



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

«Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία»

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ: «Δυνητικοί Εαυτοί σε Περίοδο Κρίσης»

Όνοματεπώνυμο μεταπτυχιακής φοιτήτριας:

Μαρία Ελένη Γιαννακού

Μέλη τριμελούς:

Αγγελική Λεονταρή, Ομότιμη Καθηγήτρια (επιβλέπουσα)

Ειρήνη Δερμιτζάκη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Γεώργιος Κλεφτάρας, Καθηγητής

Βόλος, Οκτώβριος 2015

Υπεύθυνη δήλωση περί μη λογοκλοπής

Η Μαρία-Ελένη Γιαννακού, γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο «Δυνητικοί Εαυτοί σε Περίοδο Κρίσης» αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει έχουν δηλωθεί κατάλληλα στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές. Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει 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



[υπογραφή φοιτήτριας]

Περίληψη

Η συγκεκριμένη εργασία, στηριζόμενη στην θεωρία των Markus και Nurius (1986) για τους «Δυνητικούς εαυτούς», μελετάει τις πτυχές του εαυτού με προσανατολισμό το μέλλον. Στόχος της εργασίας αυτής ήταν η διερεύνηση του αντίκτυπου που έχει η κοινωνική αβεβαιότητα στις αντιλήψεις του νέου ανθρώπου για τις δυνατότητες, τους στόχους, τις ελπίδες και τους φόβους του σε τομείς που είναι σημαντικοί για τον αυτοπροσδιορισμό του. Ένας επιπρόσθετος στόχος ήταν η διερεύνηση πιθανών διαφορών ανάμεσα στα δύο φύλα και ανάμεσα σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες ως προς τους δυνητικούς εαυτούς, ως προς τη σχέση των δυνητικών εαυτών με το επίπεδο και τη σταθερότητα της αυτοεκτίμησης και με την προσωπική/κοινωνική αβεβαιότητα. Στην έρευνα συμμετείχαν άτομα ηλικίας 18 έως 35, μια ηλικιακή ομάδα που πλήττεται πιο άμεσα από τις κοινωνικό-οικονομικές αλλαγές. Η συλλογή των δεδομένων έγινε από τον Νοέμβριο του 2014 έως και τον Ιανουάριο του 2015 μέσω ενός διαδικτυακού ερωτηματολογίου και στην έρευνα ανταποκρίθηκαν συνολικά 236 άτομα. Η μελέτη των δυνητικών εαυτών έδειξε ότι οι νέοι εστιάζουν αρκετά σε επιθυμίες και φόβους για το μέλλον τους που αφορούν στην επαγγελματική απασχόληση και στην υγεία. Διαπιστώθηκαν επίσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες, ενώ δεν εντοπίστηκαν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, του επιπέδου και της σταθερότητας της αυτοεκτίμησης των συμμετεχόντων και των σεναρίων προσωπικής/κοινωνικής αβεβαιότητας ως προς τις κατηγορίες των δυνητικών εαυτών. Το βασικό συμπέρασμα της έρευνας είναι ότι οι αναφορές των συμμετεχόντων για τους δυνητικούς εαυτούς από την μια αντανakλούν τους βασικούς αναπτυξιακούς στόχους των νέων ατόμων, από την άλλη όμως καθρεφτίζουν την παρούσα κοινωνική πραγματικότητα.

***Λέξεις-κλειδιά:** Δυνητικοί εαυτοί, σταθερότητα αυτοεκτίμησης, προσωπική αβεβαιότητα, κοινωνική αβεβαιότητα*

Abstract

The present study, based on *Markus and Nurius's* (1986) theory of "Possible selves," investigates the aspects of self-orientation in the future. In particular, it explores the impact of social uncertainty *in young people's perceptions regarding the* opportunities, goals, hopes and fears in areas that they consider important for their self-definition. Additionally, it examines possible differences in possible selves between the two genders and between different age groups. It also examines the relation between possible selves and the level and stability of self-esteem, as well as the personal/world uncertainty. The sample consisted of individuals aged 18-35, an age group that suffers most by the socio-economic changes. Data collection took place from November 2014 up to and including January 2015 via an online questionnaire in which responded 236 people in total. The content analysis of possible selves showed that young people focus mainly on desires and fears about their future related to the area of employment and health. The only significant differences found were between the different age groups in relation to possible selves. The main conclusion of the research is that the possible selves reported by the subjects of this study reflect the developmental goals of the particular age group, as well as the social realities of the present social and economic situation.

Words Keys: Possible Selves, self esteem stability, self uncertainty, general/world uncertainty

Εκτενής Περίληψη

Το κλίμα της κοινωνικής αβεβαιότητας ολοένα κι αυξάνεται λόγω της κρίσης στην οποία βρίσκεται η Ελλάδα τα τελευταία έξι χρόνια, με την πρόβλεψη του μέλλοντος να φαντάζει όλο και πιο δύσκολη. Η συγκεκριμένη μελέτη, στηριζόμενη στην θεωρία των Markus & Nurius (1986) για τους «Δυνητικούς εαυτούς», μελετάει τις πτυχές του εαυτού με προσανατολισμό το μέλλον. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, οι δυνητικοί εαυτοί αντιπροσωπεύουν τις προσδοκίες, τις ελπίδες και τους φόβους του ατόμου σε τομείς που είναι σημαντικοί για τον αυτοπροσδιορισμό του. Υποστηρίζεται ότι οι δυνητικοί εαυτοί εκπροσωπούν όχι μόνο τις προσωπικές πεποιθήσεις και τις αξίες του ατόμου, αλλά κι αυτές του κοινωνικό-πολιτισμικού πλαισίου. Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει πώς, τα άτομα ηλικίας 18 έως 35 ετών, προβάλλουν τον εαυτό τους στο μέλλον, τόσο ως προς τους θετικούς εαυτούς, όσο και ως προς τους αρνητικούς τους εαυτούς, εν μέσω κοινωνικό-οικονομικής κρίσης στην Ελλάδα. Συγκεκριμένα, οι στόχοι της έρευνας είναι: α) να διερευνηθούν οι θετικοί και αρνητικοί δυνητικοί εαυτοί, β) να διερευνηθούν πιθανές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα ως προς τους δυνητικούς εαυτούς, γ) να διερευνηθούν πιθανές ηλικιακές διαφορές ως προς τους δυνητικούς εαυτούς, δ) να μελετηθεί η σχέση των δυνητικών εαυτών με το επίπεδο και τη σταθερότητα της αυτοεκτίμησης των συμμετεχόντων και τέλος, ε) να διερευνηθούν οι πιθανές σχέσεις ανάμεσα στα σενάρια κοινωνικής/προσωπικής αβεβαιότητας και τις κατηγορίες των δυνητικών εαυτών. Στην έρευνα συμμετείχαν άτομα ηλικίας 18 έως 35, τα οποία χωρίστηκαν σε τρεις ηλικιακές ομάδες για να μελετηθούν οι διαφορές μεταξύ τους. Η συλλογή των δεδομένων έγινε από τον Νοέμβριο του 2014 έως και τον Ιανουάριο του 2015 μέσω ενός διαδικτυακού ερωτηματολογίου και στην έρευνα ανταποκρίθηκαν 236 άτομα. Από αυτά τα 168 ήταν γυναίκες (71,2%) και τα 68 ήταν άνδρες (28,8%). Τα ερευνητικά δεδομένα αναλύθηκαν με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS 20.0. Για την περιγραφή των μεταβλητών υπολογίστηκαν κατανομές συχνότητας, ενώ για την επίτευξη των στόχων της έρευνας εφαρμόστηκε έλεγχος ανεξαρτησίας χ^2 , έλεγχος μέσων όρων **t-test** και Ανάλυση Διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (**ANOVA**). Από την κατηγοριοποίηση των δυνητικών εαυτών προέκυψε ότι οι νέοι εστιάζουν αρκετά σε επιθυμίες και φόβους για το μέλλον τους που αφορούν στην επαγγελματική απασχόληση και στην υγεία. Διαπιστώθηκαν επίσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες, ενώ δεν εντοπίστηκαν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, του επιπέδου και της σταθερότητας της αυτοεκτίμησης των συμμετεχόντων και των σεναρίων προσωπικής/κοινωνικής αβεβαιότητας ως προς τις κατηγορίες των δυνητικών εαυτών. Το βασικό συμπέρασμα που προέκυψε είναι ότι οι δυνητικοί εαυτοί των συμμετεχόντων στην

παρούσα έρευνα από την μια αντανακλούν τους βασικούς αναπτυξιακούς στόχους των ατόμων, από την άλλη όμως καθρεφτίζουν και την παρούσα κοινωνική πραγματικότητα. Αν και τα ευρήματα της παρούσας μελέτης αφορούν μόνο το συγκεκριμένο δείγμα και δε μπορούν να γενικευτούν, ωστόσο προσφέρουν χρήσιμες πληροφορίες και συμπεράσματα που μπορούν να αξιοποιηθούν από επαγγελματίες που στο επίκεντρο της μελέτης τους και της δουλειάς τους είναι τα νεαρά άτομα. Σε ερευνητικό επίπεδο μπορεί να αποτελέσει το έναυσμα για περαιτέρω και σε βάθος μελέτη των μελλοντικών αυτοαναπαραστάσεων των νέων, ιδιαίτερα στον ελληνικό χώρο όπου η σχετική έρευνα σ' αυτές τις ηλικίες είναι περιορισμένη.

Ευχαριστίες

Η εκπόνηση μιας διπλωματικής εργασίας δεν είναι ποτέ ατομική υπόθεση γι' αυτό τον λόγο αισθάνομαι την ανάγκη να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου και τις θερμές μου ευχαριστίες:

στην επιβλέπουσα καθηγήτρια μου κα Λεονταρή Αγγελική γιατί μου μετέδωσε με γενναιοδωρία τις γνώσεις της, ενώ με την πολύτιμη καθοδήγηση της αλλά και με την συνεχή της διαθεσιμότητα με ενθάρρυνε και με παρότρυνε στο να συνεχίσω και να ολοκληρώσω το έργο μου.

στον αναπληρωτή καθηγητή του Τμήματος Εκπαίδευσης και Αγωγής στη Προσχολική Ηλικία του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου κ Γιαλαμά Βασίλη για τη σημαντική του βοήθεια στη στατιστική ανάλυση των δεδομένων της έρευνας μου, αλλά και για τη προθυμία του να με βοηθήσει και να με στηρίξει στην εργασία μου.

στους γονείς μου για την στήριξη που μου παρείχαν και συνεχίζουν να μου παρέχουν σ' αυτούς τους δύσκολους καιρούς ώστε να εκπληρώσω τους στόχους μου και τα όνειρα μου και στον σύντροφό μου, Γιώργο, για την υπομονή του και την αμέριστη συμπαράσταση που μου παρείχε καθ' όλη τη διάρκεια των μεταπτυχιακών μου σπουδών.

Πίνακας Περιεχομένων

Εισαγωγή	11
ΜΕΡΟΣ Ι. Θεωρητικό Πλαίσιο	14
1. Δυνητικοί Εαυτοί (Possible Selves)	14
1.1 Ορισμοί και πτυχές της έννοιας του Εαυτού	14
1.2 Η έννοια των δυνητικών εαυτών	16
1.3 Τρέχουσα αυτοαντίληψη και δυνητικοί εαυτοί.....	17
1.4 Δυνητικοί εαυτοί ως κίνητρα συμπεριφοράς	18
1.5 Παράγοντες που επηρεάζουν την διαμόρφωση των δυνητικών εαυτών	20
1.5.1 Η επίδραση του κοινωνικό-πολιτισμικού πλαισίου	20
1.5.2 Η επίδραση του φύλου.....	22
1.5.3 Η επίδραση του αναπτυξιακού σταδίου.....	23
1.5.4 Η επίδραση προσωπικών χαρακτηριστικών.....	23
1.6 Τρόποι μελέτης των δυνητικών εαυτών	25
1.7 Σχετικές έρευνες	26
2. Κοινωνικό-Οικονομική Κρίση	27
2.1 Κοινωνική αβεβαιότητα.....	28
2.2 Προσωπική αβεβαιότητα	29
2.3 Προσωπική αβεβαιότητα και μελλοντικοί στόχοι.....	29
2.4 Η αβεβαιότητα ως κίνητρο.....	30
2.5 Παράγοντες που συνδέονται με την προσωπική αβεβαιότητα	31
3. Σύνοψη του Θεωρητικού Πλαισίου	32
4. Σκοπός και Στόχοι της Έρευνας.....	33

ΜΕΡΟΣ ΙΙ.Μεθοδός	35
5. Μεθοδολογικά στοιχεία της έρευνας	35
5.1 Συμμετέχοντες/ουσες.....	35
5.2 Διαδικασία συλλογής ερευνητικού υλικού	36
5.3 Μέσα συλλογής δεδομένων	36
5.3.1 Αξιολόγηση δυνητικών εαυτών	37
5.3.2 Αξιολόγηση επιπέδου και σταθερότητας αυτοεκτίμησης.....	37
5.3.3 Αξιολόγηση προσωπικής και κοινωνικής αβεβαιότητας.....	38
5.4 Πιλοτική εφαρμογή και θέματα διατήρησης της ανωνυμίας των συμμετεχόντων	39
ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ.Αποτελέσματα	41
6. Αποτελέσματα της έρευνας	41
6.1 Στρατηγική και μέθοδοι ανάλυσης δεδομένων	41
6.2 Ψυχομετρικές ιδιότητες των κλιμάκων της έρευνας: Αξιοπιστία	41
6.3 Κατηγορίες δυνητικών εαυτών	41
6.3.1 Εκτίμηση πιθανότητας επίτευξης θετικών και αρνητικών δυνητικών εαυτών	45
6.4 Σχέση δυνητικών εαυτών και δημογραφικών μεταβλητών	45
6.4.1 Φύλο.....	45
6.4.2 Ηλικία.....	46
6.5 Σχέση δυνητικών εαυτών με το επίπεδο και τη σταθερότητα της αυτοεκτίμησης.....	48
6.6 Σχέση δυνητικών εαυτών με σενάρια προσωπικής και κοινωνικής αβεβαιότητας.....	51
Μέρος ΙV. Συζήτηση	55
7. Συζήτηση αποτελεσμάτων	55
7.1 Περιορισμοί της έρευνας	60
7.2 Προτάσεις για περαιτέρω διερεύνηση.....	61

Βιβλιογραφία	63
Παράρτημα	74

Εισαγωγή

Το κλίμα της κοινωνικής αβεβαιότητας ολοένα κι αυξάνεται λόγω της κρίσης στην οποία βρίσκεται η Ελλάδα τα τελευταία έξι χρόνια, με την πρόβλεψη του μέλλοντος για την χώρα και τους πολίτες της να φαντάζει όλο και πιο δύσκολη. Η οικονομική κρίση έχει προκαλέσει σημαντικές επιπτώσεις στη κοινωνική ζωή, καθώς η μείωση ή η απουσία εισοδήματος έχει ως συνέπεια την απώλεια ευημερίας, ενώ μεγάλα τμήματα του πληθυσμού οδηγούνται στη φτώχεια. Τα θύματα της κρίσης στην Ελλάδα, όπως προέκυψε από τα επίσημα στοιχεία της έκθεσης της Unicef (2012) εκτός από τα παιδιά είναι κυρίως οι νέοι, καθώς η κρίση μπορεί να επηρεάσει τα νεαρά άτομα μέσω της διαθεσιμότητας των ευκαιριών για εύρεση εργασίας και πιο συγκεκριμένα, μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα του νέου ατόμου να επιτύχει την αυτονομία του μέσα από τις ευθύνες που αναλαμβάνει στον εργασιακό χώρο και τη διαδικασία επίτευξης της οικονομικής του ανεξαρτησίας (Lundberg & Wuermli, 2012). Όταν η δυνατότητα για οικονομική αυτονομία του ατόμου εκλείπει, τότε συχνά συμβαίνει να επηρεάζεται και η συναισθηματική αυτονομία του, αφού το άτομο και είναι και αισθάνεται εξαρτώμενο από τους άλλους (Lundberg & Wuermli, 2012). Επιπλέον, η κρίση είναι πιθανό να αλλάξει το πλαίσιο των αντιλήψεων και των προσδοκιών του νέου και έτσι να διαταραχθεί η διαδικασία της ανάπτυξης της ταυτότητας τους ως ατόμου μέσα στην κοινωνία, καθώς η εργασία σε σημαντικό βαθμό συντελεί στο προσδιορισμό τόσο της ταυτότητας όσο και της εικόνας εαυτού του νεαρού ατόμου (Μπούρας & Λύκουρας, 2011). Παράλληλα, η κρίση μπορεί να επηρεάσει τους στόχους του νέου, να τους καταστήσει άνευ σημασίας ή ανέφικτους, ή να αλλάξει σημαντικά τις παραμέτρους για την επίτευξή τους (Lundberg & Wuermli, 2012). Συνέπεια όλων αυτών είναι η προσωπική απομόνωση που σε αρκετές περιπτώσεις καταλήγει σε καταθλιπτικές ή αγχώδεις διαταραχές, χρήση ουσιών και αντικοινωνική συμπεριφορά, καθώς πολλές μελέτες συγκλίνουν στη παραδοχή μίας ισχυρής συνάφειας ανάμεσα στην ανεργία και στην αύξηση ψυχικών διαταραχών (Murphy & Athanassou, 1999. Μπούρας & Λύκουρας, 2011. Ευθυμίου, Αργαλιά, Κασκαμπά & Μακρή, 2013), αλλά και η απαξίωση του εαυτού, η αδιαφορία για το παρόν και η απελπισία για το μέλλον (Μπούρας & Λύκουρας, 2011).

Στην Ελλάδα προς το παρόν, οι περισσότερες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί για την κοινωνικό-οικονομική κρίση και τα νεαρά άτομα αφορούν στις επιπτώσεις που έχει αυτή στην ψυχική τους υγεία (Μπούρας & Λύκουρας, 2011. Αναγνωστόπουλος & Σουμάκη, 2012), ενώ όσον αφορά στις προσδοκίες, τις ελπίδες και τους φόβους για το μέλλον οι

έρευνες είναι ελάχιστες και έχουν εστιάσει περισσότερο στην ηλικιακή ομάδα των εφήβων (Λεονταρή, Γωνίδα & Γιαλαμάς, 2009).

Η παρούσα διπλωματική εργασία, στηριζόμενη στη θεωρία των Markus και Nurius (1986) για τους «Δυνητικούς εαυτούς», μελετάει τις πτυχές του εαυτού με προσανατολισμό το μέλλον. Διερευνά τον αντίκτυπο που έχει η κοινωνική αβεβαιότητα στις αντιλήψεις του νέου ανθρώπου για τις δυνατότητες, τους στόχους, τις ελπίδες και τους φόβους του σε τομείς που είναι σημαντικοί για τον αυτοπροσδιορισμό του.

Η έννοια των δυνητικών εαυτών παρέχει ένα χρήσιμο εργαλείο για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι διαμορφώνουν στόχους και κατευθύνουν τις ενέργειες τους προς την αλλαγή και την ανάπτυξη (Λεονταρή & συν., 2009). Επιπλέον, η σκέψη μιας επιθυμητής μελλοντικής κατάστασης έχει διαπιστωθεί πως έχει ευεργετικό ρόλο στην αύξηση και την διατήρηση μιας θετικής διάθεσης (Sherldon & Lyubomirsky, 2006), σε αντίθεση με τους αρνητικούς μελλοντικούς εαυτούς που έχουν συνδεθεί με την εμφάνιση κατάθλιψης (Allen, Woolfolk, Gara & Apter, 1996. Penland, Masten, Zelhart, Fournet & Callahan, 2000). Ίσως λοιπόν ένα αντίδοτο στην αβεβαιότητα της κρίσης, να είναι η προβολή εύρους θετικών δυνητικών εαυτών. Συγκεκριμένα, αν το άτομο ενθαρρυνθεί αρχικά να οραματιστεί και μετά να εστιάσει και να αγωνιστεί για έναν θετικό μελλοντικό εαυτό, ενδεχομένως θα μπορούσε να αντισταθεί στις αρνητικές επιπτώσεις της κοινωνικό-οικονομικής κρίσης. Θα είναι ένας τρόπος για να βρει σκοπό στη ζωή του, να φτιάξει τη διάθεσή του, αλλά και να έχει πλέον σαφές κίνητρο για να συνεχίσει προς αυτή τη θετική κατεύθυνση με λιγότερες παλινδρομήσεις. Συνεπώς, τα ευρήματα της συγκεκριμένης έρευνας θα μπορούσαν να αποτελούν σημαντικό εργαλείο για τους επαγγελματίες (συμβούλους, ψυχοθεραπευτές, εκπαιδευτικούς κα) που στο επίκεντρο της μελέτης τους και της δουλειάς τους είναι τα νεαρά άτομα. Γνωρίζοντας ο ειδικός τις συναισθηματικές ανάγκες του ατόμου, θα μπορεί να καταλάβει τι είναι σημαντικό για το νεαρό άτομο, προς τα πού μπορεί να κινηθεί η όλη βοηθητική προσπάθεια και ποιες είναι οι κατάλληλες στρατηγικές παρέμβασης.

Αναφορικά με την δομή της παρούσας εργασίας, στο πρώτο κεφάλαιο επιχειρείται η εννοιολογική αποσαφήνιση της έννοιας του εαυτού και των βασικών της πτυχών και παρουσιάζεται αναλυτικά η θεωρία των δυνητικών εαυτών (Κεφ. 1). Στο επόμενο κεφάλαιο γίνεται προσπάθεια να δοθεί ο ορισμός της προσωπικής και της κοινωνικής αβεβαιότητας και να διερευνηθεί το κατά πόσο η μια μορφή αβεβαιότητας επηρεάζεται και ενισχύεται από την άλλη (Κεφ. 2). Στη συνέχεια, γίνεται η σύνοψη του θεωρητικού πλαισίου (Κεφ. 3) και παρατίθεται σε ξεχωριστό κεφάλαιο (Κεφ. 4) ο ερευνητικός σκοπός και διατυπώνονται οι

ερευνητικοί στόχοι. Ακολούθως, περιγράφεται η μεθοδολογία (Κεφ. 5), ενώ τα αποτελέσματα της έρευνας παρουσιάζονται λεπτομερώς σε ξεχωριστό κεφάλαιο (Κεφ. 6). Τέλος, η διπλωματική εργασία καταλήγει με τη συζήτηση της σημασίας αυτών των αποτελεσμάτων καθώς και με τους περιορισμούς και τη χάραξη κατευθύνσεων για περαιτέρω έρευνες (Κεφ. 7).

Μέρος I. Θεωρητικό Πλαίσιο

1. Δυνητικοί εαυτοί (Possible Selves)

Η έννοια του εαυτού ήταν πηγή προβληματισμού για αρκετούς φιλοσόφους ήδη από τα αρχαία χρόνια. Οι ιδέες τους προετοίμασαν το έδαφος έτσι ώστε, όταν αναγνωρίστηκε η ψυχολογία επίσημα ως επιστήμη, τον 19^ο αιώνα, η έννοια του εαυτού αποτέλεσε ένα κεντρικό θέμα προβληματισμού και στο χώρο της ψυχολογίας. Έκτοτε πληθώρα θεωριών έχουν αναπτυχθεί για τον εαυτό έως τις μέρες μας. Μια από τις πιο πρόσφατες είναι η θεωρία των Markus και Nurius (1986) για τους «δυναμικούς εαυτούς» που έδωσε και το ερέθισμα να μελετηθούν οι πτυχές του εαυτού με προσανατολισμό το μέλλον. Στα παρακάτω υποκεφάλαια επιχειρείται η εννοιολογική αποσαφήνιση της έννοιας του εαυτού και των βασικών της πτυχών και παρουσιάζεται αναλυτικά η θεωρία των δυναμικών εαυτών.

1.1 Ορισμοί και πτυχές της έννοιας του Εαυτού

Μέχρι την δεκαετία του '80 υπήρχε ένα κλίμα ασάφειας γύρω από την έννοια του εαυτού τόσο σε επίπεδο ορολογίας όσο και σε επίπεδο μέτρησης. Σύμφωνα με την Byrne (1996) το γεγονός αυτό οφειλόταν κυρίως σε τέσσερις παράγοντες:

- Στην έλλειψη ενός κοινού και γενικά παραδεκτού ορισμού.
- Στην χρήση πολλών και διαφορετικών όρων, ως συνώνυμων με την έννοια του εαυτού, με κοινό πρόθεμα την λέξη «εαυτός».
- Στην έλλειψη συμφωνίας ως προς τις πτυχές του εαυτού.
- Στην τάση πολλών ερευνητών να περιγράφουν τις σχετικές έννοιες περισσότερο με όρους κοινής λογικής παρά με αυστηρά επιστημονικούς όρους.

Στο πλαίσιο αυτό, υπήρξαν αρκετοί ερευνητές που ταύτισαν την έννοια του εαυτού (self) με την αυτοαντίληψη (self-concept) και την αυτοεκτίμηση (self-esteem) κι άλλοι που υποστήριζαν πως αυτές οι έννοιες είναι διακριτές και χρειάζεται να χρησιμοποιούνται κατ' ανάλογο τρόπο (Λεονταρή, 1998. Harter, 1999).

Ένας γενικά αποδεκτός ορισμός της έννοιας του εαυτού είναι ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του (Harter, 1999). Ο James (1890), ο πρώτος που θεμελίωσε μια ψυχολογική θεωρία του εαυτού, τόνισε την διπλή φύση του εαυτού, υποστηρίζοντας ότι ο εαυτός έχει δύο πτυχές, το «Εγώ» (I) και το «Εμένα» (Me). Το «Εγώ» είναι το υποκείμενο που αισθάνεται, παρατηρεί και δρα, ενώ το «Εμένα» είναι το αντικείμενο

της εμπειρίας. Το «Εμένα» του James είναι αυτό που στην πορεία μετονομάστηκε σε «αυτοαντίληψη» (Harter, 1999). Σύμφωνα με τον Rogers (1951) η διαμόρφωση του εαυτού είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης του ατόμου με το περιβάλλον του και όρισε τον εαυτό ως «*μια οργανωμένη μορφή των αντιλήψεων που γίνονται αποδεκτές από την συνείδηση*» (Rogers, 1951 στο Λεονταρή, 1998, σελ.55). Συνεπώς, για τον Rogers ο εαυτός περιέχει τα χαρακτηριστικά του ατόμου που εμπίπτουν στην άμεση γνώση του και στα οποία θεωρεί ότι ασκεί έλεγχο (Λεονταρή, 1998). Σημαντική είναι επίσης και η προσέγγιση της Harter (1999), η οποία θέλοντας να ορίσει την έννοια του εαυτού χρησιμοποίησε τον όρο «αυτοαναπαράσταση» (self-representation), αποδίδοντας μέσω αυτού του όρου χαρακτηριστικά του εαυτού τα οποία το άτομο αναγνωρίζει συνειδητά μέσω της γλώσσας, όπως είναι το πώς περιγράφει τον εαυτό του.

Κατά συνέπεια, η έννοια του εαυτού θεωρείται, από πολλούς μελετητές, μια πολυδιάστατη εννοιολογική κατασκευή, η οποία περιλαμβάνει γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές πτυχές και συγκεκριμένα, μπορεί να περιλαμβάνει στόχους, πράξεις παρελθόντος, τον ιδανικό εαυτό, τον πραγματικό, τον εαυτό όπως θα έπρεπε να είναι κ. α, ενώ η αυτοεκτίμηση και η αυτοαντίληψη αποτελούν δύο από τις πιο βασικές πτυχές του εαυτού (Λεονταρή, 1998).

Η αυτοεκτίμηση αντιπροσωπεύει την συναισθηματική πλευρά της έννοιας του εαυτού και «*δείχνει το βαθμό στον οποίο το άτομο αποδέχεται και επιδοκιμάζει τον εαυτό του*» (Λεονταρή, 1998, σελ. 81). Η αυτοεκτίμηση ενσωματώνει δύο θεμελιώδη συστατικά στοιχεία. Το πρώτο στοιχείο είναι το επίπεδο, το οποίο αφορά το βαθμό που το άτομο αποδέχεται και εκτιμά τον εαυτό του και με βάση αυτό διακρίνεται σε υψηλή και σε χαμηλή (Λεονταρή, 2013). Παραδοσιακά η υψηλή αυτοεκτίμηση έχει θεωρηθεί ως θετικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, που έχει μόνο θετικές επιδράσεις στη συμπεριφορά του ατόμου, ενώ η χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει θεωρηθεί ως αρνητικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, που έχει καταστρεπτικές επιδράσεις στη συμπεριφορά του (Λεονταρή, 2013). Ωστόσο, μερικοί ερευνητές θεωρούν ότι έχει δοθεί αδικαιολόγητα μεγάλη προσοχή στο επίπεδο της αυτοεκτίμησης και πως η υψηλή αυτοεκτίμηση δε συνεπάγεται πάντα επιθυμητά αποτελέσματα (Λεονταρή, 2013). Το δεύτερο στοιχείο είναι η σταθερότητα που αφορά τη μεταβλητότητα της αυτοεκτίμησης μέσα σε κάποιο χρονικό διάστημα και τη σπουδαιότητα που δίνει το άτομο στις διακυμάνσεις της. Σε αυτή την περίπτωση η αυτοεκτίμηση διακρίνεται σε σταθερή και σε ασταθή (Λεονταρή, 2013). Έτσι, οι περισσότεροι ερευνητές θεωρούν ότι η αυτοεκτίμηση είναι μια δυναμική διαδικασία, μη

στατική, που υπόκειται σε αλλαγές. Οι διαβαθμίσεις της οφείλονται κυρίως στις επιτυχίες ή τις αποτυχίες του ατόμου, τις προσδοκίες του, τον τρόπο που βιώνει τις εμπειρίες (θετικές ή αρνητικές) και τον τρόπο που αξιολογεί τα γεγονότα (Kernis, Cornell, Ru Sun, Berry, & Harlow, 1993). Τα άτομα που διαθέτουν ασταθή αυτοεκτίμηση στηρίζονται σε αβέβαιο συναίσθημα αυτό-αξίας. Χαρακτηρίζονται επίσης, από αυξημένο ενδιαφέρον για τη γνώμη των άλλων, ενώ είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα σε καταστάσεις στις οποίες νιώθουν ότι αξιολογούνται. Επιπλέον, δίνουν αρκετή βαρύτητα στις κοινωνικές αξιολογήσεις (Kernis et al., 1993. Λεονταρή, 2013). Συγκρινόμενα με τα άτομα που διαθέτουν σταθερή αυτοεκτίμηση, έχει διαπιστωθεί πως έχουν υποδεέστερη ψυχολογική υγεία και ευεξία. Είναι πιο ευάλωτα στην κατάθλιψη και έχουν πιο έντονες αντιδράσεις στα καθημερινά αρνητικά γεγονότα (Λεονταρή, 2013). Σχετικά με την σχέση ανάμεσα στο επίπεδο και στην σταθερότητα της αυτοεκτίμησης, έχει διαπιστωθεί πως τα άτομα που διαθέτουν υψηλή αυτοεκτίμηση και ταυτόχρονα σταθερή έχουν στέρεη βάση αυτό-αξίας, η οποία δεν εξαρτάται από την επιτυχία τους σε εξωτερικά αξιολογικά κριτήρια ή την αξιολόγηση των άλλων, γι' αυτό απειλούνται ελάχιστα από αρνητικά αξιολογικά γεγονότα (Λεονταρή, 2013).

Η αυτοαντίληψη αποτελεί τη γνωστική πλευρά και αποτελεί «*το σύνολο των πεποιθήσεων και των στάσεων που διαμορφώνει το άτομο για τον εαυτό του*» (Λεονταρή, 1998, σελ.72). Η αυτοαντίληψη στηρίζεται στις υποκειμενικές αντιλήψεις του ατόμου για τον εαυτό του και επηρεάζεται από την κοινωνική εμπειρία. Σύμφωνα επίσης, με τα πορίσματα ερευνών η αυτοαντίληψη αποτελεί ένα πολυδιάστατο και περίπλοκο σύστημα, μερικές πτυχές του οποίου αλλάζουν, ενώ άλλες μένουν σχετικά σταθερές (Λεονταρή, 1998). Με την αυτοαντίληψη ασχολήθηκαν κι οι ψυχολόγοι Hazel Markus και Paula Nurius (1986) σύμφωνα με τις οποίες η αυτοαντίληψη αποτελείται από ένα σύστημα συναισθηματικό-γνωστικών δομών, τα «αυτοσχήματα» (self-schemas). Τα αυτοσχήματα αντικατοπτρίζουν προσωπικές αντιλήψεις που το ίδιο το άτομο θεωρεί σημαντικά στοιχεία του αυτοπροσδιορισμού του. Είναι διαχρονικές αναπαραστάσεις που στηρίζονται σε πεποιθήσεις, εμπειρίες, γενικεύσεις για τον εαυτό του σε συγκεκριμένους τομείς. Τα αυτό-σχήματα διαμορφώνονται από εμπειρίες του παρελθόντος, αποθηκεύονται στην μακρόχρονη μνήμη και ακολουθούν το άτομο στο παρόν καθορίζοντας τον τρόπο με τον οποίο επεξεργάζεται πληροφορίες που έχουν σχέση με τον εαυτό του (Markus & Nurius, 1986).

1.2 Η έννοια των δυνητικών εαυτών

Σύμφωνα με τις Markus και Nurius (1986) τα άτομα διαμορφώνουν αντιλήψεις για τις δυνατότητες, τους στόχους, τις ελπίδες και τους φόβους τους. Οι αντιλήψεις αυτές είναι οι

«δυνητικοί», «πιθανοί», ή «μελλοντικοί εαυτοί» που βασίζονται σε αναπαραστάσεις του εαυτού στο παρελθόν και συμπεριλαμβάνουν αναπαραστάσεις του εαυτού στο μέλλον (Markus & Nurius, 1986). Θεωρητικά υπάρχει τεράστια ποικιλία δυνητικών εαυτών που το άτομο μπορεί να διαμορφώσει, αλλά πρακτικά αυτό είναι δύσκολο καθώς το κοινωνικοπολιτισμικό και ιστορικό πλαίσιο στο οποίο ανήκει το άτομο θέτει αρκετούς περιορισμούς. Οι δυνητικοί εαυτοί αν και συνδέονται στενά με τον παρόντα εαυτό, διαφέρουν ουσιαστικά από αυτόν (Markus & Nurius, 1986. Λεονταρή 1998).

Πιο αναλυτικά, η έννοια των «δυνητικών εαυτών» ορίζεται ως «η γνώση για τον εαυτό, που αναφέρεται στο πως οι άνθρωποι σκέφτονται για τις δυνατότητές τους και το μέλλον τους» (Markus & Nurius, 1986, σελ 954). Οι δυνητικοί εαυτοί αντιπροσωπεύουν τους εαυτούς που το άτομο προσδοκά ότι θα γίνει στο μέλλον, που ελπίζει ότι θα γίνει και που φοβάται μήπως γίνει σε τομείς που είναι σημαντικοί για τον αυτοπροσδιορισμό του και επειδή στηρίζονται σε υποκειμενικές εκτιμήσεις που έχει το άτομο για τον εαυτό του κάποιες φορές μπορεί να μη βασίζονται καθόλου στην κοινωνική πραγματικότητα (Markus & Nurius, 1986. Markus & Ruvoilo, 1989).

Η έννοια των δυνητικών εαυτών περιλαμβάνει τόσο τους επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς, όσο και τους εαυτούς που το άτομο φοβάται. 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). Κάθε άτομο μπορεί να διαμορφώσει δυνητικούς εαυτούς που να αναφέρονται σε διαφορετικές περιοχές (π.χ εργασία, οικογένεια κ.α.), ενώ σε κάθε περιοχή μπορούν να συνυπάρχουν μαζί αρνητικοί και θετικοί εαυτοί. Για παράδειγμα, μια νεαρή κοπέλα μπορεί να έχει δυνητικούς εαυτούς που αφορούν την επαγγελματική της σταδιοδρομία και τον γονεϊκό της ρόλο και στην δεύτερη περίπτωση δηλαδή στον γονεϊκό της ρόλο να συνυπάρχει η επιθυμία της να γίνει μητέρα με τον φόβο της πως δεν θα μπορέσει να ανταποκριθεί επάξια στις ευθύνες της ως γονέας (Markus & Nurius, 1986).

1.3 Τρέχουσα αυτοαντίληψη και δυνητικοί εαυτοί

Οι Markus και Nurius (1986) χρησιμοποιούν τον όρο «τρέχουσα αυτοαντίληψη» (working self-concept ή current self-concept), για να υποδηλώσουν πως από το πλήθος των αντιλήψεων που έχει διαμορφώσει το άτομο, κάθε φορά υπερισχύει μια κυρίαρχη αυτοεικόνα. Η τρέχουσα αυτοαντίληψη αποτελεί ένα υποσύνολο του συνόλου των αντιλήψεων για τον εαυτό που είναι κάθε φορά ενεργό στην σκέψη και στην μνήμη του ατόμου, η δε μορφή της προσδιορίζεται

και διαφοροποιείται ανάλογα με τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου και τις τρέχουσες περιβαλλοντικές συνθήκες. Η δομή της μπορεί να περιλαμβάνει αντιλήψεις που αφορούν τον παρόντα εαυτό κι άλλες που είναι δυνητικοί εαυτοί, οι οποίοι με την σειρά τους ως μελλοντικές αυτοαναπαραστάσεις δίνουν μορφή, εξειδίκευση και κατεύθυνση σε συγκεκριμένους στόχους, φιλοδοξίες ή φόβους που έχει ένα άτομο, προσδίδοντας μια κατεύθυνση στην τρέχουσα αυτοαντίληψη, ή όπως επισημαίνουν οι Markus και Ruvalo, οι δυνητικοί εαυτοί είναι «αυτοαναπαραστάσεις με προσανατολισμό προς τη δράση» (Markus & Ruvalo, 1989, σελ. 213), που ενέχουν «γνωστικοσυναισθηματικά στοιχεία που υποκινούν και κατευθύνουν τις πράξεις του ατόμου που έχουν σχέση με τον εαυτό» (Markus & Ruvalo, 1989, σελ. 217). Οι δυνητικοί εαυτοί με άλλα λόγια, αντιπροσωπεύουν το κίνητρο βάσει του οποίου το άτομο θα προσπαθήσει να πετύχει το στόχο του ή να αποφύγει κάτι που φοβάται, ενώ παράλληλα δίνουν το ερέθισμα στο άτομο να αξιολογήσει τον παρόντα εαυτό του (Markus & Nurius, 1986).

1.4 Δυνητικοί εαυτοί ως κίνητρα συμπεριφοράς

Όπως προαναφέρθηκε, οι δυνητικοί εαυτοί αποτελούν κριτήριο με βάση το οποίο εκτιμάται η συμπεριφορά του ατόμου στο παρόν, ενώ παράλληλα δημιουργούν στο άτομο το αναγκαίο κίνητρο για να επιλέξει μια συμπεριφορά κατάλληλη για να πετύχει τους στόχους του ή να αποφύγει κάτι που φοβάται (Markus & Nurius, 1986. Oyserman & Markus, 1990).

Ωστόσο, η επίτευξη ενός στόχου εξαρτάται, όχι μόνο από το κίνητρο, αλλά και από πολλούς άλλους παράγοντες και σύμφωνα με αρκετούς ερευνητές ο συνδυαστικός κρίκος ανάμεσα στους δυνητικούς εαυτούς και τα κίνητρα συμπεριφοράς είναι η διαδικασία της αυτορρύθμισης¹ (Garcia & Pintrich, 1995. Miller & Brickman, 2004. Hoyle & Sherrill, 2006). Το άτομο με δική του πρωτοβουλία χρησιμοποιεί στρατηγικές που του επιτρέπουν να παρακολουθεί, να ελέγχει, να αξιολογεί ή και να τροποποιεί τη δράση του προκειμένου να πετύχει τους στόχους που έχει θέσει (Jahromi & Stifter, 2008). Μέσω λοιπόν των στρατηγικών αυτορρύθμισης το άτομο καταφέρνει να ελέγξει την συμπεριφορά του και να την προσαρμόσει έτσι ώστε να διασφαλίσει την υλοποίηση των στόχων του.

¹ Η αυτορρύθμιση είναι μια πολύπλοκη αλλά και πολύπλευρη μεταγνωστική διαδικασία που ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να ελέγχει τις δράσεις και τις αντιδράσεις του για την επίτευξη ενός επιδιωκόμενου στόχου (Jahromi & Stifter, 2008).

Η επίδραση των δυνητικών εαυτών εξαρτάται από το κατά πόσο αξιολογείται ένας πιθανός εαυτός από το άτομο ως σημαντικός ή όχι, αλλά κι από το κατά πόσο καλά επεξεργασμένος είναι. Έχει διαπιστωθεί πως όσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ένα άτομο επεξεργάζεται στη σκέψη του ένα συγκεκριμένο δυνητικό εαυτό, τόσο περισσότερο η συγκεκριμένη αυτοαναπαράσταση επηρεάζει τη συμπεριφορά του, διότι το άτομο επιδεικνύει μεγαλύτερη επιμονή στο στόχο και υιοθετεί πιο αποτελεσματικές στρατηγικές (Leondari, Syngollitou, & Kiosseglou, 1998). Η Oyserman και οι συνεργάτες της εισήγαγαν τον όρο «*αυτορρυθμιζόμενοι δυνητικοί εαυτοί*», θέλοντας να τονίσουν πως αν οι δυνητικοί εαυτοί είναι προσδιορισμένοι με σαφήνεια κι όχι με γενικούς όρους και οι στρατηγικές που χρησιμοποιεί το άτομο για την επίτευξη των στόχων του είναι συγκεκριμένες, τότε ασκούν μεγαλύτερη επιρροή στην τρέχουσα συμπεριφορά (Oyserman, Bybee, Terry, & Hart-Johnson, 2004).

Σημαντικός επίσης, είναι κι 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 ως υπενθύμιση για το τι θα προκύψει εάν το άτομο δεν προσπαθήσει αρκετά για τον στόχο του (Oyserman & Markus, 1990. Oyserman & Lee, 2007). Όταν λοιπόν το άτομο επιδιώξει να δημιουργήσει ισορροπία ανάμεσα στους φόβους του και τις ελπίδες του για το μέλλον, το κίνητρο του γίνεται ακόμη πιο ισχυρό και ο στόχος του 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 (Markus & Ruvalo, 1989. Oyserman & Markus, 1990). Όσο το άτομο αξιολογεί θετικά τις επιθυμητές αυτοαναπαραστάσεις του, προσαρμόζει και την συμπεριφορά του ανάλογα ώστε να αυξήσει τις πιθανότητες να τις πετύχει, ενώ όσο αξιολογεί αρνητικά τις αυτόαναπαραστάσεις που φοβάται, υιοθετεί συμπεριφορά που αποτρέπει την επίτευξη των συγκεκριμένων εαυτών (Markus & Nurius, 1986. Oyserman & Markus, 1990).

Τα παραπάνω, έρχονται να επιβεβαιωθούν κι από τα αποτελέσματα ερευνών, τα οποία έδειξαν πως μαθητές που κατάφεραν να δημιουργήσουν ισορροπία ανάμεσα στους θετικούς και αρνητικούς πιθανούς εαυτούς ήταν λιγότερο επιρρεπείς σε παραβατικές δραστηριότητες (Oyserman & Markus, 1990) και με αυξημένες πιθανότητες να πετύχουν καλύτερους βαθμούς (Oyserman, Brickman & Rhodes, 2007).

Οι επιλογές επομένως, που κάνουν οι άνθρωποι στο παρόν βασίζονται στην επιθυμία τους να αναπτύξουν το είδος του ατόμου που ελπίζουν ότι θα γίνουν και να αποφύγουν το είδος του ατόμου που φοβούνται μήπως γίνουν (Markus & Nurius, 1986).

Η τρέχουσα συμπεριφορά όμως, δεν επηρεάζεται μόνο από το γεγονός ότι οι δυνητικοί εαυτοί αποτελούν ένα σαφή στόχο τον οποίο το άτομο θα προσπαθήσει να επιτύχει, αλλά επηρεάζεται κι από τα συναισθήματα που το άτομο βιώνει όταν φαντάζεται τον εαυτό του στο μέλλον (Markus & Nurius, 1986). Φαίνεται πως η σκέψη μιας επιθυμητής μελλοντικής κατάστασης έχει ευεργετικό ρόλο στην αύξηση και την διατήρηση μιας θετικής διάθεσης (Sherldon & Lyubomirsky, 2006. Meevissen, Peters & Alberts, 2011), ενώ παράλληλα ωθεί το άτομο να επινοήσει σχέδια και στρατηγικές για την επίτευξη του στόχου του (Markus & Nurius, 1986. Markus & Ruvalo, 1989). Αντιθέτως, οι αρνητικές μελλοντικές αυτοαναπαραστάσεις ωθούν το άτομο να υιοθετήσει συμπεριφορές οι οποίες συμβάλουν στην αποφυγή της ανεπιθύμητης μελλοντικής κατάστασης (Markus & Nurius 1986. Markus & Ruvalo, 1989). Παρόλα αυτά, 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 την λήψη των σωστών αποφάσεων (Penland et al., 2000), δημιουργώντας έτσι τις συνθήκες για την εμφάνιση καταθλιπτικής διάθεσης (Allen et al., 1996).

1.5 Παράγοντες που επηρεάζουν την διαμόρφωση των δυνητικών εαυτών

Η διαμόρφωση των δυνητικών εαυτών είναι αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης πολλών παραγόντων. Στην συνέχεια παρουσιάζονται κάποιοι από τους παράγοντες που ασκούν σημαντική επίδραση στη διαμόρφωση των δυνητικών εαυτών.

1.5.1 Η επίδραση του κοινωνικό-πολιτισμικού πλαισίου

Οι Oyserman και Fryberg (2006) επεσήμαναν πως οι δυνητικοί εαυτοί είναι μια κοινωνική κατασκευή. Οι Σημαντικοί Άλλοι και το κοινωνικοπολιτισμικό, ιστορικό πλαίσιο έχουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση και το περιεχόμενο των πιθανών εαυτών (Unemori, Omoregie & Markus, 2004), ιδίως στους εφήβους και στα άτομα νεαρής ηλικίας² και μπορεί

² Από έρευνες έχει προκύψει πως ο ετεροκαθορισμός από το πλαίσιο επηρεάζει περισσότερο τα άτομα σε μικρότερες ηλικίες, σε αντίθεση με τις μεγαλύτερες ηλικίες όπου το κίνητρο των ατόμων είναι περισσότερο εσωτερικό και τα υποκείμενα διέπονται λιγότερο από τις κοινωνικοπολιτισμικές προσδοκίες (Cross & Markus, 1991. Frazier & Hooker, 2006).

να ανατροφοδοτήσουν το άτομο ως προς το αν ένας δυνητικός εαυτός εκτιμάται αρνητικά ή θετικά στο συγκεκριμένο πλαίσιο. Αναλόγως μπορούν να ενισχύσουν, να περιορίσουν ή και να υπονομεύσουν την διαμόρφωση συγκεκριμένων πιθανών εαυτών, επηρεάζοντας την σκέψη του ατόμου για το τι είναι εφικτό και επιθυμητό στο μέλλον. Εάν το πλαίσιο δεν τροφοδοτεί το άτομο με εικόνες και πρότυπα σε έναν συγκεκριμένο τομέα, τότε το άτομο είτε δεν διαμορφώνει μελλοντικούς εαυτούς στον τομέα αυτό, είτε οι δυνητικοί εαυτοί που διαμορφώνει είναι τόσο γενικοί που δεν συμβάλλουν στην αυτορρύθμιση της συμπεριφοράς του, λόγω των μειωμένων ερεθισμάτων και κινήτρων αλλαγής που δέχεται από το περιβάλλον (Markus & Nurius, 1986. Markus & Ruvoilo, 1989. Oyserman & Fryberg, 2006).

Ειδικότερα, έχει διαπιστωθεί πως νεαρά άτομα, τα οποία ανήκουν σε μειονοτικές ομάδες, προέρχονται από αγροτικές περιοχές και από χαμηλά εισοδηματικά στρώματα, ενδεχομένως να δυσκολευτούν να οραματιστούν ή να διατηρήσουν δυνητικούς εαυτούς εστιασμένους στην ακαδημαϊκή τους εξέλιξη, ιδίως εάν το πλαίσιο παρέχει ερεθίσματα ή προωθεί στερεότυπα που περιορίζουν την διαμόρφωση των συγκεκριμένων γνωστικών αναπαραστάσεων (Oyserman, Gant, & Ager, 1995. Oyserman & Fryberg, 2006). Στην έρευνα των Λεονταρή, Γωνίδα και Γιαλαμά (2009) διαπιστώθηκε ότι οι έφηβοι αστικών περιοχών, αναφέρθηκαν στα προσωπικά θέματα στρεφόμενοι γύρω από τους επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς και στην επαγγελματική απασχόληση γύρω από τους αρνητικούς, ενώ οι έφηβοι, αγροτικών περιοχών, αναφέρθηκαν σε θέματα εκπαίδευσης εστιάζοντας στους επιθυμητούς ενώ σε θέματα υγείας στους αρνητικούς πιθανούς εαυτούς.

Όσον αφορά στη σχέση των δυνητικών εαυτών με την εθνικότητα και την φυλή έχει διαπιστωθεί πως άτομα από διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια δίνουν έμφαση σε διαφορετικούς τομείς της ζωής τους, γεγονός που επηρεάζει αρκετά και το περιεχόμενο των δυνητικών τους εαυτών (Fraser & Eccles, 1994. Unemori et al., 2004). Σε μια σχετικά πρόσφατη έρευνα η Kao (2000) διαπίστωσε πως η διαμόρφωση δυνητικών εαυτών νεαρών ατόμων επηρεάζεται αρκετά από τα στερεότυπα που έχουν δημιουργηθεί σχετικά με την εθνότητα και την φυλή τους, καταλήγοντας στο συμπέρασμα πως οι έφηβοι διαφορετικών εθνικοτήτων όριζαν τους στόχους τους και αξιολογούσαν τα αποτελέσματα των ακαδημαϊκών τους επιτευγμάτων με βάση τις στερεοτυπικές εικόνες που ίσχυαν για την ομάδα στην οποία άνηκαν (Kao, 2000).

1.5.2 Η επίδραση του φύλου

Οι έρευνες δείχνουν ότι τα κοινωνικά στερεότυπα επηρεάζουν αρκετά τις μελλοντικές αυτοαναπαραστάσεις γυναικών και ανδρών. Τα περισσότερα στερεότυπα ωθούν τους άντρες να έχουν μια αυτόνομη και ανεξάρτητη αίσθηση του εαυτού, ενώ οι γυναίκες αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους σε συνάρτηση με το περιβάλλον τους και με τις απαιτήσεις των άλλων (Oyserman & Fryberg, 2006), με αποτέλεσμα να ενσωματώνουν στο περιεχόμενο των δυνητικών τους εαυτών τις απόψεις και τις προσδοκίες του πλαισίου (Knox, 2006. McClland, 2010). Με άλλα λόγια, οι απαιτήσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος δημιουργούν στο άτομο το κίνητρο να αποφύγει δυνητικούς εαυτούς με ποιοτικά χαρακτηριστικά που σχετίζονται με το αντίθετο φύλο, υιοθετώντας ανάλογες συμπεριφορές που θα έχουν ως αποτέλεσμα τη διαμόρφωση και την ανάπτυξη δυνητικών εαυτών που παραδοσιακά αφορούν στο ίδιο φύλο (Knox, Funk, Elliott & Bush, 1998. Knox, 2006).

Οι έρευνες δείχνουν επίσης, πως οι γυναίκες δίνουν περισσότερη έμφαση στις διαπροσωπικές σχέσεις και στην δημιουργία παραδοσιακής οικογένειας απ' ό,τι οι άνδρες, οι οποίοι εστιάζουν κυρίως στην οικονομική ευημερία και στην δημιουργία καριέρας (Knox, Funk, Elliott & Bush, 2000. Segal, De Meis, Wood & Smith, 2001). Επιπρόσθετα, οι γυναίκες αναφέρουν περισσότερο, απ' ό,τι οι άνδρες, αρνητικούς πιθανούς εαυτούς (Knox et al, 1998) και θεωρούν ότι είναι πιθανότερο να υλοποιηθούν (Knox et al., 2000). Ακόμη έχει διαπιστωθεί πως οι δυνητικές αυτοαναπαραστάσεις των δύο φύλων διαφοροποιούνται περισσότερο όταν οι προβολές αφορούν στο απώτερο μέλλον (πχ. 10-15 έτη), απ' ό,τι στο εγγύς μέλλον (πχ. 1 έτος), (Brown & Diekman, 2010).

Η επιρροή των κοινωνικών ρόλων διαφαίνεται αρκετά και στις επαγγελματικές επιλογές ανδρών και γυναικών. Ειδικότερα, έχει επισημανθεί πως οι γυναίκες σπάνια διαμορφώνουν δυνητικούς εαυτούς που σχετίζονται με επαγγέλματα που αφορούν στις φυσικές επιστήμες και την τεχνολογία, ενώ έχει παρατηρηθεί κι ότι σπάνια αναλαμβάνουν ηγετικές θέσεις στην καριέρα τους, γεγονός που ενδεχομένως οφείλεται στο ότι σε νεαρή ηλικία δεν δεχτήκαν τα ερεθίσματα από το περιβάλλον τους που θα τις ωθούσαν να διαμορφώσουν ανάλογες μελλοντικές αυτοαναπαραστάσεις (Lips, 2007).

Παρόλα αυτά, τα τελευταία χρόνια οι στόχοι και οι προβολές των γυναικών για το μέλλον έχουν αρχίσει να μοιάζουν αρκετά με τους στόχους και τις προβολές των ανδρών. Το γεγονός αυτό αντανακλά και την αλλαγή που έχει επέλθει στις δυτικές κοινωνίες σε ό,τι αφορά στο ρόλο της γυναίκας. Ιδιαίτερα, έχει παρατηρηθεί πως οι γυναίκες, αν και εξακολουθούν ν'

αναφέρονται στην δημιουργία οικογένειας, ολοένα και περισσότερο δίνουν έμφαση και στην δημιουργία επαγγελματικής καριέρας. Αντίθετα, οι προσδοκίες της κοινωνίας για τον ρόλο του άνδρα έχουν υποστεί ελάχιστες αλλαγές, γεγονός που εξηγεί και το γιατί οι άνδρες παραμένουν πιστοί στα παραδοσιακά στερεότυπα και συνεχίζουν να εστιάζουν στην δημιουργία καριέρας και στην εξασφάλιση υψηλών οικονομικών αποδοχών από το εργασιακό τους πλαίσιο (Green & DeBacker, 2004).

1.5.3 Η επίδραση του αναπτυξιακού σταδίου

Στην διαμόρφωση των μελλοντικών αυτοαναπαραστάσεων, εξίσου σημαντικός είναι κι ο ρόλος της ηλικίας του ατόμου και της φάσης ζωής στην οποία βρίσκεται. Ειδικότερα, στη μελέτη των Cross και Markus (1991) διαπιστώθηκε πως οι δυνητικοί εαυτοί, παρότι έχουν ενεργή δράση σ' όλη την διάρκεια ζωής του ατόμου, ο αριθμός των μελλοντικών αυτοαναπαραστάσεων μειώνεται σε μεγαλύτερης ηλικίας άτομα, ενώ παρατηρήθηκαν διαφορές κι ως προς το περιεχόμενό τους. Οι δυνητικοί εαυτοί των εφήβων σχετίζονται με την απόκτηση πανεπιστημιακής εκπαίδευσης, τη συνέχιση των σπουδών, την επαγγελματική σταδιοδρομία και τις διαπροσωπικές σχέσεις (Lips, 2004. Oyserman & Fryberg, 2006. Λεονταρή & συν., 2009), ενώ οι πιθανοί εαυτοί των νεαρών ενήλικων ατόμων επικεντρώνονται περισσότερο στην δημιουργία οικογένειας και στην επαγγελματική σταθερότητα (Cross & Markus, 1991). Σε αντιδιαστολή, οι αυτοαναπαραστάσεις ατόμων μεγαλύτερων ηλικιών αφορούν περισσότερο τομείς όπως της διασκέδασης, της φυσικής κατάστασης και της υγείας (Cross & Markus, 1991. Frazier, Hooker, Johnson & Kaus, 2000). Επιπλέον, έχει διαπιστωθεί ότι με την πάροδο του χρόνου τα άτομα είναι περισσότερο σε θέση να προσαρμόσουν τις ιδανικές με τις πραγματικές αντιλήψεις για τον εαυτό τους (Ryff, 1991), ενώ οι στρατηγικές επίτευξης του στόχου που χρησιμοποιούν είναι πιο επεξεργασμένες και πιο αποτελεσματικές, απ' αυτές που χρησιμοποιούν τα νεαρότερα άτομα (Hooker, 1999). Έχει επίσης αποδειχθεί πως οι δυνητικοί εαυτοί μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων παραμένουν πιο σταθεροί και βρίσκονται σε καλύτερη ισορροπία μεταξύ τους (Frazier et al., 2000).

1.5.4 Η επίδραση προσωπικών χαρακτηριστικών

Σημαντική επίσης, είναι κι η επιρροή που ασκούν τα προσωπικά χαρακτηριστικά του ατόμου στην διαμόρφωση των δυνητικών εαυτών. Όπως δείχνουν οι έρευνες οι πιθανοί εαυτοί βρίσκονται σε θετική συσχέτιση με την υψηλή αυτοεκτίμηση, την αυτοαποτελεσματικότητα και με τα συναισθήματα προσωπικού ελέγχου.

Αναλυτικότερα, οι έρευνες δείχνουν πως τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση διαμορφώνουν περισσότερο θετικές αυτοαναπαραστάσεις, απ' ό τι αρνητικές, με αποτέλεσμα να κυριαρχούν στη τρέχουσα αυτοαντίληψη τους οι θετικοί δυνητικοί εαυτοί (Markus & Nurius, 1986). Όταν λοιπόν, το άτομο κατακλύζεται από εικόνες θετικών πιθανών εαυτών, επικεντρώνεται με μεγαλύτερη ευκολία στο έργο που πρέπει να εκτελέσει, ενώ η αυτοεκτίμηση του ενισχύεται ακόμη περισσότερο, όταν καταφέρει να επιτύχει τους στόχους του (Markus & Nurius, 1986. Λεονταρή, 1997. Vignoles, Manzi, Regalia & Scabini, 2008).

Σχετικά με τις πεποιθήσεις της αυτοαποτελεσματικότητας³ οι Markus και Nurius (1986) τις συνέδεσαν με τους πιθανούς εαυτούς αναφέροντας πως συμβάλουν στο να γίνουν οι οραματισμοί του ατόμου συγκεκριμένοι και ξεκάθαροι. Συγκεκριμένα, οι πεποιθήσεις της αυτοαποτελεσματικότητας επηρεάζουν τον τρόπο που τα άτομα σκέφτονται, αισθάνονται και συμπεριφέρονται. Ως εκ τούτου, τα άτομα με υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα είναι πιο πιθανόν να πιστέψουν ότι μπορούν να επιτύχουν έναν συγκεκριμένο στόχο, επειδή αισθάνονται σίγουρα για τις γνώσεις τους και τις ικανότητές τους (Bandura, 1994). Συνεπώς, τα άτομα με ισχυρές πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας εστιάζουν περισσότερο στην επίτευξη των επιθυμητών δυνητικών αυτοαναπαραστάσεων κι όσο καταφέρνουν να υλοποιούν τους στόχους τους, άλλο τόσο ενισχύονται οι πεποιθήσεις τους για τις ικανότητες τους και οι θετικοί μελλοντικοί εαυτοί (Brady, 2011).

Τέλος, αναφορικά με τις αντιλήψεις ελέγχου⁴ έχει διαπιστωθεί πως τα άτομα που διαμορφώνουν αρνητικούς δυνητικούς εαυτούς έχουν την τάση να θεωρούν πως η ζωή τους επηρεάζεται από εξωγενείς παράγοντες και δεν ελέγχεται από τους ίδιους, ενώ παράλληλα πιστεύουν πως το μέλλον τους καθορίζεται κυρίως από παράγοντες όπως η μοίρα, η τύχη κ.α. Ένα παράδειγμα θα ήταν «Δεν έγραψα καλά στο διαγώνισμα, γιατί έπεσαν δύσκολα θέματα». Από την άλλη, οι θετικοί δυνητικοί εαυτοί έχουν συνδεθεί με συναισθήματα προσωπικού

³ Η αυτοαποτελεσματικότητα (self- efficacy) περιλαμβάνει τις προσωπικές εκτιμήσεις του ατόμου για την ικανότητα του να οργανώνει και να εκτελεί με επιτυχία ένα συγκεκριμένο έργο και στόχο σε συγκεκριμένες περιστάσεις (Bandura, 1994). Οι υψηλές πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας συνδέονται με θέση υψηλών στόχων, επιμονή, προσπάθεια, αποτελεσματική χρήση στρατηγικών και υψηλή επίδοση (Παντελιάδου & Μπότσας, 2007).

⁴ Οι αντιλήψεις ελέγχου ορίζονται ως οι πεποιθήσεις που έχουν τα άτομα για τις δυνατότητες τους να ελέγξουν μια συγκεκριμένη κατάσταση, αλλά κι ως οι προσδοκίες που αφορούν στην ικανότητά τους να προκαλούν επιθυμητά γεγονότα αποφεύγοντας τα ανεπιθύμητα (Skinner, 1995 στο Λεονταρή, 1997).

ελέγχου. Τα άτομα με εσωτερικό κέντρο ελέγχου πιστεύουν στην ικανότητα τους να ελέγξουν τα γεγονότα της ζωής τους κι αντιλαμβάνονται ότι η επίτευξη ενός στόχου είναι αποτέλεσμα προσωπικής προσπάθειας και προετοιμασίας, ενώ αισθάνονται και την ευθύνη των πράξεων τους. Σε αυτή την περίπτωση ένα παράδειγμα θα ήταν «Όσο πιο πολύ μελετάω, τόσο καλύτερους βαθμούς θα πάρω» (Λεονταρή, 1997).

1.6 Τρόποι μελέτης των δυνητικών εαυτών

Οι δυνητικοί εαυτοί μπορούν να μελετηθούν είτε χωριστά (θετικοί και αρνητικοί εαυτοί), είτε μαζί. Στην πρώτη περίπτωση υπάρχουν δύο τρόποι για να μελετηθούν οι δυνητικοί εαυτοί. Ο πρώτος αφορά στο συνολικό αριθμό θετικών και αρνητικών μελλοντικών αυτοαναπαραστάσεων, ενώ ο δεύτερος αφορά στο περιεχόμενο τους, δηλαδή γίνεται ανάλυση σε επιθυμητούς και σε εαυτούς προς αποφυγή με βάση τον τομέα ζωής του ατόμου στον οποίο αναφέρονται. Στην δεύτερη περίπτωση που οι δύο κατηγορίες μελετώνται μαζί, εξετάζεται η ισορροπία ανάμεσα τους, δηλαδή το κατά πόσο ένα άτομο διαμορφώνει θετικούς και αρνητικούς εαυτούς στον ίδιο τομέα ζωής (Leondari & Gonida, 2008. Λεονταρή & συν., 2009).

Αναφορικά με τα μέσα συλλογής των ερευνητικών δεδομένων ο πιο συχνός τρόπος εκτίμησης των δυνητικών εαυτών είναι η χρήση του ερωτηματολογίου (Possible Selves Questionnaire), το οποίο χρησιμοποιήθηκε στην αρχική έρευνα των Markus & Nurius (1986) κι έκτοτε έχει αξιοποιηθεί σε αρκετές άλλες μελέτες. Ένας τρόπος χρήσης του ερωτηματολογίου είναι να ζητηθεί αρχικά από τα άτομα να δημιουργήσουν μια λίστα από δυνητικούς εαυτούς και στην συνέχεια να αξιολογήσουν το πόσο πιθανόν είναι ή όχι να επιτευχθούν ή να αποφευχθούν οι μελλοντικές αυτοαναπαραστάσεις που ανέφεραν (Cross & Markus, 1991. Knox et al., 1998. McClelland, 2010). Ένας δεύτερος τρόπος χρήσης του ερωτηματολογίου είναι να ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να εκτιμήσουν μια ήδη έτοιμη λίστα δυνητικών εαυτών επιλέγοντας τους δυνητικούς εαυτούς που ισχύουν γι' αυτούς (Penlant et al., 2000). Υπάρχουν όμως, και μελέτες στις οποίες οι ερευνητές χρησιμοποιούν το ερωτηματολόγιο με ανοιχτού τύπου ερωτήματα και ζητούν από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν το πώς φαντάζονται τον εαυτό τους στο μέλλον, ενώ στην συνέχεια γίνεται ανάλυση του περιεχομένου (Λεονταρή, 1997. Kao, 2000. Spensley, 2009). Αν κι η χρήση του συγκεκριμένου είδους ερωτήσεων, θεωρείται απαιτητική ως προς τον σχεδιασμό και την επεξεργασία των δεδομένων, παρέχει στους ερευνητές ποικιλία πληροφοριών ενώ μπορεί να φωτίσει πολύπλευρα ένα θέμα.

Ένας επιπλέον τρόπος εκτίμησης των δυνητικών εαυτών είναι ο συνδυασμός χορήγησης του ερωτηματολογίου με την διαδικασία της δομημένης συνέντευξης, που προτάθηκε από τους Oyserman και Markus (1990). Αρκετοί ερευνητές προτιμούν την συγκεκριμένη διαδικασία θεωρώντας πως η δυνατότητα να επικοινωνήσουν άμεσα με τα υποκείμενα και να εξηγήσουν οι ίδιοι το ζητούμενο της έρευνας θα τους εξασφαλίσει ουσιαστικές και πιο πλήρεις απαντήσεις (Fraser & Eccles, 1994. Frazier et al., 2000. Sica, 2009).

Τέλος, σύμφωνα με την ανασκόπηση των Packard και Conway (2006) η εκτίμηση των δυνητικών εαυτών μπορεί να γίνει και μέσα από την χρήση οπτικού υλικού⁵ και την διαδικασία της δραματοποίησης⁶. Οι συγκριμένες μέθοδοι δίνουν έναν πιο εναλλακτικό τρόπο έκφρασης και διερεύνησης των μελλοντικών αυτοαναπαράστασεων. Αν και απαιτούν από τον ερευνητή να διαθέσει αρκετό χρόνο, παρόλα αυτά ο ίδιος μπορεί να αντλήσει αρκετές πληροφορίες, όχι μόνο για το περιεχόμενο των δυνητικών εαυτών, αλλά και για τις στρατηγικές αυτορρύθμισης που χρησιμοποιούν οι συμμετέχοντες.

1.7 Σχετικές έρευνες

Σχετικά με τις μελέτες που αφορούν τον πληθυσμό των εφήβων, σε διεθνή και ελλαδικό χώρο, οι δυνητικοί εαυτοί έχουν συσχετιστεί με τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα (Leondari & Gonida, 2008. Cadely, Pittman, Kerpelman & Adler-Baeder, 2011), την αυτοεκτίμηση (Λεονταρή, 1997. Knox et al., 1998. McClelland, 2010), την παραβατικότητα (Oyserman & Markus, 1990. Oyserman, Terry & Bybee, 2002), τις σχολικές επιδόσεις (Markus & Ruvalo, 1989. Leondari et al., 1998. Oyserman et al., 2004. Λεονταρή & συν., 2009), την ανάπτυξη της ταυτότητας (Sica, 2009. Manzi, Vignoles & Regalia, 2010) και με τον ρόλο της οικογένειας και των συνομηλίκων (Oyserman et al., 2002. Oyserman et al., 2007. Moon & Rao, 2010). Αναφορικά με τους ενήλικες, οι δυνητικοί εαυτοί έχουν συσχετιστεί με τον γονεϊκό ρόλο (Oyserman & Lee, 2007. Meek, 2011), την δια βίου μάθηση (Rorriter, 2007), την σωματική (Hooker & Kaus, 1994. Bybee & Wells, 2006) και ψυχική υγεία (Erikson, Hanssont & Lundblant, 2012. Hsu, Lu & Lin, 2014), τους επαγγελματικούς ρόλους (Plimmer

⁵ Ως οπτικό υλικό μπορεί να χρησιμοποιηθούν φωτογραφίες, ζωγραφιές ή videos των συμμετεχόντων που απεικονίζουν προσωπικές τους στιγμές (ευχάριστες ή δυσάρεστες), μέρη που θα ήθελαν να επισκεφθούν ή να μείνουν κ.α. Η χρήση του οπτικού υλικού γίνεται σε συνδυασμό με την χορήγηση του ερωτηματολογίου ή με την συνέντευξη (Packard & Conway, 2006).

⁶ Οι ερευνητές αντί να ζητήσουν από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν ή να περιγράψουν τους δυνητικούς τους εαυτούς, τους ζητούν να τους παραστήσουν. Μ' αυτό τον τρόπο οι μελετητές παρατηρούν τους δυνητικούς εαυτούς εν δράση (Packard & Conway, 2006).

& Schmidt, 2007. Hammon, Gosselin, Romono & Bunuan, 2010) και την γήρανση (Cross & Markus, 1991. Frazier et al., 2000. Frazier, Johnson, Gonzalez & Kafka, 2002).

Τέλος, όσον αφορά στην χρήση των δυνητικών εαυτών σε επίπεδο παρέμβασης, με στόχο την ενίσχυση των κινήτρων και την αλλαγή συμπεριφοράς τους ατόμου, υπάρχουν μελέτες που αναφέρονται στον τρόπο αύξησης και διατήρησης θετικών συναισθημάτων με την χρήση των επιθυμητών αυτοαναπαραστάσεων (Sheldon & Lyubomirsky, 2006. Meevissen, Peters & Alberts, 2011), ενώ έχουν δημιουργηθεί και προγράμματα παρέμβασης σε εφήβους και σε νεαρούς ενήλικες με σχολικές και ακαδημαϊκές δυσκολίες (Hock, Deshler & Schumaker, 2006) αλλά και με παρεκκλίνουσα συμπεριφορά (Oyserman et al., 2002). Αξίζει επίσης, να σημειωθεί πως έχει αναδειχθεί αρκετά κι η αξία των δυνητικών εαυτών στη θεραπευτική αλλαγή του ατόμου μέσα από την διαδικασία της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας (Buirς & Martin, 1997. Dunkel & Kelts, 2006).

Συνοψίζοντας, η σπουδαιότητα των δυνητικών εαυτών έγκειται στο γεγονός ότι βοηθούν το άτομο να αξιολογήσει τον παρόντα εαυτό του και συγχρόνως συνδέουν την αυτοαντίληψη με τα κίνητρα συμπεριφοράς. Κινητοποιούν το άτομο να συμπεριφερθεί με τρόπους που θα του εξασφαλίσουν την πραγματοποίηση των επιθυμητών εαυτών και την αποφυγή των αρνητικών (Markus & Nurius, 1986). Οι κοινωνικό-οικονομικές συνθήκες όμως που συνεχώς αλλάζουν, εντείνοντας το κλίμα της κοινωνικής αβεβαιότητας, μπορεί να συμβάλλουν σημαντικά είτε με το να περιορίσουν τη διαμόρφωση δυνητικών εαυτών σε συγκεκριμένους τομείς που το άτομο θεωρεί σημαντικούς για τον αυτοπροσδιορισμό του, είτε με το να διαμορφωθούν δυνητικοί εαυτοί τόσο γενικοί που να μην συμβάλλουν στη δημιουργία κινήτρων και κατ' επέκταση στην αλλαγή της συμπεριφορά του ατόμου (Markus & Nurius, 1986. Markus & Ruvalo, 1989. Oyserman & Fryberg, 2006. Λεονταρή & συν., 2009). Στο κεφάλαιο που ακολουθεί, επιχειρείται να διερευνηθεί ο ρόλος της κοινωνικής και της προσωπικής αβεβαιότητας και η σύνδεση τους με τους μελλοντικούς στόχους και τα κίνητρα συμπεριφοράς.

2. Κοινωνικό-Οικονομική Κρίση

Η οικονομική κρίση είναι το φαινόμενο κατά το οποίο μια οικονομία χαρακτηρίζεται από μια διαρκή και αισθητή μείωση της οικονομικής της δραστηριότητας. Από το 2009 έως σήμερα η Ελλάδα βρίσκεται στη δίνη μιας διεθνούς οικονομικής κρίσης, η οποία έχει δραματικές επιπτώσεις στην κοινωνική ζωή, δεδομένου ότι η μείωση ή και η απουσία εισοδήματος προκαλεί απώλειες στην ευημερία και ωθεί μεγάλα τμήματα του πληθυσμού στη

φτώχεια και κατ' επέκταση στον κοινωνικό αποκλεισμό (Μπούρας & Λύκουρας, 2011. Ευθυμίου & συν., 2013). Ένα από τα πιο βασικά ψυχικά παράγωγα της κρίσης είναι το αίσθημα αβεβαιότητας και ανασφάλειας (Αναγνωστόπουλος & Σουμάκη, 2012). Το αίσθημα της ανασφάλειας είναι ένα αίσθημα αδυναμίας και δυσπιστίας που συνοδεύεται από φόβο και άγχος ότι θα συμβεί κάτι κακό. Στην σύγχρονη κοινωνία οι άνθρωποι διακατέχονται κυρίως από δύο διαφορετικούς τύπους ανασφάλειας, την προσωπική ανασφάλεια ή αβεβαιότητα και την κοινωνική. Για το σκοπό της συγκεκριμένης μελέτης, στα παρακάτω υποκεφάλαια γίνεται προσπάθεια να δοθεί ο ορισμός της προσωπικής και της κοινωνικής αβεβαιότητας και να διερευνηθεί το κατά πόσο η μια μορφή αβεβαιότητας επηρεάζεται και ενισχύεται από την άλλη.

2.1 Κοινωνική αβεβαιότητα

Η αβεβαιότητα συνδέεται και επηρεάζεται αρκετά από το κοινωνικό-πολιτισμικό πλαίσιο, από τις αξίες και τους κανόνες που το διέπουν και γενικότερα από την κοσμοθεωρία του κάθε ανθρώπου (Van de Bos, Roortvliet, Mass, Miedema & Van den Ham, 2005). Η αίσθηση λοιπόν της ανασφάλειας που προκαλείται και δημιουργείται από τη φύση, τη δομή και τη λειτουργία του κοινωνικού πλαισίου ορίστηκε από τους De Cremer, Brebels και Sedikides (2008) ως γενική αβεβαιότητα (general uncertainty). Ενώ σε μια πιο πρόσφατη μελέτη των Smith και των συνεργατών του (2014) όπου χρησιμοποιήθηκε ο όρος κοινωνική/παγκόσμια αβεβαιότητα (world uncertainty), διευρύνθηκε το αρχικό εννοιολογικό πλαίσιο της έννοιας αυτής και συνδέθηκε με τους μελλοντικούς στόχους που θέτει το άτομο για τον εαυτό του σε συγκεκριμένους τομείς της ζωής του.

Πιο συγκεκριμένα, ως κοινωνική αβεβαιότητα ορίζεται *«η αίσθηση ότι κάποιος μπορεί ή δεν μπορεί να πετύχει τα επιθυμητά αποτελέσματα και να αποφύγει τα ανεπιθύμητα, διότι το πλαίσιο είναι ασαφές και απρόβλεπτο»* (Smith, James, Varnum & Oyserman, 2014 σελ. 683). Όταν λοιπόν το πλαίσιο δεν μπορεί να εξασφαλίσει την επιτυχία, το άτομο χρειάζεται να αγωνιστεί περισσότερο για να πετύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα, δεδομένου ότι κάποιες από τις προσπάθειες που θα καταβάλει μπορεί να μην αποδώσουν όπως αναμένει (Smith et al., 2014).

Σε αντίθεση, η κοινωνική/ παγκόσμια βεβαιότητα (world certainty) ορίζεται ως *«η αίσθηση ότι μπορούν να επιτευχθούν επιθυμητά αποτελέσματα και να αποφευχθούν τα ανεπιθύμητα, διότι το πλαίσιο είναι ξεκάθαρο, σταθερό και προβλέψιμο»* (Smith et al., 2014 σελ. 683). Σε ένα τέτοιο πλαίσιο εξασφαλίζεται η επιτυχία, και κάποιος μπορεί να ξεκινήσει τις προ-

σπάθειες του ανά πάσα στιγμή και τα αποτελέσματα θα είναι τα αναμενόμενα (Smith et al., 2014).

2.2 Προσωπική αβεβαιότητα

Η προσωπική αβεβαιότητα (personal uncertainty) ή αυτό-αβεβαιότητα (self uncertainty) ή υποκειμενική αβεβαιότητα (subjective uncertainty) αφορά μια δυσάρεστη και απωθητική ψυχολογική κατάσταση που βιώνει το άτομο όταν δεν είναι σίγουρο για τον εαυτό του, δηλαδή όταν υπάρχει ασαφής και απροσδιόριστη αίσθηση εαυτού (Hogg, 2000. Van den Bos & Lind, 2002. Hogg, 2007. Van den Bos, 2009. Morrison, Johnson & Wheeler, 2012). Με άλλα λόγια, το άτομο αισθάνεται αβέβαιο όταν τεθούν υπό αμφισβήτηση οι πεποιθήσεις, οι αξίες, το συναίσθημα, η συμπεριφορά του και η κοσμοθεωρία του (Hogg, 2000. Hogg, 2007).

Όταν το άτομο αισθάνεται αβέβαιο για τον εαυτό του αισθάνεται ότι απειλείται παράλληλα κι η ύπαρξή του (Van de Bos & Lind, 2002). Η αυτό-αβεβαιότητα μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα άγχους και αγωνίας, ενώ κάνει το άτομο να αισθάνεται ανίκανο να προβλέψει και να ελέγξει τον κόσμο του κι αυτό που θα του συμβεί (Hogg, 2007).

2.3 Προσωπική αβεβαιότητα και μελλοντικοί στόχοι

Σε έναν πρόσφατο ορισμό που έδωσαν ο Smith και οι συνεργάτες του (2014) συνέδεσαν την αβεβαιότητα με την ικανότητα του ατόμου να υλοποιήσει τους μελλοντικούς του στόχους. Ειδικότερα, ανέφεραν πως το άτομο αισθάνεται αβεβαιότητα όταν *«αμφισβητείται η ικανότητα του να μαθαίνει και να επιλέγει τις κατάλληλες στρατηγικές που θα συμβάλλουν στην υλοποίηση συγκεκριμένων στόχων»* (Smith et al., 2014 σελ. 683). Αντίθετα, αισθάνεται προσωπική βεβαιότητα (self certainty) όταν *«νιώθει ότι μπορεί και είναι ικανό να μάθει και να ακολουθεί τα "βήματα" που απαιτούνται για να πετύχει»* (Smith et al., 2014 σελ. 683).

Ωστόσο, όταν ένα άτομο βιώνει την προσωπική αβεβαιότητα δε σημαίνει ότι θα αποτύχει οπωσδήποτε, αλλά ότι θα δυσκολευτεί αρκετά στο να επιτύχει. Υπό αυτή την έννοια, η αίσθηση της προσωπικής σιγουριάς συνδέεται με την αυτό-αποτελεσματικότητα, δηλαδή με τις πεποιθήσεις του ατόμου για την ικανότητα του να οργανώνει και να εκτελεί με επιτυχία ένα συγκεκριμένο στόχο σε συγκεκριμένες περιστάσεις (Bandura, 1994). Ειδικότερα, όταν κάποιος αισθάνεται βέβαιος για τις ικανότητές του, ενισχύεται και η προθυμία του να επικεντρωθεί στον στόχο και να επιδιώξει την υλοποίησή του. Ομοίως, όταν το άτομο αισθάνεται αβέβαιο για τις ικανότητές του επηρεάζεται αρκετά οποιαδήποτε δράση εστιασμένη στο στόχο, διότι ερμηνεύεται ως μάταιη, ενώ επικεντρώνεται στην επίτευξη πιο

εφήμερων και επιφανειακών στόχων (πχ. το άτομο επιλέγει να διασκεδάσει παρά να διαβάσει), ώστε να καλύψει το αίσθημα της ανασφάλειας του (Smith et al., 2014).

2.4 Η αβεβαιότητα ως κίνητρο

Λόγω των όσων αναφέρθηκαν ανωτέρω, το άτομο εκ των πραγμάτων αισθάνεται την ανάγκη είτε να εξαλείψει την αβεβαιότητα, είτε να βρει τρόπους ώστε να την κάνει ανεκτή και γνωστικά διαχειρίσιμη (Van de Bos & Lind, 2002). Η θεμελιώδης ανάγκη του ατόμου να ελέγξει τον κόσμο, ώστε να αισθανθεί σίγουρο για το περιβάλλον του και για την θέση του μέσα σ' αυτό, δημιουργεί αυτομάτως το κίνητρο να μειώσει το προσωπικό αίσθημα της αβεβαιότητας (Hogg, 2000. Hogg, 2007. De Cremer & Sedikides, 2009), ενώ φαίνεται πως η πεποίθηση ότι ζει σε ένα δίκαιο κόσμο, εφησυχάζει το άτομο και του επιτρέπει να δημιουργεί και να επιτυγχάνει μακροπρόθεσμους στόχους (Bal & Van de Bos, 2012)

Σε αυτό το σημείο θεωρείται σημαντικό να τονιστεί πως οι άνθρωποι δεν αναζητούν την σιγουριά σε όλους τους τομείς της ζωής τους, παρά μόνο σε αυτούς που θεωρούν σημαντικούς για τους ίδιους (Hogg, 2000). Ταυτόχρονα, υπάρχουν κι οι περιπτώσεις που τα άτομα δημιουργούν συνθήκες αβεβαιότητας, ώστε να ζήσουν την συγκίνηση νέων πιθανών κινδύνων (Van de Bos & Lind, 2002). Σε αυτή την περίπτωση η αβεβαιότητα μπορεί να δημιουργήσει συναισθήματα έντασης και ζωντάνιας, δίνοντας νόημα στην ζωή (πχ. γνωριμία με καινούργια άτομα, ελεύθερη πτώση από το αεροπλάνο), ενώ προσφέρει ικανοποίηση στο άτομο το να καταφέρει να εξαλείψει ή να μειώσει τους κινδύνους (Hogg, 2007).

Ας σημειωθεί ακόμα πως η ανάγκη του ατόμου να διαμορφώσει μια πιο ασφαλή αίσθηση του εαυτού του στην κοινωνία το κινητοποιεί να αναζητήσει πληροφορίες και τρόπους για να μειώσει την ανασφάλεια του. Η Rios και οι συνεργάτες της (2014) αναφέρθηκαν στο πως κάποιες φορές η επιθυμία του ατόμου να διαφοροποιηθεί και να αναδείξει την μοναδικότητα του, έχοντας ως κίνητρο να μειώσει την απειλή της αβεβαιότητας, μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας του. Ενώ ο Smith και οι συνεργάτες του (2014) εισήγαγαν τον όρο παραγωγική αβεβαιότητα (productive uncertainty) αναφερόμενοι στο ότι κάποιες φορές ένας συνδυασμός προσωπικής σιγουριάς και γενικότερης αβεβαιότητας μπορεί να ενισχύσει αρκετά το κίνητρο, με αποτέλεσμα ένα άτομο που καταφέρνει να μείνει εστιασμένο στον στόχο να κινητοποιείται περισσότερο για να πετύχει και η προσπάθεια που θα καταβάλει για να ξεπεράσει τα εμπόδια που του θέτει ένα αβέβαιο πλαίσιο, να είναι πιο ενισχυμένη (McGregor, Haji, Nash & Teper, 2008).

2.5 Παράγοντες που συνδέονται με την προσωπική αβεβαιότητα

Όσον αφορά στους παράγοντες που προκαλούν την αυτό-αβεβαιότητα, σημαντικός είναι ο ρόλος των προσωπικών χαρακτηριστικών (Hogg, 2000. Hogg, 2007), αλλά κι ο ρόλος των εμπειριών που έχει ζήσει το άτομο στη ζωή του και της ανατροφοδότησης που έχει λάβει από το περιβάλλον του (Van den Bos, 2009b), καθώς οι άνθρωποι με ασαφή εικόνα εαυτού εξαρτώνται αρκετά από εξωτερικά γεγονότα, τα οποία τους καθιστούν ευάλωτους και επιρρεπείς σε εξωτερικές απειλές (Λεονταρή, 2013).

Γενικά οι έρευνες δείχνουν ότι κάποιοι άνθρωποι δείχνουν λιγότερη ή περισσότερη ανοχή⁷ στην αβεβαιότητα ανάλογα με την προσωπικότητά τους (Hogg, 2000). Τα άτομα με μικρή ανοχή στο προσωπικό αίσθημα της αβεβαιότητας μπορεί να πιστεύουν ότι δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν επαρκώς την αβεβαιότητά τους ή ότι δεν είναι τόσο ικανά ώστε να διαχειριστούν αποτελεσματικά δυσάρεστες και απειλητικές καταστάσεις που τους προκαλούν δυσφορία και αρνητικά συναισθήματα (Holaway et al., 2006), ενώ ενδεχομένως υπό αβέβαιες συνθήκες μπορεί να αντιδράσουν εντείνοντας έτσι το άγχος και την ανησυχία τους (Buhr & Dugas, 2005).

Σε σχέση με τις ατομικές διαφορές σε έρευνα των Wiseman, Sanders και Matz (1990), οι οποίοι μελέτησαν τις διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα και τις συσχέτισαν με την επιλογή στρατηγικών μείωσης της αβεβαιότητας, κατέληξαν στο συμπέρασμα πως τα δύο φύλα επιλέγουν διαφορετικούς τρόπους για να μπορέσουν να διαχειριστούν και να αντιμετωπίσουν την αυτό-αβεβαιότητα. Εκτός όμως από το φύλο, ουσιαστική είναι κι η συμβολή του πολιτισμικού πλαισίου. Οι Sanders και Wiseman (1993) συνέλεξαν πληροφορίες σχετικά με την επιλογή στρατηγικών μείωσης της αυτό-αβεβαιότητας από φοιτητές των Ηνωμένων Πολιτειών διαφορετικών εθνικοτήτων και κατέληξαν στο συμπέρασμα πως κάποιοι φοιτητές, όπως οι Αφρό-Αμερικανοί, επέλεξαν να μειώσουν την προσωπική τους αβεβαιότητα αλληλεπιδρώντας με άλλα άτομα, ενώ κάποιοι άλλοι, κυρίως οι Ευρώ-Αμερικανοί φοιτητές, ήταν πιο κλειστοί στην επικοινωνία τους με τους άλλους. Το γεγονός αυτό σχετίζεται αρκετά με την εικόνα εαυτού που προωθεί κάθε πολιτισμικό πλαίσιο. Σύμφωνα με τους Markus και Kitayama (1991), ο δυτικός πολιτισμός προωθεί έναν πιο «αυτόνομο εαυτό», με αποτέλεσμα τα άτομα αφ' ενός είναι ευαίσθητα στο κοινωνικό τους περιβάλλον, αφ' ετέρου όμως η

⁷ Η ανοχή στην αβεβαιότητα σχετίζεται με το πόσο πρόθυμος είναι κάποιος να δεχθεί την πιθανότητα ότι μπορεί στο μέλλον να του συμβούν αρνητικά γεγονότα, αλλά και με την ικανότητα του να αντιμετωπίζει απρόβλεπτες αλλαγές (Buhr & Dugas, 2005. Holaway, Heimberg & Coles, 2006).

ευαισθησία τους αυτή πηγάζει από την ανάγκη τους να επιβεβαιωθούν για τα προσωπικά τους γνωρίσματα. Αντίθετα, στις ανατολικές χώρες και κουλτούρες επικρατεί η εικόνα του «εαυτού σε αλληλεξάρτηση» ή «συσχετιστικού εαυτού». Σε αυτή την περίπτωση το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του σε άμεση συνάρτηση με τα άλλα άτομα, τα οποία συμμετέχουν ενεργά και συνεχώς στον αυτοπροσδιορισμό του (Λεονταρή, 1998).

Σχετικά με την αβεβαιότητα έχει παρατηρηθεί επίσης, πως άτομα με «συσχετιστικό εαυτό» σε περιόδους εμφάνισης ακραίας κι έντονης αβεβαιότητας είναι πιο εύκολο να ταυτιστούν με ομάδες που έχουν ισχυρές πεποιθήσεις και αρχές, όπως οι θρησκευτικές ομάδες (Hogg, Adelman & Blagg, 2010), με συστήματα που χαρακτηρίζονται από έντονες ιδεολογικές πεποιθήσεις (Hogg, 2005. Hogg, 2007), ριζοσπαστικές ιδέες (Hogg, Meehan & Farquharson, 2010) και γενικότερα με κάθε μορφής κοινωνικό εξτρεμισμό, ακραία συμπεριφορά κι αυταρχική ηγεμονία (Hogg & Adelman, 2013), ώστε να μειώσουν το προσωπικό αίσθημα αβεβαιότητας (Hogg, 2000. Hogg, 2005. Hogg, 2007), ενώ τα άτομα με πιο αυτόνομη εικόνα εαυτού έχουν την τάση να αντιλαμβάνονται τα υλικά αγαθά ως μέσο προστασίας από το προσωπικό αίσθημα της αβεβαιότητας και έχουν την τάση να γίνονται περισσότερο υλιστές, σε περιόδους έντονης αυτό- αβεβαιότητας (Morrison & Johnson, 2011).

3. Σύνοψη του Θεωρητικού Πλαισίου

Οι δυνητικοί εαυτοί περιλαμβάνουν τις πτυχές του εαυτού με προσανατολισμό το μέλλον. Είναι οι αντιλήψεις που διαμορφώνει το άτομο για τις δυνατότητες, τους στόχους, τις ελπίδες και τους φόβους του (Markus & Nurius). Οι δυνητικοί εαυτοί αποτελούν κριτήριο με βάση το οποίο εκτιμάται η συμπεριφορά του ατόμου στο παρόν, ενώ παράλληλα δημιουργούν στο άτομο το αναγκαίο κίνητρο για να επιλέξει μια συμπεριφορά κατάλληλη για να πετύχει τους στόχους του ή να αποφύγει κάτι που φοβάται (Markus & Nurius, 1986. Oyserman & Markus, 1990). Η διαμόρφωση των δυνητικών εαυτών είναι αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης πολλών παραγόντων. Σημαντικοί παράγοντες είναι τα προσωπικά χαρακτηριστικά του ατόμου (αυτοεκτίμηση, αυτοαποτελεσματικότητα, συναισθήματα προσωπικού ελέγχου), το φύλο, η ηλικία καθώς και το κοινωνικό-πολιτισμικό πλαίσιο.

Σύμφωνα με τις πρόσφατες έρευνες η αβεβαιότητα που μπορεί να προκληθεί από τη δομή και τη λειτουργία του κοινωνικού πλαισίου μπορεί να επηρεάσει τους μελλοντικούς στόχους του ατόμου, καθώς η κοινωνική αβεβαιότητα δημιουργεί στο άτομο της αίσθηση ότι αυτό που επιθυμεί μπορεί να μην το επιτύχει ή να δυσκολευτεί για να το επιτύχει (Smith et al. 2014). Επίσης, αν το πλαίσιο δεν τροφοδοτήσει το άτομο με εικόνες και πρότυπα σε έναν

συγκεκριμένο τομέα, τότε το άτομο είτε δεν διαμορφώνει μελλοντικούς εαυτούς στον τομέα αυτό, είτε οι δυνητικοί εαυτοί που διαμορφώνει είναι γενικοί (Markus & Nurius, 1986. Markus & Ruvalo, 1989. Oyserman & Fryberg, 2006). Στην περίπτωση όμως που το άτομο αξιολογήσει ένα πιθανό εαυτό ως σημαντικό και παράλληλα νιώσει βέβαιο για τις ικανότητες του επηρεάζεται αυτομάτως οποιαδήποτε δράση εστιασμένη στο στόχο (Smith et al. 2014), καθώς όταν οι δυνητικοί εαυτοί είναι προσδιορισμένοι με σαφήνεια κι όχι με γενικούς όρους και οι στρατηγικές που χρησιμοποιεί το άτομο για την επίτευξη των στόχων του είναι συγκεκριμένες, τότε ασκείται μεγαλύτερη επιρροή στην τρέχουσα συμπεριφορά (Oyserman et al., 2004). Συνεπώς, ένας συνδυασμός προσωπικής βεβαιότητας και γενικότερης βεβαιότητας συμβάλει στην δημιουργία και ενίσχυση κινήτρου, ώστε το άτομο να υλοποιήσει τους θετικούς ή να αποφύγει τους αρνητικούς δυνητικούς εαυτούς. Ωστόσο, στην έρευνα των Smith και των συνεργατών του (2014) διαπιστώθηκε πως όταν ένα άτομο αισθάνεται βέβαιο για τις ικανότητες τους και παραμένει εστιασμένο στον στόχο του, τότε η αβεβαιότητα του πλαισίου αντί να αναστείλει τις προσπάθειες του, ενδεχομένως να τις ενισχύσει περισσότερο, ώστε το άτομο να πετύχει τα επιθυμητά αποτελέσματα (Smith et al., 2014).

4. Σκοπός και στόχοι της έρευνας

Η παρούσα εργασία επικεντρώθηκε στο να διερευνήσει πώς, τα άτομα ηλικίας 18-35 ετών, προβάλλουν τον εαυτό τους στο μέλλον, τόσο ως προς τους θετικούς εαυτούς, όσο και ως προς τους αρνητικούς τους εαυτούς, εν μέσω κοινωνικό-οικονομικής κρίσης στην Ελλάδα. Η επιλογή των νεαρών ατόμων ως υποκειμένων της έρευνας έγινε με την σκέψη ότι τα άτομα της ηλικίας αυτής βρίσκονται στη φάση που διερευνούν-προετοιμάζουν το μέλλον τους και μεταβαίνουν προς την αυτονομία τους. Παράλληλα, τα νεαρά άτομα είναι εκείνα που πλήττονται πιο άμεσα από τις κοινωνικό-οικονομικές αλλαγές. Το γεγονός αυτό μπορεί να επηρεάσει τις αντιλήψεις τους για το τι είναι ή δεν είναι εφικτό και επιθυμητό στο μέλλον, καθώς ο ρόλος του πλαισίου παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση και στο περιεχόμενο των μελλοντικών αυτοαναπαραστάσεων. Όπως αναφέρθηκε και ανωτέρω, αν το πλαίσιο δεν τροφοδοτήσει τα νεαρά άτομα με τα κατάλληλα ερεθίσματα, τότε εκείνα, είτε δε διαμορφώνουν δυνητικούς εαυτούς σε συγκεκριμένους τομείς είτε οι εαυτοί που διαμορφώνουν είναι τόσο γενικοί, που δεν συμβάλλουν στην αυτορρύθμιση της συμπεριφορά τους, ώστε να επιτευχθούν οι μελλοντικοί τους στόχοι (Markus & Nurius, 1986. Markus & Ruvalo, 1989. Oyserman & Fryberg, 2006, Λεονταρή & συν., 2009).

Συνεπώς, οι βασικοί στόχοι της έρευνας ήταν: α) να διερευνηθούν οι θετικοί και αρνητικοί δυνητικοί εαυτοί, β) να διερευνηθούν πιθανές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα ως

προς τους δυνητικούς εαυτούς, γ) να διερευνηθούν πιθανές ηλικιακές διαφορές ως προς τους δυνητικούς εαυτούς, δ) να μελετηθεί η σχέση των δυνητικών εαυτών με το επίπεδο και τη σταθερότητα της αυτοεκτίμησης των συμμετεχόντων και τέλος, ε) να διερευνηθούν οι πιθανές σχέσεις ανάμεσα στα σενάρια προσωπικής/κοινωνικής αβεβαιότητας και τις κατηγορίες των δυνητικών εαυτών.

Μέρος II. Μέθοδος

5. Μεθοδολογικά στοιχεία της έρευνας

5.1 Συμμετέχοντες/ουσες

Το δείγμα της έρευνας ήταν τυχαίο και αποτελούνταν από άτομα ηλικίας 18 έως 35, τα οποία χωρίστηκαν σε τρεις ηλικιακές ομάδες. Την πρώτη ομάδα την αποτέλεσαν άτομα μετεφηβικής ηλικίας, 18 έως 22 ετών, την δεύτερη ομάδα την αποτέλεσαν άτομα μεταξύ μετεφηβικής και νεαρής ενήλικης ζωής, 23 έως 27 και την τρίτη, άτομα νεαρής ενήλικης ζωής, 28 έως 35 ετών. Συνολικά στην έρευνα συμμετείχαν 236 (N= 236) άτομα. Από αυτά τα 168 (71,2%) ήταν γυναίκες και τα 68 (28,8%) ήταν άνδρες. Από το σύνολο των 236 ατόμων τα 98 (41,5%) άνηκαν στην πρώτη ηλικιακή ομάδα, τα 61 (25,8%) άνηκαν στην δεύτερη και τα υπόλοιπα 77 (32,6%) άνηκαν στην τρίτη (βλ. Πίνακας 1).

Ως προς τον τόπο κατοικίας, το 94,2% των συμμετεχόντων έμεινε το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του σε αστικές περιοχές, το 3,1% σε αγροτικές περιοχές και το υπόλοιπο 2,7% σε ημιαστικές. Αναφορικά με την επαγγελματική απασχόληση το 44,5% του δείγματος ήταν φοιτητές, το 42,8% εργαζόμενοι και το 12,7% άνεργοι. Από τους εργαζόμενους το 57,4% ανέφερε πως τα τελευταία 3 χρόνια δεν υπήρξε καμία αλλαγή στην επαγγελματική του ζωή κι ότι παρέμεινε στην ίδια εργασιακή θέση, το 17,8% δήλωσε ότι έχασε την δουλειά του αλλά βρήκε άλλη, το 13,9% ότι άλλαξε δουλειά γιατί βρήκε καλύτερη, το 5,9% των ατόμων ανέφερε ότι πήρε προαγωγή και το 4,9% δήλωσε πως βρήκε εργασία εν μέσω κρίσης. Από τους φοιτητές μόνο το 11,4% ανέφερε πως απασχολούνταν εργασιακά ή υποαπασχολούνταν, ενώ το υπόλοιπο 88,6% εστίασε στην ολοκλήρωση των σπουδών του. Τέλος, όσον αφορά στο μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων διαπιστώθηκε πως τα άτομα που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο είχαν όλα υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης, δηλαδή ήταν σπουδαστές και πτυχιούχοι ανωτάτων σχολών, καθώς και κάτοχοι μεταπτυχιακών διπλωμάτων και διδακτορικών τίτλων.

Πίνακας 1. Αριθμός και ποσοστά ατόμων ανά φύλο και ηλικιακή ομάδα

Ηλικιακή Ομάδα	Φύλο		Σύνολο	
	Γυναίκες	Άνδρες	N	%
18-22	76	22	98	41,5
23-27	38	23	61	25,8
28-35	54	23	77	32,6
Σύνολο:	168	68	236	100

5.2 Διαδικασία συλλογής ερευνητικού υλικού

Το ερωτηματολόγιο της έρευνας διατέθηκε στους συμμετέχοντες σε διαδικτυακή μορφή και για την online δημιουργία του επιλέχθηκε το δωρεάν πρόγραμμα Google Drive με κριτήρια επιλογής: α) τον εύκολο τρόπο παρουσίασης του ερωτηματολογίου, β) την εύκολη συμπλήρωση του από τους συμμετέχοντες, γ) την υποστήριξη της ελληνικής γλώσσας, δ) την αυτόματη αποθήκευση των απαντήσεων σε βάση δεδομένων και ε) την εύκολη εξαγωγή των δεδομένων σε μορφή EXCEL. Για την προώθηση του ερωτηματολογίου στάλθηκε αρχικά μέσω e-mail σε όλους τους σπουδαστές του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας ένα εισαγωγικό σημείωμα που τους ενημέρωνε για τον σκοπό της έρευνας καθώς και ο σύνδεσμος του ειδικού ιστότοπου που ήταν αναρτημένο το ερωτηματολόγιο. Παράλληλα, ο σύνδεσμος του ερωτηματολογίου προωθήθηκε και μέσω forum και ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης. Η συλλογή των δεδομένων έγινε από τον Νοέμβριο του 2014 έως τον Ιανουάριο του 2015, οπότε και έκλεισε η φόρμα συμπλήρωσης του.

5.3 Μέσα συλλογής δεδομένων

Για την συλλογή των δεδομένων χορηγήθηκε ένα δομημένο ερωτηματολόγιο, το οποίο περιείχε: α) ένα εισαγωγικό σημείωμα με την σημαντικότητα της ειλικρινούς συμπλήρωσής του από τους συμμετέχοντες, τονίζοντας ότι είναι ανώνυμο, β) ερωτήσεις που αφορούσαν τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων όπως φύλο, ηλικιακή ομάδα, τόπο κατοικίας, σπουδές, επάγγελμα και αναφορά σε τυχόν αλλαγές που έγιναν στην επαγγελματική τους κατάσταση τα τελευταία 3 χρόνια, γ) το ερωτηματολόγιο των δυνητικών εαυτών των Markus και Nurius (1986, Possible Selves Questionnaire), δ) η κλίμακα μέτρησης της αυτοεκτίμησης

του Rosenberg, (1965, Self-Esteem Scale), ε) η κλίμακα αξιολόγηση της σταθερότητας της αυτοεκτίμησης του Dykman (1998, Labile Self-Esteem Scale) και στ) τα τέσσερα σενάρια προσωπικής και κοινωνικής αβεβαιότητας των Smith, James, Varnum και Oyserman (2014).

5.3.1 Αξιολόγηση δυνατικών εαυτών

Για να αξιολογηθούν οι δυνατικοί εαυτοί δόθηκε το ερωτηματολόγιο Possible Selves Questionnaire, το οποίο χρησιμοποιήθηκε και στην αρχική έρευνα των Markus & Nurius (1986) κι έκτοτε έχει αξιοποιηθεί με κάποιες παραλλαγές από αρκετές άλλες μελέτες. Αναλυτικότερα, το ερωτηματολόγιο που χορηγήθηκε αποτελείται από δύο ερωτήσεις ανοιχτού και δύο ερωτήσεις κλειστού τύπου. Στις ερωτήσεις ανοιχτού τύπου οι συμμετέχοντες, αφού πρώτα ενημερώθηκαν με εισαγωγικό σημείωμα για την έννοια των δυνατικών εαυτών, κλήθηκαν να γράψουν με σειρά σπουδαιότητας τρεις πιθανούς εαυτούς που θα ήθελαν να πραγματοποιηθούν στο μέλλον για τους ίδιους και τρεις που φοβόντουσαν. Στις ερωτήσεις κλειστού τύπου ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν με βάση μια αριθμητική κλίμακα που κυμαινόταν από το 1 (καθόλου) έως το 5 (πάρα πολύ), το πόσο πιθανόν ήταν να επιτευχθούν ή να αποφευχθούν οι μελλοντικές αυτοαναπαραστάσεις που είχαν αναφέρει. Στη παρούσα έρευνα αξιοποιήθηκαν και κατηγοριοποιήθηκαν μόνον οι πρώτες αναφορές των ατόμων για τους θετικούς και τους αρνητικούς εαυτούς.

5.3.2 Αξιολόγηση επιπέδου και σταθερότητας αυτοεκτίμησης

Για τη μελέτη της αυτοεκτίμησης χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg (1965), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) (Μετάφραση και προσαρμογή: Λεονταρή, 1997. Leondari & Gialamas, 2000) και η Κλίμακα μέτρησης της Σταθερότητας της Αυτοεκτίμησης του Dykman (1998), Labile Self-Esteem Scale (LSES) (Μετάφραση και προσαρμογή: Λεονταρή, ανεπίσημη πληροφορία από την ερευνήτρια). Το RSES αποτελείται από 10 δηλώσεις-ερωτήματα που ως στόχο έχουν την μέτρηση της γενικής αυτοεκτίμησης, ενώ το LSES περιέχει 5 δηλώσεις-ερωτήματα που αξιολογούν την τάση του ατόμου να βιώνει διακυμάνσεις στο επίπεδο της αυτοεκτίμησης του.

Στην παρούσα μελέτη οι δύο κλίμακες συμπεριλήφθηκαν και παρουσιάστηκαν στους συμμετέχοντες ως ένα ενιαίο ερωτηματολόγιο, το οποίο αποτελούνταν από 15 δηλώσεις-ερωτήματα, 5 με θετική διατύπωση, 5 με αρνητική και 5 που αφορούν στην σταθερότητα της αυτοεκτίμησης. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν στο περιεχόμενο των 15 δηλώσεων για το πόσο συμφωνούν ή όχι με το περιεχόμενο τους χρησιμοποιώντας μια

κλίμακα Likert 5 σημείων (όπου 1= διαφωνώ απόλυτα, 2= διαφωνώ, 3= δεν είμαι σίγουρος/η, 4= συμφωνώ, 5= συμφωνώ απόλυτα).

Στην συγκεκριμένη έρευνα, το υψηλό σκορ δήλωνε ότι το άτομο έχει υψηλή και σταθερή αυτοεκτίμηση, ενώ η τελική τιμή για κάθε συμμετέχοντα υπολογίστηκε με βάση την μέση τιμή των απαντήσεων του στις 15 ερωτήσεις της κλίμακας.

5.3.3 Αξιολόγηση προσωπικής και κοινωνικής αβεβαιότητας

Για την αξιολόγηση της προσωπικής και της κοινωνικής αβεβαιότητας υιοθετήθηκαν από την μελέτη των Smith, James, Varnum και Oyserman (2014) τα εξής τέσσερα σενάρια αβεβαιότητας: *Προσωπική βεβαιότητα/Κοινωνική βεβαιότητα, Προσωπική αβεβαιότητα/Κοινωνική αβεβαιότητα, Προσωπική αβεβαιότητα/Κοινωνική βεβαιότητα και Προσωπική βεβαιότητα/Κοινωνική αβεβαιότητα* (βλ. Πίνακα 2). Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να τα διαβάσουν προσεκτικά και να επιλέξουν αυτό που τους αντιπροσώπευε περισσότερο. Λόγω του ότι τα τέσσερα σενάρια μεταφράστηκαν από την αγγλική γλώσσα στην ελληνική, θεωρήθηκε σκόπιμη η πιλοτική εφαρμογή τους σε δείγμα τριών ατόμων, ώστε να διαπιστωθεί η πλήρης κατανόηση τους από τα άτομα, όσον αφορά στο περιεχόμενο.

Πίνακας 2. Σενάρια προσωπικής και κοινωνικής αβεβαιότητας

Ερμηνεία	Ανάλυση
<i>Προσωπική βεβαιότητα/ Κοινωνική βεβαιότητα</i>	Η ζωή είναι περισσότερο προβλέψιμη και ελεγχόμενη από ότι πιστεύουν κάποιοι άνθρωποι. Ο κόσμος συνήθως λειτουργεί με δίκαιους κανόνες. Είναι εύκολο για κάποιον να μάθει και να ακολουθεί τους κανόνες που απαιτούνται για να πετύχει τους στόχους του. Συνεπώς, είναι φυσικό κάποιος να νιώθει σίγουρος για τις πιθανότητες που έχει να πετύχει τους στόχους του.
<i>Προσωπική αβεβαιότητα/ Κοινωνική αβεβαιότητα</i>	Η ζωή είναι λιγότερο προβλέψιμη και ελεγχόμενη από όσο πιστεύουν κάποιοι. Ο κόσμος συνήθως δεν ακολουθεί κανόνες, κι όταν το κάνει, οι κανόνες αυτοί είναι κατά βάση άδικοι. Είναι δύσκολο για κάποιον να μάθει και να ακολουθεί τους κανόνες που απαιτούνται για να πετύχει τους στόχους του. Συνεπώς, είναι φυσικό κάποιος να νιώθει αβεβαιότητα για τις πιθανότητες που έχει να πετύχει τους στόχους του.
<i>Προσωπική αβεβαιότητα/ Κοινωνική βεβαιότητα</i>	Η ζωή είναι τόσο προβλέψιμη και ελέγξιμη όσο κι απρόβλεπτη και ανεξέλεγκτη. Ο κόσμος συνήθως λειτουργεί με κανόνες, οι οποίοι είναι κατά βάση δίκαιοι. Παρόλα αυτά, είναι δύσκολο για κάποιον να μάθει και να ακολουθεί τους κανόνες που απαιτούνται για να πετύχει τους στόχους του. Συνεπώς, είναι φυσικό κάποιος να αισθάνεται ταυτόχρονα βέβαιος και αβέβαιος για τις πιθανότητες που έχει να πετύχει τους στόχους του.
<i>Προσωπική βεβαιότητα/ Κοινωνική αβεβαιότητα</i>	Η ζωή είναι τόσο προβλέψιμη και ελεγχόμενη όσο κι απρόβλεπτη και ανεξέλεγκτη. Ο κόσμος συνήθως δε λειτουργεί με κανόνες κι όταν το κάνει, οι κανόνες αυτοί είναι κατά βάση άδικοι. Παρόλα αυτά, είναι εφικτό για κάποιον να μάθει και να ακολουθεί κανόνες ώστε να πετύχει τους στόχους του. Συνεπώς, είναι φυσικό κάποιος να αισθάνεται ταυτόχρονα βέβαιος και αβέβαιος για τις πιθανότητες που έχει να πετύχει τους στόχους του.

5.4 Πιλοτική εφαρμογή και θέματα διατήρησης της ανωνυμίας των συμμετεχόντων

Το ερωτηματολόγιο δόθηκε πιλοτικά σε 10 υποκείμενα παρόμοια μ' αυτά του τελικού δείγματος ώστε να διαπιστωθεί: α) ποιές λέξεις, φράσεις ή έννοιες δεν ήταν κατανοητές ή οδηγούσαν σε παρερμηνείες, β) ποια ερωτήματα δυσκόλευαν τα άτομα, γ) πόσο ενδιαφέρουσες και αξιοποιήσιμες είναι οι απαντήσεις σε κάθε ερώτηση και δ) πόσος χρόνος απαιτείται για την συμπλήρωση του. Η πιλοτική εφαρμογή κρίθηκε απαραίτητη και αναγκαία καθώς προσέφερε χρήσιμες πληροφορίες για την αναμόρφωση των ερευνητικών εργαλείων και εξασφάλισε πως η τελική εφαρμογή του ερωτηματολογίου, χωρίς της παρουσία της ερευνήτριας, θα γινόταν ομαλά.

Σημαντικό επίσης, είναι να τονιστεί πως η χρήση του ερωτηματολογίου σε διαδικτυακή μορφή εξασφάλισε στους συμμετέχοντες την ανωνυμία τους, καθώς δεν υπήρξε κανένα στοιχείο που να οδηγεί στην αποκάλυψη της πραγματικής τους ταυτότητας. Επιπλέον, η υποχρεωτική απάντηση όλων των ερωτημάτων, ώστε να ολοκληρωθεί επιτυχώς η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, συνέβαλε στο να αποφευχθεί η ελλιπής ή ανεπαρκής συμπλήρωση του, ενώ το γεγονός ότι το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε αυτόνομα από τα άτομα, στο χώρο και στον χρόνο που εκείνα επέλεξαν, εξασφάλισε καλύτερα το ανεπηρέαστο των επιλογών τους από την παρουσία της ερευνήτριας.

Μέρος III. Αποτελέσματα

6. Αποτελέσματα της έρευνας

6.1 Στρατηγική και μέθοδοι ανάλυσης δεδομένων

Μετά την συλλογή όλων των δεδομένων και την εξαγωγή τους σε μορφή ECXEL, πραγματοποιήθηκε η κωδικοποίηση των απαντήσεων και η μετατροπή τους σε αριθμητικούς δείκτες. Στην συνέχεια τα δεδομένα αναλύθηκαν με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS 20.0 (Statistical Package for Social Sciences). Για την περιγραφή των μεταβλητών υπολογίστηκαν κατανομές συχνότητας, ενώ για την διερεύνηση και επαλήθευση των σχέσεων μεταξύ αυτών εφαρμόστηκε έλεγχος ανεξαρτησίας χ^2 , έλεγχος μέσω όρων **t-test** και Ανάλυση Διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (**ANOVA**).

6.2 Ψυχομετρικές Ιδιότητες των Κλιμάκων της Έρευνας: Αξιοπιστία

Η αξιοπιστία των κλιμάκων μέτρησης της Αυτοεκτίμησης του Rosenberg και μέτρησης της Σταθερότητας της Αυτοεκτίμησης του Dykman, με την έννοια της εσωτερικής συνέπειας-συνοχής, ελέγχθηκε με το δείκτη alpha του Cronbach. Για την κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg ο δείκτης αξιοπιστίας ήταν $\alpha=.86$ και για την κλίμακα αξιολόγησης της Σταθερότητας της Αυτοεκτίμησης ήταν $\alpha=.89$. Ο συντελεστής και για τις δύο κλίμακες είναι αρκετά υψηλός και επιβεβαιώνει την αξιοπιστία της εσωτερικής συνέπειας και συνοχής των ερωτήσεων.

6.3 Κατηγορίες δυνητικών εαυτών

Ο τρόπος κατηγοριοποίησης των δυνητικών εαυτών βασίστηκε στις κατηγορίες που πρότειναν στην έρευνα τους οι Λεονταρή, Γωνίδα και Γιαλαμάς (2009) και η κατηγοριοποίηση αυτή γίνεται χωριστά για τους θετικούς και τους αρνητικούς εαυτούς. Οι κατηγορίες που προτείνονται στην έρευνα των Λεονταρή και συν. (2009) είναι οι εξής: εκπαίδευση, επαγγελματική απασχόληση, διαπροσωπικές σχέσεις, οικογένεια, υλικά αγαθά, υγεία, κοινωνικό ενδιαφέρον και προσωπικά θέματα.

Στην παρούσα έρευνα το ποσοστό των ατόμων που επέλεξαν την κατηγορία «κοινωνικό ενδιαφέρον» ήταν αρκετά μικρό και για αυτόν τον λόγο θεωρήθηκε σκόπιμο να παραληφθεί και να υιοθετηθούν μόνο οι επτά από τις οχτώ κατηγορίες. Επίσης, η κατηγορία «εκπαίδευση» μετονομάστηκε σε «σπουδές» για να αποδοθούν καλύτερα οι αναφορές των συμμετεχόντων. Συνεπώς, οι κατηγορίες που χρησιμοποιήθηκαν ήταν οι εξής: (1) σπουδές

(πχ. για τον θετικό δυνητικό εαυτό «να γίνω κάτοχος διδακτορικού», «να τελειώσω τις σπουδές μου», «να συνεχίσω τις σπουδές μου»/ και για τον αρνητικό «να καθυστερήσω να τελειώσω τις σπουδές μου», «αδυναμία πραγματοποίησης ακαδημαϊκών στόχων»), (2) επαγγελματική απασχόληση (πχ. «επαγγελματική σταθερότητα», «να βρω δουλειά», «μονιμοποίηση της θέσης εργασίας μου», «να γίνω εκπαιδευτικός»/ «να αποτύχω επαγγελματικά», «άνεργος», «να μην έχω δουλειά καθόλου», «υποτακτική επαγγελματίας»), (3) οικογένεια (πχ. «καλή μητέρα», «γονιός», «να παντρευτώ», «να αποκτήσω οικογένεια»/ «να μην δημιουργήσω την δική μου οικογένεια», «κακός γονιός»), (4) διαπροσωπικές σχέσεις (πχ. «να βρω ένα άτομο που θα έχει τις ίδιες αντιλήψεις με μένα», «να έχω μια υγιή ερωτική σχέση», «καλή φίλη»/ «να χωρίσω από την τωρινή μου σχέση», «να πεθάνουν οι δικοί μου άνθρωποι», «μόνη», «να μην νιώθω ασφάλεια στις σχέσεις μου», «να μην έχω φίλους»), (5) υλικά αγαθά (πχ. «να πάρω σπίτι», «πλούσια», «οικονομικά ανεξάρτητη», «να έχω χρήματα να καλύπτω τις ανάγκες μου»/ «υπερχρεωμένος», «να μην είμαι οικονομικά ανεξάρτητος», «να μην έχω χρήματα», «άστεγος»), (6) υγεία (πχ. «υγιής»/ «να αρρωστήσω», «να πάθω κατάθλιψη», «να πάθω ατύχημα που επιφέρει παραμόρφωση»), (7) προσωπικά θέματα (πχ. «υπεύθυνος», «ευτυχισμένος», «να εξελιχθώ ως πνευματικό όν», «να βελτιωθώ ως άνθρωπος»/ «τυχοδιώκτης», «να γίνω εγώιστρια», «δυστυχισμένος», «εγκληματίας», «αποτυχημένος»).

Στο σύνολό τους οι συμμετέχοντες ανέφεραν συχνότερα θετικούς εαυτούς που αφορούσαν στην επαγγελματική τους απασχόληση (39,4%), στην οικογένεια (24,6%), στα προσωπικά θέματα (13,6%) και στις σπουδές (11,4%), ενώ στις υπόλοιπες τρεις κατηγορίες οι αναφορές ήταν σχεδόν κάτω από το 5%. Αναφορικά με τους αρνητικούς εαυτούς, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων αναφέρθηκε σε φόβους που σχετιζόντουσαν με την υγεία (29,7%), με προσωπικά θέματα (21,6%), με τις διαπροσωπικές σχέσεις (18,2%) και με την επαγγελματική απασχόληση (14,8%), (βλ. Πίνακα 3).

Πίνακας 3. Συχνότητες (N) και ποσοστά (%) για τις κατηγορίες των δυνητικών εαυτών στο σύνολο του δείγματος.

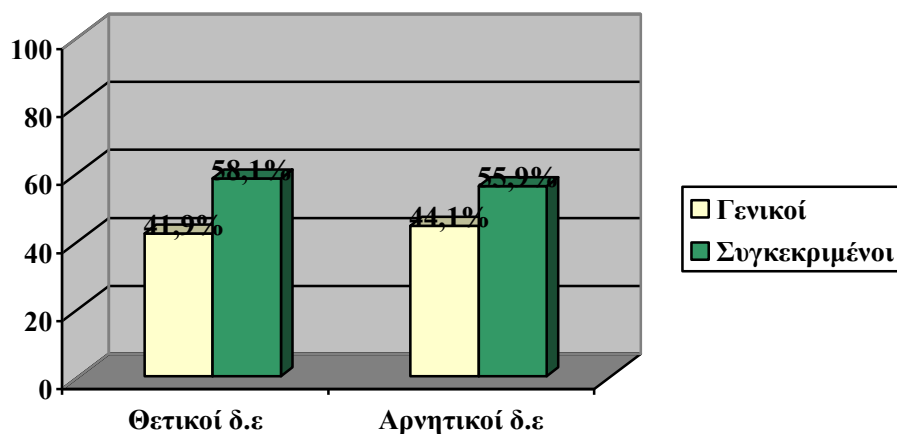
Κατηγορίες Δυνητικών Εαυτών	Θετικοί Δυνητικοί Εαυτοί			Αρνητικοί Δυνητικοί Εαυτοί		
	N	%	Αντιπροσωπευτικές λέξεις ή φράσεις	N	%	Αντιπροσωπευτικές λέξεις ή φράσεις
Σπουδές	27	11,4	«να τελειώσω τις σπουδές μου» «να κάνω μεταπτυχιακό»	4	1,7	«να καθυστερήσω να τελειώσω τις σπουδές μου» «αδυναμία πραγματοποίησης ακαδημαϊκών στόχων»
Επαγγελματική Απασχόληση	93	39,4	«να βρω δουλειά» «να γίνω εκπαιδευτικός»	35	14,8	«άνεργος» «να μην έχω δουλειά καθόλου»
Οικογένεια	58	24,6	«να παντρευτώ», «να αποκτήσω οικογένεια»	18	7,6	«να μην δημιουργήσω την δική μου οικογένεια» «κακός γονιός»
Διαπροσωπικές Σχέσεις	12	5,1	«να έχω μια υγιή ερωτική σχέση» «καλή φίλη»	43	18,2	«να μην νιώθω ασφάλεια στις σχέσεις μου» «μόνη»
Υλικά Αγαθά	7	3,0	«να πάρω σπίτι» «πλούσια»	15	6,4	«να μην έχω χρήματα» «άστεγος»
Υγεία	7	3,0	«υγιής»	70	29,7	«να αρρωστήσω» «να πάθω κατάθλιψη»
Προσωπικά Θέματα	32	13,6	«να βελτιωθώ ως άνθρωπος» «ευτυχισμένος»	51	21,6	«δυστυχισμένος» «εγκληματίας»
Σύνολο	98	100		98	100	

Κατά την διαδικασία κατηγοριοποίησης των αναφορών διαπιστώθηκε επίσης, πως υπήρχαν δηλώσεις που δεν ήταν τόσο συγκεκριμένες, όσο κάποιες άλλες. Γι' αυτόν το λόγο θεωρήθηκε σημαντικό να υπάρξει άλλη μια κατηγοριοποίηση των δυνητικών εαυτών σε «συγκεκριμένους» και σε «γενικούς», καθώς, όπως προκύπτει από την βιβλιογραφία, η

διάκριση αυτή επηρεάζει την κινητοποίηση του ατόμου για την υλοποίηση των θετικών ή την αποφυγή των αρνητικών εαυτών (Markus & Nurius, 1986. Markus & Ruvalo, 1989. Oyserman & Fryberg, 2006).

Στην κατηγορία «γενικοί» δυνητικοί εαυτοί συμπεριλήφθηκαν αναφορές που δεν ήταν ακριβείς και δεν έδιναν συγκεκριμένες πληροφορίες, ώστε να καταστεί σαφές σε τι ακριβώς αναφέρονται οι συμμετέχοντες. Παραδείγματος χάριν, για τους γενικούς θετικούς δυνητικούς εαυτούς συμπεριλήφθηκαν δηλώσεις όπως: «ανεξάρτητη», «επιτυχημένος», «ολοκληρωμένη επαγγελματίας», «να προσφέρω», «να βρω το θάρρος να διεκδικήσω την ευτυχία» και για τους γενικούς αρνητικούς: «αδύναμη», «στάσιμος», «να χάσω το κουράγιο μου», «αποτυχημένος», «να έχω πολλά προβλήματα», «αρρώστια», «μόνος» κ.α. Από την κατηγοριοποίηση προέκυψε ότι τόσο για τους γενικούς θετικούς εαυτούς (41,9%) όσο και για τους γενικούς αρνητικούς (44,1%) τα ποσοστά ήταν υψηλά (βλ. Γράφημα 1).

Διάγραμμα 1. Ποσοστά ατόμων που αναφέρονται σε Γενικούς και Συγκεκριμένους δυνητικούς εαυτούς .



Σε αυτό το σημείο κρίνεται απαραίτητο να αναφερθεί πως από την περαιτέρω στατιστική ανάλυση παραλήφθηκαν οι κατηγορίες δυνητικών εαυτών που συγκέντρωναν ποσοστό μικρότερο του 5%, λόγω του μικρού αριθμού των συμμετεχόντων που τις επέλεξαν. Συγκεκριμένα, από τους θετικούς εαυτούς παραλήφθηκαν οι κατηγορίες «υλικά αγαθά» και «υγεία», ενώ από τους αρνητικούς η κατηγορία «σπουδές».

6.3.1 Εκτίμηση πιθανότητας επίτευξης θετικών και αρνητικών δυνατικών εαυτών

Το θέμα αυτό εξετάστηκε με τις εξής ερωτήσεις: «Πόσο πιθανό νομίζεις ότι είναι για σένα να επιτύχεις αυτούς τους επιθυμητούς πιθανούς εαυτούς;» και «Πόσο πιθανό νομίζεις ότι είναι για σένα να αποφύγεις τη διαμόρφωση των πιθανών εαυτών τους οποίους φοβάσαι;». Στην πρώτη ερώτηση το υψηλότερο ποσοστό (45,3%) των συμμετεχόντων θεώρησε πολύ πιθανό να επιτύχει τους επιθυμητούς του εαυτούς, ενώ στην δεύτερη ερώτηση το υψηλότερο ποσοστό (45,3%) των ερωτώμενων θεώρησε αρκετά πιθανό να αποφύγει τους φόβους του (να σημειωθεί ότι το ποσοστό αυτό επέλεξε τη λέξη «αρκετά» στην περίπτωση των φόβων σε αντιπαράβολή με το «πολύ» των επιθυμητών εαυτών). Ο έλεγχος t κατά ζεύγη έδειξε ότι ο μέσος όρος των απαντήσεων στην πρώτη ερώτηση ($M=3.48$, $SD=0.78$, $N=236$) και ο μέσος όρος στην δεύτερη ερώτηση ($M=3.27$, $SD=0.89$, $N=236$) διέφεραν σημαντικά, [$t(235)=3.134$, $p < 0.002$]. Αυτό δείχνει πως οι συμμετέχοντες θεώρησαν πιο πιθανόν να υλοποιηθούν οι θετικοί δυνατικοί τους εαυτοί απ' ότι οι αρνητικοί. Επιπλέον, από την Ανάλυση Διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (ANOVA) μέσα στα άτομα (θετικοί και αρνητικοί δυνατικοί εαυτοί) και ανάμεσα στα άτομα (φύλο και ηλικιακή ομάδα) που πραγματοποιήθηκε διαπιστώθηκε πως η συγκεκριμένη διαφορά ήταν ανεξάρτητη φύλου και ηλικιακής ομάδας [(Δυνατικοί Εαυτοί X Φύλο, Δυνατικοί Εαυτοί X Ηλικιακή Ομάδα - $F(1.230)= 0.12$, $p= 0.73$, $F(2.230)= 0.41$, $p= 0.67$ αντιστοίχως)].

6.4 Σχέση δυνατικών εαυτών και δημογραφικών μεταβλητών

Για να διερευνηθεί η σχέση των ανεξάρτητων μεταβλητών, φύλο και ηλικία, με τους δυνατικούς εαυτούς πραγματοποιήθηκαν οι στατιστικοί έλεγχοι χ^2 .

6.4.1 Φύλο

Αναφορικά με το φύλο, δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ούτε ως προς τους θετικούς εαυτούς ούτε ως προς τους φόβους που ανέφεραν οι συμμετέχοντες. Προέκυψε δηλαδή, τόσο για τους άνδρες, όσο και για τις γυναίκες, ότι οι επιθυμητοί τους εαυτοί ήταν κοινοί και σχετίζονταν περισσότερο με τους τομείς της επαγγελματικής απασχόλησης και της οικογένειας, ενώ οι φόβοι και οι ανησυχίες τους με τους τομείς της υγείας και των προσωπικών θεμάτων. Παρόλα αυτά, παρατηρήθηκε ότι ως προς τους θετικούς εαυτούς οι γυναίκες (15,2%) είχαν την τάση ν' αναφέρονται περισσότερο σε εαυτούς στον τομέα των σπουδών, συγκριτικά με τους άνδρες (4,7%), ενώ ως προς τους αρνητικούς αναφέρθηκαν σε διπλάσιο ποσοστό (21,3%) σε φόβους που σχετιζόντουσαν με τις διαπροσωπικές σχέσεις, έναντι των ανδρών (11,8%) (βλ. Πίνακα 4).

Πίνακας 4. Ποσοστά (%) θετικών και αρνητικών δυνητικών εαυτών ανά φύλο.

Κατηγορίες Δυνητικών Εαυτών	Θετικοί Δυνητικοί Εαυτοί		Αρνητικοί Δυνητικοί Εαυτοί	
	Γυναίκες	Άνδρες	Γυναίκες	Άνδρες
Σπουδές	15,2%	4,7%	-	-
Επαγγελματική Απασχόληση	39,2%	48,4%	14,6%	16,2%
Οικογένεια	25,9%	26,6%	7,3%	8,8%
Διαπροσωπικές Σχέσεις	5,1%	6,3%	21,3%	11,8%
Υλικά Αγαθά	-	-	5,5%	8,8%
Υγεία	-	-	31,1%	27,9%
Προσωπικά Θέματα	14,6%	14,1%	20,1%	26,5%
Σύνολο	100%	100%	100%	100%

6.4.2 Ηλικία

Όσον αφορά στην ηλικία βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών ηλικιακών ομάδων και των δυνητικών εαυτών, τόσο των θετικών [$\chi^2(8)=32.556$, $p=0.000$], όσο και των αρνητικών εαυτών [$\chi^2(10)=20.924$, $p< 0.022$].

Ειδικότερα, ως προς τους θετικούς εαυτούς οι διαφορές εντοπίστηκαν κυρίως στους τομείς της «επαγγελματικής απασχόλησης» και της «οικογένειας». Όπως φαίνεται στον Πίνακα 5 οι συμμετέχοντες της πρώτης ηλικιακής ομάδας (53,7%) και της δεύτερης (47,7%) ανέφεραν σε μεγαλύτερο ποσοστό πιθανούς εαυτούς που σχετίζονταν με την κατηγορία «επαγγελματική απασχόληση», έναντι της τρίτης ομάδας, όπου το ποσοστό των αναφορών στην συγκεκριμένη κατηγορία ήταν 21,4%. Αντιθέτως, η τρίτη ηλικιακή ομάδα αναφέρθηκε σε σημαντικά μεγαλύτερο ποσοστό (47,1%) σε εαυτούς στον τομέα της οικογένειας, έναντι των συμμετεχόντων της δεύτερης (19,3%) και της πρώτης ομάδας (14,7%).

Πίνακας 5. Συχνότητες (N) και ποσοστά (%) θετικών δυνατικών εαυτών ανά ηλικιακή ομάδα.

Κατηγορίες Δυνατικών Εαυτών	Ηλικιακές Ομάδες					
	18-22		23-27		28-35	
	N	%	N	%	N	%
Σπουδές	13	13,7	7	12,3	7	10,0
Επαγγελματική Απασχόληση	51	53,7	27	47,7	15	21,4
Οικογένεια	14	14,7	11	19,3	33	47,1
Διαπροσωπικές Σχέσεις	5	5,3	1	1,8	6	8,6
Προσωπικά Θέματα	12	12,6	11	19,3	9	12,9
Σύνολο	95	100	57	100	70	100

Ως προς τους αρνητικούς δυνατικούς εαυτούς, οι διαφορές μεταξύ των τριών ηλικιακών ομάδων εντοπίστηκαν κυρίως στις κατηγορίες «προσωπικά θέματα» και «υγεία». Πιο αναλυτικά, η πρώτη ηλικιακή ομάδα, συγκριτικά με τις άλλες δύο ομάδες, αναφέρθηκε περισσότερο (32,6%) σε φόβους και ανησυχίες που αφορούσαν τη κατηγορία «προσωπικά θέματα», ενώ οι συμμετέχοντες της δεύτερης και της τρίτης εστίασαν σε φόβους που αφορούσαν την «υγεία» (34,4% και 36,8% αντίστοιχα). Αξίζει επίσης, να σημειωθεί πως το ποσοστό της δεύτερης ηλικιακής ομάδας που αναφέρθηκε σε αρνητικούς εαυτούς σχετικούς με την επαγγελματική απασχόληση ήταν διπλάσιο (23%) συγκριτικά από το ποσοστό της πρώτης (12,6%) και της τρίτης (11,8%) ηλικιακής ομάδας (βλ. Πίνακας 6).

Πίνακας 6. Συχνότητες (N) και ποσοστά (%) αρνητικών δυνατικών εαυτών ανά ηλικιακή ομάδα.

Κατηγορίες Δυνατικών Εαυτών	Ηλικιακές Ομάδες					
	18-22		23-27		28-35	
	N	%	N	%	N	%
Επαγγελματική Απασχόληση	12	12,6	14	23,0	9	11,8
Οικογένεια	5	5,3	6	9,8	7	9,2
Διαπροσωπικές Σχέσεις	22	23,2	7	11,5	14	18,4
Υλικά Αγαθά	4	4,2	4	6,6	7	9,2
Υγεία	21	22,1	21	34,4	28	36,8
Προσωπικά Θέματα	31	32,6	9	14,8	11	14,5
Σύνολο	95	100	61	100	76	100

6.5 Σχέση δυνατικών εαυτών με το επίπεδο και τη σταθερότητα της αυτοεκτίμησης

Από την κατηγοριοποίηση των ερωτήσεων των δύο κλιμάκων αυτοεκτίμησης διαμορφώθηκαν οι εξής τέσσερις κατηγορίες:

- 1) χαμηλή αυτοεκτίμηση- ασταθής αυτοεκτίμηση
- 2) χαμηλή αυτοεκτίμηση- σταθερή αυτοεκτίμηση
- 3) υψηλή αυτοεκτίμηση- ασταθής αυτοεκτίμηση
- 4) υψηλή αυτοεκτίμηση- σταθερή αυτοεκτίμηση

Στον Πίνακα 7 δίνονται τα ποσοστά των συμμετεχόντων που αντιστοιχούν σε κάθε κατηγορία αυτοεκτίμησης. Όπως φαίνεται τα περισσότερα άτομα του δείγματος χαρακτηριζόντουσαν από χαμηλή-ασταθή και υψηλή-σταθερή αυτοεκτίμηση.

Πίνακας 7. Συχνότητες (N) και ποσοστά (%) ατόμων ανά κατηγορία αυτοεκτίμησης.

Κατηγορίες Αυτοεκτίμησης	Αριθμός (N)	Ποσοστά (%)
Χαμηλή-Ασταθή	91	38,6
Χαμηλή-Σταθερή	25	10,6
Υψηλή-Ασταθή	24	10,2
Υψηλή-Σταθερή	96	40,7
Σύνολο	236	100

Για τη διερεύνηση πιθανών διαφορών μεταξύ των τεσσάρων κατηγοριών επιπέδου/σταθερότητας αυτοεκτίμησης και δυνατικών εαυτών (θετικών και αρνητικών) πραγματοποιήθηκε ο στατιστικός έλεγχος χ^2 . Η ανεξάρτητη μεταβλητή ήταν οι κατηγορίες επίπεδο/σταθερότητα αυτοεκτίμησης.

Από τον έλεγχο δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ δυνατικών εαυτών (θετικών και αρνητικών) και κατηγοριών αυτοεκτίμησης. Συγκεκριμένα, όσον αφορά στους θετικούς εαυτούς, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 8, οι κατηγορίες «επαγγελματική απασχόληση» και «οικογένεια» σημείωσαν υψηλά ποσοστά αναφορών και στις τέσσερις κατηγορίες αυτοεκτίμησης, ενώ αναφορικά με τους αρνητικούς οι κατηγορίες δυνατικών εαυτών που σημείωσαν υψηλά ποσοστά αναφορών και στις τέσσερις κατηγορίες αυτοεκτίμησης ήταν η «υγεία» και τα «προσωπικά θέματα» (βλ. Πίνακα 9). Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν τις κοινές επιθυμίες και αγωνίες των νεαρών ατόμων στους τομείς αυτούς ανεξάρτητα από την αυτοεκτίμησή τους.

Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι όσον αφορά στους θετικούς εαυτούς τα άτομα που είχαν την τάση να αναφέρονται περισσότερο σε εαυτούς σχετικούς με τις διαπροσωπικές τους σχέσεις ήταν εκείνα με χαμηλή-ασταθή αυτοεκτίμηση (48%). Τα άτομα επίσης που είχαν την τάση να αναφέρονται περισσότερο, έναντι των υπολοίπων συμμετεχόντων, σε επιθυμίες σχετικές με την επαγγελματική απασχόληση ήταν εκείνα με την υψηλή-ασταθή αυτοεκτίμηση (57%), ενώ εκείνα που αναφέρθηκαν λιγότερο σε αυτή τη κατηγορία ήταν εκείνα με την υψηλή-σταθερή αυτοεκτίμηση (35,6%), τα οποία όμως αναφέρθηκαν περισσότερο,

συγκριτικά με τα υπόλοιπα άτομα, σε επιθυμητούς εαυτούς σχετικούς με την οικογένεια (33,3%) (βλ. Πίνακα 8)

Πίνακας 8. Συχνότητες (N) και ποσοστά (%) θετικών δυνητικών εαυτών με βάση τις κατηγορίες αυτοεκτίμησης.

Κατηγορίες Δυνητικών Εαυτών	Κατηγορίες Αυτοεκτίμησης							
	Χαμηλή- Ασταθής		Χαμηλή- Σταθερή		Υψηλή- Ασταθής		Υψηλή- Σταθερή	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Σπουδές	14	16,1	1	4,2	1	4,8	11	12,2
Επαγγελματική Απασχόληση	39	44,8	10	41,7	12	57,1	32	35,6
Οικογένεια	17	19,5	6	25,0	5	23,8	30	33,3
Διαπροσωπικές Σχέσεις	7	48,0	2	8,3	0	0,0	3	3,3
Προσωπικά Θέματα	10	11,5	5	20,8	3	14,3	14	15,6
Σύνολο	87	100	24	100	21	100	90	100

Σε σχέση με τους αρνητικούς εαυτούς αυτό που παρατηρήθηκε ήταν πως τα άτομα με χαμηλή-ασταθή αυτοεκτίμηση είχαν την τάση να αναφέρουν περισσότερους φόβους και ανησυχίες σχετικούς με τις διαπροσωπικές τους σχέσεις (24,7%), ενώ συγκέντρωσαν και το υψηλότερο ποσοστό αναφορών, συγκριτικά με τις άλλες τρεις κατηγορίες αυτοεκτίμησης, στην κατηγορία «υλικά αγαθά» (11,2%). Τέλος, παρατηρήθηκε πως τα άτομα με υψηλή-ασταθή εξέφρασαν σε διπλάσιο ποσοστό (29,2%), έναντι των υπολοίπων ατόμων, αρνητικούς εαυτούς σχετικούς με την επαγγελματική απασχόληση (βλ. Πίνακα 9).

Πίνακας 9. Συχνότητες (N) και ποσοστά (%) αρνητικών δυνητικών εαυτών με βάση τις κατηγορίες αυτοεκτίμησης.

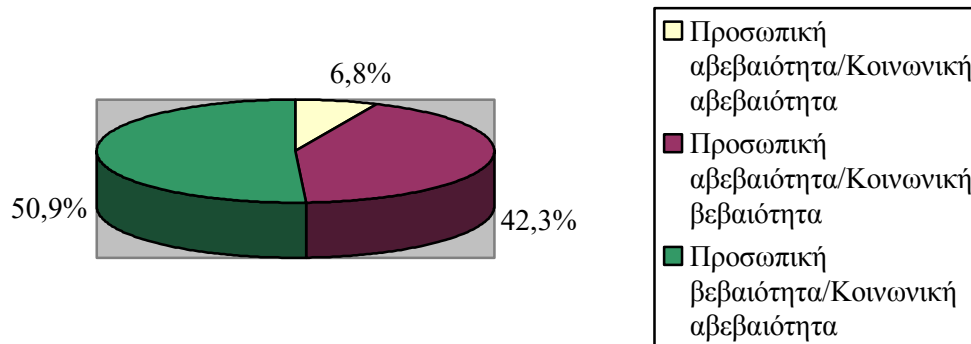
Κατηγορίες Δυνητικών Εαυτών	Κατηγορίες Αυτοεκτίμησης							
	Χαμηλή- Ασταθής		Χαμηλή- Σταθερή		Υψηλή- Ασταθής		Υψηλή- Σταθερή	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Επαγγελματική Απασχόληση	13	14,6	3	12,0	7	29,2	12	12,8
Οικογένεια	8	9,0	2	8,0	2	8,3	6	6,4
Διαπροσωπικές Σχέσεις	22	24,7	3	12,0	1	4,2	17	18,1
Υλικά Αγαθά	10	11,2	0	0,0	0	0,0	5	5,3
Υγεία	21	23,6	8	32,0	9	37,5	32	34,0
Προσωπικά Θέματα	15	16,9	9	36,0	5	20,8	2	23,4
Σύνολο	89	100	25	100	24	100	94	100

6.6 Σχέση δυνητικών εαυτών με σενάρια προσωπικής και κοινωνικής αβεβαιότητας

Αρχικά, εξετάστηκαν οι επιλογές που έκαναν οι συμμετέχοντες ως προς τα τέσσερα σενάρια προσωπικής και κοινωνικής αβεβαιότητας, δηλαδή: 1) *προσωπική βεβαιότητα/κοινωνική βεβαιότητα*, 2) *προσωπική αβεβαιότητα / κοινωνική αβεβαιότητα*, 3) *προσωπική αβεβαιότητα / κοινωνική βεβαιότητα*, 4) *προσωπική βεβαιότητα / κοινωνική αβεβαιότητα* κι από την ανάλυση προέκυψε πως το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων επέλεξε το τρίτο (42,3%) και το τέταρτο (50,9%) σενάριο. Επειδή μόνο ένας πολύ μικρός

αριθμός ερωτηθέντων διάλεξε το πρώτο σενάριο, αποφασίστηκε να παραληφθεί από την περαιτέρω στατιστική ανάλυση (βλ. Διάγραμμα 2).

Διάγραμμα 2. Ποσοστά (%) συμμετεχόντων ως προς τα σενάρια προσωπικής και κοινωνικής αβεβαιότητας.



Για να διερευνηθεί η σχέση των ανεξάρτητων μεταβλητών φύλο, ηλικιακή ομάδα και επίπεδο/σταθερότητα αυτοεκτίμησης με τα σενάρια προσωπικής/κοινωνικής αβεβαιότητας πραγματοποιήθηκαν στατιστικοί έλεγχοι χ^2 , οι οποίοι δεν έδειξαν σημαντικές διαφορές. Συνεπώς, ο τρόπος που τα άτομα επέλεξαν σενάριο δεν διέφερε ούτε με βάση το φύλο, ούτε με βάση την ηλικία και τις κατηγορίες αυτοεκτίμησης.

Αναφορικά με τις κατηγορίες των δυνητικών εαυτών (θετικών και αρνητικών) και με ανεξάρτητη μεταβλητή τα σενάρια προσωπικής και κοινωνικής αβεβαιότητας ο στατιστικός έλεγχος χ^2 επίσης δεν έδειξε σημαντικές διαφορές. Ωστόσο, ως προς τους θετικούς εαυτούς τα άτομα που επέλεξαν το σενάριο *προσωπική αβεβαιότητα/ κοινωνική αβεβαιότητα*, συγκριτικά με τα άτομα που επέλεξαν τα άλλα δύο σενάρια, είχαν την τάση να αναφέρονται περισσότερο σε επιθυμίες σχετικές με την επαγγελματική απασχόληση (62,5%) και καθόλου σε επιθυμίες που αφορούσαν τα προσωπικά θέματα (βλ. Πίνακα 10).

Πίνακας 10. Συχνότητες (N) και ποσοστά (%) θετικών δυνητικών εαυτών με βάση τα σενάρια προσωπικής και κοινωνικής αβεβαιότητας

Κατηγορίες Δυνητικών Εαυτών	Σενάρια					
	Προσωπική αβεβαιότητα		Προσωπική αβεβαιότητα		Προσωπική βεβαιότητα	
	Κοινωνική αβεβαιότητα		Κοινωνική βεβαιότητα		Κοινωνική αβεβαιότητα	
	N	%	N	%	N	%
Σπουδές	0	0,0	12	12,8	15	13,6
Επαγγελματική Απασχόληση	10	62,5	38	40,4	35	40,9
Οικογένεια	5	31,3	25	26,6	26	23,6
Διαπροσωπικές Σχέσεις	1	6,3	4	4,3	7	6,4
Προσωπικά Θέματα	0	0,0	15	16,0	17	15,5
Σύνολο	16	100	94	100	110	100

Τέλος, όσον αναφορά στους αρνητικούς εαυτούς αξίζει να σημειωθεί ότι, όπως φαίνεται και από τον Πίνακα 11, τα άτομα που επέλεξαν σε υψηλό ποσοστό τα σενάρια *προσωπική αβεβαιότητα / κοινωνική αβεβαιότητα* και *προσωπική βεβαιότητα / κοινωνική αβεβαιότητα* ήταν εκείνα που ανέφεραν φόβους σχετικούς με την υγεία και την επαγγελματική απασχόληση, ενώ τα άτομα που επέλεξαν το σενάριο *προσωπική αβεβαιότητα / κοινωνική βεβαιότητα* ήταν εκείνα που αναφέρθηκαν περισσότερο σε αρνητικούς εαυτούς που αφορούσαν τα προσωπικά θέματα (29,9%), την υγεία (26,8%) και τις διαπροσωπικές σχέσεις (19,6%).

Πίνακας 11. Συχνότητες (N) και ποσοστά (%) αρνητικών δυνητικών εαυτών με βάση τα σενάρια προσωπικής και κοινωνικής αβεβαιότητας

Κατηγορίες Δυνητικών Εαυτών	Σενάρια					
	Προσωπική αβεβαιότητα		Προσωπική αβεβαιότητα		Προσωπική βεβαιότητα	
	Κοινωνική αβεβαιότητα		Κοινωνική βεβαιότητα		Κοινωνική αβεβαιότητα	
	N	%	N	%	N	%
Επαγγελματική Απασχόληση	3	18,8	9	9,3	22	18,8
Οικογένεια	1	6,3	11	11,3	6	5,1
Διαπροσωπικές Σχέσεις	2	12,5	19	19,6	22	18,8
Υλικά Αγαθά	2	12,5	3	3,1	10	8,5
Υγεία	6	37,5	26	26,8	37	31,6
Προσωπικά Θέματα	2	12,5	29	29,9	20	17,1
Σύνολο	16	100	97	100	117	100

Μέρος IV. Συζήτηση

7. Συζήτηση αποτελεσμάτων

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να διερευνήσει το πως τα άτομα, ηλικίας 18 έως 35 ετών, προβάλλουν τον εαυτό τους στο μέλλον, τόσο ως προς τους θετικούς εαυτούς, όσο κι ως προς τους αρνητικούς τους εαυτούς, εν μέσω κοινωνικό-οικονομικής κρίσης στην Ελλάδα.

Αναφορικά με το περιεχόμενο των δυνητικών εαυτών, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες, όσον αφορά στους θετικούς εαυτούς, αναφέρθηκαν με μεγαλύτερη συχνότητα στη κατηγορία του επαγγέλματος κι όσον αφορά στους αρνητικούς, στην υγεία. Το αποτέλεσμα αυτό έρχεται σε συμφωνία με τα ευρήματα άλλων μελετών, τα οποία έδειξαν ότι η επαγγελματική απασχόληση, οι διαπροσωπικές σχέσεις, η οικογένεια κι η υγεία αποτελούν τις πιο συχνές κατηγορίες στις οποίες αναφέρονται οι νέοι των συγκεκριμένων ηλικιών (Cross & Markus, 1991. Unemori et al., 2004, Λεονταρή & συν., 2009). Συνεπώς, η εργασία και η υγεία φαίνεται ότι απασχολούν αρκετά τους νέους αντανακλώντας κάποιες από τις αναμενόμενες ανησυχίες που έχουν τα άτομα στις συγκεκριμένες ηλικίες. Είναι σημαντικό όμως, να ληφθεί υπόψη ότι η επιθυμία των νέων για επαγγελματική αποκατάσταση και επαγγελματικές προοπτικές, όπως επίσης, κι αυξημένη τους αγωνία για τυχόν προβλήματα υγείας που μπορεί να προκύψουν στο μέλλον, αντανακλούν και μια κοινωνική πραγματικότητα, καθώς στις μέρες μας οι ευκαιρίες για εύρεση εργασίας έχουν μειωθεί αρκετά, οι παρεχόμενες υπηρεσίες υγείας δεν είναι πλέον επαρκείς, ενώ έχουν αυξηθεί κατά πολύ τα προβλήματα υγείας. Σύμφωνα με αρκετές μελέτες υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ της οικονομικής κατάστασης των ατόμων και των επιπτώσεων που έχει αυτή στην υγεία τους (Μπούρας & Λύκουρας, 2011. Μαλλιαρού & Σαράφης, 2012. Καραϊσκού, Μαλλιαρού & Σαράφη, 2012).

Διαπιστώθηκε επίσης ότι ένα υψηλό ποσοστό των συμμετεχόντων ανέφερε γενικούς δυνητικούς εαυτούς, τόσο θετικούς (41,9%) όσο και αρνητικούς (44,1%). Σύμφωνα με την βιβλιογραφία οι δυνητικοί εαυτοί δημιουργούν στο άτομο το αναγκαίο κίνητρο για να επιλέξει μια συμπεριφορά κατάλληλη για να πετύχει τους στόχους του ή να αποφύγει κάτι που φοβάται (Markus & Nurius, 1986. Oyserman & Markus, 1990). Όσο πιο καλά επεξεργασμένοι και συγκεκριμένοι είναι οι δυνητικοί εαυτοί του ατόμου τόσο περισσότερο κινητοποιούν τη συμπεριφορά του, έτσι ώστε να υλοποιήσει τους θετικούς ή να αποφύγει τους αρνητικούς εαυτούς, ενώ η γενικότητα στο περιεχόμενο των δυνητικών εαυτών δε δημιουργεί το κίνητρο αλλαγής και κατ' επέκταση δε συμβάλλει στην αυτορρύθμιση της

συμπεριφοράς του ατόμου, ώστε να επιτευχθούν οι επιθυμητοί και να αποφευχθούν οι αρνητικοί εαυτοί (Markus & Nurius, 1986. Markus & Ruvalo, 1989. Leondari et al., 1998. Oyserman & Fryberg, 2006). Στην διαμόρφωση γενικών δυνητικών εαυτών ουσιαστική είναι κι η συμβολή του κοινωνικό-πολιτισμικού πλαισίου, το οποίο μπορεί να ενισχύσει, να περιορίσει ή και να υπονομεύσει την διαμόρφωση συγκεκριμένων πιθανών εαυτών, επηρεάζοντας την σκέψη του ατόμου για το τι είναι εφικτό και επιθυμητό στο μέλλον (Markus & Nurius, 1986. Markus & Ruvalo, 1989. Oyserman & Fryberg, 2006). Συνεπώς, το συγκεκριμένο εύρημα επιβεβαιώνει από την μία ότι το περιεχόμενο των δυνητικών εαυτών των συμμετεχόντων της παρούσας έρευνας έχει επηρεαστεί από τις αντιλήψεις και τους περιορισμούς που ασκεί το παρόν κοινωνικό-οικονομικό πλαίσιο κι από την άλλη προβληματίζει, καθώς οι γενικοί δυνητικοί εαυτοί δεν κινητοποιούν τη συμπεριφορά του ατόμου.

Παρόλα αυτά, από τα ευρήματα προέκυψε πως οι συμμετέχοντες θεώρησαν πιο πιθανόν να υλοποιηθούν οι θετικοί δυνητικοί τους εαυτοί απ' ότι οι αρνητικοί. Το αποτέλεσμα αυτό ήταν στατιστικώς σημαντικό και η διαφορά που εντοπίστηκε μεταξύ των απαντήσεων ήταν ανεξάρτητη φύλου και ηλικιακής ομάδας. Το εύρημα αυτό συνάδει με την άποψη των Cross και Markus (1991) ότι οι νέοι έχουν την τάση να θεωρούν πιο πιθανόν να υλοποιηθούν οι θετικοί απ' ότι οι αρνητικοί εαυτοί, επειδή αισθάνονται πιο ικανοί, απ' ότι τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα, να επιτύχουν ή να αποτρέψουν τους δυνητικούς τους εαυτούς. Φαίνεται λοιπόν, πως η πεποίθηση ότι είναι πιο πιθανό να επιτευχθούν οι θετικές μελλοντικές αυτοαναπαραστάσεις απ' ότι οι αρνητικές είναι χαρακτηριστικό της σκέψης των νεαρών ατόμων.

Οι διαφορές ανάμεσα στους άνδρες και στις γυναίκες δεν ήταν στατιστικώς σημαντικές ως προς τις κατηγορίες των δυνητικών εαυτών. Τόσο οι άνδρες, όσο κι οι γυναίκες αναφέρθηκαν σε υψηλό ποσοστό σε επιθυμίες που αφορούσαν την επαγγελματική απασχόληση και την δημιουργία οικογένειας και σε φόβους που σχετίζονταν με την υγεία και με τα προσωπικά θέματα. Το συγκεκριμένο εύρημα έρχεται σε αντίθεση με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών, σύμφωνα με τα οποία οι γυναίκες δίνουν περισσότερη έμφαση στις διαπροσωπικές σχέσεις και στη δημιουργία παραδοσιακής οικογένειας απ' ό,τι οι άνδρες, οι οποίοι εστιάζουν κυρίως στην οικονομική ευημερία και στη δημιουργία καριέρας (Knox et al., 2000. Segal et al., 2001). Το γεγονός αυτό ενδεχομένως οφείλεται στον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες των δυτικών κοινωνιών αντιλαμβάνονται τον ρόλο τους σήμερα. Οι Green 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. Οι γυναίκες, αν και εξακολουθούν ν' αναφέρονται στη δημιουργία οικογένειας, ολοένα και περισσότερο δίνουν έμφαση και στη δημιουργία επαγγελματικής καριέρας (Green & DeBacker, 2004).

Διαπιστώθηκε επίσης ότι η ηλικία των συμμετεχόντων επηρεάζει σημαντικά τη διαμόρφωση των δυνητικών εαυτών στη παρούσα έρευνα. Συγκεκριμένα, εντοπίστηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες και στις κατηγορίες των δυνητικών εαυτών. Οι νέοι της πρώτης ηλικιακής ομάδας (18 έως 23) και της δεύτερης (24 έως 27) αναφέρθηκαν σε σημαντικά μεγαλύτερο ποσοστό στην επαγγελματική απασχόληση, ως προς τους θετικούς δυνητικούς εαυτούς, συγκριτικά με τους νέους της τρίτης ομάδας (28 έως 35), ενώ οι νέοι μεταξύ 28 έως 35 αναφέρθηκαν περισσότερο σε επιθυμίες σχετικές με την οικογενειακή τους αποκατάσταση. Ως προς τους αρνητικούς εαυτούς, το μεγαλύτερο ποσοστό των νέων, από 18 έως 23 ετών, αναφέρθηκε σε φόβους που αφορούσαν τα προσωπικά θέματα, ενώ οι νέοι μεταξύ 24 έως 27 και 28 έως 35 εξέφρασαν φόβους σχετικούς με την υγεία. Τα ευρήματα αυτά συνάδουν με την άποψη ότι οι μελλοντικές αυτοαναπαραστάσεις προσδιορίζονται σημαντικά κι από την φάση ζωής του ατόμου (Cross & Markus, 1991). Συνεπώς, το γεγονός ότι τα νεαρότερα σε ηλικία άτομα αναφέρονται περισσότερο σε δυνητικούς εαυτούς που αφορούν στα προσωπικά θέματα και στα επαγγελματικά, ενώ τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα εστιάζουν περισσότερο σε δυνητικούς εαυτούς που αφορούν στις διαπροσωπικές σχέσεις και τη δημιουργία οικογένειας οφείλεται στο ότι στις νεαρότερες ηλικίες το άτομο ακόμη διανύει μια περίοδο αναζήτησης της προσωπικής του ταυτότητας, ενώ όσο ωριμάζει και σταθεροποιείται επαγγελματικά η ανάγκη του να δημιουργήσει πιο στενές φυσικές και ψυχολογικές σχέσεις αυξάνει (Λεονταρή, 1998). Ωστόσο, θα πρέπει να σημειωθεί ότι σ' αυτή την έρευνα το ποσοστό των αναφορών των νέων, ηλικίας από 24 έως 27, για φόβους σχετικούς με την επαγγελματική τους αποκατάσταση ήταν διπλάσιο συγκριτικά με τα ποσοστά των αναφορών των άλλων δύο ηλικιακών ομάδων σε αυτή τη κατηγορία. Η αυξημένη αγωνία των νέων, που μόλις ολοκλήρωσαν ή ολοκληρώνουν τις σπουδές τους και βγαίνουν στην αγορά εργασίας για αναζήτηση δουλειάς, δε φαίνεται να είναι μόνο αναπτυξιακός στόχος, αλλά και σημείο των καιρών, καθώς, όπως παρουσιάστηκε από τους Ortiz και Cummins στην έκθεση της Unicef (2012), για τις επιπτώσεις της κρίσης στους νέους, τα ποσοστά ανεργίας σ' αυτές τις ηλικίες είναι αρκετά αυξημένα.

Αναφορικά με την αυτοεκτίμηση, από την ανάλυση προέκυψε ότι τα περισσότερα άτομα του δείγματος επέλεξαν είτε τη χαμηλή-ασταθή (38,6%) είτε την υψηλή-σταθερή

αυτοεκτίμηση (40,7%). Το σχετικά υψηλό ποσοστό των συμμετεχόντων με χαμηλή-ασταθή αυτοεκτίμηση θα μπορούσε να συνδεθεί και να αιτιολογήσει την τάση ενός υψηλού ποσοστού ατόμων της έρευνας να αναφέρουν δυνητικούς εαυτούς με αόριστο και ασαφές περιεχόμενο, καθώς έχει διαπιστωθεί ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δύσκολά εστιάζουν στην επίτευξη των στόχων τους, διότι θεωρούν ανέφικτό να επιτύχουν ο,τι ελπίζουν για το μέλλον (McClelland, 2010), γεγονός που φαίνεται ότι συμβάλει και στη διαμόρφωση γενικών δυνητικών εαυτών.

Διαπιστώθηκε επιπλέον, ότι το επίπεδο και η σταθερότητα της αυτοεκτίμησης δεν επηρεάζουν σημαντικά τις επιλογές των συμμετεχόντων ως προς τις κατηγορίες των δυνητικών τους εαυτών. Το συγκεκριμένο αποτέλεσμα δείχνει ότι οι αγωνίες και επιθυμίες που έχουν τα άτομα των συγκεκριμένων ηλικιών για το μέλλον τους είναι κοινές και ανεξάρτητες από το επίπεδο και τη σταθερότητα της αυτοεκτίμησης τους. Ωστόσο, παρατηρήθηκε μια τάση των ατόμων με χαμηλή-ασταθή αυτοεκτίμηση να αναφέρονται σε υψηλό ποσοστό σε επιθυμίες και φόβους που αφορούν τις διαπροσωπικές σχέσεις. Φαίνεται λοιπόν, ότι τα άτομα με χαμηλή-ασταθή αυτοεκτίμηση αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους σε άμεση συνάρτηση με τα άλλα άτομα, γεγονός που επιβεβαιώνεται κι από την άποψη ότι τα άτομα με ασταθή εικόνα εαυτού στηρίζονται στις αξιολογικές πληροφορίες που τους δίνουν οι άλλοι και επηρεάζονται σημαντικά απ' αυτές (Λεονταρή, 2013). Επομένως, οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι σημαντικός τομέας για τον αυτοπροσδιορισμό των ατόμων με χαμηλή-ασταθή αυτοεκτίμησης, καθώς μέσα από το "σχετίζεσθε" τα άτομα αυτά μπορούν επιβεβαιωθούν για τη προσωπική αίσθηση αυτό-αξίας τους και να μειώσουν το προσωπικό αίσθημα αβεβαιότητας.

Επιπλέον, παρατηρήθηκε μια τάση των ατόμων με υψηλή-ασταθή αυτοεκτίμηση να αναφέρονται σε υψηλό ποσοστό στην κατηγορία του επαγγέλματος, τόσο για τους θετικούς, όσο και για τους αρνητικούς δυνητικούς εαυτούς. Μια πιθανή εξήγηση για το εύρημα αυτό μπορεί να είναι ότι τα άτομα αυτά μπορεί να νιώθουν ικανά και σίγουρα για τις επιλογές τους, αλλά το ότι ακόμη δεν έχουν εισέλθει στον εργασιακό χώρο ή δεν έχουν επιτύχει κάποια επαγγελματική σταθερότητα σε συνδυασμό με την γενικότερη αβεβαιότητα και την αστάθεια που υπάρχει στο εργασιακό περιβάλλον, επηρεάζει το προσωπικό αίσθημα αυτό-αξίας τους. Αντιθέτως, τα άτομα με υψηλή-σταθερή αυτοεκτίμηση που αναφέρθηκαν περισσότερο από τα υπόλοιπα άτομα σε επιθυμίες που αφορούσαν την οικογένεια, ενδεχομένως να είναι εκείνα που έχουν προχωρήσει στην επαγγελματική τους καριέρα, έχουν

επιτύχει κάποιο βαθμό αυτονομίας και είναι έτοιμα να δημιουργήσουν πιο στενές και οικείες σχέσεις.

Προχωρώντας την ανάλυση, εξετάστηκε ο ρόλος των σεναρίων αβεβαιότητας σε σχέση με τις κατηγορίες των θετικών και των αρνητικών δυνατικών εαυτών και από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι, όσον αφορά στους θετικούς και στους αρνητικούς εαυτούς δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Παρόλα αυτά, παρατηρήθηκε ότι τα άτομα που επέλεξαν σε υψηλό ποσοστό τα σενάρια *προσωπική αβεβαιότητα/κοινωνική αβεβαιότητα* και *προσωπική βεβαιότητα/κοινωνική αβεβαιότητα* ήταν εκείνα που ανέφεραν φόβους σχετικούς με την υγεία και την επαγγελματική απασχόληση, ενώ τα άτομα που επέλεξαν το σενάριο *προσωπική αβεβαιότητα/κοινωνική βεβαιότητα* ήταν εκείνα που αναφέρθηκαν περισσότερο σε αρνητικούς εαυτούς που αφορούσαν τα προσωπικά θέματα και τις διαπροσωπικές σχέσεις.

Αξιολογώντας τα συγκεκριμένα ευρήματα έγινε πιο σαφές ότι οι φόβοι των ατόμων που σχετίζονται με την υγεία και την επαγγελματική απασχόληση δεν αφορούν μόνο αναπτυξιακές αγωνίες των ατόμων, αλλά και φόβους που είναι σε άμεση συνάρτηση με το παρόν κοινωνικό-οικονομικό πλαίσιο. Το αποτέλεσμα αυτό επιβεβαιώνει και την άποψη ότι οι μελλοντικές αυτοαναπαραστάσεις του εαυτού διαμορφώνονται και με βάση τις αντιλήψεις και τους περιορισμούς που θέτει το κοινωνικό περιβάλλον (Green & DeBacker, 2004). Με βάση την επιλογή σεναρίου που έκαναν τα άτομα που αναφέρθηκαν σε φόβους που αφορούν τις διαπροσωπικές σχέσεις και τα προσωπικά θέματα, επιβεβαιώνεται η άποψη ότι τα άτομα που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους σε άμεση συνάρτηση με τους άλλους και βασίζονται στις αξιολογικές τους εκτιμήσεις, έχουν ασταθή εικόνα εαυτού και διακρίνονται από αβέβαιο αίσθημα αυτό-αξίας (Λεονταρή, 2013). Επιπλέον, σύμφωνα με την άποψη ότι, τα άτομα που χαρακτηρίζονται από προσωπική αβεβαιότητα, έχουν την τάση να ερμηνεύουν τα διάφορα γεγονότα να έχουν σχέση με το προσωπικό αίσθημα αυτό-αξίας τους, ακόμα και αν δεν έχουν (Λεονταρή, 2013), με την επιλογή σεναρίου που κάνουν, φαίνεται σαν να εσωτερικεύουν την αβεβαιότητα του πλαισίου και να την έχουν μετουσιώσει σε δική τους, αντί να την συνδέουν με αυτό.

Τέλος, αναφορικά με τα σενάρια αβεβαιότητας, οι Smith και οι συνεργάτες του (2014) διαπίστωσαν ότι τα άτομα που εστιάζουν στο σενάριο *προσωπική βεβαιότητα/ κοινωνική αβεβαιότητα*, λόγω του ότι είναι ικανά να αντιληφθούν τα εμπόδια που τους θέτει το πλαίσιο, επικεντρώνονται περισσότερο στους στόχους τους, γεγονός που ενδυναμώνει το κίνητρο τους, ενώ είναι και σε θέση να προτείνουν συγκεκριμένες στρατηγικές επίτευξης των στόχων

τους. Συνεπώς, θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι οι συμμετέχοντες τις έρευνας που επέλεξαν το συγκεκριμένο σενάριο έχουν περισσότερο κίνητρο και είναι πιο ικανά, έναντι των άλλων ατόμων, να πετύχουν τους επιθυμητούς δυνητικούς εαυτούς και να αποτρέψουν τους αρνητικούς.

Ολοκληρώνοντας την παρούσα έρευνα καταλήξαμε σε συμπεράσματα, τα οποία αφορούν μονάχα στο συγκεκριμένο δείγμα και δεν είναι γενικεύσιμα. Το βασικό συμπέρασμα είναι ότι οι αναφορές των συμμετεχόντων για τους δυνητικούς εαυτούς από την μια αντανακλούν τους βασικούς αναπτυξιακούς στόχους των ατόμων, από την άλλη όμως καθρεφτίζουν και την παρούσα κοινωνική πραγματικότητα. Οι νέοι στην περίοδο της κοινωνικό-οικονομικής κρίσης εστιάζουν αρκετά σε επιθυμίες και φόβους για το μέλλον τους που αφορούν στην επαγγελματική απασχόληση και στην υγεία. Δυσκολεύονται να διαμορφώσουν συγκεκριμένους δυνητικούς εαυτούς που θα τους ενισχύσουν το κίνητρο και θα συμβάλλουν στην αυτορρύθμιση της συμπεριφοράς τους ώστε να πετύχουν τους μελλοντικούς τους στόχους. Παρόλα αυτά, διακρίνονται από μια αισιόδοξη στάση ότι παρά τις δυσκολίες που έχουν να αντιμετωπίσουν είναι πιο πιθανό να επιτευχθούν οι επιθυμητοί δυνητικοί τους εαυτοί παρά οι αρνητικοί. Σε σχέση με το επίπεδο και τη σταθερότητα της αυτοεκτίμησης και σε σχέση με τα σενάρια προσωπικής/κοινωνικής αβεβαιότητας δε διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές τόσο για τους θετικούς, όσο και για τους αρνητικούς δυνητικούς εαυτούς εντούτοις παρατηρήθηκαν τάσεις, οι οποίες οδηγούν σε υποθέσεις σύνδεσης των κατηγοριών αυτοεκτίμησης και των σεναρίων αβεβαιότητας με τις κατηγορίες των δυνητικών εαυτών. Τέλος, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, τόσο για τις γυναίκες όσο και για τους άνδρες οι επιθυμίες κι οι αγωνίες για το μέλλον τους είναι κοινές, ενώ οι μελλοντικές αυτοαναπαραστάσεις των νέων διαφοροποιούνται σημαντικά βάσει της αναπτυξιακής φάσης στην οποία βρίσκονται.

7.1 Περιορισμοί της έρευνας

Η παρούσα έρευνα παρουσιάζει ορισμένους περιορισμούς τους οποίους ο αναγνώστης θα πρέπει να τους λάβει υπόψη του στην ερμηνεία των αποτελεσμάτων, αλλά και σε σχετική μελλοντική έρευνα. Ο πρώτος αφορά στην εξασφάλιση της αντιπροσωπευτικότητας του δείγματός. Συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε ότι τα άτομα που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο της έρευνας προερχόντουσαν από αστικά περιβάλλοντα και είχαν όλα υψηλό μορφωτικό επίπεδο, γεγονός που επιβεβαιώνεται κι από έρευνες που έχουν γίνει για τα χαρακτηριστικά των ατόμων που συμπληρώνουν τα online ερωτηματολόγια και κάνουν χρήση του διαδικτύου στην Ελλάδα (Λιναρδής, Παπαγιαννόπουλος & Καλησπεράτη, 2011). Συνεπώς, τα ευρήματα

και τα συμπεράσματα της παρούσας μελέτης δε μπορούν να γενικευτούν παρά μόνο σε άτομα παρόμοια με αυτά του δείγματος. Το δεύτερο σημείο που περιορίζει την γενίκευση των αποτελεσμάτων είναι η απουσία διαπροσωπικής επικοινωνίας με τους συμμετέχοντες. Σ' αυτή τη περίπτωση ο περιορισμός έγκειται στο γεγονός ότι οι συμμετέχοντες στηρίχθηκαν μόνο στις γραπτές οδηγίες για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου και δεν είχαν τη δυνατότητα να λάβουν περαιτέρω διευκρινήσεις και πληροφορίες που μπορεί να χρειαζόντουσαν. Ενδεχομένως λοιπόν ο συνδυασμός γραπτών και λεκτικών οδηγιών να εξασφάλιζε πιο έγκυρες και αξιόπιστες απαντήσεις.

Ωστόσο, η έρευνα προσφέρει χρήσιμα συμπεράσματα και πληροφορίες που μπορούν να αξιοποιηθούν από επαγγελματίες (συμβούλους, ψυχοθεραπευτές, εκπαιδευτικούς κα) που στο επίκεντρο της μελέτης τους και της δουλειάς τους είναι τα νεαρά άτομα. Σε ερευνητικό επίπεδο μπορεί να αποτελέσει το έναυσμα για περαιτέρω και σε βάθος μελέτη των μελλοντικών αυτοαναπαραστάσεων των νέων, ιδιαίτερα στον ελληνικό χώρο όπου η σχετική έρευνα σ' αυτές τις ηλικίες είναι περιορισμένη.

7.2 Προτάσεις για περαιτέρω διερεύνηση

Τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας οδήγησαν σε συμπεράσματα και ταυτόχρονα σε προβληματισμούς που παρουσιάζουν ενδιαφέρον για μελλοντικές έρευνες. Συγκεκριμένα, μελετώντας το περιεχόμενο των αναφορών των συμμετεχόντων για τους δυνητικούς τους εαυτούς διαπιστώθηκε η αδυναμία των νέων να αναφερθούν σε συγκεκριμένους μελλοντικούς εαυτούς, τόσο σε θετικούς όσο και σε αρνητικούς, γεγονός που ήδη δημιούργησε έναν πρώτο προβληματισμό σχετικά με το κατά πόσο τα νεαρά άτομα είναι σε θέση να υλοποιήσουν τους μελλοντικούς τους στόχους μέσα σε ένα πλαίσιο κοινωνικής αβεβαιότητας. Από την άλλη όμως η πίστη τους πως είναι πιο πιθανόν να επιτευχθούν οι θετικοί απ' ότι οι αρνητικοί εαυτοί δείχνει ως έναν βαθμό την προθυμία τους να επικεντρωθούν στους θετικούς στόχους, αλλά και τη σιγουριά τους ως προς τις ικανότητες τους ότι μπορούν να τα καταφέρουν. Συνεπώς, προτείνεται περαιτέρω έρευνα όσον αφορά στους δυνητικούς εαυτούς των νέων με διαχρονικές μελέτες που θα εξετάζουν τις πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας και τις στρατηγικές επίτευξης των στόχων τους, ώστε να μελετηθεί σε βάθος το κατά πόσο οι νέοι σε περίοδο κοινωνικό-οικονομικής κρίσης είναι σε θέση να υλοποιήσουν τους στόχους τους. Παράλληλα, είναι σημαντικό να υπάρξουν έρευνες που θα εξετάσουν πιο διεξοδικά το ρόλο του επιπέδου και της σταθερότητας της αυτοεκτίμησης, ώστε να υπάρξουν πιο ξεκάθαρα και σαφή αποτελέσματα που θα οδηγήσουν σε πιο ασφαλή συμπεράσματα. Τέλος, σ' αυτή την έρευνα εξετάστηκε το περιεχόμενο των

δυνητικών εαυτών ατόμων που το μεγαλύτερο μέρος της ζωής τους το πέρασαν στα αστικά περιβάλλοντα κι αυτό συνεπάγεται συγκεκριμένες συνθήκες διαβίωσης και συγκεκριμένη νοοτροπία κατοίκων. Θα είχε λοιπόν, αρκετό ενδιαφέρον, σε περίοδο κοινωνικό-οικονομικής κρίσης να μελετηθούν και να συγκριθούν οι δυνητικοί εαυτοί ατόμων νεαρής ηλικίας που προέρχονται κι από ημιαστικά και αγροτικά περιβάλλοντα, ώστε να διαπιστωθεί το πώς η κοινωνική αβεβαιότητα επηρεάζει τις μελλοντικές αυτοαναπαραστάσεις των νέων που προέρχονται από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας.

Βιβλιογραφία

• Ξενόγλωσση

- 1 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 (12), 739-745.
- 2 Bal, M., & Van de Bos, K. (2012). Blaming for a Better Future: Future Orientation and Associated Intolerance of Personal Uncertainty Lead to Harsher Reactions toward Innocent Victims. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38 (7), 835–844. doi: 10.1177/0146167212442970
- 3 Bandura, A. (1994). Self- efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. Retrieved from <http://www.des.emory.edu/mpf/BanEncy.html>
- 4 Brady, A. (2011). *The Role of Self-Efficacy and Possible Selves as Related to Personal Goals in an Employee Wellness Program* (Master's thesis, Department of Psychology East Carolina University), Retrieved from <http://hdl.handle.net/10342/3528>
- 5 Brown, E. R. & Diekmann, A. B. (2010). What will I be? Exploring gender differences in near and distant possible selves. *Sex Role*, 63 (7-8), 568-579. doi: 10.1007/s11199-010-9827-x
- 6 Buhr, K., & Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Anxiety Disorders*, 20, 222–236. doi:10.1016/j.janxdis.2004.12.004
- 7 Buirs, R. S., & Martin, J. (1997). The therapeutic construction of possible selves: Imagination and its constraints. *Journal of Constructivist Psychology*, 10 (2), 153–166. doi: 10.1080/10720539708404619
- 8 Bybee, J. A., & Wells, Y. V. (2006). Body themes in descriptions of possible selves: Diverse perspectives across the life span. *Journal of Adult Development*, 13 (2), 95- 101. doi: 10.007/s10804-006-9009-9
- 9 Byrne, B. M. (1996). Academic self-concept: Its structure, measurement, and relation to academic achievement. In B. A. Bracken (Ed.), *Handbook of self-concept: Developmental, social and clinical considerations* (pp.287-316). New York: Wiley.

- 10 Cadely, H. S. - E., Pittman, J. F., Kerpelman, J. L., & Adler- Baeder, F. (2011). The role of identity styles and academic possible selves on academic outcomes for high school students. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 11, 267- 288. doi: 10.1080/15283488.2011613580
- 11 Cross, S., & Markus, H. R. (1991). Possible selves across the life span. *Human Development*, 34, 230- 235.
- 12 De Cremer, D., & Sedikides, C. (2009). The Whys and Whens of Personal Uncertainty. *Psychological Inquiry*, 20, 218–220. doi: 10.1080/10478400903333437
- 13 De Cremer, D., Brebels, L., Sedikides, C. (2008). Being uncertain about what? Procedural fairness effects as a function of general uncertainty and belongingness uncertainty. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 1520-1525. doi:10.1016/j.jesp.2008.07.010
- 14 Dunkel, C. S., & Kelts, D. (2006). Possible selves as mechanisms of change in therapy. In C. Dunkel, & J. Kerpelman (Eds.), *Possible selves: Theory, research and applications* (pp. 187-204). New York: Nova Science Publishers.
- 15 Dykman, B. M. (1998). Integrating cognitive and motivational factors in depression: Initial tests of a foal- orientation approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (1), 139-158
- 16 Erikson, M. G., Hansson, B., & Lundblad, S. (2012). The Possible Selves of Adult Women with Anorexia Nervosa. *Eating Disorders*, 20, 288–299. doi: 10.1080/10640266.2012.689212
- 17 Fraser, K., & Eccles, J. S. (1994, February). *Ethnic differences in adolescents' possible selves: The role of ethnic identity in shaping self- concept*. Poster session presented at the Biennial Meeting of the Society for Research on Adolescence, San Diego, California
- 18 Frazier, L. D, Johnson, P. M., Gonzalez, G. K., & Kafka, C. L. (2002). Psychosocial influences on possible selves: A comparison of three cohorts of older adults. *International Journal of Behavioral Development*, 26 (4), 308–317. doi: 10.1080/01650250143000184
- 19 Frazier, L. D., & Hooker, K. (2006). Possible selves in adult development: Linking theory and research. In C. Dunkel & J. Kerpelman (Eds.), *Possible selves: Theory, research and applications* (pp. 41-59). New York: Nova Science Publishers.

- 20 Frazier, L. D., Hooker, K., Johnson, P. M., & Kaus, C. R. (2000). Continuity and Change in Possible Selves in Later Life: A 5- Year longitudinal study. *Basic and applied social psychology*, 22 (3), 237–243. doi: 10.1207/S15324834BASP2203_10
- 21 Garcia, T., & Pintrich, P. S. (1995, April). *The role of Possible Selves in adolescents' perceived Competence and Self- Regulation*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association. San Francisco, CA. Retrieved from <http://eric.ed.gov/?id=ED386437>
- 22 Green, B. A., & DeBacker, T. K. (2004). Gender and orientations toward the future: Links of motivation. *Educational Psychology Review*, 16 (2), 91-120. doi: 10.1023/B:EDPR.0000026608.50611.b4
- 23 Hammon, D., Gosselin, K., Romono, J., & Bunuan, R. (2010). Using possible-selves theory to understand the identity development of new teachers. *Teaching and Teacher Education*, 26, 1349-1361. doi:10.1016/j.tate.2010.03.005
- 24 Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York-London: The Guilford Press.
- 25 Hock, M., Deshler, D., & Schumaker, J. (2006). Enhancing Student Motivation through the Pursuit of Possible Selves. In C. Dunkel, & J. Kerpelman (Eds.), *Possible selves: Theory, research and applications* (pp. 205-221). New York: Nova Science Publishers.
- 26 Hogg, M. A. (2000). Subjective uncertainty reduction through self-categorization: A Motivational Theory of Social Identity Processes. *European Review of Social Psychology*, 11, 223-255. doi:10.1080/14792772043000040
- 27 Hogg, M. A. (2005). Uncertainty, social identity, and ideology. *Advances in group processes*, 22, 203-229. doi:10.1016/S0882-6145(05)22008-8
- 28 Hogg, M. A. (2007). Uncertainty- identity theory. *Advances in experimental social psychology*, 39, 69-126. doi: 10.1016/S0065-2601(06)39002-8
- 29 Hogg, M. A., & Adelman, J. (2013). Uncertainty–Identity Theory: Extreme Groups, Radical Behavior, and Authoritarian Leadership. *Journal of Social Issues*, 69 (3), 436-454. doi: 10.1111/josi.12023

- 30 Hogg, M. A., Adelman, J. R., & Blagg, R. D. (2010). Religion in the face of uncertainty: An uncertainty–identity theory account of religiousness. *Personality and Social Psychology Review*, 14 (1), 72–83. doi: 10.1177/1088868309349692
- 31 Hogg, M. A., Meehan, C., & Farquharson, J. (2010). The solace of radicalism: Self uncertainty and group identification in the face of threat. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46, 1061–1066. doi:10.1016/j.jesp.2010.05.005
- 32 Hogg, M. A., Sherman, D. K., Dierselhuis, J., Maitner, A. T., & Moffitt, G. (2007). Uncertainty, entitativity, and group identification. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 135-142. doi:10.1016/j.jesp.2005.12.008
- 33 Hogg, M., A. (2007). Uncertainty- Identity theory. *Advances in experimental social psychology*, 39, 69- 126. doi: 10.1016/S0065-2601(06)39002-8
- 34 Holaway, R. M., Heimberg, R. G., & Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20 (2), 158- 174. doi:10.1016/j.janxdis.2005.01.002
- 35 Hooker, K. (1999). Possible selves in adulthood. In T. Hess & F. Blanchard- Fields (Eds.), *Social cognition and aging*. Orlando, (pp. 97-122). San Diego, CA, US: Academic Press.
- 36 Hooker, K., & Kaus, Cr. (1994). Health-related possible selves in young and middle adulthood. *Psychology and Aging*, 9 (1), 126-33. Abstract retrieved from <http://psycnet.apa.org/journals/pag/9/1/126/>
- 37 Hoyle, R. H., & Sherrill, M. R. (2006). Future Orientation in the Self-System: Possible Selves, Self-Regulation, and Behavior. *Journal of Personality*, 74 (6), 1673-1696. doi: 10.1111/j.1467-6494.2006.00424.x
- 38 Hsu, Y., Lu, F. J. H., & Lin, L. L. (2014). Physical Self-Concept, Possible Selves, and Well-Being among Older Adults in Taiwan. *Educational Gerontology*, 40 (9), 666-675. doi: 10.1080/03601277.2013.871868
- 39 Jahromi, L., & Stifter, C. (2008). Individual Differences in Preschoolers' Self-Regulation and Theory of Mind. *Merrill-Palmer Quarterly*, 54 (1), 125-150. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/23096082>

- 40 Kao, G. (2000). Group images and possible selves among adolescents: Linking stereotypes to expectations by race and ethnicity. *Sociological Forum*, 15, 407-430. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/684804>
- 41 Kernis, M. H., Cornell, D. P., Sun, C. R., Berry, A., & Horlow, T. (1993). There's more to self-esteem than whether it is high or low: The importance of stability of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (6), 1190-1204. doi: 10.1037/0022-3514.65.6.1190
- 42 Knox, M. (2006). Gender and possible selves. In C. Dunkel, & J. Kerpelman (Eds.), *Possible selves: Theory, research and applications* (pp. 61-77). New York: Nova Science Publishers.
- 43 Knox, M., Funk, J., Elliott, R., & Bush, E. G. (2000). Gender differences in adolescents' possible selves. *Youth and Society*, 31 (3), 287-309. doi: 10.1177/0044118X00031003002
- 44 Knox, M., Funk, J., Elliott, R., & Bush E. G. (1998). Adolescents' Possible Selves and Their Relationship to Global Self-Esteem. *Sex Role*, 39 (1-2), 61-80. doi: 10.1023/A:1018877716225
- 45 Leondari, A., & Gialamas, V. (2000). Relations between self-esteem, perceived control, possible selves and academic achievement in adolescents. *Ψυχολογία*, 7(3), 267-277
- 46 Leondari, A., & Gonida, E. N. (2008). Adolescents' possible selves, achievement goal orientations, and academic achievement. *Hellenic Journal of Psychology*, 5, 179-198
- 47 Leondari, A., Syngollitou, E., & Kiosseoglou, G. (1998). Academic achievement, motivation and future selves. *Educational Studies*, 24 (2), 153-166. doi: 10.1080/0305569980240202
- 48 Lips, H. M. (2007). Gender and Possible Selves. *Possible Selves and Adult Learning: Perspectives and Potential: New Directions for Adult and Continuing Education*, 114, 51-59
- 49 Lundberg, M., & Wuermli, A. (2012). *Children and Youth in Crisis: Protecting and Promoting Human Development in Times of Economic Shocks*. Washington, DC: World Bank. Retrieved from. <https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/9374>

- 50 Manzi, C., Vignoles, V. V., & Regalia, C. (2010). Accommodating a new identity: Possible selves, identity change and well-being across two life-transitions. *European Journal of Social Psychology*, 40, 970–984. doi: 10.1002/ejsp.669
- 51 Markus, H. R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98 (2), 224-53.
- 52 Markus, H., & Nurius, N. (1986). Possible selves, *American Psychologist*, 41 (9), 954-969
- 53 Markus, H., & Ruvolo, A. (1989). Possible selves: Personalized representations of goals. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 211-242). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- 54 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
- 55 McGregor, I., Haji, R., Nash, K. A., & Teper, R. (2008). Religious Zeal and the Uncertain Self. *Basic and Applied Social Psychology*, 30, 183–188. doi: 10.1080/01973530802209251
- 56 McGregor, I., Zanna M. P., Holmes, J. G., & Spencer, S. J. (2001). Compensatory Conviction in the Face of Personal Uncertainty: Going to Extremes and Being Oneself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (3), 472-488. doi: 10.1037//0022-3514.80.3.472
- 57 Meek, R. (2011). The possible selves of young fathers in prison. *Journal of Adolescence*, 34, 941–949. doi:10.1016/j.adolescence.2010.12.005
- 58 Meevissen, Y. M. C., Peters, M. L., & Alberts, H. J. E. M. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42, 371-378. doi:10.1016/j.jbtep.2011.02.012
- 59 Miller, R. B., & Brickman, S. J. (2004). A Model of Future- Oriented Motivation and Self- Regulation. *Educational Psychology Review*, 16 (1), 9- 33. doi: 1040-726X/04/0300-0009/0

- 60 Moon, S. S., & Rao, U. (2010). Youth–Family, Youth–School Relationship and Depression. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 27 (2), 115-131. doi: 10.1007/s10560-010-0194-9
- 61 Morrison, K. R., & Johnson, C. S. (2011). When what you have is who you are: Self-uncertainty leads individualists to see themselves in their possessions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37 (5), 639-651. doi: 10.1177/0146167211403158
- 62 Morrison, K. R., Johnson, C. S., Wheeler, S. C. (2012). Not All Selves Feel the Same Uncertainty: Assimilation to Primes Among Individualists and Collectivists. *Social Psychological and Personality Science*, 3 (1), 118-126. doi: 10.1177/1948550611411310
- 63 Murphy G. C., & Athanasou, J. A. (1999). The effects of unemployment on mental health. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 72 (1), 83-99. doi: 10.1348/096317999166518
- 64 Ortiz, I., & Cummins, M. (2012). When the global crisis and youth bulge collide: Double the jobs trouble for youth. (Unicef working paper). Retrieved from http://www.unicef.org/socialpolicy/index_62103.html
- 65 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 applications* (pp. 17-39). New York: Nova Science Publishers.
- 66 Oyserman, D., & Lee, S. J. (2007). Reaching for the future: The education- focused possible selves of low- income mothers. *Possible Selves and Adult Learning: Perspectives and Potential: New Directions for Adult and Continuing Education*, 114, 39- 49
- 67 Oyserman, D., & Markus, H. (1990). Possible selves and delinquency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (1), 112-125
- 68 Oyserman, D., Brickman, D., & Rhodes, M. (2007). School Success, Possible Selves, and Parent School Involvement. *Family Relations*, 56 (5), 479–489. doi: 10.1111/j.1741-3729.2007.00475.x
- 69 Oyserman, D., Brickman, D., & Rhodes, M. (2007). School success, possible selves, and parent school involvement. *Family Relations*, 56 (5), 479-489. doi: 10.1111/j.1741-3729.2007.00475.x

- 70 Oyserman, D., Bybee, D., Terry, K., & Hart-Johnson, T. (2004). Possible selves as roadmaps. *Journal of Research in Personality*, 38, 130–149. doi:10.1016/S0092-6566(03)00057-6
- 71 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*, 69, 1216-1232. Retrieved from <http://hdl.handle.net/2027.42/89956>
- 72 Oyserman, D., Terry, K., & Bybee., D. (2002). A possible selves intervention to enhance school involvement. *Journal of adolescence*, 25 (3), 313-326. doi: 10.1006/jado.2002.0474
- 73 Packard, B. W.-L., & 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. doi: 10.1207/s1532706xid0603_3
- 74 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 (5), 963-969. doi: 10.1016/S0191-8869(99)00247-0
- 75 Plimmer, G., & Schmidt, A. (2007). Possible Selves and career transition: It's who you want to be, not what you want to do. *Possible Selves and Adult Learning: Perspectives and Potential: New Directions for Adult and Continuing Education*, 114, 61-74
- 76 Rios, K., Markman, K. D., Schroeder, J., Dyczewski, E. A. (2014). A (Creative) Portrait of the Uncertain Individual: Self-Uncertainty and Individualism Enhance Creative Generation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40 (8), 1050– 1062. doi: 10.1177/0146167214535640
- 77 Rossiter, M. (Ed.). (2007). Possible selves and adult learning: Perspectives and potential. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 114. San Francisco: Jossey- Bass. doi: 10.1002/ace.251
- 78 Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 6 (2), 286- 295. doi: 10.1037/0882-7974.6.2.286
- 79 Sanders, J. A. & Wiserman, R. L. (1993). Uncertainty Reduction among Ethnicities in the United States. *Intercultural Communication Studies III:1* Retrieved from

www.uri.edu/iaics/content/1993v3n1/01%20Judith%20A.%20Sanders%20Richard%20L.
%20Wiseman.pdf

80 Segal, H. G., De Meis, D. K., Wood, G. A., & Smith, H. L. (2001). Assessing future possible selves by gender and socioeconomic status using the anticipated Life History Measure. *Journal of Personality*, 69 (1), 57-87. doi: 10.1111/1467-6494.00136

81 Sheldon, M. K., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1 (2), 73-82. doi: 10.1080/17439760500510676

82 Sica, L. S. (2009). Adolescents in different contexts: the exploration of identity through possible selves. *Cognition, Brain, Behavior: An Interdisciplinary Journal*, 13 (3), 221-252

83 Smith, G. C., James, L. E., Varnum, M. E. W., & Oyserman, D. (2014). Give Up or Get Going? Productive Uncertainty in Uncertain Times. *Self and Identity*, 13 (6), 663-680. doi: 10.1080/15298868.2014.898685

84 Spensley, C. B. (2009). *The Possible Selves of Adults with Diabetes* (Master's thesis). Sage Graduate School, Albany

85 Unemori, P., Omoregie, H., & Markus, H. R. (2004). Self-portraits: Possible selves in European-American, Chilean, Japanese and Japanese-American cultural contexts. *Self and Identity*, 3 (4), 321-338. doi: 10.1080/13576500444000100

86 Van de Bos, K. (2009). Making Sense of Life: The Existential Self Trying to Deal with Personal Uncertainty. *Psychological Inquiry*, 20, 197-217. doi: 10.1080/10478400903333411

87 Van de Bos, K., Poortvliet, P. M., Maas, M., Miedema, L., & Van den Ham, E. J. (2005). An enquiry concerning the principles of cultural norms and values: The impact of uncertainty and mortality salience on reactions to violations and bolstering of cultural worldviews. *Journal of Experimental Social Psychology* 41, 91-113. doi:10.1016/j.jesp.2004.06.001

88 Van de Bos, K. (2009b). On the Psychology of the Uncertain Self and the Integration of the Worldview Defense Zoo. *Psychological Inquiry*, 20, 252-261. doi: 10.1080/10478400903448532

89 Van den Bos, K., & Lind, E. A. (2002). Uncertainty management by means of fairness judgments. *Advances in experimental social psychology*, 34, 1-60. doi:10.1016/S0065-2601(02)80003-X

90 Vignoles, V. L., Manzi, C., Regalia, S. J., & Scabini, E. (2008). Identity motives underlying desired and feared possible future selves. *Journal of Personality*, 76 (5), 1165-1200. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00518.x

91 Wiseman, R. L., Sanders, J. A., & Matz, S. I. (1990). The influence of gender on the uncertainty reduction strategies of disclosure, interrogation, and nonverbal immediacy. *Women's Studies in Communication*, 13 (2), 85-108.

• Ελληνόγλωσση

1. Αναγνωστόπουλος, Δ. Κ., & Σουμάκη, Ε. (2012). Οι επιπτώσεις της κοινωνικό-οικονομικής κρίσης στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων. *Ψυχιατρική*, 23 (1), 13-14. Ανακτήθηκε από <http://www.psych.gr/documents/psychiatry/23.1-GR-2012.pdf>

2. Ευθυμίου, Κ., Αργαλιά, Ε., Κασκαμπά, Ε., & Μακρή, Α. (2013). Οικονομική κρίση και ψυχική υγεία: Τι γνωρίζουμε για την σημερινή κατάσταση στην Ελλάδα. *Εγκέφαλος*, 50, 22-30. Ανακτήθηκε από <http://www.encephalos.gr/pdf/50-1-02g.pdf>

3. Καραϊσκού, Α., Μαλλιάρου, Μ., & Σαράφης, Π. (2012). Οικονομική κρίση: Επίδραση στην υγεία των πολιτών και επιπτώσεις στα συστήματα υγείας. *Διεπιστημονική Φροντίδα Υγείας*, 4 (2), 49-54.

4. Λεονταρή, Α. (1997). Αυτοεκτίμηση, "Κέντρο Ελέγχου" και "Πιθανοί Εαυτοί" σε εφήβους. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση*, 26, 164-183. Ανακτήθηκε από <http://hdl.handle.net/2159/4109>

5. Λεονταρή, Α. (1998). *Αυτοαντίληψη*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα

6. Λεονταρή, Α. (2013). Αυτοεκτίμηση: Μια βασική ψυχολογική ανάγκη. Στο Σ. Χατζηχρήστου & Η. Μπεζεβέγκης (Επιμ. Έκδοσης), *Ψυχο- Παιδιά: Θέματα ανάπτυξης και προσαρμογής των παιδιών στην οικογένεια και το σχολείο*. Αθήνα: Πεδίο

7. Λεονταρή, Α., Γώνιδα, Ε., & Γιαλαμάς, Β. (2009). «Δυνητικοί» εαυτοί κατά τη μέση εφηβεία: Η σχέση τους με τη σχολική επίδοση και ο ρόλος ποικίλων δημογραφικών παραγόντων. *Ψυχολογία*, 16 (4), 342-360

8. Λιναρδής, Α., Παπαγιαννόπουλος, Κ., & Καλησπεράτη, Ε. (2011). Η Διαδικτυακή έρευνα. Πλεονεκτήματα, μειονεκτήματα και εργαλεία διεξαγωγής διαδικτυακών ερευνών. *Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών*, 1-13. Ανακτήθηκε από <http://ekke.gr/publications/wp/wp23.pdf>
9. Μαλλιάρου, Μ., & Σαράφης, Π. (2012). Οικονομική κρίση. Τρόπος επίδρασης στην υγεία των πολιτών και στα συστήματα υγείας. *Το Βήμα του Ασκληπιού*, 11 (1), 202-212. Ανακτήθηκε από http://www.vima-asklipiou.gr/volumes/2012/VOLUME%2002_12/VA_REV_5_11_02_12.pdf
10. Μπούρας, Γ., & Λύκουρας, Λ. (2011). Η οικονομική κρίση και οι επιπτώσεις της στην ψυχική υγεία. *Εγκέφαλος*, 48, 54-61. Ανακτήθηκε από <http://www.encephalos.gr/48-2-02g.htm>
11. Παντελιάδου, Σ., & Μπότσα, Γ. (2007). *Μαθησιακές δυσκολίες: Βασικές έννοιες και χαρακτηριστικά*. Βόλος: Εκδόσεις Γράφημα

Παράρτημα

Ερωτηματολόγιο Έρευνας

Είμαι μεταπτυχιακή φοιτήτρια του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία» του Παιδαγωγικού Τμήματος Ειδικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και διεξάγω, υπό την εποπτεία της καθηγήτριας Λεονταρή Αγγελικής, μια έρευνα με θέμα «Δυνητικοί Εαυτοί σε Περίοδο Κρίσης». Με το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο θα ήθελα να διερευνήσω ορισμένα στοιχεία που αφορούν τις προσωπικές σου αντιλήψεις για τον εαυτό σου, τις προσδοκίες και τις ανησυχίες σου για το μέλλον.

Οι ερωτήσεις είναι πολύ προσωπικές και μ' ενδιαφέρει η δική σου ξεχωριστή άποψη. Παρακαλώ να απαντήσεις με κάθε ειλικρίνεια και χωρίς να ξοδέψεις πολύ χρόνο για κάθε ερώτηση. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Όλες οι απαντήσεις είναι ενδιαφέρουσες για την έρευνα. Η απάντησή σου έχει νόημα για την έρευνά μου μόνο όταν είναι αυθόρμητη.

Το ερωτηματολόγιο θα συμπληρωθεί ανώνυμα και δε χρειάζεται να αναφέρεις πουθενά το όνομά σου. Όλες οι πληροφορίες θα χρησιμοποιηθούν σε κωδικοποιημένη μορφή αποκλειστικά για τους στόχους της συγκεκριμένης έρευνας και καμιά πληροφορία δεν πρόκειται να κοινοποιηθεί σε οποιοδήποτε πρόσωπο.

Ευχαριστώ εκ των προτέρων για την πολύτιμη συνεργασία σου.

Φιλικά,

Μαριλένα Γιαννακού

Παρακαλώ συμπλήρωσε τα παρακάτω στοιχεία σημειώνοντας την απάντηση που ταιριάζει στην περίπτωσή σου.

1. Φύλο: Άνδρας Γυναίκα

2. Ηλικιακή ομάδα: 18-22 23-27 28-35

3. Τόπος κατοικίας κατά το μεγαλύτερο μέρος ζωής:

(παρακαλώ να αναφέρεις το όνομα του τόπου κατοικίας σου)

4. Σπουδές

1. Δημοτικό

2. Γυμνάσιο

3. Λύκειο

4. Τεχνική Σχολή

5. Πανεπιστήμιο ή Τ.Ε.Ι.

6. Μεταπτυχιακές Σπουδές

5. Επάγγελμα:

6. Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν τυχόν αλλαγές που έγιναν στην επαγγελματική σου κατάσταση τα τελευταία 3 χρόνια:

1. Άλλαξες δουλειά γιατί βρήκες καλύτερη

2. Πήρες προαγωγή

3. Είσαι στην ίδια θέση που ήσουν τα τελευταία χρόνια

4. Έχασες τη δουλειά που είχες αλλά βρήκες άλλη

5. Έχασες τη δουλειά που είχες και είσαι άνεργος/η

6. Έχασες τη δουλειά που είχες και υποαπασχολείται εδώ κι εκεί

7. Ήσουν άνεργος και παραμένεις άνεργος

8. Δεν εργαζόσουν ποτέ και συνεχίζεις να μην εργάζεσαι

9. Δεν παρουσιάστηκε καμία αλλαγή στην επαγγελματική σου ζωή

10. Άλλο

Όλοι μας σκεφτόμαστε το μέλλον μας σε κάποιο βαθμό. Όταν το κάνουμε αυτό, συνήθως προσπαθούμε να σκεφτούμε τι είδους εμπειρίες μας επιφυλάσσει το μέλλον και τι είδους άνθρωποι είναι πιθανόν να γίνουμε. Ένας τρόπος να μιλήσουμε για τις σκέψεις μας αυτές είναι κάνοντας αναφορά στους *δυναμικούς εαυτούς* μας, συζητώντας δηλαδή αυτό που ελπίζουμε ή επιθυμούμε να γίνουμε στο μέλλον. Κάποιοι από εμάς μπορεί να έχουμε ένα μεγάλο αριθμό πιθανών εαυτών και άλλοι ένα μικρό αριθμό. Μερικοί από αυτούς τους εαυτούς είναι πολύ πιθανόν να πραγματοποιηθούν, όπως για παράδειγμα το να γίνουμε γονείς. Άλλοι εαυτοί δεν είναι πολύ πιθανοί, όπως για παράδειγμα το να κερδίσουμε ένα λαχείο και να γίνουμε πολύ πλούσιοι.

7. Στον παρακάτω χώρο σε παρακαλούμε να γράψεις με σειρά σπουδαιότητας τρεις πιθανούς εαυτούς που θα ήθελες να πραγματοποιηθούν για σένα στο μέλλον:

- α.
 β.
 γ.

8. Πόσο πιθανόν νομίζεις ότι είναι για σένα να επιτύχεις αυτούς τους επιθυμητούς πιθανούς εαυτούς;

1	2	3	4	5
καθόλου	Λίγο	αρκετά	πολύ	πάρα πολύ

9. Εκτός από τους εαυτούς που ελπίζουμε και επιθυμούμε να έχουμε στο μέλλον, είναι πιθανόν να έχουμε εικόνες στο μέλλον που φοβόμαστε και δε θα θέλαμε να συμβούν. Μερικοί από αυτούς τους εαυτούς είναι πιθανόν να πραγματοποιηθούν, όπως για παράδειγμα το να αρρωστήσουμε. Άλλοι εαυτοί δεν είναι τόσο πιθανοί, όπως το να γίνουμε τρομοκράτες. Στον παρακάτω χώρο σε παρακαλώ να γράψεις με σειρά σπουδαιότητας τρεις πιθανούς εαυτούς που φοβάσαι για σένα στο μέλλον:

- α.
 β.
 γ.

10. Πόσο πιθανόν νομίζεις ότι είναι για σένα να αποφύγεις τη διαμόρφωση των πιθανών εαυτών τους οποίους φοβάσαι;

1	2	3	4	5
καθόλου	Λίγο	αρκετά	πολύ	πάρα πολύ

11. Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν τον εαυτό σου και τι νομίζεις εσύ γι αυτόν. Σε παρακαλώ να βάλεις σε κύκλο τον αριθμό που αντιστοιχεί σε αυτό που πραγματικά εσύ νομίζεις ότι ισχύει για σένα.

	1	2	3	4	5			
	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Δεν είμαι σίγουρος/η	Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα			
1 Αισθάνομαι ότι είμαι ένα άτομο που αξίζει όσο και οι άλλοι.				1	2	3	4	5
2 Τη μια στιγμή αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου και την άλλη χάλια.				1	2	3	4	5
3 Συνήθως έχω την τάση να σκέφτομαι ότι είμαι ένα αποτυχημένο άτομο.				1	2	3	4	5
4 Είμαι ικανός/ή να κάνω κάποια πράγματα τόσο καλά όσο και οι άλλοι.				1	2	3	4	5
5 Νομίζω ότι δεν έχω και πολλά γνωρίσματα για τα οποία μπορώ να είμαι υπερήφανος/υπερήφανη.				1	2	3	4	5
6 Σε σύγκριση με τους περισσότερους ανθρώπους η αυτοεκτίμησή μου αλλάζει γρήγορα.				1	2	3	4	5
7 Μερικές φορές νομίζω ότι δεν είμαι καθόλου καλός/ή.				1	2	3	4	5
8 Η αυτοεκτίμησή μου αλλάζει γρήγορα, τη μια μέρα αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου και την άλλη άσχημα.				1	2	3	4	5
9 Έχω προσέξει ότι το πόσο καλά αισθάνομαι για τον εαυτό μου αλλάζει από τη μια μέρα στην άλλη.				1	2	3	4	5
10 Έχω μια θετική στάση προς τον εαυτό μου.				1	2	3	4	5
11 Νομίζω ότι έχω αρκετά καλά γνωρίσματα.				1	2	3	4	5
12 Θα ήθελα να μπορούσα να σέβομαι τον εαυτό μου περισσότερο.				1	2	3	4	5
13 Μερικές φορές αισθάνομαι άχρηστος/η.				1	2	3	4	5
14 Το πώς αισθάνομαι για τον εαυτό μου παραμένει σχεδόν το ίδιο από τη μια μέρα στην άλλη.				1	2	3	4	5
15 Τελικά, είμαι ευχαριστημένος/η με τον εαυτό μου.				1	2	3	4	5

12. Παρακάτω περιγράφονται τέσσερα διαφορετικά σενάρια ζωής. Διάβασε τα και επέλεξε εκείνο που θεωρείς ότι σε αντιπροσωπεύει περισσότερο.

1. Η ζωή είναι περισσότερο προβλέψιμη και ελεγχόμενη από ότι πιστεύουν κάποιοι άνθρωποι. Ο κόσμος συνήθως λειτουργεί με δίκαιους κανόνες. Είναι εύκολο για κάποιον να μάθει και να ακολουθεί τους κανόνες που απαιτούνται για να πετύχει τους στόχους του. Συνεπώς, είναι φυσικό κάποιος να νιώθει σίγουρος για τις πιθανότητες που έχει να πετύχει τους στόχους του.

2. Η ζωή είναι λιγότερο προβλέψιμη και ελεγχόμενη από όσο πιστεύουν κάποιοι. Ο κόσμος συνήθως δεν ακολουθεί κανόνες, κι όταν το κάνει, οι κανόνες αυτοί είναι κατά βάση άδικοι. Είναι δύσκολο για κάποιον να μάθει και να ακολουθεί τους κανόνες που απαιτούνται για να πετύχει τους στόχους του. Συνεπώς, είναι φυσικό κάποιος να νιώθει αβεβαιότητα για τις πιθανότητες που έχει να πετύχει τους στόχους του.

3. Η ζωή είναι τόσο προβλέψιμη και ελέγξιμη όσο κι απρόβλεπτη και ανεξέλεγκτη. Ο κόσμος συνήθως λειτουργεί με κανόνες, οι οποίοι είναι κατά βάση δίκαιοι. Παρόλα αυτά, είναι δύσκολο για κάποιον να μάθει και να ακολουθεί τους κανόνες που απαιτούνται για να πετύχει τους στόχους του. Συνεπώς, είναι φυσικό κάποιος να αισθάνεται ταυτόχρονα βέβαιος και αβέβαιος για τις πιθανότητες που έχει να πετύχει τους στόχους του.

4. Η ζωή είναι τόσο προβλέψιμη και ελεγχόμενη όσο κι απρόβλεπτη και ανεξέλεγκτη. Ο κόσμος συνήθως δε λειτουργεί με κανόνες κι όταν το κάνει, οι κανόνες αυτοί είναι κατά βάση άδικοι. Παρόλα αυτά, είναι εφικτό για κάποιον να μάθει και να ακολουθεί κανόνες ώστε να πετύχει τους στόχους του. Συνεπώς, είναι φυσικό κάποιος να αισθάνεται ταυτόχρονα βέβαιος και αβέβαιος για τις πιθανότητες που έχει να πετύχει τους στόχους του.
