



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Συμβουλευτική φοιτητών: Τα προβλήματα των νέων, η διαχείριση τους και το όραμα του συμβουλευτικού κέντρου στο ΤΕΙ Πάτρας»

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ:

ΝΤΑΒΑΡΙΝΟΥ ΜΑΡΙΝΑ

ΞΥΓΚΑ ΜΑΡΙΑ-ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

ΣΤΡΑΤΟΥΔΑΚΗ-ΧΟΝΔΡΟΥ
ΕΥΓΕΝΙΑ



ΕΠΟΠΤΕΥΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

Δρ. ΘΕΟΔΩΡΑΤΟΥ-ΜΠΕΚΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΠΑΤΡΑ, ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2015



Η Τριμελής Επιτροπή

- 1.
- 2.
- 3.

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	4
SUMMARY	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο : ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΝΕΩΝ....	7
1.1 ΟΡΙΣΜΟΙ.....	8
1.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	11
1.3 ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΝΕΩΝ	12
1.4 ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΝΕΩΝ.....	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο : ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	20
2.1 ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ.....	21
2.2 ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ.....	22
2.3 ΤΗΛΕΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ.....	23
2.4 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ	23
2.5 ΚΟΙΝΟΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο : ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΤΡΑΣ.....	26
3.1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	27
3.2 ΤΟ ΟΡΑΜΑ ΤΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΠΑΤΡΑΣ.....	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ^ο : ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	36
4.1 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	37
4.1.1 Σκοπός της έρευνας.....	37
4.1.2 Ερευνητικά ερωτήματα.....	37
4.1.3 Μεθοδολογία δειγματοληψίας	37
4.2 Τόπος και χρόνος	38
4.3 Εργαλείο έρευνας.....	38
4.3.1 Κλίμακα της Τουλούζης για τη διαχείριση (E.T.C.).....	38
4.3.2 Παρουσίαση των τομέων, των στρατηγικών και των διαστάσεων	39
4.4 Φάσεις έρευνας	44
4.5 Ζητήματα ηθικής & δεοντολογίας.....	44
4.6 Περιορισμοί έρευνας.....	44

5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	46
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	88
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	91
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	92
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	95

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η ιδιαίτερη αναπτυξιακή φάση από την οποία διέρχονται οι φοιτητές κατά τη περίοδο της φοιτητικής τους ζωής, η λεγόμενη μετεφηβεία και τα ιδιαίτερα προβλήματα που προκύπτουν κατά την περίοδο αυτή οδήγησαν πολλές χώρες της Ευρώπης αλλά και της Αμερικής στην δημιουργία Συμβουλευτικών Κέντρων Φοιτητών εντός των Πανεπιστημιακών Ιδρυμάτων.

Στόχοι

Η παρούσα έρευνα έχει ως στόχο να δώσει πληροφορίες για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές και τον τρόπο με τον οποίο τα διαχειρίζονται.

Σκοπός

Γενικός σκοπός της παρούσας έρευνας, είναι να διερευνηθεί σε ένα σύνολο φοιτητών οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν, τους τρόπους αντιμετώπισης τους καθώς και πόσο σημαντική είναι η αναγκαιότητα της συμβουλευτικής συγκεκριμένα στο ΤΕΙ Πάτρας (Δυτικής Ελλάδας).

Μέθοδος

Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από εκατό (100) φοιτητές του συγκεκριμένου Τ.Ε.Ι. Η έρευνα λόγω περιορισμένου χρόνου διήρκησε 2 εβδομάδες, συγκεκριμένα 25 Ιουνίου μέχρι 5 Ιουλίου.

Αποτελέσματα

Μέσω της έρευνας που πραγματοποιήσαμε απορρέει το συμπέρασμα ότι η συντριπτική πλειοψηφία των φοιτητών φαίνεται ότι ο κλάδος σπουδών που ακολουθούν να είναι επιθυμητός με ποσοστό 80%. Επίσης, το 58% του δείγματος θεωρεί σημαντικό ένα Κέντρο Συμβουλευτικής στον χώρο των σπουδών του. Από το δείγμα, το 60% είναι άνδρες και το 40% είναι γυναίκες. Το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος μας 80% έχει ηλικία από 23 -27.

Συμπεράσματα

Γενικότερα βλέπουμε στους φοιτητές να κατακλύζεται πιο πολύ το αρνητικό συναίσθημα. Οι πιο πολλοί δέχονται την κοινωνική απόσυρση που κλείνονται στον εαυτό τους προσπαθώντας να μη σκέπτονται το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν και έτσι να απομακρύνονται και από τους άλλους.

SUMMARY

The specific developmental phase that students go through during the period of student life, the so-called post-puberty period and the special problems arising in this period led many countries of Europe and America to create Student Counseling Centres in the Universities.

Goals

The present study aims to provide information on the problems encountered by students and how they deal with them.

Purpose

The general purpose of this research is to explore a set of difficulties that students face, the ways to deal with them and how important the necessity of Counseling is, specifically at the Technological Educational Institute of Patras (Western Greece).

Method

The questionnaire was completed by one hundred (100) students of the Technological Educational Institute mentioned above. The research lasted two weeks due to limited time, namely June 25 until July 5.

Results

Through the research we conducted, it can be concluded that the vast majority of the students (80%) seem to follow the desired field of studies. Also, 58% of the sample considers that it is important to have a Counseling Center at the educational institution. 60% of the sample is men and 40% is women. Most of our sample (80%) is between the ages of 23 to 27.

Conclusions

Generally, we see that the students are overwhelmed by a negative emotion. Most of them accept social withdrawal and so they turn in on themselves trying not to think about the problem they face and thus they keep a distance from the others.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εισαγωγή στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση σηματοδοτεί ιδιαίτερες συνθήκες ζωής που κατατάσσουν τους φοιτητές στις λεγόμενες ομάδες κινδύνου όσον αφορά την εκδήλωση ψυχολογικών προβλημάτων.

Η ιδιαίτερη αναπτυξιακή φάση από την οποία διέρχονται οι φοιτητές κατά τη περίοδο της φοιτητικής τους ζωής, η λεγόμενη μετεφηβεία και τα ιδιαίτερα προβλήματα που προκύπτουν κατά την περίοδο αυτή οδήγησαν πολλές χώρες της Ευρώπης αλλά και της Αμερικής στην δημιουργία Συμβουλευτικών Κέντρων Φοιτητών εντός των Πανεπιστημιακών Ιδρυμάτων. Η Ελλάδα έχει κάνει τα πρώτα αναγνωριστικά της βήματα στον τομέα αυτό. Ωστόσο, υπολείπεται ακόμη αρκετός δρόμος μέχρι να καθιερωθεί η λειτουργία τέτοιων κέντρων σε όλα τα εκπαιδευτικά ιδρύματα και όχι μόνο σε ορισμένα όπως συμβαίνει σήμερα.

Η παρούσα πτυχιακή εργασία απαρτίζεται από το θεωρητικό και το ερευνητικό μέρος. Πιο αναλυτικά, στο πρώτο κεφάλαιο του θεωρητικού μέρους αναπτύσσονται οι ανάγκες και τα προβλήματα των φοιτητών και των νέων. Το δεύτερο κεφάλαιο περιλαμβάνει τις υπηρεσίες συμβουλευτικής των φοιτητών, την ατομική, την ομαδική, την τηλεσυμβουλευτική και τέλος τα προγράμματα για φοιτητές με αναπηρία. Ακολουθεί το τρίτο κεφάλαιο το οποίο αναφέρεται στο Συμβουλευτικό Κέντρο του ΤΕΙ (Δυτικής Ελλάδας) Πατρών. Πιο συγκεκριμένα, το τρίτο κεφάλαιο περιλαμβάνει την ιστορική αναδρομή του Συμβουλευτικού Κέντρου και το όραμα του. Ακολουθεί το τέταρτο κεφάλαιο που αποτελεί το ερευνητικό μέρος της εργασίας στο οποίο παρατίθενται τα αποτελέσματα της έρευνας που έχουμε πραγματοποιήσει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο: ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ
ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

1.1 ΟΡΙΣΜΟΙ

Είναι ευρέως αποδεκτό το γεγονός ότι η εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση σηματοδοτεί ιδιαίτερες συνθήκες ζωής για τους νέους φοιτητές και φοιτήτριες που στην πλειονότητα τους έχουν ηλικία μεταξύ 18έως25 ετών καθώς συμπίπτει με το τέλος της εφηβείας τους και το πέρασμα σε μία νέα, και σύμφωνα με πολλούς εξελικτικούς ψυχολόγους ξεχωριστή αναπτυξιακή φάση τη λεγόμενη μετεφηβεία ή πρώτη νεότητα (Καλαντζή,& Χατζηδήμου, 1996,Καλαντζή –Αζίζι, 1999,Κίσσας, & Καλαντζή - Αζίζι,1997).

Σύμφωνα με τον ορισμό που δίνει η ΟΥΝΕΣΚΟ «νεότητα είναι η περίοδος της ζωής στη διάρκεια της οποίας αποκτώνται οι προϋποθέσεις για την ανάληψη ευθυνών και την αποδοτική για το άτομο ένταξη στον κόσμο των ενηλίκων» (Christopoulos, etal., 1997).

Σχετικά με τα βασικά χαρακτηριστικά των νέων, πέρα από αυτά που αφορούν στην κληρονομικότητα και στην ιδιοσυγκρασία τους ως άτομα, διαμορφώνονται και επηρεάζονται μέσα από διάφορους παράγοντες όπως είναι τα βιώματα της παιδικής τους ηλικίας, οι παρορμήσεις και οι ανάγκες της συγκεκριμένης ηλικίας την οποία διανύουν, αλλά και από τις περιβαλλοντολογικές και οικονομικές συνθήκες μέσα στις οποίες μεγαλώνουν, όπως για παράδειγμα το αν ζει ένας νέος σε μία πόλη ή χωριό ή το αν μεγάλωσε με οικονομική άνεση ή στερήσεις αυτό μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την διαμόρφωση του χαρακτήρα του. Επίσης το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον, οι σχέσεις που διαμορφώνει με αυτό, οι αξίες και τα πιστεύω που δέχεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του, αλλά και η εκπαίδευση που δίνεται μέσα από το σχολικό περιβάλλον αποτελούν παράγοντες που επηρεάζουν σημαντικά τη διαμόρφωση της προσωπικότητας του κάθε νέου και επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεται και λειτουργεί (Royal College of Psychiatrists London, 2003).

Για την καλύτερη κατανόηση των χαρακτηριστικών γνωρισμάτων των νέων αναπτύσσονται δύο αντιπροσωπευτικές θεωρίες ανάπτυξης της προσωπικότητας, η θεωρία των ψυχοκοινωνικών σταδίων του Erik Erikson και η θεωρία της ιεράρχησης των αναγκών του Abraham Maslow.

Σύμφωνα με τον Erikson, κάθε άνθρωπος κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του διέρχεται από οκτώ διαφορετικά στάδια, που το καθένα από αυτά περιλαμβάνει δυο

εναλλακτικά στοιχεία τα οποία δείχνουν το πώς αλληλεπιδρά το άτομο με το κοινωνικό του περιβάλλον. Τα στάδια αυτά είναι εμπιστοσύνη- δυσπιστία, αυτονομία - αμφιβολία, πρωτοβουλία - ενοχή, φιλοπονία-κατωτερότητα, ταυτότητα - σύγχυση ρόλων, οικειότητα - απομόνωση, πανανθρώπινο ενδιαφέρον - αυτοαπορρόφηση, καταξίωση - απόγνωση. Κατά τον Erikson οι νέοι που βρίσκονται μεταξύ της ηλικίας των 18-25 ετών έχουν τα χαρακτηριστικά του πέμπτου σταδίου δηλαδή βρίσκονται στην προσπάθεια απόκτησης ταυτότητας ή σε αντίθετη περίπτωση της σύγχυσης ρόλων (Μαλικιώση, 1989).

Σύμφωνα με τον Maslow κάθε ενέργεια και πράξη των ατόμων συνδέεται με μία ανάγκη. Πιστεύει ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν ανάγκες αλλά οι ανάγκες αυτές έχουν μία ιεραρχική σχέση μεταξύ τους και ακολουθούν μία ορισμένη εξελικτική πορεία. Για τον Maslow οι ανάγκες του κάθε ανθρώπου είναι (Μαλικιώση, 1989):

- α) Η ανάγκη για φυσική επιβίωση, όπως το φαγητό, το νερό και ο ύπνος.
- β) Συναισθηματικές ανάγκες, που αφορούν την ανθρώπινη επαφή, την υποστήριξη καθώς και την ασφάλεια.
- γ) Κοινωνικές ανάγκες όπως, η επαγγελματική και η κοινωνική καταξίωση και η αναγνώριση.
- δ) Αισθητικές ανάγκες, όπως οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες και τα ενδιαφέροντα.
- ε) Και τέλος, οι πνευματικές ανάγκες που αφορούν θρησκευτικές και πνευματικές αναζητήσεις και αξίες.

Σύμφωνα με την θεωρία αυτή οι νέοι που διανύουν την μετεφηβική περίοδο και εφόσον καλύπτουν τις βασικές ανάγκες επιβίωσης, κινητοποιούν όλη τους τη συμπεριφορά προκειμένου να ικανοποιήσουν τις συναισθηματικές τους ανάγκες όπως το να ανήκουν κάπου, να αγαπιούνται, και να νιώθουν εκτίμηση τόσο για τον εαυτό τους όσο και από το περιβάλλον μέσα στο οποίο βρίσκονται και αλληλεπιδρούν (Μαλικιώση, 1989).

Η περίοδος της νεότητας δεν είναι ένα απλό γεγονός, αλλά ούτε και μία ανώδυνη μεταβατική κατάσταση. Οι κρίσεις ταυτότητας οι οποίες προϋπάρχουν από την περίοδο της εφηβείας δεν έχουν ξεπεραστεί διότι υπάρχει έντονη σκέψη στο

μυαλό του μετέφηβου για το αν αποτελεί ο ίδιος ή όχι έναν ώριμο ενήλικα με αυτόνομη προσωπικότητα ο οποίος μπορεί να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις της ζωής με επιτυχία (Καλαντζή, Μπεζεβέγκης, & Γιαννίτσας,1989). Οι συγκρούσεις αυτές σύμφωνα με τον Erikson θεωρούνται υγιείς κρίσεις που υπάρχουν στην αναπτυξιακή φάση των ατόμων που ανήκουν σε αυτή την ηλικιακή ομάδα (Kaplan,1976).

Ακόμα την περίοδο αυτή υπάρχει έντονη τάση για οικονομική και συναισθηματική ανεξαρτητοποίηση από την οικογένεια (Μαλικιώση,1989). Η τάση για ανεξαρτητοποίηση θα μπορούσε να οριστεί σαν μία διαδικασία ή πορεία προς την ανεξαρτησία, δηλαδή το άτομο μπορεί να σκέπτεται, να αισθάνεται και να δρα με ένα ιδιαίτερο ατομικό τρόπο προσπαθώντας να γίνει μία αυτόνομη και ώριμη προσωπικότητα (Καλαντζή, Μπεζεβέγκης, & Γιαννίτσας,1989).

Οι νεαροί μετέφηβοι προβληματίζονται σχετικά με την προσωπική τους αξία καθώς και με την εικόνα του σώματος τους, για τις φίλιες τους, για την οικογένεια τους, για τις επιτυχίες και τις αποτυχίες τους. Οι σχέσεις με το άλλο φύλο γίνονται πιο ουσιαστικές, ενώ η σκέψη για την επιλογή του επαγγέλματος έχει κεντρική θέση (Καλαντζή,1996, Κισσάς,1996).

Η περίοδος της μετεφηβείας αποτελεί μία κρίσιμη πορεία που θα επηρεάσει συνολικά το άτομο, αφού το τέλος της σηματοδοτείται με την τελική ένταξη στην παραγωγική διαδικασία και την οριστική αποσαφήνιση των ιδεολογικών προσανατολισμών του (Καλαντζή,& Ματσακά,1996).

Η μετεφηβεία αποτελεί ένα μεταβατικό στάδιο το οποίο εμφανίζει στοιχεία τόσο της εφηβείας όσο και της ενήλικης ζωής. Είναι μία περίοδος αντίφασης και αβεβαιότητας. Ο όρος «μετάβαση» χρησιμοποιείται γιατί η μετεφηβεία θεωρείται ως μία οριακή ζώνη μεταξύ των δύο σταδίων ζωής. Σύμφωνα με το Αγγλικό Λεξικό της Οξφόρδης είναι ένα «πέραςμα από μία κατάσταση ή δράση ή ένα σύνολο περιστάσεων κατά τη διάρκεια της οποίας ένας τρόπος ζωής αναπτύσσεται σε ένα νέο». Τόσο η μετεφηβεία όσο και η μετάβαση είναι δύο χρονικές στιγμές που προκαλούν σύγχυση στο άτομο. Δεν υπάρχει σταθερό έδαφος, ενώ υπάρχει μία συνεχής αίσθηση μετακίνησης και αλλαγής (Clara, 2002).

Ο Levinson περιγράφει την περίοδο της μετεφηβείας σαν να είναι ταυτόχρονα «ένα τελείωμα και ένα ξεκίνημα, μία αναχώρηση και μία άφιξη, ένας θάνατος και μία γέννηση, μία συνάντηση του παρελθόντος και του μέλλοντος» (Clara, 2002).

Σύμφωνα με τον Erikson, η μετεφηβεία χαρακτηρίζεται σαν ένα ψυχοκοινωνικό 'moratorium', δηλαδή σαν μία παύση όπου δίνεται χρόνος στο νεαρό άτομο να προχωρήσει σε νέες δεσμεύσεις, να επεξεργαστεί τις δυσκολίες της ταυτότητας του και να πειραματιστεί με τις εναλλακτικές δυνατότητες και επιλογές που έχει σε σημαντικές αποφάσεις που αφορούν την ζωή του (Aherne, 2002).

1.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η συμβουλευτική φοιτητών άρχισε να εξελίσσεται και να αναπτύσσεται μετά το τέλος του Β' Παγκοσμίου πολέμου. Την περίοδο εκείνη άρχισαν να λειτουργούν στα περισσότερα Πανεπιστήμια της Ευρώπης και της Β. Αμερικής οι πρώτες συμβουλευτικές υπηρεσίες που είχαν ως στόχο κυρίως τον επαγγελματικό προσανατολισμό των φοιτητών σε θέματα επιλογής σπουδών (Καλαντζή-Αζίζι, 1997, Καλαντζή - Αζίζι, Καραδήμας, & Σωτηροπούλου, 2001).

Μέσα σε αυτές τις υπηρεσίες πέρα από τα επαγγελματικά προβλήματα και ανησυχίες οι φοιτητές παρουσίαζαν και προσωπικά αλλά και ψυχολογικά προβλήματα γεγονός που οδήγησε στην δημιουργία Ψυχολογικών Συμβουλευτικών Κέντρων που λειτουργούσαν είτε μέσα στις υπάρχουσες συμβουλευτικές υπηρεσίες ή ως νέες αυτόνομες υπηρεσίες οι οποίες ονομάστηκαν «Συμβουλευτικά Κέντρα Φοιτητών» και είχαν σαν κύριο χαρακτηριστικό την παροχή υπηρεσιών εξωνοσοκομειακής-κοινωνικής και μη ιατροκεντρικής μορφής (Καλαντζή - Αζίζι, & Ματσακά, 1996).

1.3 ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Η μετάβαση από την δευτεροβάθμια στην τριτοβάθμια εκπαίδευση χαρακτηρίζεται από πολλές αλλαγές οι οποίες έχουν αντίκτυπο στην εκπαιδευτική, κοινωνική και οικονομική ζωή των φοιτητών. Επίσης, συνήθως η περίοδος αυτή ταυτίζεται με την περίοδο του μετεφηβικού σταδίου η οποία περιλαμβάνει όλα τα χαρακτηριστικά που προαναφέραμε εφόσον το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών βρίσκονται στην ηλικία μεταξύ των 18-25 ετών(Καλαντζή - Αζίζι, Μπεζεβέγκης, & Γιαννίτσας,1989).

Το σύνολό των φοιτητών αποτελείται από νέους και νέες οι οποίοι έχουν ολοκληρώσει τον βασικό κύκλο σπουδών και ύστερα από τη συμμετοχή τους σε Πανελλαδικές εξετάσεις έχουν κατορθώσει με επιτυχία να εισαχθούν στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση προκειμένου να αποκτήσουν γνώσεις σε ένα εξειδικευμένο επάγγελμα με στόχο να βοηθηθούν έτσι ώστε στο μέλλον να μπορέσουν να βρουν δουλειά και να ενταχθούν στην παραγωγική διαδικασία. (Καλαντζή - Αζίζι, Μπεζεβέγκης, & Γιαννίτσας,1989).

Πολλοί ερευνητές ονομάζουν τους φοιτητές «ως μη ολοκληρωμένες προσωπικότητες» ή «ενδιάμεσες προσωπικότητες». Ο Berlin πιστεύει ότι «η φοιτητική ζωή αποτελεί μία περίοδο αυξημένου κινδύνου» Οι Sperling και Jahnke θεωρούν ότι η συμπεριφορά των φοιτητών είναι «μία ειδική μορφή απάθειας και αντίστασης» ενώ ο Beck αναφέρει ότι οι φοιτητές είναι ψυχικά ευάλωτοι καθώς «κινούνται μεταξύ ανολοκλήρωτης ταυτότητας και αποξένωσης» (Καλαντζή, & Ματσακά,1996).

Η είσοδος του φοιτητή σε μία Ανώτερη ή Ανώτατη σχολή έχει χαρακτηριστεί ως «κρίσιμο συμβάν» στη ζωή του και αποτελεί μία πρόκληση για την ψυχική του ισορροπία. Είναι μία περίοδος όπου οι φοιτητές βρίσκονται σε μία ηλικία που βιολογικά θεωρούνται ενήλικες, συναισθηματικά όμως δεν συμπεριφέρονται όπως οι ενήλικες. Δεν έχουν δικαιώματα και ρόλους ούτε έφηβων, ούτε όμως ρόλους και προνόμια ενηλίκων γιατί κατά την περίοδο αυτή το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών συνειδητοποιεί ότι είναι εξαρτημένοι ακόμα από τους γονείς κυρίως οικονομικά, αλλά και ψυχολογικά (Παπαδιώτη, 1992).

Οι ακαδημαϊκές σπουδές αποτελούν για τους σπουδαστές μία χρονική ανάπαυλας (moratorium), δηλαδή μία περίοδο καθυστερημένης δράσης πριν βγουν στην καθημερινή παραγωγική ζωή. Όπως αναφέρει και ο Alpert Ellis «το 99% των φοιτητών αναβάλλουν, ξέρουν ότι αναβάλλουν και συνεχίζουν να αναβάλλουν» (Καλαντζή, 1996).

Ο φοιτητής καλείται να προσαρμοστεί σε ένα νέο τρόπο ζωής καθώς και σε ένα νέο ακαδημαϊκό περιβάλλον. Μέχρι εκείνη τη στιγμή ζούσε σε μία προστατευτική οικογενειακή και σχολική ατμόσφαιρα υπήρχε ένα αυστηρά δομημένο σχολικό πρόγραμμα υποχρεώσεων με συγκεκριμένο ωράριο. Με την εισαγωγή στο Πανεπιστήμιο ο φοιτητής έρχεται αντιμέτωπος με ένα περιβάλλον που του αφήνει περιθώρια επιλογών και κριτικής σκέψης, αλλά και που απαιτεί την κατάλληλη λήψη πρωτοβουλιών. Η απόκτηση ενός πτυχίου απαιτεί από το φοιτητή την ενεργή συμμετοχή του σε εργαστήρια, διεκπεραίωση κατάλληλων εργασιών, συχνό έλεγχο της αποκτηθείσας γνώσης μέσω εξετάσεων και ανάπτυξη κριτικής σκέψης (Παπαθεοδοσίου, 1991).

Επιπρόσθετα, ο φοιτητής τις περισσότερες φορές καλείται να προσαρμοστεί σε μία νέα πόλη, και να αναλάβει την φροντίδα της κατοικίας του, της διατροφής του, της διαχείρισης των οικονομικών του και γενικότερα τον έλεγχο του νέου τρόπου ζωής του. Η προσαρμογή του φοιτητή περιλαμβάνει και την αναζήτηση νέων φίλων και συντρόφων με τους οποίους έρχεται σε επαφή και θα επικοινωνεί στο νέο του περιβάλλον προκειμένου να μειώσει τα συναισθήματα μοναξιάς που δημιουργούνται ύστερα από τον αποχωρισμό από το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον. (Παπαθεοδοσίου, 1991).

Όλα αυτά τα νέα δεδομένα και οι αλλαγές που δημιουργούνται στον τρόπο ζωής του φοιτητή και η προσπάθεια προσαρμογής του στις νέες συνθήκες ζωής του αποτελούν ένα κρίσιμο σημείο το οποίο μπορεί να διαταράξει τον ψυχικό του κόσμο. Το αν ο φοιτητής θα μπορέσει να έχει μία θετική ή αρνητική προσαρμογή εξαρτάται(Μαδιανός,1996):

1. από την κοινωνικοποίηση του ατόμου μέχρι εκείνη τη στιγμή,
2. από τους τρόπους με τους οποίους βρίσκει λύσεις και αντιμετωπίζει τα καθημερινά προβλήματα της ζωής και
3. από την βοήθεια που δέχεται από το κοινωνικό του περιβάλλον.

Οι κατάλληλοι μηχανισμοί προσαρμογής κάποιες φορές δεν είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν από τους φοιτητές, γιατί δεν τους έχουν δοθεί οι κατάλληλες ευκαιρίες ή γιατί δεν έχουν αποκτήσει την κατάλληλη εμπειρία μέσα από τους βασικούς φορείς κοινωνικοποίησης, δηλαδή το σχολείο και την οικογένεια (Μαλικιώση – Λοΐζου, 1999).

Ακόμα πολλές φορές οι φοιτητές δεν έχουν ρεαλιστική αντίληψη της αλλαγής που γίνεται. Συχνά ακούμε μαθητές που προετοιμάζονται να περάσουν σε κάποιο Πανεπιστήμιο να κάνουν όνειρα για μία ιδανική, ανέμελη και ξέφρενη φοιτητική ζωή, χωρίς να αντιλαμβάνονται και τη σκληρή πραγματικότητα η οποία προϋποθέτει από τους φοιτητές να έχουν υπευθυνότητα και συνέπεια στα φοιτητικά τους καθήκοντα, αλλά και ωριμότητα έτσι ώστε να μπορούν να επιβιώσουν σε μία νέα πόλη. Βέβαια χρειάζεται να επισημάνουμε ότι υπάρχει ένα μέρος των φοιτητών το οποίο περνάει σε μία σχολή που βρίσκεται στον τόπο καταγωγής τους. Σε αυτή την περίπτωση το άτομο δεν υφίσταται τις αλλαγές που προαναφέραμε όσον αφορά την προσαρμογή σε μία νέα πόλη δεν παύουν όμως και οι φοιτητές αυτοί να βρίσκονται στο ίδιο αναπτυξιακό στάδιο και να εμφανίζουν κοινά χαρακτηριστικά αλλά και προβλήματα της μετεφηβικής περιόδου (Μαδιανός, 1996).

Ένας ακόμα λόγος για τον οποίο οι φοιτητές δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν τους κατάλληλους μηχανισμούς ώστε να προσαρμοστούν στο νέο τους περιβάλλον είναι γιατί οι δυνατότητες κατάλληλης κοινωνικής υποστήριξης είναι περιορισμένες. Αυτό συμβαίνει γιατί από τη μία πλευρά οι φοιτητές στην προσπάθεια τους να γίνουν ώριμοι ενήλικοι προσπαθούν να απομακρυνθούν από τους γονείς, ενώ από την άλλη πλευρά οι συνομήλικοι τους δεν μπορούν να τους προσφέρουν ψυχολογική στήριξη, είτε γιατί δεν έχουν τις κατάλληλες εμπειρίες είτε γιατί βρίσκονται στην ίδια μετεφηβική φάση και αντιμετωπίζουν τους δικούς τους προσωπικούς προβληματισμούς και ανησυχίες. Έτσι συχνά οι φοιτητές έρχονται αντιμέτωποι με ένα προσωπικό αδιέξοδο που συχνά καλούνται να το αντιμετωπίσουν μόνοι, εφόσον δεν υπάρχει το κατάλληλο υποστηρικτικό πλαίσιο να τους βοηθήσει (Μαδιανός, 1996).

1.4 ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Τα προβλήματα και οι ανησυχίες που παρουσιάζουν οι φοιτητές είναι αποτέλεσμα τόσο του ιδιαίτερου ψυχισμού τους, όσο και των αναπτυξιακών κρίσεων και αλλαγών της μετεφηβείας οι οποίες καθορίζονται από τους τρόπους με τους οποίους διαμορφώνουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις με άλλα άτομα όπως με τους γονείς, τα αδέρφια, τους συγγενείς, τους φίλους και τους συμφοιτητές αλλά είναι επίσης και αποτέλεσμα του τρόπου με τον οποίο λειτουργεί η κοινωνία η οποία χαρακτηρίζεται από οικονομικούς, πολιτικούς, ιδεολογικούς, πολιτιστικούς, εργασιακούς και εκπαιδευτικούς θεσμούς. Οι θεσμοί αυτοί κάποιες φορές δεν δίνουν τις κατάλληλες ευκαιρίες στους φοιτητές έτσι ώστε να λειτουργήσουν αποδοτικά (Κωσταρίδου - Ευκλείδη, 2002).

Θα μπορούσαμε να διαχωρίσουμε τα προβλήματα των φοιτητών σε ατομικά ή ψυχολογικά και σε κοινωνικά τα οποία όμως συχνά είναι αλληλένδετα μεταξύ τους (Κωσταρίδου - Ευκλείδη, 2002).

Σύμφωνα με την Παπαφλέσσα «τα ατομικά προβλήματα δημιουργούνται όταν το άτομο βιώνει μία κατάσταση που την νιώθει σαν ακάλυπτη ανάγκη με αποτέλεσμα να δημιουργείται ένταση, οπότε το άτομο αναζητεί νέους τρόπους προκειμένου να απαλλαγεί από την ένταση και να ικανοποιήσει την ανάγκη. Το άτομο μπορεί να έχει μία ή περισσότερες ανάγκες οι οποίες μπορεί να είναι και αλληλοσυγκρουόμενες. Οι αιτίες για τις οποίες δεν ικανοποιεί τις ανάγκες του είναι είτε γιατί δεν διαθέτει τα κατάλληλα μέσα είτε γιατί δεν ξέρει τον τρόπο να τα αναζητήσει είτε γιατί δεν είναι διαθέσιμα στο περιβάλλον στο οποίο ζει» (Μαλικιώση – Λοΐζου, 1999).

Για την ερμηνεία των κοινωνικών προβλημάτων μπορούμε να παραθέσουμε τον ορισμό που αναφέρει ο Σταθόπουλος (1999) όπου σύμφωνα με τον οποίο «τα κοινωνικά προβλήματα αποτελούν μία ορισμένη κατάσταση για την οποία υπάρχει ένα σύνολο ατόμων το οποίο θεωρεί ότι αυτή η κατάσταση είναι πηγή κοινωνικής δυσλειτουργίας και δεινών». Τα κοινωνικά προβλήματα ουσιαστικά αποτελούν ανεπιθύμητες καταστάσεις τις οποίες τα άτομα επιδιώκουν να επιλύσουν με συλλογικά μέτρα (Μαλικιώση – Λοΐζου, 1999).

Μέσα από σχετικές έρευνες όμως που έχουν πραγματοποιηθεί τα τελευταία χρόνια, τόσο σε χώρες του εξωτερικού όσο και στην Ελλάδα, διαπιστώνεται ότι

υπάρχει ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό νέων κατά τη διάρκεια της φοιτητικής ζωής αντιμετωπίζουν πάρα πολλές πιέσεις και προβλήματα που συχνά διαταράσσουν τον ψυχικό τους κόσμο. Σύμφωνα με στοιχεία που δίνει το Υπουργείο Παιδείας ο αριθμός φοιτητών που φοιτούσαν στα Ανώτερα και Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα στην Ελλάδα μέχρι το 2002 ήταν περίπου 328.100 φοιτητές. Σύμφωνα με την ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας υπολογίζεται ότι περίπου το 15-20% του φοιτητικού πληθυσμού έχει ανάγκη από ψυχολογική υποστήριξη ενώ σύμφωνα με επιδημιολογικές έρευνες και εκτιμήσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας ένα μικρότερο ποσοστό της τάξης του 4% αναμένεται ότι θα παρουσιάσει έντονη ψυχοπαθολογία κατά τη διάρκεια της φοιτητικής τους ζωής και ότι έχει ανάγκη από συστηματική ψυχοθεραπεία (Καλαντζή,1996). Λαμβάνοντας υπόψη τον πληθυσμό των φοιτητών θα μπορούσαμε ίσως να πούμε κατά προσέγγιση ότι περίπου 65.600 φοιτητές χρειάζονται ψυχολογική υποστήριξη στην Ελλάδα ενώ 13.000 ενδέχεται να παρουσιάσουν έντονη ψυχοπαθολογία.

Τα τελευταία χρόνια έχουν πραγματοποιηθεί αρκετές έρευνες τόσο σε χώρες της Ευρώπης όσο και της Ελλάδας προκειμένου να διερευνηθούν τι είδους προβλήματα αντιμετωπίζουν οι φοιτητές. Μία μεγάλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Αυστρία το 1984 σε όλα τα Συμβουλευτικά Κέντρα της χώρας σε δείγμα 2000 φοιτητών έδειξε ότι το 65% των φοιτητών αντιμετωπίζουν ψυχοσωματικές διαταραχές, το 25% διαταραχές μάθησης και επίδοσης, 24% ψυχολογικά προβλήματα και 21% διαταραχές επικοινωνίας ή κοινωνικοποίησης. Επίσης έρευνα που έγινε σε έξι Συμβουλευτικά Κέντρα στη Δανία το 1994 αναφέρει ότι τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν συχνότερα οι σπουδαστές είναι άγχος εξετάσεων, παρεμπόδιση δραστηριοτήτων, προβλήματα προσαρμογής, κοινωνική απομόνωση, συναισθηματικές διαταραχές, σεξουαλικά προβλήματα, διαταραχές διατροφής, προβλήματα αυτονόμησης, φοβίες και κατάθλιψη (Καλαντζή,1997).

Και στη χώρα μας μέσα από έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τα Συμβουλευτικά Κέντρα του Πανεπιστημίου Αθηνών και Θράκης σε 1184 φοιτητές το 2003 έδειξε ότι το 74% των σπουδαστών αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα. Οι κατηγορίες των προβλημάτων με τα μεγαλύτερα ποσοστά ήταν οι επαγγελματικές προοπτικές με 42,2%, τα προβλήματα σχέσεων με 29,5% ενώ σε ποσοστά της τάξης του 20 - 25% αντιμετώπιζαν ψυχολογικά, οργανωτικά προβλήματα, ποιότητας σπουδών και παροχών που αφορούσαν στο χώρο του Πανεπιστημίου (Κωσταρίδου -

Ευκλείδη, 2002).Ενώ σε έρευνα του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης που έγινε σε 1711 φοιτητές τα μεγαλύτερα ποσοστά από τα προβλήματα που αντιμετώπιζαν οι φοιτητές αφορούσαν προβλήματα προσαρμογής με ποσοστό 28,5%, προσωπικά και ψυχολογικά προβλήματα 15,4% ενώ 13,7% των φοιτητών αντιμετώπιζει προβλήματα σχέσεων. Τα παραπάνω ποσοστά εκφράζουν ενδεικτικά κάποια από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές.

Πολλοί φοιτητές κατά τη διάρκεια των σπουδών τους και ιδιαίτερα οι πρωτοετείς εμφανίζουν προβλήματα συναισθηματικής και κοινωνικής προσαρμογής (Kaplan, 1976). Η μετάβαση σε ένα νέο χώρο αποτελεί μία διαδικασία η οποία αποσταθεροποιεί τον σπουδαστή και μπορεί να του δημιουργήσει άγχος και πολλές συναισθηματικές και ψυχολογικές δυσκολίες. Ιδιαίτερα αν η σχολή στην οποία έρχεται να σπουδάσει ο φοιτητής δεν αποτελεί πρώτη του επιλογή, αυτό μπορεί να αποτελέσει ένα ακόμα παράγοντα δημιουργίας άγχους και δυσκολίας προσαρμογής (Royal College of Psychiatrists London, 2003).

Τα προβλήματα σχέσεων αποτελούν μία ακόμα κατηγορία προβλημάτων εμφανίζεται με υψηλά ποσοστά στους φοιτητές. Η κατηγορία αυτή μπορεί να περιλαμβάνει προβλήματα με φίλους, συμφοιτητές, συγκατοίκους, καθηγητές, με πρόσωπά του αντίθετου φύλου δηλαδή προβλήματα ερωτικών σχέσεων αλλά και οικογενειακά προβλήματα (Clara, 2002).

Επιπρόσθετα, μέσα από τις διάφορες έρευνες οι φοιτητές αναφέρουν ψυχολογικά προβλήματα τα οποία περιλαμβάνουν άγχος, πίεση, φόβο, κατάθλιψη, έλλειψη αυτοεκτίμησης και αυτογνωσίας, μειωμένη αυτοπεποίθηση, ανησυχία, ανασφάλεια, αναβλητικότητα, μοναξιά καθώς και ψυχοσωματικά προβλήματα που εμφανίζονται σε διάφορα όργανα του σώματος λόγω έντονου στρες, όπως στο στομάχι, πονοκέφαλοι, χρόνιοι πόνοι, αϋπνία κ.α. (Clara, 2002).

Υπάρχουν ακόμα προβλήματα σωματικής υγείας τα οποία αναφέρονται από τους φοιτητές και επηρεάζουν τη λειτουργικότητα και την ψυχολογία τους. Στο σημείο αυτό χρειάζεται να αναφέρουμε ότι υπάρχει ένα μικρό ποσοστό μίας ειδικής ομάδας φοιτητών που αντιμετωπίζει σωματικές αναπηρίες όπως τύφλωση, κώφωση, κινητικά προβλήματα ή χρόνιες σωματικές ή ψυχικές ασθένειες. Οι φοιτητές αυτοί αντιμετωπίζουν ιδιαίτερες ψυχολογικές ή πρακτικές δυσκολίες που οφείλονται στην ιδιαιτερότητα της ασθένειας τους και μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα να τους

δημιουργήσουν έντονο στρες και ματαιώσεις, καθώς και στο να οδηγήσουν σε μαθησιακή-ακαδημαϊκή και κοινωνική απομόνωση (Καλαντζή, 1997, Κωσταρίδου, 2002, Aherne, 2002).

Εκτός από τα άτομα που έχουν αναπηρίες υπάρχει μία ακόμα ομάδα σπουδαστών οι οποίοι ενδέχεται να αντιμετωπίζουν ιδιαίτερα προβλήματα τα οποία προκύπτουν λόγω της ταυτότητας τους και αυτοί είναι οι αλλοδαποί, ομογενείς και γενικότερα φοιτητές που έρχονται από άλλες χώρες του εξωτερικού. Οι φοιτητές αυτοί καλούνται να ξεπεράσουν γλωσσικές δυσκολίες και δυσκολίες προσαρμογής διότι έρχονται να σπουδάσουν σε ένα νέο πολιτισμικό περιβάλλον με διαφορετική νοοτροπία και κουλτούρα, αλλά και την οποιαδήποτε περιθωριοποίηση ή προκαταλήψεις από μέρος του εκπαιδευτικού ή κοινωνικού περιβάλλοντος με το οποίο έρχονται σε επαφή (Royal College of Psychiatrists London, 2003).

Εντονότερα προβλήματα ψυχικών διαταραχών όπως σχιζοφρένεια, κατάθλιψη, κυκλοθυμικές και ιδεοψυχαναγκαστικές διαταραχές, διαταραχή πανικού, διαταραχές συμπεριφοράς, διάφορων ειδών φοβίες, νευρογενής ανορεξία και βουλιμία, απόπειρες αυτοκτονίας, αλκοολισμός και χρήση ουσιών εμφανίζονται συχνά μεταξύ των τελευταίων ετών της εφηβείας και των αρχών της ενήλικης ζωής. Στην ηλικία αυτή υπάρχει πολύ υψηλός κίνδυνος για την εκδήλωση κάποιας ψυχικής διαταραχής (Royal College of Psychiatrists London, 2003). Όσον αφορά το φύλο φαίνεται μέσα από έρευνες ότι οι αγχώδεις και καταθλιπτικές διαταραχές είναι συχνότερες μεταξύ των γυναικών, ενώ οι διαταραχές λόγω χρήσης ουσιών και η διαταραχή αντικοινωνικής συμπεριφοράς είναι συχνότερες μεταξύ των ανδρών (Christopoulos, et al., 1997).

Ακόμα υπάρχουν προβλήματα ψυχοσεξουαλικά τα οποία απασχολούν τους φοιτητές. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν γενικά σεξουαλικά προβλήματα και φόβους, έλλειψη ενημέρωσης πάνω σε αυτά, δυσλειτουργία, ομοφυλοφιλία, σεξουαλική κακοποίηση, βιασμός, ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη και εκτρώσεις. Ιδιαίτερα για τις εκτρώσεις παρατηρείται μία συνεχώς αυξανόμενη τάση. Μάλιστα σε έρευνα 300 σπουδαστών που πραγματοποιήθηκε από το Κέντρο Βρεφών Μητέρα βρέθηκε ότι 1 στις 4 κοπέλες (25%) με σεξουαλική δραστηριότητα είχε κάνει μία ή περισσότερες εκτρώσεις ενώ σε έρευνα των γυναικολόγων της Αθήνας βρέθηκε ότι

μέχρι την ηλικία των 24 ετών αντιστοιχεί το 75% του συνόλου των εκτρώσεων των ανύπανδρων (Christopoulos, et al., 1997).

Επιπλέον, υπάρχουν εκπαιδευτικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές και που αφορούν το Πανεπιστημιακό περιβάλλον και τις επαγγελματικές προοπτικές του φοιτητή όπως δυσκολίες μαθήσεως, άγχος εξετάσεων ή αποτυχία στις εξετάσεις, οργανωτικά προβλήματα, κακή ποιότητα σπουδών, έλλειψη παροχών, έλλειψη επαγγελματικής κατάρτισης και ενημέρωσης, ανασφάλεια και άγχος για επαγγελματική αποκατάσταση και εύρεσης εργασίας στο μέλλον το οποίο πολλές φορές δημιουργείται λόγω της γνώσης για το μεγάλο ποσοστό ανεργίας που υπάρχει στην παραγωγική διαδικασία. Υπολογίζεται ότι 11-20% είναι οι νέοι άνεργοι ενώ τέσσερις φορές περισσότερο είναι οι μη πτυχιούχοι (Καλαντζή,1997). Ανησυχίες σχετικά με την επαγγελματική αποκατάσταση και τις επαγγελματικές προοπτικές φαίνεται να εμφανίζουν φοιτητές που βρίσκονται στα τελευταία εξάμηνα σπουδών (Aherne, 2002).

Μία άλλη κατηγορία αφορά τα κοινωνικοοικονομικά προβλήματα τα οποία μπορεί να περιλαμβάνουν γενικότερα οικονομικά προβλήματα στο οικογενειακό περιβάλλον του φοιτητή, φτώχεια, κοινωνική απομόνωση, ρατσισμός, βία, εγκληματικότητα κ.α. τα οποία δημιουργούν ιδιαίτερο στρες και δυσκολίες στους φοιτητές. Η μειωμένη ύπαρξη ή έλλειψη οικονομικών πόρων μπορεί να οδηγήσει κάποιους από τους φοιτητές στην αναζήτηση εργασίας κατά τη διάρκεια των σπουδών τους.

Τέλος, ορισμένες συνήθειες που υιοθετούνται κάποιες φορές από τους φοιτητές όπως η κακή διατροφή, με τις ακανόνιστες ώρες και τη συχνή χρήση έτοιμων και γρήγορων γευμάτων, η κατανάλωση εθιστικών ουσιών όπως τσιγάρα και αλκοόλ, τα ακανόνιστα ωράρια ή οι λιγοστές ώρες ύπνου που μπορεί να είναι συνέπεια των συχνών και μακράς διάρκειας νυχτερινών εξόδων διασκέδασης, αποτελούν επιβαρυντικούς παράγοντες που επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχολογική υγεία των φοιτητών(Κίσσας, & Καλαντζή - Αζίζι, 1997, Καλαντζή - Αζίζι, Καραδήμας, & Σωτηροπούλου, 2001).

Ένα γενικό συμπέρασμα στο οποίο καταλήγουν πολλές έρευνες είναι ότι τα προσωπικά και κοινωνικά προβλήματα των νέων έρχονται δεύτερα σε σπουδαιότητα σε σχέση με τα εκπαιδευτικά και επαγγελματικά (Μαλικιώση, 1999).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο: ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ
ΦΟΙΤΗΤΩΝ

2.1 ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Η συνηθέστερη διαδικασία που ακολουθείται για την ατομική συμβουλευτική των φοιτητών από τα συμβουλευτικά κέντρα των ιδρυμάτων της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης είναι η ακόλουθη (Δημητρόπουλος,2003):

Αρχικά, οι φοιτητές συμπληρώνουν ένα ερωτηματολόγιο ατομικών δεδομένων, το οποίο αποτελεί και την αίτηση για ατομική συμβουλευτική, και στη συνέχεια το ερωτηματολόγιο Symptom CheckList-90-R (SCL-90-R). Πιο αναλυτικά, το ερωτηματολόγιο ατομικών δεδομένων περιλαμβάνει εκτός από ερωτήσεις που αφορούν σε βασικά ατομικά στοιχεία του φοιτητή (όπως για παράδειγμα τη σχολή τους, το έτος φοίτησης, την οικογενειακή τους κατάσταση, τη διαμονή τους, καθώς και το ιατρικό ιστορικό τους), και ερωτήσεις οι οποίες αφορούν στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν καθώς και στο αίτημά τους για ατομική συμβουλευτική. Σχετικά με το ερωτηματολόγιο SCL-90-R, περιλαμβάνει 90 συμπτώματα, τα οποία αξιολογεί ο εκάστοτε φοιτητής σχετικά με το πόσο τον ενόχλησαν τον τελευταίο μήνα. Από τη στιγμή που θα συμπληρώσουν την αίτηση και το ερωτηματολόγιο SCL-90-R μέχρι την πρώτη συνεδρία μεσολαβεί κάποιο διάστημα αναμονής, το οποίο εξαρτάται από τη ροή των περιστατικών και τον χαρακτήρα των αιτημάτων. Η βαθμολόγηση του ερωτηματολογίου SCL-90-R πραγματοποιείται άμεσα, συνήθως από εκπαιδευόμενους μεταπτυχιακούς σπουδαστές, οι οποίοι έχουν εκπαιδευθεί ειδικά. Εάν από την αίτηση και το ερωτηματολόγιο SCL-90-R εκτιμηθεί ότι υπάρχουν ψυχολογικές δυσκολίες που χρήζουν άμεσης παρέμβασης (όπως για παράδειγμα: κατάθλιψη, ψυχογενής ανορεξία, ψυχογενής βουλιμία), τότε αυτά τα περιστατικά προηγούνται.

Ακολούθως, πραγματοποιείται η πρώτη συνεδρία με την κλινική ψυχολόγο, όπου μέσα από την κλινική συνέντευξη πραγματοποιείται διερεύνηση και αξιολόγηση του αιτήματος και αναλόγως οι φοιτητές ακολουθούν ατομική συμβουλευτική - ψυχοθεραπεία, τους προτείνεται ομαδική συμβουλευτική ή παραπέμπονται σε άλλες δημόσιες δομές ψυχικής υγείας, πάντα με τη συγκατάθεση των ίδιων.

Κάποιες φορές, για την αντιμετώπιση της ψυχολογικής δυσκολίας του φοιτητή, κρίνεται αναγκαία η συνεργασία ψυχολόγου με άλλους ειδικούς ψυχικής υγείας (όπως για παράδειγμα: νευροψυχολόγο ή/και ψυχίατρο από τις συνεργαζόμενες δημόσιες δομές), στη φάση της αξιολόγησης, όσο και της

παρέμβασης. Επιπρόσθετα, για την αντιμετώπιση ορισμένων αιτημάτων, κρίνεται απαραίτητη η συνεργασία ψυχολόγου με άλλες υπηρεσίες του εκπαιδευτικού ιδρύματος, όπως το Ταμείο Αρωγής Φοιτητών. Τέλος, εφόσον προκύψουν και θέματα που άπτονται της αρμοδιότητας του Γραφείου Διασύνδεσης του εκπαιδευτικού ιδρύματος, παραπέμπονται οι φοιτητές σε αυτό (Δημητρόπουλος, 2003).

2.2 ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Οι θεματικές των ομαδικών παρεμβάσεων προκύπτουν κατά κύριο λόγο μέσα από την καθημερινή εμπειρία του εκπαιδευτικού ιδρύματος, αλλά και από έρευνες αναγκών. Η αλληλεπίδραση μέσα στην ομάδα ενδείκνυται για ορισμένες κατηγορίες δυσκολιών (όπως, για παράδειγμα, το κοινωνικό άγχος), ενώ παράλληλα επιτρέπει την αποτελεσματική αντιμετώπιση συχνών προβλημάτων που απασχολούν μεγάλη μερίδα των φοιτητών στο πλαίσιο της αναπτυξιακής φάσης που διανύουν (Καλαντζή - Αζίζι, Καραδήμας, & Σωτηροπούλου, 2001).

Οι ομάδες που προσφέρονται είναι δομημένες και απώτερος στόχος είναι η περιγραφή τους σε εγχειρίδια, ώστε να είναι δυνατή η υλοποίησή τους και από άλλους συντονιστές. Συνήθως οι ομάδες έχουν δύο συντονιστές, έναν εξωτερικό συνεργάτη και έναν ειδικευόμενο μεταπτυχιακό φοιτητή. Ο αριθμός και η διάρκεια των συνεδριών ποικίλουν ανάλογα με τους στόχους του προγράμματος (Καλαντζή - Αζίζι, Καραδήμας, & Σωτηροπούλου, 2001). Τέλος, η θεματική των ομάδων δεν παραμένει σταθερή, διότι εξαρτάται τόσο από την εναλλαγή όσο και από τη διαθεσιμότητα των εθελοντών συνεργατών (Κωσταρίδου - Ευκλείδη, 2002).

2.3 ΤΗΛΕΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Σκοπός της υπηρεσίας είναι να προσφέρει γενική ψυχοεκπαίδευση στους φοιτητές σχετικά με την ατομική τους ανάπτυξη και τις δυσκολίες προσαρμογής σε ένα νέο μαθησιακό περιβάλλον. Δεν αποσκοπεί να υποκαταστήσει τη συνεργασία με έναν ειδικό ψυχικής υγείας ή να προσφέρει διάγνωση και ψυχοθεραπευτικές υπηρεσίες. Συνήθως, οι φοιτητές έχουν πρόσβαση σε ηλεκτρονικά κείμενα αυτοβοήθειας και έχουν τη δυνατότητα να θέτουν ερωτήματα μέσω ανώνυμων μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail) (Δημητρόπουλος, 2003).

Η υπηρεσία τηλεσυμβουλευτικής είναι πολύ απλή στη χρήση της. Ο φοιτητής στέλνει το μήνυμά του μέσω ενός ειδικού ανώνυμου λογαριασμού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (δε χρησιμοποιεί τον προσωπικό του λογαριασμό ώστε να είναι αδύνατον να εντοπιστεί ο αποστολέας). Τα μηνύματα που λαμβάνονται διαβάζονται μόνο από τους υπευθύνους της υπηρεσίας. Στη συνέχεια το μήνυμα δημοσιεύεται μαζί με την απάντηση στην ειδική σελίδα των απαντήσεων. Έλεγχος για νέα μηνύματα γίνεται δύο φορές την εβδομάδα και η απάντηση δημοσιεύεται εντός 48ωρών. Σκοπός της υπηρεσίας δεν είναι να υποκαταστήσει την προσωπική επαφή με έναν ειδικό ψυχικής υγείας, αλλά η παροχή σύντομων απαντήσεων στα ερωτήματα των φοιτητών. Ωστόσο, μπορεί να δρομολογήσει την ατομική συνάντηση με τους ειδικούς του κέντρου συμβουλευτικής και να προετοιμάσει τους φοιτητές για μία τέτοια συνεργασία (Δημητρόπουλος, 2003).

2.4 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Τα εργαστήρια ψυχολογικής συμβουλευτικής φοιτητών των ιδρυμάτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, προσπαθούν να προσαρμοστούν – στα μέτρα των δυνατοτήτων τους - και να ανταποκριθούν στις ιδιαίτερες ανάγκες των φοιτητών με αναπηρία (ΦμεΑ)(Δημητρόπουλος,2003).

Παράλληλα, η υπηρεσία ψυχολογικής συμβουλευτικής συνεργάζεται και σε άλλες δράσεις της μονάδας προσβασιμότητας, οι οποίες στοχεύουν στην ευαισθητοποίηση της πανεπιστημιακής κοινότητας, γύρω από θέματα που άπτονται της καλύτερης ένταξης των ΦμεΑ στην ακαδημαϊκή ζωή, όπως την έκδοση

ενημερωτικού οδηγού προς τα μέλη ΔΕΠ του εκάστοτε ιδρύματος τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (Κωσταρίδου - Ευκλείδη, 2002).

Οι υπηρεσίες προσφέρονται, και περιλαμβάνουν τόσο την ατομική συμβουλευτική των ΦμεΑ, όσο και τη συμμετοχή σε ομαδικά προγράμματα παρέμβασης (ομάδες αυτογνωσίας, ομάδες για τη διαχείριση του άγχους, διαχείριση του θυμού και εκπαίδευση στη διεκδικητική συμπεριφορά)(Δημητρόπουλος,2003).

2.5 ΚΟΙΝΟΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Στην πλειοψηφία των ιδρυμάτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης οργανώνονται προγράμματα τα οποία προάγουν το άνοιγμα στην κοινότητα είτε προσφέροντας υπηρεσίες σε άλλους φορείς, είτε μέσω συνεργασιών με άλλους φορείς (ανάπτυξη κοινών δράσεων) (Κωσταρίδου - Ευκλείδη, 2002).

Για παράδειγμα, η υπηρεσία «Από φοιτητές για φοιτητές» αποτελεί την υλοποίηση μιας δράσης που βασίζεται και δίνει έμφαση στην ψυχοκοινωνική υποστήριξη ομηλίκων. Αυτό σημαίνει ότι είναι μια δράση που βασίζεται στην εθελοντική προσφορά φοιτητών (προπτυχιακών και μεταπτυχιακών), οι οποίοι προσεγγίζουν και στηρίζουν συναισθηματικά συμφοιτητές τους που βρίσκονται σε μια δύσκολη κατάσταση, αντιμετωπίζοντας συνήθη προβλήματα και θέματα της φοιτητικής ζωής (Παπαδιώτη, 1992).

Η φιλοσοφία της υπηρεσίας (όπως συμβαίνει στην περίπτωση αντίστοιχων προγραμμάτων) αντανακλά την ερευνητικά επιβεβαιωμένη υπόθεση ότι οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν παρόμοιες δυσκολίες και μοιάζουν από άποψη ηλικίας, αξιών, ενδιαφερόντων κ.λπ. μπορούν να υποστηριχτούν μεταξύ τους με μεγαλύτερη γνησιότητα και ενσυναίσθηση απ' ότι στην περίπτωση της συνεργασίας με ένα ειδικό. Ταυτόχρονα, η υπηρεσία προβάλλει την αρχή της ενδυνάμωσης: την πεποίθηση, δηλαδή, ότι οι άνθρωποι μπορούν να επιλύσουν αρκετές από τις καθημερινές δυσκολίες τους, αν κινητοποιηθούν και υποστηριχθούν κατάλληλα (Παπαδιώτη, 1992).

Ταυτόχρονα, η υπηρεσία έρχεται να καλύψει ανάγκες στο χώρο του εκάστοτε εκπαιδευτικού ιδρύματος, δημιουργώντας μια γέφυρα διασύνδεσης μεταξύ ειδικών και φοιτητών, ειδικά στην περίπτωση των φοιτητών που διστάζουν ή δεν μπορούν να απευθυνθούν σε ειδικούς (Παπαδιώτη, 1992).

Βασικός κορμός στη λειτουργία της υπηρεσίας είναι η εκπαίδευση των φοιτητών που ενδιαφέρονται να αναλάβουν το ρόλο του εθελοντή. Η εκπαίδευση έχει το χαρακτήρα ενός βιωματικού σεμιναρίου ευαισθητοποίησης στα συνήθη προβλήματα των φοιτητών και στην αξιοποίηση βασικών δεξιοτήτων συμβουλευτικής και επικοινωνίας για την επίλυσή τους. Συνήθως, το σεμινάριο περιλαμβάνει 10 τρίωρες συναντήσεις και πραγματοποιείται βάσει εγχειριδίου. Η επιτυχής παρακολούθησή του είναι αναγκαία προϋπόθεση προκειμένου ένας φοιτητής να γίνει εθελοντής στην υπηρεσία «Από φοιτητές για φοιτητές» (Παπαδιώτη, 1992).

Στη συνέχεια και μετά από επιλογή, οι εκπαιδευμένοι εθελοντές στελεχώνουν τις δύο μορφές της υπηρεσίας: τη δια ζώσης και την ηλεκτρονική. Στη δια ζώσης μορφή οι εθελοντές συνεργάζονται σε ατομική βάση με συμφοιτητές τους που αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Η συνεργασία πραγματοποιείται σε ατομικά ραντεβού σε εβδομαδιαία βάση, όπου τίθενται συγκεκριμένοι στόχοι και δίνεται έμφαση στη στήριξη και τη συναισθηματική ενδυνάμωση των φοιτητών και την ανάπτυξη επιτυχών στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων (Παπαδιώτη, 1992).

Τα θέματα που αναλαμβάνουν οι εθελοντές της υπηρεσίας «Από φοιτητές για φοιτητές» αφορούν συνήθη προβλήματα της φοιτητικής ζωής: Προσαρμογή στο πανεπιστήμιο, δυσκολίες μελέτης, δυσκολίες στις φιλικές, ερωτικές, οικογενειακές σχέσεις, ανάληψη ενήλικων ρόλων και αυτονόμηση κ.λπ. Παραπομπές σε ειδικούς του εκάστοτε συμβουλευτικού κέντρου ή της κοινότητας γίνονται σε κάθε άλλη περίπτωση, καθώς η υπηρεσία «Από φοιτητές για φοιτητές» δεν υποκαθιστά τις επίσημες υπηρεσίες και δεν λειτουργεί ανταγωνιστικά προς τη συνεργασία με ένα ειδικό (Παπαδιώτη, 1992).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο: ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΤΡΑΣ

3.1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η συμβουλευτική φοιτητών άρχισε να εξελίσσεται και να αναπτύσσεται μετά το τέλος του Δευτέρου Παγκοσμίου πολέμου. Εκείνη την περίοδο άρχισαν να λειτουργούν στα περισσότερα Πανεπιστήμια της Ευρώπης και της Β. Αμερικής, δηλαδή οι πρώτες συμβουλευτικές υπηρεσίες οι οποίες είχαν ως στόχο κυρίως τον Επαγγελματικό προσανατολισμό των Φοιτητών σε θέματα επιλογής σπουδών (Καλαντζή-Αζιζί, 1996, Καλαντζή-Αζιζί, 1999).

Οι υπηρεσίες αυτές εκτός από την κάλυψη των επαγγελματικών προβλημάτων και των ανησυχιών εστίασαν στο ότι οι φοιτητές παρουσίαζαν και προσωπικά αλλά και ψυχολογικά προβλήματα γεγονός που οδήγησε στην δημιουργία των Ψυχολογικών Συμβουλευτικών Κέντρων τα οποία λειτουργούσαν είτε μέσα στις υπάρχουσες συμβουλευτικές υπηρεσίες ή ως νέες αυτόνομες υπηρεσίες οι οποίες ονομάστηκαν «Συμβουλευτικά Κέντρα Φοιτητών» και είχαν σαν κύριο χαρακτηριστικό την παροχή υπηρεσιών εξωνοσοκομειακής-κοινωνικής και μη ιατροκεντρικής μορφής (Καλαντζή-Αζιζί, 1999).

Μέσα στα πρώτα χρόνια λειτουργίας τους παρουσιάστηκαν ορισμένοι παράγοντες οι οποίοι βοήθησαν την ανάπτυξη της ψυχολογικής συμβουλευτικής φοιτητών στις χώρες της Ευρώπης. Ένας παράγοντας ήταν αναγνώριση του συμβουλευόμενου φοιτητή σαν ένα σύνολο γνωστικών, συναισθηματικών και βιολογικών παραγόντων που βρίσκεται σε συνεχή αλληλεπίδραση με το περιβάλλον (Καλαντζή-Αζιζί, 1996). Αυτό σημαίνει ότι άρχισαν να αντιμετωπίζουν τον φοιτητή ολιστικά σαν μία προσωπικότητα που αποτελείται από σκέψεις, και συναισθήματα τα οποία πολλές φορές είναι αλληλένδετα μεταξύ τους. Όπως προαναφέρθηκε, η συμβουλευτική φοιτητών πρωτοεμφανίστηκε σε υπηρεσίες επαγγελματικού προσανατολισμού. Οι φοιτητές όμως που επισκέπτονταν αυτά τα κέντρα παρουσίαζαν αντιδράσεις και συναισθήματα που δεν μπορούσαν να αγνοηθούν και που επηρέαζαν τόσο την διάθεση για μάθηση όσο και την επαγγελματική επιλογή τους. Με άλλα λόγια, τα συναισθήματα του φοιτητή και οι προσωπικές του ανησυχίες επηρέαζαν τις επαγγελματικές επιλογές και αποφάσεις του. Αυτό έδωσε την ώθηση στην ψυχολογική συμβουλευτική να εξελιχθεί διότι δημιουργήθηκε η ανάγκη για μία υπηρεσία που να μπορεί να βοηθήσει το φοιτητή να αντιμετωπίσει τις ψυχολογικές και συναισθηματικές δυσκολίες που αποτελούσαν εμπόδιο στην μάθηση και την

πρόοδο των σπουδών του όσο και στις μετέπειτα αποφάσεις που αφορούσαν το μέλλον του (Καλαντζή-Αζιζί,1996).

Ακόμη, σε περιπτώσεις που ο σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού ερχόταν αντιμέτωπος με φοιτητές που αντιμετώπιζαν ψυχολογικές δυσκολίες και προβλήματα αναγκαζόταν να παραπέμψει τους φοιτητές σε εξωτερικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Εκεί όμως λόγω της έλλειψης ειδικών γνώσεων, σε θέματα μετεφηβείας και ειδικών προβλημάτων που μπορεί να αφορούσαν την ακαδημαϊκή κοινότητα, δεν μπορούσε να γίνει αποτελεσματική παρέμβαση και θεραπεία στον φοιτητή. Το γεγονός αυτό σε συνδυασμό με την διάδοση της κοινοτικής ψυχολογίας που πρέσβευε ότι οι υπηρεσίες χρειάζεται να βρίσκονται κοντά στους πληθυσμιακούς στόχους και - συγκεκριμένα όσο αφορά τις υπηρεσίες συμβουλευτικής φοιτητών - μέσα στους εκπαιδευτικούς χώρους, κοντά στους φοιτητές, βοήθησαν στην δημιουργία Συμβουλευτικών Κέντρων Φοιτητών μέσα στους χώρους των Πανεπιστημίων τα οποία βαθμιαία άρχισαν να γίνονται αναπόσπαστα τμήματα του όλου συστήματος σπουδών (Καλαντζή-Αζιζί,1996).

Η ανάπτυξη και δημιουργία των Συμβουλευτικών Κέντρων Φοιτητών οδήγησε και στην δημιουργία ειδικών σεμιναρίων και ημερίδων έτσι ώστε να δοθεί ειδική εκπαίδευση και κατάρτιση στους συμβούλους που παρείχαν ψυχολογική συμβουλευτική μέσα στα ιδρύματα της Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης κάνοντας την ακόμα περισσότερο γνωστή (Καλαντζή-Αζιζί,1996).

Επιπρόσθετα, άρχισαν να αναζητούνται νέα ψυχοθεραπευτικά μοντέλα που να μπορούν να εφαρμοστούν στο φοιτητικό πληθυσμό και να είναι σύγχρονα, ευέλικτα, βραχυχρόνια και αποτελεσματικά έτσι ώστε να μπορεί να έχει αποτελεσματικότητα η ψυχοθεραπεία που γινόταν μέσα στα Συμβουλευτικά Κέντρα (Καλαντζή-Αζιζί,1996).

Στην ανάπτυξη της ψυχολογικής συμβουλευτικής φοιτητών βοήθησε η θέσπιση συγκεκριμένου θεσμικού πλαισίου σε διάφορες χώρες της Ευρώπης και της Αμερικής από την πολιτεία, το οποίο υποχρέωνε τα ιδρύματα της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης να δημιουργήσουν συμβουλευτικές υπηρεσίες καθοδήγησης σπουδών και επαγγελματικού προσανατολισμού καθώς και Συμβουλευτικών Κέντρων που να παρέχουν ψυχολογική συμβουλευτική στους φοιτητές. Σε κάποιες χώρες όπως για παράδειγμα στην Γερμανία και Βρετανία η πολιτεία ήταν υπεύθυνη και παρείχε

οικονομική κάλυψη και στήριξη για την δημιουργία και συντήρηση των Συμβουλευτικών Κέντρων Φοιτητών (Καλαντζή-Αζιζί,1996).

Παρ' όλο που σε πολλές χώρες η αναγκαιότητα παροχής ψυχολογικής συμβουλευτικής στους φοιτητές και ίδρυσης συμβουλευτικών κέντρων μέσα στα Πανεπιστήμια έχει αναγνωριστεί (Καλαντζή,1996) υπάρχουν αρκετές Ευρωπαϊκές χώρες ανάμεσα σε αυτές και η Ελλάδα στις οποίες δεν υπάρχει ένα θεσμικό πλαίσιο που να διασφαλίζει την προαγωγή της ψυχικής υγείας των φοιτητών μέσω της δημιουργίας ψυχολογικών συμβουλευτικών υπηρεσιών στο χώρο των Πανεπιστημίων (Καλαντζή,1996). Η μη θεσμοθετημένη λοιπόν κατοχύρωση αποτελεί εμπόδιο στην ανάπτυξη της ψυχολογικής συμβουλευτικής φοιτητών.

Αλλά και σε άλλες χώρες που υπάρχει θεσμικό πλαίσιο η μη επαρκής οικονομική κάλυψη από την πλευρά της πολιτείας αποτελεί αρνητικό παράγοντα στην εξέλιξη και διάδοση της ψυχολογικής συμβουλευτικής φοιτητών (Καλαντζή,1996).

Ακόμα παρατηρείται μια ανομοιογένεια στις διάφορες Ευρωπαϊκές χώρες σχετικά με την αναγκαιότητα δημιουργίας συμβουλευτικών κέντρων για φοιτητές. Για κάποιες χώρες το γεγονός αυτό θεωρείται πολυτέλεια, ενώ άλλες χώρες πιστεύουν ότι οι υπάρχουσες υπηρεσίες ψυχικής υγείας μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες των φοιτητών πράγμα το οποίο είναι αμφίβολο λόγω της έλλειψης εξειδικευμένων γνώσεων σε θέματα μετεφηβείας ή πανεπιστημιακών προβλημάτων που μπορεί να απασχολούν τους φοιτητές (Καλαντζή,1996).

Επίσης, υπάρχει η αντίληψη ότι στόχος των Πανεπιστημίων πρέπει να είναι αποκλειστικά η μάθηση και η παροχή γνώσεων στους φοιτητές έτσι ώστε να αποκτήσουν ένα πτυχίο και μία εξειδίκευση σε ένα επαγγελματικό τομέα και όχι η προαγωγή της ψυχικής υγείας των φοιτητών (Καλαντζή,1996).

Ένας ακόμα παράγοντας που επηρεάζει αρνητικά τη διάδοση της ψυχολογικής συμβουλευτικής φοιτητών στις χώρες της Ευρώπης είναι η έλλειψη γνώσης και εξοικείωσης πάνω σε θέματα ψυχολογίας. Παρατηρείται ότι σε χώρες όπου υπάρχουν σχολές ψυχολογίας μέσα στο χώρο του Πανεπιστημίου, υπάρχει και μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση σε θέματα της ψυχολογικής συμβουλευτικής φοιτητών σε σχέση με άλλες χώρες που δεν υπάρχουν (Καλαντζή,1996).

Τέλος. η παρουσία αλλά και η ύπαρξη γενικότερα του θεσμού της ψυχολογικής συμβουλευτικής φοιτητών είναι σχετικά μικρή, περίπου 30 - 40 ετών, οπότε χρειάζεται χρόνος για να αφομοιωθεί τόσο από τους υπεύθυνους των Πανεπιστημίων, της πολιτείας, όσο και των ίδιων των φοιτητών η σπουδαιότητα, η χρησιμότητα του, αλλά και η αναγκαιότητα του (Καλαντζή,1996).

Όσο αναφορά το τμήμα κοινωνικής εργασίας του Α.Τ.Ε.Ι. Πατρών ιδρύθηκε το 1984 και αποτελεί μετεξέλιξη του τμήματος κοινωνικών λειτουργών του ΚΑΤΕΕ που ιδρύθηκε το 1970. Κάθε χρόνο εισάγονται στο τμήμα περίπου 130 άτομα. Εξ' αυτών 100 είναι απόφοιτοι λυκείου που εισάγονται μετά από την πανελλήνια διαδικασία των εξετάσεων. Ο αριθμός των εισακτέων σπουδαστών επιμερίζεται στα δύο εξάμηνα το χειμερινό και το εαρινό. Επίσης, στο τμήμα εισάγονται, πτυχιούχοι ΑΕΙ και ΤΕΙ, που προέρχονται από συγγενικές σχολές και τμήματα μετά από ειδικές κατατακτήριες εξετάσεις στο τμήμα όπως και ειδικές κατηγορίες φοιτητών/τριών. Στο τμήμα παρακολουθούν περίπου 1200 φοιτήτριες.

http://www.teipat.gr/pages/koin_erg/Greek/Istoria/Istoria.htm

Οι εγκαταστάσεις περιλαμβάνουν αίθουσες διδασκαλίας κατάλληλα εξοπλισμένες με οπτικό-ακουστικά μέσα. Η βιβλιοθήκη του Α.Τ.Ε.Ι. είναι εφοδιασμένη με τίτλους βιβλίων κοινωνικής εργασίας και συναφών γνωστικών αντικειμένων. Επίσης, η βιβλιοθήκη είναι συνδεδεμένη ηλεκτρονικά με επιστημονικές επιθεωρήσεις που δίνουν τη δυνατότητα ενημέρωσης στα πιο έγκαιρα ερευνητικά δεδομένα ανά τον κόσμο.

http://www.teipat.gr/pages/koin_erg/Greek/Istoria/Istoria.htm

Η συμβουλευτική των φοιτητών του Α.Τ.Ε.Ι. Πατρών στηρίζεται στο γραφείο διασύνδεσης του Ιδρύματος και αποσκοπεί στην περαιτέρω διεύρυνση των παρεχόμενων υπηρεσιών της καθώς και του προσωπικού που την αποτελεί.

Η συμβουλευτική των φοιτητών του Α.Τ.Ε.Ι. Πατρών ξεκίνησε να παρέχει υπηρεσίες στον φοιτητικό πληθυσμό περίπου από το 1984, προσπαθώντας συνεχώς να διευρύνει την οργάνωση, το περιεχόμενο των παρεχόμενων υπηρεσιών καθώς και το εξειδικευμένο προσωπικό της.

3.2 ΤΟ ΟΡΑΜΑ ΤΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΠΑΤΡΑΣ

Η ψυχολογική συμβουλευτική φοιτητών αποτελεί κλάδο της συμβουλευτικής ψυχολογίας. Σύμφωνα με την Καλαντζή (1996) «Ψυχολογική συμβουλευτική φοιτητών» ονομάζεται η συμβουλευτική που παρέχεται στους χώρους της Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης από ειδικά κέντρα που ονομάζονται Συμβουλευτικά Κέντρα Φοιτητών και απευθύνεται κατά κύριο λόγο στους φοιτητές με στόχο να τους βοηθήσει να: α) ξεπεράσουν τις δυσκολίες προσαρμογής στο νέο εκπαιδευτικό περιβάλλον στο οποίο βρίσκονται όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και αποτελεσματικά καθώς και β) το να βρει νέους τρόπους επίλυσης των εξελικτικών και μετεφηβικών του/της αναζητήσεων και προβληματισμών. Μπορεί όμως και να είναι χρήσιμη με άμεσο τρόπο τόσο στο προσωπικό των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων όσο και στους γονείς των φοιτητών (Καλαντζή, 1996).

Η ψυχολογική συμβουλευτική φοιτητών μπορεί να προσφέρει ατομική ή ομαδική συμβουλευτική για θέματα ακαδημαϊκά, επαγγελματικά, κοινωνικά και ψυχολογικά και έχει στόχο να βοηθήσει την ομαλή εξέλιξη και προσαρμογή των φοιτητών (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1999).

Όταν ένας φοιτητής αντιμετωπίζει προβλήματα που μπορεί να προέρχονται είτε από το χώρο του Πανεπιστημίου είτε από το προσωπικό του περιβάλλον αυτό συχνά αποτελεί εμπόδιο στο να εκπληρώσει τους προσωπικούς και εκπαιδευτικούς του στόχους. Η ψυχολογική συμβουλευτική φοιτητών δίνει τη δυνατότητα στους φοιτητές να συζητήσουν με ένα επαγγελματία υγείας τα προσωπικά τους προβλήματα και ανησυχίες έτσι ώστε να αναζητήσουν από κοινού ρεαλιστικές λύσεις προκειμένου να αντιμετωπίσουν τα εμπόδια και να εκπληρωθούν οι εκπαιδευτικοί τους στόχοι (Δημητρόπουλος, 2003).

Ουσιαστικά, η ψυχολογική συμβουλευτική φοιτητών στοχεύει στο να βοηθήσει τον μετέφηβο φοιτητή να αποκτήσει την ταυτότητα του δηλαδή το πώς βλέπει τον εαυτό του σε σχέση με το γύρω περιβάλλον. Η απόκτηση της ταυτότητας όπως έχουμε αναφέρει και σε προηγούμενο κεφάλαιο είναι μία εξελικτική διαδικασία η οποία αρχίζει από την παιδική ηλικία και ολοκληρώνεται στην εφηβική ή μετεφηβική ηλικία που συμπίπτει συνήθως με την περίοδο της φοιτητικής ζωής (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1999).

Συμπερασματικά θα μπορούσαμε να πούμε ότι η ψυχολογική συμβουλευτική φοιτητών ενδιαφέρεται για την προσωπική, ψυχολογική και βιολογική εξέλιξη του φοιτητή, για την αναζήτηση της ταυτότητας του, της επαγγελματικής του επιλογής και σταδιοδρομίας.

Η ψυχολογική συμβουλευτική φοιτητών στην Ελλάδα σε σχέση με άλλες χώρες της Ευρώπης και της Αμερικής άργησε να αναπτυχθεί. Εφαρμόζεται εδώ και 20 περίπου χρόνια και αποτελεί μέχρι και σήμερα ένα μη κατοχυρωμένο θεσμό (Δημητρόπουλος, 2003).

Η Γραμματεία Νέας Γενιάς στο πλαίσιο της πολιτικής ανάπτυξης θεσμών υποστήριξης των νέων θέλοντας να κάνει κάποιες προσπάθειες προκειμένου να στηρίξει την ψυχολογική συμβουλευτική φοιτητών δημιούργησε το Δίκτυο Κοινωνικής Υποστήριξης Νέων έχοντας τη συνεργασία συμβουλευτικών κέντρων Δήμων και Πανεπιστημίων προσπαθώντας με αυτό τον τρόπο να συμβάλλει αποτελεσματικά στην κάλυψη σημαντικών αναγκών των νέων αλλά και να τους στηρίξει συμβουλευτικά σε μία σειρά από κρίσιμα θέματα που τους απασχολούν και επηρεάζουν τόσο στη συμπεριφορά όσο και στην ψυχική τους ισορροπία (Δημητρόπουλος, 2003).

Στόχος του Δικτύου είναι η ανάπτυξη κοινών δράσεων για την πρόληψη και αντιμετώπιση δυσκολιών των νέων σε θέματα σπουδών, διαπροσωπικών σχέσεων, ευρύτερων προβληματισμών και αναζητήσεων. Το δίκτυο αυτό στοχεύει στη συνεργασία των μονάδων εκείνων που λειτουργούν ως Συμβουλευτικοί Σταθμοί σε εκπαιδευτικά ιδρύματα και δήμους, δίνοντας έμφαση στον συντονισμό και την ανάληψη κοινών πρωτοβουλιών, δραστηριοτήτων και προγραμμάτων όσον αφορά την ειδική πληροφόρηση και πρόληψη σε θέματα που αφορούν τους νέους (Δημητρόπουλος, 2003).

Τα τελευταία χρόνια και με την υποστήριξη της Γενικής Γραμματείας Νέας Γενιάς δημιουργήθηκαν συμβουλευτικά κέντρα φοιτητών σε διάφορα Πανεπιστήμια και Α.Τ.Ε.Ι., όπως στο Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, στο Πανεπιστήμιο Πειραιώς, στο Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών, στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, στο Πανεπιστήμιο Κρήτης και στα Τεχνολογικά ιδρύματα Αθηνών και Πειραιά. Θα ήθελα να σημειώσω ότι εκτός από τα

συμβουλευτικά κέντρα φοιτητών που υπάρχουν σε κάποια Πανεπιστήμια και Α.Τ.Ε.Ι. της χώρας λειτουργούν επίσης και γραφεία διασύνδεσης και επαγγελματικού προσανατολισμού τα οποία επικεντρώνονται κυρίως σε θέματα που έχουν να κάνουν με επαγγελματικά προβλήματα και ανησυχίες των σπουδαστών (Δημητρόπουλος, 2003).

Τα Συμβουλευτικά Κέντρα Φοιτητών αποτελούν εξωνοσοκομειακές-κοινοτικές υπηρεσίες μη ιατροκεντρικού χαρακτήρα και έχουν σαν κύριο στόχο να υποστηρίξουν και να βοηθήσουν τους φοιτητές έτσι ώστε να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τα προβλήματα και τις δυσκολίες που εμφανίζονται κατά την περίοδο της φοιτητικής τους ζωής, Βρίσκονται χωροταξικά μέσα στο χώρο του Πανεπιστημίου έτσι ώστε ο φοιτητής να μπορεί να έχει άμεση πρόσβαση μέσα σε αυτά (Καλαντζή,1999).

Οι υπηρεσίες που παρέχονται από τα κέντρα αυτά είναι δωρεάν και έχουν σαν στόχο κυρίως την πρωτοβάθμια περίθαλψη σε προληπτικό επίπεδο που αφορά κυρίως την πρώτη και άμεση πρόσβαση των μελών της κοινότητας. Αν υπάρχει όμως κατάλληλη υποδομή και εξειδίκευση τα Συμβουλευτικά Κέντρα είναι δυνατό να παρέχουν και υπηρεσίες δευτεροβάθμιας περίθαλψης όπως αξιολόγηση των προβλημάτων και παρέμβαση στην κρίση κυρίως μέσω της συμβουλευτικής ή και υπηρεσίες τριτοβάθμιας περίθαλψης όπως εξειδικευμένου τύπου ψυχοθεραπεία (Καλαντζή,1999).

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι αναλυτικότερα τα Συμβουλευτικά Κέντρα μπορούν να προσφέρουν (Δημητρόπουλος, 2003):

α) Η ατομική συμβουλευτική μέσω συνεδριών που πραγματοποιούνται με συνεργασία του ειδικού και του φοιτητή που απευθύνεται στο κέντρο και ο οποίος έχει την ευκαιρία να μιλήσει για τα προβλήματα που τον απασχολούν και μέσω της βοήθειας και κατεύθυνσης του ειδικού να βρει εποικοδομητικές λύσεις.

β) Η ομαδική συμβουλευτική μέσω της δημιουργίας ειδικών ομάδων που μπορούν να λειτουργήσουν είτε προληπτικά είτε παρεμβατικά και που έχουν σαν στόχο να βοηθήσουν τους φοιτητές να αντιμετωπίσουν συγκεκριμένα προβλήματα όπως το να διαχειρίζονται το άγχος, να αποκτήσουν αυτογνωσία, να βελτιώσουν την ικανότητα μελέτης και αντιμετώπισης των εξετάσεων, να αναπτύξουν ικανότητες

επικοινωνίας με το άλλο φύλο ή γενικότερα να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες και μέσω άλλων πολλών ομάδων που μπορούν να προκύψουν ανάλογα με τις ανάγκες που εμφανίζουν οι φοιτητές.

γ) Η δυνατότητα τηλεφωνικής επικοινωνίας για ενημέρωση αλλά και για συμβουλευτική σε περιπτώσεις όπου κάποιος φοιτητής θέλει να ζητήσει βοήθεια για κάποιο πρόβλημα αλλά για κάποιους λόγους δεν επιθυμεί ή δεν μπορεί να επισκεφτεί το γραφείο της υπηρεσίας. Η ανωνυμία που υπάρχει πίσω από μία τηλεφωνική επικοινωνία ίσως να διευκολύνει κάποιους φοιτητές που αντιμετωπίζουν κάποια δυσκολία, να ζητήσουν βοήθεια.

δ) Η δυνατότητα για τηλεσυμβουλευτική σε περίπτωση που υπάρχει δυνατότητα για τη δημιουργία και τον έλεγχο μίας ειδικής ιστοσελίδας που να απευθύνεται στους φοιτητές. Η τηλεσυμβουλευτική μπορεί να είναι χρήσιμη για τους φοιτητές που διστάζουν να απευθυνθούν στο συμβουλευτικό κέντρο, για φοιτητές με ειδικές ανάγκες, για φοιτητές που δεν παρακολουθούν ή εργάζονται, για φοιτητές άλλων πόλεων αλλά και για όσους ενδιαφέρονται να ενημερωθούν ή να βοηθήσουν κάποιο φοιτητή που αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα.

ε) Η δημιουργία ενημερωτικών φυλλαδίων και κατάλληλων εντύπων που μπορούν να βοηθήσουν τους φοιτητές.

ς) Η διεξαγωγή Σεμιναρίων ή Ημερίδων σε θέματα που απασχολούν τους φοιτητές τα οποία μπορούν να παρακολουθήσουν τόσο οι ίδιοι οι φοιτητές όσο και γενικότερα οι καθηγητές και το προσωπικό το οποίο έρχεται σε άμεση επαφή με τους φοιτητές.

η) Η διεξαγωγή ερευνών με θέματα τα οποία μπορούν να αφορούν τις ανάγκες, τα προβλήματα ή γενικότερα θέματα της μετεφηβείας ή ακόμα που μπορούν να αφορούν το τι υπηρεσίες θέλουν οι φοιτητές από τα συμβουλευτικά κέντρα, θέματα που αφορούν την αξιολόγηση των υπηρεσιών και πολλά άλλα τα οποία μπορούν να βοηθήσουν την βαθύτερη γνώση και την παροχή κατάλληλων υποστηρικτικών υπηρεσιών.

θ) Καθώς και η κινητοποίηση των σπουδαστών και εθελοντική συμμετοχή τους καθώς και δυνατότητα εκπαίδευσης και απασχόλησης σπουδαστών σε

περίπτωση που υπάρχουν φοιτητές από σχολές ψυχολογίας, κοινωνικής εργασίας ή υγείας και πρόνοιας.

Τέλος, ένα Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών μπορεί να προσφέρει πολλές ακόμα υπηρεσίες στους σπουδαστές αρκεί να υπάρχουν οι κατάλληλες προϋποθέσεις οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν καλή οργάνωση, αναγνώριση των πραγματικών αναγκών των φοιτητών, επαρκής οικονομικούς πόρους και προσωπικό.

Ουσιαστικά, το όραμα του συμβουλευτικού κέντρου του Α.Τ.Ε.Ι. Πατρών αφορά στην παροχή όλων των συμβουλευτικών που είναι αρμόδιο να παρέχει κάθε συμβουλευτικό κέντρο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

4.1 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

4.1.1 Σκοπός της έρευνας

Γενικός σκοπός της παρούσας έρευνας, είναι να διερευνηθεί σε ένα σύνολο φοιτητών οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν, τους τρόπους αντιμετώπισης τους καθώς και πόσο σημαντική είναι η αναγκαιότητα της συμβουλευτικής συγκεκριμένα στο ΤΕΙ Πάτρας (Δυτικής Ελλάδας). Η παρούσα έρευνα δίνει πληροφορίες για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι φοιτητές και τον τρόπο με τον οποίο τα διαχειρίζονται.

4.1.2 Ερευνητικά ερωτήματα

Τα ερευνητικά ερωτήματα που χρησιμοποιήσαμε με σκοπό να διεξαχθεί η συγκεκριμένη έρευνα ήταν τα εξής:

- 1) Τι είδους προβλήματα αντιμετωπίζουν οι φοιτητές;
- 2) Με ποιον τρόπο διαχειρίζονται τα προβλήματα τους;
- 3) Κατά πόσο είναι αναγκαία η συμβουλευτική στο χώρο των σπουδών τους;

4.1.3 Μεθοδολογία δειγματοληψίας

Η ερευνητική μεθοδολογία αναφέρεται στον σχεδιασμό και την εφαρμογή της έρευνας, η οποία έχει ως αντικειμενικό σκοπό την διασφάλιση της συλλογής των κατάλληλων δεδομένων τόσο σε όρους αξιοπιστίας όσο και εγκυρότητας. Προκειμένου να συλλεχθούν αξιόπιστα δεδομένα είναι επιτακτική ανάγκη η κατάλληλη σχεδίαση του εργαλείου συλλογής δεδομένων, αλλά πρωτίστως η επιλογή της κατάλληλης μεθόδου συλλογής δεδομένων. Οι βασικές μέθοδοι συλλογής πρωτογενών δεδομένων είναι η ποσοτική, η ποιοτική έρευνα ή ο συνδυασμός ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας.

Στην επόμενη φάση, θα πρέπει να κατασκευαστεί το κατάλληλο ερευνητικό εργαλείο το οποίο μπορεί να βασίζεται σε προηγούμενες έρευνες από την διαθέσιμη βιβλιογραφία. Παράλληλα, θα πρέπει ξεκάθαρα να συνδέεται με τα ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας, προκειμένου να συλλεχθούν τα κατάλληλα δεδομένα.

Η τελευταία απόφαση που εντάσσεται στην ερευνητική μεθοδολογία είναι η επιλογή του κατάλληλου δείγματος (ποιοτικά και ποσοτικά) και του σχεδίου δειγματοληψίας (με ποια διαδικασία θα συλλεχθεί το δείγμα).

Η αξιοπιστία και η εγκυρότητα της έρευνας είναι δυο πολύ σημαντικά σημεία μιας ερευνητικής προσπάθειας. Η διασφάλιση της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας σε μια έρευνα εξασφαλίζει και τα ορθά αποτελέσματα της.

4.2 Τόπος και χρόνος

Ο τόπος που διεξήχθη η έρευνα ήταν στο Τ.Ε.Ι Πάτρας, του νομού Αχαΐας. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από εκατό (100) φοιτητές του συγκεκριμένου Τ.Ε.Ι. Η έρευνα λόγω περιορισμένου χρόνου διήρκησε 2 εβδομάδες, συγκεκριμένα 25 Ιουνίου μέχρι 5 Ιουλίου.

4.3 Εργαλείο έρευνας

Το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε για την έρευνα είναι το ερωτηματολόγιο. Είναι ένα έντυπο που περιέχει ένα σύνολο ερωτημάτων στα πλαίσια μιας έρευνας και οι ερωτώμενοι καλούνται να απαντήσουν γραπτά. Η κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε στο συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο είναι η εξής:

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

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

Ο λόγος που επιλέχθηκε η συγκεκριμένη κλίμακα είναι γιατί έχει μία ψυχοδυναμική θεώρηση: η κατασκευή της βασίζεται στη συσχέτιση της πορείας για την προσωποποίηση και την αυτονόμηση με τις στρατηγικές διαχείρισης (Tap και συνεργάτες, 1991,1993,1995). Επιπρόσθετα, η κλίμακα αυτή δοκιμάστηκε σε ελληνικό δείγμα 290 σπουδαστών Τ.Ε.Ι. Πάτρας και βρέθηκε ότι κατόπιν ελέγχου της

εσωτερικής αξιοπιστίας των στρατηγικών διαχείρισης οι τιμές ήταν πολύ ικανοποιητικές (Cronbach's alpha > 0.80).

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

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

A) οι τρεις τομείς

B) οι έξι στρατηγικές διαχείρισης

Γ) 1. Οι θετικές και

2. οι αρνητικές στρατηγικές (στο σύνολο τους είναι 18)

4.3.2 Παρουσίαση των τομέων, των στρατηγικών και των διαστάσεων

Η κλίμακα συνδέει τρεις τομείς:

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

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

Το σύνολο αποτελείται λοιπόν από 54 ερωτήσεις:

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

Οι στρατηγικές είναι οι εξής:

1. Η **Εστίαση** αναφέρεται στο ότι το άτομο συγκεντρώνεται στο πρόβλημα και στους τρόπους επίλυσης τους προβλήματος. Η συναισθηματική εστίαση αναφέρεται όντως στην διεύδυση ειδικών συναισθημάτων (επιθετικότητας και ενοχής). Η στρατηγική αυτή έχει τρεις διαστάσεις:
 - **Α. Ενεργός Εστίαση:** όταν αντιμετωπίζει κανείς το πρόβλημα και πηγαίνει κατευθείαν σε αυτό
 - **Z. Γνωστική Εστίαση:** όταν αναλύει κανείς την κατάσταση, χρησιμοποιεί παρελθοντικές εμπειρίες, εφαρμόζει στρατηγικές για να λύσει καλύτερα το πρόβλημα
 - **M. Συναισθηματική Εστίαση:** όταν κανείς γίνεται ευερέθιστος ή επιθετικός απέναντι στους άλλους ή όταν κλείνεται στον εαυτό του βιώνοντας ενοχές
2. Η **Κοινωνική στήριξη** αναφέρεται στην αναζήτηση βοήθειας με όρους γνωστικούς (συμβουλές, πληροφόρηση) ή συναισθηματικούς (η ανάγκη του ανθρώπου να τον ακούσει κάποιος και να τον αναγνωρίσει). Αναφέρεται επίσης, στη χρήση πράξεων συνεργασίας ως μέσο καταπολέμησης τους στρες. Η στρατηγική αυτή περιλαμβάνει τρεις διαστάσεις:
 - **B. Συνεργασία:** όταν κάποιος έχει την ανάγκη να εργαστεί μαζί με τους άλλους.

- **Η. Πληροφοριακή Κοινωνική Στήριξη:** όταν κάποιος απευθύνεται σε πρόσωπα για να πάρει πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση που του δημιουργεί πρόβλημα
 - **Ν. Συναισθηματική Κοινωνική Στήριξη:** όταν κάποιος έχει την ανάγκη να μιλήσει σε κάποιον, να απευθυνθεί σε πρόσωπα που μπορούν να δώσουν παρηγοριά
3. Η **Απόσυρση** αναφέρεται στο ότι το υποκείμενο κλείνεται στον εαυτό του, προσπαθεί να μη σκέφτεται το πρόβλημα καταφεύγοντας στο όνειρο ή στη φαντασία ή υιοθετώντας συμπεριφορές που προσφέρουν υποκατάστατα (τροφή, ναρκωτικά, κάπνισμα, φάρμακα). Η στρατηγική αυτή έχει τρεις διαστάσεις:
- **Γ. Συμπεριφορική και Κοινωνική Απόσυρση:** όταν το άτομο κλείνεται στον εαυτό του, απομακρύνεται από τους άλλους, αποσύρεται σε σχέση με τους άλλους
 - **Θ. Διανοητική απόσυρση:** όταν το άτομο προσπαθεί να διώξει το πρόβλημα από το μυαλό του, αρνείται να το σκέφτεται, θέλει να το ξεχάσει. Όταν ευχαριστείται με τις ονειροπολήσεις με τη φαντασία του προκειμένου να ξεχάσει τις δυσκολίες
 - **Ξ. Εθισμός σε ουσίες:** όταν το άτομο αναζητά υποκατάστατα μέσα από την τροφή, τα φάρμακα, τα ναρκωτικά, τον καπνό.
4. Η **Μεταστροφή** αναφέρεται στην αλλαγή, στην τροποποίηση της συμπεριφοράς, των γνωστικών θέσεων (αποδοχή) ή των αξιών (όταν το άτομο στρέφεται προς το Θεό, αποκτά μια φιλοσοφία ζωής, αστειεύεται σχετικά με το πρόβλημα). Η στρατηγική αυτή έχει τρεις διαστάσεις:
- **Δ. Συμπεριφορική Αλλαγή:** όταν τροποποιεί τις πράξεις του, τη συμπεριφορά του, τον τρόπο ζωής του σχετικά με το πρόβλημα
 - **Ι. Αποδοχή:** όταν αποδέχεται το πρόβλημα όποιον κι αν είναι ή μαθαίνει να ζει με αυτό
 - **Ο. Αλλαγή των αξιών:** όταν κάποιος εμπιστεύεται το Θεό (στάση πίστης), στρέφεται σε μια άλλη φιλοσοφία ζωής, σχετικοποιεί με τρόπο διασκεδαστικό την κατάσταση (χιούμορ).
5. Ο **Έλεγχος** αναφέρεται στην κυριαρχία, στον συντονισμό των συμπεριφορών ή των δραστηριοτήτων και στην συγκράτηση των συναισθημάτων. Η στρατηγική αυτή έχει τρεις διαστάσεις:
- **Ε. Ρύθμιση των δραστηριοτήτων:** όταν το άτομο αντιστέκεται στην παρόρμηση να κάνει απερίσκεπτες κρίσεις, ή να πάρει αποφάσεις βεβιασμένες, όταν παίρνει μια απόσταση σε σχέση με την κατάσταση και παίρνει κάποιο χρόνο για να δράσει. Αυτή η στρατηγική έχει σαν σκοπό να συγκρατήσει την δραστηριότητα όταν αυτή μπορεί να κάνει περισσότερο κακό παρά καλό.

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

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

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

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

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

ΰ Ρ. **Αλεξιθυμία:** όταν κάποιος δεν μπορεί να περιγράψει τα συναισθήματα του

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

1) Η **θετική διαχείριση (coping)** συνδέει τις γνωστικές πλευρές με τη κοινωνική στήριξη (συνεργασία, βοήθεια μέσω πληροφόρησης, συναισθηματική στήριξη). Η ενεργός εστίαση και ο συναισθηματικός έλεγχος έρχονται να συμπληρώσουν αυτή την πρώτη δομή. Χάρη στη βοήθεια των άλλων (κοινωνική στήριξη), η ενεργός εστίαση εισάγει την προσαρμοστική προσπάθεια, την αντιμετώπιση του προβλήματος. Σε αυτή τη δομή βρίσκουμε την ενεργό-γνωστική εστίαση και τον συναισθηματικό έλεγχο, λειτουργίες που έχουν περιγραφεί από τον Lazarus (1984).

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

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

Π.χ. η αποδοχή της κατάστασης, γίνεται αντιληπτή θετικά όταν συσχετίζεται με τον συναισθηματικό έλεγχο. Αποδέχομαι σημαίνει, ελέγχω τα συναισθήματα μου, τις άμυνες μου, ρυθμίζω τις επιθυμίες μου. Όμως, η

αποδοχή γίνεται αντιληπτή αρνητικά, όταν συσχετίζεται με την συγκράτηση.
Αποδοχή της προβληματικής κατάστασης σημαίνει τότε παραίτηση.

Θετικές στρατηγικές

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

Θετικές στρατηγικές διαχείρισης

Αρνητικές στρατηγικές

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

Αρνητικές στρατηγικές διαχείρισης

(Πηγή: Θεοδωράτου, 2003)

4.4 Φάσεις έρευνας

Η έρευνα διεξήχθη σε τρεις (3) φάσεις:

1. Η 1^η φάση περιλαμβάνει τη συγκεκριμενοποίηση του στόχου της έρευνας, τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, την αναζήτηση του πληθυσμού καθώς και τη δημιουργία του ερωτηματολογίου μέσω των ερευνητικών ερωτημάτων που θέσαμε εξ αρχής.
2. Η 2^η φάση της έρευνας, είναι το σημείο όπου βρήκαμε φοιτητές στο Τ.Ε.Ι. Πάτρας και τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.
3. Τέλος, η 3^η φάση είναι η φάση όπου αναλύσαμε τα δεδομένα που συλλέξαμε μέσω των ερωτηματολογίων και καταλήξαμε σε διάφορα συμπεράσματα.

4.5 Ζητήματα ηθικής & δεοντολογίας

Η τήρηση των δεοντολογικών ζητημάτων σε μια ερευνητική διαδικασία σχετίζεται απευθείας με την ακεραιότητα της έρευνας και των αρχών που περιλαμβάνει. Σύμφωνα με τον Bryman (2008), για τη διαφύλαξη του συγκεκριμένου ζητήματος κάθε έρευνα θα πρέπει να μπορεί να απαντήσει τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Βλάπτω τους συμμετέχοντες;
- Έχω διασφαλίσει την ενημερωμένη συγκατάθεση των συμμετεχόντων;
- Παραβιάζω τα ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα;
- Εξαπατώ τους συμμετέχοντες;

4.6 Περιορισμοί έρευνας

Κατά τη διάρκεια και τη διαδικασία της έρευνάς μας συναντήσαμε πολλά προβλήματα ώστε να ολοκληρωθεί η έρευνα. Αρχικά η έρευνα διεξήχθη σε διάστημα εξεταστικής περιόδου και πολλοί φοιτητές δεν έμπαιναν στη διαδικασία να το συμπληρώσουν. Επίσης λόγω των πολλών ερωτήσεων που είχε το ερωτηματολόγιο πιστεύουμε ότι ένα ποσοστό φοιτητών ίσως να απαντούσε χωρίς να κοιτάει τις ερωτήσεις από ένα σημείο και μετά. Τέλος, σε μια συγκεκριμένη ερώτηση που έλεγε

να συμπληρώσουν ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουν τελευταία πολλοί μας έλεγαν πως δεν έχουν προβλήματα. Παρόλα αυτά θεωρούμε, ότι ο αριθμός των εκατό (100) ερωτηματολογίων είναι ένα καλό ποσοστό αν λάβουμε υπόψη μας ότι έγινε σε περίοδο εξεταστικής.

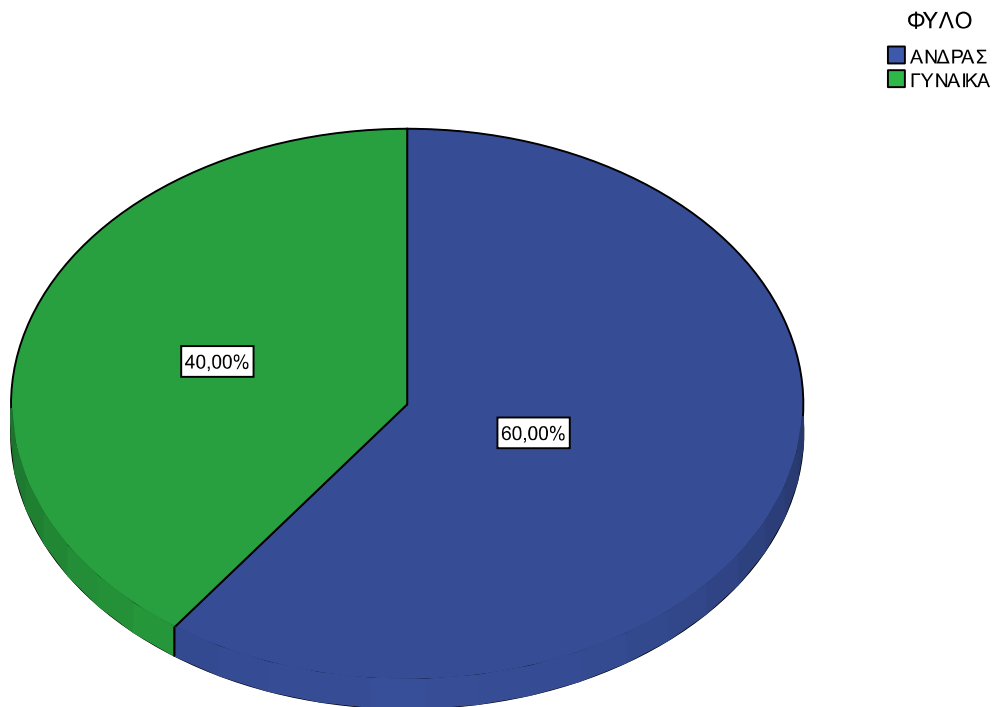
Η παρούσα πτυχιακή εργασία διασφαλίζει την ηθική της ερευνητικής διαδικασίας. Αυτό τεκμηριώνεται με το γεγονός ότι τα δεδομένα που καταγράφηκαν παρουσιάζονται ανώνυμα και με τέτοιο τρόπο που δεν μπορούν να αναγνωριστούν οι συμμετέχοντες. Ειδικότερα, δεν αναφέρεται πουθενά το πραγματικό τους όνομα, ούτε ο συγκεκριμένος τόπος διαμονής τους. Συνεπώς, μπορεί να ισχυριστεί ότι δεν παραβιάζονται τα ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα ούτε υπάρχει περίπτωση επιβλαβών συνεπειών.

Στο παρόν κεφάλαιο γίνεται μια προσπάθεια να προσδιοριστούν τα αποτελέσματα με την μορφή ποσοστών από την ερευνά που διενεργήσαμε στο ΤΕΙ Δυτική Ελλάδος όσον αφορά την δημιουργία και τις προοπτικές ενός συμβουλευτικού κέντρου στην Πάτρα.

5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

ΕΡΩΤΗΣΗ 1^η: Το φύλο των ερωτηθέντων:

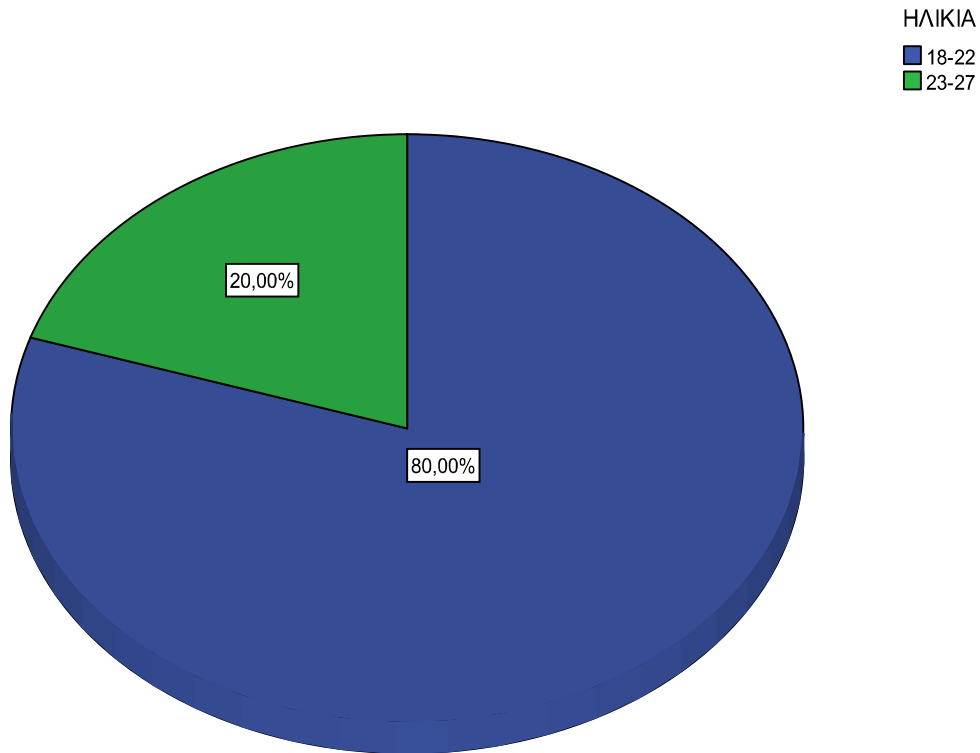
Διάγραμμα 1.1.



Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτελείται από 60% άνδρες και 40% γυναίκες.

ΕΡΩΤΗΣΗ 2^η: Η ηλικία των ερωτηθέντων:

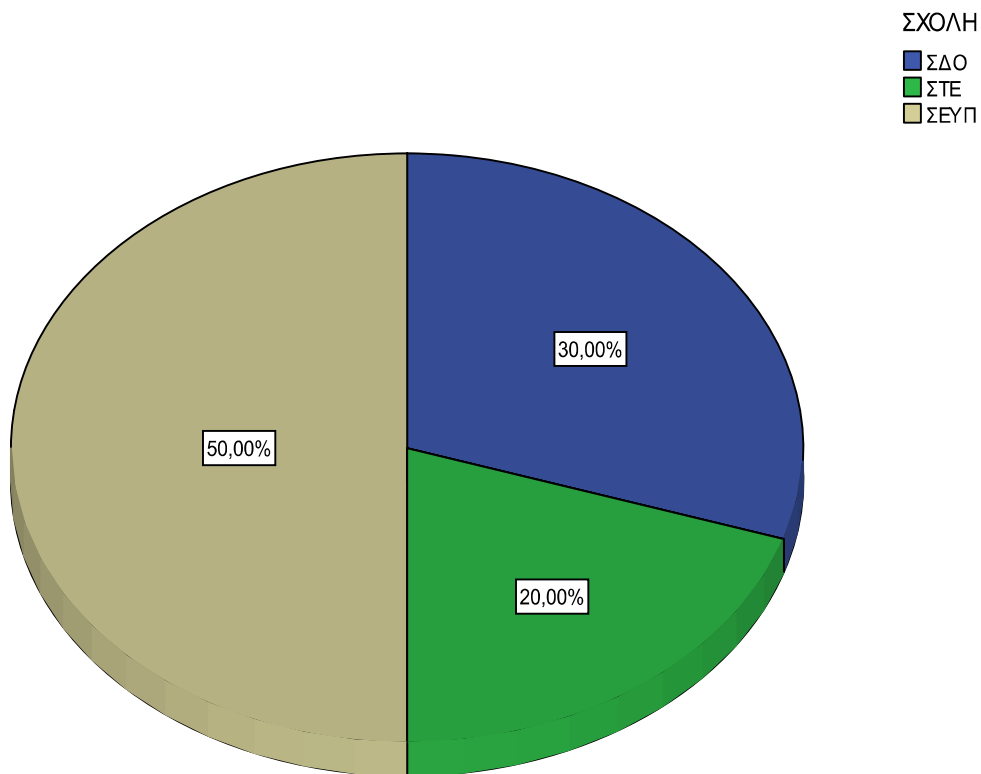
Διάγραμμα 1.2.



Η ηλικία του δείγματος της παρούσας έρευνας αποτελείται από 80% ηλικίας 18 – 22 και 20% ηλικίας 23 – 27.

ΕΡΩΤΗΣΗ 3^η: Σχολή φοίτησης:

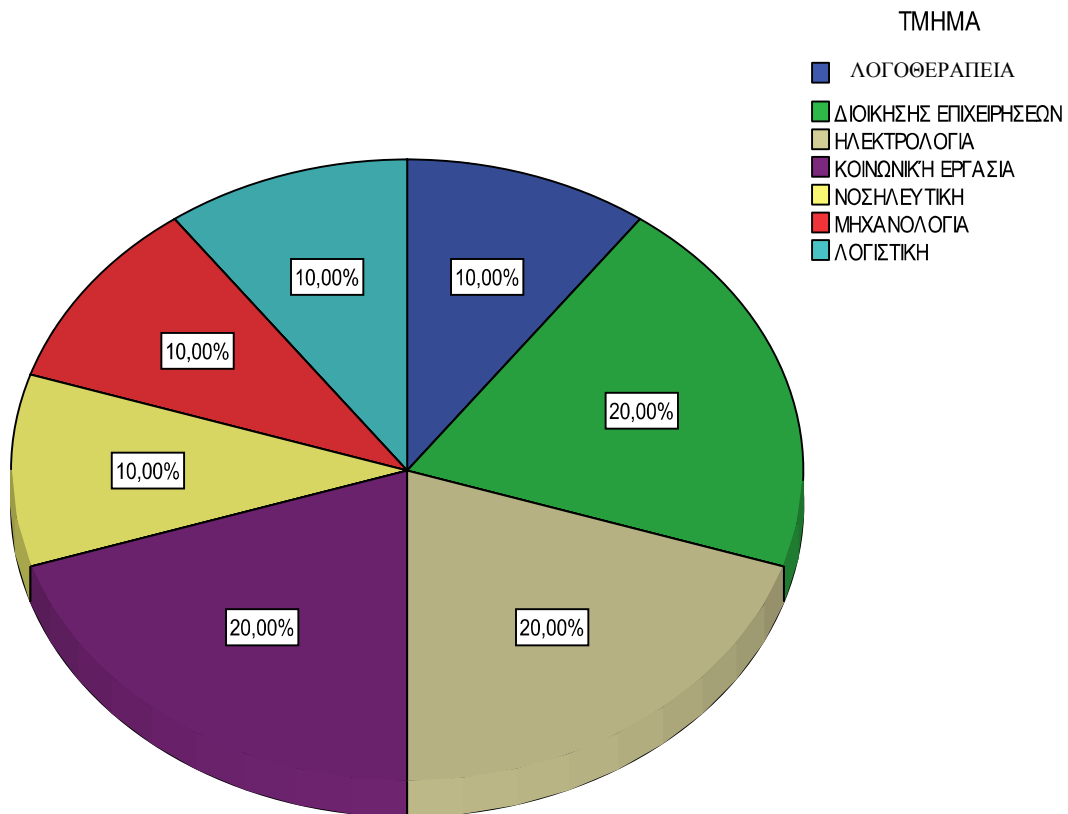
Διάγραμμα 1.3.



Στην παραπάνω ερώτηση, το 50% του δείγματος απάντησε ΣΕΥΠ, το 30% ΣΔΟ, και τέλος το υπόλοιπο 20% απάντησε ΣΤΕ.

ΕΡΩΤΗΣΗ 4^η: Τμήμα φοίτησης:

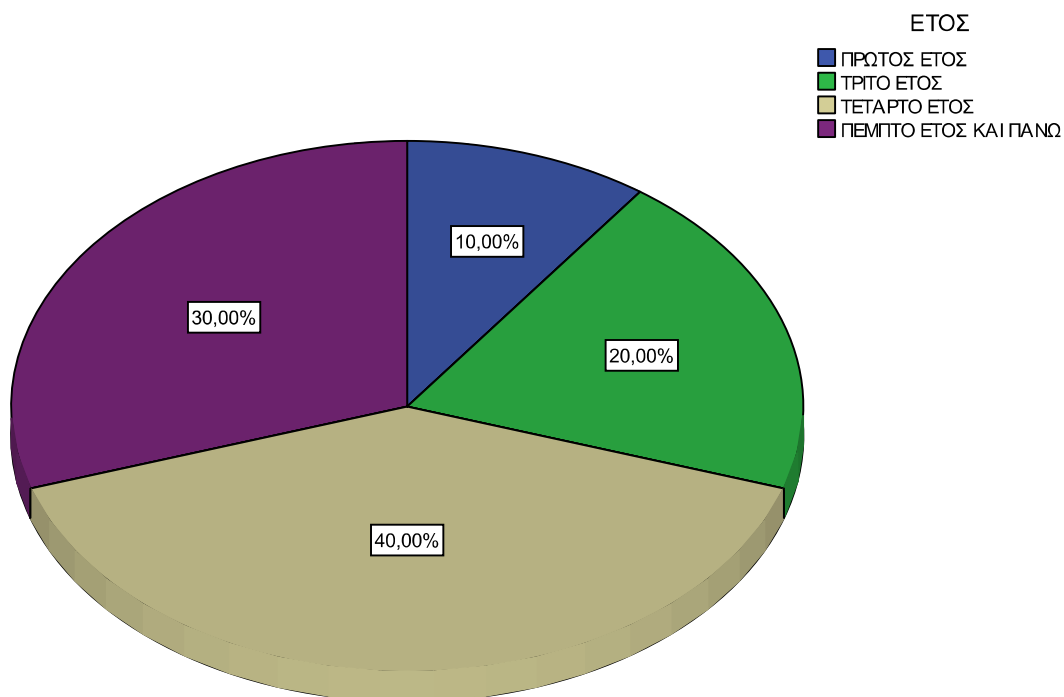
Διάγραμμα 1.4.



Στην παραπάνω ερώτηση, 20% του δείγματος απάντησε ότι είναι από την Ηλεκτρολογία, 20% του δείγματος απάντησε ότι είναι Διοίκηση Επιχειρήσεων, 20% του δείγματος απάντησε ότι είναι Κοινωνική Εργασία, 10% του δείγματος απάντησε πως είναι Νοσηλευτική, 10% του δείγματος απάντησε επίσης πως είναι Μηχανολογία, 10% του δείγματος απάντησε ότι βρίσκεται στη Λογιστική και τέλος το υπόλοιπο 10% απάντησε πως βρίσκεται Λογοθεραπεία.

ΕΡΩΤΗΣΗ 5^η: Έτος σπουδών:

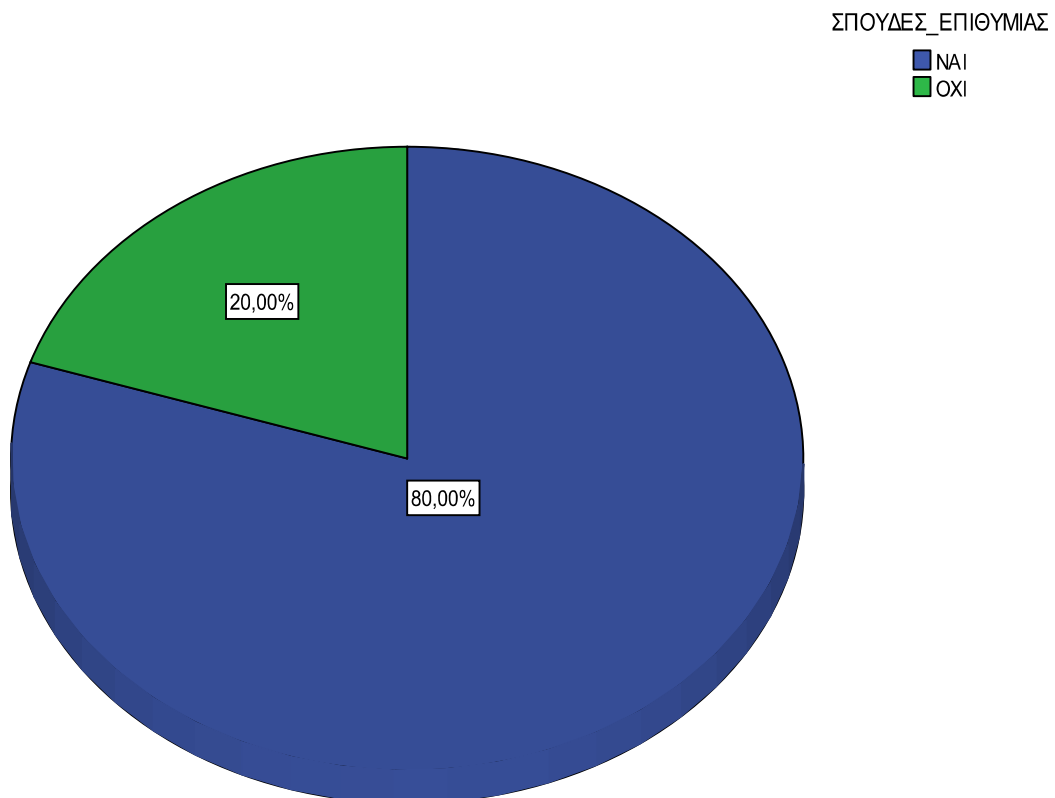
Διάγραμμα 1.5.



Στην παραπάνω ερώτηση, το 30% του δείγματος απάντησε πως διανύει το πέμπτο έτος σπουδών, το 40% του δείγματος απάντησε πως διανύει το τέταρτο έτος σπουδών, το 20% του δείγματος απάντησε πως διανύει το δεύτερο έτος σπουδών, και τέλος το 10% του δείγματος απάντησε πως βρίσκεται στο πρώτο έτος σπουδών. Το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών είναι στα τρία με τέσσερα χρόνια.

ΕΡΩΤΗΣΗ 6^η: Ακολουθείτε τον κλάδο σπουδών που επιθυμείτε;

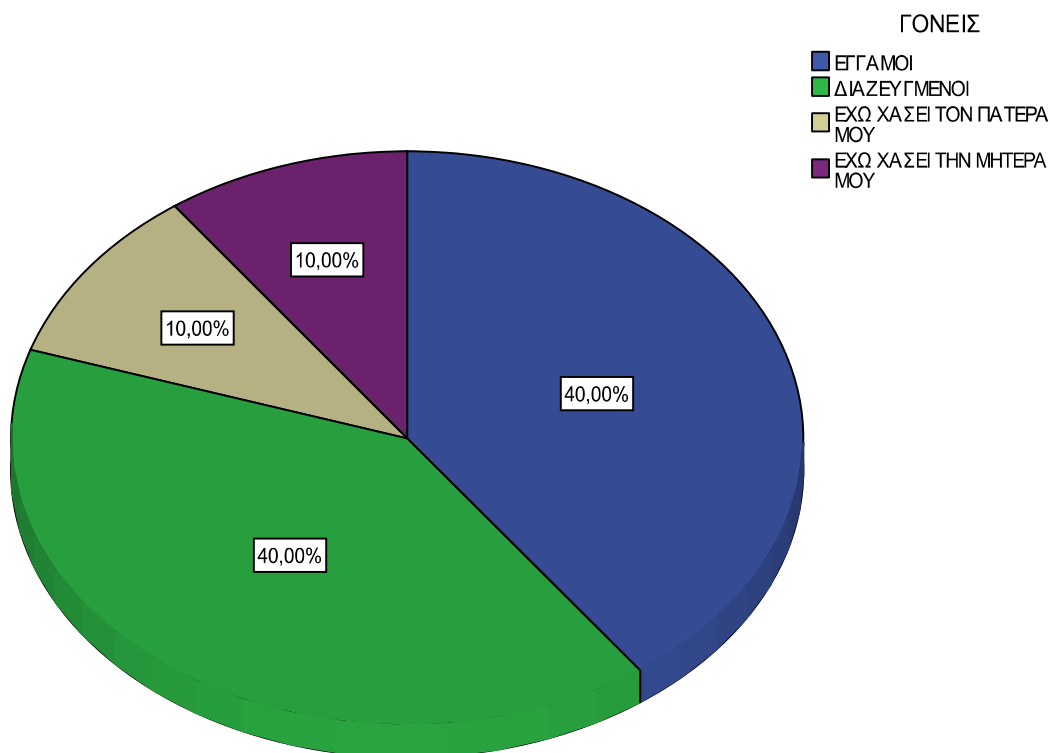
Διάγραμμα 1.6.



Στην παραπάνω ερώτηση το 80% του δείγματος της παρούσας έρευνας απάντησε ναι και το υπόλοιπο 20% απάντησε όχι.

ΕΡΩΤΗΣΗ 7^η: Οι γονείς σας είναι:

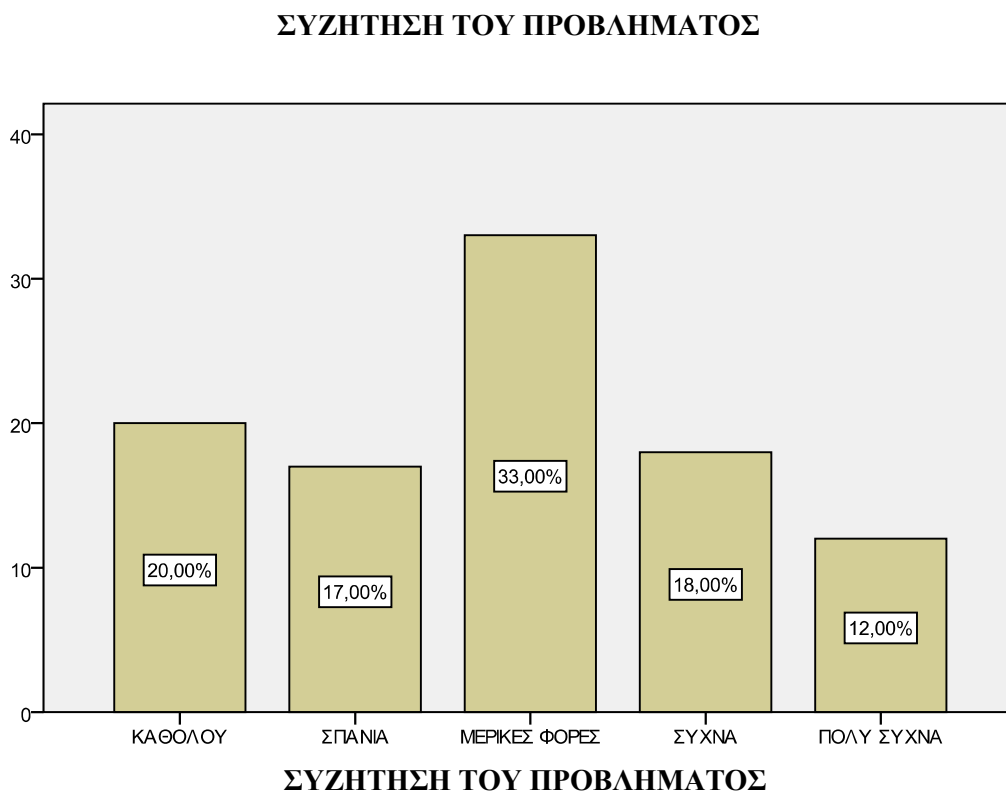
Διάγραμμα 1.7.



Στην παραπάνω ερώτηση, 40% του δείγματος απάντησε πως οι γονείς τους είναι διαζευγμένοι, επίσης άλλο ένα 40% του δείγματος απάντησε πως είναι έγγαμοι, και ένα 10% του δείγματος απάντησε έχω χάσει τον πατέρα μου. Τέλος το υπόλοιπο 10% του δείγματος απάντησε έχω χάσει την μητέρα μου. Υπάρχει λοιπόν ισότητα απαντήσεων σχετικά με τους διαζευγμένους και έγγαμους γονείς.

ΕΡΩΤΗΣΗ 8^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, συζητάτε το πρόβλημα με τους γονείς σας ή με άλλους συγγενείς;

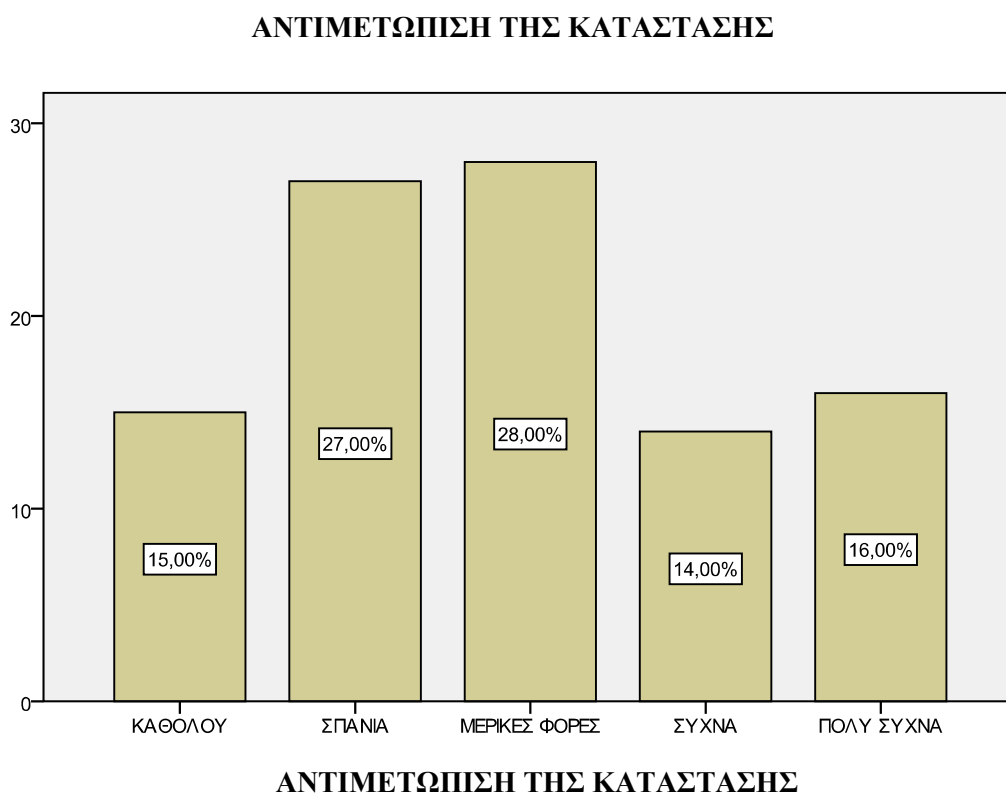
Διάγραμμα 1.8.



Στην παραπάνω ερώτηση, οι περισσότεροι απάντησαν με ποσοστό 33% ότι μερικές φορές συζητούν το πρόβλημα με γονείς ή συγγενείς, το 20% ανέφερε το αρκετά, το 18% συχνά και το 17% σπάνια. Επίσης το 12% ανέφερε ότι συζητά ένα πρόβλημα του πολύ συχνά με κάποιον γονιό ή συγγενή. Βλέπουμε λοιπόν στην ερώτηση αυτή πως ένα αρκετό ποσοστό των φοιτητών συζητά το πρόβλημα του με τους γονείς ή τους συγγενείς.

ΕΡΩΤΗΣΗ 9^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, αντιμετωπίζετε μόνοι σας την κατάσταση;

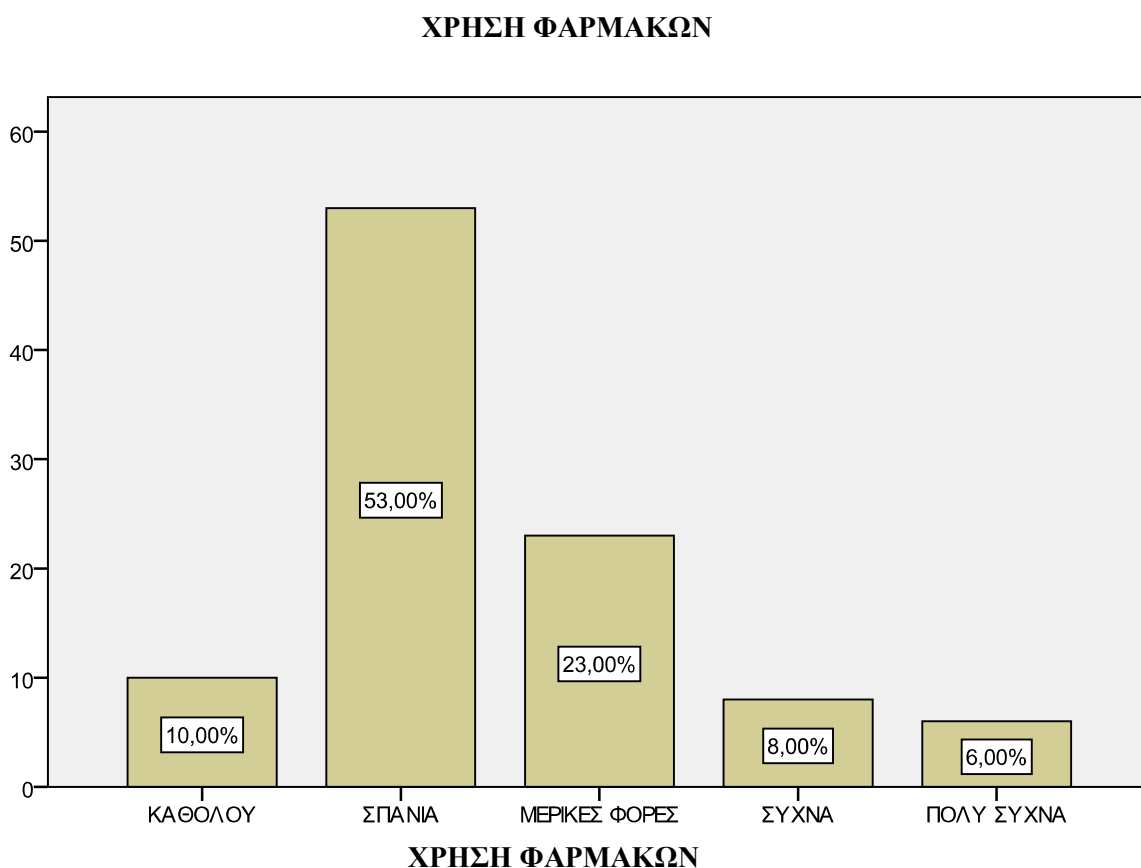
Διάγραμμα 1.9.



. Στην παραπάνω ερώτηση, που αφορά την αντιμετώπιση μιας δύσκολης κατάστασης το 28% ανέφερε μερικές φορές, το 27% σπάνια, το 16% απάντησε πολύ συχνά, το 15% σπάνια και το 14% συχνά απάντησε ότι αντιμετωπίζει μια δύσκολη κατάσταση. Υπάρχει σχεδόν ισοψηφία στην απάντηση σπάνια και μερικές φορές καθώς και επιπλέον μια αντίφαση μεταξύ τους.

ΕΡΩΤΗΣΗ 10^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, ξεχνάτε τα προβλήματα παίρνοντας φάρμακα;

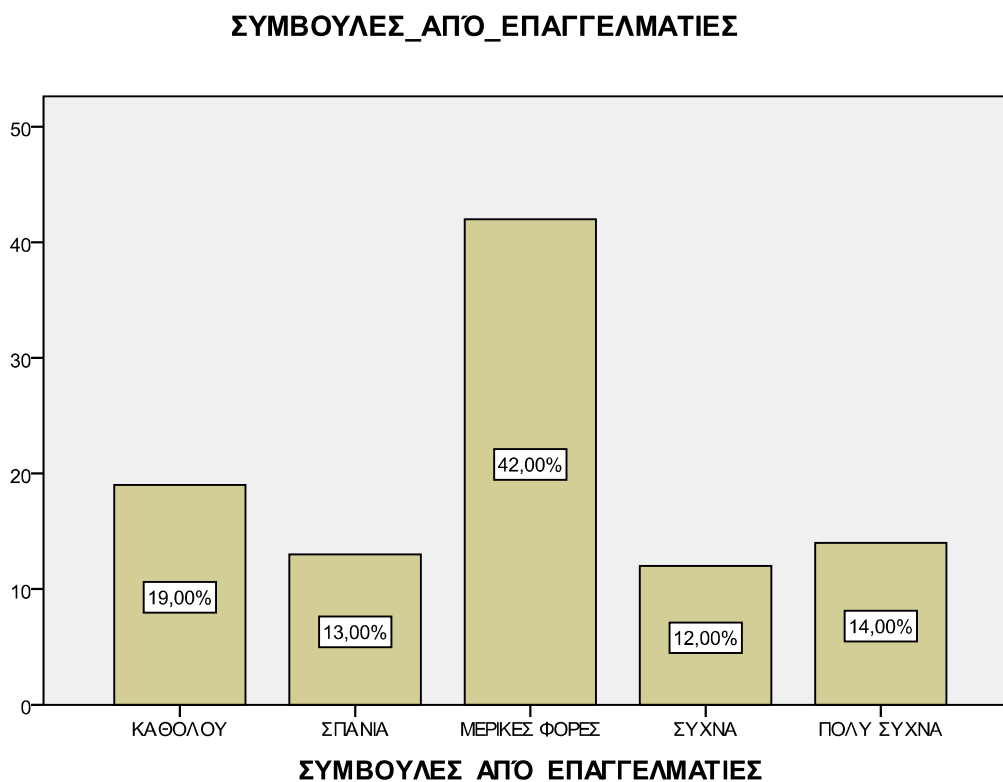
Διάγραμμα 1.10.



Στην παραπάνω ερώτηση για το αν σε μια δύσκολη κατάσταση παίρνει φάρμακα το 53% ανέφερε σπάνια, το 23% ανέφερε μερικές φορές, το 10% καθόλου, το 8% συχνά και το 6% πολύ συχνά. Είναι φανερό πως οι φοιτητές με βάση τα δεδομένα δε καταφεύγουν στη χρήση φαρμάκων.

ΕΡΩΤΗΣΗ 11^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, ζητάτε την συμβουλή επαγγελματιών (γιατρών, καθηγητών..);

Διάγραμμα 1.11.

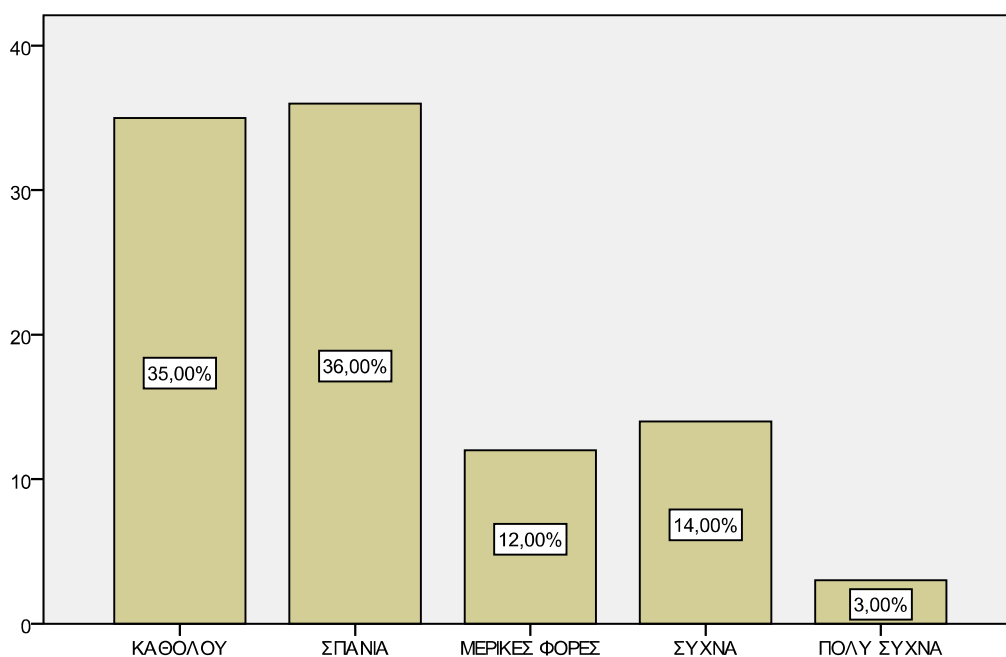


Στην παραπάνω ερώτηση για ένα σοβαρό πρόβλημα αν ζητούν τη γνώμη ενός ειδικού το 42% ανέφερε πως το έχει κάνει μερικές φορές, το 19% απάντησε καθόλου, το 14% απάντησε πολύ συχνά, το 13% απάντησε σπάνια και το 12% απάντησε συχνά. Το μεγαλύτερο ποσοστό στην ερώτηση αυτή απάντησε μερικές φορές. Φαίνεται λοιπόν, πως η επίσκεψη σε έναν ειδικό σε έναν ελάχιστο βαθμό συμβαίνει.

ΕΡΩΤΗΣΗ 12^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, ψάχνετε δραστηριότητες ομαδικές για να διασκεδάσετε;

Διάγραμμα 1.12.

ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΣΚΕΛΑΣΗΣ

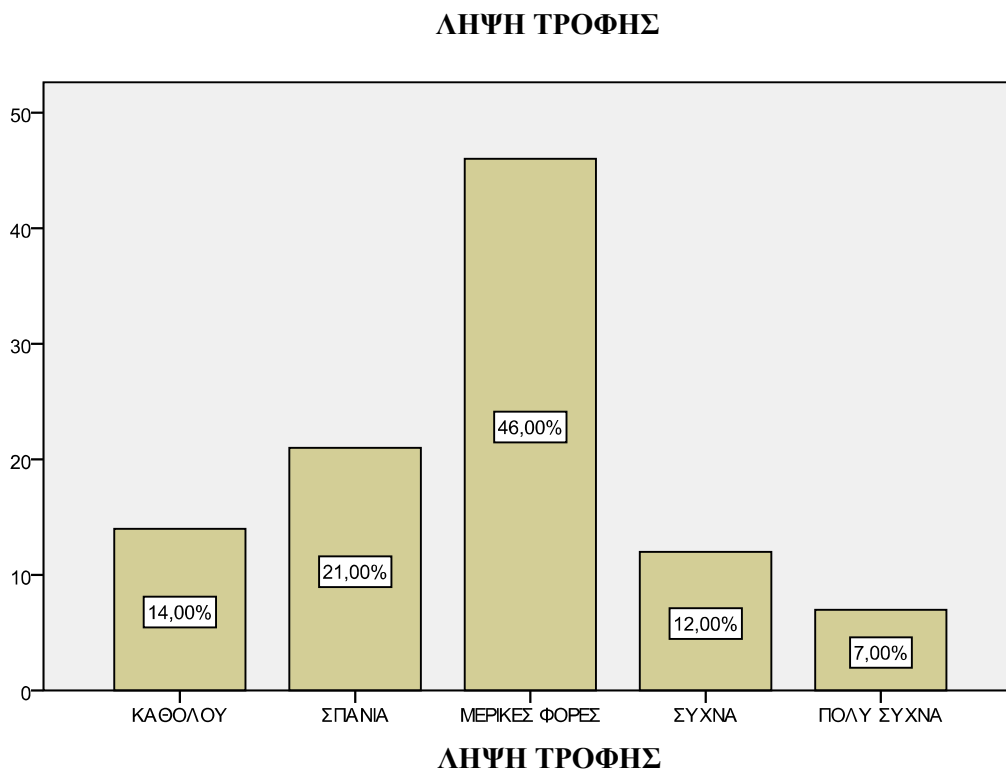


ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΣΚΕΛΑΣΗΣ

Στην παραπάνω ερώτηση, αν σε μια δύσκολη κατάσταση, ψάχνετε δραστηριότητες ομαδικές για να διασκεδάσετε, οι περισσότερες απαντήσεις ήταν για το καθόλου και το σπάνια σε ποσοστά 35% και 36% αντίστοιχα. Ενώ το επόμενο ποσοστό ήταν 14% για την απάντηση συχνά, το 12% ανέφερε μερικές φορές και το 3% πολύ συχνά.

ΕΡΩΤΗΣΗ 13^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, προσπαθείτε να νιώσετε καλύτερα τρώγοντας;

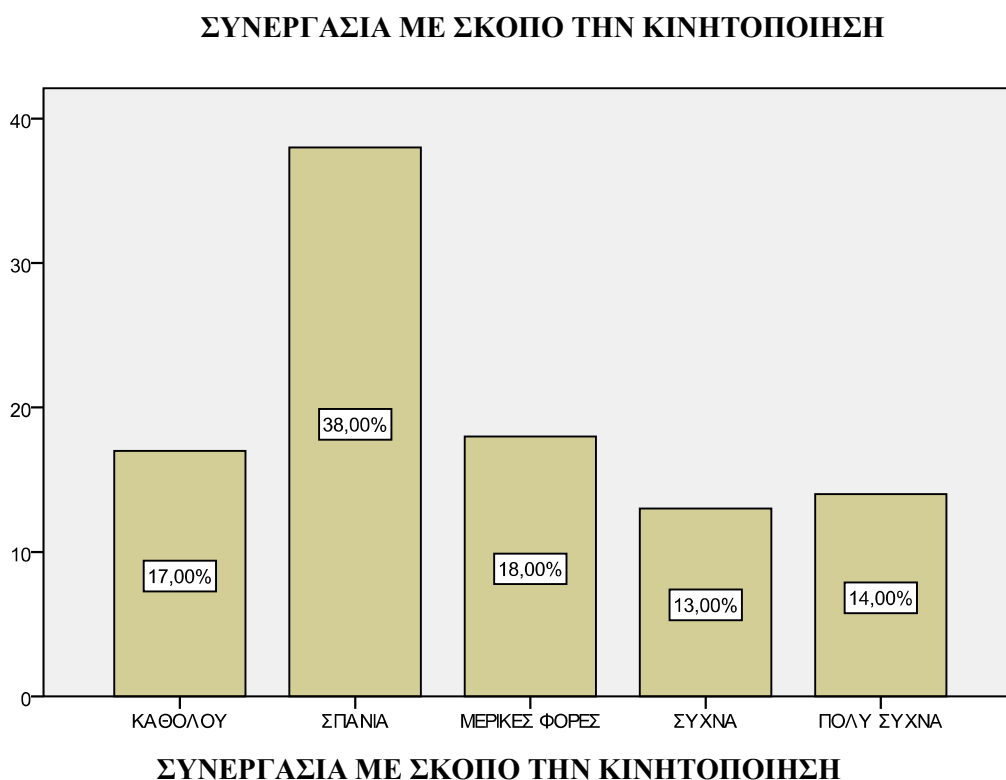
Διάγραμμα 1.13.



Στην παραπάνω ερώτηση, αν σε μια δύσκολη κατάσταση προσπαθείτε να νιώσετε καλύτερα τρώγοντας το 46% ανεφερε μερικές φορές, το 21% ανεφερε σπάνια, το 14% ανεφερε καθόλου, το 12% ανεφερε συχνά και το 7% ανεφερε πολύ συχνά. Βλέπουμε λοιπόν από ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό πως καταφεύγει στο φαγητό όταν αντιμετωπίζει μια δύσκολη κατάσταση.

ΕΡΩΤΗΣΗ 14^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, δουλεύετε σε συνεργασία με άλλους για να κινητοποιηθείτε;

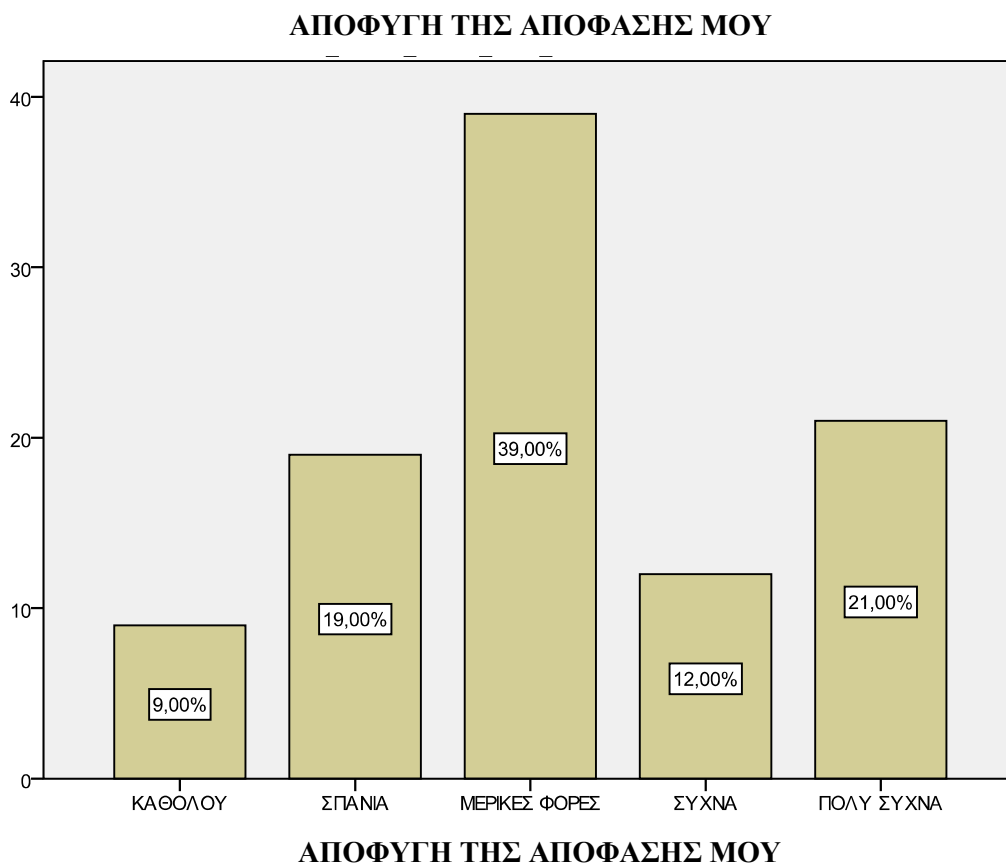
Διάγραμμα 1.14.



Στην παραπάνω ερώτηση, αν σε περίπτωση σοβαρού προβλήματος κινητοποιήστε δουλεύοντας το 38% απάντησε σπάνια, το 18% απάντησε μερικές φορές, το 17% απάντησε καθόλου, το 14% απάντησε πολύ συχνά και το 13% απάντησε συχνά. Μεγάλο ποσοστό στην ερώτηση αυτή απάντησε πως σπάνια αν έχει κάποιο πρόβλημα θα ασχοληθεί με κάποιο επάγγελμα για να το καταπολεμήσει.

ΕΡΩΤΗΣΗ 15^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, σας συμβαίνει να μην κάνετε αυτό που είχατε αποφασίσει;

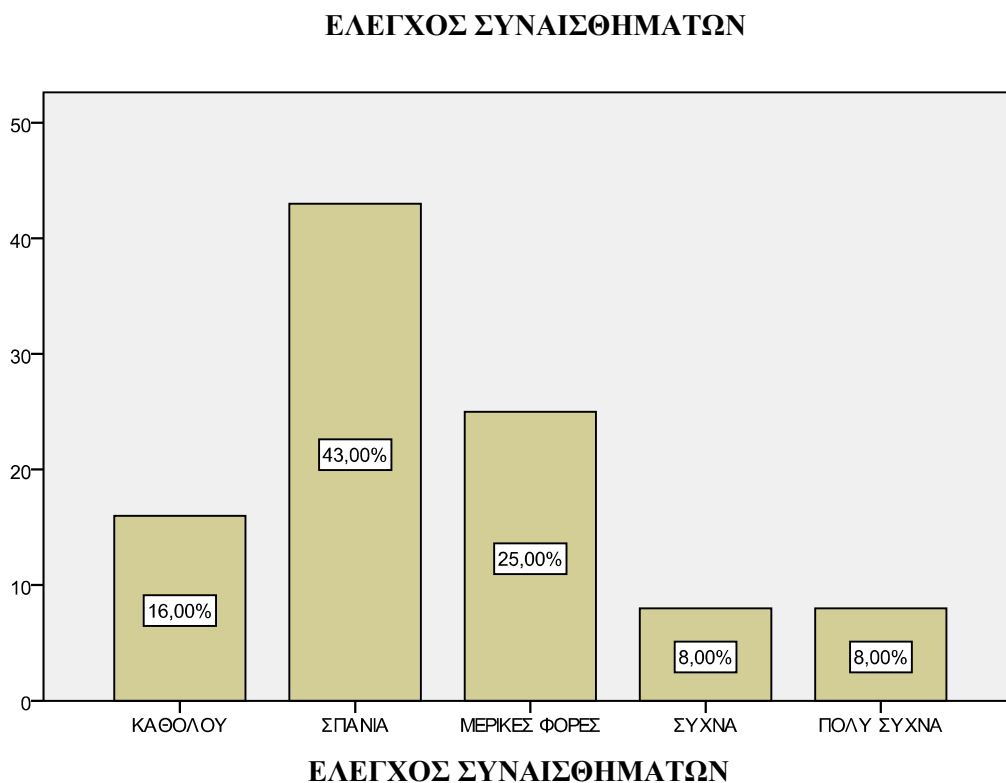
Διάγραμμα 1.15.



Στην παραπάνω ερώτηση, αν δεν κάνετε αυτό που έχετε αποφασίσει σε μια δύσκολη κατάσταση το 39% απάντησε μερικές φορές, το 21% πολύ συχνά, το 19% σπάνια, το 12% συχνά και το 9% καθόλου. Παρατηρούμε ότι μεγάλο ποσοστό μερικές φορές αποφεύγει να κάνει αυτό που είχε αποφασίσει.

ΕΡΩΤΗΣΗ 16^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, ελέγχετε τα συναισθήματα σας;

Διάγραμμα 1.16.

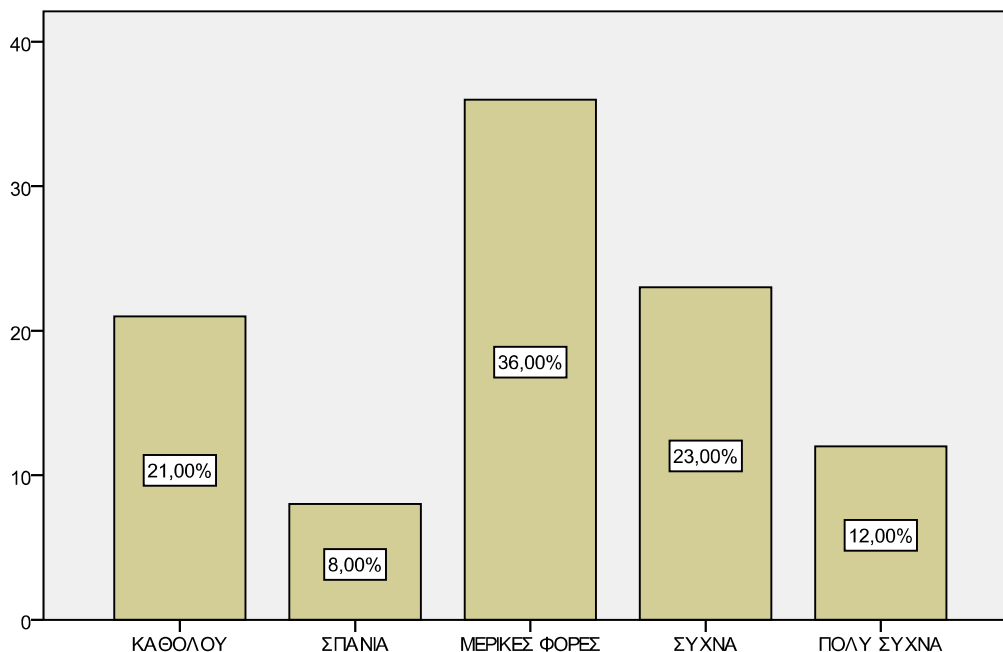


Στην παραπάνω ερώτηση, στον έλεγχο των συναισθημάτων το 43% ανέφερε ότι το κάνει σπάνια, το 25% μερικές φορές, το 16% καθόλου, το 8% συχνά και πολύ συχνά. Βλέπουμε ένα μεγάλο ποσοστό σπάνια να ελέγχει τα συναισθήματα του σε μια δύσκολη κατάσταση.

ΕΡΩΤΗΣΗ 17^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, αποφεύγετε να συναντάτε ανθρώπους;

Διάγραμμα 1.17.

ΑΠΟΦΥΓΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ

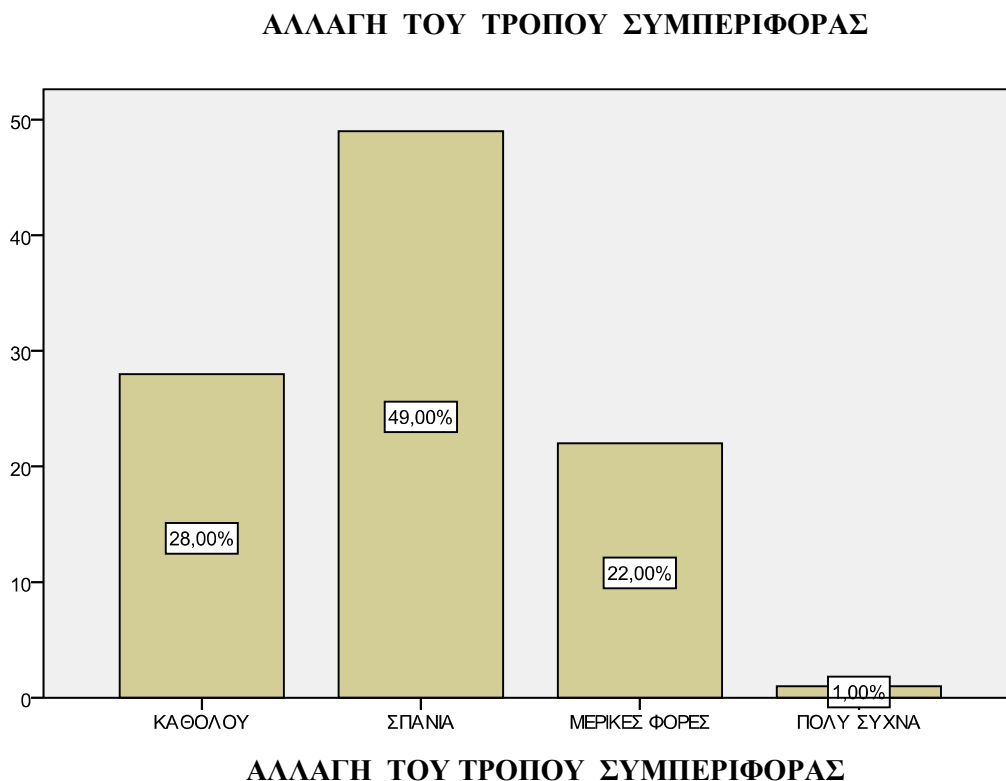


ΑΠΟΦΥΓΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ

Στην παραπάνω ερώτηση, αν σε μια δύσκολη κατάσταση αποφεύγετε να συναντάτε ανθρώπους το 36% απάντησε μερικές φορές, το 23% συχνά, το 21% καθόλου, το 12% πολύ σπάνια και το 8% σπάνια. Παρατηρούμε ότι οι περισσότεροι φοιτητές όταν αντιμετωπίζουν μια δύσκολη κατάσταση μερικές φορές αποφεύγουν να συναντούν άλλους ανθρώπους.

ΕΡΩΤΗΣΗ 18^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, αλλάζετε τον τρόπο συμπεριφοράς σας;

Διάγραμμα 1.18.

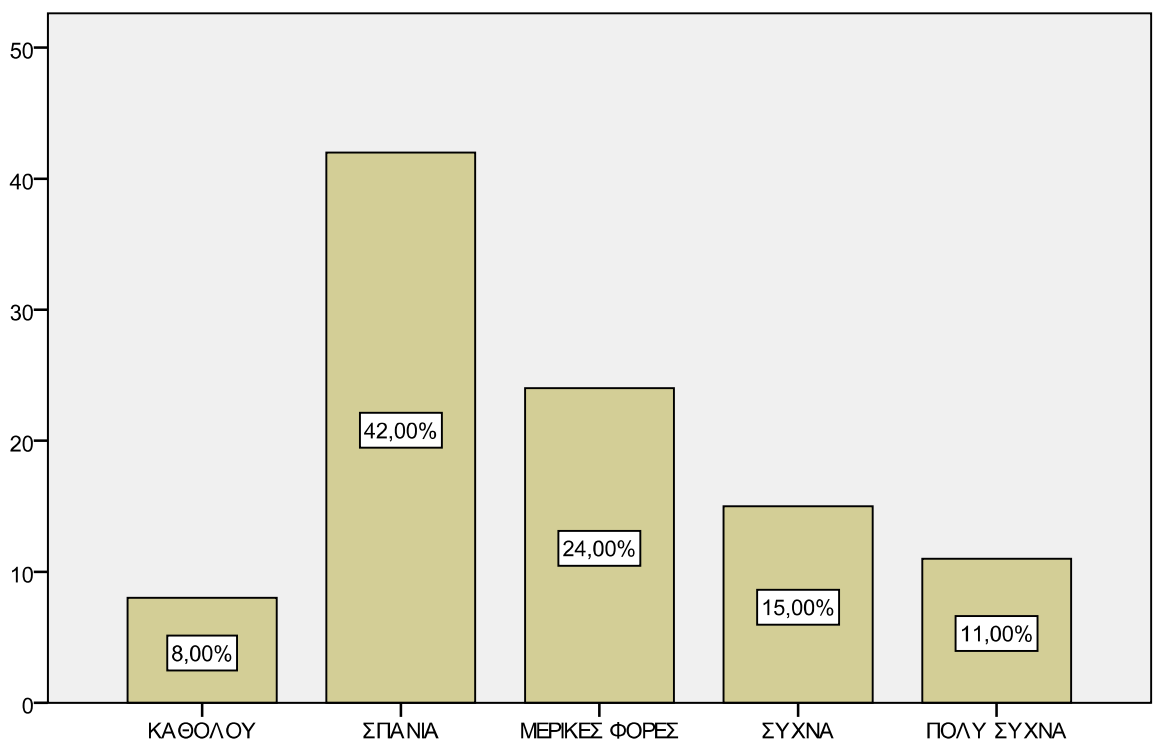


Στην παραπάνω ερώτηση που αφορά μια δύσκολη κατάσταση και την αλλαγή συμπεριφοράς το 49% απάντησε σπάνια, το 28% καθόλου, το 22% μερικές φορές και το 1% συχνά. Βλέπουμε ένα μεγάλο ποσοστό φοιτητών σπάνια να αλλάζει τον τρόπο συμπεριφοράς του απέναντι σε μια δύσκολη κατάσταση.

ΕΡΩΤΗΣΗ 19^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, αποδέχεστε το πρόβλημα ακόμα και αν αυτό είναι αναπόφευκτο;

Διάγραμμα 1.19

ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ



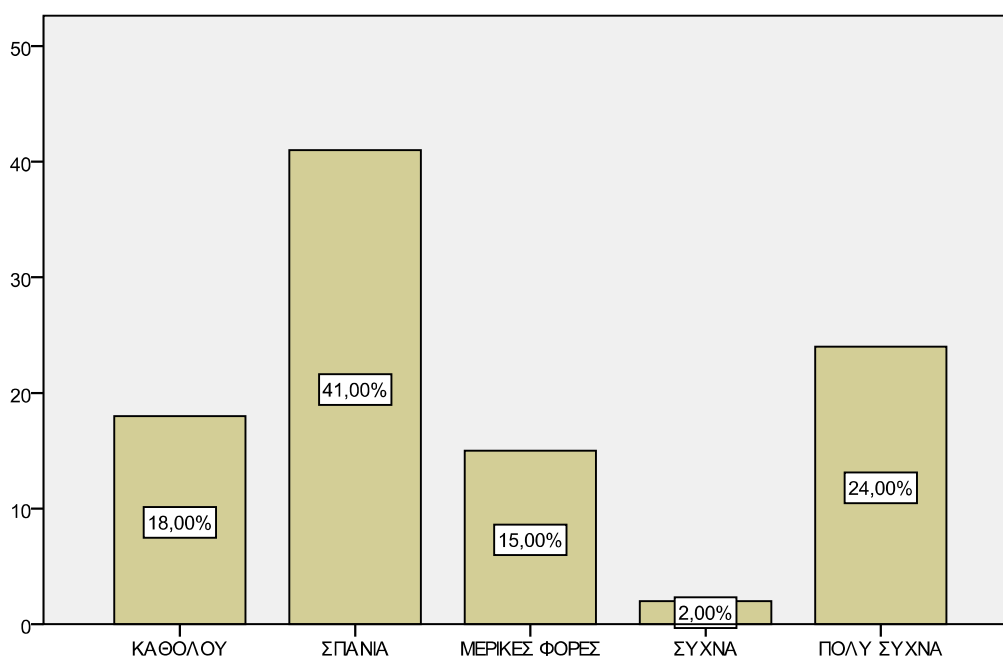
ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Στην παραπάνω ερώτηση, αν αποδέχονται μια δύσκολη κατάσταση το 42% απάντησε πως το κάνει σπάνια, το 24% μερικές φορές, το 15% συχνά, το 11% πολύ συχνά και το 8% καθόλου. Τέλος, ένα μεγάλο ποσοστό βλέπουμε να αποδέχεται το πρόβλημα που αντιμετωπίζει σπάνια ενώ το μικρότερο ποσοστό να μη το αποδέχεται καθόλου κι ας είναι αναπόφευκτο.

ΕΡΩΤΗΣΗ 20^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, πηγαίνετε στο σινεμά ή βλέπετε τηλεόραση για να σκέφτεστε λιγότερο το πρόβλημα;

Διάγραμμα 1.20.

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (π.χ. σινεμά, παρακολούθηση τηλεόρασης) ΓΙΑ ΑΠΟΦΥΓΗ ΣΚΕΨΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

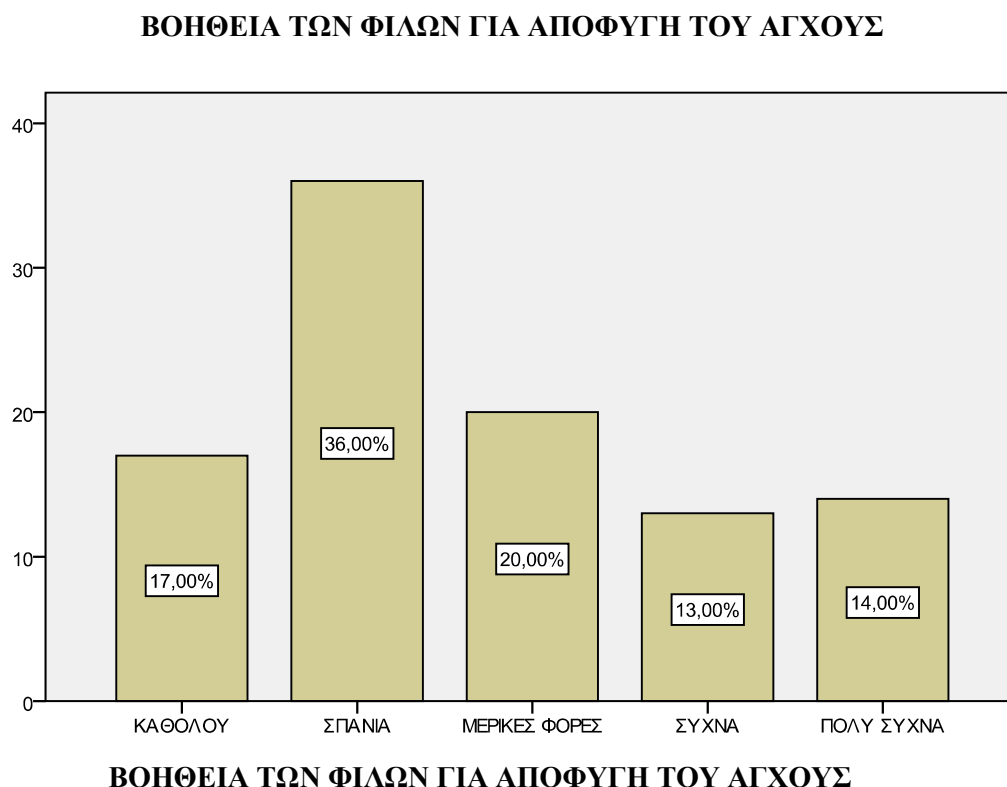


ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (π.χ. σινεμά, παρακολούθηση τηλεόρασης) ΓΙΑ ΑΠΟΦΥΓΗ ΣΚΕΨΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Στην παραπάνω ερώτηση, αν αντιμετωπίζουν το πρόβλημα είτε με το να βλέπουν τηλεόραση είτε να πηγαίνουν σινεμά, το 41% απάντησε σπάνια, το 24% συχνά, το 18% καθόλου, το 15% μερικές φορές και το 2% συχνά. Παρατηρούμε ένα μεγάλο ποσοστό σπάνια να πηγαίνει σινεμά ή να παρακολουθεί τηλεόραση ώστε να αποφεύγει να σκέφτεται το πρόβλημα.

ΕΡΩΤΗΣΗ 21^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, ψάχνετε για την βοήθεια των φίλων σας για να ηρεμήσετε από το άγχος σας;

Διάγραμμα 1.21.

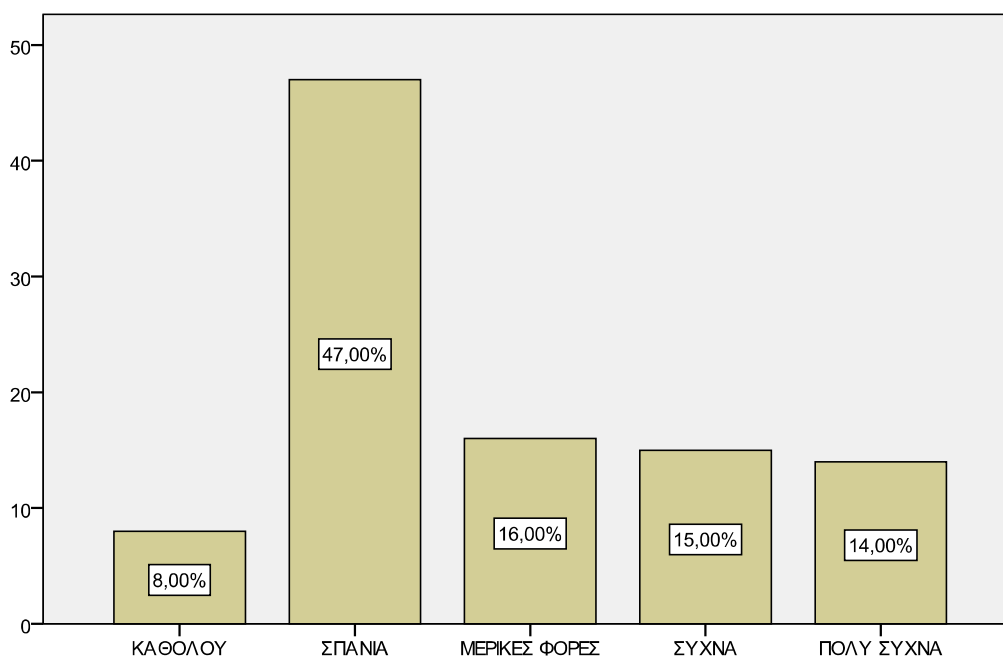


Στην παραπάνω ερώτηση, αν ψάχνετε στην βοήθεια φίλων σε μια δύσκολη κατάσταση το 36% αναφέρει σπάνια, το 20% μερικές φορές, το 17% καθόλου, 14% πολύ σπάνια και το 13% συχνά. Ένα μεγάλο ποσοστό σπάνια ζητάει τη βοήθεια από φίλους τους για να ηρεμήσουν από το άγχος τους ενώ ένα μεσαίο ποσοστό ψάχνει για την βοήθεια των φίλων τους μερικές φορές.

ΕΡΩΤΗΣΗ 22^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, ρωτάτε τους ανθρώπους που είχαν παρόμοια εμπειρία για το τι θα έκαναν;

Διάγραμμα 1.22.

**ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΕ ΠΑΡΟΜΟΙΑ
ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ**



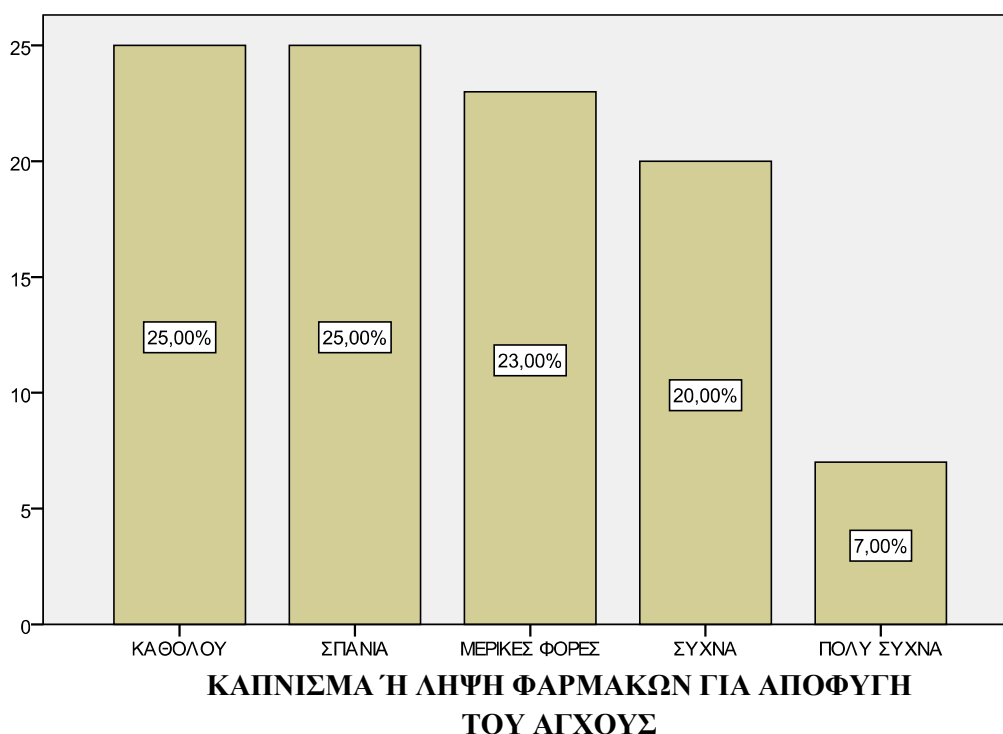
**ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΕ ΠΑΡΟΜΟΙΑ
ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ**

Στην παραπάνω ερώτηση, αν σε μια δύσκολη κατάσταση ρωτάτε άτομα με παρόμοια εμπειρία, το 47% ανέφερε σπάνια, το 16% μερικές φορές, το 15% συχνά, το 14% πολύ συχνά, και το 8% καθόλου. Παρατηρούμε μεγάλο ποσοστό σπάνια να ρωτάει ανθρώπους που είχαν παρόμοια εμπειρία για το τι θα έκαναν ενώ πιο μικρά ποσοστά ρωτάνε.

ΕΡΩΤΗΣΗ 23^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, καπνίζετε ή παίρνετε φάρμακα για να ηρεμήσετε από το άγχος σας;

Διάγραμμα 1.23.

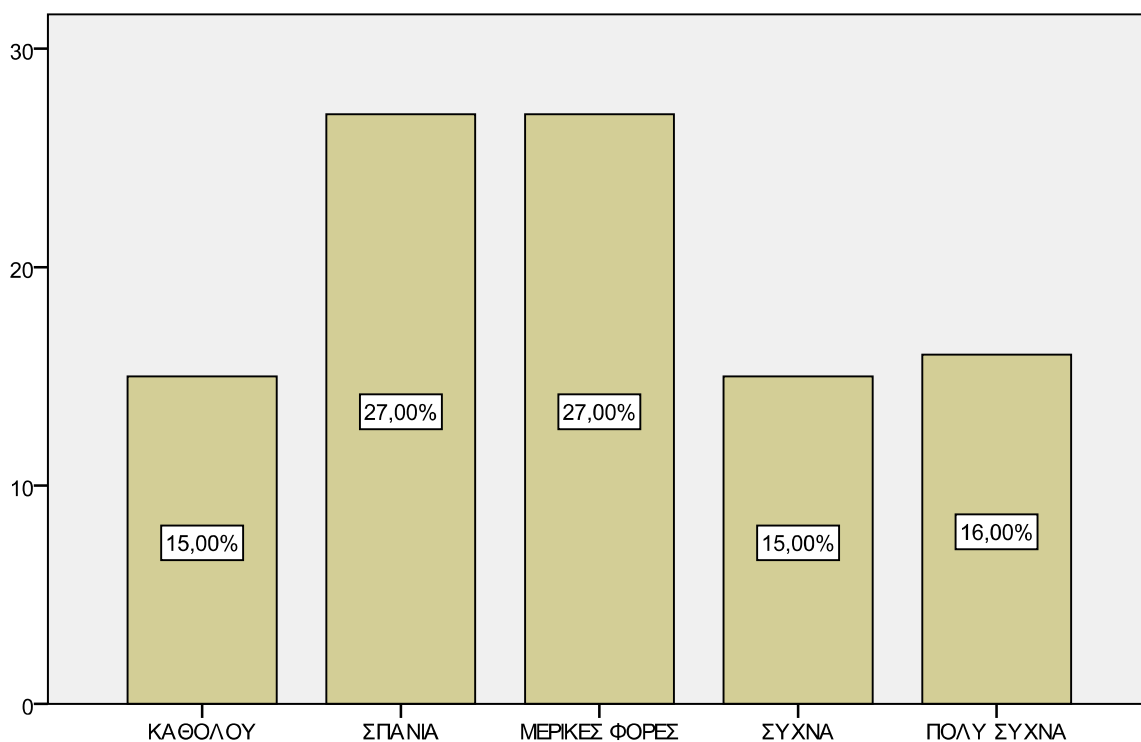
ΚΑΠΝΙΣΜΑ Ή ΛΗΨΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΓΙΑ ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ



Στην παραπάνω ερώτηση, αν σε μια δύσκολη κατάσταση καπνίζουν ή παίρνουν φάρμακα το 25% ανέφερε καθόλου ή και σπάνια, το 23% μερικές φορές, το 20% συχνά και το 7% πολύ συχνά. Βλέπουμε μια ισοψηφία στο καθόλου και στο σπάνια να καπνίζουν ή να καταφεύγουν στη χρήση φαρμάκων για να αποφύγουν το άγχος ενώ ένα μικρό ποσοστό το κάνει πολύ συχνά.

ΕΡΩΤΗΣΗ 24^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, βοηθάτε τους άλλους όπως θα σας άρεσε να σας βοηθήσουν;

ΑΛΛΗΛΟΒΟΗΘΕΙΑ



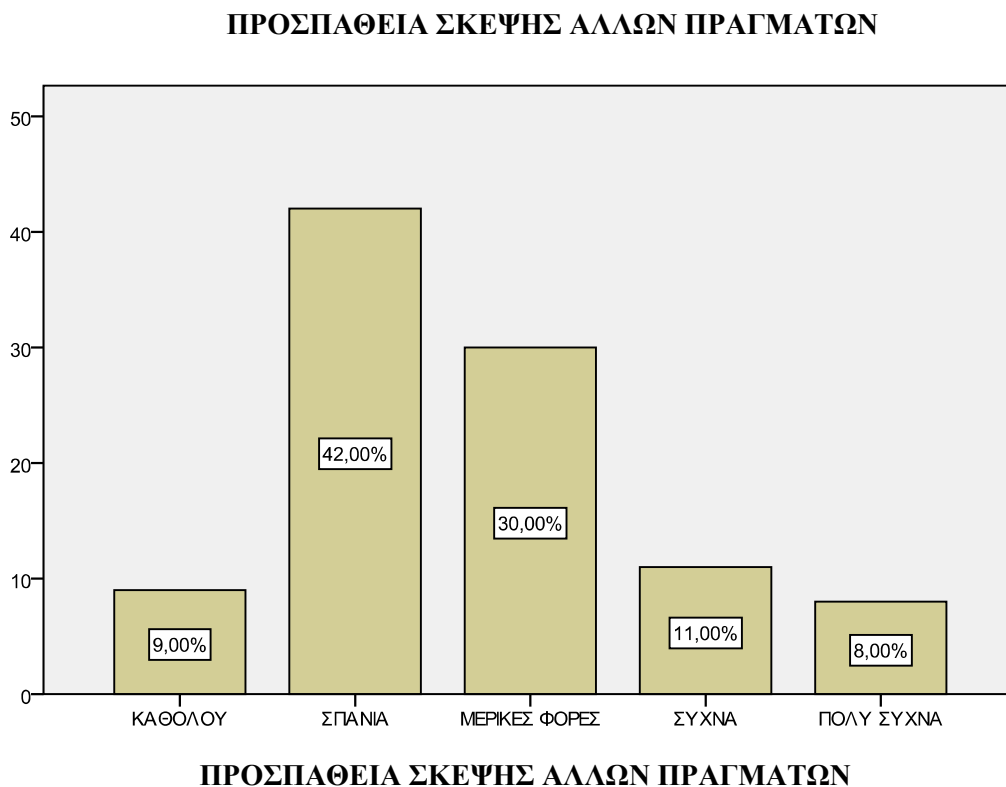
ΑΛΛΗΛΟΒΟΗΘΕΙΑ

Διάγραμμα 1.24.

Στην παραπάνω ερώτηση, αν βοηθούν τους άλλους σε μια δύσκολη κατάσταση που του συμβαίνει, το 27% απάντησε σπάνια όπως και μερικές φορές, το 16% πολύ συχνά, το 15% συχνά και το 15% καθόλου. Παρατηρούμε μια ισοψηφία με 27% στο σπάνια και στο μερικές φορές ενώ πιο μικρά ποσοστά στο καθόλου και στο συχνά θα βοηθούσαν άλλους σε μια δύσκολη κατάσταση.

ΕΡΩΤΗΣΗ 25^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, προσπαθείτε με κάθε τρόπο να σκεφτείτε άλλα πράγματα;

Διάγραμμα 1.25.

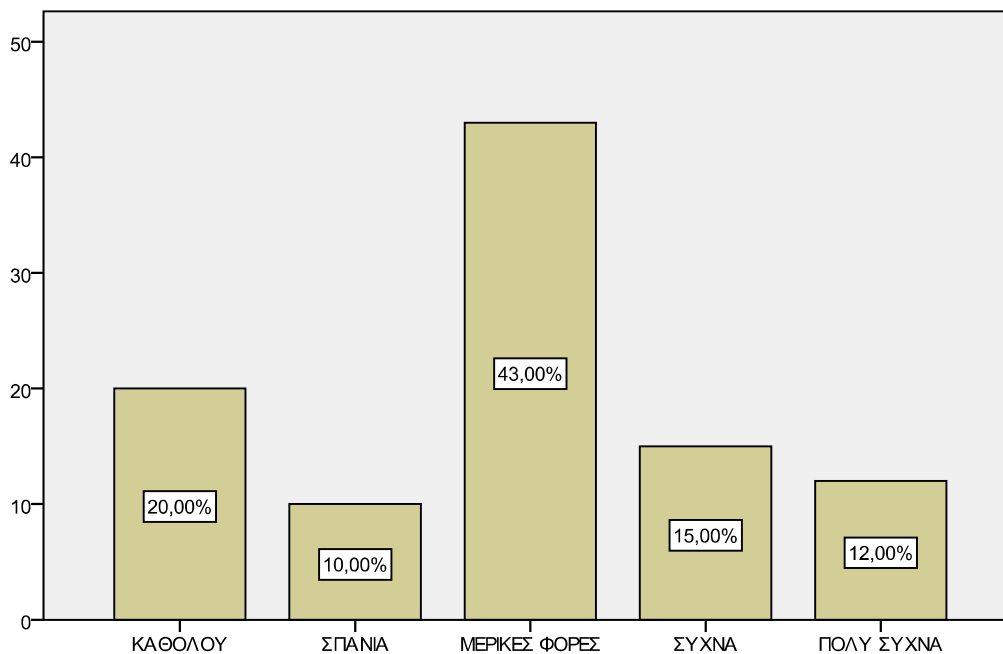


Στην παραπάνω ερώτηση, αν σε μια δύσκολη κατάσταση προσπαθείτε να σκάψετε άλλα πράγματα το 42% απάντησε σπάνια, το 30% μερικές φορές, το 11% συχνά το 9% καθόλου και το 8% πολύ συχνά. Βλέπουμε ένα μεγάλο ποσοστό σπάνια να προσπαθεί να σκέφτεται άλλα πράγματα για να αντιμετωπίσει την κατάσταση που βρίσκεται.

ΕΡΩΤΗΣΗ 26^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, αστειεύετε με την κατάσταση στην οποία βρίσκεστε;

Διάγραμμα 1.26.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΩΣ ΑΣΤΕΙΑ

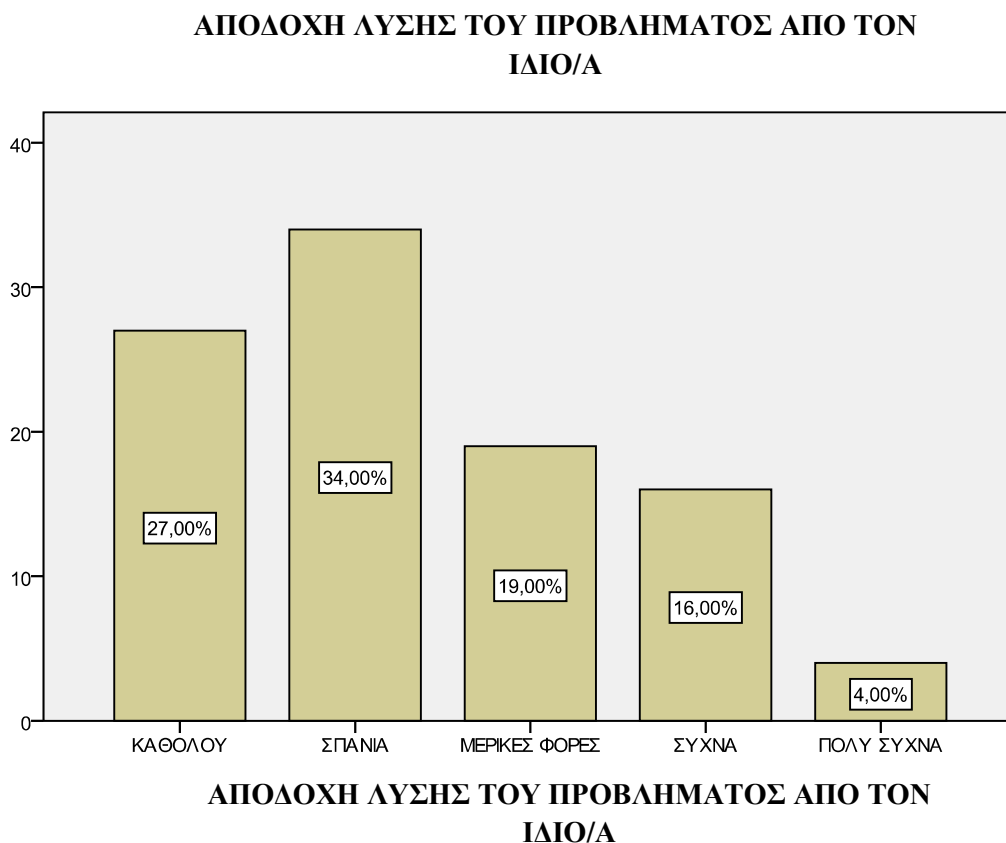


ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΩΣ ΑΣΤΕΙΑ

Στην παραπάνω ερώτηση, αν αστειεύονται με την κατάσταση το 43% απάντησε μερικές φορές, το 20% καθόλου, το 15% συχνά, το 12% πολύ συχνά και το 10% σπάνια. Παρατηρούμε μεγάλο ποσοστό φοιτητών να αντιμετωπίζει την κατάσταση ως αστεία μερικές φορές ενώ μικρό ποσοστό το κάνει αυτό σπάνια.

ΕΡΩΤΗΣΗ 27^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, αποδέχεστε ότι πρέπει να λύσετε το πρόβλημα ο ίδιος/η ίδια;

Διάγραμμα 1.27.

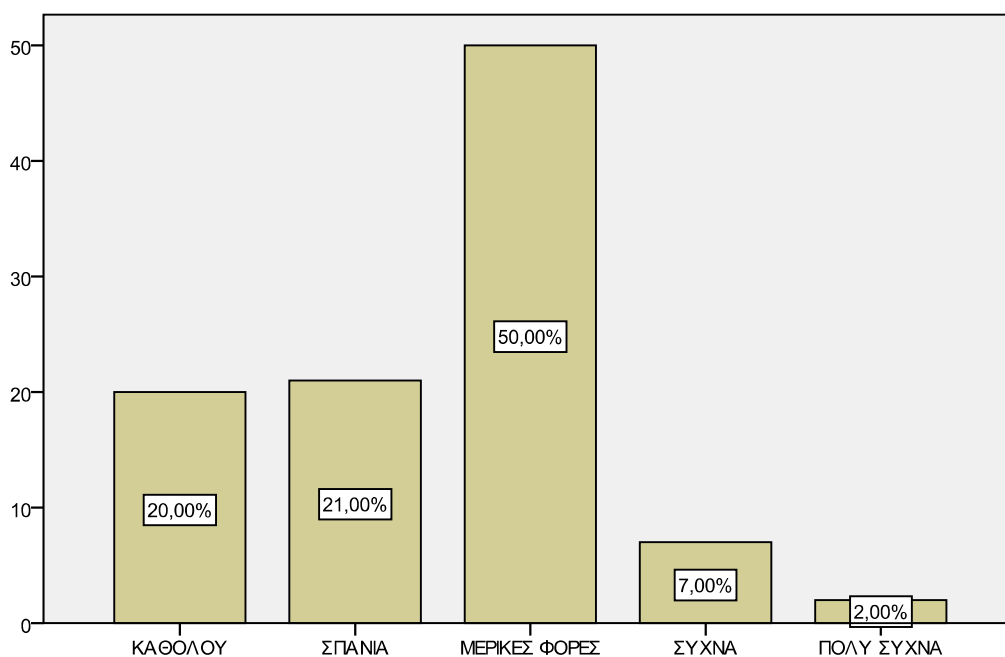


Στην παραπάνω ερώτηση, αν αποδέχονται σε μια σκόλη κατάσταση την επίλυση από μόνη τους το 34% ανέφερε σπάνια, το 27% καθόλου, το 19% μερικές φορές, το 16% συχνά και το 4% πολύ συχνά. Βλέπουμε μεγάλο ποσοστό φοιτητών σπάνια να προσπαθεί να βρει λύση ο ίδιος/α ενώ ένα μικρό ποσοστό 4% να το κάνει πολύ συχνά.

ΕΡΩΤΗΣΗ 28^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, κρατάτε για εσάς τα συναισθήματα σας;

Διάγραμμα 1.28.

ΕΓΚΡΑΤΕΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ



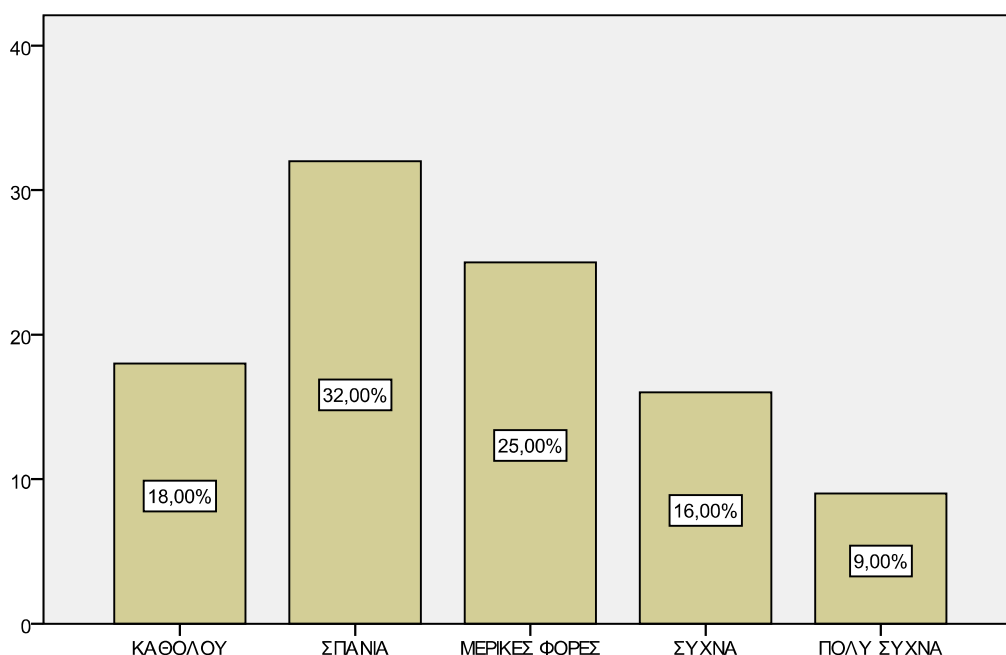
ΕΓΚΡΑΤΕΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Στην παραπάνω ερώτηση, αν σε μια δύσκολη κατάσταση κρατούν τα συναισθήματα τους, το 50% απάντησε μερικές φορές, το 21% σπάνια, τα ο 20% καθόλου, το 7% συχνά και το 2% πολύ συχνά. Παρατηρούμε ότι οι μισοί φοιτητές μερικές φορές κρατάνε τα συναισθήματα για τον εαυτό τους ενώ ένα μικρό ποσοστό 2% να το κάνει πολύ συχνά.

ΕΡΩΤΗΣΗ 29^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, θέτετε στόχους που πρέπει να πετύχετε;

Διάγραμμα 1.29.

**ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ
ΣΤΟΧΩΝ ΣΤΙΣ ΑΥΣΚΟΛΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ**



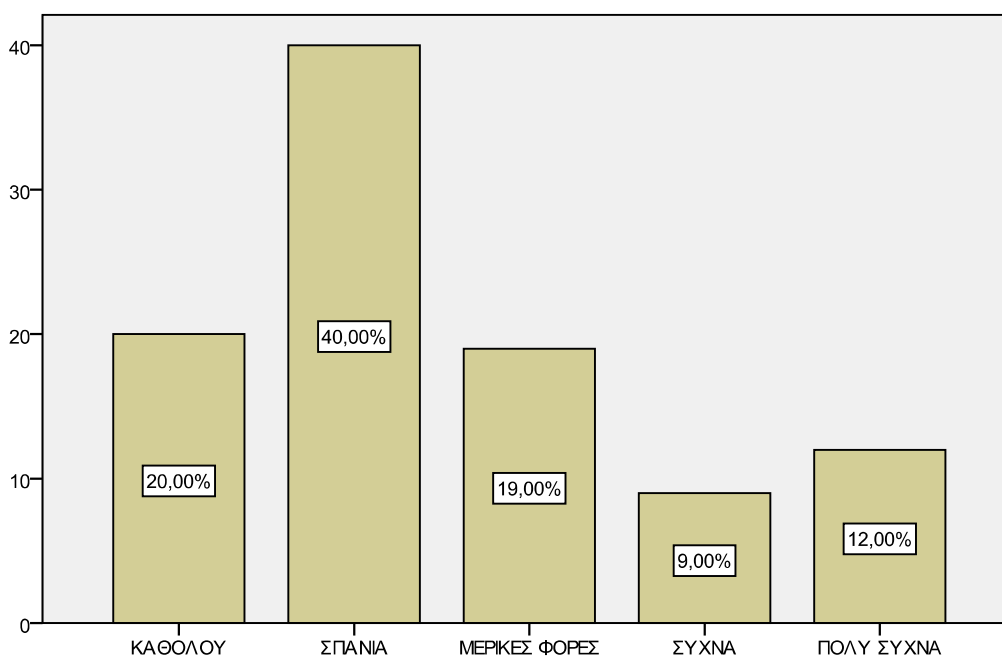
**ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ
ΣΤΟΧΩΝ ΣΤΙΣ ΑΥΣΚΟΛΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ**

Στην παραπάνω ερώτηση, αν σε μια δύσκολη κατάσταση θέτουν στόχους που θα πρέπει να πετύχουν, το 32% απάντησε σπάνια, το 25% μερικές φορές, το 18% καθόλου, το 16% σπάνια και το 9% πολύ συχνά. Βλέπουμε το μεγαλύτερο ποσοστό σπάνια να θέτει στόχους όταν αντιμετωπίζει μια δύσκολη κατάσταση ενώ το μικρότερο ποσοστό να θέτει πολύ συχνά.

ΕΡΩΤΗΣΗ 30^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, συγκρατείστε από το αντιδράσετε πολύ γρήγορα;

Διάγραμμα 1.30.

**ΣΥΓΚΡΑΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΣΤΗΝ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ**

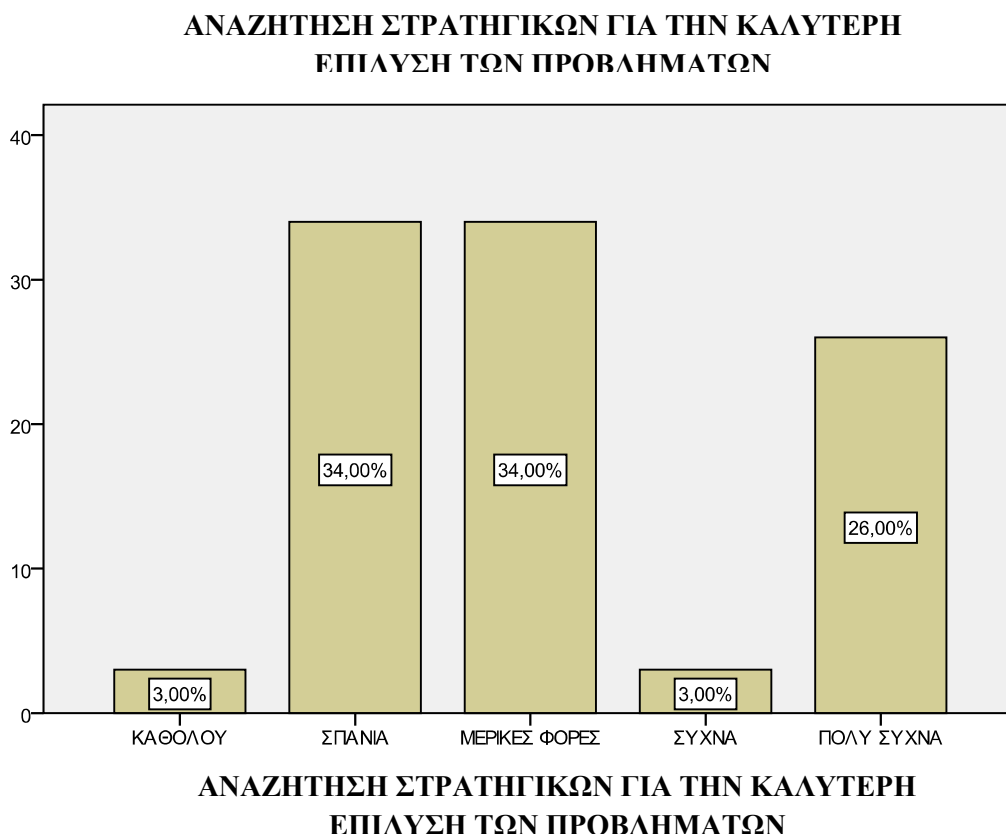


**ΣΥΓΚΡΑΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΣΤΗΝ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ**

Στην παραπάνω ερώτηση, αν σε μια δύσκολη κατάσταση συγκρατούνται ώστε να μην αντιδράσουν γρήγορα το 40% απάντησε σπάνια, το 20% καθόλου, το 19% μερικές φορές, το 12% πολύ συχνά και το 9% συχνά. Παρατηρούμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό σπάνια συγκρατείται για να μην αντιδράσει γρήγορα στην αντιμετώπιση μιας δύσκολης κατάστασης.

ΕΡΩΤΗΣΗ 31^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, σκέφτεστε στρατηγικές που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για να λύσετε καλύτερα τα προβλήματα σας;

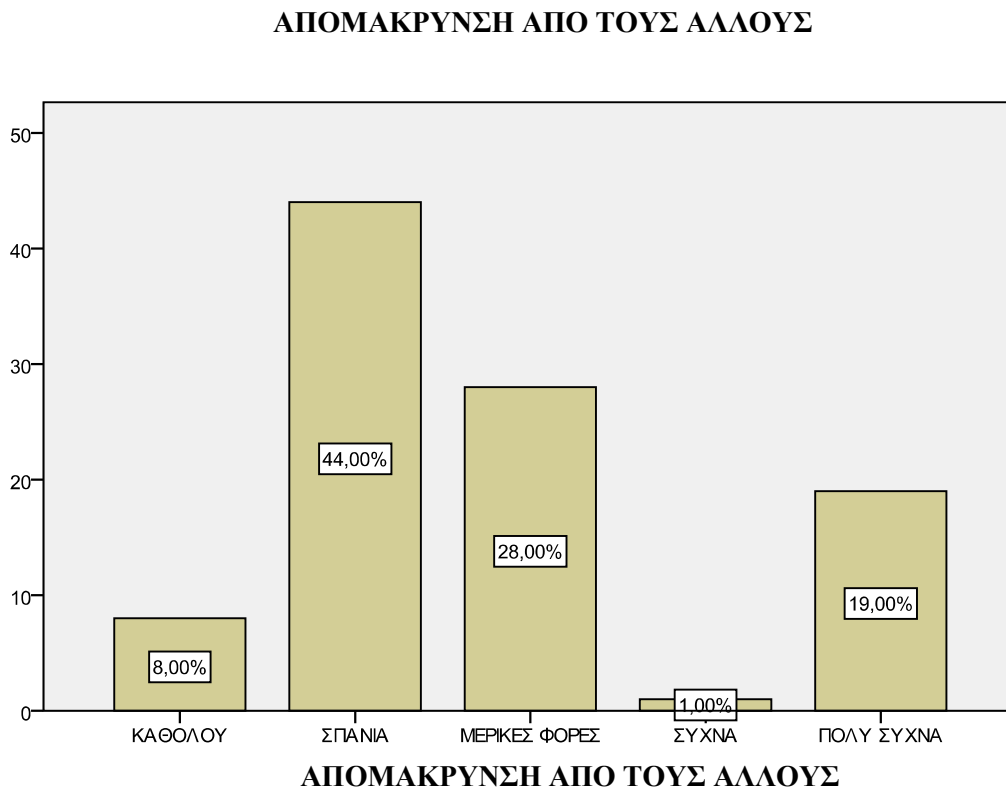
Διάγραμμα 1.31.



Στην παραπάνω ερώτηση, αν ψάχνουν στρατηγικές ώστε να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα, σε ποσοστό 34% λάβαμε τις απαντήσεις σπάνια και μερικές φορές, το 26% απάντησε πολύ συχνά και το 3% καθόλου και συχνά. Βλέπουμε μια ισοψηφία φοιτητών να σκέφτεται στρατηγικές σπάνια και μερικές φορές για την αντιμετώπιση μιας δύσκολης κατάστασης.

ΕΡΩΤΗΣΗ 32^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, απομακρύνεστε από τους άλλους;

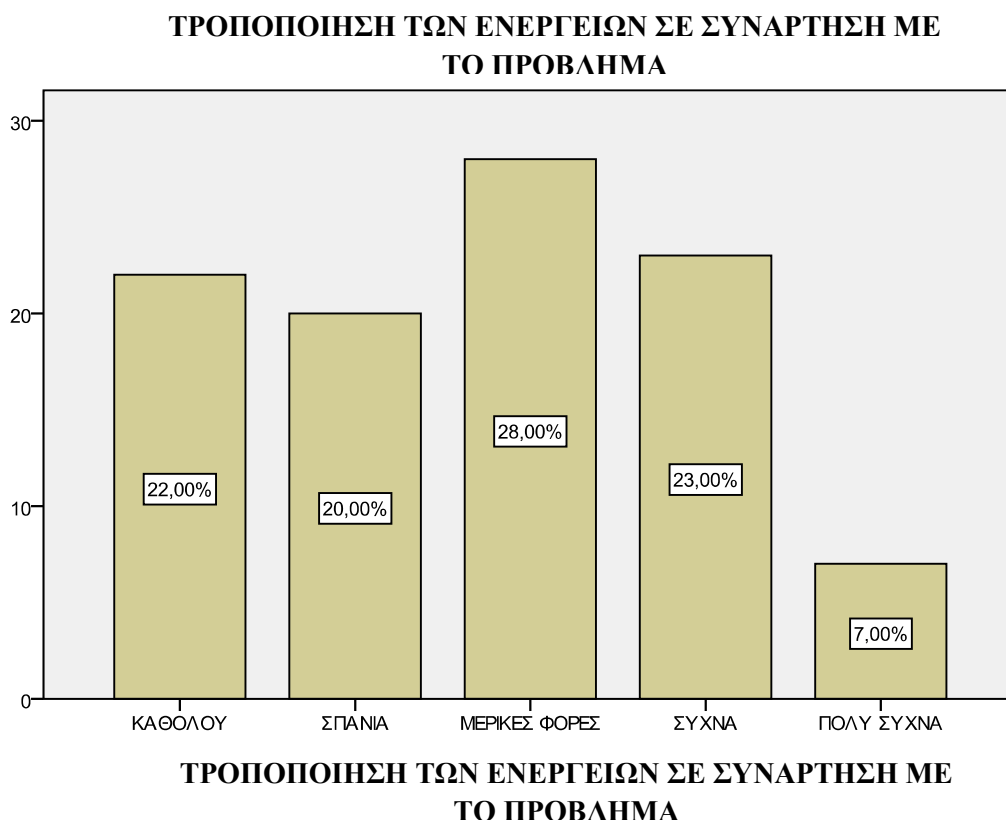
Διάγραμμα 1.32.



Στην παραπάνω ερώτηση, αν απομακρύνονται από τους άλλους σε μια δύσκολη κατάσταση το 44% απάντησε σπάνια, το 28% μερικές φορές, το 19% πολύ συχνά, το 8% καθόλου και τι 1% συχνά. Παρατηρούμε το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών σπάνια να απομακρύνεται από τους άλλους όταν αντιμετωπίζει μια δύσκολη κατάσταση.

ΕΡΩΤΗΣΗ 33^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, τροποποιείτε τις ενέργειες σας σε συνάρτηση με το πρόβλημα;

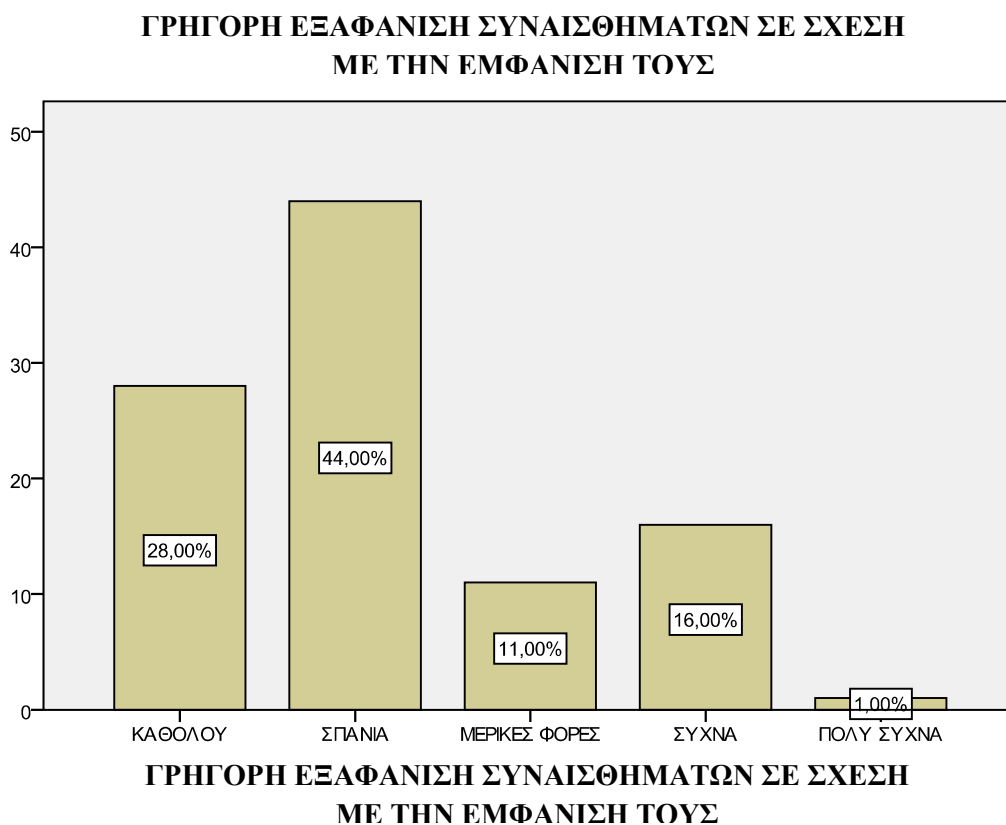
Διάγραμμα 1.33.



Στην παραπάνω ερώτηση, αν τροποποιούν τις ενέργειες τους σε μια δύσκολη κατάσταση το 28% μερικές φορές, το 23% συχνά, το 22% καθόλου, το 20% σπάνια, το 7% πολύ συχνά. Βλέπουμε μεγάλα ποσοστά φοιτητών να τροποποιούν τις ενέργειες σε συνάρτηση με το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν μερικές φορές και συχνά.

ΕΡΩΤΗΣΗ 34^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, τα συναισθήματα σας εξαφανίζονται όσο γρήγορα εμφανίστηκαν;

Διάγραμμα 1.34.



Στην παραπάνω ερώτηση, όταν εμφανίζετε μια δύσκολη κατάσταση τα συναισθήματα τους εξαφανίζονται όσο γρήγορα εμφανιστήκαν κατά 44% σπάνια, κατά 28% καθόλου, κατά 16% συχνά, κατά 11% μερικές φορές και 1% πολύ συχνά. Στο συγκεκριμένο διάγραμμα παρατηρούμε ένα μεγάλο ποσοστό που σπάνια εξαφανίζονται γρήγορα τα συναισθήματα του όσο γρήγορα εμφανίστηκαν.

ΕΡΩΤΗΣΗ 35^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, προσπαθείτε να μην σκέφτεστε το πρόβλημα;

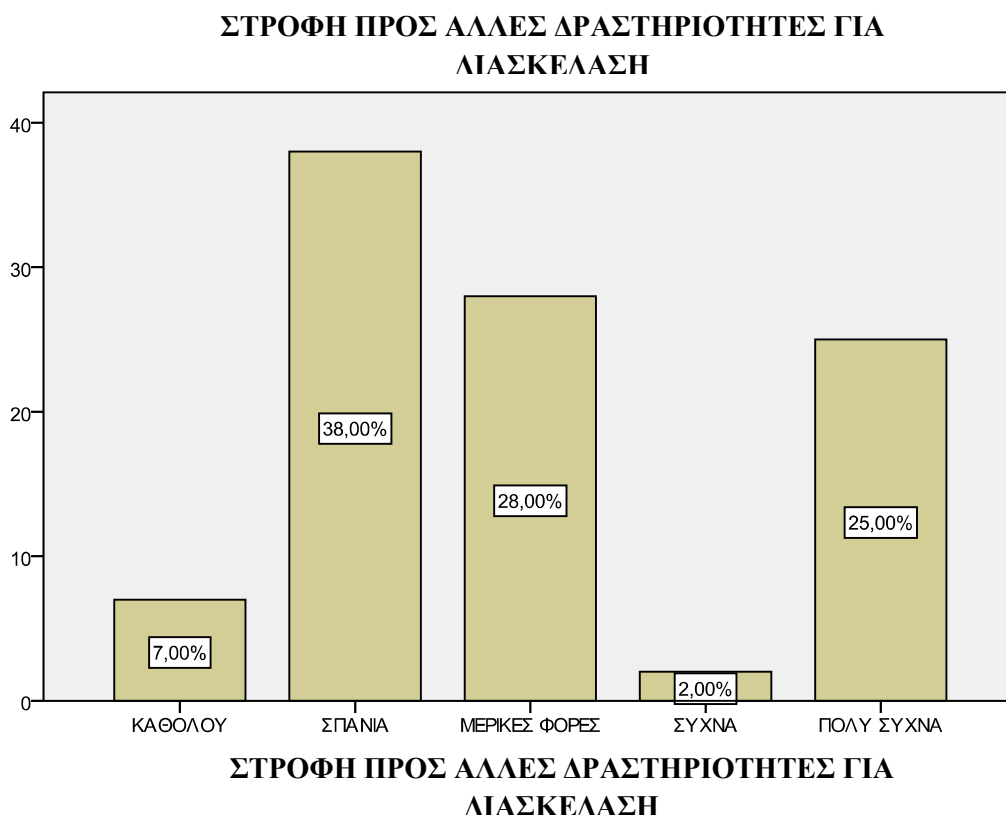
Διάγραμμα 1.35.



Στην παραπάνω ερώτηση, όταν σε μια δύσκολη κατάσταση προσπαθούν να μην το σκάφτονται το 41% σπάνια, το 25% μερικές φορές, το 15% καθόλου, το 11% πολύ σπάνια και το 8% συχνά. Παρατηρούμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό σπάνια αποφεύγει να σκέφτεται το πρόβλημα που αντιμετωπίζει.

ΕΡΩΤΗΣΗ 36^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, στρέφεστε προς άλλες δραστηριότητες για να διασκεδάσετε;

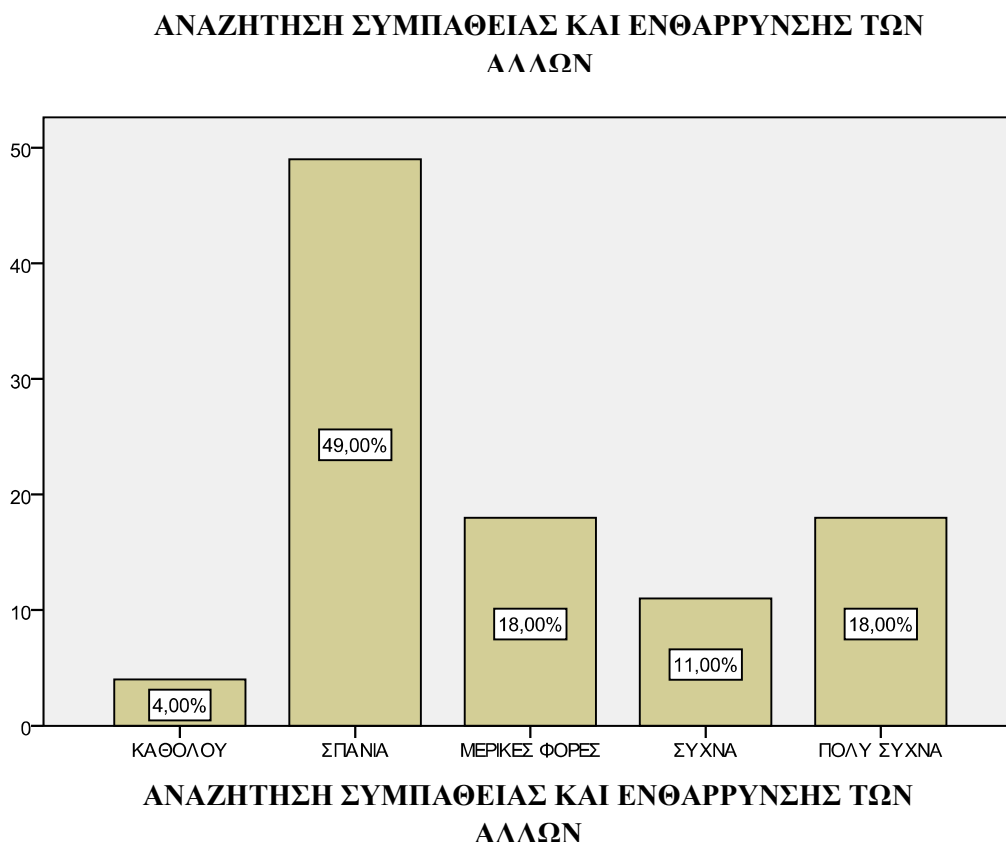
Διάγραμμα 1.36.



Στην παραπάνω ερώτηση, στροφή σε άλλες δραστηριότητες σε μια δύσκολη κατάσταση ανέφερε κατά 28% σπάνια, κατά 28% μερικές φορές, κατά 25% πολύ συχνά κατά 7% καθόλου και 2% πολύ συχνά. Στο συγκεκριμένο διάγραμμα βλέπουμε ένα μεγάλο ποσοστό φοιτητών που σπάνια στρέφεται σε άλλες δραστηριότητες για διασκέδαση όταν αντιμετωπίζει μια δύσκολη κατάσταση.

ΕΡΩΤΗΣΗ 37^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, ψάχνετε την συμπάθεια και την ενθάρρυνση των άλλων;

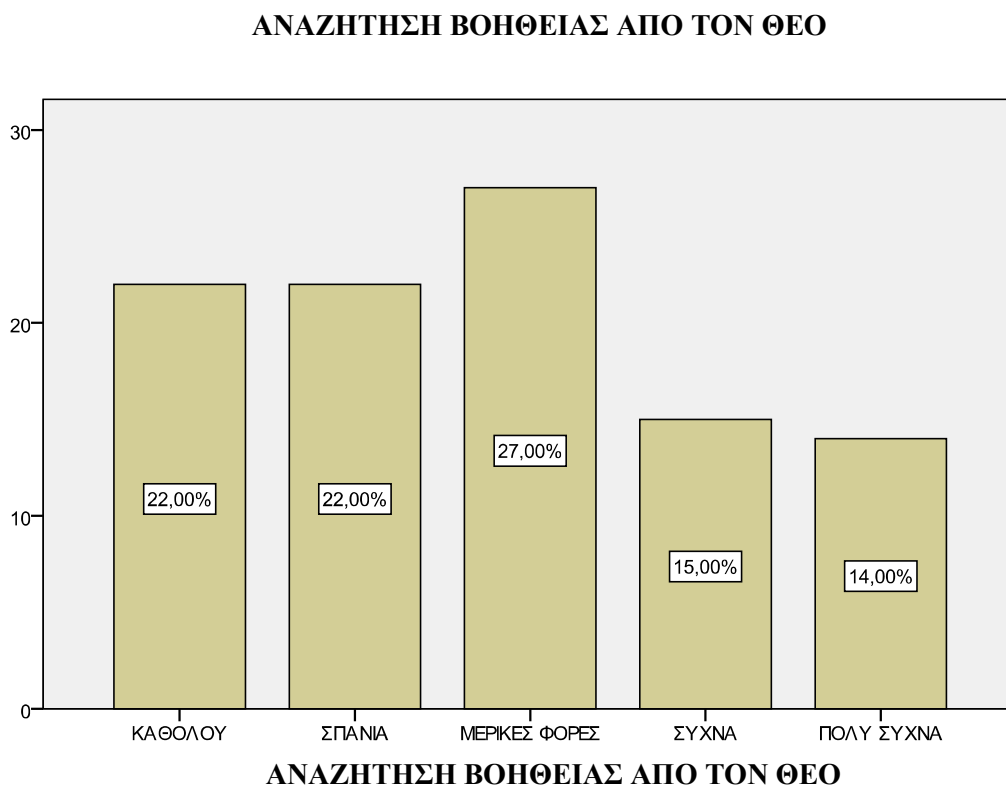
Διάγραμμα 1.37.



Στην παραπάνω ερώτηση, αν ψάχνουν ενθάρρυνση, το 49% σπάνια, το 18% μερικές φορές και πολύ συχνά, συχνά το 11% και 4% καθόλου. Παρατηρούμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό σπάνια αναζητά την συμπάθεια και την ενθάρρυνση των άλλων στην αντιμετώπιση μιας δύσκολης κατάστασης.

ΕΡΩΤΗΣΗ 38^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, ζητάτε από τον Θεό να σας βοηθήσει;

Διάγραμμα 1.38.

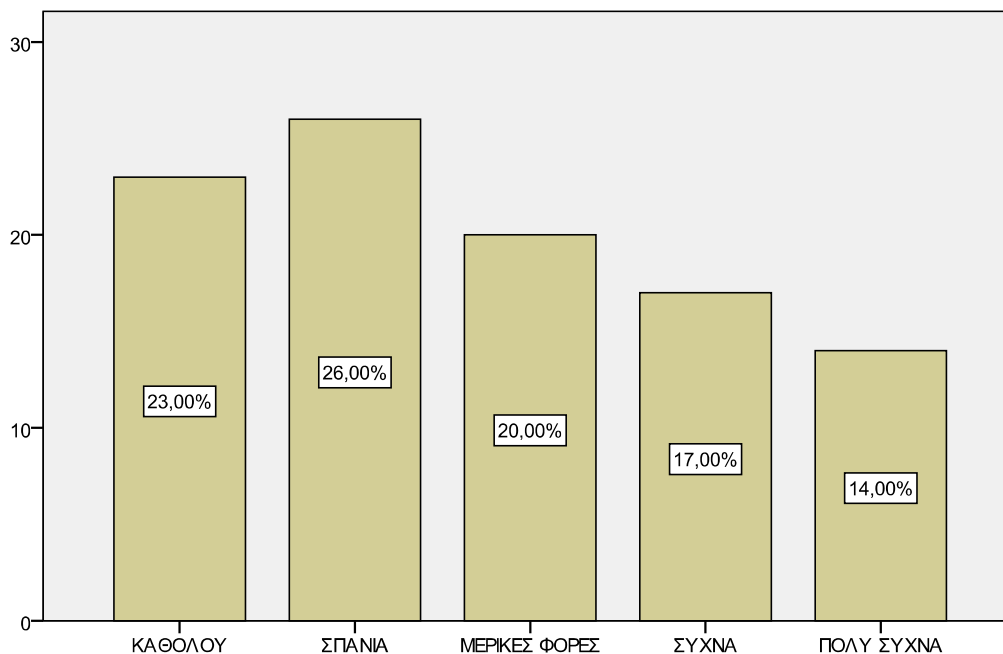


Στην παραπάνω ερώτηση, αν σε μια δύσκολη κατάσταση ζητούν την βοήθεια του θεού, το 27% μερικές φορές, το 22% απάντησε είτε καθόλου είτε σπάνια, το 15% συχνά και το 14% πολύ συχνά. Βλέπουμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό μερικές φορές αναζητά την βοήθεια από τον Θεό για την αντιμετώπιση μιας δύσκολης κατάστασης.

ΕΡΩΤΗΣΗ 39^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, προσπαθείτε να μην πανικοβληθείτε;

Διάγραμμα 1.39.

ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΤΗΡΗΣΗΣ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑΣ



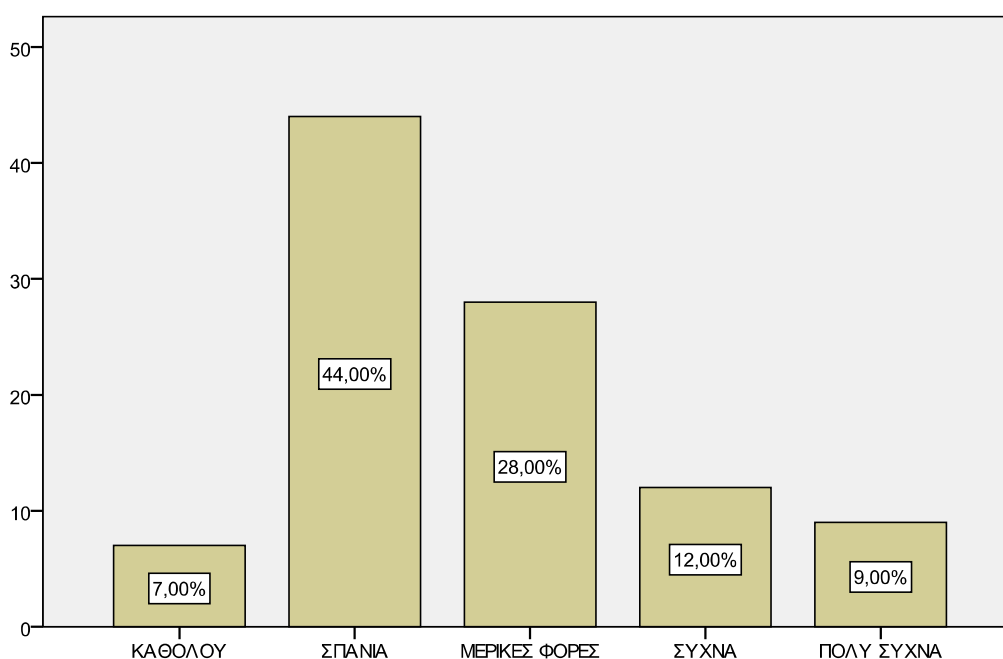
ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΤΗΡΗΣΗΣ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑΣ

Στην παραπάνω ερώτηση, αν σε μια δύσκολη κατάσταση προσπαθούν να μην πανικοβάλλονται το 26% απάντησαν σπάνια, το 23% καθόλου το 20% μερικές φορές το 17% συχνά και το 14% πολύ συχνά. Στο συγκεκριμένο διάγραμμα ένα μεγάλο ποσοστό φοιτητών σπάνια προσπαθεί να τηρήσει την ψυχραιμία του όταν αντιμετωπίζει μια δύσκολη κατάσταση.

ΕΡΩΤΗΣΗ 40^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, ξέρετε αυτό που έχετε να κάνετε, γι' αυτό διπλασιάζετε τις προσπάθειες για να το καταφέρετε;

Διάγραμμα 1.40.

ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΗ ΤΟΥ ΠΡΩΛΗΜΑΤΟΣ



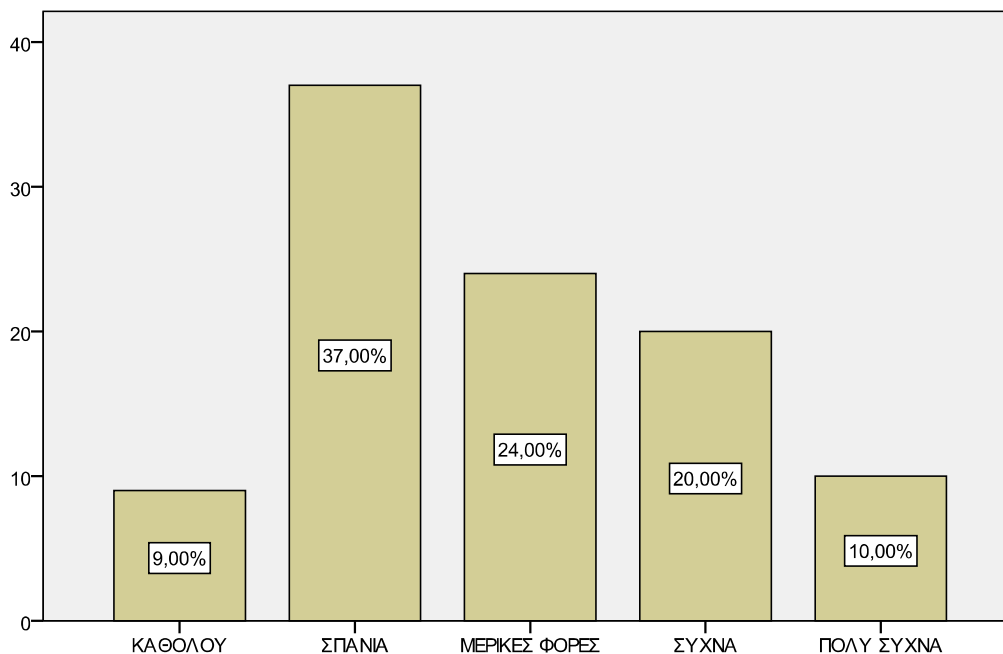
ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΗ ΤΟΥ ΠΡΩΛΗΜΑΤΟΣ

Στην παραπάνω ερώτηση, αν διπλασιάζουν την προσπάθεια ώστε να καταφέρουν να ξεπεράσουν την δύσκολη κατάσταση, το 44% απάντησε σπάνια, το 28% μερικές φορές, το 12% συχνά, το 9% συχνά και το 7% καθόλου. Παρατηρούμε ένα μεγάλο ποσοστό σπάνια να διπλασιάζει τις προσπάθειες του για να αντιμετωπίσει το πρόβλημα.

ΕΡΩΤΗΣΗ 41^η: Όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση, φτάνετε να μην αισθάνεστε τίποτα όταν συμβαίνουν δυσκολίες;

Διάγραμμα 1.41.

ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΣΤΟ ΟΠΟΙΟ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΠΑΥΕΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΤΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΠΕΡΝΑ ΜΙΑ ΔΥΣΚΟΛΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

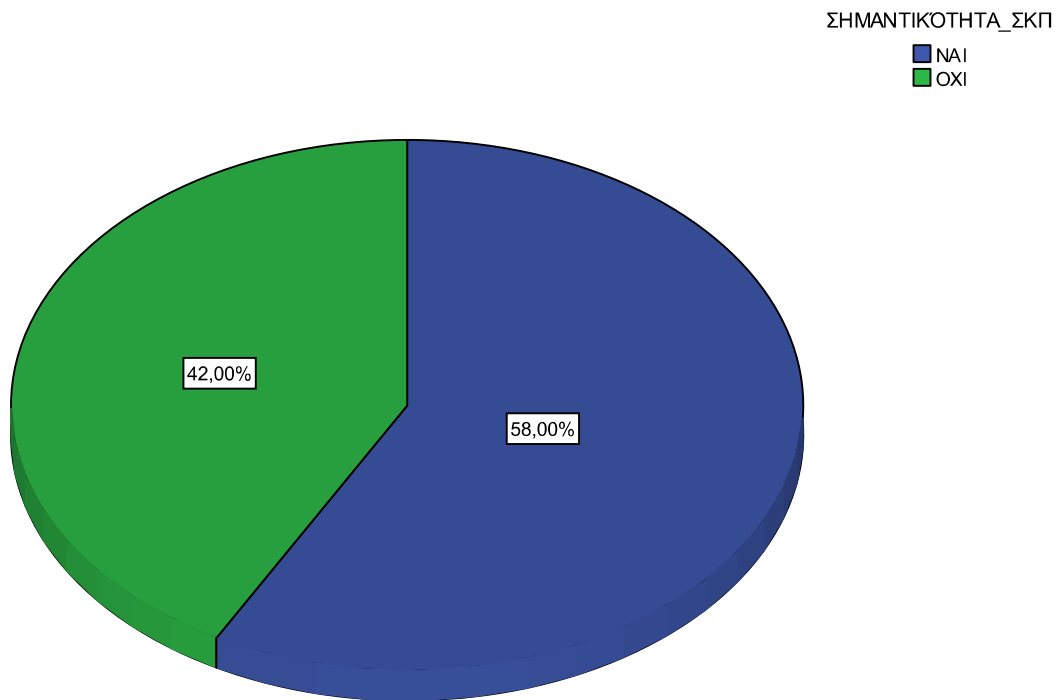


ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΣΤΟ ΟΠΟΙΟ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΠΑΥΕΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΤΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΠΕΡΝΑ ΜΙΑ ΔΥΣΚΟΛΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Στην παραπάνω ερώτηση, αν φτάνουν στο σημείο να μην αισθάνονται τίποτα όταν φτάνουν σε μια δύσκολη κατάσταση το 37% απάντησε σπάνια, το 24% μερικές φορές, το 20% συχνά, το 10% πολύ σπάνια και το 9% καθόλου. Στο συγκεκριμένο διάγραμμα βλέπουμε ένα μεγάλο ποσοστό φοιτητών σπάνια να φτάνει στο σημείο ώστε να μην αισθάνεται τίποτα όταν αντιμετωπίζει μια δύσκολη κατάσταση.

ΕΡΩΤΗΣΗ 42^η: Θεωρείτε σημαντικό το Κέντρο Συμβουλευτικής στον χώρο των σπουδών σας;

Διάγραμμα 1.42.



Στην παραπάνω ερώτηση, το 58% του δείγματος της παρούσας έρευνας απάντησε ναι, ενώ το υπόλοιπο 42% απάντησε όχι.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Έχει υποστηριχτεί ότι ο φοιτητικός πληθυσμός αποτελεί ομάδα υψηλού κινδύνου για την εκδήλωση ψυχολογικών προβλημάτων (Μαλικιώση – Λοϊζου, 1989,Καλαντζή - Αζίζι, & Ματσακά,1996, Κίσσας, & Καλαντζή - Αζίζι, 1997) εξαιτίας των ιδιαίτερων αναπτυξιακών χαρακτηριστικών των φοιτητών καθώς και των ιδιαίτερων συνθηκών ζωής τους. Από την άλλη πλευρά, άλλοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι ψυχικές διαταραχές δεν εμφανίζουν μεγαλύτερη επικράτηση στο φοιτητικό πληθυσμό (Royal College of Psychiatrists London, 2003). Πέρα της διαφωνίας σχετικά με το αν οι φοιτητές αποτελούν ομάδα υψηλού κινδύνου σε σχέση με τους συνομηλίκους τους ή το γενικό πληθυσμό, υπάρχει ομοφωνία ως προς το υψηλό ποσοστό των φοιτητών που αντιμετωπίζουν ψυχολογικά προβλήματα.

Συνεπακόλουθα, τα ευρήματα τη έρευνας της Καλαντζή –Αζίζι (1999) κατέδειξαν την μεγάλη σημασία των υπηρεσιών που προσφέρονται από τα Συμβουλευτικά Κέντρα Φοιτητών για την αντιμετώπιση των προβλημάτων της φοιτητικής ζωής.

Μέσω της έρευνας που πραγματοποιήσαμε απορρέει το συμπέρασμα ότι η συντριπτική πλειοψηφία των φοιτητών φαίνεται ότι ο κλάδος σπουδών που ακολουθούν να είναι επιθυμητός με ποσοστό 80%. Επίσης, το 58% του δείγματος θεωρεί σημαντικό ένα Κέντρο Συμβουλευτικής στον χώρο των σπουδών του. Από το δείγμα, το 60% είναι άνδρες και το 40% είναι γυναίκες. Το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος μας 80% έχει ηλικία από 23 -27. Σχετικά με τη σχολή φοίτησης, το 60% ανήκει στη ΣΕΥΠ με τμήματα τη Κοινωνική εργασία, τη νοσηλευτική και τη λογοθεραπεία, το 30% ανήκει στη ΣΔΟ με τμήματα τη λογιστική και τη διοίκηση επιχειρήσεων και το 10% ανήκει στη ΣΤΕ με τμήματα την ηλεκτρολογία και τη μηχανολογία. Το 40% των φοιτητών βρίσκεται στο τέταρτο έτος σπουδών, το 30% στο πέμπτο έτος και πάνω, το 20% στο τρίτο έτος ενώ το 10% στο πρώτο έτος.

Στην ερώτηση *όταν αντιμετωπίζεται μια δύσκολη κατάσταση αν το συζητάτε με τους γονείς σας* το μεγαλύτερο ποσοστό (33%) απάντησε μερικές φορές, το οποίο φανερώνει πως υπάρχει γενικότερη εμπιστοσύνη ανάμεσα στα περισσότερα παιδιά

και τους γονείς τους, και παρόλο την απόσταση τους εκμυστηρεύονται ότι τους απασχολεί και κάθε τους πρόβλημα. Στην ερώτηση για το *αν ξεχνάνε το πρόβλημα τους παίρνοντας φάρμακα* το μεγαλύτερο ποσοστό (53%) απάντησε σπάνια, που σημαίνει πως σε κάποιες περιπτώσεις όπου δε μπορούν για δικούς τους λόγους να εκμυστηρευτούν σε κάποιο δικό τους πρόσωπο το πρόβλημα τους καταφεύγουν στα φάρμακα γεγονός το οποίο είναι αρκετά αρνητικό και μη αποδοτικό. Στη συνέχεια στην ερώτηση *όταν αντιμετωπίζετε μια δύσκολη κατάσταση συμβουλευέστε τη γνώμη επαγγελματιών (γιατρών, καθηγητών)* μεγάλο ποσοστό (32%) απάντησε μερικές φορές, το οποίο φανερώνει πως είναι σημαντική για εκείνους η γνώμη ενός ειδικού αλλά και εκτενέστερα αυτή η απάντηση μας παραπέμπει ακόμα και στη σημασία που δίνουν γενικότερα στη συμβουλευτική.

Στην ερώτηση *αν αποφεύγουν να συναντούν ανθρώπους* το μεγαλύτερο ποσοστό (36%) απάντησε «μερικές φορές». Βλέπουμε να κυριαρχεί το αρνητικό συναίσθημα στους περισσότερους που αποφεύγει να συναντά ανθρώπους σε μια δύσκολη κατάσταση του. *Αν αλλάζουν τον τρόπο συμπεριφοράς τους*, οι περισσότεροι 49% απάντησαν σπάνια γεγονός που καταλήγει στο συμπέρασμα πως δε δέχονται συμπεριφορική αλλαγή. Στην ερώτηση *αν βοηθούν τους άλλους όπως θα τους άρεσε να τους βοηθήσουν*, οι περισσότεροι 27% απάντησαν «σπάνια», παρατηρούμε δηλαδή το άτομο να κλείνεται στον εαυτό του και να μην βοηθάει και κανέναν γύρω του.

Γενικότερα βλέπουμε στους φοιτητές να κατακλύζεται πιο πολύ το αρνητικό συναίσθημα. Οι πιο πολλοί δέχονται την κοινωνική απόσυρση που κλείνεται στον εαυτό τους προσπαθώντας να μη σκέπτονται το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν και έτσι να απομακρύνονται και από τους άλλους. Παρατηρούμε ότι ένα ποσοστό 25% δεν είναι εθισμένο σε ουσίες π.χ κάπνισμα, φάρμακα όταν αντιμετωπίζει μια δύσκολη κατάσταση. Επίσης βλέπουμε το 45% των φοιτητών να μην μπορεί να ελέγξει τα συναισθήματα του σε μια δύσκολη κατάσταση και να διακατέχεται από πανικό τις περισσότερες φορές. Όσον αφορά το τομέα της διασκέδασης ένα μεγάλο ποσοστό (45%) θεωρεί ότι δε του προσφέρει κάτι όταν ασχολείται με άλλες δραστηριότητες ώστε να μη σκέφτεται το πρόβλημα. Τέλος, βλέπουμε ένα ποσοστό (27%) φοιτητών να ζητά την βοήθεια του Θεού σε μια δύσκολη κατάσταση που δείχνει ότι εμπιστεύεται το Θεό και απευθύνεται σε αυτόν.

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας μπορούν να αποτελέσουν υποθέσεις για περαιτέρω έρευνες. Θα ήταν ενδιαφέρον να πραγματοποιηθούν έρευνες σχετικά με τη δομή, τη λειτουργία των συμβουλευτικών κέντρων, καθώς και την αποτελεσματικότητα των θεραπευτικών και συμβουλευτικών μεθόδων που χρησιμοποιούνται για την επίλυση των προβλημάτων και των αναγκών των φοιτητών.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Είναι φανερό πως οι φοιτητές αντιμετωπίζουν πολλά προβλήματα τα οποία δε γίνονται αντιληπτά. Θεωρείται θα λέγαμε η εντύπωση στις μέρες μας πως η φοιτητική ζωή αποτελεί μια περίοδο χαλάρωσης, ξεκούρασης, μια περίοδος χωρίς άγχη και υποχρεώσεις. Φυσικά και ένας φοιτητής διανύει μια δύσκολη περίοδο στα φοιτητικά του χρόνια και αυτό συμβαίνει διότι δέχεται έναν καταγισμό αλλαγών που επηρεάζουν άμεσα τη ζωή του.

Η αλλαγή κατοικίας, η συντήρηση ενός νέου σπιτιού, η διαχείριση των οικονομικών του, η απόκτηση ενός πτυχίου και οι υποχρεώσεις που έχει απέναντι στη σχολή του, καθώς και οι νέες του γνωριμίες επηρεάζουν άμεσα τη ψυχολογία του φοιτητή με αποτέλεσμα τη δημιουργία ψυχολογικών προβλημάτων. Μακριά από την οικογένεια του καλείται να αντιμετωπίσει μόνος όλα τα προβλήματα είτε είναι αυτά ψυχοσεξουαλικά, κοινωνικοοικονομικά, εκπαιδευτικά, κοινωνικής προσαρμογής κτλ.

- Πρέπει στο χώρο των φοιτητών να υπάρχει ένα γραφείο συμβουλευτικής ώστε οι φοιτητές να απευθύνονται για τυχόν προβλήματα που αντιμετωπίζουν στη φοιτητική τους ζωή.
- Με βάση τα αποτελέσματα της παρούσας ερευνητικής προσπάθειας κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική η ύπαρξη του Συμβουλευτικού Κέντρου στον φοιτητικό χώρο. Συνεπακόλουθα, κρίνεται αναγκαία η δημιουργία Συμβουλευτικού Κέντρου στο ΤΕΙ Πατρών (Δυτικής Ελλάδας)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

A. Ελληνική

Δημητρόπουλος Ε.,(2003). *Συμβουλευτική και Συμβουλευτική Ψυχολογία: Η θεωρία της, η πράξη της, οι εφαρμογές της*, Εκδόσεις: Γρηγόρη, Αθήνα.

Καλαντζή - Αζίζι Α., Μπεζεβέγκης Η., & Γιαννίτσας Ν.,(1989). Ψυχοκοινωνικές διαστάσεις και προβλήματα στη διαμόρφωση της μετεφηβικής προσωπικότητας, *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής- Προσανατολισμού*, τ.10 - 11, σελ: 32 - 44.

Καλαντζή - Αζίζι Α., & Χατζηδήμου Σ., (1996). Ερμηνευτική προσέγγιση της αναβλητικότητας στα μαθητικά - φοιτητικά καθήκοντα, *Νέα Παιδεία*, τ.80, σελ: 89 - 111.

Καλαντζή - Αζίζι Α., & Ματσακά Ι.,(1996). Φοιτητές με προβλήματα στην οργάνωση της μελέτης και διάσπαση προσοχής: πιθανά εξελικτικά οφέλη ως αποτέλεσμα της συμμετοχής τους σε πρόγραμμα αυτοελέγχου βασισμένο στη θεραπεία της συμπεριφοράς, *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής - Προσανατολισμού*, τ.36 - 37, σελ: 126 - 140.

Καλαντζή - Αζίζι Α., (1997). *Ψυχολογική Συμβουλευτική Φοιτητών: Ευρωπαϊκή διάσταση - Ελληνική Εμπειρία*, Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.

Καλαντζή -Αζίζι Α., (1999). Συμβουλευτικά Κέντρα Φοιτητών: Ένας θεσμός εκπέμπει SOS, *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 68: 38 - 51.

Καλαντζή - ΑζίζιΑ., Καραδήμας Ε.,& Σωτηροπούλου Γ., (2001). Ένα πρόγραμμα γνωσιακής - συμπεριφοριστικής ομαδικής παρέμβασης σε φοιτητικό πληθυσμό για την ενίσχυση των προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας, *Ψυχολογία*, 8(2): 267 - 280.

Κίσσας Γ., & Καλαντζή - Αζίζι Α., (1997). Ψυχολογικό-κοινωνικοί παράγοντες που σχετίζονται με την πορεία των σπουδών των φοιτητών, *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής - Προσανατολισμού*, 40 - 41: 87 - 111.

Κωσταρίδου - Ευκλείδη Α., (2002). *Σπουδές και ζωή των νέων με ειδικές ανάγκες στο πανεπιστήμιο: Διαπιστώσεις – Προτάσεις*, Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Μαδιανός Μ., (1996). *Κοινωνία και Ψυχική Υγεία*, Εκδόσεις: Καστανιώτης, Αθήνα.

Μαλικιώση – Λοΐζου Μ., (1989). Ψυχολογικά - εκπαιδευτικά - κοινωνικά πρόβλημα των φοιτητών - σπουδαστών της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής - Προσανατολισμού*, 10 - 11: 23-31.

Μαλικιώση – Λοΐζου Μ., (1999). *Συμβουλευτική Ψυχολογία*, Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.

Παπαδιώτη Β., (1992). Εμπειρίες από το Συμβουλευτικό Κέντρο Ιωαννίνων, *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής – Προσανατολισμού*, τ.60- 61, σελ: 61 – 75.

Παπαθεοδοσίου Θ. (1991). *Τεχνολογία, Εκπαίδευση, Ανάπτυξη*, Εκδόσεις: Λύχνος, Αθήνα.

B. Ξενόγλωσση – Μεταφρασμένη

Aherne Declan, (2002). Student Stress in the Context of Attachment and Separation, *Separation and Attachment in Higher Education*, Fedora Psyche Conference in Copenhagen 1999, Fedora.

Clara Ann, (2002). University Life and the Delay to Adulthood, *Separation and Attachment in Higher Education*, Fedora Psyche Conference in Copenhagen 1999, Fedora.

Christopoulos A.L., Konstantinidou M., Lambiri V., Leventidou M., Manou T., Mavroidi K., Pappas V., & Tzoumalakis L., (1997). University Students in Athens: Mental Health and Attitudes toward Psychotherapeutic Intervention, Στο A. Kalantzi - Azizi, G. Rott, & D. Aherne, *Psychological Counselling in Higher Education: Practice and Research* (σελ. 176 -1 91). Athens: FEDORA - Ellinika Grammata.

Kaplan Fine Mildred, (1976). Συμβουλευτική Εργασία με Φοιτητές Πανεπιστημίου, *Εκλογή*, τεύχη: 38 - 39, Αθήνα.

Royal College of Psychiatrists London, (2003). The mental health of students in higher education, *Royal College of Psychiatrists London*, London.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Είμαστε φοιτήτριες του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Α.Τ.Ε.Ι. Δυτικής Ελλάδας και υλοποιούμε την πτυχιακή εργασία για τη λήψη του πτυχίου. Διεξάγουμε έρευνα με σκοπό τη διερεύνηση των δυσκολιών των νέων και τους τρόπους αντιμετώπισης τους καθώς και την αναγκαιότητα της συμβουλευτικής. Η συμμετοχή σας είναι ιδιαίτερα σημαντική. Στα πλαίσια της δεοντολογίας της έρευνας δεσμευόμαστε πως θα τηρηθεί η ανωνυμία και πως τα αποτελέσματα θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς.

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Θεοδωράτου Μαρία

1. Φύλο: Άνδρας

Γυναίκα

2. Ηλικία:

18 – 22

23 – 27

28 +

3. Πόλη καταγωγής:.....

4. Σχολή Φοίτησης:.....

5. Τμήμα Φοίτησης:.....

6. Έτος σπουδών:

1ο έτος

2ο έτος

3ο έτος

4ο έτος

> 5ο έτος

7. Ακολουθείτε τον κλάδο σπουδών που επιθυμείτε;

Ναι

Όχι

8. Οι γονείς είναι:

Έγγαμοι

Σε διάσταση

Διαζευγμένοι

Έχω χάσει τον πατέρα μου

Έχω χάσει την μητέρα μου

Δεν ζει κανείς από τους γονείς μου

9. Η οικονομική σας κατάσταση:

Έχετε οικονομική υποστήριξη αποκλειστικά από τους γονείς σας

Έχετε οικονομική υποστήριξη από τους γονείς και από τη δική σας απασχόληση

Καλύπτετε τα έξοδα σας από την εργασία σας

ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΗΣ ΤΟΥΛΟΥΖΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ

Παρακαλούμε να σημειώσετε μια δύσκολη κατάσταση που αντιμετωπίζετε (κάτι που σας αγχώνει ή κάτι που σας στεναχωρεί):

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

Απέναντι στη δύσκολη αυτή κατάσταση αντιδρώ με τους εξής τρόπους:

		Καθόλου	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πολύ συχνά
1.	Συζητώ το πρόβλημα με τους γονείς μου ή με άλλους ενήλικες					
2.	Αντιμετωπίζω την κατάσταση					
3.	Ξεχνώ τα προβλήματα μου παίρνοντας φάρμακα					
4.	Ζητώ συμβουλές από επαγγελματίες (καθηγητές, γιατρούς..)					
5.	Ψάχνω δραστηριότητες ομαδικές για να διασκεδάσω					
6.	Προσπαθώ να αισθανθώ καλύτερα τρώγοντας					
7.	Δουλεύω σε συνεργασία με τους άλλους για να κινητοποιηθώ					
8.	Μου συμβαίνει να μη κάνω αυτό που είχα αποφασίσει					
9.	Μαθαίνω να ζω με το πρόβλημα					
10.	Ελέγχω τα συναισθήματα μου					

11.	Αποφεύγω να συναντώ ανθρώπους					
12.	Αλλάζω τον τρόπο συμπεριφοράς μου					
13.	Αποδέχομαι το πρόβλημα αν αυτό είναι αναπόφευκτο					
14.	Πηγαίνω στο σινεμά ή βλέπω τηλεόραση για να σκέφτομαι λιγότερο το πρόβλημα					
15.	Ψάχνω για την βοήθεια των φίλων μου για να ηρεμήσω το άγχος μου					
16.	Ρωτάω τους ανθρώπους που είχαν μια παρόμοια εμπειρία τι θα έκαναν					
17.	Καπνίζω ή παίρνω φάρμακα για να ηρεμήσω το άγχος μου					
18.	Βοηθώ τους άλλους όπως θα μου άρεσε να με βοηθήσουν					
19.	Προσπαθώ με κάθε τρόπο να σκεφτώ άλλα πράγματα					
20.	Αστειεύομαι με την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι					
21.	Αποδέχομαι η ίδια/ ο ίδιος ότι πρέπει να λύσω το πρόβλημα					
22.	Κρατάω για μένα τα συναισθήματα μου					
23.	Θέτω στόχους που πρέπει να πετύχω					
24.	Συγκρατούμαι από το να αντιδράσω πολύ γρήγορα					
25.	Σκέφτομαι στρατηγικές που θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω για να λύσω καλύτερα τα προβλήματα μου					
26.	Απομακρύνομαι από τους άλλους					
27.	Τροποποιώ τις ενέργειες μου σε συνάρτηση με το πρόβλημα					
28.	Τα συναισθήματα μου εξαφανίζονται τόσο γρήγορα όσο εμφανίστηκαν					

29.	<i>Προσπαθώ να μη σκέφτομαι το πρόβλημα</i>					
30.	<i>Στρέφομαι προς άλλες δραστηριότητες για να διασκεδάσω</i>					
31.	<i>Ψάχνω την συμπάθεια και την ενθάρρυνση των άλλων</i>					
32.	<i>Ζητάω από το Θεό να με βοηθήσει</i>					
33.	<i>Προσπαθώ να μην πανικοβληθώ</i>					
34.	<i>Ξέρω αυτό που έχω να κάνω, γι' αυτό διπλασιάζω τις προσπάθειες για να το καταφέρω</i>					
35.	<i>Φτάνω να μην αισθάνομαι τίποτα όταν συμβαίνουν οι δυσκολίες</i>					

Θεωρείται σημαντικό ένα Κέντρο Συμβουλευτικής στο χώρο των σπουδών σας;

Ναι

Όχι

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας!