε Παράρτημα Γ).

Αφού εξασφαλίσαμε την άδεια διεξαγωγής έρευνας, ετοιμάστηκε το πακέτο ερωτηματολογίων που θα χορηγείτο στους/στις μαθητές/τριες, καθώς και οι επιστολές προς

τους Διευθυντές (Βλέπε Παράρτημα Δ) των δύο σχολείων που είχαν επιλεγεί εκ των προτέρων, που περιλάμβαναν ενημερωτική επιστολή σχετικά με το θέμα και το σκοπό της έρευνας, την αναγκαιότητα διεξαγωγής της έρευνας, τη διάρκεια συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων, τους συμμετέχοντες τη διαδικασία της έρευνας καθώς και ενημέρωση για την παραχώρηση της άδειας για διεξαγωγή της έρευνας από το Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας και Αξιολόγησης.

Προωθήσαμε ηλεκτρονικά στους Διευθυντές την επιστολή με το αίτημα για χορήγηση και της δικής τους άδειας για πρόσβαση στα σχολεία, μαζί με αντίγραφο του πακέτου ερωτηματολογίων, ώστε να διαμορφώσουν πλήρη εικόνα σχετικά με το αντικείμενο της έρευνας αλλά και το περιεχόμενο των ερωτήσεων και να εξασφαλίσουμε και τη δική τους συγκατάθεση και επιβεβαίωση συμμετοχής του σχολείου τους. Δόθηκαν επίσης στους Διευθυντές των σχολείων τα έντυπα συγκατάθεσης γονέων (Βλέπε Παράρτημα Ε), τα οποία μοιράστηκαν στους μαθητές/τριες από τους Υπεύθυνους/-ες Καθηγητές/-τριες των τμημάτων στις αρχές Νοεμβρίου, με την οδηγία να συμπληρωθούν από τους γονείς τους για να εγκρίνουν και αυτοί με τη σειρά τους την εθελοντική συμμετοχή των μαθητών/-τριών που επιθυμούσαν να συμμετάσχουν στην έρευνα. Οι Υπεύθυνοι/-ες Καθηγητές/-τριες τμημάτων βοήθησαν στη συγκέντρωση των συγκαταθέσεων που δόθηκαν στον διευθυντή, και μέσω αυτού παραδόθηκαν στην ερευνήτρια. Στη συνέχεια προγραμματίστηκε η συλλογή δεδομένων με βάση τη διαθεσιμότητα των τμημάτων αλλά και την ευκολία πρόσβασης σε κάθε σχολείο, που επηρεάστηκε από την πανδημία του Covid-19.

Η χορήγηση των ερωτηματολογίων ξεκίνησε τον Νοέμβριο του 2020 και ολοκληρώθηκε το Φεβρουάριο του 2021. Πριν από τη χορήγηση των ερωτηματολογίων, οι μαθητές και μαθήτριες που θα συμμετείχαν καθώς και οι εκπαιδευτικοί που θα βοηθούσαν στη συλλογή δεδομένων ενημερώθηκαν και προφορικά από την ερευνήτρια για το αντικείμενο και τους στόχους της έρευνας. Έγινε διαβεβαίωση για τη διασφάλιση της εμπιστευτικότητας των δεδομένων που θα συλλεχθούν, καθώς πρόσβαση στο περιεχόμενο των απαντήσεων κάθε μαθητή θα είχε μόνο η ερευνήτρια. Τα ερωτηματολόγια των μαθητών/τριών ήταν ανώνυμα, και για σκοπούς μεταφοράς στο πρόγραμμα SPSS κωδικοποιήθηκαν με αύξων αριθμό ώστε να διασφαλιστεί με αυτό τον τρόπο η ανωνυμία των συμμετεχόντων.

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια μίας διδακτικής περιόδου 45 λεπτών. Η συλλογή των δεδομένων στο Λύκειο της επαρχίας Λάρνακας έγινε από την ερευνήτρια και δύο Θεολόγους, οι οποίοι παραχώρησαν τις διδακτικές τους περιόδους για τους σκοπούς της έρευνας. Στο Λύκειο της επαρχίας Λευκωσίας η συλλογή

των δεδομένων έγινε αποκλειστικά από Θεολόγους καθηγητές/τριες εξαιτίας της απαγόρευσης της εισόδου της ερευνήτριας στο σχολείο, λόγω των προληπτικών μέτρων κατά της Πανδημίας. Ως εκ τούτου, στους καθηγητές/-τριες του Λυκείου στην επαρχία Λευκωσίας δόθηκαν ακριβείς και λεπτομερείς οδηγίες και επεξηγήσεις για τα ερωτηματολόγια που έπρεπε να συμπληρωθούν, με στόχο να έχουμε συμπληρωμένα όλα τα ερωτηματολόγια της έρευνας. Όταν ολοκληρώθηκε η διαδικασία, τα ερωτηματολόγια μπήκαν σε φακέλους ανάλογα με το τμήμα και σφραγίστηκαν, ούτως ώστε να αποφευχθεί η διαρροή προσωπικών πληροφοριών.

Στο τέλος της διαδικασίας η ερευνήτρια ευχαρίστησε τόσο τους/τις μαθητές/-τριες για τη συμμετοχή τους και τους/τις εκπαιδευτικούς για την παραχώρηση του διδακτικού τους χρόνου και τη γενικότερα πολύτιμη βοήθειά τους. Τέλος, η ερευνήτρια ευχαρίστησε τη Διεύθυνση των σχολείων για την προθυμία τους να συμβάλουν στη διεξαγωγή της έρευνας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο κεφάλαιο αυτό αρχικά παρουσιάζεται η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου της ταυτότητας. Έπειτα αναλύονται τα περιγραφικά στοιχεία των δημογραφικών χαρακτηριστικών, όπως η τάξη, το φύλο, η εθνικότητα και χώρα γέννησης των συμμετεχόντων, η οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο και η κατηγορία επαγγέλματός των γονέων και η οικονομική κατάσταση της οικογένειας. Επιπλέον, αναλύονται τα περιγραφικά στοιχεία για τις διαστάσεις ταυτότητας, της κλίμακας κατάθλιψης, άγχους, έντασης με βάση το φύλο και την τάξη. Ταυτόχρονα παρουσιάζονται στατιστικά σημαντικές διαφορές στο φύλο και την ηλικία (τάξη φοίτησης) στις πέντε διαστάσεις ταυτότητας και στις κλίμακες Κατάθλιψης, Άγχους και Έντασης. Επίσης γίνονται περιγραφικές αναλύσεις για τους δυνητικούς εαυτούς. Τέλος, παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των διαστάσεων ταυτότητας με την κατάθλιψη, το άγχος και την ένταση.

4.1 Ψυχομετρικές Ιδιότητες των Κλιμάκων της Έρευνας

Αξιοπιστία ερωτηματολογίων έρευνας

Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκε η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας, η οποία τόσο σε μια υπο-κλίμακα, όσο και σε ολόκληρη κλίμακα εκτιμάται με το συντελεστή α του Cronbach (coefficient alpha/ Cronbach's alpha). Ιδανικά η τιμή του α του Cronbach θα πρέπει να είναι μεγαλύτερη από 0.7 (Cronbach, 1984). Με βάση τα αποτελέσματα, διαφάνηκε πως στην κλίμακα της ταυτότητας, όλες σχεδόν οι υπο-κλίμακες έχουν αρκετά υψηλό δείκτη εσωτερικής συνέπειας. Ο πιο χαμηλός δείκτης αναφέρεται στην υπο-κλίμακα «Εξερεύνηση σε Βάθος» ($\alpha=.508$). Αυτό σημαίνει πως οι ερωτήσεις σε αυτή την υπο-κλίμακα δεν έχουν υψηλή εσωτερική συνέπεια. Αν και χαμηλός, ο δείκτης εμπίπτει στα πλαίσια του ελάχιστου αποδεκτού (Hair, Anderson, Tatham & Black, 2006· Moss, et al. 1998· Murphy & Davidsholder, 1988· Hinton, Brownlow, McMurray & Cozens, 2004) και θα αναλυθεί περαιτέρω μέσω επιβεβαιωτικής ανάλυσης παραγόντων για να εξακριβωθούν οι λόγοι για τη χαμηλή εσωτερική συνέπεια.

4.1.1 Αξιοπιστία της Κλίμακας Ταυτότητας

Στη συγκεκριμένη έρευνα υπάρχει υψηλός δείκτης αξιοπιστίας σε τέσσερις από τις πέντε κλίμακες του ερωτηματολογίου ταυτότητας, ο οποίος κυμαίνεται από .79 μέχρι .90. Η κλίμακα της Εξερεύνηση σε Βάθος έχει τον χαμηλότερο δείκτη αξιοπιστίας. Στον Πίνακα 4.1 φαίνεται αναλυτικά ο δείκτης αξιοπιστίας στην τιμή Cronbach's alpha για την κάθε υπο-κλίμακα του ερωτηματολογίου ταυτότητας.

Πίνακας 4.1: Αξιολόγηση εσωτερικής συνέπειας των απαντήσεων στο ερωτηματολόγιο ταυτότητα, όπως μετριέται από το α του Cronbach

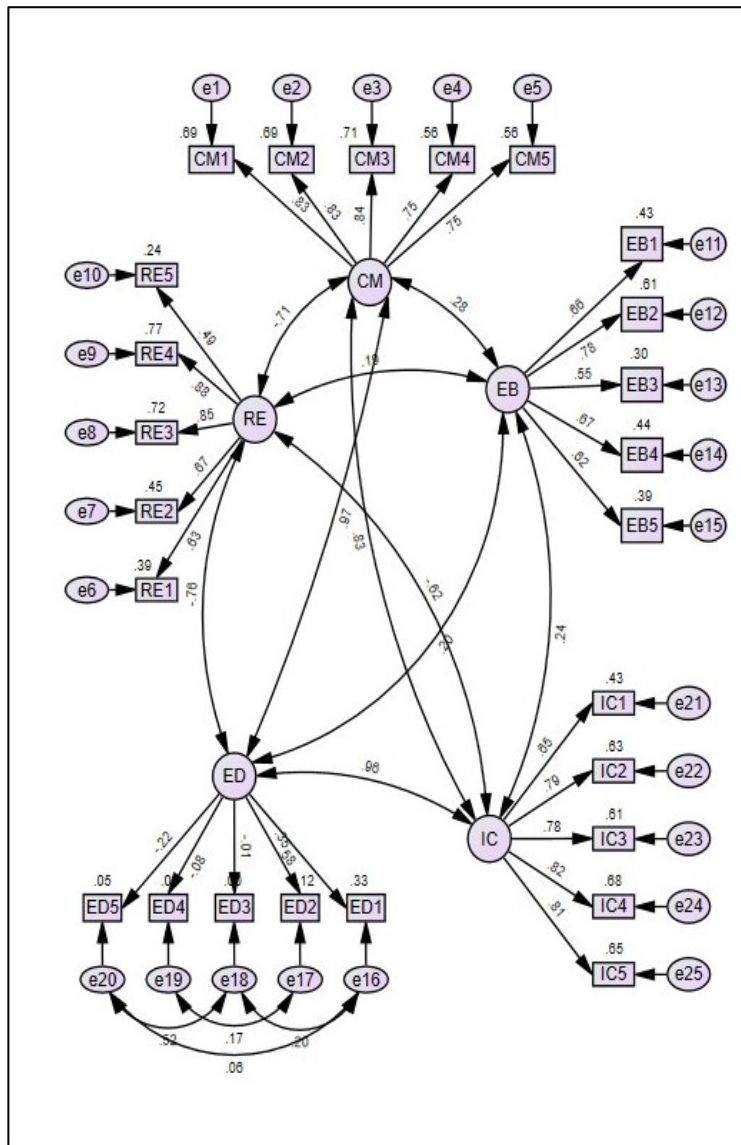
Κλίμακα	Αξιοπιστία
Απόφαση για Δέσμευση (5)	$\alpha=.90$
Εξερεύνηση σε Εύρος (5)	$\alpha=.79$
Μηρυκαστική Εξερεύνηση (5)	$\alpha=.84$
Ταύτιση με τη Δέσμευση (5)	$\alpha=.88$
Εξερεύνηση σε Βάθος (5)	$\alpha=.51$

Παραγοντική Ανάλυση της Κλίμακας Ταυτότητας

Επιπροσθέτως προς την ανάλυση της εσωτερικής συνέπειας στις απαντήσεις των συμμετεχόντων σε κάθε υπο-κλίμακα, που έγινε βάσει του συντελεστή α του Cronbach

(coefficient alpha/ Cronbach's alpha), ελέγξαμε κατά πόσο τα δεδομένα μας είναι συμβατά με το ερωτηματολόγιο, όπως έχει οριστεί από τον κατασκευαστή. Συγκεκριμένα, μέσω επιβεβαιωτικής ανάλυσης παραγόντων (Confirmatory factor analysis) διερευνήσαμε κατά πόσο οι απαντήσεις στις επιμέρους ερωτήσεις του ερωτηματολογίου συνδέονται με τους 5 προβλεπόμενους παράγοντες που αντιστοιχούν στα 5 είδη ταυτότητας (Απόφαση για Δέσμευση, Εξερεύνηση σε Εύρος, Μηρυκαστική Εξερεύνηση, Ταύτιση με τη Δέσμευση, Εξερεύνηση σε Βάθος). Το μοντέλο που χρησιμοποιήθηκε με βάση το ερωτηματολόγιο, όπως έχει κατασκευαστεί και σταθμιστεί στην Αγγλική γλώσσα, προβλέπει τη συσχέτιση αυτών των 5 παραγόντων.

Επίσης, λόγω του χαμηλού δείκτη αξιοπιστίας στην υπο-κλίμακα «Εξερεύνηση σε Βάθος» ($\alpha = .51$), διερευνήθηκαν οι πιθανοί λόγοι για την έλλειψη υψηλής εσωτερικής συνέπειας στη συγκεκριμένη υπο-κλίμακα. Μια πιθανότητα είναι αυτό να οφείλεται σε ιδιαιτερότητες του δείγματος και συγκεκριμένα στο μέγεθος του δείγματος. Στις έρευνες με τις οποίες έγινε η στάθμιση του αρχικού ερωτηματολογίου αναφέρεται για την «Εξερεύνηση σε Βάθος» δείκτης α μεγέθους ($\alpha = .81$). Μια άλλη πιθανότητα είναι να μην εκφράζουν οι δηλώσεις της υπο-κλίμακας έναν παράγοντα, αλλά δύο. Μάλιστα κάτι τέτοιο διαφάνηκε από τη μελέτη των συσχετίσεων μεταξύ των πέντε δηλώσεων της υπο-κλίμακας και μέσω δοκιμαστικών αναλύσεων με διερευνητική ανάλυση παραγόντων. Συγκεκριμένα, οι 3 από τις 5 δηλώσεις αναφέρονται σε επιπλέον σκέψεις που κάνει το ίδιο το άτομο για τα μελλοντικά του σχέδια, ενώ οι άλλες 2 σε διερεύνηση των απόψεων άλλων ατόμων για τα μελλοντικά του σχέδια. Συνεπώς, μετά τον έλεγχο εναλλακτικών μοντέλων καταλήξαμε σε ένα μοντέλο που επιτρέπει τη συσχέτιση των παραγόντων σφάλματος (error terms) για αυτές τις 3 και 2 ερωτήσεις αντίστοιχα.



Διάγραμμα 4.1: Το Μοντέλο που χρησιμοποιήθηκε για την Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων στα δεδομένα της Κλίμακας Ταυτότητας

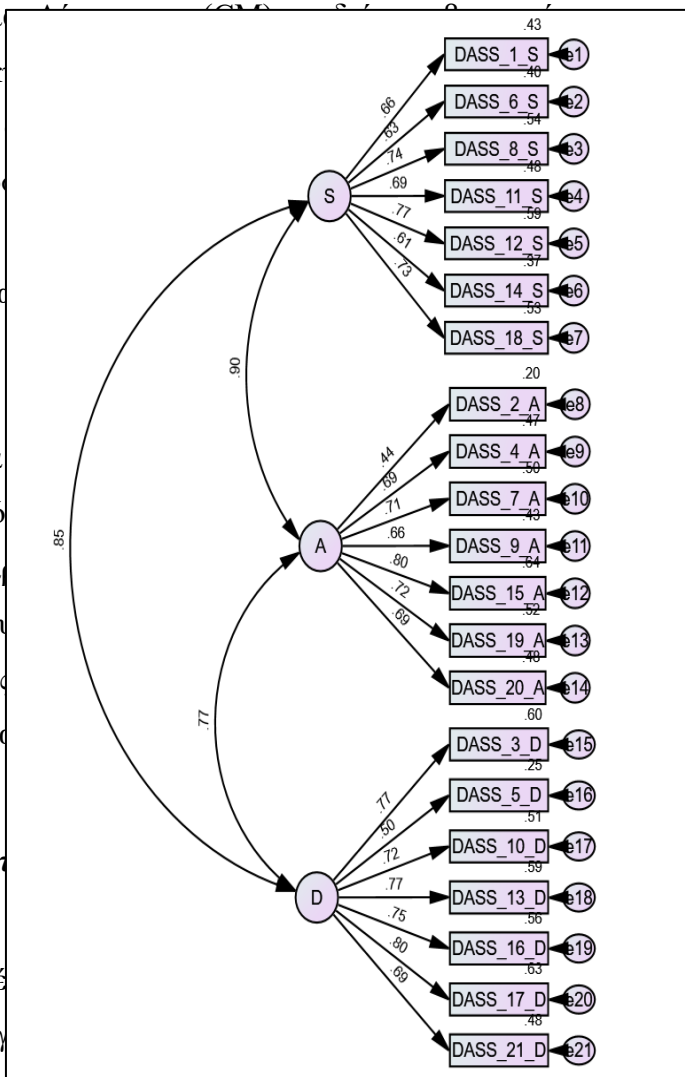
Όπως διαμορφώθηκε, το ανωτέρω μοντέλο της επιβεβαιωτικής ανάλυσης παραγόντων που δημιουργήθηκε (Διάγραμμα 4.1) είχε ικανοποιητικούς δείκτες προσαρμογής: $\chi^2 (261, N = 350) = 796.14, p < .001, CFI = .89, RFI = .80, NFI = .84, TLI = .86, RMSEA = .07,$ και $CMIN/DF = 3$. Οι δείκτες CFI, RFI NFI και TLI βρίσκονται κοντά στο όριο του .90 (αν και το ιδανικό θα ήταν να είναι πάνω από .95), ο δείκτης RMSEA είναι μικρότερος του .08 και ο δείκτης CMIN/DF είναι επίσης κοντά στο αποδεκτό όριο (< 3) (Marsh et al., 2015).

Οι συσχετίσεις μεταξύ των 5 παραγόντων και οι φορτίσεις των επιμέρους ερωτήσεων σε κάθε παράγοντα (τυποποιημένες τιμές β), παρουσιάζονται στο Διάγραμμα 4. Σε αυτό φαίνονται σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των 5 παραγόντων, και ικανοποιητική φόρτιση των 5 ερωτήσεων για τους 4 από τους 5 παράγοντες (για την υποκλίμακα

«Απόφαση για...»
 «Μηρυκαστικ...»
 «Εξερεύνηση...»
 με τη Δέσμευ...»
 «Εξερεύνηση...»
 εξηγητική κα...»
 «Εξερεύνηση...»
 φαίνεται και...»
 Συγκεκριμένα...»
 πιο υψηλή φό...»
 καλύτερο. Πα...»
 για τα είδη τα...»
 αναλύσεις της...»
 συμπεράσματ...

4.1.2 Αξιοπιστ...

Επιπλέ...»
 ερωτηματολογ...»
 δείκτης αξιοπιστίας στην τιμή Cronbach's alpha για την κάθε υποκλίμακα του ερωτηματολογίου, που κυμαίνεται από .85 μέχρι .88.



.75 έως .83, για τη...»
 .49 έως .88, για την...»
 .78, για την «Ταύτιση...»
 για την υπο-κλίμακα...»
 ως .58. Η γενικότερη...»
 ών της υπο-κλίμακας...»
 πεια των ερωτημάτω...»
 του α του Cronbach...»
 αυτόν τον παράγοντα (η...»
 α, το μοντέλο να ήταν...»
 ο θεωρητικού μοντέλου...»
 συμπεριλαμβάνουμε στις...»
 στις ερμηνείες και τα...

ες τις κλίμακες του...»
 2 φαίνεται αναλυτικά ο...»

Πίνακας 4.2: Αξιολόγηση εσωτερικής συνέπειας των απαντήσεων στο ερωτηματολόγιο κατάθλιψης, άγχους και έντασης, όπως μετρείται από το α του Cronbach

Κλίμακα	Αξιοπιστία
Κατάθλιψη (7)	$\alpha = .87$
Άγχος (7)	$\alpha = .85$
Ένταση (7)	$\alpha = .88$

Διάγραμμα 4.2: Το Μοντέλο που χρησιμοποιήθηκε για την Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων στα δεδομένα της Κλίμακας Κατάθλιψης, Άγχους και Έντασης

Παραγοντική Ανάλυση της Κλίμακας Κατάθλιψης Άγχους και Έντασης

Επιπροσθέτως προς την ανάλυση της εσωτερικής συνέπειας στις απαντήσεις των συμμετεχόντων σε κάθε υπο-κλίμακα, που έγινε βάσει του συντελεστή α του Cronbach (coefficient alpha/ Cronbach's alpha), ελέγξαμε κατά πόσο τα δεδομένα μας είναι επίσης συμβατά με το ερωτηματολόγιο Κατάθλιψης, Άγχους και Έντασης, όπως έχει οριστεί από τον κατασκευαστή. Μέσω επιβεβαιωτικής ανάλυσης παραγόντων (Confirmatory factor analysis) διερευνήσαμε κατά πόσο οι απαντήσεις στις επιμέρους ερωτήσεις του ερωτηματολογίου συνδέονται με τους 3 προβλεπόμενους παράγοντες που αντιστοιχούν στις τρεις κλίμακες του ερωτηματολογίου (Κατάθλιψη, Άγχος, Ένταση). Το μοντέλο που χρησιμοποιήθηκε με βάση το ερωτηματολόγιο, όπως έχει κατασκευαστεί και σταθμιστεί στην Αγγλική γλώσσα, προβλέπει τη συσχέτιση αυτών των τριών παραγόντων.

Το τελικό μοντέλο που αξιολογήσαμε (Διάγραμμα 2) είχε ικανοποιητικούς δείκτες προσαρμογής: $\chi^2 (186, N = 252) = 543.41, p < .001, CFI = .91, RFI = .84, NFI = .87, TLI = .89, RMSEA = .07,$ και $CMIN/DF = 3$. Οι δείκτες CFI, RFI, NFI και TLI βρίσκονται κοντά στο όριο του .90 (αν και το ιδανικό θα ήταν να είναι πάνω από .95), ο δείκτης RMSEA είναι μικρότερος του .08 και ο δείκτης CMIN/DF είναι επίσης κοντά στο αποδεκτό όριο (< 3) (Marsh et al., 2015).

Οι συσχετίσεις μεταξύ των τριών παραγόντων και οι φορτίσεις των επιμέρους ερωτήσεων σε κάθε παράγοντα (τυποποιημένες τιμές β), παρουσιάζονται στο Διάγραμμα 4.2. Σε αυτό φαίνονται σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των τριών παραγόντων και ικανοποιητική φόρτιση των ερωτήσεων και για τους τρεις παράγοντες. Για την υποκλίμακα «Κατάθλιψης» (D) οι δείκτες β κυμαίνονται από .51 έως .80, για την υποκλίμακα «Άγχους» (A) οι δείκτες β κυμαίνονται από .44 έως 80 και για την υποκλίμακα «Έντασης» (S) οι δείκτες β κυμαίνονται από .61 έως .77

4.2 Περιγραφικές Αναλύσεις Δημογραφικών Χαρακτηριστικών

Στο υποκεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται τα δημογραφικά στοιχεία του δείγματος της έρευνας, η ηλικία, η τάξη, το φύλο, η εθνικότητα και η χώρα γέννησης των συμμετεχόντων, η οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο και η κατηγορία επαγγέλματός των γονέων με βάση την ταξινόμηση ISCO – 08 (International Standard Classification of Occupation, 2012), καθώς και η οικονομική κατάσταση της οικογένειας.

Εθνικότητα και χώρα γέννησης των συμμετεχόντων

Όσον αφορά την εθνικότητα των μαθητών, το 91, 8% ($N = 349$) είναι γηγενείς, ενώ το 7,6% ($N = 29$) είναι μαθητές οι οποίοι γεννήθηκαν σε άλλη χώρα.

Οικογενειακή κατάσταση συμμετεχόντων

Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων το 81.6% δήλωσε ότι οι γονείς τους είναι παντρεμένοι, ενώ το 13.9% των συμμετεχόντων δήλωσε πως οι γονείς τους είναι διαζευγμένοι.

Μορφωτικό επίπεδο γονέων

Στον Πίνακα 4.3 παρουσιάζονται τα ποσοστά του μορφωτικού επιπέδου των γονέων (πατέρα και μητέρα) των συμμετεχόντων.

Πίνακας 4.3: Ποσοστά μορφωτικού επιπέδου γονέων συμμετεχόντων

Μορφωτικό Επίπεδο	Πατέρας	Μητέρα
Καμία εκπαίδευση	.3%	
Δημοτικό	3.2%	1.3%
Γυμνάσιο	9.2%	3.7%
Τεχνική Σχολή	22.4%	5%

Λύκειο	27.6%	29.2%
Κολλέγιο	10.5%	24.2%
Πτυχίο	15%	22.4%
Μεταπτυχιακό	8.9%	12.4%

Κατηγοριοποίηση επαγγέλματος των γονέων των συμμετεχόντων

Με βάση την ταξινόμηση ISCO – 08 (2012), προέκυψαν 9 κατηγορίες επαγγελμάτων. Στον πίνακα 4.4 παρουσιάζεται η συχνότητα και τα ποσοστά σε κάθε κατηγορία επαγγέλματος.

Πίνακας 4.4: Συχνότητες και ποσοστά κατηγοριοποίηση επαγγέλματος γονέων

Κατηγορία Επαγγέλματος	Πατέρας		Μητέρα	
	Συχνότητα	Ποσοστό	Συχνότητα	Ποσοστό
Διευθυντικές θέσεις	18	4.7%	10	2.6%
Επαγγελματίες	40	10.5%	103	27.1%
Τεχνικοί και Βοηθοί επαγγελματίες	13	3.4%	6	1.6%
Υπάλληλοι εξυπηρέτησης	53	13.9%	84	22.1%
Παροχείς Υπηρεσιών και Πωλητές	60	15.8%	78	20.5%
Γεωργία/Κτηνοτροφία/Αλιεία	6	1.6%	1	.3%
Τεχνικά Επαγγέλματα	95	25%	5	1.3%
Οδηγοί	23	6.1%	1	.3%
Ένοπλες Δυνάμεις	29	7.6%	5	1.3%
Άνεργοι	14	3.7%	58	15.3%

Οικονομική κατάσταση συμμετεχόντων

Σχετικά με την οικονομική κατάσταση των οικογενειών των συμμετεχόντων, οι αναλύσεις κατέδειξαν ότι το 0.3% είναι σε πολύ κακή οικονομική κατάσταση, το 1.3% σε κακή, το 26.3% ούτε καλή ούτε κακή, το 54.7% σε καλή και το 16.1% σε πολύ καλή.

4.3 Περιγραφικά Στοιχεία Κλιμάκων Ταυτότητας και Κατάθλιψης, Άγχους και Έντασης

Στο παρόν υποκεφάλαιο γίνεται η περιγραφή του δείγματος, βάσει των απαντήσεων που δόθηκαν από τους συμμετέχοντες στις ερωτήσεις που αφορούν στις καταστάσεις ταυτότητας, την κατάθλιψη, το άγχος και την ένταση και τους δυνητικούς εαυτούς.

4.3.1 Περιγραφικά στοιχεία Διαστάσεων Ταυτότητας

Ακολουθεί η περιγραφική ανάλυση με βάση τις απαντήσεις που δόθηκαν από τους συμμετέχοντες στα ερωτήματα που αφορούν στις διαστάσεις ταυτότητας. Στον Πίνακα 4.5 παρουσιάζονται οι Μέσοι Όροι και οι Τυπικές Αποκλίσεις για τις καταστάσεις ταυτότητας των εφήβων.

Πίνακας 4.5: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις για διαστάσεις ταυτότητας

Διαστάσεις Ταυτότητας	Μέσος Όρος	Τυπική Απόκλιση
Απόφαση για Δέσμευση	3.64	.83
Εξερεύνηση σε Εύρος	3.87	.66
Μηρυκαστική Εξερεύνηση	3.04	.97
Ταύτιση με τη Δέσμευση	3.55	.87
Εξερεύνηση σε Βάθος	3.36	.64

4.3.2 Περιγραφικά στοιχεία Κλίμακων Κατάθλιψης, Άγχους και Έντασης

Στο υποκεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται τα περιγραφικά στοιχεία για την κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους και Έντασης. Με βάση τα αποτελέσματα, η κλίμακα του στρες εμφανίζει τον υψηλότερο μέσο όρο ($M = 1.23$, $SD = 0.75$), ακολουθεί η κλίμακα της κατάθλιψης ($M = 0.98$, $SD = 0.78$), και τέλος του άγχους που έχει το χαμηλότερο μέσο όρο ($M = 0.87$, $SD = 0.75$). Αυτό υποδηλώνει ότι οι συμμετέχοντες έχουν υψηλότερα επίπεδα στρες και κατάθλιψης, παρά άγχους.

4.4 Οι Επιδράσεις του Φύλου και της Τάξης στα Αποτελέσματα που αφορούν τις Διαστάσεις ταυτότητας και την Ψυχοσυναισθηματική Κατάσταση

Σε αυτή την ενότητα διερευνάται κατά πόσο τα αποτελέσματα που προέκυψαν στις πέντε Διαστάσεις Ταυτότητας και στις τρεις υπο-κλίμακες Κατάθλιψης, Άγχους και Έντασης (ΚΑΕ) διαφοροποιούνται, τόσο μεταξύ των δύο φύλων, όσο και μεταξύ των παιδιών διαφορετικής ηλικίας. Αφού διαπιστώθηκε αρχικά, μέσα από έλεγχο κανονικότητας της κατανομής για τις πέντε διαστάσεις ταυτότητας αλλά και για τις τρεις βαθμολογίες της κλίμακας Ψυχοσυναισθηματικής Κατάστασης πως οι βαθμολογίες στην

κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους και Έντασης (ΚΑΕ) δεν ακολουθούν κανονική κατανομή, προχωρήσαμε σε διορθωτικές κινήσεις μεταμόρφωσης αυτών των δεδομένων, χρησιμοποιώντας το λογάριθμο Lg10 (λογάριθμος με βάση το 10), ώστε να μπορούν να αναλυθούν παραμετρικά.

4.4.1 Διαφορές φύλου ως προς τις Διαστάσεις Ταυτότητας

Και στις πέντε διαστάσεις ταυτότητας, τα κορίτσια εμφανίζουν υψηλότερους μέσους όρους από τα αγόρια (Πίνακας 4.6). Αν συγκρίνουμε την ιεράρχηση των καταστάσεων ταυτότητας στα δύο φύλα, φαίνεται ότι πρώτη σε συχνότητα και στα δύο φύλα είναι η εξερεύνηση σε εύρος. Επιπλέον, τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια η δεύτερη σε συχνότητα είναι η απόφαση για δέσμευση και έπειτα η ταύτιση με τη δέσμευση. Λιγότερα αγόρια και κορίτσια ασχολούνται με την εξερεύνηση των επιλογών τους σε βάθος. Η διάσταση της μηρυκαστικής εξερεύνησης παρουσιάζεται σε μικρότερη συχνότητα και στα δύο φύλα, με τα κορίτσια όμως να έχουν υψηλότερο μέσο όρο από τα αγόρια.

Πίνακας 4.6: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις διαστάσεων ταυτότητας ανά φύλο. Με αστερίσκο υποδηλώνονται οι διαστάσεις της ταυτότητας που εμφανίζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων (με μεγαλύτερους Μ.Ο στα κορίτσια).

Διαστάσεις Ταυτότητας	Αγόρια		Κορίτσια	
	Μέσος όρος	T. A	Μέσος όρος	T. A
Απόφαση για Δέσμευση	3.58	.80	3.71	.88
Εξερεύνηση σε Εύρος	3.76*	.63	3.96*	.67
Μηρυκαστική Εξερεύνηση	3.08	.93	3.09	1.02
Ταύτιση με τη Δέσμευση	3.44	.90	3.58	.87
Εξερεύνηση σε Βάθος	3.25*	.66	3.46*	.59

Στατιστικά σημαντική ήταν η διαφορά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών μόνο σε δύο από τις διαστάσεις εξερεύνησης, της εξερεύνησης σε εύρος $t(378) = -2,87, p = .004$ και της εξερεύνησης σε βάθος $t(378) = -3,10, p = .002$, με τα κορίτσια να έχουν υψηλότερους μέσους όρους και στις δύο διαστάσεις ταυτότητας. Με άλλα λόγια, τα κορίτσια αναζητούν περισσότερο από τα αγόρια τις διαφορετικές εναλλακτικές όσον αφορά τους στόχους, τις αξίες και τις πεποιθήσεις τους, πριν κάνουν ανάλογες δεσμεύσεις (εξερεύνηση σε εύρος). Επιπρόσθετα, τα κορίτσια κάνουν περισσότερη αξιολόγηση σε βάθος των υφιστάμενων

δεσμεύσεων και επιλογών τους σε σχέση με τα αγόρια, έτσι ώστε να εξακριβώσουν τον βαθμό στον οποίο οι δεσμεύσεις τους ταιριάζουν με τα εσωτερικά τους πρότυπα.

4.4.2 Διαφορές Φύλου ως προς την Ψυχοσυναισθηματική Κατάσταση

Και στις τρεις υπο-κλίμακες ψυχολογικών συμπτωμάτων (Ψυχοσυναισθηματική Κατάσταση) τα κορίτσια εμφανίζουν υψηλότερους μέσους όρους από τα αγόρια (Πίνακας 4.7). Αν συγκρίνουμε την ιεράρχηση των μετρήσεων στις τρεις αυτές υποκλίμακες μεταξύ των δύο φύλων, φαίνεται ότι η υψηλότερη σε συχνότητα κλίμακα και στα δύο φύλα είναι το στρες, ακολουθεί η κατάθλιψη και μετά το άγχος.

Πίνακας 4.7: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της Ψυχοσυναισθηματικής Κατάστασης σε σχέση με το φύλο. Με αστερίσκο υποδηλώνονται οι υπο-κλίμακες που εμφανίζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων (με μεγαλύτερους Μ.Ο. στα κορίτσια).

Ψυχοσυναισθηματική Κατάσταση - Υποκλίμακα	Αγόρια		Κορίτσια	
	Μέσος όρος	T. A	Μέσος όρος	T. A
Κατάθλιψη	.76	.68	1.12*	.81
Άγχος	.55	.55	1.08*	.79
Ένταση	0.94	.67	1.42*	.74

Στις μετά τη μεταμόρφωση λογαριθμικές βαθμολογίες των τριών υπο-κλιμάκων της Κλίμακας, προκύπτουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Συγκεκριμένα, στατιστικά σημαντικές διαφορές προκύπτουν και στις τρεις κλίμακες, της Κατάθλιψης, του Άγχους και του Στρες. Με βάση τη στατιστικά σημαντική διαφορά στους λογαριθμικούς μέσους όρους της κατάθλιψης μεταξύ αγοριών και κοριτσιών [$t(342) = -2.83$, $p = .005$], όπου τα κορίτσια έχουν υψηλότερη βαθμολογία, συμπεραίνουμε πως τα κορίτσια αναφέρουν περισσότερα συμπτώματα κατάθλιψης σε σχέση με τα αγόρια. Σχετικά με τα συμπτώματα άγχους, τα κορίτσια επίσης υπερτερούν σε σχέση με τα αγόρια, υποδηλώνοντας μια στατιστικά σημαντική διαφορά στους λογαριθμικούς μέσους όρους αγοριών και κοριτσιών στο αναφερόμενο άγχος [$t(323) = -6.05$, $p < .001$]. Τέλος, όσον αφορά το στρες, υπάρχει επίσης στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, $t(364) = -4.79$, $p < .001$, που σημαίνει ότι και σε αυτή τη περίπτωση τα κορίτσια εμφανίζουν περισσότερα συμπτώματα στρες σε σχέση με τα αγόρια.

4.4.3 Διαφορές Τάξης στα αποτελέσματα της Ψυχοσυναισθηματικής Κατάστασης

Από τα αποτελέσματα των αναλύσεων προκύπτει ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα ποσοστά των δύο τάξεων (Α΄ και Β΄ Λυκείου) στις πέντε διαστάσεις ταυτότητας. Αντίθετα, η ηλικία φαίνεται να είναι σημαντική ως προς την ένταση των ψυχολογικών συμπτωμάτων, καθώς φάνηκε να υπάρχουν υψηλότερες λογαριθμικές βαθμολογίες και στις τρεις υπο-κλίμακες ψυχολογικών συμπτωμάτων της Κλίμακας ΚΑΕ στους συμμετέχοντες της Β΄ τάξης, σε σχέση με τους συμμετέχοντες της Α΄ τάξης (Πίνακα 4.8).

Πίνακας 4.8: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της Ψυχοσυναισθηματικής Κατάστασης σε σχέση με την τάξη.

Ψυχοσυναισθηματική Κατάσταση	Α΄ Τάξη M.O. (T.A.)	N = 152	Β΄ Τάξη M.O. (T.A.)	N = 228
Κατάθλιψη	.84 (.76)		1.07 (.78)*	
Άγχος	.74 (.73)		.96 (.75)*	
Ένταση	1.05(.71)		1.35 (.76)*	

Όσον αφορά την κατάθλιψη, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στους μέσους όρους του λογάριθμου της Α΄ και Β΄ τάξης Λυκείου, $t(342) = -3,48$, $p = .001$, με τους μαθητές της Β΄ Λυκείου να έχουν περισσότερα συμπτώματα κατάθλιψης σε σχέση με τους μαθητές της Α΄ Λυκείου. Ομοίως, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά και στα συμπτώματα άγχους $t(323) = -4,02$, $p < .001$, με τους μαθητές της Β΄ τάξης να έχουν υψηλότερο λογαριθμικό μέσο όρο σε σχέση με τους μαθητές της Α΄ Λυκείου. Αυτό σημαίνει πως οι μαθητές της Β΄ τάξης Λυκείου έχουν περισσότερα συμπτώματα άγχους σε σχέση με τους μαθητές της Α΄ Λυκείου. Επιπλέον, οι μαθητές της Β΄ Λυκείου εκδηλώνουν περισσότερα συμπτώματα στρες σε σχέση με τους μαθητές της Α΄ Λυκείου, υποδηλώνοντας μια στατιστικά σημαντική διαφορά στους λογαριθμικούς μέσους όρους τους, $t(364) = -3,66$, $p < .001$.

4.5.2 Συσχετίσεις των Διαστάσεων Ταυτότητας με την Κατάθλιψη, το Άγχος, την Ένταση

Ο έλεγχος των δεδομένων μας καταδεικνύει αριθμό στατιστικά σημαντικών συσχετίσεων ανάμεσα στις καταστάσεις ταυτότητας και την Κατάθλιψη, το Άγχος και την Ένταση. Συγκεκριμένα, υπάρχει μια ασθενής αρνητική συσχέτιση μεταξύ της Απόφασης για Δέσμευση και της Κατάθλιψης ($r = -0.11, p = .03$). Παράλληλα, η διάσταση της Εξερεύνησης σε Εύρος φαίνεται να σχετίζεται θετικά τόσο με την Κατάθλιψη ($r = 0.12, p = .04$) όσο και με την Ένταση ($r = 0.14, p < .001$). Ο βαθμός συσχέτισης είναι ασθενής και στις δύο περιπτώσεις. Θετική συσχέτιση υπάρχει ανάμεσα στο Άγχος και στη Μηρυκαστική Εξερεύνηση ($r = 0.18, p < .001$) καθώς και στην Κατάθλιψη και τη Μηρυκαστική Εξερεύνηση ($r = 0.28, p < .001$). Επιπρόσθετα, υπάρχει αρνητική συσχέτιση μεταξύ της Ταύτισης με τη Δέσμευση και το Άγχος ($r = -0.13, p = .02$) και της Ταύτισης με τη Δέσμευση και της Κατάθλιψης ($r = -0.28, p < .001$). Τέλος, η διάσταση της Εξερεύνησης σε Βάθος σχετίζεται θετικά και με τις τρεις ψυχοσυναισθηματικές καταστάσεις. Στον Πίνακα 4.10 φαίνονται αναλυτικά οι στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις.

Πίνακας 4.10: Συσχετίσεις Διαστάσεων Ταυτότητας με την Κατάθλιψη, το Άγχος και την Ένταση

	Αποφάσεις Δέσμευσης	Εξερεύνηση σε Εύρος	Μηρυκαστική Εξερεύνηση	Ταύτιση με τη Δέσμευση	Εξερεύνηση σε Βάθος
Κατάθλιψη	-.11*	.12*	.28**	-.25**	.12*
Άγχος			.18**	-.13**	.15**
Ένταση		.14**			.13*

** Ο βαθμός συσχέτισης είναι στατιστικά σημαντικός σε επίπεδο 0.01.

* Ο βαθμός συσχέτισης είναι στατιστικά σημαντικός σε επίπεδο 0.05.

4.6 Το Περιεχόμενο των Δυνητικών Εαυτών

Σε αυτό το υποκεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα που αφορούν το σύνολο των δυνητικών εαυτών, ως προς την κατηγοριοποίηση των πέντε τομέων σύμφωνα με τους Oyserman και Markus (1990). Αρχικά παρουσιάζονται τα στοιχεία για τον επιθυμητό δυνητικό εαυτό και έπειτα τα στοιχεία από τον μη επιθυμητό δυνητικό εαυτό.

Α. Επιθυμητός Δυνητικός Εαυτός

Στον Διάγραμμα 4.3 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα συχνοτήτων του πρώτου επιθυμητού δυνητικού εαυτού ανά κατηγορία. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων, δηλαδή 161 άτομα (42.4%), δήλωσαν ότι επιθυμούν τον εαυτό που εντάσσεται στην κατηγορία του επαγγελματικού δυνητικού εαυτού με αναφορές που είχαν να κάνουν με την εύρεση κάποιας εργασίας στο αντικείμενο σπουδών τους, την απασχόληση με καλές απολαβές, την επιθυμία τους να εργάζονται σε κάτι που επιθυμούν κ.ά. Ακολουθεί η κατηγορία των χαρακτηριστικών προσωπικότητας, δηλαδή του προσωπικού εαυτού, την οποία δήλωσαν 93 συμμετέχοντες (24.5%). Οι αναφορές των εφήβων στη συγκεκριμένη κατηγορία επικεντρώνονταν, κυρίως, σε χαρακτηριστικά προσωπικότητας, όπως να είμαι ευγενικός/ή, να έχω περισσότερη αυτοπεποίθηση, να είμαι ανεξάρτητος/η, να είμαι ευτυχισμένος/η, να είμαι καλός άνθρωπος. Στην κατηγορία του κοινωνικού/ διαπροσωπικού εαυτού, 57 συμμετέχοντες (15%) ανέφεραν τη δημιουργία οικογένειας, την εύρεση συντρόφου και την απόκτηση παιδιών, καθώς και την ύπαρξη ή διατήρηση φιλικών σχέσεων. Σχετικά με την κατανομή του εκπαιδευτικού/ ακαδημαϊκού εαυτού, 36 άτομα (9.5%) έκαναν αναφορές στην κατηγορία αυτή, με αναφορές σε εαυτούς που αφορούν την επιθυμία τους να είναι άριστοι στο σχολείο και κυρίως να σπουδάσουν αυτό που επιθυμούν (γιατρός, δικηγόρος, λογιστής, ψυχολόγος). Ο υλικός εαυτός είναι ο δυνητικός εαυτός που παρουσιάζει τις λιγότερες αναφορές, με απαντήσεις από 18 συμμετέχοντες (4.7%). Απαντήσεις που σχετίζονται με τον υλικό δυνητικό εαυτό αφορούν την επιθυμία των εφήβων να γίνουν πλούσιοι ή να ταξιδέψουν σε διάφορες χώρες.



Διάγραμμα 4.3: Συχνότητες ανά τομέα πρώτου Επιθυμητού Δυνητικού Εαυτού

Β. Μη Επιθυμητός Δυνητικός Εαυτός

Στο Διάγραμμα 4.4 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της κατανομής των μη επιθυμητών εαυτών. Σε αντίθεση με τον επιθυμητό εαυτό, η πλειονότητα των συμμετεχόντων (33.7%) δήλωσε στοιχεία του προσωπικού τομέα σε σχέση με τους εαυτούς που φοβάται να διαμορφώσει. Για παράδειγμα, πολλοί ήταν οι έφηβοι που ανέφεραν φόβους που αφορούσαν τον εαυτό σε επίπεδο υγείας, αρετών και ηθικών αξιών όπως για παράδειγμα, φοβάμαι μήπως παραμείνω αγχώδες άτομο, φοβάμαι να γίνω δυστυχισμένος/η, φοβάμαι να μην είμαι ανθρώπινος. Επίσης αναφέρθηκαν ανησυχίες που αφορούν συμπεριφορές κινδύνου, όπως να μη γίνω αλκοολικός ή ναρκομανής κ.ά. Ακολουθεί, ο επαγγελματικός εαυτός, όπου 109 (28.7%) συμμετέχοντες ανέφεραν ότι φοβούνται το ενδεχόμενο ότι μπορεί να μείνουν άνεργοι και να αποτύχουν επαγγελματικά. Ακολουθούν οι δηλώσεις των ατόμων που ανήκουν στον κοινωνικό/ διαπροσωπικό τομέα, με δηλώσεις από 75 συμμετέχοντες (19.7%). Στον τομέα αυτό οι έφηβοι ανέφεραν ανησυχίες που αφορούσαν το να βιώσουν μοναξιά, την αποτυχία δημιουργίας οικογένειας, και τον φόβο μήπως χάσουν αγαπημένα πρόσωπα. Την κατηγορία του εκπαιδευτικού/ ακαδημαϊκού εαυτού, όπως για παράδειγμα, το να μην περάσω στο πανεπιστήμιο που θέλω, να μην πετύχω στις εξετάσεις κ.ά. ανέφεραν 30 συμμετέχοντες (7.9%). Ο τομέας του υλικού εαυτού, όπως, ανησυχίες και φόβοι σχετικά με το ενδεχόμενο να μην έχουν χρήματα ή να μην ταξιδέψουν, δήλωσαν μόλις 12 συμμετέχοντες (3.2%).



Διάγραμμα 4.4: Συχνότητες ανά τομέα πρώτου Μη Επιθυμητού Δυνητικού Εαυτού

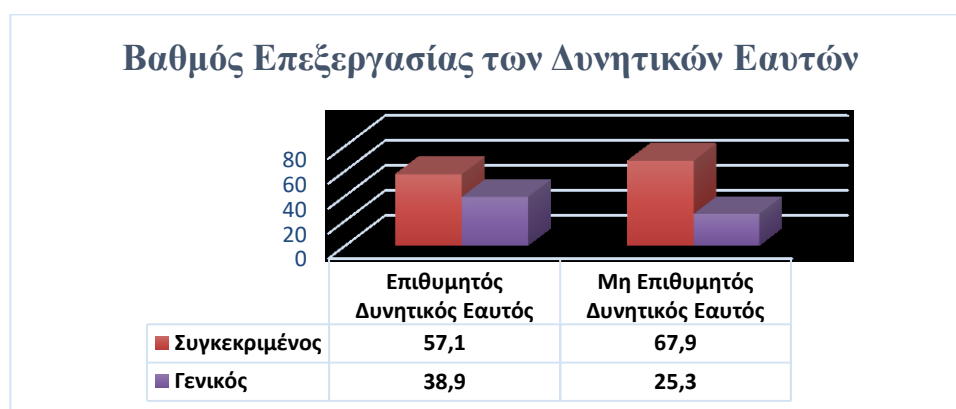
Επιπλέον, ως δεύτεροι επιθυμητοί δυνητικοί αυτοί προκύπτουν ανά κατηγορία: ο επαγγελματικός δυνητικός εαυτός με δηλώσεις από 118 συμμετέχοντες (31.1%). Ακολουθεί

ο κοινωνικός/ διαπροσωπικός τομέας, με 104 συμμετέχοντες (27.4%), τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας/ προσωπικός εαυτός με 81 συμμετέχοντες (21.3%) και ο εκπαιδευτικός και υλικός εαυτός με 25 συμμετέχοντες αντίστοιχα (6.6%). Σχετικά με τον δεύτερο μη επιθυμητό δυνητικό εαυτό πάλι η πλειονότητα των συμμετεχόντων (31.3%) δήλωσε κάποιον μη επιθυμητό εαυτό που εντάσσεται στα χαρακτηριστικά προσωπικότητας/ προσωπικό τομέα. Ακολουθεί ο κοινωνικός/ διαπροσωπικός τομέας με 113 συμμετέχοντες (29.7%). Σε χαμηλότερη συχνότητα εμφανίζονται οι δηλώσεις που αφορούν τον επαγγελματικό τομέα με δηλώσεις από 63 συμμετέχοντες (16.6%) και οι δηλώσεις των ατόμων που ανήκουν στον εκπαιδευτικό/ ακαδημαϊκό τομέα (6.3%) και τον υλικό τομέα (1.3%).

4.7 Ο Βαθμός Επεξεργασίας και η Συχνότητα της Πιθανότητας Επίτευξης των Δυνητικών Εαυτών

Όταν ένας δυνητικός εαυτός είναι συγκεκριμένος και το άτομο έχει έναν σαφή και ξεκάθαρο στόχο, είναι πιθανώς σε θέση να προβλέψει τη μελλοντική του συμπεριφορά προσπαθώντας να υλοποιήσει αυτό τον στόχο. Στην παρούσα έρευνα εξετάσαμε κατά πόσο οι δυνητικοί εαυτοί των εφήβων είναι συγκεκριμένοι ή γενικοί. Στο Διάγραμμα 4.6 παρουσιάζονται τα ποσοστά για τους συγκεκριμένους και τους γενικούς επιθυμητούς και μη επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς.

Φαίνεται πως σε γενικό βαθμό οι μη επιθυμητοί δυνητικοί εαυτοί είναι αναλογικά λίγο πιο συγκεκριμένοι.



Διάγραμμα 4.5: Βαθμός Επεξεργασίας των Δυνητικών Εαυτών

Όσον αφορά την πιθανότητα επίτευξης των επιθυμητών εαυτών, οι συμμετέχοντες απάντησαν σε μια κλίμακα, από το καθόλου μέχρι το πάρα πολύ. Πιο συγκεκριμένα, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (37.1%) απάντησε πως είναι πολύ πιθανό να διαμορφώσει στο μέλλον τον εαυτό που επιθυμεί, το 22.6%, πάρα πολύ πιθανόν και το 24.2% αρκετά πιθανόν. Το ποσοστό των συμμετεχόντων που απάντησε ότι δε θεωρεί καθόλου πιθανό να

διαμορφώσει τον εαυτό που επιθυμεί, ήταν μόλις το 2.1%. Από την άλλη, σχετικά με την πιθανότητα διαμόρφωσης των μη επιθυμητών εαυτών, το 29.5% απάντησε πως θεωρεί αρκετά πιθανόν να διαμορφώσει έναν μελλοντικό εαυτό που δεν επιθυμεί. Το 26.6% των συμμετεχόντων δήλωσε πως φοβάται λίγο να διαμορφώσει έναν μη επιθυμητό εαυτό, ενώ το 13.4% και το 13.2%, πολύ και πάρα πολύ αντίστοιχα.

4.8 Έλεγχος Ανεξαρτησίας του Περιεχομένου και της Πιθανότητας Επίτευξης των Δυνητικών Εαυτών από τα Δημογραφικά Χαρακτηριστικά

Για τη διερεύνηση των σχέσεων του περιεχομένου και της πιθανότητας επίτευξης των Δυνητικών Εαυτών με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά έγιναν επιμέρους έλεγχοι ανεξαρτησίας χ^2 . Αναφορικά με το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα και της μητέρας και την οικονομική κατάσταση δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ούτε στο περιεχόμενο των επιθυμητών δυνητικών εαυτών ούτε στο περιεχόμενο των μη επιθυμητών δυνητικών εαυτών, αλλά ούτε και ως προς την πιθανότητα επίτευξης που ανέφεραν οι συμμετέχοντες. Όμως όσον αφορά την τάξη – ηλικία, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο μεταξύ τάξης και του περιεχομένου των επιθυμητών δυνητικών εαυτών, $\chi^2 (4) = 17.35, p = .002$. Αυτό υποδηλώνει ότι οι δύο μεταβλητές δεν είναι ανεξάρτητες αλλά σχετίζονται με κάποιο τρόπο, δηλαδή ότι η τάξη των συμμετεχόντων επηρεάζει το περιεχόμενο των δυνητικών εαυτών. Στον πίνακα 4.11 παρουσιάζονται οι διαφορές ανά τάξη στο περιεχόμενο των δυνητικών εαυτών, όπου διαφαίνονται μεγαλύτερες διαφορές κυρίως στον Κοινωνικό/Διαπροσωπικό, τον Εκπαιδευτικό και Προσωπικό/Δυνητικό εαυτό.

Πίνακας 4.11: Έλεγχος Ανεξαρτησίας του Περιεχομένου του επιθυμητού Δυνητικού Εαυτού και της τάξης - ηλικίας

	Τάξη Συμμετεχόντων					
	Α' τάξη		Β' τάξη		Σύνολο	
Περιεχόμενο _ Επιθυμητός Δυνητικός Εαυτός	N	%	N	%	N	%
Εκπαιδευτικός	20	13.9%	16	7.2%	36	9.9%
Επαγγελματικός	63	43.8%	98	44.3%	161	44.1%
Κοινωνικός/Διαπροσωπικός	10	6.9%	47	21.3%	57	15.6%
Προσωπικός Δυνητικός	43	29.9%	50	22.6%	93	25.5%
Υλικός	8	5.6%	10	4.5%	18	4.9%

4.9 Συσχετίσεις της Πιθανότητας Επίτευξης Επιθυμητών και Μη Επιθυμητών Εαυτών, των Διαστάσεων Ταυτότητας και της Ψυχοσυναισθηματικής Κατάστασης

Μέσα από την ανάλυση συσχέτισης φαίνεται να υπάρχουν ενδιαφέροντα ευρήματα που αφορούν τις συσχέτισεις ανάμεσα στην Πιθανότητα για Επίτευξη ενός Επιθυμητού Δυνητικού Εαυτού τόσο με τις τρεις Διαστάσεις Ταυτότητας, όσο και με την Κατάθλιψη και το Άγχος. Συγκεκριμένα, υπάρχουν θετικές συσχέτισεις με τις δύο διαστάσεις Δέσμευσης, της Απόφασης για Δέσμευση ($r = 0.30, p < .001$) και της Ταύτισης με τη Δέσμευση ($r = 0.45, p < .001$) και αρνητική συσχέτιση με τη Μηρυκαστική Εξερεύνηση ($r = -0.31, p < .001$). Όσον αφορά τη Συναισθηματική κατάσταση παρατηρούνται ασθενείς αρνητικές συσχέτισεις με την Κατάθλιψη ($r = -.20, p < .001$) και το Άγχος ($r = -.12, p < .05$).

Παραδόξως, δεν υπάρχουν συσχέτισεις ανάμεσα στην Πιθανότητα Επίτευξης ενός Μη Επιθυμητού Δυνητικού Εαυτού με τις Διαστάσεις Ταυτότητας. Παρόλα αυτά παρατηρούνται ασθενείς θετικές συσχέτισεις με την Κατάθλιψη ($r = .16, p < .001$), το Άγχος ($r = .19, p < .001$) και την Ένταση ($r = .15, p < .001$).

4.10 Μη Παραμετρικές Συσχετίσεις του Βαθμού Επεξεργασίας των Δυνητικών Εαυτών, των Διαστάσεων Ταυτότητας και της Ψυχοσυναισθηματικής Κατάστασης

Έγινε μη παραμετρική ανάλυση συσχέτισης του Βαθμού Επεξεργασίας των Δυνητικών Εαυτών (γενικός, συγκεκριμένος) με τις Διαστάσεις Ταυτότητας και της Ψυχοσυναισθηματικής Κατάστασης. Από τα ευρήματα φαίνεται ότι δεν υπάρχουν συσχέτισεις του Βαθμού Επεξεργασίας των Δυνητικών Εαυτών με την Κατάθλιψη, το Άγχος και την Ένταση, που σημαίνει ότι δεν υπάρχει σχέση μεταξύ της Ψυχοσυναισθηματικής κατάστασης των συμμετεχόντων και των γενικών ή συγκεκριμένων δυνητικών εαυτών των συμμετεχόντων. Εντούτοις, παρατηρούνται συσχέτισεις μεταξύ του Βαθμού Επεξεργασίας των Δυνητικών Εαυτών με τις Διαστάσεις Ταυτότητας. Ειδικότερα, υπάρχουν ασθενείς συσχέτισεις μεταξύ του βαθμού επεξεργασίας των επιθυμητών δυνητικών εαυτών με τις δύο διαστάσεις της δέσμευσης, της Απόφασης για Δέσμευση ($\rho = -0.17, p < .001$) και της Ταύτισης με τη Δέσμευση ($\rho = -0.12, p < .001$). Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν πως άτομα με γενικούς επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς ταυτίζονται λιγότερο με τις δεσμεύσεις τους. Επιπλέον, υπάρχει μια ασθενής συσχέτιση μεταξύ βαθμού επεξεργασίας που αφορά τους μη επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς και της εξερεύνησης σε εύρος ($\rho = -0.15, p < .001$), που

σημαίνει πως όσο πιο γενικός είναι ένας δυνητικός εαυτός τόσο σε λιγότερη εξερεύνηση σε εύρος εμπλέκεται το άτομο.

4.11 Πολυμεταβλητή Ανάλυση Συνδιακύμανσης (MANCOVA)

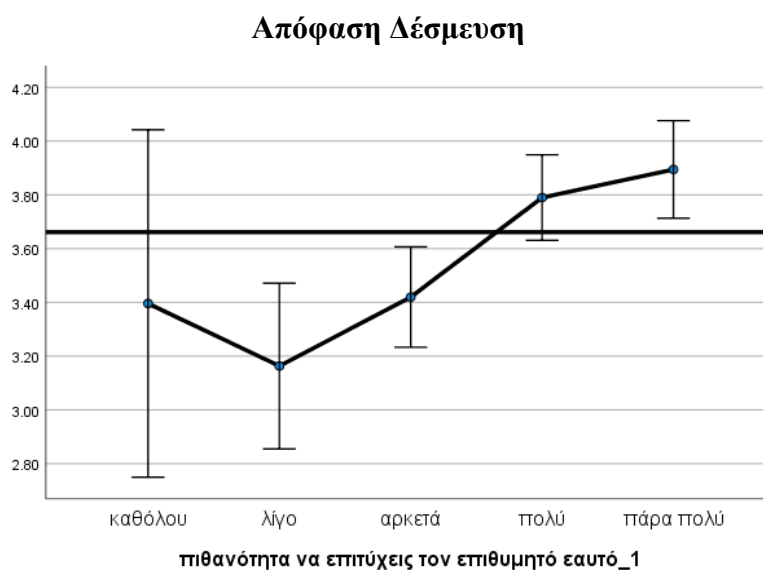
Μέσα από Πολυμεταβλητή Ανάλυση Συνδιακύμανσης επιχειρήσαμε να εξετάσουμε πως τα πέντε είδη ταυτότητας επηρεάζουν τον βαθμό επίτευξης του επιθυμητού και μη επιθυμητού δυνητικού εαυτού, ελέγχοντας ως συμμεταβλητή την ψυχοσυναισθηματική κατάσταση των συμμετεχόντων. Δηλαδή, διενεργήθηκε ανάλυση της επίδρασης των πέντε ανεξάρτητων μεταβλητών (που αποτελούνται από τις βαθμολογίες στις ερωτήσεις για τα 5 είδη ταυτότητας) στις εξαρτημένες μεταβλητές (που αποτελούνται από τις βαθμολογίες για την πιθανότητα επίτευξης του επιθυμητού εαυτού και αποφυγής του μη επιθυμητού εαυτού), αφού αφαιρεθεί προηγουμένως η επίδραση των τριών συμμεταβλητών της ψυχοσυναισθηματικής κατάστασης (κατάθλιψη, άγχους και έντασης).

Η MANCOVA κατέδειξε πως η επίδραση των επιμέρους ανεξάρτητων μεταβλητών (πέντε διαστάσεις ταυτότητας) στην πιθανότητα επίτευξης του επιθυμητού δυνητικού εαυτού δεν ήταν σταθερή [$F(20, 1062.27) = 3.15, p < .001, \text{Wilk's } \lambda = .83, \text{partial } \eta^2 = .05$]. Αντίθετα, δε φάνηκε να υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της επίδρασης των πέντε διαστάσεων ταυτότητας στην πιθανότητα επίτευξης ενός μη επιθυμητού δυνητικού εαυτού [$F(20, 1062.27) = .96, p = \text{n.s.}, \text{Wilk's } \lambda = .94, \text{partial } \eta^2 = .02$]. Επιπλέον, δεν παρατηρείται στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ των δυο εξαρτημένων μεταβλητών εαυτού [$F(75, 1536.97) = .89, p = \text{n.s.}, \text{Wilk's } \lambda = .82, \text{partial } \eta^2 = .04$]. Όσον αφορά τις τρεις συμμεταβλητές, μόνο οι βαθμολογίες της κατάθλιψης φάνηκε να έχουν μια στατιστικά σημαντική επίδραση στη σχέση μεταξύ των ανεξάρτητων και εξαρτημένων μεταβλητών [$F(5, 320) = .96, \text{Wilk's } \lambda = .94, p = .001, \text{partial } \eta^2 = .06$].

Διερευνώντας την διαφορική επίδραση στην πιθανότητα επίτευξης του επιθυμητού δυνητικού εαυτού, βλέπουμε πως στατιστικά σημαντική είναι η επίδραση μόνο τριών διαστάσεων ταυτότητας [Απόφαση για Δέσμευση: $F(4, 324) = 6.27, p < .001$, Ταύτιση με τη Δέσμευση $F(4, 324) = 11.46, p < .001$, και Μηρυκαστική εξερεύνηση $F(4, 324) = 5.96, p < .001$]. Διερευνώντας την επίδραση της κατάθλιψης ως συμμεταβλητής ανάμεσα στις ανεξάρτητες και την εξαρτημένη μεταβλητή βλέπουμε πως αποτελεί ομοίως στατιστικά σημαντική συμμεταβλητή για τη διάσταση της Απόφασης για Δέσμευση [$F(4, 324) = 7.84, p = .005$], της Ταύτισης με τη Δέσμευση [$F(4, 324) = 15.26, p < .001$], και της Μηρυκαστικής εξερεύνησης [$F(4, 324) = 13.74, p < .001$]. Οι μετρήσεις άγχους και έντασης δεν είχαν στατιστικά σημαντική επίδραση.

Κατόπιν, στις διαστάσεις ταυτότητας που βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, έγιναν συγκρίσεις στα αποτελέσματα της πιθανότητας επίτευξης του επιθυμητού δυναμικού εαυτού μεταξύ των πέντε υποομάδων που ορίζονται από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων στις εν λόγω τρεις διαστάσεις ταυτότητας. Γίνονται όλες οι πιθανές συγκρίσεις κατά ζεύγη χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni για αποφυγή διόγκωσης του σφάλματος τύπου I.

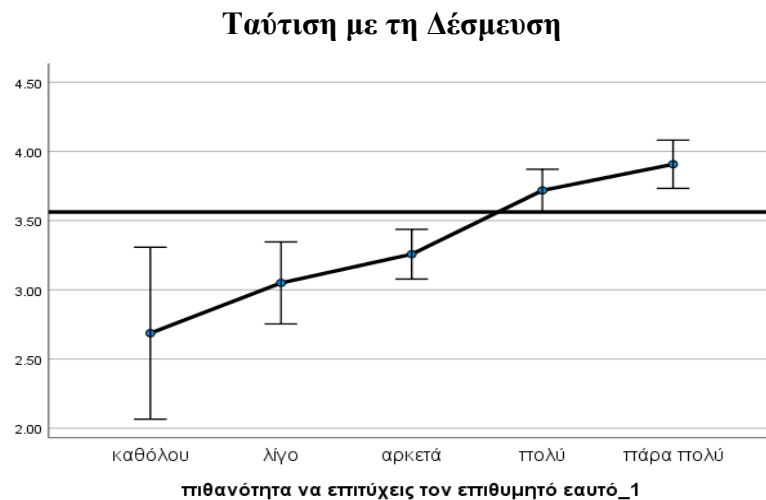
Σχετικά με τη διάσταση της Απόφασης για Δέσμευση (Διάγραμμα 4.6), υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ατόμων που ανέφεραν ότι είναι λίγο πιθανόν ($M=3.16, p=.001$) να επιτύχουν τον εαυτό που επιθυμούν με αυτούς που ανέφεραν ότι είναι πολύ ($M=3.80, p=.004$) και πάρα πολύ πιθανόν ($M=3.90, p=.001$) να επιτύχουν τον επιθυμητό δυναμικό εαυτό. Δηλαδή, όσοι είναι πολύ και πάρα πολύ σίγουροι ότι θα διαμορφώσουν έναν επιθυμητό εαυτό εμπλέκονται περισσότερο σε απόφαση για δέσμευση ή αλλιώς όσο πιο πολύ πιθανόν θεωρεί ότι θα πετύχει τον εαυτό που επιθυμεί τόσο πιο αποφασισμένο για δέσμευση είναι το άτομο.



Διάγραμμα 4.6: Συγκρίσεις στα αποτελέσματα της πιθανότητας επίτευξης του επιθυμητού δυναμικού εαυτού μεταξύ των πέντε υποομάδων στη διάσταση της Απόφασης για Δέσμευση. Οι μπάρες σφάλματος υποδηλώνουν διάστημα εμπιστοσύνης 95%.

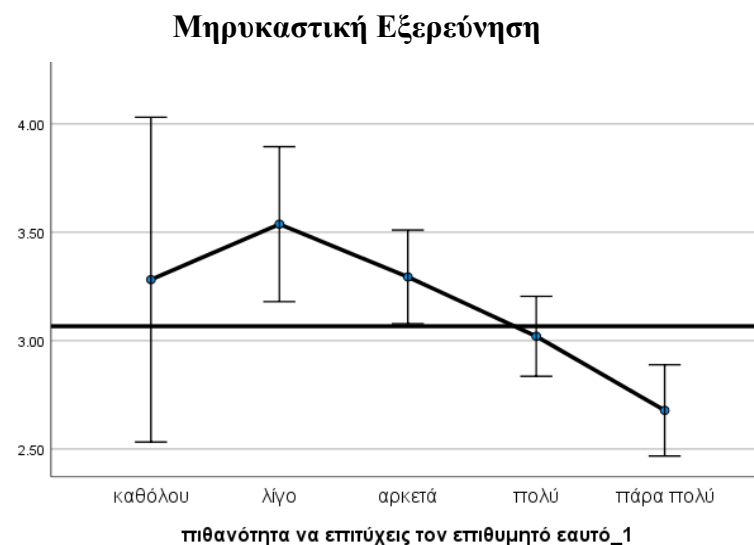
Όσον αφορά την Ταύτιση με τη Δέσμευση (Διάγραμμα 4.7) υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ατόμων που ανέφεραν ότι είναι πολύ ($M=3.72$) ή πάρα πολύ ($M=3.90$) πιθανόν να επιτύχουν τον εαυτό που επιθυμούν, σε σχέση με τα άτομα που δήλωσαν καθόλου ($M=2.68, p=.017$), λίγο ($M=3.05, p=.001$) και αρκετά ($M=3.25, p=$

.001). Τα άτομα δηλαδή που ταυτίζονται με τις δεσμεύσεις πολύ ή πάρα πολύ έχουν μεγαλύτερο βαθμό βεβαιότητας ότι θα διαμορφώσουν τον εαυτό που επιθυμούν.



Διάγραμμα 4.7: Συγκρίσεις στα αποτελέσματα της πιθανότητας επίτευξης του επιθυμητού δνητικού εαυτού μεταξύ των πέντε υποομάδων στη διάσταση της Ταύτιση με τη Δέσμευση. Οι μπάρες σφάλματος υποδηλώνουν διάστημα εμπιστοσύνης 95%.

Τέλος, σχετικά με τη Μηρυκαστική Εξερεύνηση (Διάγραμμα 4.8) υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ατόμων που ανέφεραν ότι είναι πάρα πολύ πιθανόν ($M=2.68$) να επιτύχουν τον επιθυμητό δνητικό εαυτό σε σχέση με όσους ανέφεραν ότι είναι λίγο ($M=3.54$, $p = .001$) ή αρκετά ($M= 3.29$, $p = .001$) πιθανόν. Τα άτομα που είναι διαρκώς σε μια έντονη μηρυκαστική εξερεύνηση φαίνεται ότι θεωρούν λιγότερο πιθανόν να διαμορφώσουν τον επιθυμητό εαυτό σε σχέση με όσους αφιερώνουν λιγότερο χρόνο στη μηρυκαστική εξερεύνηση.



Διάγραμμα 4.8: Συγκρίσεις στα αποτελέσματα της πιθανότητας επίτευξης του επιθυμητού δυναμικού εαυτού μεταξύ των πέντε υποομάδων στη διάσταση της Μηροκαστικής Εξερεύνησης. Οι μπάρες σφάλματος υποδηλώνουν διάστημα εμπιστοσύνης 95%.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζονται και σχολιάζονται τα ευρήματα της έρευνας. Κύριος σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τις πέντε διαστάσεις ταυτότητας και τις επιδράσεις του φύλου και της τάξης στις διαστάσεις ταυτότητας, καθώς και τους δυναμικούς εαυτούς (επιθυμητούς και μη επιθυμητούς) των εφήβων και τη σχέση τους με την κατάθλιψη και το άγχος. Όσον αφορά τους δυναμικούς εαυτούς, ένας από τους σκοπούς της έρευνας ήταν να εξετάσει τι είδους δυναμικούς εαυτούς έχουν διαμορφώσει οι έφηβοι, δηλαδή το περιεχόμενο δυναμικών εαυτών και τον βαθμό επεξεργασίας τους, τις συσχετίσεις του βαθμού επεξεργασίας και της πιθανότητας επίτευξης των δυναμικών εαυτών με τις πέντε διαστάσεις ταυτότητας αλλά και με την ψυχοσυναισθηματική κατάσταση των εφήβων, συγκεκριμένα την κατάθλιψη και το άγχος. Τέλος, διερευνάται η σύνδεση των πέντε διαστάσεων της ταυτότητας με την πιθανότητα επίτευξης των συγκεκριμένων ή γενικών δυναμικών εαυτών (τόσο των επιθυμητών όσο και των μη επιθυμητών), λαμβάνοντας υπόψιν και την πιθανή διαμεσολάβηση της κατάθλιψης και του άγχους.

5.1 Διερεύνηση των Διαστάσεων Ταυτότητας των Εφήβων

Τα θέματα που σχετίζονται με τη διαμόρφωση του εαυτού και της ταυτότητας είναι πιο εμφανή στην αναπτυξιακή περίοδο της εφηβείας όπου και επιτελούνται οι διάφορες βιολογικές, γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές αλλαγές που συμβαίνουν στη ζωή ενός εφήβου (Erikson, 1968). Για αυτό τον λόγο διερευνήθηκαν αρχικά οι διαστάσεις ταυτότητας των εφήβων και η σχέση τους με το φύλο και την τάξη, οι οποίες συσχετίστηκαν στη συνέχεια με ψυχοσυναισθηματικά συμπτώματα, την κατάθλιψη και το άγχος. Οι διαστάσεις αυτές αφορούν τις Αποφάσεις για Δέσμευση, την Εξερεύνηση σε Βάθος, την

Ταύτιση με τις Δεσμεύσεις, την Εξερεύνηση σε Εύρος και τη Μηρυκαστική Εξερεύνηση, η οποία προστέθηκε σε μεταγενέστερη έρευνα (Luyckx et al., 2006· Luyckx et al., 2008).

Καταρχάς, μέσα από τη διερεύνηση των διαστάσεων ταυτότητας των εφήβων φάνηκε ότι οι περισσότεροι έφηβοι διερευνούν σε εύρος τις επιλογές τους, αναζητώντας εναλλακτικές λύσεις σε σχέση με τους στόχους, τις αξίες και τις πεποιθήσεις τους πριν ακόμα αναλάβουν κάποιες δεσμεύσεις. Η εξερεύνηση σε εύρος επομένως αναφέρεται στη συλλογή, τόσο εσωτερικών όσο και εξωτερικών πληροφοριών/ερεθισμάτων σχετικά με τις διάφορες εναλλακτικές ταυτότητες του εφήβου. Οι έφηβοι μέσα από αυτή τη διαδικασία θα επιλέξουν τελικά μία από τις πολλές πιθανές εναλλακτικές επιλογές ταυτότητας (Luyckx, et al., 2006). Ακολουθεί η διάσταση της απόφασης για δέσμευση που σύμφωνα με τον Marcia (1966) η δέσμευση αφορά τον βαθμό στον οποίο οι έφηβοι έχουν κάνει επιλογές για σημαντικά ζητήματα που σχετίζονται με την ταυτότητά τους. Επομένως, οι έφηβοι φαίνεται να είναι συνειδητοποιημένοι σχετικά με αυτά που επιθυμούν να κάνουν στη ζωή τους. Με λίγη διαφορά ακολουθούν οι έφηβοι που έχουν ταυτιστεί με τις δεσμεύσεις που σχετίζονται με την ταυτότητά τους, πράγμα που σημαίνει ότι οι έφηβοι ταυτίζονται και αισθάνονται σίγουροι για τις επιλογές ή τις δεσμεύσεις που έχουν κάνει (Bosma, 1985). Λιγότεροι είναι αυτοί που έχουν εξερευνήσει σε βάθος τις επιλογές τους σε σχέση με τη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους. Η εξερεύνηση σε βάθος αναφέρεται σε μια εις βάθος αξιολόγηση των υφιστάμενων δεσμεύσεων και επιλογών του εφήβου για να εξακριβωθεί ο βαθμός στον οποίο οι δεσμεύσεις αυτές μοιάζουν ή πλησιάζουν στα εσωτερικά τους πρότυπα (Kerpelman, Pittman, & Lamke, 1997). Οι Meeus, Iedema, και Maassen, (2002) τόνισαν τη σημασία της συνεχούς συλλογής πληροφοριών από τους εφήβους και την ανταλλαγή πληροφοριών με σημαντικούς άλλους, προκειμένου να κρίνουν το πόσο καλά ταιριάζουν οι δεσμεύσεις τους με τα πρότυπα ή τους στόχους τους. Για παράδειγμα, οι έφηβοι μπορούν να μιλούν με άλλους ή να συνεχίσουν να μελετούν και να διερευνούν σχετικά με τη συγκεκριμένη επιλογή σταδιοδρομίας που έχουν επιλέξει. Τέλος, πιο λίγοι είναι οι έφηβοι που βρίσκονται στη δυσπροσαρμοστική διάσταση ταυτότητας, δηλαδή να διερευνούν μηρυκαστικά τις επιλογές τους. Η μηρυκαστική αναζήτηση είναι ένας τύπος αρνητικής, χρόνιας και επίμονης προσοχής και ενασχόλησης με τον εαυτό (Nolen-Hoeksema, 2000) κατά την οποία τα άτομα "κολλούν" στη διαδικασία εξερεύνησης, με κύρια στοιχεία την εμμονή και την αμφισβήτηση των επιλογών τους, με αποτέλεσμα να μην επιτρέπουν στον εαυτό τους να κάνουν τις διαδικασίες που είναι απαραίτητες για να αναλάβουν δεσμεύσεις (Luyckx et al., 2008e).

5.2 Διαφορές Φύλου ως προς τις Διαστάσεις Ταυτότητας

Μέσα από τις αναλύσεις προέκυψαν διαφορές στο φύλο. Φάνηκε ότι και στις πέντε διαστάσεις ταυτότητας τα κορίτσια έχουν υψηλότερους μέσους όρους από τα αγόρια γεγονός που φανερώνει ότι τα κορίτσια ασχολούνται περισσότερο από τα αγόρια με θέματα που αφορούν τη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους (Υπόθεση 1). Παρόλα αυτά δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών ως προς όλες τις διαστάσεις ταυτότητας. Ειδικότερα, υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο στις δύο διαστάσεις εξερεύνησης, της εξερεύνησης σε εύρος και της εξερεύνησης σε βάθος. Αυτό σημαίνει πως τα κορίτσια αναζητούν περισσότερο από τα αγόρια τις διαφορετικές εναλλακτικές λύσεις όσον αφορά τους στόχους, τις αξίες και τις πεποιθήσεις τους πριν κάνουν ανάλογες δεσμεύσεις (εξερεύνηση σε εύρος). Επιπρόσθετα, τα κορίτσια κάνουν περισσότερη αξιολόγηση σε βάθος των υφιστάμενων δεσμεύσεων και επιλογών τους σε σχέση με τα αγόρια έτσι ώστε να εξακριβώσουν τον βαθμό στον οποίο οι δεσμεύσεις τους μοιάζουν με τα εσωτερικά τους πρότυπα (εξερεύνηση σε βάθος). Η Εξερεύνηση σε Βάθος μπορεί να θεωρηθεί ως μια συνεχιζόμενη εξερεύνηση των Δεσμεύσεων που έχουν επιτευχθεί, μετά από μια περίοδο εξερεύνησης σε Εύρος (Luyckx et al., 2006).

Θεωρήθηκε αναμενόμενο, ότι το φύλο θα επηρέαζε τις διαστάσεις ταυτότητας, εφόσον μέσα από τη διαμόρφωση ταυτότητας, οι έφηβοι εσωτερικεύουν ένα σύστημα ιδεών, αξιών και πρακτικών που σχετίζεται με το φύλο (Duveen, 1993). Το παιδί σύμφωνα με τη Νασιάκου (1979) εκτός από τη βιολογική και την ψυχολογική του ταυτότητα, διαμορφώνει και την ταυτότητα του φύλου του, *«που συγκροτείται και διαπλάθεται από τον τρόπο με τον οποίο το περιβάλλον το ανατρέφει, το βλέπει, το αναγνωρίζει. Η ψυχολογική ταυτότητα του φύλου είναι τόσο δυνατή και ουσιαστική για την υπόλοιπη ζωή, ο ψυχολογικός προσανατολισμός τού φύλου είναι τόσο ισχυρός και αμετάκλητος, που αποδείχτηκε προτιμότερο να προσαρμόζεται, όταν χρειάζεται, το ανατομικό φύλο στο ήδη συγκροτημένο ψυχολογικά, παρά το αντίθετο»* (σελ. 361). Τα ευρήματα της έρευνας έρχονται σε αντίθεση με προηγούμενη έρευνα των Luyckx και Robitschek (2014), η οποία υποστηρίζει ότι δεν υπάρχει σχέση μεταξύ του φύλου και των διαστάσεων ταυτότητας. Η διαφορά με την παρούσα έρευνα ενδεχομένως προκύπτει από το γεγονός ότι η ταυτότητα επηρεάζεται από κοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες. Σε αρκετές κοινωνίες, η ύπαρξη ανδρικής και γυναικείας ταυτότητας επηρεάζει τις επιλογές, αλλά και τις προσδοκίες των εφήβων για το μέλλον τους. Επομένως και η διαμόρφωση ταυτότητας είναι ανάλογη με τα πρότυπα που προβάλλει η κοινωνία μέσα στην οποία ζει το άτομο, αλλά και τις απαιτήσεις που έχει από το φύλο του, οι οποίες είναι γενετικά και κοινωνικά καθορισμένες (Νασιάκου, 1979).

Επίσης, φαίνεται ότι τα κορίτσια διερευνούν περισσότερο σε εύρος και βάθος τις επιλογές τους σε σχέση με τα αγόρια, που πιθανότατα οφείλεται στο ότι τα κορίτσια αναλαμβάνουν πιο ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους εξαιτίας της ψυχολογικής τους ωρίμανσης, του διαφορετικού τρόπου κοινωνικοποίησης και αλληλεπίδρασης με άτομα του περιβάλλοντός τους. Με βάση τα δεδομένα της Κυπριακής κοινωνίας, ένας λόγος που ενδεχομένως τα αγόρια καθυστερούν στη διερεύνηση και δέσμευση των επιλογών τους και επομένως στη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους, είναι η δεκατετράμηνη υποχρεωτική στρατιωτική θητεία, αμέσως μετά την ολοκλήρωση της εκπαίδευσής τους στο Λύκειο, η οποία τους παρέχει ουσιαστικά ένα χρόνο επιπρόσθετης αναζήτησης.

5.3 Διαφορές Τάξης ως προς τις Διαστάσεις Ταυτότητας

Όσον αφορά την τάξη, η οποία αποτελεί εναλλακτική μέτρηση της ηλικίας, μέσα από τα αποτελέσματα της έρευνας διαφάνηκε πως δεν υπάρχει σχέση με τις διαστάσεις ταυτότητας. Βέβαια, η ηλικιακή διαφορά των συμμετεχόντων ήταν πολύ μικρή στην παρούσα έρευνα, επομένως το εύρημα αυτό δεν θα μπορούσε να γενικευτεί σε άλλες ηλικίες. Θα ήταν προτιμότερο να μελετηθούν μεγαλύτερου εύρους ηλικίες σε σχέση με τις διαστάσεις ταυτότητας, προτού γενικευτεί το συγκεκριμένο συμπέρασμα.

5.4 Διαφορές Φύλου ως προς τη Ψυχοσυναισθηματική Κατάσταση των Εφήβων

Μέσα από τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται ότι οι έφηβοι της Κύπρου βιώνουν περισσότερα συμπτώματα έντασης και κατάθλιψης και σε μικρότερο βαθμό άγχος. Τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης αποτελούν τα πιο συνήθη, σε εμφάνιση και εκδήλωση, προβλήματα ψυχικής υγείας στους εφήβους (Boyd, Kostanski, Gullone, Ollendick, & Shek, 2000). Οι προκλήσεις κατά την εφηβεία προκαλούν άγχος, αναστάτωση και έντονα δυσάρεστα συναισθήματα. Σε παθολογικό επίπεδο, οι προκλήσεις αυτές σχετίζονται με διαταραχές της διάθεσης, που σχετίζονται με άγχος και την κατάθλιψη (Hoare, Mc Ilveen, & Hamilton, 2012).

Ο Erikson (1968) υποστηρίζει ότι η ανάπτυξη της ταυτότητας κατά την πρώιμη και μέση εφηβεία αποτελεί μια πρόκληση και σχετίζεται με μια εγγενή σύγχυση, ανησυχία ακόμη και με μια αίσθηση απώλειας, καθώς ο έφηβος απομακρύνεται από αυτό που είναι οικείο από την παιδική του ηλικία και αγωνίζεται με άγνωστες και νέες προκλήσεις για τη διαμόρφωση αυτής της ταυτότητας. Επομένως, τόσο η ένταση και η κατάθλιψη, όσο και το άγχος αποτελούν συχνά συναισθήματα με τα οποία ο έφηβος έρχεται συνεχώς αντιμέτωπος

στην προσπάθειά του να διαμορφώσει αυτό που ονομάζει ο Erikson αίσθηση συνεκτικής ταυτότητας. Αυτή η διαδικασία αρχίζει στην πρώιμη εφηβεία και βοηθά στη διατήρηση της συνέπειας στην αίσθηση του εαυτού σε όλες τις αναπτυξιακές μεταβάσεις (Côté & Levine, 2002).

Μέσα από την παρούσα έρευνα προκύπτει ότι και στις τρεις κλίμακες ψυχολογικών συμπτωμάτων τα κορίτσια εμφανίζουν υψηλότερους μέσους όρους από τα αγόρια. Πιο συγκεκριμένα τα κορίτσια βιώνουν περισσότερη ένταση και εκδηλώνουν περισσότερα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους από ότι τα αγόρια. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας βρίσκονται σε συμφωνία με άλλες έρευνες που υποστηρίζουν ότι τα κορίτσια εμφανίζουν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα σε σχέση με τα αγόρια, όπως της κατάθλιψης και του άγχους (Beesdo, Knappe & Pine, 2009· Harrington et al., 1994· Lewinsohn, Gotlib, Lewinsohn, Seeley, & Allen, 1998· Olson & Von Knorring, 2000).

5.5 Συσχετίσεις Διαστάσεων Ταυτότητας με την Ψυχοσυναισθηματική Κατάσταση των Εφήβων

Παράλληλα, μέσα από τις αναλύσεις φάνηκε να υπάρχουν συσχετίσεις (θετικές ή αρνητικές) ανάμεσα στις διαστάσεις ταυτότητας και στα ψυχοσυναισθηματικά συμπτώματα, δηλαδή της έντασης, της κατάθλιψης και του άγχους, αν και τα αποτελέσματα μας δείχνουν μια πιο υψηλή συσχέτιση της κατάθλιψης με της Μηρυκαστική Εξερεύνηση (θετική) και την Ταύτιση με Δέσμευση (αρνητική). Γενικά, όλες οι διαστάσεις ταυτότητας συσχετίζονται είτε με την ένταση ή την κατάθλιψη ή το άγχος. Ειδικότερα, έφηβοι που έχουν προβεί σε αποφάσεις δέσμευσης φαίνεται να εκδηλώνουν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης. Οι έφηβοι στη διάσταση της ταύτισης με τις δεσμεύσεις βιώνουν επίσης λιγότερο άγχος και κατάθλιψη. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η δέσμευση λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας για την κατάθλιψη. Παρόμοια είναι τα ευρήματα έρευνας που αποδεικνύουν ότι η ταύτιση με τη δέσμευση σχετίζεται θετικά με τη προσαρμογή και αρνητικά με τα καταθλιπτικά συμπτώματα (Luyckx, et al., 2006b). Αντίθετα, έφηβοι, που διερευνούν σε εύρος τις επιλογές τους βιώνουν ένταση και καταθλιπτικά συμπτώματα. Σε έρευνα των Schwartz et al., (2009), φάνηκε επίσης ότι η παρατεταμένη εξερεύνηση σε εύρος σχετίζεται με καταθλιπτικά συμπτώματα και μειωμένη αυτοεκτίμηση. Η εξερεύνηση σε εύρος μπορεί να ταυτιστεί με το μορατόριουμ του Marcia που αντιπροσωπεύει την ενεργό εξέταση εναλλακτικών επιλογών ταυτότητας, χωρίς όμως την παρουσία δεσμεύσεων. Συνδέεται θετικά με την ανοικτοσύνη και την περιέργεια αφενός (Luyckx et al., 2006c), και αφετέρου με άγχος και κατάθλιψη (Luyckx et al., 2008b· Schwartz et al., 2009b). Ομοίως,

έφηβοι που βρίσκονται στη μηρυκαστική εξερεύνηση φαίνεται να βιώνουν άγχος και εντονότερα συναισθήματα κατάθλιψης. Τα αποτελέσματα της έρευνας είναι συναφή με τα ευρήματα άλλων ερευνών που καταδεικνύουν ότι η μηρυκαστική αναζήτηση συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα νευρωτισμού, συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους (Joireman, Parrott, & Hammersla, 2002· Luyckx et al., 2008b· Nolen-Hoeksema, 2000· Trapnell & Campbell, 1999). Το εύρημα αυτό επιβεβαιώνει την Υπόθεση 2 σύμφωνα με την οποία το άγχος και η κατάθλιψη αναμενόταν να σχετίζονται θετικά με τη διάσταση της εξερεύνησης και συγκεκριμένα με την εξερεύνηση σε εύρος και τη μηρυκαστική εξερεύνηση. Το ίδιο φαίνεται να συμβαίνει και στη διάσταση της εξερεύνησης σε βάθος, όπου υπάρχει θετική συσχέτιση με τα συμπτώματα έντασης, κατάθλιψης και άγχους. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας βρίσκονται σε συμφωνία με τα ευρήματα της έρευνας των Luyckx et al., (2008b), όπου διαφαίνεται η συσχέτιση τόσο με το άγχος όσο και με καταθλιπτικά συμπτώματα. Αντιθέτως, είναι ασύμβατα με τα ευρήματα προγενέστερης έρευνας που δείχνουν ότι η εξερεύνηση σε βάθος σχετίζεται αρνητικά με καταθλιπτικά συμπτώματα (Luyckx, et al., 2006b).

Η διάσταση της εξερεύνησης γενικά έχει βρεθεί ότι συνοδεύεται από αυξημένο άγχος και καταθλιπτικά συμπτώματα (Kidwell, Dunham, Bacho, Pastorino, & Portes, 1995). Ο Erikson (1950) έθεσε την εξερεύνηση ταυτότητας ως μια δυναμική διαδικασία μεταξύ σύνθεσης και σύγχυσης, όπου η προσαρμοστική λειτουργία υποτίθεται ότι βασίζεται στην κυριαρχία της σύνθεσης έναντι της σύγχυσης. Αντιστρόφως για τη δυσπροσαρμοστική λειτουργία, η σύγχυση κυριαρχεί της σύνθεσης. Σύμφωνα με τον Erikson (1950), στην εφηβεία το άτομο περνά από μια αναπτυξιακή κρίση την οποία καλείται να λύσει και να έχει είτε θετικό αποτέλεσμα, που αφορά την απόκτηση ταυτότητας ή αρνητικό αποτέλεσμα που αφορά την κρίση ταυτότητας και σύγχυση ρόλων. Αν ο έφηβος καταφέρει να συνενώσει σε ένα αρμονικό σύνολο τις πτυχές του εαυτού του, θα διαμορφώσει μια υγιή προσωπική ταυτότητα και μια σαφή εικόνα του εαυτού του. Σε αντίθετη περίπτωση, θαιώσει σύγχυση και θα βιώσει κρίση ταυτότητας. Κατά τον Erikson (1968), η ταυτότητα σχετίζεται με μια πορεία ενεργητικής αυτό-αναζήτησης και αυτό-ανακάλυψης. Έτσι, η κρίση ταυτότητας του Erikson συνεπάγεται μια αίσθηση ανισοροπίας και αβεβαιότητας ή ίσως και την έλλειψη ενδιαφέροντος και ευθύνης για διερεύνηση διαφόρων επιλογών, με αποτέλεσμα την απουσία δεσμεύσεων, αλλά και τη δημιουργία συναισθημάτων σύγχυσης. Από την άλλη η δέσμευση αποτελεί ένα προστατευτικό παράγοντα για την ψυχική υγεία του εφήβου, γιατί αποτελεί μια συναισθηματική επένδυση σε μια πορεία προς την ολοκληρωμένη διαμόρφωση ταυτότητας, που αποτελεί τη βάση για τη μετάβασή του στο επόμενο αναπτυξιακό στάδιο, δηλαδή της ενήλικης ζωής.

5.6 Διερεύνηση Περιεχομένου των Δυνητικών Εαυτών

Ένας από τους σκοπούς της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί το περιεχόμενο των δυνητικών εαυτών των εφήβων, τόσο των επιθυμητών όσο και των μη επιθυμητών. Η Υπόθεση 3 προέβλεπε τη διαμόρφωση επιθυμητών δυνητικών εαυτών στον επαγγελματικό και τον προσωπικό τομέα. Τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαίωσαν τη συγκεκριμένη υπόθεση. Ειδικότερα, φάνηκε πως η συντριπτική πλειοψηφία του δείγματος διαμόρφωσε επαγγελματικούς επιθυμητούς εαυτούς. Δηλαδή, ως πρώτος επιθυμητός δυνητικός εαυτός δηλώθηκε ο εαυτός που εντάσσεται στον τομέα της επαγγελματικής απασχόλησης, που αφορά κυρίως την εύρεση κάποιας εργασίας στο αντικείμενο σπουδών των εφήβων, την απασχόλησή με καλές απολαβές, την επιθυμία τους να εργάζονται σε κάτι που επιθυμούν. Φαίνεται πως η επαγγελματική αποκατάσταση είναι ένα θέμα που απασχολεί έντονα τους εφήβους. Αυτό ενδεχομένως είναι αποτέλεσμα της έμφασης που δίνεται στην Κύπρο στην επιλογή επαγγέλματος από πολύ νωρίς στην εφηβική ηλικία. Συγκεκριμένα, το εκπαιδευτικό σύστημα προωθεί την πρόιμη γνωριμία επαγγελμάτων, καθώς προετοιμάζει τους έφηβους μέσα από την επιλογή Ομάδων Προσανατολισμού για την επιλογή του μελλοντικού τους επαγγέλματος. Αυτά τα αποτελέσματα έρχονται σε συμφωνία με έρευνες που δείχνουν πως ο τομέας της επαγγελματικής απασχόλησης είναι ο τομέας στον οποίο οι έφηβοι αναφέρονται συχνότερα (Knox, Funk, Elliott, & Bush, 2000· Shepard & Marshal, 1999· Zhu & Tse, 2015) καθώς κατά την εφηβική ηλικία αναμένεται πως κυριαρχεί η σκέψη για τον μελλοντικό προσανατολισμό που αφορά το επάγγελμα (Kerpelman & Pittman, 2001· Oyserman, Bybee, & Terry, 2006· Oyserman & Fryberg, 2006· Yowell, 2002). Το εύρημα αυτό αποδίδεται στο γεγονός ότι η επιλογή επαγγέλματος αποτελεί έναν από τους κυριότερους αναπτυξιακούς στόχους κατά τη διάρκεια της εφηβείας και σχετίζεται επίσης με τη διαμόρφωση ταυτότητας και με το περιεχόμενο της σκέψης των εφήβων που προσανατολίζεται στη μετάβαση από την εφηβεία προς την ενήλικη ζωή (Kemmelmeirer & Oyserman, 2001· Λεονταρή και συν, 2009· Leondari & Gonida, 2008· Yowell, 2002).

Ο δεύτερος σε συχνότητα επιθυμητός δυνητικός εαυτός των εφήβων αφορά τον τομέα των χαρακτηριστικών προσωπικότητας, δηλαδή του προσωπικού εαυτού. Οι αναφορές των εφήβων στη συγκεκριμένη κατηγορία επικεντρώνονται σε χαρακτηριστικά προσωπικότητας, όπως να είμαι ευγενικός/ή, να έχω περισσότερη αυτοπεποίθηση, να είμαι ανεξάρτητος/η, να είμαι ευτυχισμένος/η, να είμαι καλός άνθρωπος. Σε αντίστοιχη έρευνα (Zhu & Tse, 2015) που πραγματοποιήθηκε στο Χονγκ-Κονγκ, βρέθηκε πως στους πιο συχνά αναφερόμενους επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς, πέρα από τους ακαδημαϊκούς και τους επαγγελματικούς, ήταν οι προσωπικοί δυνητικοί εαυτοί. Ίσως οι πολιτισμικές ιδιαιτερότητες

της κουλτούρας στην Κύπρο δημιουργούν ένα εκπαιδευτικό σύστημα με έμφαση στην ανθρωπιστική παιδεία, που έχει στόχο να τονίζει στους νέους πανανθρώπινες αξίες και αρετές, όπως ευγενικός/ή, καλός και τίμιος άνθρωπος και να δίνει περισσότερη έμφαση στην ενδυνάμωση της προσωπικότητάς τους όπως, το να έχω περισσότερη αυτοπεποίθηση, να είμαι ανεξάρτητος/η, να είμαι ευτυχισμένος/η. Ενδεχομένως διάφορες δυσμενείς κοινωνικές συνθήκες στην Κύπρο, όπως η κοινωνική κρίση λόγω πανδημίας, οικονομικά σκάνδαλα και η οικονομική κρίση που περνά η χώρα από το 2013, να συνέβαλλαν σε αυτή τη στροφή των μελών του εκπαιδευτικού συστήματος (γονείς και εκπαιδευτικούς) προς αυτή την κατεύθυνση.

Τρίτος σε συχνότητα επιθυμητός δυνητικός εαυτός είναι ο διαπροσωπικός/κοινωνικός εαυτός, η διαμόρφωση του οποίου αποτελεί επίσης ένας από τους αναπτυξιακούς στόχους της εφηβείας και αφορά τόσο τη διαμόρφωση ταυτότητας όσο και τη δημιουργία κοινωνικών και διαπροσωπικών σχέσεων. Οι έφηβοι δημιουργούν σχέσεις, φιλίες μέσα από τις οποίες διαμορφώνουν την προσωπική τους ταυτότητα και τις οποίες επιδιώκουν να διατηρήσουν, ενώ ταυτόχρονα σκέφτονται και οραματίζονται τη δημιουργία της δικής τους οικογένειας («θέλω να παντρευτώ», θέλω να γίνω μητέρα/πατέρα»). Πράγματι, οι δυνητικοί εαυτοί των εφήβων σχετίζονται και με τη διαμόρφωση δυνητικών εαυτών που αφορούν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις (Lips, 2004. Oyserman & Fryberg, 2006. Λεονταρή & συν., 2009). Φαίνεται λοιπόν πως οι έφηβοι επικεντρώνουν περισσότερο το ενδιαφέρον τους σε επιθυμητές ταυτότητες σε τομείς όπως είναι το μελλοντικό επάγγελμα και την καριέρα και λιγότερο συχνά σε τομείς που έχουν να κάνουν με το κοινωνικό και διαπροσωπικό κομμάτι σχετικά με τον γάμο και, σπανιότερα, τη γονεϊκότητα (Kerpelman & Pittman, 2001). Ενδιαφέρον προκαλεί το γεγονός ότι οι εκπαιδευτικοί/ακαδημαϊκοί εαυτοί αν και υπήρξαν ανάμεσα στους κυρίαρχους επιθυμητούς εαυτούς σε παλαιότερες έρευνες (Λεονταρή και συν., 2009· Leondari & Gonida, 2008· Oyserman et al., 2004· Zhu & Tse, 2015), όπου έχει διαπιστωθεί πως οι έφηβοι διαμορφώνουν ακαδημαϊκούς δυνητικούς εαυτούς σε σχέση με το άμεσο μέλλον, και είναι μια κατηγορία που κατέχει υψηλά ποσοστά στις προτιμήσεις των εφήβων, στην παρούσα έρευνα μόνο ένα μικρό ποσοστό (9,5 %) του συνόλου του δείγματος ανέφερε εκπαιδευτικούς/ ακαδημαϊκούς εαυτούς τόσο στον 1ο επιθυμητό εαυτό, όσο και στο 2ο επιθυμητό εαυτό. Μια πιθανή ερμηνεία σχετίζεται με την ηλικία των συμμετεχόντων, αφού το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν έφηβοι Α΄ και Β΄ Λυκείου. Οι έφηβοι αυτής της ηλικίας ίσως δεν επικεντρώνονται σε στόχους που θέτουν οι έφηβοι της Γ΄ Λυκείου, όπου οι προβληματισμοί τους εστιάζονται περισσότερο γύρω από τους καλούς βαθμούς, την επιτυχία στις Παγκύπριες Εξετάσεις και την έναρξη των σπουδών τους. Συνεπώς, ο

συγκεκριμένος τομέας δεν είναι ακόμα τόσο σημαντικός για τους εφήβους, και, κατά συνέπεια, δεν καθορίζει τη συμπεριφορά τους προς τον στόχο αυτό, αλλά ούτε προσδιορίζει τη σκέψη τους γύρω από αυτόν τον τομέα (Markus & Nurius, 1986). Μια άλλη πιθανή ερμηνεία αφορά το γεγονός της αναντιστοιχίας του κλάδου σπουδών και της απασχόλησης στην αγορά εργασίας. Δηλαδή, παρατηρείται πως οι κλάδοι σπουδών αρκετές φορές δε σχετίζονται με το μελλοντικό επάγγελμα ενός νέου. Εξαιτίας της οικονομικής κρίσης ο στόχος για επαγγελματική αποκατάσταση και επιβίωση, είναι για αρκετούς νέους, πιο σημαντικός από την επιλογή σπουδών της επιθυμίας τους, με αποτέλεσμα η μεγάλη πλειοψηφία των νέων και των γονιών τους να επενδύει στη απόκτηση πτυχίου με προοπτικές επαγγελματικής και οικονομικής αποκατάστασης.

Ο υλικός εαυτός είναι ο τελευταίος σε συχνότητα επιθυμητός εαυτός, καθώς δε συμβαδίζει με τους αναπτυξιακούς στόχους της εφηβείας ή μπορεί να επικαλύπτεται από έναν επαγγελματικό εαυτό, ο οποίος θα μπορούσε να καλύψει επιθυμίες και ανάγκες που αφορούν τον υλικό τομέα (π.χ., επιθυμώ μια εργασία με καλές απολαβές/καλό μισθό). Αντίθετα, σε άλλες έρευνες φαίνεται πως οι νέοι τείνουν να επιλέγουν τον υλικό δυνητικό εαυτό ως έναν από τους κυριάρχους επιθυμητούς εαυτούς (Λεονταρή και συν., 2009· Leondari & Gonida, 2008· Shepard & Marshall, 1999· Zhu & Tse, 2015).

Όσον αφορά τους μη επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς η πλειονότητα των συμμετεχόντων δήλωσε στοιχεία του προσωπικού τομέα σε σχέση με τους εαυτούς που φοβάται να διαμορφώσει. Το εύρημα αυτό επιβεβαιώνει την Υπόθεση 4 με βάση την οποία ο εαυτός που θα αναφέρεται με μεγαλύτερη συχνότητα είναι ο προσωπικός εαυτός. Για παράδειγμα, πολλοί ήταν οι έφηβοι που ανέφεραν φόβους που αφορούσαν τον εαυτό σε επίπεδο υγείας, αρετών και ηθικών αξιών όπως για παράδειγμα, φοβάμαι μήπως αρρωστήσω, φοβάμαι μήπως παραμείνω αγχώδες άτομο, φοβάμαι να γίνω δυστυχισμένος/η, φοβάμαι να μην είμαι ανθρώπινος. Επίσης αναφέρθηκαν ανησυχίες που αφορούν συμπεριφορές κινδύνου, όπως να μη γίνω αλκοολικός ή ναρκωμανής κ.ά. Οι Oyserman και Markus (1990) βρήκαν ότι οι δυνητικοί εαυτοί νεαρών ατόμων 13-16 ετών επικεντρώνονταν σε μεγάλο βαθμό σε προσωπικούς δυνητικούς εαυτούς (π.χ., να είμαι ελκυστικός/η, ευτυχισμένος/η κ.ά.). Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας βρίσκονται επίσης σε συμφωνία με αποτελέσματα έρευνας, όπου η πλειοψηφία των εφήβων ανέφερε φόβους σχετικούς με την προσωπικότητα («να μη γίνω τεμπέλης») και την υγεία («να μην κάνω χρήση ουσιών») (Zhu & Tse, 2015), που στην παρούσα έρευνα εμπίπτουν και τα δύο στον ίδιο τομέα, δηλαδή τον προσωπικό δυνητικό εαυτό. Ακολουθεί, ο επαγγελματικός εαυτός, και όχι ο κοινωνικός που υποθέσαμε πως θα ακολουθήσει ως δεύτερος σε συχνότητα επιθυμητός εαυτός. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι φοβούνται το ενδεχόμενο να μείνουν άνεργοι και να αποτύχουν

επαγγελματικά. Αντίστοιχα, σε έρευνα των Leondari & Gonida (2008), οι μη επιθυμητοί δυνητικοί εαυτοί σχετίζονται περισσότερο με τα προσωπικά χαρακτηριστικά και την επαγγελματική καριέρα.

Τρίτος (και όχι δεύτερος σε συχνότητα, όπως αναμέναμε) δυνητικός εαυτός ακολουθεί τις δηλώσεις των ατόμων που ανήκουν στον κοινωνικό/ διαπροσωπικό τομέα. Στον τομέα αυτό οι έφηβοι ανέφεραν ανησυχίες που αφορούσαν το να βιώσουν μοναξιά, την αποτυχία δημιουργίας οικογένειας, και τον φόβο μήπως χάσουν αγαπημένα πρόσωπα. Σε αντίστοιχες έρευνες οι έφηβοι ανέφεραν επίσης λιγότερους κοινωνικούς δυνητικούς εαυτούς («θέλω να έχω φίλους» ή «δεν θέλω να μείνω μόνος»), οι οποίοι όμως παρέμεναν στην συχνότερη τριάδα κυρίαρχων τομέων (Brown & Diekman, 2010· Leondari & Gonida, 2008· McClelland, 2010· Zhu & Tse, 2015).

Με βάση τα πιο πάνω διαπιστώνεται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των εφήβων του δείγματος έχει φόβους και ανησυχίες που σχετίζονται με προσωπικά ζητήματα όπως θέματα υγείας, χαρακτηριστικές ιδιότητες του εαυτού, το επαγγελματικό τους μέλλον και τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Κατ' επέκταση φανερώνει την ανασφάλειά τους για το μέλλον, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

Παραδόξως, την κατηγορία του εκπαιδευτικού/ ακαδημαϊκού εαυτού, όπως για παράδειγμα, το να μην περάσω στο πανεπιστήμιο που θέλω, να μην πετύχω στις εξετάσεις κ.ά. ανέφερε μόνο το 7.9% των συμμετεχόντων. Ομοίως, ο τομέας του υλικού εαυτού, όπως, ανησυχίες και φόβοι σχετικά με το ενδεχόμενο να μην έχουν χρήματα ή να μην ταξιδέψουν, δήλωσε επίσης ένα πολύ μικρό ποσοστό των συμμετεχόντων. Όσον αφορά τον εκπαιδευτικό/ακαδημαϊκό εαυτό, φαίνεται πως οι έφηβοι της Α' και Β' Λυκείου, δεν εστιάζουν ακόμα στην προετοιμασία τους για την Τριτοβάθμια εκπαίδευση και δεν σκέφτονται την πιθανότητα της αποτυχίας. Επιπλέον, το θέμα της εκπαίδευσης και συγκεκριμένα της απόκτησης ενός πτυχίου είναι πλέον δεδομένο για τους νέους, αν ληφθεί υπόψη και η ενθάρρυνση των γονιών για απόκτησή του. Η ύπαρξη ιδιωτικής τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και η πληθώρα επιλογών στα προγράμματα σπουδών ενισχύει αυτή την προοπτική, η οποία «αφήνει περιθώριο» στον έφηβο να οραματιστεί τον εαυτό του σε άλλα πεδία, πέρα από το εκπαιδευτικό/ακαδημαϊκό, στο οποίο οι επιλογές είναι δεδομένες. Επομένως, όπως φάνηκε, η ανησυχία του μετατοπίζεται και εστιάζεται στην επαγγελματική αποκατάσταση που αντανακλά τις βιοποριστικές ανάγκες.

Συμπερασματικά, οι έφηβοι επέλεξαν δυνητικούς εαυτούς σύμφωνους με την αναπτυξιακή φάση στην οποία βρίσκονται, όπου η διαμόρφωση εαυτού, το επάγγελμα και οι διαπροσωπικές/ κοινωνικές τους σχέσεις αποτελούν τους κύριους αναπτυξιακούς στόχους που στην ουσία αντανακλούν διεργασίες που σχετίζονται με τη διαμόρφωση ταυτότητας.

Γενικότερα οι διαφορές στους αναφερομένους δυνητικούς εαυτούς (περιεχόμενο) των εφήβων ανά χώρα σχετίζεται και με την εθνοπολιτισμική προέλευση ενός ατόμου, η οποία φαίνεται να επηρεάζει διαφορετικά την ανάπτυξη των πιθανών εαυτών (Cadely, Pittman, Kerpelman, & Adler-Baeder 2010· Oyserman, Gant, & Ager, 1995). Επιπλέον, σχετίζεται με το κοινωνικοπολιτικό και οικονομικό γίνεσθαι μιας χρονικής περιόδου, όπως είναι στη δεδομένη περίοδο, η κοινωνική και οικονομική κρίση λόγω της πανδημίας αλλά και η κρίση αξιών παγκόσμια. Επομένως, αναμενόμενο να υπάρχουν όποιες διαφορές στην ιεράρχηση των δυνητικών εαυτών των εφήβων σε διαφορετικές χώρες και διαφορετικές χρονικές περιόδους.

5.7 Διερεύνηση του Βαθμού Επεξεργασίας των Δυνητικών Εαυτών και της Πιθανότητας Επίτευξης των Δυνητικών Εαυτών

Η έρευνα ακόμη είχε στόχο να διαπιστώσει σε ποιο βαθμό οι έφηβοι έχουν διαμορφώσει συγκεκριμένες ή γενικές μελλοντικές αναπαραστάσεις του εαυτού τους. Οι συμμετέχοντες φαίνεται να έχουν περισσότερο συγκεκριμένους επιθυμητούς και μη επιθυμητούς εαυτούς, παρά γενικούς και αόριστους. Επομένως η Υπόθεση 5 επιβεβαιώνεται, σύμφωνα με την οποία οι έφηβοι έχουν περισσότερο συγκεκριμένους δυνητικούς εαυτούς. Όταν ένας δυνητικός εαυτός είναι συγκεκριμένος και το άτομο έχει έναν σαφή και ξεκάθαρο στόχο είναι σε θέση να προβλέψει και να ρυθμίσει τη μελλοντική του συμπεριφορά, προσπαθώντας να υλοποιήσει και να επιτύχει αυτό τον στόχο. (Leondari et al., 1998· Oyserman & Fryberg, 2006). Ομοίως, όσον αφορά τους συγκεκριμένους επίφοβους εαυτούς, οι έφηβοι θα προσπαθήσουν να ρυθμίσουν τη συμπεριφορά τους έτσι ώστε να αποφύγουν την πιθανότητα να διαμορφώσουν αυτόν τον εαυτό, δηλαδή υιοθετούν ένα συγκεκριμένο στόχο αποφυγής.

Όσον αφορά την πιθανότητα επίτευξης των δυνητικών εαυτών των εφήβων, φαίνεται πως οι έφηβοι θεωρούν ως πολύ πιθανό να διαμορφώσουν στο μέλλον τον εαυτό που επιθυμούν, επιβεβαιώνοντας την Υπόθεση 6. Το εύρημα αυτό είναι σε συμφωνία με αυτό που υποστηρίζουν οι Cross και Markus (1991), ότι τα νεαρά άτομα έχουν την τάση να θεωρούν πιθανόν να υλοποιήσουν τους θετικούς δυνητικούς εαυτούς τους. Επίσης με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία, άτομα με υψηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης αντιλαμβάνονται ως περισσότερο πιθανή την επίτευξη των επιθυμητών τους εαυτών (Knox, Funk, Elliot, & Bush, 1998). Ως προς την πιθανότητα διαμόρφωσης μη επιθυμητών δυνητικών εαυτών φαίνεται ότι οι έφηβοι, παράλληλα, ανησυχούν για το ότι θα διαμορφώσουν έναν αρνητικό ή μη επιθυμητό εαυτό. Η ανησυχία, το άγχος και η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι χαρακτηριστικά

της εφηβείας. Αυτοί οι έφηβοι τείνουν να βλέπουν το μέλλον τους με μεγαλύτερη απαισιοδοξία, δείχνουν λιγότερη επιμονή, παραιτούνται πιο εύκολα από τη διαδικασία επίτευξης ενός στόχου, είναι λιγότερο αποφασιστικοί (Rosenberg & Owens, 2001), έχοντας ως αποτέλεσμα την τάση να ανησυχούν ότι θα διαμορφώσουν έναν μη επιθυμητό δυνητικό εαυτό.

5.8 Δημογραφικά Χαρακτηριστικά, Περιεχόμενο και Πιθανότητα Επίτευξης των Δυνητικών Εαυτών

Έγινε διερεύνηση της σχέσης μεταξύ δημογραφικών χαρακτηριστικών, περιεχομένου και πιθανότητα επίτευξης των Δυνητικών Εαυτών. Αναφορικά με το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα και της μητέρας και την οικονομική κατάσταση δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, ούτε στο περιεχόμενο των επιθυμητών δυνητικών εαυτών, ούτε στο περιεχόμενο των μη επιθυμητών δυνητικών εαυτών, αλλά ούτε και ως προς την πιθανότητα επίτευξης που ανέφεραν οι συμμετέχοντες. Τα αποτελέσματα αυτά ίσως σχετίζονται με την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος της έρευνάς μας. Στο σχετικά ομοιογενές δείγμα μας δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές. Ενδεχομένως αυτά να καταδεικνύουν σημαντικές διαφορές σε ένα πιο ετερογενές δείγμα. Παρόμοια αποτελέσματα αναφέρονται και σε άλλες έρευνες όπου το μορφωτικό επίπεδο των γονέων, όπως επίσης και η κοινωνικοοικονομική κατάσταση της οικογένειας, φαίνεται να μην επηρεάζει τη διαμόρφωση δυνητικών εαυτών των εφήβων (Leondari & Gonida, 2008· Λεονταρή και συν., 2009). Όσον αφορά το φύλο δεν υπήρξαν διαφορές σε σχέση με την αντιλαμβανόμενη πιθανότητα επίτευξης/αποφυγής των δυνητικών εαυτών για τα αγόρια και τα κορίτσια, αλλά ούτε και διαφορές στο περιεχόμενο. Οι Greene και DeBacker (2004) υποστήριξαν ότι πλέον οι στόχοι και οι προβολές των γυναικών για το μέλλον έχουν αρχίσει να μοιάζουν αρκετά με τους στόχους και τις προβολές των ανδρών. Εντούτοις, υπάρχουν αρκετές έρευνες που δείχνουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στο περιεχόμενο των δυνητικών εαυτών, τόσο για την περίπτωση των επιθυμητών όσο και των μη επιθυμητών δυνητικών εαυτών. Με βάση αυτές τις έρευνες τα αγόρια τείνουν να επιλέγουν επαγγελματικούς δυνητικούς εαυτούς (Knox et al., 2000· Λεονταρή και συν, 2009· Leondari & Gonida, 2008· Shepard & Marshall, 1999· Zhu & Tse, 2015), ενώ τα κορίτσια ακαδημαϊκούς (Λεονταρή και συν., 2009· Zhu & Tse, 2015). Όσον αφορά την τάξη βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο μεταξύ τάξης και του περιεχομένου των επιθυμητών δυνητικών εαυτών, που υποδηλώνει ότι η τάξη φοίτησης των συμμετεχόντων επηρεάζει το περιεχόμενο των δυνητικών εαυτών. Πιο συγκεκριμένα οι έφηβοι της Α' τάξης

Λυκείου αναφέρουν περισσότερο δυνητικούς εαυτούς που άπτονται στους τομείς του εκπαιδευτικού και προσωπικού τομέα, ενώ οι έφηβοι της Β΄ τάξης Λυκείου αναφέρονται περισσότερο σε επαγγελματικούς και κοινωνικούς/διαπροσωπικούς εαυτούς. Φαίνεται πως οι αναφορές των εφήβων σε κάθε τάξη αντανακλούν τις ανησυχίες της παρούσας αναπτυξιακής φάσης, αλλά ίσως και τους τομείς τους οποίους θα ήθελαν είτε να βελτιωθούν είτε να επιτύχουν περισσότερο. Τα ευρήματα αυτά συνάδουν με την άποψη ότι οι μελλοντικές αυτοαναπαραστάσεις προσδιορίζονται σημαντικά κι από τη φάση ζωής του ατόμου (Cross & Markus, 1991), παρόλο που το εύρος ηλικίας στην παρούσα έρευνα είναι μικρό.

5.9 Συσχετίσεις Πιθανότητας Επίτευξης των Δυνητικών Εαυτών με τις Διαστάσεις Ταυτότητας και τη Ψυχοσυναισθηματική Κατάσταση των Εφήβων

Η Πιθανότητα για Επίτευξη ενός Επιθυμητού Δυνητικού Εαυτού φαίνεται να συσχετίζεται με τρεις από τις πέντε διαστάσεις ταυτότητας, την Απόφαση για Δέσμευση, την Ταύτιση με τη Δέσμευση και τη Μηρυκαστική Εξερεύνηση.

Με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία η διαμόρφωση των δυνητικών εαυτών μπορεί να αποτελεί ένα μηχανισμό ανάπτυξης της ταυτότητας, με τρόπο που οι δυνητικοί εαυτοί θεωρούνται ως αναπόσπαστο στοιχείο της διερεύνησης της ταυτότητας (Dunkel, 2000). Η εφηβεία είναι η περίοδος που το άτομο ανακαλύπτει τον πραγματικό του εαυτό μέσα από την εξερεύνηση των πιθανών εαυτών (Dunkel, 2000, 2005· Oyserman, Bybee, Terry & Hart-Johnson, 2004· Oyserman & Markus, 2004). Επομένως, με βάση τον Dunkel (2000), η δημιουργία πιθανών εαυτών είναι μια σημαντική διάσταση της διαδικασίας διαμόρφωσης ταυτότητας, και συνεπώς η συσχέτισή τους με πτυχές της ταυτότητας είναι αναμενόμενη.

Ο βαθμός στον οποίο οι έφηβοι αισθάνονται σίγουροι με την απόφασή τους, τους βοηθά να δεσμευτούν και να ταυτιστούν με τις επιλογές τους, κάτι το οποίο αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο της διαμόρφωσης ταυτότητας (Bosma, 1985· Ryan & Deci, 2000· Waterman, 1990), επομένως και της επίτευξης των επιθυμητών δυνητικών εαυτών. Φαίνεται δηλαδή πως οι έφηβοι οι οποίοι είναι βέβαιοι ότι θα πετύχουν τον επιθυμητό εαυτό τους, είναι οι έφηβοι που είναι σίγουροι για την απόφαση που έχουν πάρει σχετικά με το ποια ταυτότητα επιθυμούν να υιοθετήσουν ή σύμφωνα με τους Oyserman και Fryberg (2006), έχουν πετύχει μια αίσθηση ταυτότητας και μέσα από τους δυνητικούς εαυτούς δεσμεύονται «στο να το πετύχουν» (*to become*). Η Μηρυκαστική Εξερεύνηση από την άλλη, αποτελεί μια διάσταση αναζήτησης, χαρακτηρίζεται από υπερ-ενασχόληση, αμφιβολία και αβεβαιότητα σε θέματα ταυτότητας (Luyckx, et al., 2008e). Ο έφηβος που διερευνά μηρυκαστικά τις

επιλογές του είναι λιγότερο πιθανό να πετύχει τον εαυτό που επιθυμεί. Η μηρυκαστική εξερεύνηση είναι ένα είδος αρνητικής και νευρωτικής διερεύνησης, στην ουσία μη λειτουργικής, που παρεμποδίζει το άτομο να διαμορφώσει την ταυτότητά του ή και να φανταστεί μελλοντικές αυτό-προβολές τις οποίες θα προσπαθήσει ή θα επιδιώξει να επιτύχει. Ουσιαστικά, το άτομο προσπαθεί να διαμορφώσει μια θετική αίσθηση ταυτότητας και να δημιουργήσει θετικές μελλοντικές αυτοπροβολές. Ταυτόχρονα αμφιβάλλει για τις ταυτότητες που διερευνά, οι οποίες είναι αποτέλεσμα κοινωνικών επιρροών. Έτσι το άτομο αποκτά και αρνητικές ταυτότητες και κατ' επέκταση αρνητικούς δυνητικούς εαυτούς, με αποτέλεσμα να καθιστά τον έφηβο ευάλωτο. Ο έφηβος, λόγω ανεπαρκούς αυτορρύθμισης πολλές φορές, αδυνατεί να διαχειριστεί ή να αγνοήσει αυτές τις ταυτότητες έχοντας ως συνέπεια να «κολλά» σε στερεοτυπικές αντιλήψεις, παρεμποδίζοντας σημαντικές αναπτυξιακές διαδικασίες που σχετίζονται με την οικοδόμηση του εαυτού (Oyserman, et al., 1995) με αποτέλεσμα ο έφηβος να απομακρύνεται από τον στόχο του και να δυσκολεύεται να δεσμευτεί με μια ταυτότητα.

Όσον αφορά τη συναισθηματική κατάσταση επιβεβαιώνεται η Υπόθεση 7: υπάρχει αρνητική συσχέτιση στην πιθανότητα επίτευξης επιθυμητών εαυτών με την Κατάθλιψη και το Άγχος, θετική συσχέτιση της πιθανότητας επίτευξης μη επιθυμητών εαυτών με την Κατάθλιψη, το Άγχος και την Ένταση. Το εύρημα αυτό μπορεί να ερμηνευθεί με βάση την ερμηνεία του McClelland (2010), ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση εστιάζουν λιγότερο στην επίτευξη των στόχων τους, διότι θεωρούν ανέφικτο να επιτύχουν ό,τι ελπίζουν για το μέλλον. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση αφορά την ευαλωτότητα της εφηβικής ηλικίας που χαρακτηρίζεται από αστάθεια στα συναισθήματα αυτοαξίας, αλλά συνδέεται και με την εκδήλωση «φυσιολογικής» ή παθολογικής κατάθλιψης και άγχους στους εφήβους (Καβανόζη, 2014). Η υπάρχουσα βιβλιογραφία υποστηρίζει επίσης ότι η αυτοεκτίμηση των εφήβων σχετίζεται με την αντιλαμβανόμενη απόσταση ανάμεσα στον μελλοντικό δυνητικό και τον τωρινό (πραγματικό) εαυτό, και ότι η πιθανότητα επίτευξης των επιθυμητών εαυτών αντικατοπτρίζει αυτήν την απόσταση (Knox et al., 1998, 2000). Επιπλέον, επισημαίνεται ότι η αποτυχία του εφήβου να αποκτήσει επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για εκδήλωση κατάθλιψης ή και άγχους, που και σε αυτή την περίπτωση μπορεί να ερμηνευθεί λόγω των ανεπαρκών στρατηγικών αυτορρύθμισης (Oyserman, et al., 2006).

5.10 Συσχετίσεις του Βαθμού Επεξεργασίας των Δυνητικών Εαυτών με τις Διαστάσεις Ταυτότητας και τη Ψυχοσυναισθηματική Κατάσταση των Εφήβων

Με βάση τη βιβλιογραφία, μία από τις κύριες λειτουργίες που εκτελούν οι δυνητικοί εαυτοί είναι ο ρόλος τους στις διαδικασίες αυτορρύθμισης. Υποστηρίζεται επίσης ότι τα προβλήματα κατάθλιψης και άγχους προέρχονται από αναποτελεσματική αυτορρύθμιση (Vieth et al., 2003). Στην παρούσα έρευνα φάνηκε ότι δεν υπάρχουν συσχετίσεις του Βαθμού Επεξεργασίας (είτε γενικός, είτε συγκεκριμένος) των Δυνητικών Εαυτών με την Κατάθλιψη, το Άγχος και την Ένταση.

Σύμφωνα με τους Markus & Nurius (1987), ένας συγκεκριμένος πιθανός εαυτός είναι το πιθανό νέο περιεχόμενο ταυτότητας ενός ατόμου όπου δίνει συγκεκριμένη μορφή σε αφηρημένους στόχους, παρακινεί και διατηρεί συμπεριφορές προς την κατεύθυνση της αλλαγής. Κατά αυτόν τον τρόπο αρχίζουν οι προσπάθειες αλλαγής προκειμένου να αφομοιωθεί το νέο περιεχόμενο ταυτότητας, δηλαδή να δεσμευτεί και ταυτιστεί το άτομο, αναζητώντας στοιχεία που αποδεικνύουν ότι ο πιθανός εαυτός πραγματοποιείται (Kerpelman & Pittman, 2001). Έτσι, από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν συσχετίσεις μεταξύ του Βαθμού Επεξεργασίας των Δυνητικών Εαυτών με δύο Διαστάσεις Ταυτότητας, παρόλο που δεν υπάρχουν ερευνητικά δεδομένα, εφόσον δεν έχει διερευνηθεί η σχέση ανάμεσα στον βαθμό επεξεργασίας των δυνητικών εαυτών με τις πέντε διαστάσεις ταυτότητας. Ειδικότερα, υπάρχουν συσχετίσεις μεταξύ του βαθμού επεξεργασίας των επιθυμητών δυνητικών εαυτών με τις δύο διαστάσεις της δέσμευσης, της Απόφασης για Δέσμευση και της Ταύτισης με τη Δέσμευση. Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν πως η απόφαση για δέσμευση, όπως και η ταύτιση με τη δέσμευση, σχετίζονται με τη λεπτομερή επεξεργασία ενός δυνητικού εαυτού από τον έφηβο. Όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω το άτομο με συγκεκριμένο εαυτό ρυθμίζει τη συμπεριφορά του για να επιτύχει ένα στόχο που αφορά ένα μελλοντικό εαυτό (Leondari, et al., 1998). Οι δύο διαστάσεις της ταυτότητας δίνουν στο άτομο την απαραίτητη αίσθηση βεβαιότητας για δέσμευση και ταύτιση με μια συγκεκριμένη επιλογή – στόχο. Ως προς τους μη επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς υπάρχει σχέση ανάμεσα στη διάσταση της «εξερεύνησης σε εύρος» και στον γενικό δυνητικό εαυτό. Αυτό σημαίνει ότι το άτομο που εξετάζει διαφορετικές επιλογές, ίσως παραμένει σε μια πιο επιφανειακή, γενική διατύπωση ενός πιθανού στόχου. Δηλαδή, όσον αφορά την ταυτότητα, οι έφηβοι αναζητούν διαφορετικές, γενικές εναλλακτικές λύσεις και επιλογές σε σχέση με τους στόχους, τις αξίες και τις πεποιθήσεις τους πριν αναλάβουν δεσμεύσεις (Kerpelman, et al., 1997).

Προκειμένου όμως να εκτελεστούν αποτελεσματικά οι ρυθμιστικές λειτουργίες, οι πιθανοί εαυτοί πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι και το περιεχόμενό τους να σχετίζεται με στρατηγικές επίτευξης μιας επιθυμητής ή αποφυγής μιας μη επιθυμητής κατάστασης του εαυτού. Για την εκτέλεση αυτών των ρυθμιστικών λειτουργιών, οι πιθανοί εαυτοί πρέπει να ενσωματωθούν στα υπόλοιπα στοιχεία του εαυτού και να μην έρχονται σε σύγκρουση με σημαντικές πτυχές της ταυτότητας (Oyserman & James 2009) αλλά να σχετίζονται ή να ταυτίζονται.

5.11 Επιδράσεις των Διαστάσεων Ταυτότητας στην Πιθανότητα Επίτευξης των Δυνητικών Εαυτών

Με βάση τα αποτελέσματα, δε φάνηκε να υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της επίδρασης των πέντε διαστάσεων ταυτότητας στην πιθανότητα επίτευξης ενός μη επιθυμητού δυνητικού εαυτού. Όσον αφορά τις τρεις συμμεταβλητές, μόνο τα αποτελέσματα της κατάθλιψης διαμεσολαβούν στη συσχέτιση μεταξύ Διαστάσεων Ταυτότητας και Πιθανότητας Επίτευξης Δυνητικών Εαυτών. Πιο συγκεκριμένα, η διαμεσολάβηση στην πιθανότητα επίτευξης του επιθυμητού δυνητικού εαυτού, αφορά μόνο τις τρεις διαστάσεις ταυτότητας, της Απόφαση για Δέσμευση, της Ταύτιση με τη Δέσμευση και τη Μηρυκαστική Εξερεύνηση. Η διαμεσολάβηση της κατάθλιψης ανάμεσα στις Διαστάσεις Ταυτότητας και στον Βαθμό Επίτευξης Δυνητικών Εαυτών αφορά ομοίως, τη διάσταση της Απόφασης για Δέσμευση της Ταύτισης με τη Δέσμευση και της Μηρυκαστικής Εξερεύνησης.

Κατόπιν, στις τρεις διαστάσεις ταυτότητας που βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, έγιναν συγκρίσεις μεταξύ των πέντε υποομάδων που ορίζονται από τις δηλώσεις που αφορούν την πιθανότητα επίτευξης του επιθυμητού δυνητικού εαυτού (καθόλου έως πάρα πολύ).

Σχετικά με τη διάσταση της Απόφασης για Δέσμευση υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ατόμων που ανέφεραν ότι είναι λίγο πιθανόν να επιτύχουν τον εαυτό που επιθυμούν με αυτούς που ανέφεραν ότι είναι πολύ και πάρα πολύ πιθανόν να επιτύχουν τον επιθυμητό δυνητικό εαυτό. Δηλαδή, όσοι είναι πολύ και πάρα πολύ σίγουροι ότι θα διαμορφώσουν έναν επιθυμητό εαυτό εμπλέκονται περισσότερο σε απόφαση για δέσμευση αφού έχουν διερευνήσει και επεξεργαστεί τις επιλογές ταυτότητας. Ή αλλιώς όσο πιο πολύ πιθανόν θεωρεί το άτομο ότι θα πετύχει τον εαυτό που επιθυμεί, τόσο πιο αποφασισμένο για δέσμευση είναι. Όσον αφορά την Ταύτιση με τη Δέσμευση υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ατόμων που ανέφεραν ότι είναι πολύ ή πάρα

πολύ πιθανόν να επιτύχουν τον εαυτό που επιθυμούν, σε σχέση με τα άτομα που δήλωσαν καθόλου, λίγο και αρκετά. Τα άτομα δηλαδή που ταυτίζονται με τις δεσμεύσεις τους πολύ ή πάρα πολύ έχουν μεγαλύτερο βαθμό βεβαιότητας ότι θα διαμορφώσουν τον εαυτό που επιθυμούν. Μπορούν να ταυτιστούν και να εσωτερικεύσουν τις επιλογές τους, στοιχείο σημαντικό για τη διαμόρφωση ταυτότητας και δημιουργίας μελλοντικών αυτοπροβολών. Τέλος, σχετικά με τη Μηρυκαστική Εξερεύνηση υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ατόμων που ανέφεραν ότι είναι λίγο ή αρκετά πιθανόν να επιτύχουν τον επιθυμητό δυνητικό εαυτό σε σχέση με όσους ανέφεραν ότι είναι πολύ ή πάρα πολύ πιθανόν. Οι έφηβοι που βρίσκονται σε μια έντονη μηρυκαστική εξερεύνηση, φαίνεται ότι θεωρούν λιγότερο πιθανόν να διαμορφώσουν τον επιθυμητό δυνητικό εαυτό.

Αδιαμφισβήτητα, ένας βασικός παράγοντας στις έρευνες για τους δυνητικούς εαυτούς, είναι ο βαθμός στον οποίο οι δυνητικοί εαυτοί θεωρούνται ως πιθανοί ή εφικτοί. Ερευνητές διαπίστωσαν ότι η αντιληπτή πιθανότητα επίτευξης επιθυμητών πιθανών εαυτών ήταν ένας θετικός προγνωστικός παράγοντας της αυτοεκτίμησης των εφήβων και η αντιληπτή πιθανότητα επίτευξης μη επιθυμητών δυνητικών εαυτών ήταν ένας αρνητικός προγνωστικός παράγοντας της αυτοεκτίμησης (Knox, et al., 1998). Κατ' επέκταση η «φυσιολογική» κατάθλιψη ως πιθανό επακόλουθο της χαμηλής αυτοεκτίμησης, ειδικότερα κατά την περίοδο της εφηβείας και ως παράγοντας επίδρασης στη σχέση μεταξύ Διαστάσεων Ταυτότητας και Πιθανότητας Επίτευξης Δυνητικών Εαυτών, συνδέεται περισσότερο με την αναμενόμενη πιθανότητα επίτευξης ενός αρνητικού δυνητικού εαυτού και λιγότερο με την αναμενόμενη πιθανότητα επίτευξης ενός θετικού δυνητικού εαυτού (Penland, et al., 2000).

5.12 Περιορισμοί της Έρευνας και Προτάσεις για Μελλοντική Έρευνα

Στην παρούσα έρευνα υπάρχουν κάποιοι περιορισμοί οι οποίοι θα πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Καταρχάς, το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες ήταν μόνο από δύο σχολεία της Επαρχίας Λάρνακας και Λευκωσίας και η δειγματοληψία δεν ήταν τυχαία, ίσως επηρεάζει την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος. Επιπλέον, ένας άλλος περιορισμός της έρευνας μπορεί να θεωρηθεί το γεγονός ότι μελετήθηκαν έφηβοι Α' και Β' Λυκείου. Το εύρος ηλικίας ήταν περιορισμένο για αυτό τα αποτελέσματα που αφορούν στην ηλικία μπορεί να μην είναι γενικεύσιμα και αντιπροσωπευτικά του πληθυσμού. Τόσο για την ταυτότητα, όσο και για τη διαμόρφωση των μελλοντικών αυτοαναπαραστάσεων των εφήβων (δηλαδή τους δυνητικούς εαυτούς) είναι σημαντικός ο ρόλος της ηλικίας του ατόμου και η φάση της ζωής στην οποία βρίσκεται.

Γι' αυτό σε έρευνες με μεγάλο εύρος ηλικίας (14 – 19) υπάρχουν σημαντικές διαφορές ακόμα και μεταξύ των φύλων στους πιθανούς εαυτούς εφήβων και νεαρών ενηλίκων (Knox et al., 2000). Επιπλέον, ένα άλλο μειονέκτημα είναι η χρήση ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς. Ένα σημαντικό μειονέκτημα των ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς είναι η αξιοπιστία των απαντήσεων των συμμετεχόντων και το ενδεχόμενο της τυχαίας επιλογή απαντήσεων. Επειδή με βάση το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε για τη διερεύνηση των δυνητικών εαυτών των εφήβων, η μέτρηση της μεταβλητής είναι κατηγορική, δεν ήταν εφικτό να συνδυαστεί αυτή η μέτρηση με τις υπόλοιπες ποσοτικές μετρήσεις ή να χρησιμοποιηθεί σε κάποιο μοντέλο πιθανής σχέσης αιτίας-αποτελέσματος.

Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εστιάσουν και να διερευνήσουν περιβαλλοντικούς παράγοντες που σχετίζονται και διαμορφώνουν την ταυτότητα ή δημιουργούν και καθορίζουν τους δυνητικούς εαυτούς, αφού μεγάλο μέρος της βιβλιογραφίας αναφέρεται στη σημασία των εξωγενών παραγόντων ή αλλιώς των παραγόντων πλαισίου (Kemmelmeier & Oyserman, 2001· Λεονταρή, και συν., 2009). Ακόμη, ενδιαφέρον θα είχε η μελέτη επιπλέον μεταβλητών, όπως η αυτό-αποτελεσματικότητα και τα κίνητρα των εφήβων, ώστε να συσχετιστούν με την αντιλαμβανόμενη πιθανότητα επίτευξης ή αποφυγής των δυνητικών εαυτών καθώς και τη διαμόρφωση ταυτότητας. Επιπρόσθετα, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν διαχρονικά τις αλλαγές στους δυνητικούς εαυτούς καθ' όλη τη διάρκεια της ανάπτυξης των ατόμων και συγκεκριμένα τις αλλαγές στο περιεχόμενο αλλά και στην πιθανότητα επίτευξης ή αποφυγής των δυνητικών εαυτών. Σε μελλοντική έρευνα στην Κύπρο, θα ήταν καλό να μελετηθούν έφηβοι από όλες τις επαρχίες της Κύπρου, το δείγμα να περιέχει άτομα με μεγαλύτερο εύρος ηλικιών αρχίζοντας από μικρότερες ηλικίες (προεφηβεία) και να εξεταστούν οι διαφορές κάθε αναπτυξιακής περιόδου. Τέλος, μια ενδιαφέρουσα έρευνα θα αφορούσε τη διερεύνηση της ταυτότητας και των μελλοντικών δυνητικών εαυτών μαθητών/τριών ευάλωτων πληθυσμών ή υψηλού ρίσκου (π.χ. μαθητές με σχολική διαρροή ή εγκατάλειψη – dropouts ή μαθητές με διάγνωση ψυχοσυναισθηματικών και άλλων δυσκολιών).

5.13 Πρακτικές Εφαρμογές

Σε πρακτικό επίπεδο, τα αποτελέσματά της έρευνας αυτής μπορούν να φανούν χρήσιμα για τη Συμβουλευτική και την έμφαση που πρέπει να δίνεται στους σημαντικούς παράγοντες (ατομικούς και περιβαλλοντικούς) που εμπλέκονται και αλληλοεπιδρούν, αλλά

και στον τρόπο διαμόρφωσης της ταυτότητας και των δυνητικών εαυτών των παιδιών και των εφήβων.

Όσον αφορά την ταυτότητα, η διαμόρφωση μιας συνεκτικής αίσθησης ταυτότητας, είναι μια διαδικασία που αρχίζει στην πρώιμη εφηβεία και η οποία βοηθά στη διατήρηση της συνέπειας και της αίσθηση του εαυτού σε όλες τις αναπτυξιακές μεταβάσεις (Côté & Levine, 2002). Η ταυτότητα γενικά επηρεάζει την προσαρμογή και την ευημερία των μελλοντικών ενήλικων (Luuyckx, et al., 2006), γεγονός που υποδηλώνει ότι οι διαστάσεις της ταυτότητας αντιπροσωπεύουν μια σημαντική παράμετρο για προσέγγιση από τους Συμβούλους που εργάζονται με εφήβους που αγωνίζονται για την ανακάλυψη του εαυτού και της ταυτότητά τους, αλλά και τον αυτοπροσδιορισμό τους (Archer, 1994).

Όσον αφορά τους δυνητικούς εαυτούς, για να μπορέσει το άτομο να ρυθμίσει τη συμπεριφορά του, δεν αρκεί να έχει επιθυμίες και στόχους για το μέλλον, αλλά να έχει σχεδιάσει και τις αντίστοιχες δράσεις για την επίτευξη αυτών των στόχων (Higgins, 1996). Επομένως, οι δυνητικοί εαυτοί μπορούν να αξιοποιηθούν από τους Συμβούλους στο σχολικό πλαίσιο, παρέχοντας μια κατεύθυνση για τις δράσεις των μαθητών, που θα ρυθμίζουν την παρούσα συμπεριφορά τους και θα αποτελέσουν έτσι έναν συνδεδετικό κρίκο ανάμεσα στο παρόν και το μέλλον (Gollwitzer & Bargh, 1996). Οι δυνητικοί εαυτοί μπορούν δηλαδή να βοηθήσουν ένα άτομο να επικεντρώσει την προσοχή του σε συγκεκριμένους στόχους και να δημιουργήσει ένα πλάνο με στρατηγικές και δράσεις με βάση τις οποίες θα κινητοποιηθεί για να επιτύχει αυτούς τους στόχους (Oyserman et al., 2004). Άλλη πιθανή προσέγγιση αφορά την επικέντρωση στον καλύτερο δυνητικό εαυτό (best possible self), δηλαδή τις μελλοντικές αυτό-αναπαραστάσεις που έχουν θετικό χαρακτήρα και που το άτομο βρίσκει ως πιο ενδιαφέρουσες (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Βασισμένες στη θετική ψυχολογία, οι παρεμβάσεις αυτές εστιάζουν στην ψυχολογική ευημερία και σε θετικά αποτελέσματα, αφού σύμφωνα με έρευνες, η φαντασία του καλύτερου δυνητικού εαυτού συσχετίζεται με αυξημένη θετική επιρροή σε ενήλικες μετά από τέτοια παρέμβαση (Sheldon & Lyubomirsky, 2006).

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας θα μπορούσαν επίσης να χρησιμοποιηθούν γενικά από τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση προγραμμάτων πρόληψης/παρέμβασης με σκοπό την υγιή διαμόρφωση ταυτότητας και δυνητικών εαυτών σε συνδυασμό με τη διαχείριση ψυχοσυναισθηματικών δυσκολιών, όπως της κατάθλιψης και του άγχους που φαίνεται ότι σχετίζονται μεταξύ τους. Συγκεκριμένα, οι παρεμβάσεις θα μπορούσαν να σχεδιαστούν κατά την περίοδο της προεφηβείας με στόχο την προώθηση και προαγωγή ενός υγιούς και θετικού περιβαλλοντικού πλαισίου που

σύμφωνα με τις έρευνες αποτελεί σημαντικό παράγοντα στη διαμόρφωση ταυτότητας και δυνητικών εαυτών.

Από την άλλη μελλοντικά προγράμματα παρέμβασης θα ήταν χρήσιμο να δώσουν έμφαση και σε ατομικούς παράγοντες όπως στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτό-αποτελεσματικότητας, των ενδογενών κινήτρων των ατόμων, καθώς και της αυτορρύθμισης και διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων. Τέλος, απαιτούνται παρεμβάσεις με στοχευμένες στρατηγικές διαμόρφωσης υγιούς ταυτότητας, επίτευξης επιθυμητών δυνητικών εαυτών και αποφυγής ανεπιθύμητων πιθανών εαυτών. Αυτές οι παρεμβάσεις δημιουργούν μια σειρά θετικών αποτελεσμάτων. Σχετικά με τους δυνητικούς εαυτούς, η Oyserman και οι συνεργάτες της (2006· 2004) υποστήριξαν ότι οι πιθανοί εαυτοί είναι αποτελεσματικοί για την προώθηση θετικών αποτελεσμάτων μόνο όταν το άτομο διατυπώνει στρατηγικές για την επίτευξη επιθυμητών εαυτών. Από την άλλη η ταυτότητα έχει θετικά αποτελέσματα όταν σύμφωνα με τον Erikson (1968) βασίζεται στην κυριαρχία της σύνθεσης έναντι της σύγχυσης και επιτυγχάνεται μια ολοκληρωμένη, λειτουργική αίσθηση ταυτότητας που βοηθά στην ενοποίηση των διαφόρων πτυχών της ζωής ενός ατόμου και παρέχει μια αίσθηση προσωπικής σημασίας και κατεύθυνσης.

Συμπεράσματα

Αδιαμφισβήτητα, η ταυτότητα του εφήβου συνεπάγεται κάτι παραπάνω από τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές του παρόντικού εαυτού· συμπεριλαμβάνει τις μελλοντικές του αναπαραστάσεις (Wilson & Ross, 2003), δηλαδή τους δυνητικούς εαυτούς. Η ιδιαίτερη εστίαση στον ρόλο των πιθανών εαυτών στις διαδικασίες διαμόρφωσης ταυτότητας, προσφέρει μια συμπληρωματική προσέγγιση σε θέματα που προκύπτουν κατά την εφηβεία, όπου ο έφηβος βρίσκεται αντιμέτωπος με σημαντικά αναπτυξιακά έργα, δηλαδή την ευκαιρία να διαμορφώσει τον εαυτό του και την ταυτότητά του και να δημιουργήσει ιδέες και αναπαραστάσεις σχετικά με το τι επιθυμεί ή θέλει να αποφύγει να γίνει στο μέλλον (Knox et al., 1998).

Η διερεύνηση της ταυτότητας και των δυνητικών εαυτών σε σχέση με ψυχοσυναισθηματικά συμπτώματα που εκδηλώνονται αυτή την περίοδο, προσδίδει και μια κλινική προοπτική, για το πως η διαμόρφωση ταυτότητας και η δημιουργία δυνητικών εαυτών βρίσκεται σε συνάρτηση με ψυχοσυναισθηματικούς παράγοντες που ενδέχεται να σχετίζονται είτε θετικά, είτε αρνητικά με αυτή τη διαδικασία.

Συμπερασματικά, οι έφηβοι προσπαθούν να δομήσουν την προσωπική τους ταυτότητα, αναζητώντας την αλήθεια μέσα από εναλλακτικές πλευρές ή μελλοντικές

υποθετικές παραλλαγές του εαυτού τους. Οι διαστάσεις ταυτότητας δείχνουν την τάση αλλά και τη «φάση» στην οποία βρίσκονται οι έφηβοι σε αυτήν την προσπάθεια για διαμόρφωση της συνολικής τους ταυτότητας, με τους περισσότερους εφήβους να βρίσκονται στη διάσταση της Εξερεύνησης σε Εύρος. Το περιεχόμενο των δυνητικών εαυτών αντανακλά τις επιθυμίες και ανησυχίες των εφήβων σε θέματα που άπτονται του επαγγελματικού και προσωπικού δυνητικού εαυτού, κάτι το οποίο φαίνεται να συνάδει με το αναπτυξιακό τους στάδιο, αλλά και βρίσκεται πάντα σε συνάρτηση με το κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο.

Όσον αφορά την ταυτότητα, οι διαστάσεις της δέσμευσης έχουν αρνητική συσχέτιση με την κατάθλιψη και το άγχος, που σημαίνει ότι λειτουργούν προστατευτικά στην προσπάθεια του εφήβου να διαμορφώσει μια υγιή ταυτότητα. Από την άλλη οι διατάσεις της εξερεύνησης σχετίζονται θετικά με το άγχος και την κατάθλιψη, κάτι που θεωρείται εν μέρει φυσιολογικό και είναι μέρος της διαδικασίας της εξερεύνησης. Εντούτοις, η συσχέτιση του άγχους και της κατάθλιψης με τη μηρυκαστική διερεύνηση υποδηλώνει μια μη λειτουργική διεργασία εξερεύνησης που αποδυναμώνει και παρεμποδίζει τη διαδικασία της διαμόρφωσης της ταυτότητας του εφήβου.

Από την άλλη, τα σκορ σε συγκεκριμένα είδη ταυτότητας των εφήβων, (Απόφαση για Δέσμευση, Ταύτιση με τη Δέσμευση και Μηρυκαστική Εξερεύνηση), συνδέονται με την πιθανότητα επίτευξης των επιθυμητών δυνητικών εαυτών. Επίσης, συμπεραίνεται πως ανάλογα με το αν οι έφηβοι έχουν συγκεκριμένους ή γενικούς δυνητικούς εαυτούς, αυτός ο βαθμός σχετίζεται με το πόσο επεξεργασμένη είναι η ταυτότητα του εφήβου. Δηλαδή, οι έφηβοι στην Απόφαση για Δέσμευση και στην Ταύτιση με τη Δέσμευση έχουν περισσότερο συγκεκριμένους επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς, τους οποίους θα επιδιώκει ο εκάστοτε έφηβος να επιτύχει.

Καταληκτικά, κρίνεται σημαντικό να μελετώνται συνδυαστικά η ταυτότητα και οι δυνητικοί εαυτοί των εφήβων, επειδή παρέχουν μια συνολική και ολοκληρωμένη εικόνα της σημαντικότητας της διαδικασίας της επεξεργασίας και διερεύνησης του εαυτού, η οποία είναι αλληλένδετη με την ψυχοσυναισθηματική κατάσταση του εφήβου. Εφόσον η ταυτότητα είναι μια διαδικασία εξερεύνησης και δέσμευσης και οι δυνητικοί εαυτοί λειτουργούν σαν στόχοι και κίνητρα, γονείς και εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τους εφήβους να διερευνήσουν τις επιλογές και τους μελλοντικούς πιθανούς εαυτούς τους και να φτάσουν στην δέσμευση, που τελικό στόχο έχει την διαμόρφωση ενός υγιούς, σταθερού και ακέραιου εαυτού.

Η συγκεκριμένη έρευνα είναι η πρώτη που συνδυάζει τις δύο θεωρίες της ταυτότητας και των δυνητικών εαυτών και τη σχέση τους με την κατάθλιψη και το άγχος. Η προσπάθεια

αυτή έρχεται να καλύψει μια σημαντική έλλειψη σε θέματα που μπορούν να παρεμποδίσουν τη διαμόρφωση μιας υγιούς ταυτότητας και επιθυμητών δυνατικών εαυτών των εφήβων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*(1), 49–74.
- Adams, G. R., Gullotta, T. P., & Montemayor, R. (Eds.). (1992). *Adolescent identity formation*. Newbury Park, CA: Sage.
- Adams, G. R., & Marshall, S. (1996). A developmental social psychology of adolescence: understanding the person – in context. *Journal of Adolescence, 19*, 429-442.
- Adams, G. R., Munro, B., Munro, G., Doherty-Poirer, M., & Edwards, J. (2005). Identity processing styles and Canadian adolescents' self-reported delinquency. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 5*, 57–65.
- Allen, L. A., Woolfolk, R. L., Gara, M. A., & Apter, J. T. (1996). Possible selves in major depression. *Journal of Nervous and Mental Disease, 184*, 739–745.
- Allison, B. N., & Schultz, J. B. (2001). Interpersonal identity formation during early adolescence. *Adolescence, 36*, 143, 509-523.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- American Psychological Association (2002). *Developing Adolescence: A Reference for Professionals*.
- Andersen, S. M., & Limpert, C. (2001). Future-event schemas: Automaticity and rumination in major depression. *Cognitive Therapy and Research, 25*, 311–333.
- Andersen, S. M., Spielman, L. A., & Bargh, J. A. (1992). Future-event schemas and certainty about the future: Automaticity in depressives' future-event predictions. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 711–723.
- Archer, S. L. (Ed.). (1994). *Interventions for adolescent identity development*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*, 469–480.
- Bak, W. (2015). Possible Selves: Implications for Psychotherapy. *International Journal of Mental Health and Addiction 13*, 650–658.

- Beal, S., & Crockett, L. (2010). Adolescent occupational and educational aspirations and expectations: Links to high school activities and adult educational attainment. *Developmental Psychology, 46*, 258-265.
- Beauchamp, C., & Thomas, L. (2009). Understanding teacher identity: An overview of issues in the literature and implications for teacher education. *Cambridge Journal of Education, 39*(2), 175-189.
- Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and Anxiety Disorders in Children and Adolescents: Developmental Issues and Implications for DSM-V. *Psychiatr Clin North Am. 32* (3), 483–524.
- Beijaard, D., Meijer, P. C., & Verloop, N. (2004). Reconsidering research on teachers' professional identity. *Teaching and Teacher Education, 20*, 107-128.
- Berman, A. M., Schwartz, S. J., Kurtines, W. M., & Berman, S. L. (2001). The process of exploration in identity formation: The role of style and competence. *Journal of Adolescence, 24*, 513-52.
- Berzonsky, M. D. (2004). Identity, style, parental authority, and identity commitment. *Journal of Youth and Adolescence, 33*, 213–220.
- Bishop, D. I., Weisgram, E. S., Holleque, K. M., Lund, K. E., & Wheeler-Anderson, J. R. (2005). Identity development and alcohol consumption: Current and retrospective self-reports by College students. *Journal of Adolescence, 28*, 523–533.
- Bolkan, C., Hooker, K., & Coehlo, D. (2015). Possible Selves and Depressive Symptoms in Later Life. *Research on Aging, 37*(1), 41-62.
- Bosma, H. A. (1992). *Adolescent identity formation*, London, Sage.
- Bosma, H. A. (1985). *Identity development in adolescents: Coping with commitments*. The Netherlands: Unpublished doctoral dissertation, University of Groningen.
- Bosma, H. A., & Kunnen, S. E. (Eds.). (2001). *Identity and Emotion: Development through Self-Organization*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bosma, H. A., & Kunnen, E. S. (2001). Determinants and mechanisms in ego identity development: A review and synthesis. *Developmental Review, 21*, 39–66.
- Boyd, C. P., Kostanski M, Gullone, E., Ollendick, T. H., & Shek, D. T. (2000). Prevalence of anxiety and depression in Australian adolescents: comparisons with worldwide data. *Journal of Genetic Psychology 161*, 479–492.
- Brown, E. R., & Diekmann, A. B. (2010). What Will I Be? Exploring Gender Differences in Near and Distant Possible Selves. *Sex Roles, 63*, 568 – 579.

- Cadely, H. S., Pittman, J. F., Kerpelman, J. L., & Adler-Baeder, F. (2010). The Role of Identity Styles and Academic Possible Selves on Academic Outcomes for High School Students. *Identity, 11*, 4, 267-288, DOI: [10.1080/15283488.2011.613580](https://doi.org/10.1080/15283488.2011.613580)
- Carver, C. S., Lawrence, J. W., & Scheier, M. F. (1999). Self-discrepancies and affect: Incorporating the role of feared selves. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25*, 783-79.
- Carver, C. S., Reynolds, S. L., & Scheier, M. F. (1994). The possible selves of optimists and pessimists. *Journal of Research in Personality, 28*, 133-141.
- Cohen, S., & Hamrick, N. (2003). Stable individual differences in physiological response to stressors: implications for stress-elicited changes in immune related health. *Brain, behavior, and immunity, 17*(6), 407-414.
- Côté, J. E., & Levine, C. G. (2002). *Identity formation, agency, and culture: A social psychological synthesis*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Coté, J. E., & Levine, C. (1988). A critical examination of the ego identity status paradigm. *Developmental review, 8*, 147-184.
- Côté, J. E., & Schwartz, S. J. (2002). Comparing psychological and sociological approaches to identity: Identity status, identity capital, and the individualization process. *Journal of Adolescence, 25*, 571–586.
- Cotrell, V. & Hooker, K. (2005). Possible selves of individuals with Alzheimer's disease. *Psychology & Aging, 20*(2), 285–294.
- Cross, S. E., & Markus, H. R. (1991). Possible selves across the life span. *Human Development, 34*, 230–255.
- Dunkel, C. S. (2005). The relation between self-continuity and measures of identity. *Identity: an international journal of theory and research, 5*, 21-34.
- Dunkel, C. S. (2000). Possible selves as a mechanism for identity exploration. *Journal of Adolescence, 23*, 519–529.
- Dunkel S. C., & Anthis, S. K. (2001). The role of possible selves in identity formation: a shortterm longitudinal study. *Journal of Adolescence, 24*, 765–776.
- Dunkel, C. S., Mathes, E., & Harbke, C. (2011). Life history strategy, identity consolidation, and psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 51*, 34-38.
- Duveen, G. (1993). The development of social representations of gender. *Papers on social representations, 2*, 171–177.
- Eccles, J. (2009). Who Am I and What Am I Going to Do With My Life? Personal and Collective Identities as Motivators of Action. *Educational Psychologist, 44*, 2, 78-89.

- Emler, N., & Reicher, S. (1995). Adolescence and Delinquency: The Collective Management of Reputation. Behaviour: a multiyear, multi-school study. *American Educational Research Journal*, 30, 179-215.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Feldman, R.S. (Επιμ.). (2011). *Εξελικτική Ψυχολογία. Διά βίου Ανάπτυξη*. Αθήνα: Gutenberg.
- Frazier, L. D., Barreto, M. L., & Newman, F. L. (2012). Self-regulation and eudaimonic well-being across adulthood. *Experimental Aging Research*, 38(4), 394-410.
- Frazier, L., Cotrell, V., & Hooker, K. (2003). Possible selves and illness: A comparison of individuals with Parkinson's disease, Alzheimer's disease, and healthy older adults. *International Journal of Behavioral Development*, 27, 1 – 11.
- Frazier, L. D., Hooker, K., Johnson, P. M. & Kaus, C. R. (2000) Continuity and change in possible selves in late life: a 5-year longitudinal study, *Basic and Applied Social Psychology*, 22(3), 237–243.
- Ge, X., Conger, R. D., & Elder, G. H. (2001). Pubertal transition, stressful life events, and the emergence of gender differences in adolescent depressive symptoms. *Developmental psychology*, 37(3), 404.
- Goleman, D. (2015). *Η συναισθηματική νοημοσύνη*. Αθήνα: Πεδίο.
- Gollwitzer, M., & Bargh, J. A. (1996). *The Psychology of action: linking cognition and motivation to behavior*. New York: Guilford Press.
- Gonzales, M. H., Burgess, D. J., & Mobilio, L. J. (2001). The allure of bad plans: Implications of plan quality for progress toward possible selves and post planning energization. *Basic and Applied Social Psychology*, 23, 87–108.
- Gottman, J. (2011). *Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών*. Αθήνα: Πεδίο.
- Greene, L., & DeBacker, K. (2004). Gender and Orientation toward the future: Links to motivation. *Educational Psychology Review*, 16, 91-120.
- Grotevant, H. D. (1987). Toward a process model of identity formation. *Journal of Adolescent Research*, 2, 203–222.
- Hair, J., Anderson, R., Tatham, R., & Black, W. (2006). *Multivariate Data Analysis*. NJ: Pearson/Prentice Hall, Inc.
- Hamman, D., Gosselin, K., Romano, J., & Bunuan, R. (2010). Using Possible selves Theory to understand the Identity Development of new teachers. *Teaching and Teachers Education*, 26, 1349-1361.

- Hardy, S. A., Francis, S. W., Zamboanga, B. L., Kim, S., Anderson, S. G., & Forthun, L. F. (2012). The role of identity formation and moral identity in college student mental health, health risk behaviors, and psychological well-being. *Journal of Clinical Psychology, 69*, 4, 364-382.
- Harrington R., Bredenkamp D., Groothues C., Rutter M., Fudge H, Pickles A. (1994). Adult outcomes of childhood and adolescent depression. *Child Psychological Psychiatry Allied Disciplines, 35*(7), 1309-1317.
- Harter, S. (1990). Developmental differences in the nature of self-representations: Implications for the understanding, assessment, and treatment of maladaptive behavior. *Cognitive Therapy and Research. Special Issues: Selfhood Processes and Emotional Disorders, 14*, 113–142.
- Higgins, E. T. (1996). Ideals, oughts, and regulatory focus. In J. Bargh & P. M. Gollwitzer (Eds.), *Thought, motivation and action*. New York: Guilford.
- Hinton, P. R & Brownlow, C., & McMurray, I., & Cozens, B. (2004). SPSS Explained. 10.4324/9780203642597.
- Hoare, P. N., McIlveen, P., & Hamilton, N. (2012). Acceptance and commitment therapy (ACT) as a career counselling strategy. *International Journal for Educational and Vocational Guidance, 12* (3), 171-187.
- Hurrelman, K. & Hamilton, S. (1996). *Social problems and social contexts in adolescence*. New York: Hawthorne.
- Joireman, J. A., Parrott, L., & Hammersla, J. (2002). Empathy and the self-absorption paradox: Support for the distinction between self-rumination and self-reflection. *Self and Identity, 1*, 53–65.
- Kemmelmeier, M., & Oyserman, D. (2001a). Gendered influence of downward social comparisons on current and possible selves. *Journal of Social Issues, 57*, 129-148.
- Kemmelmeier, M., & Oyserman, D. (2001b). The ups and downs of thinking about a successful other: Self-construals and the consequences of social comparisons. *European Journal of Social Psychology, 31*, 311-320.
- Kerpelman J. L., & Pittman J. F. (2001). The instability of possible selves: identity processes within late adolescents' close peer relationships. *Journal of Adolescence, 24*, 491–512.
- Kerpelman, J. L., Pittman, J. F., & Lamke, L. K. (1997). Toward a microprocess perspective on adolescent identity development: An identity control theory approach. *Journal of Adolescent Research, 12*, 325–346.

- Kidwell, J. S., Dunham, R. M., Bacho, R. A., Pastorino, E., & Portes, P. R. (1995). Adolescent identity exploration: A test of Erikson's theory of transitional crisis. *Adolescence, 30*, 785–793.
- King, L. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*, 798–807.
- Knox, M., Funk, J., Elliott, R., & Bush, G. E. (1998). Adolescents' possible selves and their relationship to global self-esteem. *Sex Roles, 39*, 61–80.
- Knox, M., Funk, J., Elliott, R., & Bush, G. E. (2000). Gender differences in adolescents' possible selves. *Youth Society, 31*, 287 – 309.
- Koepke, S., & Denissen, J. J. A. (2012). Dynamics of identity development and separation individuation in parent-child relationships during adolescence and emerging adulthood: A conceptual integration. *Developmental Review, 32*, 67–88.
- Kroger, J. (2000). *Identity development: Adolescence through adulthood*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kroger, J. (2004). *Identity in Adolescence: The Balance between Self and Other*. London: Routledge.
- Kroger, J., & Marcia, J. E. (2011). The identity statuses: origins, meanings, and interpretations. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research* (pp. 31-54). New York: Springer.
- Leondari, A., & Gonida, E. (2008). Adolescents' Possible Selves, Achievement Goal Orientations, and Academic Achievement. *Hellenic Journal of Psychology, 5*, 179 – 198.
- Leontari, A., Gonida, E., & Gialamas, V. (2009). 'Possible' selves during middle adolescence: Relationships with school achievements and with various demographic factors. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society 16*, 342-360.
- Leondari, A., Syngolitou, E., & Kiosseoglou, G. (1998). Academic achievement, motivation and future selves. *International Journal of Adolescence and Youth, 7*, 165-177.
- Lerner, R. M., & Kauffman, M. B. (1985). The concept of development in contextualism. *Developmental Review, 5*, 309–333.
- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Lewinsohn, M., Seeley J. R., & Allen, N. B. (1998). Gender Differences in Anxiety Disorder and Anxiety Symptoms in Adolescence. *Journal of Abnormal Psychology, 107*, 1, 019 – 117.
- Lips, H. M. (2004). The Gender Gap in Possible Selves: Divergence of Academic Self-Views Among High School and University Students. *Sex Roles, 50*, 5, 357 – 371.

- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B., Beyers, W., & Vansteenkiste, M. (2005). Identity statuses based on 4 rather than 2 identity dimensions: Extending and refining Marcia's paradigm. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 605–618.
- Luyckx, K., Goossens, L., & Soenens, B. (2006). A developmental contextual perspective on identity construction in emerging adulthood: change dynamics in commitment formation and commitment evaluation. *Developmental Psychology*, 42, 366-380.
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B., & Beyers, W. (2006b). Unpacking commitment and exploration: Validation of an integrative model of adolescent identity formation. *Journal of Adolescence*, 29, 361–378.
- Luyckx, K., Klimstra, T. A., Schwartz, S. J., & Duriez, B. (2013). Personal identity in college and the work context: developmental trajectories and psychosocial functioning. *European Journal of Personality*, 27, 222-237.
- Luyckx, K., & Robitschek, C. (2014). Personal growth initiative and identity formation in adolescence through young adulthood: Mediating processes on the pathway to well-being. *Journal of Adolescence*, 37, 973–981.
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Berzonsky, M. D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I., & Goossens L. (2008a). Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence. *Journal of Research in Personality*, 42, 58–82.
- Luyckx K., Schwartz S.J., Goossens L., Beyers W., Missotten L. (2011). Processes of Personal Identity Formation and Evaluation. In: Schwartz S., Luyckx K., Vignoles V. (eds) Handbook of Identity Theory and Research. Springer, New York, NY.
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Goossens, L., & Pollock, S. (2008b). Employment, sense of coherence, and identity formation: Contextual and psychological processes on the pathway to sense of adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 23, 566–591.
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Goossens, L., & Soenens, B. (2008c). The relationship between identity development and adjustment in the transition to adulthood: Variable-centered and person-centered approaches. *Journal of Research on Adolescence*, 18, 595–619.

- Luyckx, K., Soenens, B., & Goossens, L. (2006c). The personality identity interplay in emerging adult women: Convergent findings from complementary analyses. *European Journal of Personality, 20*, 195–215.
- Luyckx, K., Soenens, B., Goossens, L., Beckx, K., & Wouters, S. (2008e). Identity exploration and commitment in late adolescence: Correlates of perfectionism and mediating mechanisms on the pathway to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*, 336–361.
- Marcia, J. E. (2002). Identity and psychosocial development in adulthood. *Identity, 2* (1), 7–28.
- Marcia, J. E. (1989). Identity and intervention. *Journal of Adolescence, 12*, 401–410.
- Marcia, J. E. (1989). Identity diffusion differentiated. In Luszcz, M. A., and Nettelbeck, T. (eds.), *Psychological Development: Perspectives Across the Life-span*. Elsevier, Dordrecht, The Netherlands, pp. 123–137.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 159–187). New York: Wiley.
- Marcia, J. E. (1976). *Identity six years after: A follow-up study*. *Journal of Youth and Adolescence, 5*, 145–160.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology, 3*, 551–558.
- Markus, H., & Cross, S. (1990). The interpersonal self. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 576–608). New York: Guilford Press.
- Markus, H., & Kunda, Z. (1986). Stability and malleability of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 858–866.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist, 41*, 954–969.
- Markus H. E., & Nurius P. (1993). Possible selves. *American Psychologist, 41*, 954–969.
- Marshall, S. K., Young, R. A., Domene, J. F., & Zaidman-Zait, A. (2008). Adolescent possible selves as jointly constructed in parent-adolescent career conversations and related activities. *An International Journal of Theory and Research, 8*, 185–204.
- Martin, C. & Fabes, R. (2009). *Discovering child development*. USA: Houghton Mifflin Company.
- McClelland, C. (2010). An examination of the present and future selves of adolescents: Investigating possible selves and self-esteem in relation to gender and attachment. *The Plymouth Student Scientist, 4* (2), 104–130.
- Meara, N. M., Day, J. D., Chalk, L. M. & Phelps, R. E. (1995) Possible selves: applications for career counseling, *Journal of Career Assessment, 3*, 259–277.

- Meeus, W. (1996). Studies on identity development in adolescence: An overview of research and some new data. *Journal of Youth and Adolescence*, 25, 569–598.
- Meeus, W., Iedema, J., Helsen, M., & Vollebergh, W. (1999). Patterns of adolescent identity development: Review of literature and longitudinal analysis. *Developmental Review*, 19, 419–461
- Meeus, W., Iedema, J., & Maassen, G. H. (2002). Commitment and exploration as mechanisms of identity formation. *Psychological Reports*, 90, 771-785.
- Meeus, W., Iedema, J., Maassen, G., & Engels, R. (2005). Separation-individuation revisited: On the interplay of parent-adolescent relations, identity and emotional adjustment in adolescence. *Journal of Adolescence*, 28, 89–106.
- Meevissen, Y., Peters, M., & Alberts, H. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two-week intervention. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 42(3), 371-378.
- Mortimer, J. T., & Larson, R. W. (Eds.). (2002). *The changing adolescent experience: Societal trends and the transition to adulthood*. Cambridge University Press.
- Moss, S. C., Prosser, H., Costello, H., et al. (1998). Reliability and validity of the PAS-ADD Checklist for detecting psychiatric disorders in adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 42, 173-183.
- Murphy, Kevin R. and Charles O. Davidshofer (1988), *Psychological Testing: Principles and Applications*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504–511.
- Nurius, P. S. (1989). The self-concept: A social-cognitive update. *Social Casework: The Journal of Contemporary Social Work*, 70, 285-294.
- Nuttin, J., & Lens, W. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research*. Leuven and Hillsdale, NJ: University Press and Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Olson, G., & Von Knorring, A. (2000). Adolescents Depression: Prevalence in Swedish high school students. *Acta Pshychiatrica Scandinavica*, 99, 5, 324 – 331.
- Owens T.J. (2006) Self and Identity. In: Delamater J. (eds) *Handbook of Social Psychology*. Handbooks of Sociology and Social Research. Springer, Boston, MA.
- Oyserman, D., Bybee, D., & Terry, K. (2006). Possible selves and academic outcomes: How and when possible selves impel action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 188-204.
- Oyserman, D., Bybee, D., Terry, K., & Hart-Johnson, T. (2004). Possible selves as roadmaps. *Journal of Research in Personality*, 38, 130–149.

- Oyserman, D., Elmore, K., & Smith, G. (2012). *Self, Self-Concept, and Identity*. (Eds.). Handbook of Self and Identity. Second Edition. The Guilford Press. New York.
- Oyserman, D. & Fryberg, S. (2006) The possible selves of diverse adolescents: content and function across gender, race and national origin, In: C. Dunkel, & J. Kerpelman (Eds). *Possible selves: Theory, research and application*. New York, Nova Science Publishers.
- Oyserman, D., Gant, L., & Ager, J. (1995). A socially contextualized model of African American Identity: Possible Selves and School Persistence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 112-125.
- Oyserman, D., & James, L. (2009). Possible selves: From content to process. In K. D. Markman, W. M. P. Klein, & J. A. Suhr (Eds.), *Handbook of imagination and mental stimulation* (pp. 373–394). New York: Psychology Press.
- Oyserman, D, Lee, S. J. (2007). Reaching for the future: The Education-focused Possible Selves of Low Income Mothers. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 114, 39-49.
- Oyserman, D., & Markus, H. (1990). Possible selves and delinquency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 112–125.
- Packard, B. W., & Conway, P. F. (2006). Methodological Choice and its Consequences for Possible Selves Research. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 6(3), 251-271.
- Para, A. E. (2008). The Role of Social Support in Identity Formation: A Literature Review, *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 1(9), 97-105.
- Penland, E. A., Masten, W. G., Zelhart, P., Fournet, G. P., & Callahan, T. A. (2000). Possible selves, depression and coping skills in university students. *Personality and Individual Differences*, 29, 963-969.
- Pierce, J., Schmidt, C., & Stoddard, S. A. (2015). The role of feared possible selves in the relationship between peer influence and delinquency. *Journal of Adolescence*, 38, 17-26.
- Rodgers, C.R., & Scott, K. H. (2008). The development of the personal self and professional identity in learning to teach.
- Rosenberg, M., & Owens, T. J. (2001). Low self-esteem people: A collective portrait. In T. J. Owens, S. Stryker, & N. Goldman (Eds.), *Extending self-esteem theory and research: Sociological and psychological currents* (p. 400-436). New York: Cambridge University Press.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*, 68–78.
- Sadock, B., Kaplan, H., & Sadock, V. (2007). Mood disorder. Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry, 10th Edition. Philadelphia: Wolter Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, 527-528.
- Schwartz, S. (2012). Identity around the world. *New directions for child and adolescent development*, *138*, 4-5.
- Schwartz, S. J. (2007). The structure of identity consolidation: Multiple correlated constructs or one superordinate construct? *Identity: An International Journal of Theory and Research*, *7*, 27–49.
- Schwartz, S. J. (2005). A new identity for identity research: Recommendations for expanding and refocusing the identity literature. *Journal of Adolescent Research*, *20*, 293–308.
- Schwartz, S. J. (2001). The evolution of Eriksonian and neo-Eriksonian identity theory and research: A review and integration. *Identity*, *1*, 7-58.
- Schwartz, S. J., Beyers, W., Luyckx, K., Soenens, B., Zamboanga, B.L., Forthun, L.F., Hardy, S.A., Vazsony, A.T., Ham, L. S., Kim, S. Y., Whitbourne, S., K., & Waterman, A. S. (2011). Examining the Light and Dark Sides of Emerging Adults' Identity: A Study of Identity Status Differences in Positive and Negative Psychosocial Functioning. *Journal of Youth and Adolescence*, *40*, 839–859.
- Schwartz, S. J., Côté, J. E., & Arnett, J. J. (2005a). Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the individualization process. *Youth and Society*, *37*, 201– 229.
- Schwartz, S. J., Kurtines, W. M., & Montgomery, M. J. (2005b). A comparison of two approaches for facilitating identity exploration processes in emerging adults: An exploratory study. *Journal of Adolescent Research*, *20*, 309–345.
- Schwartz, S., Luyckx, K. & Vignoles, V. (2011). *Handbook of Identity Theory and Research*. New York: Springer.
- Schwartz, S. J., Pantin, H., Prado, G., Sullivan, S., & Szapocznik, J. (2005c). Family functioning, identity, and problem behavior in Hispanic immigrant early adolescents. *Journal of Early Adolescence*, *25*, 392–420.
- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Wang, W., & Olthuis, J. V. (2009a). Measuring identity from an Eriksonian perspective: Two sides of the same coin? *Journal of Personality Assessment*, *91*, 143–154.

- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Weisskirch, R. S., & Rodriguez, L. (2009b). The relationships of personal and ethnic identity exploration to indices of adaptive and maladaptive psychosocial functioning. *International Journal of Behavioral Development*, 33, 131–144.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
- Shaffer, D. (2009). *Social and personality development (6th edition)*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1, 73–82.
- Shepard, B., & Marshall, A. (1999). Possible selves mapping: Life-career exploration with young adolescents. *Canadian Journal of Counselling*, 33(1), 37–54.
- Sica, L. S. (2009). Adolescents in different contexts: The exploration of identity through possible selves. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, 3, 221–252.
- Sigelman, C., & Rider, E. (2009). *Life-Span human development*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Smith-Maddox, R. (2000). Educational aspirations of African-American eighth graders, *Race, Gender and Class*, 7(3), 58–71.
- Sneed, J. R., & Whitbourne, S. K. (2001). Identity processing styles and the need for self-esteem in older adults. *International Journal of Aging and Human Development*, 52, 323–333.
- Swann, W. B., & Bosson, J. (2010). *Self and Identity*. Handbook of Social Psychology.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the Five-Factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284–304.
- Vieth, A. Z., Strauman, T. J., Kolden, G. G., Woods, T. E., Michels, J. L., & Klein, M. H. (2003). Self-System Therapy (SST): a theory-based psychotherapy for depression. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 245–268.
- Waterman, A. S. (1999a). Identity, the identity statuses, and identity status development: A contemporary statement. *Developmental Review*, 19, 591–621.
- Waterman, A. S. (1990). Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations. *Journal of Mind and Behavior*, 11, 47-74.

- Waterman, A. S. (1982). Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review of research. *Developmental Psychology*, 18, 341–358.
- Waterman, A. S., & Archer, S. L. (1990). A life-span perspective on identity formation: Development in form, function, and process. In P. B. Baltes, D. L. Featherman, & R. M. Lerner (Eds.), *Life-span development and behavior* (Vol. 10, pp. 30–57). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Wilson, A. E., & Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on our side. *Memory*, 11(2), 137–149.
- Yowell, C. M. (2002) Dreams of the future; the pursuit of education and career possible selves among ninth grade Latino youth, *Applied Developmental Science*, 6(2), 62–72.
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21, 165–174.
- Zimmer-Gembeck, M., & Petherick, J. (2006). Intimacy dating goals and relationship satisfaction during adolescence and emerging adulthood: Identity formation, age and sex are moderators. *International Journal of Behavioral Development*, 30, 167–177.
- Zhu, S., & Tse, S. (2015). Possible selves, strategies and perceived likelihood among adolescents in Hong Kong: desire and concern. *International Journal of Adolescence and Youth*, 20, 1-15.
- Zhu, S., Tse, S., Cheung, S.-H., & Oyserman, D. (2014). Will I get there? Effects of parental support on children's possible selves. *British Journal of Educational Psychology*, 84(3), 435–453.

Ελληνική Βιβλιογραφία

- Καβανόζη, Μ. (2014). *Η Κατάθλιψη στην εφηβεία. Αίτια και Θεραπευτική Παρέμβαση*. (Διπλωματική Εργασία, ΤΕΙ Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης). <http://digilib.tei-eme.gr/jspui/bitstream/123456789/3992/1/DIDZ01Z0073.pdf>
- Λεονταρή, Α. (1998). Αυτοαντίληψη. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- Λεονταρή, Α., Γωνίδα, Ε. Ν., & Γιαλαμάς, Β. (2009). «Δυνητικοί εαυτοί κατά τη μέση εφηβεία: Η σχέση τους με τη σχολική επίδοση και ο ρόλος ποικίλων δημογραφικών παραγόντων. *Ψυχολογία: Το Περιοδικό της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας*, 16, 342-359.
- Νασιάκου, (1979). Διαφορές των φύλων και ψυχολογική ταυτότητα. Επιθεώρηση Κοινωνικών Ερευνών, 36, 357-364. doi:<https://doi.org/10.12681/grsr.462>

Νόβα-Καλτσούνη, Χ., Μακρή-Μπότσαρη, Ε., & Τσιμπουκλή, Α. (2000). *Θέματα Εφηβείας (Μέρος Ι)*. Πάτρα: Ε.Α.Π.

Τσούκκα, Α. (2015). «Γαυτότητα Εφήβων και Σχολικός Εκφοβισμός στο Συγκείμενο της Κύπρου». Μεταπτυχιακή Διατριβή.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα Α



Αγαπητοί μαθητές και αγαπητές μαθήτριες,

Το ερωτηματολόγιο αυτό ετοιμάστηκε για εσάς και αφορά ζητήματα της εφηβείας που ενδεχομένως σας απασχολούν. Συγκεκριμένα, αναφέρεται σε διαδικασίες διαμόρφωσης εαυτού και ταυτότητας κατά τη διάρκεια της εφηβείας και την πιθανότητα να σχετίζονται με αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις, όπως το άγχος. Σας παρακαλούμε να απαντήσετε με ειλικρίνεια σε κάθε ερώτηση και να βεβαιωθείτε ότι έχετε απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και δε θα γνωρίζει κανένας και καμιά τις απαντήσεις που θα δώσετε.

Η συμμετοχή σας είναι πολύτιμη!

Σας ευχαριστούμε πολύ για τη βοήθειά σας!

--	--	--

Κλίμακα για τις Διαστάσεις Ανάπτυξης της Ταυτότητας (DIDS)

	1	2	3	4	5
	Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε Συμφωνώ, Ούτε Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα
1. Έχω αποφασίσει ποια κατεύθυνση πρόκειται να ακολουθήσω στη ζωή μου.	1	2	3	4	5
2. Έχω σχέδια σχετικά με το τι πρόκειται να κάνω στο μέλλον.	1	2	3	4	5
3. Ξέρω ποια κατεύθυνση πρόκειται να ακολουθήσω στη ζωή μου.	1	2	3	4	5
4. Έχω μια ιδέα για το τι πρόκειται να κάνω στο μέλλον.	1	2	3	4	5
5. Έχω κάνει μια επιλογή σχετικά με το τι πρόκειται να κάνω με τη ζωή μου.	1	2	3	4	5
6. Σκέφτομαι ενεργά για διάφορες κατευθύνσεις που θα μπορούσα να πάρω στη ζωή μου.	1	2	3	4	5
7. Σκέφτομαι για διάφορα πράγματα που θα μπορούσα να κάνω στο μέλλον.	1	2	3	4	5
8. Προβληματίζομαι σχετικά με διάφορους τρόπους ζωής οι οποίοι θα μπορούσε να μου ταιριάζουν.	1	2	3	4	5
9. Σκέφτομαι για διάφορους στόχους τους οποίους θα μπορούσα να ακολουθήσω.	1	2	3	4	5
10. Σκέφτομαι για διάφορους τρόπους ζωής, οι οποίοι θα μπορούσαν να είναι καλοί για μένα.	1	2	3	4	5
11. Αμφιβάλω για το τι πραγματικά θέλω να πετύχω στη ζωή μου.	1	2	3	4	5
12. Ανησυχώ για το τι θέλω να κάνω με το μέλλον μου.	1	2	3	4	5
13. Συνεχίζω να ψάχνω για την κατεύθυνση που θέλω να ακολουθήσω στη ζωή μου.	1	2	3	4	5
14. Συνεχίζω να αναρωτιέμαι ποια κατεύθυνση θα πρέπει να ακολουθήσει η ζωή μου.	1	2	3	4	5
15. Είναι δύσκολο για μένα να σταματήσω να σκέφτομαι για την κατεύθυνση που θέλω να ακολουθήσω στη ζωή μου.	1	2	3	4	5
16. Τα σχέδιά μου για το μέλλον ταιριάζουν με τα πραγματικά μου ενδιαφέροντα.	1	2	3	4	5
17. Τα μελλοντικά μου σχέδια μου δίνουν αυτοπεποίθηση.	1	2	3	4	5
18. Λόγω των μελλοντικών μου σχεδίων, νιώθω σίγουρος/η για τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
19. Νιώθω ότι η κατεύθυνση που θέλω να ακολουθήσω στη ζωή μου πραγματικά θα μου ταιριάζει.	1	2	3	4	5
20. Είμαι σίγουρος/η ότι τα σχέδιά μου για το μέλλον είναι τα κατάλληλα για μένα.	1	2	3	4	5
21. Σκέφτομαι για τα μελλοντικά σχέδια που έχω ήδη κάνει.	1	2	3	4	5
22. Μιλώ με άλλα άτομα για τα σχέδια που έχω για το μέλλον.	1	2	3	4	5
23. Σκέφτομαι αν μου ταιριάζουν πραγματικά οι στόχοι που ήδη έχω θέσει για τη ζωή μου.	1	2	3	4	5
24. Προσπαθώ να ανακαλύψω τι σκέφτονται τα άλλα άτομα για τις συγκεκριμένες κατευθύνσεις που αποφάσισα να ακολουθήσω στη ζωή μου.	1	2	3	4	5
25. Σκέφτομαι αν τα μελλοντικά μου σχέδια ταιριάζουν με το τι πραγματικά θέλω.	1	2	3	4	5

Κλίμακα μέτρησης των Δυνητικών Εαυτών (Possible Selves)

Δυνητικοί εαυτοί

Όλοι σκεφτόμαστε το μέλλον σε κάποιο βαθμό. Όταν το κάνουμε αυτό προσπαθούμε να φανταστούμε τι είδους άνθρωποι είναι πιθανόν να γίνουμε. Ένας τρόπος να μιλήσουμε για τις σκέψεις μας αυτές είναι κάνοντας αναφορά στους πιθανούς εαυτούς μας, δηλαδή αυτό που ελπίζουμε ή επιθυμούμε να γίνουμε στο μέλλον. Μερικοί από αυτούς τους εαυτούς είναι πολύ πιθανόν να πραγματοποιηθούν.

Σε παρακαλούμε να γράψεις τρεις πιθανούς εαυτούς που θα ήθελες να πραγματοποιηθούν για σένα στο μέλλον, είτε στην **προσωπική**, είτε στην **κοινωνική**, είτε στην **επαγγελματική** σου ζωή. Για κάθε εαυτό θα θέλαμε να σημειώσεις τον βαθμό τον οποίο νομίζεις ότι θα τον πετύχεις.

1.-----

Πιθανότητα να επιτύχεις αυτόν τον επιθυμητό εαυτό;

1	2	3	4	5
Καθόλου	λίγο	αρκετά	πολύ	πάρα πολύ

2.-----

Πιθανότητα να επιτύχεις αυτόν τον επιθυμητό εαυτό;

1	2	3	4	5
Καθόλου	λίγο	αρκετά	πολύ	πάρα πολύ

3.-----

Πιθανότητα να επιτύχεις αυτόν τον επιθυμητό εαυτό;

1	2	3	4	5
Καθόλου	λίγο	αρκετά	πολύ	πάρα πολύ

Εκτός από τους εαυτούς που ελπίζουμε και επιθυμούμε να έχουμε στο μέλλον, είναι πιθανόν να έχουμε εικόνες εαυτών που φοβόμαστε και δε θα θέλαμε να συμβούν. Μερικοί από αυτούς είναι πιθανόν να πραγματοποιηθούν.

Σε παρακαλούμε να γράψεις τρεις πιθανούς εαυτούς που φοβάσαι για σένα στο μέλλον, είτε στην **προσωπική**, είτε στην **κοινωνική**, είτε στην **επαγγελματική** σου ζωή. Για κάθε εαυτό θα θέλαμε να σημειώσεις τον βαθμό τον οποίο νομίζεις ότι θα τον αποφύγεις.

1.-----

Πιθανότητα να αποφύγεις τη διαμόρφωση του εαυτού που φοβάσαι;

1	2	3	4	5
Καθόλου	λίγο	αρκετά	πολύ	πάρα πολύ

2.-----

Πιθανότητα να αποφύγεις τη διαμόρφωση του εαυτού που φοβάσαι;

1	2	3	4	5
Καθόλου	λίγο	αρκετά	πολύ	πάρα πολύ

3.-----

Πιθανότητα να αποφύγεις τη διαμόρφωση του εαυτού που φοβάσαι;

1	2	3	4	5
Καθόλου	λίγο	αρκετά	πολύ	πάρα πολύ

Κλίμακα μέτρησης Κατάθλιψης, Άγχους και Έντασης (DASS)

Παρακαλώ διαβάστε κάθε δήλωση και κυκλώστε έναν αριθμό 0 ..1 ..2 ή 3 που προσδιορίζει πόσο η δήλωσή σας αντιπροσώπευσε κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας. Δεν υπάρχει σωστή ή λανθασμένη απάντηση.

Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

0 Δεν ίσχυσε καθόλου για μένα

1 Ίσχυε για μένα σε έναν ορισμένο βαθμό, ή για μικρό χρονικό διάστημα.

2 Ίσχυε για μένα σε έναν μεγαλύτερο βαθμό, ή για μεγάλο χρονικό διάστημα.

3 Ίσχυε για μένα πάρα πολύ, ή τις περισσότερες φορές.

1	Δεν μπορούσα να ηρεμήσω τον εαυτό μου	0	1	2	3
2	Ένιωθα ότι το στόμα μου ήταν ξηρό	0	1	2	3
3	Δεν μπορούσα να βιώσω κανένα θετικό συναίσθημα	0	1	2	3
4	Δυσκολευόμουν ν' ανασάνω (π.χ., υπερβολικά γρήγορη αναπνοή, κόψιμο της ανάσας μου χωρίς να έχω κάνει σωματική προσπάθεια)	0	1	2	3
5	Μου φάνηκε δύσκολο να αναλάβω την πρωτοβουλία να κάνω κάποια πράγματα	0	1	2	3
6	Είχα την τάση να αντιδρώ υπερβολικά στις καταστάσεις που αντιμετώπιζα	0	1	2	3
7	Αισθάνθηκα τρεμούλα (π.χ. στα χέρια)	0	1	2	3
8	Αισθανόμουν συχνά νευρικήτητα	0	1	2	3
9	Ανησυχούσα για τις καταστάσεις στις οποίες θα μπορούσα να πανικοβληθώ και να φανώ ανόητος στους άλλους	0	1	2	3
10	Ένιωσα ότι δεν είχα τίποτα να προσμένω με ενδιαφέρον	0	1	2	3
11	Βρήκα τον εαυτό μου να νιώθει ενοχλημένος	0	1	2	3
12	Μου ήταν δύσκολο να χαλαρώσω	0	1	2	3
13	Ένιωθα μελαγχολικός και απογοητευμένος	0	1	2	3
14	Δεν μπορούσα να ανεχτώ οτιδήποτε με κρατούσε από το να συνεχίσω με αυτό που έκανα	0	1	2	3
15	Ένιωσα πολύ κοντά στον πανικό	0	1	2	3
16	Τίποτα δεν μπορούσε να με κάνει να νιώσω ενθουσιασμό	0	1	2	3
17	Ένιωσα ότι δεν άξιζα πολύ ως άτομο	0	1	2	3
18	Ένιωσα ότι ήμουν αρκετά ευερέθιστος	0	1	2	3
19	Αισθανόμουν την καρδιά μου να χτυπάει χωρίς να έχει προηγηθεί σωματική άσκηση (ταχυπαλμία, αρρυθμία)	0	1	2	3
20	Ένιωσα φοβισμένος χωρίς να υπάρχει λόγος	0	1	2	3
21	Ένιωσα πως η ζωή δεν είχε νόημα	0	1	2	3

Προσωπικά στοιχεία

Ηλικία: _____

Τάξη: Α' Λυκείου Β' Λυκείου

Φύλο: Αγόρι Κορίτσι

Σε ποια χώρα γεννήθηκες; Κύπρος άλλη χώρα

Αν δεν είναι η Κύπρος η χώρα γέννησής σου, ποια χώρα είναι: _____

Οι γονείς σου είναι:

Παντρεμένοι Διαζευγμένοι Σε διάσταση Η μητέρα δεν ζει Ο πατέρας δεν ζει

ο επίπεδο μόρφωσης του πατέρα σου είναι:

Καμία εκπαίδευση Λύκειο
 Δημοτικό σχολείο Κολλέγιο
 Γυμνάσιο Πτυχίο πανεπιστημίου
 Τεχνική Μεταπτυχιακό (μάστερ, διδακτορικό)

Επάγγελμα πατέρα: _____

Το επίπεδο μόρφωσης της μητέρας σου είναι:

Καμία εκπαίδευση Λύκειο
 Δημοτικό σχολείο Κολλέγιο
 Γυμνάσιο Πτυχίο πανεπιστημίου
 Τεχνική Μεταπτυχιακό (μάστερ, διδακτορικό)

Επάγγελμα μητέρας: _____

Η οικονομική κατάσταση της οικογένειάς σου είναι:

Πολύ κακή Κακή Ούτε καλή, ούτε κακή Καλή Πολύ καλή

Παράρτημα Β

ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ

ΚΩΔΙΚΟΣ: 102275

Επιστημονικός φορέας:

Εποπτεία από την Ακαδημαϊκή Υπεύθυνη Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών και Επόπτρια Διπλωματικής της Θεολογικής Σχολής Εκκλησίας Κύπρου στα πλαίσια διπλωματικής - μεταπτυχιακής εργασίας

Διευθύνσεις ΥΠΠ στις οποίες θα διεξαχθεί η έρευνα:

Μέση,

Ταχυδρομική διεύθυνση ερευνητή/ερευνήτριας:

Πετράκη Κυπριανού, 48, 6050 Σωτήρος, ΛΑΡΝΑΚΑ

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου:

l.michael@theo.ac.cy

Τηλέφωνα / τηλεμοιότυπο (fax):

99343985 /

Τίτλος έρευνας:

Οι πιθανοί κρυφοί εχθροί της Διαμόρφωσης Ταυτότητας και των Δυνητικών Εαυτών στην Εφηβεία:

Η κατάθλιψη και το άγχος

Σκοπός -ερευνητικά ερωτήματα/υποθέσεις:

Κύριος σκοπός της έρευνας είναι να μελετήσει και να εξετάσει τους συναισθηματικούς εσωτερικευμένους παράγοντες, άγχος και κατάθλιψη, που ενδέχεται να συσχετίζονται με τις διάφορες διαστάσεις της ταυτότητας, αλλά και τις δύο διαστάσεις των δυνητικών εαυτών, επιθυμητών και μη επιθυμητών εαυτών, στην εφηβεία.

Βασικές ερευνητικές υποθέσεις

1. Το άγχος και η κατάθλιψη θα σχετίζονται θετικά με τη διάσταση της αναζήτησης και συγκεκριμένα με την αναζήτηση σε εύρος και τη μηρυκαστική αναζήτηση.
2. Υψηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης θα σχετίζονται με λιγότερο επεξεργασμένους δυνητικούς εαυτούς και συγκεκριμένα μη επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς.
3. Υψηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης συνδέονται με υψηλότερα ποσοστά επίτευξης αρνητικών εαυτών.
4. Η διαμόρφωση υγιούς ταυτότητας θα σχετίζεται με τη διάσταση των επιθυμητών δυνητικών εαυτών.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ

ΚΩΔΙΚΟΣ: 102275

Χρησιμότητα-αναγκαιότητα της έρευνας:

Η έρευνα αποσκοπεί να προσφέρει μια πολυδιάστατη και συνδυαστική οπτική που σχετίζεται με τις διαστάσεις της ταυτότητας και τον δυνητικό εαυτό των εφήβων. Εξετάζει κυρίως την αρνητική και σκοτεινή όψη της ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης των εφήβων και κυρίως τους παράγοντες της κατάθλιψης και άγχους. Οι έρευνες με βάση το νέο μοντέλο των Lucy et al. (2006, 2008), σε συνδυασμό με τη θεωρία των δυνητικών εαυτών είναι περιορισμένες για αυτό η έρευνα θα αποτελέσει μια σχετικά καινοτόμα ερευνητική πρόταση, θα δοθεί έμφαση σε προσωπικούς συναισθηματικούς παράγοντες, αρνητικού κυρίως χαρακτήρα που ενδέχεται να συσχετίζονται με τις διαστάσεις/καταστάσεις της ταυτότητας και με τις δύο διαστάσεις του εαυτού. Συγκεκριμένα, η έρευνα θα συμβάλει στην κατανόηση των διαστάσεων του εαυτού και της ταυτότητας, οι οποίες συνδέονται με την εμφάνιση άγχους και κατάθλιψης. Ουσιαστικά επιδιώκει να προσθέσει ένα σύγχρονο και καιρό ερευνητικό θέμα στη βιβλιογραφία, δηλαδή στην καθιέρωση σχέσης μεταξύ ταυτότητας, δυνητικών εαυτών και άγχους και κατάθλιψης. Δεδομένου ότι αποτελούν σημαντικό ζήτημα ψυχοσυναισθηματικής υγείας στους εφήβους, η έρευνα συμβάλλει στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο ο σχηματισμός εαυτού και ταυτότητας σχετίζεται με εσωτερικευμένα συμπτώματα.

Διαδικασία συλλογής δεδομένων:

Αφού πάρουμε τη γραπτή συγκατάθεση των γονέων και κηδεμόνων, όπου εξηγείται ο σκοπός και η χρησιμότητα της έρευνας θα δώσουμε τα ερωτηματολόγια στους μαθητές/τριες των οποίων οι γονείς αποδέχθηκαν να συμμετέχει το παιδί τους στην έρευνα. Τα ερωτηματολόγια θα δοθούν 1 περίοδο μη εξεταζόμενου μαθήματος και θα επιστραφούν την ίδια περίοδο. Ο χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου υπολογίζεται στα 20-30λεπτά. Τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα.

Δειγματοληψία:

Θα γίνει δειγματοληψία από 3 Λύκεια της επαρχίας Λάρνακας και Λευκωσίας

1. Μακάριο Λύκειο Λάρνακας
2. Λύκειο Ιδαλλίου
3. Παγκύπριο Λύκειο Λευκωσίας

Το δείγμα θα αποτελέσουν μαθητές από Α' ΚΑΙ Β' Λυκείου, αγόρια και κορίτσια, στους οποίους θα δοθεί ένα ερωτηματολόγιο να συμπληρώσουν. Σε κάθε σχολείο, θα γίνει τυχαία δειγματοληψία από 5 τμήματα της Α' Λυκείου και από 5 τμήματα της Β' Λυκείου. Το συνολικό δείγμα αναμένεται να είναι 400 μαθητές.

Ερευνητικά εργαλεία:

1) The Dimension of Identity Development Scale (DIDS) (Lucy et al., 2008). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από κλίμακα πέντε στοιχείων για κάθε μία από τις πέντε διαστάσεις ταυτότητας που αφορούν: commitment making ($\alpha = .91$), identification with commitment ($\alpha = .93$), exploration in breadth ($\alpha = .84$), exploration in depth ($\alpha = .81$), and ruminative exploration ($\alpha = .85$). Παραδείγματα ερωτήσεων είναι «Έχω μια ιδέα για το τι πρόκειται να κάνω στο μέλλον» (commitment making), «Τα μελλοντικά μου σχέδια μου δίνουν αυτοπεποίθηση» (identification with commitment), «Σκέφτομαι ενεργά για διάφορες κατευθύνσεις που θα μπορούσα να πάρω στη ζωή μου» (exploration in breadth), «Σκέφτομαι για τα μελλοντικά σχέδια που έχω ήδη κάνει» (exploration in depth), και «Συνεχίζω να αναρωτιέμαι ποια κατεύθυνση θα πρέπει να ακολουθήσει η ζωή μου» (ruminative exploration).

2) Possible selves (Oyserman and Markus, 1990a). Δίνονται ανοιχτές ερωτήσεις που σχετίζονται με τους δυνητικούς, πιθανούς εαυτούς του ατόμου. Συγκεκριμένα τους εαυτούς που τα άτομα «ελπίζουν και εύχονται» (hoped-for) και τους εαυτούς που «φοβούνται και απεύχονται» (feared) να γίνουν. Μετά από μια εξήγηση της έννοιας των πιθανών εαυτών, θα ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να απαριθμήσουν τους τρεις πιο σημαντικούς εαυτούς που ελπίζει και τους τρεις πιο σημαντικούς εαυτούς που φοβάται για τον εαυτό του, τους οποίους φαντάζεται για το μέλλον τη δεδομένη όμως στιγμή.

3) Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) (Lovibond & Lovibond (1995). Το DASS-21 είναι ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς το οποίο μετρά τρεις διαστάσεις αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης, της κατάθλιψη, του άγχους και της έντασης. Απαντάται σε κλίμακα likert, από το 0 μέχρι το 3 όπου 0 = δεν ίσχυσε καθόλου για μένα και 3 = ίσχυσε για μένα πάρα πολύ ή τις περισσότερες φορές. Παραδείγματα των ερωτήσεων είναι: «Δε μπορούσα να βιώσω κανένα θετικό συναίσθημα (κατάθλιψη)», «Ένιωσα πολύ κοντά στον πανικό» (άγχος), «Είχα την τάση να αντιδρώ υπερβολικά στις καταστάσεις που αντιμετωπίζω» (ένταση). Για τις ανάγκες της συγκεκριμένης έρευνας θα χρησιμοποιηθούν μόνο οι ερωτήσεις που αφορούν τη κατάθλιψη (3,5,10,13,16,17,21) και το άγχος (2,4,7,9,15,19,20).

4) Δημογραφικά στοιχεία: φύλο, ηλικία, χώρα γέννησης, εκπαίδευση και επάγγελμα γονέων

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ

ΚΩΔΙΚΟΣ: 102275

Χρόνος απασχόλησης:

20-30λεπτά της διδακτικής περιόδου

Χρονική περίοδος έρευνας και αναμενόμενος χρόνος αποτελεσμάτων:

Συλλογή δεδομένων κατά τους μήνες Νοέμβριο - Δεκέμβριο
 Αναμενόμενος χρόνος υποβολής αποτελεσμάτων:30/05/2021

ΘΕΜΑΤΑ ΗΘΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ:**A. ΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ****Όταν οι συμμετέχοντες είναι ενήλικες:**

1. Έχουν ληφθεί τα απαραίτητα μέτρα για την ενημέρωση των συμμετεχόντων σχετικά με: το σκοπό της έρευνας, τις διαδικασίες συλλογής δεδομένων, το περιεχόμενο των εργαλείων συλλογής δεδομένων και τον απαιτούμενο χρόνο για τη συλλογή των δεδομένων.[ΔΙ]
2. Έχει ληφθεί πρόνοια για ενημέρωση των συμμετεχόντων σχετικά με την εθελοντική συμμετοχή τους στην έρευνα:[ΔΙ]
3. Έχει ληφθεί πρόνοια για ενημέρωση των συμμετεχόντων σχετικά με το δικαίωμα απόσυρσης από την έρευνα οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμήσουν:[ΔΙ]
4. Προτίθεστε να εξασφαλίσετε τη συγκατάθεσή τους για την καταγραφή των δεδομένων (π.χ. μαγνητοφώνηση, βιντεοσκόπηση) πριν τη διεξαγωγή της έρευνας:[ΔΙ]

Όταν οι συμμετέχοντες είναι μαθητές:

5. Προτίθεστε να εξασφαλίσετε γραπτή συγκατάθεση από τους γονείς/κηδεμόνες των παιδιών για τη συμμετοχή τους στην παρούσα έρευνα:[ΝΑΙ]
6. Έχει ληφθεί πρόνοια για ενημέρωση των γονέων/κηδεμόνων για τον σκοπό της έρευνας, τις διαδικασίες συλλογής δεδομένων, το περιεχόμενο των εργαλείων συλλογής δεδομένων και τον απαιτούμενο χρόνο για τη συλλογή των δεδομένων:[ΝΑΙ]
7. Έχει ληφθεί πρόνοια για ενημέρωση των γονέων/κηδεμόνων ότι η συμμετοχή των παιδιών τους στην έρευνα είναι εθελοντική:[ΝΑΙ]
8. Έχει ληφθεί πρόνοια για ενημέρωση των γονέων/κηδεμόνων σχετικά με το δικαίωμα απόσυρσης του παιδιού τους από την έρευνα οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμήσουν χωρίς οποιαδήποτε συνέπειες για το παιδί:[ΝΑΙ]
9. Προτίθεστε να εξασφαλίσετε γραπτή συγκατάθεση των γονέων/κηδεμόνων για την καταγραφή των δεδομένων (π.χ. μαγνητοφώνηση, βιντεοσκόπηση), πριν τη διεξαγωγή της έρευνας:[ΔΙ]
10. Στην περίπτωση συνέντευξης/προσωπικής εαφής με το παιδί, έχει ληφθεί πρόνοια για την παρουσία εκπαιδευτικού του σχολείου στη συνέντευξη:[ΔΙ]
11. Έχει ληφθεί πρόνοια για ενημέρωση των ίδιων των παιδιών για τον σκοπό και το περιεχόμενο της έρευνας:[ΝΑΙ]
12. Έχει ληφθεί πρόνοια για ενημέρωση των παιδιών ότι η συμμετοχή τους στην έρευνα είναι εθελοντική:[ΝΑΙ]

B. ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΙΣ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ

13. Έχουν ληφθεί τα απαραίτητα μέτρα για ενημέρωση της διεύθυνσης του σχολείου για τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας:[ΝΑΙ]
14. Έχουν ληφθεί τα απαραίτητα μέτρα για ενημέρωση του εκπαιδευτικού προσωπικού του σχολείου για τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας:[ΝΑΙ]

Γ. ΠΙΘΑΝΗ ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΣΩΜΑΤΙΚΟ Ή ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟ ΚΙΝΔΥΝΟ

15. Έχουν ληφθεί τα απαραίτητα μέτρα έτσι ώστε η μεταχείριση των υποκειμένων της έρευνας να γίνεται με τον ελάχιστο δυνατό κίνδυνο, ώστε να μην κινδυνεύσει η σωματική τους ακεραιότητα ή η ψυχική τους υγεία:[ΝΑΙ]
16. Η έρευνα προβαίνει σε έκθεση των υποκειμένων σε κατάλληλα για την ηλικία τους ερεθίσματα (π.χ. το περιεχόμενο των εργαλείων συλλογής δεδομένων είναι κατάλληλο):[ΝΑΙ]
17. Η έρευνα προβαίνει σε έκθεση των υποκειμένων σε κατάλληλα για την ιδιότητά τους (π.χ. γονείς, εκπαιδευτικούς) ερεθίσματα:[ΔΙ]

Δ. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΝΩΝΥΜΙΑΣ ΚΑΙ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

18. Έχουν ληφθεί τα απαραίτητα μέτρα για την προστασία της ανωνυμίας των συμμετεχόντων:[ΝΑΙ]
19. Έχουν ληφθεί τα απαραίτητα μέτρα για τη φύλαξη των δεδομένων που θα συλλεχθούν στα πλαίσια της παρούσας έρευνας:[ΝΑΙ]
20. Έχουν ληφθεί τα απαραίτητα μέτρα έτσι ώστε τα δεδομένα που θα συλλεγούν να μη χρησιμοποιηθούν για οποιοδήποτε άλλο σκοπό:[ΝΑΙ]

Ε. ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

21. Έχει ληφθεί πρόνοια για ενημέρωση των συμμετεχόντων σχετικά με τα αποτελέσματα της έρευνας:[ΔΙ]

ΑΙΤΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΗΜΕΙΩΝ «ΟΧΙ»**ΆΛΛΑ ΘΕΜΑΤΑ ΗΘΙΚΗΣ ΚΑΙ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ****ΑΡΧΕΙΑ ΠΟΥ ΕΠΙΣΥΝΑΦΘΗΚΑΝ:**

- ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΚΕΕΑ_Λ ΜΙΧΑΗΛ.PDF (14/10/2020, 16:03:16, 424 KB)
 ΤΕΛΙΚΟ_ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΠΡΟΣ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΚΗΔΕΜΟΝΕΣ 2020.PDF (14/10/2020, 16:06:38, 423 KB)
 ΤΕΛΙΚΟ_ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΠΡΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΕΣ 2020.PDF (14/10/2020, 16:06:16, 450 KB)
 ΤΕΛΙΚΟ_ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ.PDF (14/10/2020, 16:04:10, 212 KB)

Παράρτημα Γ



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ
ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΜΕΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Αρ. Φακ.: 7.19.46.07
Αρ. Τηλ.: 22800664
Αρ. Φαξ: 22428268
E-mail: circularsec@schools.ac.cy

17 Νοεμβρίου 2020

Κυρία
Λουίζα Μιχαήλ
Πετράκη Κυπριανού 48
6050 Λάρνακα

Θέμα: Παραχώρηση άδειας για διεξαγωγή έρευνας

Αναφορικά με τη σχετική με το πιο πάνω θέμα αίτησή σας στο Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας και Αξιολόγησης, με ημερομηνία υποβολής 14/10/2020, πληροφορείστε ότι το αίτημά σας για διεξαγωγή έρευνας σε σχολεία Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης, με θέμα «Οι πιθανοί κρυφοί εχθροί της Διαμόρφωσης Ταυτότητας και των Δυνητικών Εαυτών στην Εφηβεία: Η κατάθλιψη και το άγχος», στο πλαίσιο έρευνας για την απόκτηση μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών στη Θεολογική Σχολή της Εκκλησίας Κύπρου, εγκρίνεται. Νοείται ότι θα λάβετε υπόψη τις εισηγήσεις του Κέντρου Εκπαιδευτικής Έρευνας και Αξιολόγησης οι οποίες επισυνάπτονται και ότι θα τηρήσετε τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

1. θα εξασφαλίσετε τη συγκατάθεση των Διευθυντών/-ντριών των σχολείων, τα οποία θα συμμετάσχουν στην έρευνα,
2. η συμμετοχή των εκπαιδευτικών και των μαθητών/τριών θα είναι προαιρετική,
3. θα εξασφαλίσετε τη συγκατάθεση των εκπαιδευτικών και των γονέων των μαθητών/ -τριών στην έρευνα,
4. δεν θα επηρεασθεί ο διδακτικός χρόνος και η ομαλή λειτουργία του σχολείου για τη διεξαγωγή της έρευνας,
5. θα χειριστείτε τα στοιχεία των εμπλεκόμενων με τέτοιο τρόπο, ώστε να διασφαλιστεί πλήρως η ανωνυμία τους, και τέλος,
6. τα αποτελέσματα της έρευνας θα κοινοποιηθούν στο Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας και στα σχολεία που θα σας παραχωρήσουν διευκολύνσεις για τη διεξαγωγή της.

Ευχόμαστε καλή επιτυχία στους ερευνητικούς σας σκοπούς.

(υπογραφή)

Δρ Κυπριανός Δ. Λούης
Διευθυντής
Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης

BK

Σχόλια για ερευνητικές προτάσεις

Θέμα έρευνας:	Οι πιθανοί κρυφοί εχθροί της Διαμόρφωσης Ταυτότητας και των Δυνητικών Εαυτών στην Εφηβεία: Η κατάθλιψη και το άγχος
Κωδικός έρευνας:	102275
Όνοματεπώνυμο Ερευνητή:	Μιχαήλ Λουίζα
Διεύθυνση στην οποία υποβλήθηκε:	Διεύθυνση Μέσης Εκπαίδευσης
Ημερομηνία υποβολής στο ΚΕΕΑ:	30/10/2020

1. Σκοπός -ερευνητικά ερωτήματα/υποθέσεις

Δεν υπάρχουν παρατηρήσεις.

2. Χρησιμότητα-αναγκαιότητα της έρευνας

Δεν υπάρχουν παρατηρήσεις.

3. Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Δεν υπάρχουν παρατηρήσεις.

4. Δειγματοληψία

Δεν υπάρχουν παρατηρήσεις.

5. Ερευνητικά εργαλεία

Δεν υπάρχουν παρατηρήσεις.

6. Χρόνος απασχόλησης

Δεν υπάρχουν παρατηρήσεις.

7. Χρονική περίοδος έρευνας και αναμενόμενος χρόνος αποτελεσμάτων

Δεν υπάρχουν παρατηρήσεις.

8. Θέματα ηθικής και ερευνητικής δεοντολογίας

Δεν υπάρχουν παρατηρήσεις.

9. Εισήγηση ΚΕΕΑ

Η έρευνα να προχωρήσει ως έχει για υλοποίηση	√
Η έρευνα να προχωρήσει για υλοποίηση, νοουμένου ότι θα γίνουν οι αλλαγές/τροποποιήσεις/εισηγήσεις που επισημαίνονται πιο πάνω	
Η αίτηση για έρευνα να υποβληθεί ξανά αφού ληφθούν υπόψη τα πιο πάνω	

Παράρτημα Δ



Οκτώβριος, 2020

Με την παρούσα επιστολή ζητάμε τη συγκατάθεσή σας για τη συμμετοχή τμημάτων Α' και Β' Λυκείου του σχολείου σας στην έρευνα «Η Διαμόρφωση Ταυτότητα και Δυνητικών Εαυτών στην Εφηβεία και η σχέση τους με το άγχος». Κύριος σκοπός της έρευνας είναι να εξετάσει ποιες διαστάσεις ταυτότητας και δυνητικών επιθυμητών και μη επιθυμητών εαυτών σχετίζονται με την εμφάνιση συμπτωμάτων άγχους. Η έρευνα αυτή θα βοηθήσει στην καλύτερη κατανόηση της διαμόρφωσης υγιούς ταυτότητας στην εφηβεία και θα συμβάλλει στην αναγνώριση προληπτικών παραγόντων για το εφηβικό άγχος ή και την κατάθλιψη. Η έρευνα διεξάγεται υπό την εποπτεία της Δρ. Όλγας Σολομώντος Κουντούρη, Αναπληρώτριας Καθηγήτριας Αναπτυξιακής Ψυχολογίας και Ακαδημαϊκής Υπεύθυνης του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Εφαρμογές Ψυχολογίας και Συμβουλευτικής στην Κοινότητα» της Θεολογική Σχολή Εκκλησίας Κύπρου. Σχετική έγκριση έχει ήδη χορηγηθεί από το Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας και Αξιολόγησης, (επισυνάπτεται αντίγραφο).

Λογική/Σκοπός της Έρευνας: Η συγκεκριμένη έρευνα έχει σκοπό τη διερεύνηση των διαστάσεων της ταυτότητας καθώς και των δυνητικών εαυτών των μαθητών/τριών και τη σχέση τους με συναισθηματικούς εσωτερικευμένους παράγοντες, όπως η κατάθλιψη και το άγχος. Μέσα από τα αποτελέσματα αναμένεται να φανούν οι συσχετίσεις ανάμεσα στην ταυτότητα και τους δυνητικούς εαυτούς με το άγχος και τη κατάθλιψη. Επιπλέον, θα διερευνηθούν ποιες διαστάσεις ταυτότητας σχετίζονται με τους δυνητικούς εαυτούς των εφήβων για τη διαμόρφωση μιας υγιούς ταυτότητας, θεμέλιου λίθου για την ψυχική ευημερία των εφήβων.

Η έρευνα αυτή θεωρείται αναγκαία λόγω του ότι η ταυτότητα και οι δυνητικοί εαυτοί αποτελούν κρίσιμα ζητήματα κατά την εφηβεία, δίνοντας έτσι μία ολική και ολοκληρωμένη προσέγγιση της ευρείας έννοιας του εαυτού στην κρίσιμη αναπτυξιακή φάση της εφηβείας.

Η πρακτική σημασία της συγκεκριμένης έρευνας αφορά στο ότι τα αποτελέσματά της θα είναι χρήσιμα στην κατανόηση και τη σημαντικότητα της υγιούς ανάπτυξης και διαμόρφωσης εαυτού και ταυτότητας στην εφηβεία αλλά και της ανάγκης για δημιουργία υγιών μελλοντικών αναπαραστάσεων του εαυτού.

Συμμετέχοντες: Στην έρευνα θα πάρουν μέρος μαθητές/τριες της Α' και Β' τάξης των οποίων οι γονείς έχουν αποδεχθεί να συμμετέχει το παιδί τους στην έρευνα (επισυνάπτεται η επιστολή προς τους γονείς).

Διαδικασία: Για τη διεξαγωγή της έρευνας έχει εξασφαλιστεί άδεια από το Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας και Αξιολόγησης. Θα πρέπει να έχουμε τη συγκατάθεση και τη συνεργασία των διευθυντών/τριών των σχολείων για παραχώρηση χρόνου, ούτως ώστε να δοθούν τα ερωτηματολόγια καθώς και γραπτή άδεια υπογεγραμμένη από τους γονείς των μαθητών/τριών για συμμετοχή των παιδιών τους στην έρευνα. Η χορήγηση των ερωτηματολογίων θα γίνει από την ερευνήτρια και δύο βοηθούς ερευνητές. Οι μαθητές/τριες θα έχουν στη διάθεσή τους μια μειωμένη διδακτική περίοδο (30 λεπτά) για να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο. Οι ερευνητές θα είναι στην

τάξη κατά τη διάρκεια συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων φροντίζοντας να κυλήσει ομαλά η διαδικασία και λύνοντας τυχόν απορίες των μαθητών/τριών σχετικά με το ερωτηματολόγιο. Ακολούθως, θα συγκεντρωθούν όλα τα ερωτηματολόγια και τα δεδομένα θα καταχωρηθούν και θα αναλυθούν ποσοτικά στο στατιστικό λογισμικό SPSS.

Αποτελέσματα της έρευνας: Τα συνολικά αποτελέσματα από όλα τα σχολεία θα σας ανακοινωθούν μετά το πέρας της διαδικασίας ανάλυσης και καταγραφής των αποτελεσμάτων. Η ίδια ενημέρωση θα σταλεί στο Υ.Π.Π.Α.Ν και στο Κ.Ε.Ε.Α..

Κλείνοντας θέλουμε να σας ευχαριστήσουμε για τη συμμετοχή σας στην έρευνα και να τονίσουμε τη σημασία της συμβολής εσάς και του σχολείου σας. Σε περίπτωση που έχετε κάποιες ερωτήσεις ή χρειάζεστε κάποιες διευκρινίσεις, μην διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας στην ηλεκτρονική διεύθυνση o.solomontos-kountouri@theo.ac.cy ή στο τηλέφωνο 22443063

Σας ευχαριστούμε, εκ των προτέρων, για τη συνεργασία σας.

Με εκτίμηση,

(υπογραφή)

Δρ Όλγα Σολομώντος Κουντούρη

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Ψυχολογίας

Ακαδημαϊκή Υπεύθυνη του Μεταπτυχιακού Προγράμματος
«Εφαρμογές Ψυχολογίας και Συμβουλευτικής στην Κοινότητα»
της Θεολογική Σχολής Εκκλησίας Κύπρου.

Παράρτημα Ε

Οκτώβριος, 2020

ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΠΡΟΣ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΚΗΔΕΜΟΝΕΣ

Αγαπητέ γονέα/κηδεμόνα,

Με την παρούσα επιστολή ζητάμε τη συγκατάθεσή σας για να συμμετέχει το παιδί σας στην έρευνα με θέμα «Οι πιθανοί κρυφοί εχθροί της Διαμόρφωσης Ταυτότητας και των Δυνητικών Εαυτών στην Εφηβεία: Η κατάθλιψη και το άγχος». Κύριος σκοπός της έρευνας είναι να μελετήσει και να εξετάσει τους συναισθηματικούς εσωτερικευμένους παράγοντες, όπως η κατάθλιψη και το άγχος που ενδέχεται να συσχετίζονται με τις διάφορες διαστάσεις της ταυτότητας αλλά και τις δύο διαστάσεις των δυνητικών εαυτών, επιθυμητών και μη επιθυμητών εαυτών. Πιο συγκεκριμένα εξετάζουμε κατά πόσον και ποιες διαστάσεις ταυτότητας και δυνητικών εαυτών σχετίζονται με την εμφάνιση συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους.

Η έρευνα διεξάγεται υπό την εποπτεία της Δρ Όλγας Σολομώντος Κουντούρη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Ψυχολογίας και Ακαδημαϊκή Υπεύθυνη του Μεταπτυχιακού Προγράμματος στη Θεολογική Σχολή Εκκλησίας Κύπρου. Σχετική έγκριση έχει ήδη χορηγηθεί από το Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας και Αξιολόγησης.

Το παιδί σας, παίρνοντας μέρος στην έρευνα, θα συμπληρώσει ένα ανώνυμο ερωτηματολόγιο. Η διάρκεια της έρευνας δεν θα υπερβαίνει τα 30 λεπτά και θα διεξαχθεί ύστερα από συνεννόηση με το διδακτικό προσωπικό, ώστε να μην επηρεάζεται το πρόγραμμα διδασκαλίας.

Παρακαλούμε συμπληρώστε και υπογράψτε το έντυπο που ακολουθεί και επιστρέψτε το στο σχολείο το συντομότερο δυνατό, μόνο αν επιθυμείτε το παιδί σας να ΜΗΝ συμμετέχει στην έρευνα. Σε περίπτωση που έχετε κάποιες ερωτήσεις ή χρειάζεστε κάποιες διευκρινίσεις, μην διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας στην ηλεκτρονική διεύθυνση o.solomontos-kountouri@theo.ac.cy
Σας ευχαριστούμε, εκ των προτέρων, για τη συνεργασία σας.

Με εκτίμηση,

(υπογραφή)

Δρ Όλγα Σολομώντος Κουντούρη



Επιθυμώ ο/η μαθητής/τρια....., της
τάξης να ΜΗΝ συμμετέχει στην παραπάνω έρευνα.

Υπογραφή γονέα ή κηδεμόνα:

Ονοματεπώνυμο: