

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗΣ - ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΜΣ: ΣΧΟΛΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Ο ρόλος της ψυχικής ανθεκτικότητας στο αίσθημα μοναξιάς των εφήβων

Αικατερίνη Παπαχρήστου (ΑΜ.: ΣΧΨ1011709)

Αθήνα, Φεβρουάριος 2020

Σημείωμα του Συγγραφέα

Το δοκίμιο αυτό αποτελεί διπλωματική εργασία που συντάχθηκε για το ΠΜΣ «Σχολική ψυχολογία», Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών και υποβλήθηκε τον Φεβρουάριο του 2020.

Η συγγραφέας βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Περίληψη

Ένα από τα πιο κρίσιμα θέματα που αντιμετωπίζουν αρκετοί έφηβοι, είναι το αίσθημα της μοναξιάς το οποίο πηγάζει τις περισσότερες φορές από την έλλειψη συντροφιάς είτε λόγω της απόρριψης τους από την παρέα των συνομηλίκων, είτε λόγω των πολλαπλών συγκρούσεων με τους γονείς τους και κατ'επέκταση την απομάκρυνσή τους από αυτούς. Η μοναξιά έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των εφήβων και στις συμπεριφορές που εκδηλώνουν. Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της μοναξιάς σε δείγμα μαθητών Λυκείου καθώς και η ανασκόπηση της σχέσης της μοναξιάς και της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών αυτών. Στην έρευνα συμμετείχαν 310 μαθητές Α' & Β' Λυκείου, από τις περιοχές του Γαλατσίου, της Κυψέλης, της Άνοιξης, του Πειραιά, του Κορυδαλλού. Οι μαθητές συμπλήρωσαν την αναθεωρημένη κλίμακα μοναξιάς UCLA (The revised UCLA loneliness Scale) και την κλίμακα ψυχικής ανθεκτικότητας των Neill & Dias, (2001). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν μια μετρίου βαθμού συνάφεια μεταξύ μοναξιάς και ψυχικής ανθεκτικότητας στο δείγμα της έρευνας. Ακόμα, παρατηρήθηκαν διαφορές στα επίπεδα μοναξιάς των μαθητών ως προς το φύλο και το επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας που έχουν αναπτύξει. Δεν βρέθηκαν διαφορές στα επίπεδα μοναξιάς ως προς την οικογενειακή κατάσταση και το γενικό βαθμό επίδοσης των μαθητών. Τέλος, η σχέση μεταξύ μοναξιάς και ψυχικής ανθεκτικότητας επιβεβαιώθηκε από την ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης, η οποία έδειξε ότι η ψυχική ανθεκτικότητα ερμηνεύει περίπου το 14,4% της διακύμανσης της μοναξιάς. Με βάση τα αποτελέσματα αυτά συνίσταται η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας στα σχολεία μέσα από προγράμματα πρόληψης και παρέμβασης με στόχο την εξάλειψη του επιπέδου της μοναξιάς και της ενίσχυσης και προαγωγής της ψυχικής υγείας για όλους τους μαθητές.

Λέξεις κλειδιά: Μοναξιά, Ψυχική Ανθεκτικότητα, ψυχική υγεία, εφηβεία

The role of resilience in the feeling of loneliness of adolescences

Abstract

One of the most crucial issues, that adolescents have been faced nowadays is the the feeling of loneliness. This feeling, most of times has been resulting by the rejection of peers, or of the many conflicts with their parents. Loneliness has negative effects on adolescents' mental health and behaviours. For this reason, it is very important to enhance resiliensce. The purpose of the present study was to investigate the role of resilience in the feeling of loneliness in a sample of adolescent students and to analyse the relationship between loneliness and adolescents' resilience. The sample of the survey was 310 students, attending classrooms of High School, from Galatsi, Kypseli, Anixis, Piraeus and Koridalos areas. Students completed two scales of loneliness UCLA Loneliness Scale (Version3) and resilience of Neill & Dias, (2001). The results of the present study reveals a moderate degree of association between loneliness and resilience in the participants of the sample. Also, there are differences in levels of loneliness, accordingly gender and the level of resilience each student. No diffences were found in levels of loneliness in marital status and overall students performance. Finally, The relationship between loneliness and resilience was confirmed by the results of hierarchical linear regression, which showed that resilience explained about 14,4% of the variance in loneliness. Based on these results, it is recommended to reinforce resilience in schools through prevention and intervention programs, which aimed at eradicating the level of loneliness and enhancing and promoting mental health for all students.

Key- Words: Loneliness, Resilience, mental health, adolescents

Πρόλογος

Η έννοια της μοναξιάς, παρουσιάζεται αρκετά συχνά στη σύγχρονη εποχή, κυρίως στην περίοδο της εφηβείας, και είναι ιδιαίτερος συνδυασμένη με την τεχνολογία και το διαδίκτυο, ενώ αρκετές φορές είναι αιτία πολλών διαταραχών αλλά και δυσλειτουργικών συμπεριφορών. Η ενασχόλησή μου λοιπόν, με το συγκεκριμένο θέμα, έγινε καθώς ως ειδικός ψυχικής υγείας, με ενδιέφερε να κατανοήσω με περισσότερες λεπτομέρειες τον τρόπο που οι σημερινοί έφηβοι αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, πόσο ικανοποιημένοι αισθάνονται από τον προσωπικό τους περίγυρο (οικογένεια και φίλοι), αλλά και κατά πόσον τελικά μόνοι αισθάνονται.

Έχοντας υπόψιν όλες αυτές τις αναφορές και τα συναισθήματα των εφήβων, υπάρχει η δυνατότητα να εντοπίσουμε που παρουσιάζονται μεγαλύτερες ανάγκες και να παρέμβουμε είτε προληπτικά είτε σε δευτερογενές επίπεδο. Ακόμα, ήταν χρήσιμο, να μελετήσω τη βιβλιογραφία που σχετίζεται με το παρόν θέμα, καθώς αποκόμισα χρήσιμες γνώσεις οι οποίες θα με συντροφεύουν και μακροπρόθεσμα, καθώς ως σχολική ψυχολόγος θα κλιθώ να αντιμετωπίσω παιδιά, εφήβους καθώς και εκπαιδευτικούς με παρόμοιες ανάγκες και προβληματισμούς.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επόπτριά μου κυρία Αικατερίνη Λαμπροπούλου, για τις πολύτιμες διορθώσεις που μου έκανε και την άμεση ανταπόκρισή της κάθε φορά που της το ζητούσα. Τα σχόλια, η καθοδήγηση και η στήριξή της συνέβαλαν για να πραγματοποιηθεί ένα άρτιο αποτέλεσμα. Θερμές ευχαριστίες, θα ήθελα να δώσω και στον κύριο Λιανό, ο οποίος συνέβαλε εξίσου με τις συμβουλές και τις καθοδηγήσεις του στο αποτέλεσμα της έρευνας.

Πολλές ευχαριστίες θα ήθελα να δώσω ακόμα στις συμφοιτήτριάς μου από το ΠΜΣ Σχολικής Ψυχολογίας, οι οποίες αποτέλεσαν πηγή στήριξης, μοιράσματος και κατανόησης

για εμένα καθ'όλη τη διάρκεια του μεταπτυχιακού προγράμματος. Τέλος, θα ήθελα να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ στην οικογένειά μου, τους γονείς και τα αδέρφια μου, αλλά και άλλα σημαντικά μου πρόσωπα που είναι πάντοτε στο πλευρό μου και με στηρίζουν πάντοτε με κατανόηση και ελευθερία, δίνοντας μου δύναμη σε κάθε μου βήμα.

Περιεχόμενα

Περίληψη	2
Πρόλογος	5
Μοναξιά	11
Ορισμός	11
Μοναξιά και εξελικτικά στάδια	12
Μοναξιά και Διαφοροποίηση εαυτού.	15
Μοναξιά και ηλικία.	16
Μοναξιά και διαφυλικές διαφορές.	17
Μοναξιά και οικογενειακή κατάσταση.	18
Προστατευτικοί παράγοντες για τη μοναξιά.	20
Ανεπιθύμητη μοναχικότητα στην εφηβεία.	21
Ψυχική Ανθεκτικότητα	24
Ορισμός.	25
Χαρακτηριστικά της ψυχικής ανθεκτικότητας.	26
Παράγοντες επικινδυνότητας	26
Προστατευτικοί παράγοντες.	28
Παρεμβάσεις για την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας στο σχολείο	29
Ψυχική ανθεκτικότητα και μοναξιά στην εφηβική ηλικία	32
Ερευνητικές υποθέσεις και ερωτήματα	36
Μέθοδος	37
Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων	45
Αποτελέσματα	46
Περιορισμοί και Προτάσεις	65

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1. Τάξη φοίτησης και το φύλο των συμμετεχόντων.

Πίνακας 2. Μορφωτικό επίπεδο των γονέων των συμμετεχόντων.

Πίνακας 3. Οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων.

Πίνακας 4. Σχολική επίδοση των συμμετεχόντων.

Πίνακας 5. Διάμεσοι, εύρη, ελάχιστη, μέγιστη τιμή και οι συντελεστές αξιοπιστίας για τις κλίμακες της μοναξιάς και της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Πίνακας 6. Περιγραφικά χαρακτηριστικά δείγματος.

Πίνακας 7. Διάμεσοι, εύρη και τιμές των κριτηρίων των ελέγχων της Μοναξιάς ως προς το φύλο, την οικογενειακή κατάσταση και τη σχολική επίδοση.

Πίνακας 8. Δείκτης συνάφειας ανάμεσα στα επίπεδα της μοναξιάς και της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Πίνακας 9. Αποτελέσματα πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή, το συνολικό σκορ της κλίμακας της Μοναξιάς.

Πίνακας 10. Αποτελέσματα πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή την κλίμακα της Μοναξιάς.

Κατάλογος Γραφημάτων

Γράφημα 1. Έλεγχος υπόθεσης ομοσκεδαστικότητας του μοντέλου πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή τα επίπεδα της μοναξιάς των παιδιών.

Γράφημα 2. Έλεγχος υπόθεσης ομοσκεδαστικότητας του μοντέλου πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή τα επίπεδα της μοναξιάς των παιδιών.

Εισαγωγή

Εφηβεία

Η εφηβική ηλικία, είναι μια περίοδος κατά την οποία πραγματοποιούνται μια σειρά από βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές και βρίσκεται ανάμεσα στο στάδιο της παιδικής ηλικίας και αυτό της ενηλικίωσης του ατόμου. Θεωρείται ότι η έναρξή της είναι περίπου στα δεκατρία έτη και η ολοκλήρωσή της περίπου στα είκοσι έτη (Feldman, 2011). Αποτελεί πολύπλοκη στιγμή στον κύκλο της ζωής του ατόμου, καθώς οι έφηβοι έρχονται αντιμέτωποι με πολλές προκλήσεις. Αυτές οι προκλήσεις, μπορεί να προκαλέσουν την εμφάνιση προβλημάτων εσωτερίκευσης, εξωτερίκευσης και συναισθηματικής ευαλωτότητας (Graber, 2004).

Έχει παρατηρηθεί, πως κατά την περίοδο της εφηβείας, αυξάνονται οι συγκρούσεις στις διαπροσωπικές σχέσεις των εφήβων, δημιουργούνται προβλήματα με τη στάση των γονέων τους ή με τις χαμηλές σχολικές επιδόσεις που πιθανώς κάποιοι από αυτούς να παρουσιάσουν. Οι δυσκολίες αυτές, μπορεί να επηρεάζουν την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους, αλλά και την αίσθηση της αποτελεσματικότητάς τους (Villasana, Tapia, & Ruiz, 2016). Ωστόσο, το υποστηρικτικό δίκτυο (οικογένεια και φίλοι) καθώς και τα ατομικά χαρακτηριστικά που διαθέτει ο καθένας τους ξεχωριστά, θα σηματοδοτήσει τον τρόπο που θα αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που θα συναντήσουν. Θα καθοριστεί, δηλαδή, αν θα έχουν θετική εξέλιξη ή αν θα εμφανίσουν προβλήματα συναισθηματικά, προσαρμογής, συμπεριφορικά ή μαθησιακά (William, Dean, Najman & Hayatbakhsh, 2014).

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, διαμορφώνεται επίσης, η έννοια της προσωπικής ταυτότητας, κατά την οποία ο έφηβος τείνει να γίνει αυτόνομος, αναζητώντας τον εαυτό του μέσα από τις παρέες των συνομηλίκων του, και επιδιώκοντας την ανεξαρτητοποίησή του από την οικογένειά του. Έτσι, σταδιακά αρχίζει να περνάει περισσότερο χρόνο με τις παρέες

των συνομήλικων του, από ότι με την οικογένειά του. Η στάση αυτή, μπορεί να ερμηνευτεί και από την θεωρία της κοινωνικής ταυτότητας.

Η θεωρία της κοινωνικής ταυτότητας, εξηγεί τη σημασία της θέσης που έχουν οι συνομήλικοι στην ομάδα, καθώς διαμέσου αυτής θα διαμορφωθεί η κοινωνική τους ταυτότητα. Στους εφήβους γενικότερα, δημιουργεί ασφάλεια να συνάπτουν σχέσεις με τους συνομηλίκους τους, γιατί μέσα από αυτές αποκτούν επαφή με άτομα με τα οποία έχουν συνήθως κοινή οπτική για τον κόσμο, κοινές απόψεις και αντιλήψεις για τα θέματα που τους απασχολούν και το γεγονός αυτό τους δίνει περισσότερη σιγουριά, αυτοπεποίθηση και κυρίως ενισχύει την ψυχική τους ανθεκτικότητα (Coleman, 2013).

Αντίθετα, αν η κοινωνική τους θέση στην ομάδα των συνομηλίκων δεν είναι υψηλή, δηλαδή, αν δεν έχουν πολλούς φίλους ή ειδικότερα αν δέχονται αρνητικές συμπεριφορές από αυτούς όπως αρνητικά σχόλια, κοροϊδία ή μη αποδοχή, αυτό έχει ως αποτέλεσμα να βιώνουν την απόρριψη πολύ έντονα και οδυνηρά (έντονες συγκινήσεις, οργή και απογοήτευση) (Plaisier & Konijn, 2012). Ακόμα, από επιστημονικές έρευνες έχει διαπιστωθεί, ότι οι έφηβοι, που έχουν την χαμηλότερη θέση στην ομάδα, δηλαδή, που δεν έχουν πολλούς φίλους ή είναι απομονωμένοι, τείνουν να αισθάνονται περισσότερη μοναξιά και να έχουν πιο χαμηλή αυτοεκτίμηση (Suitor et.al, 2015). Πράγματι, ο μικρός αριθμός φίλων, οι χαμηλής ποιότητας φιλικές σχέσεις, η απόρριψη από τους συνομηλίκους και η θυματοποίηση είναι προγνωστικοί παράγοντες της μοναξιάς στην εφηβεία (Vanhalst, Luyckx & Goossens, 2014). Είναι λοιπόν βέβαιο, ότι το αίσθημα της μοναξιάς μπορεί να λειτουργήσει επιβαρυντικά στους εφήβους και να αποτελέσει παράγοντα επικινδυνότητας στην εν γένει ανάπτυξη και την προσαρμογή τους. Εν κατακλείδι η έννοια της μοναξιάς είναι πολυδιάστατη και αξίζει να γίνει μια αναλυτική διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο συνδέεται και επηρεάζει τη ζωή των εφήβων.

Μοναξιά

Τις περισσότερες φορές, επικρατεί η αντίληψη ότι η έννοια της μοναξιάς αναφέρεται, κατά κύριο λόγο σε ηλικιωμένους ανθρώπους και συνδέεται με την απόλυτη απουσία συντροφικότητας. Ωστόσο, η επιστημονική πραγματικότητα αναιρεί αυτή την αντίληψη, αναφέροντας ότι αφορά ανθρώπους όλων των ηλικιακών βαθμίδων και δεν περιορίζεται αποκλειστικά σε αυτούς που ζουν μοναχικές ζωές (Luhmann & Hawkley, 2016).

Ορισμός. Η μοναξιά ορίζεται ως μια υποκειμενική εμπειρία κοινωνικής απομόνωσης, η οποία παρόλο που προκαλεί στα άτομα αποτρεπτικά συναισθήματα, εντούτοις εμφανίζεται καθ' όλη τη διάρκεια ζωής σε όλες τις ηλικιακές βαθμίδες (παιδιά, εφήβους, νεαρούς ενήλικες και ηλικιωμένους) (Lim, Rodebaugh et. al, 2019) Ένας ακόμη ορισμός, που έχει διατυπωθεί σχετικά με την μοναξιά, την παρουσιάζει ως μια αντιληπτική ασυμφωνία μεταξύ των επιθυμητών και των πραγματικών σχέσεων και ως εκ τούτου, ονομάζεται αντιληπτική κοινωνική απομόνωση (Luhmann & Hawkley, 2016). Η κατάσταση του είμαι μόνος μου (being alone) θα μπορούσε να σχετίζεται με δύο διαφορετικές διαστάσεις: δηλαδή, ως φυσική απουσία ενός συντρόφου και θλίψη επειδή κάποιος είναι μόνος ή απόσυρση λόγω έλλειψης φίλων ή παρέας (Laursen & Hartl, 2013).

Η έννοια της μοναχικότητας (aloneness) αντιπροσωπεύει μια αντικειμενική κατάσταση της κοινωνικής απομόνωσης που δεν είναι απαραίτητα ανεπιθύμητη, ενώ η έννοια της μοναξιάς είναι μια υποκειμενική εντύπωση κοινωνικής απομόνωσης. (Majorano, Musetti, Brondino, Corsano, 2015). Σε κάθε περίπτωση η μοναξιά είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα απομόνωσης από τους άλλους ανθρώπους, που συνοδεύεται συνήθως από ψυχική κούραση, πικρία ακόμη και απόγνωση. Δεν ταυτίζεται με τη

συνειδητή επιλογή κάποιου να μείνει μόνος του. Η αίσθηση του ανήκειν, είναι μία πανανθρώπινη ανάγκη, η οποία φανερωει ότι κάθε άνθρωπος έχει θεμελιώδη επιθυμία να διαμορφώνει κοινωνικές προσκολλήσεις με άτομα του κοινωνικού περιγύρου του (Maes, Vanhalst, Noortgade & Goosens, 2017).

Ως εκ τούτου η μοναξιά ορίζεται ως μια αντίδραση του ατόμου στη διαφορά που υφίσταται ανάμεσα στις επιθυμητές και στις πραγματικές κοινωνικές σχέσεις. Μπορεί κάποιος να είναι με πολλά άτομα μαζί και να βιώνει συναισθήματα μοναξιάς ενώ αντίθετα μπορεί να είναι μόνος και να μη βιώνει την επώδυνη εμπειρία της. Η μοναξιά υποδηλώνει ανεπαρκή επίπεδα κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Όταν οι κοινωνικές προσκολλήσεις εκλείπουν, οι άνθρωποι βιώνουν μια μορφή κοινωνικού πόνου, μοναξιάς (Cacioppo, Grippo, London, Goossens, & Cacioppo, 2015).

Οι εμπειρίες μοναξιάς, εμφανίζονται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής των ανθρώπων, αλλά κυρίως κορυφώνονται κατά την περίοδο της εφηβείας, πιθανώς, γιατί τότε επιτελούνται αλλαγές στις κοινωνικές προσδοκίες, στους ρόλους και στις σχέσεις που οι έφηβοι επιζητούν (Qualter et al., 2015). Το συναίσθημα της μοναξιάς, όπως και οι στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων, έχουν ερευνηθεί κυρίως στους ενήλικες και λιγότερο στα παιδιά. Ο κυριότερος λόγος για την έλλειψη σχετικών μελετών που αφορούν την παιδική μοναξιά είναι η πεποίθηση ότι τα μικρά παιδιά δεν νιώθουν μοναξιά. Στη δημιουργία της πεποίθησης αυτής συνέβαλε ο Weiss (1999) με την διαπίστωσή ότι ο άνθρωπος αρχίζει να νιώθει μοναξιά από την εφηβεία και μετά, με την «απώλεια» των γονεϊκών αντικειμένων αγάπης. Παρόλα αυτά στις μέρες μας, έχει παρατηρηθεί ότι ακόμη και τα πολύ μικρά παιδιά (νηπιαγωγείου και Α' Δημοτικού) μπορούν να δώσουν έναν έγκυρο ορισμό της μοναξιάς (Rawlins, 2017).

Μοναξιά και εξελικτικά στάδια. Στη νηπιακή ηλικία (3-6ετών), τα παιδιά σχηματίζουν φιλίες με συνομήλικους φίλους και τις διατηρούν. Τα χαρακτηριστικά βάση

των οποίων γίνεται η επιλογή, αφορούν την εγγύτητα και τη συμμετοχή τους σε κοινές δραστηριότητες (Degotardi, Sweller, & Pearson, 2013). Σε όλη την περίοδο της παιδικής ηλικίας, η ποιότητα των φιλικών σχέσεων γίνεται όλο και πιο σημαντική.

Η επιθυμία των μικρών παιδιών, είναι απλώς να βρίσκονται στον ίδιο χώρο με άλλα συνομήλικα παιδιά, με τα οποία να δημιουργούν στενές φιλίες που να χαρακτηρίζονται από δέσμευση, κατανόηση, εμπιστοσύνη, και ενσυναίσθηση (Berndt, 2002). Οι προσδοκίες των παιδιών για το σχηματισμό ποιοτικών φιλικών σχέσεων συνεχίζουν να αναπτύσσονται σε όλη την εφηβεία και τη νεαρή ενηλικίωση ακόμα (Glick & Rose, 2011). Έτσι, ενώ στις μικρότερες ηλικίες παρατηρείται ότι η ποσότητα των φίλων και μόνο αρκεί για να μην αισθάνονται το συναίσθημα της μοναξιάς. Αντίθετα, αυτό διαφοροποιείται, στην ύστερη παιδική ηλικία και την εφηβεία, καθώς η ποιότητα της φιλίας είναι αυτή που πλέον αντικαθιστά το συναίσθημα της μοναξιάς. Στην πρώιμη παιδική ηλικία, η ένταξη ενός παιδιού σε μια ομάδα συνομηλίκων δεν φαίνεται να αποτελεί βασική του μέριμνα, αν και οι ακραίες ενδείξεις αποκλεισμού από την ομάδα των συνομηλίκων, όπως, λόγου χάρη, συμβαίνει στη θυματοποίηση ενός παιδιού, έχουν συνδεθεί με τη μοναξιά στα νηπιαγωγεία (Degotardi et.al., 2013).

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, φαίνεται να εκφράζουν πιο συχνά την ανησυχία τους για αποδοχή από την ομάδα των συνομηλίκων, καθώς η μη αποδοχή από αυτή σχετίζεται με συναισθήματα μοναξιάς (Qualter et al., 2015). Από την εφηβεία, αρχίζουν οι πιο έντονες ανησυχίες σχετικά με τη στάση που πρέπει να έχει ο έφηβος μέσα στο κοινωνικό σύνολο (Crone & Dahl, 2012). Οι έφηβοι θέλουν να έχουν τουλάχιστον ένα στενό φίλο, αλλά ταυτόχρονα έχουν και την επιθυμία να είναι αρεστοί από ολόκληρη την ομάδα των συνομηλίκων τους. Ο λιγοστός αριθμός φίλων, η έλλειψη ουσιαστικής επικοινωνίας με τους συνομηλίκους, η απόρριψη αλλά και η θυματοποίηση από αυτούς είναι μερικοί από τους προγνωστικούς παράγοντες μοναξιάς στην εφηβεία (Vanhalst, Luyckx & Goossens, 2014).

Ιδιαίτερα επιρρεπείς στην μοναξιά, φαίνεται να είναι ακόμα, τα παιδιά και οι έφηβοι που εκδηλώνουν υψηλά επίπεδα συστολής και απομόνωσης κατά την κοινωνική δέσμευση (Cassidy & Asher, 1992. Qualter & Munn, 2002. Qualter & Rotenberg, 2013. Qualter et.al., 2015).

Παρόλα αυτά, γίνεται αντιληπτό ότι τα άτομα έχουν πάντα το κίνητρο της επανασύνδεσης με τους σημαντικούς άλλους, ανεξαιρέτως της ηλικίας στην οποία βρίσκονται και των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν στις σχέσεις τους μαζί τους. Επιθυμούν, τις περισσότερες φορές, να κινητοποιηθούν και να δημιουργήσουν σχέσεις, ώστε να μην βιώσουν και συντηρήσουν το αίσθημα της μοναξιάς, κυρίως δε, όταν παρατηρούν την επίδρασή του, τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική τους υγεία (Cacioppo & Hawkley, 2010. Cacioppo et al., 2015. Holt-Lunstad et al., 2015. Van Dulmen, & Goossens, 2013).

Είναι σημαντικό να επισημανθεί ο διορθωτικός τρόπος με τον οποίο, μπορούν να λειτουργήσουν οι παρεμβάσεις για την μοναξιά, στην ψυχική υγεία και τη μελλοντική εξέλιξη των παιδιών. Συνεπώς, είναι αποτελεσματικότερο να αρχίζουν από νωρίς, μόλις, δηλαδή, γίνεται αντιληπτή η μοναχικότητα σε ένα παιδί. Σε μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Δανία, με δείγμα εφήβων, διαπιστώθηκε ότι οι έφηβοι που ήταν πιο εξαρτημένοι από τα κοινωνικά δίκτυα, που κατοικούν σε υποβαθμισμένες περιοχές και δεν είναι συνεπείς με τα μαθησιακά τους καθήκοντα, είναι πιο επιρρεπείς στην απομόνωση και στην εκδήλωση του συναισθήματος της μοναξιάς. Έτσι, η έρευνα καταλήγει, τονίζοντας τη σημαντικότητα των παρεμβάσεων στην εφηβική ηλικία, διότι η δημιουργία ποιοτικών σχέσεων μεταξύ των εφήβων μπορεί να βελτιώσει την προσαρμογή τους σε νέα κοινωνικά περιβάλλοντα, περιορίζοντας ταυτόχρονα τις επιπτώσεις της μοναξιάς. Όσο, όμως οι επιπτώσεις της μοναξιάς, δεν εξαλείφονται άμεσα, τόσο οι έφηβοι περιορίζουν τις δυνατότητές τους και είναι πιθανό να διαμορφώσουν μια αρνητική αυτοεικόνα (Lim, Rodebaugh, Eres et. al, 2019).

Μοναξιά και Διαφοροποίηση εαυτού. Σε αντιδιαστολή με τα παραπάνω, υπάρχουν ερευνητικά δεδομένα τα οποία υποστηρίζουν ότι η μοναξιά, δεν είναι απαραίτητο να έχει πάντα αρνητικές επιπτώσεις στην ζωή των ατόμων. Ειδικά στην εφηβική ηλικία, η μοναξιά, πολλές φορές, αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση, για την ομαλότερη μετάβαση των εφήβων στην ενηλικίωση. Η μετάβαση αυτή, γίνεται μέσα από διάφορα αναπτυξιακά στάδια, με τα οποία ο έφηβος θα οδηγηθεί, σταδιακά, στην αναζήτηση της προσωπικής του ταυτότητας και της εδραίωσής της.

Αυτές οι διεργασίες, απαιτούν από τους εφήβους να αναζητήσουν και μοναχικές εμπειρίες, προκειμένου να ανακαλύψουν τον εαυτό τους. Οι έφηβοι, μέσω της μοναχικότητας, βοηθούνται ως προς τον επαναπροσδιορισμό των σχέσεών τους με τους γονείς και τους συμμαθητές τους, και παράλληλα ανεξαρτητοποιούνται από την οικογένειά τους. Πολλοί επιστήμονες υποστηρίζουν ότι η μοναξιά έχει μια ποιότητα αμεσότητας και βάθους, και ότι είναι μια σημαντική εμπειρία, κατά την οποία ο έφηβος επικοινωνεί με τον εαυτό του. Ανακαλύπτει τη ζωή, ποιος είναι, τι θέλει στην πραγματικότητα, την έννοια της υπαρξής του και την αληθινή φύση των σχέσεων του με τους άλλους (Majorano et. al, 2015). Για τον λόγο αυτό, είναι μια απόλυτη χρήσιμη εμπειρία ζωής, η οποία θα τον βοηθήσει να ωριμάσει και να ανεξαρτητοποιηθεί. Η διαδικασία αυτή, ονομάζεται διαφοροποίηση.

Η έννοια της διαφοροποίησης λοιπόν, αποτελεί μια από τις οκτώ έννοιες της θεωρίας των οικογενειακών συστημάτων, οι οποίες διατυπώθηκαν από τον Murray Bowen (1966), ο οποίος ως οικογενειακός θεραπευτής, αναφέρει ότι η αλλαγή του ατόμου γίνεται «προς τα μέσα» , με προσωπικά κριτήρια κατά την πορεία ωρίμανσης του κάθε ατόμου, μέσα από νέες εμπειρίες και γνώσεις. Η δύναμη της διαφοροποίησης δίνει έμφαση στον εαυτό, ορίζει τις αρχές και τη συμπεριφορά του ατόμου, χωρίς να επιβάλλει τις δικές του αξίες ή πεποιθήσεις στους άλλους.

Την ψυχολογική έρευνα έχει απασχολήσει, μεταξύ άλλων, ο τρόπος με τον οποίο διαμορφώνονται διάφορες εκδηλώσεις της συμπεριφοράς, αναφορικά με την διαφοροποίηση του εαυτού, η οποία ουσιαστικά αναφέρεται στην ελευθερία του κάθε ατόμου να είναι ο εαυτός του, ενώ ταυτόχρονα κατανοεί το δικαίωμα των σημαντικών του άλλων να διατηρούν και εκείνοι τα δικά τους ατομικά χαρακτηριστικά, κρατώντας επαφή μαζί τους ακόμα και όταν οι σχέσεις τους περνούν κρίση (Goldenberg & Goldenberg, 2005). Προκειμένου, να επιτευχθεί η διαφοροποίηση, χρειάζεται να έχει προηγηθεί μια περίοδος αποστασιοποίησης (μοναξιάς) του εφήβου από την οικογένειά του, η οποία θα του δώσει το χρόνο να επεξεργαστεί την εικόνα του εαυτού του.

Στην επεξεργασία αυτή, θα τον βοηθήσει ιδιαίτερα η παρέα των συνομηλίκων, η οποία θα αποτελέσει το «μέσον» του εφήβου για να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του και παράλληλα να ανεξαρτητοποιηθεί από την οικογένειά του. Η έλλειψη διαφοροποίησης του ατόμου, ουσιαστικά οδηγεί σε ανωριμότητα και συγχώνευση, ενώ κρατά το άτομο δέσμιο της ελευθερίας του (Goldenberg & Goldenberg, 2005). Συμπερασματικά, είναι φανερό ότι η μοναξιά δεν έχει αποκλειστικά αρνητική χροιά, στη ζωή των εφήβων, αλλά αποτελεί και ωφέλιμο συναίσθημα, καθώς δίδει στους εφήβους την ευκαιρία να αναλογιστούν σχετικά με τον εαυτό τους, να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους, να καταλάβουν τι επιθυμούν και τελικά να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους με πιο λειτουργικό και ωφέλιμο για τη πορεία της ζωής τους τρόπο (Coleman, 2013).

Μοναξιά και ηλικία. Ο παράγοντας της ηλικίας, φαίνεται ότι επηρεάζει, τα επίπεδα μοναξιάς, τα οποία τείνουν να κορυφώνονται όταν τα άτομα βρίσκονται σε νεαρή ηλικία (20-30 έτη) και στη συνέχεια μειώνονται με τη μεσαία ενηλικίωση (30-65 ετών) και την γήρανση (65-80 ετών) (Qualter et al., 2015).

Τα κοινωνικο-πολιτιστικά πρότυπα, επηρεάζουν εξίσου τον ορισμό του επιθυμητού και του αναμενόμενου επιπέδου κοινωνικής δέσμευσης και η μοναξιά μπορεί να προκύψει

όταν η πραγματική ποσότητα ή και η ποιότητα των κοινωνικών σχέσεων δεν ανταποκρίνονται στις κοινωνικές νόρμες (Ayalon, Palgi, Avidor, & Bodner, 2015). Αυτά τα πρότυπα αλλάζουν κατά τη διάρκεια της ζωής. Για παράδειγμα, ένα κορίτσι στην εφηβεία, υπάρχει περίπτωση να νιώθει μοναξιά αν έχει μόνο δύο καλές φίλες, ενώ μια γυναίκα ηλικίας ογδόντα ετών μπορεί να αισθάνεται απόλυτα ικανοποιημένη επειδή έχει ακόμα δύο καλούς φίλους.

Οι κανόνες για την κοινωνική δέσμευση διαφέρουν σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο. Για παράδειγμα, οι νέοι ενήλικες επικεντρώνονται στην οικοδόμηση κοινωνικών δικτύων, την έναρξη καριέρας και τη σύσταση συνεργασιών προκειμένου να έχουν επιτυχία στη ζωή τους. Ως εκ τούτου, η απουσία φίλων, εργασίας αλλά και ερωτικού συντρόφου μπορεί να αποτελέσουν ιδιαίτερα σημαντικούς παράγοντες κινδύνου για το αίσθημα της μοναξιάς μεταξύ των νέων (Heckhausen, Wrosch, & Schulz, 2010).

Ο μεγαλύτερος βαθμός κοινωνικής συμμετοχής - η κοινωνικοποίηση των ατόμων μέσω συναντήσεων με φίλους και συγγενείς, η συμμετοχή τους σε κοινωνικές ομάδες, ή σε εκδηλώσεις της εκκλησίας, αλλά και ο εθελοντισμός – συνδέονται σταθερά με χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς από την παιδική ηλικία έως τα γηρατειά (Alvarado, Croezen, De Groot, Haveman-Nies & Van't Veer, 2009. Luhmann & Hawkey, 2016. Rotenberg et al., 2010.).

Μοναξιά και διαφυλικές διαφορές. Όσον αφορά στον παράγοντα φύλο, ερευνητικά δεδομένα έχουν δείξει ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι διαφορετικές για τα κορίτσια και τα αγόρια: τα κορίτσια τείνουν να διαμορφώνουν δυαδικές σχέσεις οικειότητας και συναισθηματικής εγγύτητας, ενώ τα αγόρια προτιμούν να αναπτύσσουν σχέσεις που να απαρτίζονται από περισσότερα μέλη (Lierpins & Cline, 2011). Ειδικότερα, όπως διαπιστώθηκε από ερευνητικές μελέτες, το είδος της μοναξιάς που αισθάνονται τα κορίτσια, είναι η οικεία μοναξιά, ενώ το είδος της μοναξιάς που αισθάνονται τα αγόρια είναι η σχετική μοναξιά (Maes et.al., 2017). Πιο συγκεκριμένα, η οικεία μοναξιά είναι το αίσθημα

της έλλειψης μιας στενής σχέσης, δηλαδή μιας στενής προσκόλλησης σε ένα άλλο άτομο (ένας καλύτερος φίλος), το οποίο κατά βάση, το επιθυμούν τα κορίτσια. Η σχετική μοναξιά, από την άλλη πλευρά, είναι το αίσθημα της έλλειψης ενός δικτύου κοινωνικών σχέσεων (μιας ομάδας συνομηλίκων), το οποίο επιθυμεί το αντρικό φύλο.

Διαπιστώθηκε λοιπόν, ότι τα αγόρια είχαν κατά μέσο όρο πιο οικεία μοναξιά από τα κορίτσια και τα κορίτσια είχαν κατά μέσο όρο περισσότερη σχετική μοναξιά από ό,τι τα αγόρια. Σε γενικές γραμμές όμως, τα κορίτσια μπορεί να βιώνουν σε μικρότερο βαθμό το αίσθημα της μοναξιά συγκριτικά με τα αγόρια, επειδή επικεντρώνονται και επενδύουν περισσότερο σε σχέσεις οικειότητας και ουσιαστικής επικοινωνίας (Zhang, Gao, Fokkema, Alterman & Liu, 2015).

Όσον αφορά τη συναισθηματική υποστήριξη και τη μοναξιά, φαίνεται ότι τα κορίτσια βρίσκονται σε περίοπτη θέση σε σχέση με τα αγόρια. Συγκεκριμένα, βάση ερευνητικών δεδομένων, διαπιστώθηκε ότι τα κορίτσια αναζητούσαν την συναισθηματική υποστήριξη πιο εύκολα από ότι τα αγόρια, όταν την είχαν ανάγκη (Ladd & Ettekal, 2013). Η εξωτερίκευση αυτή, τα βοηθούσε να βιώνουν λιγότερη μοναξιά, σε σύγκριση με τον αντρικό πληθυσμό. Μια έλλειψη βέβαια που παρατηρείται στον τομέα αυτό, είναι ότι οι περισσότερες μελέτες, εστίασαν πιο πολύ στις φιλικές σχέσεις των εφήβων, χωρίς να έχουν λάβει υπόψιν τις ρομαντικές σχέσεις και το πόσο και εκείνες επηρεάζουν τα συναισθήματα μοναξιάς που εκδηλώνονται στους εφήβους (Dong, Liu, & Ding, 2012).

Μοναξιά και οικογενειακή κατάσταση. Όσον αφορά τον παράγοντα της οικογενειακής κατάστασης, έχει διαπιστωθεί από βιβλιογραφικές αναφορές, ότι σχετίζεται με το συναίσθημα της μοναξιάς στους εφήβους και τα παιδιά (McWhirter, Besett, Horibate, & Gat, 2002).

Αυτό συμβαίνει καταρχήν, επειδή η οικογένεια αποτελεί τον πρώτο χώρο μέσα στον οποίο το παιδί θα μάθει να αναπτύσσει και να εξασκεί τις κοινωνικές του δεξιότητες. Κατά

δεύτερον, υπάρχουν έρευνες, οι οποίες δείχνουν ότι η μοναξιά υπάρχει περίπτωση να είναι κληρονομική. Επομένως, τα παιδιά που βιώνουν μοναξιά από τους συνομηλίκους, είναι πιθανό να προέρχονται από μια οικογένεια εξίσου μοναχική, τα μέλη της οποίας υστερούν σε κοινωνικές δεξιότητες (Distel et al., 2010).

Τρίτον, το μοτίβο επικοινωνίας μεταξύ των μελών της εκάστοτε οικογένειας (συγκρουσιακό, ανοιχτή επικοινωνία, συναισθηματική σύνδεση) είναι ένας σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας της μοναξιάς που πιθανώς να βιώνουν τα μέλη της (Feeney, 2006, Uruk & Demir, 2003). Συνεπώς, ελλείψεις που τυχόν εκδηλώνονται στον τομέα της επικοινωνίας στα παιδιά και τους εφήβους μπορούν να σχετιστούν με την ελλιπή εκμάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων στο οικογενειακό περιβάλλον τους (Burke, Woszidlo, & Segrin, 2012).

Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα με ελλείψεις κοινωνικές δεξιότητες είναι ευάλωτα στην ανάπτυξη ψυχοκοινωνικών προβλημάτων, όπως η μοναξιά ενώ αρκετά συχνά βιώνουν άγχος (Ward, Sylva, & Gresham, 2010). Με άλλα λόγια, τα άτομα αυτά, δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν και να διαχειριστούν αγχογόνες καταστάσεις, όπως είναι λόγου χάρη, οι συγκρούσεις με τους συνομηλίκους, παρουσιάζοντας δυσκολίες στη διαπραγματεύση μαζί τους, με αποτέλεσμα να διακόπτουν τη συναισθηματική σχέση, βιώνοντας το συναίσθημα της μοναξιάς.

Αντίθετα, τα παιδιά που αναπτύσσουν καλές κοινωνικές δεξιότητες, συνήθως προέρχονται από οικογενειακά περιβάλλοντα, όπου οι κηδεμόνες τους επικοινωνούν αποτελεσματικά και παράλληλα βρίσκονται συχνά σε επαφή με τον κοινωνικό τους περίγυρο (φίλους και συγγενικά πρόσωπα), με αποτέλεσμα αυτό να το καλλιεργούν και στο παιδί. Από την άλλη πλευρά, τα παιδιά των οποίων οι γονείς παρουσιάζουν αναποτελεσματικές κοινωνικές δεξιότητες και έλλειψη αλληλεπίδρασης με τον κοινωνικό

περίγυρο, είναι πιο πιθανό και τα παιδιά τους να αναπτύξουν ελλειπείς κοινωνικές δεξιότητες και να βιώσουν την απομόνωση και την μοναξιά (Burke, Woszidlo, & Segrin, 2012).

Κατά συνέπεια, οι έρευνες δείχνουν ότι οι κοινωνικές δεξιότητες των εφήβων και των γονέων τους συσχετίζονται θετικά και οι αλληλεπιδράσεις των παιδιών και των εφήβων με τους συνομηλίκους τους συνδέονται στενά με τις κοινωνικές δεξιότητες που διδάχτηκαν από το οικογενειακό τους σύστημα (Koesten, 2004. Repetti, Taylor, & Seeman, 2002).

Πέραν όμως, της συμβολής που έχει η οικογένεια, στη διδασχά και την καλλιέργεια των κοινωνικών δεξιοτήτων είναι εξίσου σημαντικό να αναφερθούν και οι παράγοντες οι οποίοι δρουν προστατευτικά γαι τα παιδιά και τους εφήβους, προφυλάσσοντάς τα από το μόνιμο συναίσθημα της μοναξιάς.

Προστατευτικοί παράγοντες για τη μοναξιά. Για τους περισσότερους εφήβους, η σχολική ζωή είναι το σημαντικότερο μέρος της ζωής τους και επηρεάζει σημαντικά την ψυχική τους υγεία (Zhang et al., 2015. Eccles et al., 1993. Shiu, 2001). Οι διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσονται στο σχολικό περιβάλλον, αποτελούν τους προστατευτικούς παράγοντες, που προλαμβάνουν την μοναξιά και μπορούν να ενισχύσουν ακόμα και τους μαθητές οι οποίοι, προέρχονται από πιο κλειστά οικογενειακά συστήματα, χωρίς να έχουν πολλές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Οι σχέσεις στις οποίες, αξίζει να δοθεί έμφαση στο σχολείο είναι οι σχέσεις που δημιουργούνται μεταξύ των συνομηλίκων του αντίθετου φύλου, οι σχέσεις του ίδιου φύλου και οι σχέσεις εκπαιδευτικού-μαθητή (Dong et. al., 2012. Wo, Lin, Ma, & Li, 2001). Αυτές οι τρεις σχέσεις, επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την ψυχική ανάπτυξη των εφήβων και παίζουν σημαντικό ρόλο στην εφηβική ακαδημαϊκή επίδοση, στις συναισθηματικές μεταπτώσεις και τις προκλητικές συμπεριφορές που τυχόν κάποιοι θα εμφανίσουν (Kenny, Dooley, & Fitzgerald, 2013. Rudasill, Reio, Stipanovic, & Taylor, 2010).

Πλήθος ερευνητικών δεδομένων, έχουν δείξει ότι η κοινωνική υποστήριξη και οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι οι δύο κυριότεροι προστατευτικοί παράγοντες για τη μοναξιά (Bowker & Spencer, 2010. Eldeleklioglu, 2008. Merz & Jak, 2013). Για παράδειγμα, υπάρχουν ενδείξεις, ότι η κοινωνική υποστήριξη συσχετίζεται αρνητικά με τη μοναξιά (Kong & You, 2013) ενώ η μειωμένη κοινωνική στήριξη συνδέεται στενά με τα αυξημένα συναισθήματα της μοναξιάς στην εφηβεία (Hudson, Elek & Campbell-Grossman, 2000, Karikiran, 2013).

Στην προηγούμενη ενότητα, έγινε αναφορά για το «λειτουργικό» κομμάτι του συναισθήματος της μοναξιάς, το οποίο οδηγεί στη διαφοροποίηση και την αυτονομία του εφήβου. Παρόλα αυτά, στη βιβλιογραφία γίνεται αναφορά και στο «μη λειτουργικό» κομμάτι της μοναξιάς, το οποίο απομονώνει τους εφήβους και τους δημιουργεί το αίσθημα ανυμψόριας.

Ανεπιθύμητη μοναχικότητα στην εφηβεία. Είναι σκόπιμο λοιπόν, να αναφερθεί η «ανεπιθύμητη» μοναχικότητα, η οποία σχετίζεται με την απομόνωση από τους συνομηλίκους και αποφέρει μια σειρά από αρνητικές επιπτώσεις (Heinrich & Gullone 2006), όπως είναι τα καταθλιπτικά συμπτώματα (Morley & Moran 2011, Vanhalst, et al., 2012), τα συμπτώματα άγχους (Cacioppo & Hawkley, 2009. Majorano, et. al., 2015), της κοινωνικής απόσυρσης, της χαμηλότερης αυτοεκτίμησης και κοινωνικής αποδοχής, τον αυτοκτονικό ιδεασμό έως τη νοσηρότητα και θνησιμότητα (Hawkley, & Cacioppo, 2010. Majorano, et. al., 2015). Μάλιστα, ερευνητικά δεδομένα αναφέρουν, ότι στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, η μετάβαση των εφήβων στο κολέγιο είναι μια περίοδος κατά την οποία πολλοί έφηβοι παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο για εκδήλωση άγχους, το οποίο προκύπτει λόγω της μοναξιάς που βιώνουν και της μετάβασής τους σε ένα νέο κοινωνικό περιβάλλον με καινούργια πρόσωπα και νέες συνθήκες (Conley, Kirsch, Dickson, & Bryant, 2014).

Υπάρχουν τριών ειδών ομάδες εφήβων, που βιώνουν το συναίσθημα της «ανεπιθύμητης» μοναχικότητας κατά την περίοδο της εφηβείας. Αρχικά, είναι η ομάδα των εφήβων που υπομένει την περίοδο της μοναξιάς χωρίς να διαμαρτύρεται έντονα, καθώς αντλεί υποστήριξη και συντροφικότητα από τα μέλη της οικογένειας ή από ένα δίκτυο φίλων και γνωστών από κάποιον εξωσχολικό χώρο. Οι έφηβοι αυτής της κατηγορίας, προβλέπεται να ωριμάσουν με το πέρασμα του χρόνου και αργότερα να γίνουν πιο κοινωνικοί. Στη συνέχεια, μια άλλη ομάδα, είναι των αποτραβηγμένων εφήβων, οι οποίοι δεν ανταποκρίνονται στις κοινωνικές συνθήκες εξαιτίας του κοινωνικού άγχους που βιώνουν. Τέλος, η τρίτη ομάδα, αφορά τους εφήβους που είναι απομονωμένοι λόγω της βίαιης ή επιθετικής τους συμπεριφοράς. (Coleman, 2013). Σε γενικές γραμμές, τα χαρακτηριστικά των εφήβων εκείνων που είναι συνήθως μοναχικοί, φαίνεται να είναι η συναισθηματική ανωριμότητα, που είναι ιδίον του νεαρού της ηλικίας τους (πρώιμη εφηβεία) και η επιθετικότητα που εκδηλώνουν.

Τα δύο αυτά χαρακτηριστικά, επηρεάζουν τον τρόπο που αυτοί βιώνουν την μοναξιά. Πρώτον λόγω της αυξημένης σημασίας που κατέχει η ομάδα των συνομηλίκων σε εκείνη την αναπτυξιακή φάση (πρώιμη εφηβεία). Δεύτερον, επειδή κατά την περίοδο της πρώιμης εφηβείας, δεν έχουν αναπτυχθεί ακόμα πλήρως, οι γνωστικές λειτουργίες, εκείνες που θα βοηθήσουν τους εφήβους να αντιμετωπίσουν την μοναξιά με πιο λειτουργικό τρόπο, ώστε να έχουν λιγότερο αρνητική διάθεση όταν βρίσκονται μόνοι. Η επιθετικότητα των εφήβων σχετίζεται με τον φραστικό και σωματικό εκφοβισμό που χρησιμοποιούν ορισμένοι, γιατί έτσι νομίζουν ότι θα επιβληθούν και κατ'επέκτασιν θα είναι πιο αρεστοί στην ομάδα των συνομηλίκων τους (Coleman, 2013).

Η ανασφαλής προσκόλληση (attachment insecure) μπορεί να οδηγήσει, επίσης, σε μια αρνητική εσωτερική διεργασία για τον εαυτό τους, γεγονός που να δυσχεραίνει

ορισμένους εφήβους στη δημιουργία στενών δεσμών με τους άλλους, οδηγώντας τους σε αποξένωση (Cassidy & Berlin, 1999).

Τα συναισθήματα της μοναξιάς μπορεί, ακόμη, να επιδεινωθούν στους εφήβους εκείνους που βιώνουν την απουσία επαφής με τους συνομηλίκους ως απόδειξη της μη δημοτικότητάς τους. Αυτό το συναίσθημα, σε συνδυασμό με την ελλιπή γονική υποστήριξη και τις συχνές οικογενειακές συγκρούσεις μπορεί να εντείνει τις καταθλιπτικές συναισθηματικές συνιστώσες της μοναξιάς, οι οποίες συνδέονται με την κοινωνική απομόνωση (DeLay et.al., 2013). Οι επιπτώσεις της μοναξιάς, επιβαρύνουν σε μεγάλο βαθμό τη συναισθηματική ψυχοσύνθεση των εφήβων και επηρεάζουν τον τρόπο που διαμορφώνουν την ιδέα για τον εαυτό τους αλλά και την αυτοεκτίμησή τους. Παρόλα αυτά, δεν επηρεάζονται όλοι οι έφηβοι αρνητικά από τα συναισθήματα μοναχικότητας που μπορεί να βιώσουν κάποια χρονική περίοδο στην ζωή τους.

Αντίθετα, κάποιοι καταφέρνουν να ανταπεξέλθουν, είτε λόγω της υποστήριξης που αντλούν από τον οικογενειακό ή τον κοινωνικό τους περίγυρο, είτε λόγω ορισμένων ατομικών χαρακτηριστικών που απαρτίζουν την προσωπικότητά τους. Οι παραπάνω παράγοντες, αποτελούν την ψυχική ανθεκτικότητα, μια έννοια πολύπλευρη και διαχρονική, καθώς δρα διορθωτικά έναντι των αντιξοοτήτων που βιώνουν τα άτομα, βοηθώντας τα να εξελιχθούν σε υγιείς προσωπικότητες, δίχως να εμφανίσουν προβλήματα ψυχοπαθολογίας στο μέλλον. Έτσι, η καλλιέργεια της ανθεκτικότητας, είναι αναγκαία και μπορεί να επιτευχθεί μέσω της ενίσχυσης της λειτουργικότητας των ατόμων, της ευελιξίας τους στη αντιμετώπιση διάφορων συνθηκών και στη χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης σε κάθε στάδιο της ανάπτυξης τους, ώστε να υπερβούν τις δύσκολες εμπειρίες που συναντούν στη ζωή, μετατρέποντάς τες σε θετικά αποτελέσματα (Yang & Wen, 2015).

Ψυχική Ανθεκτικότητα

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας έχει αποτελέσει διαχρονικά αντικείμενο μελέτης, λόγω του καθοριστικού ρόλου που κατέχει στην υγεία, στην ευημερία και στην ποιότητα της ζωής των ατόμων (Guilerag, Paños & Abad, 2015). Η σημαντικότητά της, προέρχεται από τη διαπίστωση, ότι τα άτομα που είναι «ψυχικά ανθεκτικά», είναι πιο πιθανό να παραμείνουν συναισθηματικά και σωματικά υγιή, παρ' όλες τις αντιξοότητες και τις αρνητικές καταστάσεις που έχουν βιώσει και να επιτύχουν μια θετική εξέλιξη στην ζωή τους (Cooper, 2013.Morgan, 2013.Sharma &Sharma, 2016).

Οι επιστημονικές έρευνες για την ψυχική ανθεκτικότητα, έχουν ως αφετηρία τη δεκαετία του '70, που διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά που είχαν βιώσει αντίξοες συνθήκες και ανήκαν σε ομάδες «υψηλού κινδύνου», κατάφεραν τελικώς να ανταπεξέλθουν ικανοποιητικά στην μετέπειτα ζωή τους (Goldstein & Brooks, 2013). Με την πάροδο των χρόνων φάνηκε, ότι η συστηματική μελέτη του φαινομένου, θα ενίσχυε την ανάπτυξη προγραμμάτων και παρεμβάσεων, λειτουργώντας προληπτικά αλλά και προστατευτικά ώστε να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά οι δυσκολίες που βιώνουν τα παιδιά που ανήκουν στις ομάδες «υψηλού κινδύνου» (Kollar, 2011).

Όσο η έρευνα για την ψυχική ανθεκτικότητα εξελισσόταν, ανέκυπταν διάφοροι προβληματισμοί, με κυριότερο τον ακόλουθο: Πως ήταν δυνατόν, κάποιες ομάδες παιδιών «υψηλού κινδύνου», οι οποίες είχαν έρθει αντιμέτωπες είτε τα ίδια τα παιδιά είτε οι οικογένειές τους με μια σειρά απειλητικών καταστάσεων, όπως είναι ο πόλεμος, η χρήση ουσιών, η παραβατικότητα, αντί να εκδηλώνουν κάποια μορφή ψυχοπαθολογίας ή ψυχικής ασθένειας, τελικώς να εξελίσσονται σε μια κατηγορία απόλυτα υγιών και ικανών νεαρών ενηλίκων; Ο προβληματισμός έγκειται στον τρόπο που αυτά τα παιδιά, παρ'όλες τις δυσκολίες που βίωσαν, τελικά κατάφεραν να υπερβούν τις αντιξοότητες και να έχουν θετική

εξέλιξη στη ζωή τους. Αυτή η θετική πορεία των ατόμων αυτών οφείλεται, στην επιρροή των «ψυχικά ανθεκτικών περιβαλλόντων», των προστατευτικών παραγόντων αλλά και των ατομικών χαρακτηριστικών που απαρτίζουν την προσωπικότητα του κάθε ατόμου.

Οι παράγοντες αυτοί, δρουν με διορθωτικό τρόπο στην ζωή των παιδιών, τα επηρεάζουν θετικά και τους επιτρέπουν να ζήσουν μια ομαλή και λειτουργική ζωή στο μέλλον, μετριάζοντας την επίδραση των αρνητικών καταστάσεων και όχι εξαλείφοντάς τες. Ουσιαστικά, η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας μεταφέρει δύο αξιοσημείωτα μηνύματα: πρώτον ότι η ύπαρξη δυσκολιών στην ζωή των ατόμων, δεν οδηγεί αποκλειστικά σε προβλήματα προσαρμογής, καθώς αυτό που έχει σημασία είναι ο τρόπος που το άτομο θα διαχειριστεί τις αντιξοότητες. Δεύτερον, ότι ακόμη και αν η αρχική αντίδραση του ατόμου σε μια αγχογόνο συνθήκη, είναι μη λειτουργική, υπάρχει δυνατότητα με το πέρασμα του χρόνου να βελτιωθεί (Henderson & Milstein, 2008).

Ορισμός. Για την έννοια της ανθεκτικότητας έχουν διατυπωθεί πολλοί ορισμοί, με αποτέλεσμα να μην επικρατεί αποκλειστικά μόνο ένας σήμερα. Ενδεικτικά, κάποιοι από τους ορισμούς αυτούς, είναι ότι η ψυχική ανθεκτικότητα όντας μια δυναμική έννοια παρουσιάζεται ως «μια ψυχική διεργασία και συμπεριφορά, η οποία προωθεί τα στοιχεία εκείνα της προσωπικότητας του ατόμου, που το βοηθούν να προσαρμοστεί θετικά, έναντι των αρνητικών επιδράσεων των στρεσογόνων παραγόντων» (Fletcher & Sarkar, 2013. Rutter, 2013.). Ένας άλλος ορισμός, αναφέρει ότι «η ψυχική ανθεκτικότητα ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου, να προσαρμόζεται θετικά παρά της ύπαρξης μιας τραυματικής εμπειρίας» (Guilera et. al., 2015, σελ.250).

Γενικότερα, ο κοινός παρονομαστής σε όλους τους ορισμούς που έχουν διατυπωθεί μέχρι σήμερα, για την ψυχική ανθεκτικότητα, είναι η υπέρβαση των δυσάρεστων συναισθημάτων, που επιδεικνύουν τελικώς τα άτομα, τα οποία βιώνουν μια τραυματική

εμπειρία, και συνάμα η εκδήλωση μιας σχετικής αντοχής που φανερώνουν απέναντι στους κινδύνους που τους παρουσιάζονται από το ευρύτερο περιβάλλον (Hornor, 2017).

Χαρακτηριστικά της ψυχικής ανθεκτικότητας. Η παρουσία της ψυχικής ανθεκτικότητας γίνεται αντιληπτή, εφόσον ισχύουν οι δύο ακόλουθες προϋποθέσεις: Αρχικά, η ύπαρξη ενός ή περισσότερων τραυματικών ή στρεσογόνων γεγονότων και δεύτερον η ικανοποιητική προσαρμογή του ατόμου στις νέες συνθήκες. (Luthar, 2006). Μάλιστα, έχει διαπιστωθεί ότι η ψυχική ανθεκτικότητα δεν είναι μια σταθερή διαδικασία, αλλά μια διαδικασία που διαρκώς μεταβάλλεται και διαφοροποιείται ανάλογα τις συνθήκες του περιβάλλοντος (Condly, 2006. Kolar, 2011. Luthar et. al., 2000. Reyes & Elias, 2011. Χατζηχρήστου & συν, 2013). Επομένως, αναλόγως του πλαισίου και της αλληλεπίδρασης μίας σειράς ατομικών και κοινωνικών παραγόντων τα άτομα μπορεί να είναι ψυχικώς ανθεκτικά σε μία περίοδο της ζωής τους, αλλά όχι σε άλλες.

Οι παράγοντες, που μπορούν να δράσουν ανασταλτικά στην ψυχική υγεία ονομάζονται παράγοντες επικινδυνότητας. Αντίθετα οι παράγοντες αυτοί που δίνουν στα άτομα την δυνατότητα να λάβουν υποστήριξη και να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις αντιξοότητες ονομάζονται προστατευτικοί. Η ψυχική ανθεκτικότητα, είναι μία πολυεπίπεδη αλληλεπίδραση μεταξύ των προστατευτικών παραγόντων και παραγόντων επικινδυνότητας του ατόμου και του ευρύτερου περιβάλλοντός του (Rutter, 2006).

Παράγοντες επικινδυνότητας. Ως παράγοντας επικινδυνότητας, μπορεί να εννοηθεί οποιαδήποτε κατάσταση ή μετρήσιμο στοιχείο το οποίο συνεπάγεται αρνητικά αποτελέσματα σε ένα συγκεκριμένο τομέα, όπως λόγου χάρη ο πόλεμος, το διαζύγιο (Wright & Masten, 2005). Ακόμα, γίνεται αναφορά, σε ακατάλληλα οικογενειακά περιβάλλοντα, όπως είναι, η χρήση ουσιών ή αλκοόλ από τους κηδεμόνες. Ως επακόλουθο τέτοιων τοξικών περιβάλλοντων, τα παιδιά τείνουν να εκδηλώνουν και τα ίδια, είτε

παραβατική συμπεριφορά, είτε χαμηλή ακαδημαϊκή επίδοση στο σχολείο (Henderson & Milstein, 2008). Ακόμα, συχνό φαινόμενο είναι να εκδηλώνουν είτε προβλήματα εσωτερίκευσης, όπως κατάθλιψη ή έντονο άγχος, είτε προβλήματα εξωτερίκευσης, όπως επιθετική συμπεριφορά.

Οι συμπεριφορές αυτές, τους δημιουργούν δυσκολίες στις κοινωνικές τους συναναστροφές με τους συνομηλίκους γιατί είτε απομονώνονται από αυτούς, είτε ωθούνται να επιλέγουν φίλους με τις ίδιες προβληματικές συμπεριφορές διογκώνοντας με αυτό τον τρόπο τις ελλείψεις τους στο συναισθηματικό, συμπεριφορικό και κοινωνικό τομέα. (Manly, Kim, Rogosch, & Cicchetti, 2001).

Οι παράγοντες επικινδυνότητας που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά ένα άτομο, να το εμποδίσουν, δηλαδή, να ανταπεξέλθει στις αντιξοότητες και να επανακάμψει επιτυχώς στην καθημερινότητά του. Οι παράμετροι από τις οποίες επηρεάζεται είναι οι ακόλουθες. Αρχικά, από τα ατομικά του χαρακτηριστικά, όπως λόγου χάρη, ένα άτομο που είναι εκ φύσεως αγχώδες, που έχει χαμηλό νοητικό υπόβαθρο, χαμηλή ανοχή στην ματαίωση, υπερκινητικότητα, χαμηλή ακαδημαϊκή επίδοση, χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ακόμα, ένα παιδί μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά όταν προέρχεται από ένα χαμηλό κοινωνικό-οικονομικό οικογενειακό περιβάλλον, καθώς υπάρχουν πιθανότητες να λάβει χαμηλής ποιότητας εκπαίδευση, ή και να καταλήξει λόγω βιοποριστικών αναγκών στην εγκληματικότητα (Coleman & Hagell 2007). Ακόμα, το συναίσθημα της μοναξιάς, το οποίο προκαλείται από την απόρριψη των συνομηλίκων, θεωρείται εξίσου παράγοντας κινδύνου που καθιστά τα άτομα ευάλωτα (Majorano et. al, 2015).

Η καταγραφή των παραγόντων επικινδυνότητας και ο τρόπος με τον οποίο λειτουργούν και επηρεάζουν την ψυχρόσυνθεση των ατόμων, αποτελούν σημαντικές πληροφορίες, ώστε να δημιουργηθούν παρεμβάσεις για την μείωση και την εξάλειψή τους

(Zolkoski & Bullock, 2012). Ωστόσο, έχει διαπιστωθεί, ότι υπάρχουν και οι προστατευτικοί παράγοντες, οι οποίοι δρουν ενισχυτικά και αλληλεπιδρούν με τους παράγοντες επικινδυνότητας, με στόχο να μετριάσουν την αρνητική επίδραση των αγχογόνων καταστάσεων στην ζωή ενός ατόμου. Οι προστατευτικοί παράγοντες, αναφέρονται στην ύπαρξη ενός ενεργού οικογενειακού περιβάλλοντος, σε ατομικά χαρακτηριστικά των ατόμων, σε περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά, καθώς και στην ύπαρξη μιας υποστηρικτικής κοινότητας (Fergus & Zimmerman, 2005).

Προστατευτικοί παράγοντες. Πιο αναλυτικά, οι προστατευτικοί παράγοντες, είναι οι παράγοντες, οι οποίοι διαμορφώνουν ένα υποστηρικτικό πλαίσιο, το οποίο βοηθάει τα άτομα να επιβιώσουν αλλά και να ευδοκιμήσουν όταν βιώνουν αντιξοότητες (Grych et al., 2015). Περιγράφονται αρκετοί προστατευτικοί παράγοντες τόσο σε ατομικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο περιβάλλοντος. Ως ατομικοί, μπορούν να θεωρηθούν κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα των ατόμων, ενώ ως περιβαλλοντικοί θεωρούνται τα κοινωνικά δίκτυα, όπως το σχολείο, η οικογένεια και η κοινότητα (Hamby et al., 2017).

Πιο συγκεκριμένα, κάποια από τα ατομικά χαρακτηριστικά της ιδιοσυγκρασίας του ατόμου, είναι η νοημοσύνη, η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων- ευελιξία, ο αυτοέλεγχος, η διαύγεια, το εσωτερικευμένο κίνητρο για επιτυχία, καθώς και οι επιτυχείς κοινωνικές δεξιότητες, οι οποίες θα το βοηθήσουν στη δημιουργία αλλά και στη συντήρηση στενών διαπροσωπικών σχέσεων. Στη συνέχεια, γίνεται αναφορά σε κάποιους περιβαλλοντικούς παράγοντες, που δρουν προστατευτικά για ένα άτομο που βρίσκεται σε μια περίοδο κρίσης, όπως είναι η ύπαρξη μιας υποστηρικτικής οικογένειας με υγιείς δεσμούς μεταξύ των μελών της, η ύπαρξη αποτελεσματικών σχολείων, τα οποία παρέχουν στήριξη και φροντίδα, αλλά και η αποτελεσματική συνεργασία σχολείου-οικογένειας (Masten, 2014. Χατζηχρήστου, 2011).

Τα άτομα με υψηλό επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας, περιγράφονται ως άτομα που έχουν αποτελεσματικές επικοινωνιακές δεξιότητες, ισχυρή αυτο-επάρκεια, υψηλό επίπεδο αυτοπεποίθησης, ικανότητα ελέγχου των συναισθημάτων τους, καθώς εμφανίζουν και την ικανότητα να μπορούν να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν θετικές διαπροσωπικές σχέσεις (Cerkez, 2017). Επομένως, είναι πολύ σημαντικό να καλλιεργηθούν και να ενισχυθούν από νωρίς οι προστατευτικοί παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας, στα παιδιά και στους εφήβους.

Παρεμβάσεις για την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας στο σχολείο. Η συστημική θεώρηση, ενισχύει την πεποίθηση ότι ο καλύτερος τρόπος προαγωγής της ψυχικής ανθεκτικότητας στα παιδιά, προϋποθέτει την αποτελεσματική συνεργασία του σχολείου, της οικογένειας και της κοινότητας. (Esquivel, Dolla & Oades-Sese, 2011). Ειδικότερα, τα σχολεία και οι σχολικές τάξεις αποτελούν τους πιο κατάλληλους χώρους, για προγράμματα πρόληψης και παρέμβασης, καθώς σε αυτά τα παιδιά αφιερώνουν τον μεγαλύτερο χρόνο της μέρας τους.

Οι Henderson & Milstein (2008), έχουν διατυπώσει έξι βασικά στοιχεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα στο σχολικό πλαίσιο. Σε πρώτο επίπεδο, (α) η καλλιέργεια θετικών κοινωνικών σχέσεων, (β) η ενίσχυση εκμάθησης κοινωνικών δεξιοτήτων, (γ) η ύπαρξη ξεκάθαρων ορίων, (δ) ύπαρξη υψηλών στόχων, (ε) η εξασφάλιση στήριξης και φροντίδας στους μαθητές, (στ) η δημιουργία ευκαιριών για ενεργό συμμετοχή όλων των μελών της σχολικής κοινότητας.

Όσον αφορά τα χαρακτηριστικά των αποτελεσματικών τάξεων, τα οποία διαδραματίζουν εξίσου καθοριστικό ρόλο στην ψυχική ευεξία και την ακαδημαϊκή επιτυχία των μαθητών, είναι οι αυτό-ρυθμιζόμενες δεξιότητες, οι οποίες αφορούν στην ακαδημαϊκή

αποτελεσματικότητα, στον ακαδημαϊκό αυτό-προσδιορισμό, αλλά και στο συμπεριφορικό αυτό-έλεγχο του εκάστοτε μαθητή (Doll et al., 2009).

Λαμβάνοντας υπόψιν τα χαρακτηριστικά του αποτελεσματικού σχολείου, των αποτελεσματικών τάξεων και της ψυχικής ανθεκτικότητας, διαμορφώνονται αντίστοιχα προγράμματα παρέμβασης για τους μαθητές. Οι παρεμβάσεις αυτές, βασίζονται στην Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή (ΚΣΑ), όπου «τα παιδιά βελτιώνουν την ικανότητά τους να συνδυάζουν τη σκέψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά, ώστε να επιτυγχάνουν σημαντικές καθημερινές δραστηριότητες» (Χατζηχρήστου, 2011,σελ. 472). Οι παρεμβάσεις ΚΣΑ, αποσκοπούν στην προαγωγή δεξιοτήτων τόσο σε ατομικό επίπεδο, όσο και σε επίπεδο σχέσεων μέσα στο σχολείο μεταξύ των συμμαθητών και των εκπαιδευτικών, παράλληλα με την ενεργό συνεργασία των γονέων.

Οι παρεμβάσεις, επικεντρώνονται κυρίως, στην εκμάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων αλλά και στην ενίσχυση των ατομικών χαρακτηριστικών του κάθε παιδιού ξεχωριστά, όπως η αυτοεκτίμηση ή η αυτορρύθμιση των συναισθημάτων του. (Bruce et. al, 2017). Σε περίπτωση που οι παρεμβάσεις απευθύνονται σε ομάδες παιδιών «υψηλού κινδύνου», όπως, λόγου χάρη, παιδιά τα οποία είναι γνωστό ότι προέρχονται από ένα χαμηλό κοινωνικό-οικονομικό περιβάλλον, πέραν της καλλιέργειας θετικών υποστηρικτικών σχέσεων των παιδιών με τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς, τους παρέχεται επικουρικά δωρεάν ή μειωμένου κόστους γεύμα και δωρεάν σχολική υγειονομική περίθαλψη (Masten, 2014).

Ενδεικτικά αναφέρονται, τα οφέλη και οι αξιολογήσεις από την εφαρμογή προγραμμάτων παρέμβασης που έχουν εφαρμοστεί κατά καιρούς, σε πολλά σχολεία διεθνώς, με στόχο την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας στην μαθητική κοινότητα. Αρχικά, εφαρμόζονται καθώς προωθούν την κοινωνική και τη συναισθηματική σκέψη σε μαθητές πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και ταυτόχρονα προκαλούν την αύξηση της

συναισθηματικής κατανόησης αλλά και την μείωση των δυσκολιών συμπεριφοράς στους μαθητές. Τα προγράμματα παρέμβασης έχουν στόχο, να βοηθήσουν τα παιδιά να αποκτήσουν καλύτερη κατανόηση των συναισθημάτων τους και να τους καλλιεργήσουν δεξιότητες ενσυναίσθησης και αυτοέλεγχου (Curtis & Norgate, 2007).

Στη συνέχεια, τα προγράμματα παρέμβασης δρουν υποστηρικτικά, βοηθώντας τα παιδιά και τους εφήβους ώστε να αναπτύξουν την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, να κάνουν θετικές σκέψεις και να χρησιμοποιούν τεχνικές χαλάρωσης όποτε το χρειάζονται. Τέτοιου είδους παρεμβάσεις, είναι χρήσιμο να εφαρμόζονται, κυρίως σε παιδιά που εκφράζουν ήδη έντονο άγχος και κατάθλιψη, παρά για αυτά που δεν παρουσιάζουν κανένα σύμπτωμα (Rodgers & Dunsmuir, 2013).

Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ένα ελληνικό πρόγραμμα που δημιουργήθηκε ώστε να έχουν πρόσβαση όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας στην γνώση, εφαρμοσμένη και θεωρητική και ονομάστηκε «ΣΥΝ-ΦΡΟΝΤΙΖΩ» («Connecting For Caring» C4C). Το πρόγραμμα αυτό, δημιουργήθηκε από το από το Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών και την Εταιρεία Σχολικής και Οικογενειακής Συμβουλευτικής και Έρευνας. Ο στόχος του βασίζεται στην πρόληψη, την εκπαίδευση, την ευαισθητοποίηση και την παρέμβαση στο πλαίσιο του σχολείου και περιλαμβάνει ποικίλες δράσεις. Οι δράσεις του προγράμματος «Στηρι-Ζωντας», «Ε.Μ.Ε.Ι.Σ.», «WEC.A.R.E.», αναφέρονται στην επιμόρφωση των εκπαιδευτικών ώστε να στηρίζουν ψυχολογικά τους μαθητές την περίοδο της οικονομικής κρίσης αλλά και στην προαγωγή του θετικού σχολικού κλίματος και της ψυχικής ανθεκτικότητας στη σχολική κοινότητα. Τέλος, η συμμετοχή σε ακαδημαϊκές, αθλητικές, καλλιτεχνικές ή άλλες δραστηριότητες που ικανοποιούν τα παιδιά και τα καταφέρνουν σε αυτές μπορούν, εξίσου να τους δώσουν μια αίσθηση ολοκλήρωσης και εμπιστοσύνης. Αυτοί οι στόχοι, βοηθούν επίσης την ανάπτυξη δεσμών με τους συνομηλίκους, οι οποίοι προάγουν εξίσου την ανθεκτικότητα.

Ψυχική ανθεκτικότητα και μοναξιά στην εφηβική ηλικία. Στη διεθνή

βιβλιογραφία, δεν υπάρχει μεγάλος αριθμός ερευνών, που να μελετούν τη μοναξιά ως παράγοντα επικινδυνότητας για την ψυχική ανθεκτικότητα, κυρίως στην ηλικία της εφηβείας. Οι ερευνητές, μελετούν αυτές τις έννοιες, κατά βάση, σε ομάδες ανθρώπων που είναι ευάλωτες, όπως σε άτομα τρίτης ηλικίας, σε παιδιά διαζευγμένων οικογενειών, σε παιδιά ανατολικών λαών που αναγκάζονται να μείνουν μακριά από τους κηδεμόνες τους για βιοποριστικούς λόγους, σε παιδιά που είναι θύματα ηλεκτρονικού εκφοβισμού, είτε σε παιδιά παραμελημένα. Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας συνδέεται με την ύπαρξη ενός υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου (οικογένεια, συγγενείς, ισχυρές διαπροσωπικές σχέσεις με συνομηλίκους) και τα θετικά ατομικά χαρακτηριστικά που διαθέτει ένα άτομο, τα οποία θα το βοηθήσουν να διατηρήσει τις φιλικές του σχέσεις αλλά και να ξεπεράσει με επιτυχία μια αντίξοχη κατάσταση (Grych et al., 2015). Αντίθετα, το συναίσθημα της μοναξιάς, δρα ανασταλτικά ως προς την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και ωθεί το άτομο στην εσωστρέφεια, την απομόνωση και το κλείσιμο στον εαυτό. Αποτελεί, έναν παράγοντα επικινδυνότητας, ο οποίος οδηγεί στη θυματοποίηση, στη δυσκολία της προσαρμογής του και κατ' επέκταση τον καθιστά ψυχικά ευάλωτο (Majorano et. al, 2015).

Σε γενικές γραμμές, τα περισσότερα ευρήματα, προσανατολίζονται στην αρνητική επιρροή που έχει η μοναξιά στην ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου. Ειδικότερα, οι Ai & Hu (2014), διεξήγαγαν έρευνα στην Κίνα, με δείγμα παιδιά που παραμένουν στην αγροτική περιοχή με την ευρύτερη οικογένεια, μακριά από τους γονείς τους, οι οποίοι μετακινούνται και παραμένουν στην αστική περιοχή για να εργαστούν. Η έρευνα αυτή, έδειξε ότι όσο πιο αυξημένα είναι τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας στα παιδιά, τόσο μειώνεται και το αίσθημα μοναξιάς που βιώνουν. Επιπλέον, παρατήρησαν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα ενισχύεται και συμβάλει στη ψυχική υγεία των παιδιών όταν παράλληλα υποστηρίζονται από τον κοινωνικό τους περίγυρο (συγγενείς πρώτου βαθμού, φίλοι).

Παρόμοια ήταν τα ευρήματα, των Altundagl & Burut (2014), οι οποίοι μελέτησαν την ικανοποίηση που αντλούν από την ζωή τους αλλά και το επίπεδο μοναξιάς που βιώνουν, Τούρκοι έφηβοι που προέρχονται από οικογένειες διαζευγμένων γονέων. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας αποκάλυψαν ότι, από την μια πλευρά, ενώ υπήρχε μια θετική σχέση μεταξύ ανθεκτικότητας και ικανοποίησης από τη ζωή, από την άλλη πλευρά, βρέθηκε μια ισχυρή αρνητική σχέση μεταξύ ανθεκτικότητας και επιπέδου μοναξιάς των εφήβων των οποίων οι γονείς έχουν διαζευχθεί. Σε αυτή την μελέτη, διαπιστώθηκε ουσιαστικά, ότι όσο η ανθεκτικότητα αυξάνεται, τόσο το επίπεδο της μοναξιάς μειώνεται. Αυτά τα ευρήματα, αναφέρουν ότι η απομόνωση είναι ένας παράγοντας κινδύνου, ο οποίος επηρεάζει την ανθεκτικότητα των εφήβων. Οι μεταβλητές, όπως η υποστήριξη από τους συνομηλίκους, η οικογενειακή υποστήριξη και η ενσυναίσθηση που προέρχεται από το υποστηρικτικό τους περιβάλλον βοηθούν στην αύξηση της ανθεκτικότητας. Επίσης, οι έφηβοι που δεν μπορούν να δημιουργήσουν τις απαραίτητες εσωτερικές και οι εξωτερικές πηγές για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες και τα συναισθηματικά τους προβλήματα μπορεί να επιδείξουν υψηλό επίπεδο μοναξιάς. Έτσι, η απουσία μοναχικότητας και η ύπαρξη υποστηρικτικού δικτύου, αποτελούν προϋποθέσεις για την ψυχική ανθεκτικότητα στην εφηβεία.

Στη συνέχεια, γίνεται αναφορά σε μια έρευνα που μελέτησε τον τρόπο με τον οποίο οι φιλικές σχέσεις στην εφηβική ηλικία προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα και μειώνουν τα συναισθήματα άγχους και μοναξιάς στους εφήβους. Αυτό που φάνηκε, από την παρούσα έρευνα είναι ότι η φιλία που αναπτύσσεται κατά την εφηβική ηλικία, προωθεί την ψυχική ανθεκτικότητα στους εφήβους, περισσότερο από την ίδια οικογένεια. Πιο συγκεκριμένα, αναπτύσσεται στους εφήβους, που προέρχονται από αρνητικά περιβάλλοντα. Η έρευνα επιβεβαίωσε ακόμα, ότι οι έφηβοι με ισχυρούς φιλικούς δεσμούς βιώνουν λιγότερο το συναίσθημα της μοναξιάς και έντονου άγχους. Οι ερευνητές καταλήγουν, τονίζοντας την

αναγκαιότητα φιλικών σχέσεων κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας και αναφέρουν ακόμα την αναγκαιότητα ύπαρξης υποστηρικτικού δικτύου συνομηλίκων για κάθε έφηβο μαθητή. Για τον λόγο αυτό, επισημαίνεται η σημαντικότητα παρεμβάσεων στα σχολικά περιβάλλοντα, οι οποίες θα προωθούν κοινωνικές δεξιότητες και τη συνεργασία της ομάδας μεταξύ των συμμαθητών ώστε να συντηρηθούν οι φιλίες που δημιουργούνται στο σχολείο, καθώς εξασφαλίζουν σε μεγάλο βαθμό την ψυχική ανθεκτικότητα. (Harmelen, Kievit et. al, 2017).

Επιπρόσθετα, μια ακόμη έρευνα που αναφέρεται, έλαβε χώρα στην Κίνα, με θέμα κατά πόσο η ψυχική ανθεκτικότητα του κάθε έφηβου μαθητή, σχετίζεται με το άγχος, την μοναξιά και την ακατάσχετη χρήση των κοινωνικών δικτύων, βρέθηκαν τα ακόλουθα συμπεράσματα. Αρχικά, αυτό που φάνηκε μέσω των ευρημάτων της έρευνας, είναι ότι η σχέση μεταξύ συναισθημάτων άγχους, μοναξιάς και προβληματικής χρήσης των κοινωνικών δικτύων ήταν στατιστικά σημαντική για τους μαθητές με χαμηλή ψυχική ανθεκτικότητα, ενώ δεν βρέθηκε σημαντική συσχέτιση για άτομα με υψηλότερο επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας. Αυτό συμβαίνει, επειδή οι ψυχικά ανθεκτικοί μαθητές είναι πιο πιθανό να συμμετάσχουν σε πιο δημιουργικές δραστηριότητες, οι οποίες ενισχύουν έναν πιο υγιή τρόπο ζωής και προωθούν την κοινωνικοποίηση τους. Κατ' επέκταση με αυτό τον τρόπο δεν απομονώνονται, ούτε βιώνουν συναισθήματα άγχους και μοναξιάς, αλλά ούτε απασχολούνται αποκλειστικά με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Hou, Wang, Guo et.al., 2016).

Αν και υπάρχουν μερικές μελέτες που έχουν εξετάσει τη μοναξιά στην εφηβεία (Goossens & Marcoen, 1999. Koenig & Abrams, 1999. Kupersmidt, Sigda, Sedikides & Voegler, 1999. Larson, 1999. Sippola & Bukowski, 1999. Woodhouse, Dukas & Cassidy, 2011), λίγες έχουν επικεντρωθεί στην εφηβική μοναξιά η οποία δημιουργείται κατά βάση, από τις σχέσεις με τους συνομηλίκους και λειτουργεί ως παράγοντας επικινδυνότητας για

την ψυχική υγεία των μαθητών, καθώς αποτρέπει την ανάπτυξη της ψυχικής τους ανθεκτικότητας. Οι περισσότερες έρευνες συνδέουν την εφηβική μοναξιά με την έλλειψη φίλων και αποδοχής τους από τον περίγυρο των συνομηλίκων (Storch & Masia-Warner, 2004). Στην Ελλάδα, δεν παρατηρείται μεγάλος αριθμός μελετών για τον ρόλο που έχει η ψυχική ανθεκτικότητα ως προς την μοναξιά που βιώνουν οι έφηβοι. Για το λόγο αυτό, πραγματοποιείται η συγκεκριμένη ερευνητική απόπειρα ως εμπλουτισμός στα ήδη υπάρχοντα ερευνητικά δεδομένα.

Η παρούσα μελέτη

Η παρούσα εργασία έχει ως κύριο στόχο να μελετήσει, τη σχέση της μοναξιάς και της ψυχικής ανθεκτικότητας σε έφηβους μαθητές. Σε δεύτερο επίπεδο, μελετάει την μοναξιά (ως εξαρτημένη μεταβλητή) ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά: φύλο, οικογενειακή κατάσταση, σχολική επίδοση και ψυχική ανθεκτικότητα. Πιο συγκεκριμένα, τα ερευνητικά ερωτήματα-υποθέσεις που τέθηκαν είναι οι εξής:

Ερευνητικές υποθέσεις και ερωτήματα

Υ1: Αναμένεται ότι θα υπάρχει αρνητική συνάφεια μεταξύ ανθεκτικότητας και μοναξιάς.

Υ2: Αναμένεται ότι τα κορίτσια θα εμφανίσουν χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς από ότι τα αγόρια.

Υ3: Αναμένεται ότι τα παιδιά διαζευγμένων γονέων θα παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς από ότι τα παιδιά των παντρεμένων γονέων.

E4: Τα ευρήματα από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας ήταν αντιφατικά με αυτό το ερώτημα, οπότε δεν διατυπώθηκε ερευνητική υπόθεση (E1): Υπάρχουν διαφορές μεταξύ της επίδοσης (μαθητές με υψηλό μέσο όρο-μαθητές με χαμηλό μέσο όρο) ως προς το συναίσθημα της μοναξιάς;

E5: Τα ευρήματα από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας ήταν αντιφατικά με αυτό το ερώτημα, οπότε δεν διατυπώθηκε ερευνητική υπόθεση (E2): Μπορεί να γίνει πρόβλεψη του επιπέδου μοναξιάς των μαθητών από τα δημογραφικά τους στοιχεία (φύλο, οικογενειακή κατάσταση, επίδοση) και την ψυχική ανθεκτικότητα;

Μέθοδος

Συμμετέχοντες

Στην παρούσα έρευνα έλαβαν μέρος 310 μαθητές, ηλικίας 15 με 16 ετών, οι οποίοι φοιτούσαν στην Α' και Β' τάξη του Λυκείου από σχολεία στην ευρύτερη περιοχή των Αθηνών. Η κατανομή του δείγματος ως προς το φύλο ήταν 164(48,5%) αγόρια και 144 (51,4%) κορίτσια (βλ. Πίνακα 1)

Πίνακας 1.

Φύλο και τάξη των συμμετεχόντων

Φύλο	Απόλυτη Συχνότητα(f)		Σχετική Συχνότητα (rf)
Αγόρι	Α'Λυκείου	80	48,2%
	Β'Λυκείου	84	51,2%
Κορίτσι	Α'Λυκείου	74	51,4%
	Β'Λυκείου	70	48,6%

Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων (N=281), ήταν τα 16,5 έτη και για τα αγόρια και για τα κορίτσια. Ενώ, όσον αφορά την καταγωγή των μαθητών 292 (92,1%) είχαν ελληνική καταγωγή, ενώ 25 (7,9%), κατάγονταν από άλλη χώρα..

Σχετικά με την χώρα γέννησης του πατέρα των συμμετεχόντων 210 (66,2%) είχε καταγωγή από την Ελλάδα, ενώ 107 (33,8%) είχε καταγωγή από άλλη χώρα. Σχετικά με την χώρα καταγωγής της μητέρας, 207 (65,3%) είχε καταγωγή από την Ελλάδα, ενώ 110 (34,7%) είχε καταγωγή από άλλη χώρα.

Αναφορικά με το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα, το 2,5% (8 μαθητές/-τριες) του δείγματος απάντησε ότι ο πατέρας τους έχει τελειώσει το δημοτικό, το 18,6 % (59 μαθητές-ριες) ότι ο πατέρας τους έχει τελειώσει το γυμνάσιο και το 24,3% (77 μαθητές-ριες) ότι ο πατέρας τους έχει ολοκληρώσει πανεπιστημιακές σπουδές. Δεν υπάρχουν στοιχεία για τα το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα 16 (0,5%) μαθητών-ριών. Ως προς το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας, το 1,3 % (4 μαθητές-ριες) του συνολικού δείγματος απάντησε ότι η μητέρα τους έχει τελειώσει το δημοτικό, το 15,1% (48 μαθητές-ριες) δήλωσε ότι η μητέρα του έχει τελειώσει το γυμνάσιο, το 26,2 % (83 μαθητές-ριες) απάντησε πως η μητέρα του έχει ολοκληρώσει το λύκειο και το 52,7 % (167 μαθητές-ριες) απάντησε πως η μητέρα του έχει ολοκληρώσει πανεπιστημιακές σπουδές . Στο σύνολο του δείγματος 15 (4,7%) μαθητές-ριες δεν συμπλήρωσαν την ερώτηση για το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας τους (βλ. Πίνακα 2).

Πίνακας 2.

Μορφωτικό επίπεδο των γονέων των συμμετεχόντων

	Μορφωτικό επίπεδο πατέρα		Μορφωτικό επίπεδο μητέρας	
	Απόλυτη συχνότητα(f)	Σχετική Συχνότητα(rf)	Απόλυτη Συχνότητα(f)	Σχετική Συχνότητα(rf)
Δημοτικό	8	2,5%	4	1,3%
Γυμνάσιο	59	18,6%	48	15,1%
Λύκειο	77	24,3%	83	26,2%
Ανώτερη Σχολή/Πανεπιστήμιο	157	49,5%	167	52,7%
Σύνολο	301	100%		

Για την επαγγελματική κατάσταση του πατέρα, οι μαθητές απάντησαν ότι 272 (85,8%) εργάζονται και 45(14,2%) είναι άνεργοι. Όσον αφορά την επαγγελματική κατάσταση της μητέρας απάντησαν ότι 250 (78,9%) αυτών εργάζονται ενώ 67 (21,1%) είναι άνεργες.

Η πλειοψηφία των γονέων του δείγματος ήταν παντρεμένοι (71,6%), το (19,9%) ήταν χωρισμένοι, ενώ οι γονείς που είχαν είτε κάνει δεύτερο γάμο (2,2%), είτε είχαν χάσει τον/την συντροφό τους (2,8%) ήταν μειοψηφίες (βλ.Πίνακα 3).

Πίνακας 3.

Οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων

	Οικογενειακή κατάσταση	
	Απόλυτη συχνότητα(f)	Σχετική Συχνότητα(rf)
Παντρεμένοι	227	71,6%
Διαζευγμένοι	63	19,9%
Δεύτερος Γάμος γονέα	7	2,2%
Θάνατος γονέα	9	2,8%
Σύνολο	306	96,5%

Ακόμα, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων είχαν αδέρφια 161(60,3%), ενώ 120 (37,9%) δεν είχαν.

Τέλος, για τη σχολική επίδοση των συμμετεχόντων, το μεγαλύτερο ποσοστό 115 (36,9%) είχε γενικό βαθμό μεταξύ 15-17, ενώ το μικρότερο ποσοστό 4 (1,3%) είχε γενικό βαθμό μεταξύ 9-11. Όσον αφορά το μάθημα της νεοελληνικής γλώσσας το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών 132 (41,6%) είχε βαθμό μεταξύ 15-17 και στο μάθημα των μαθηματικών το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών 100(31,5%) είχε βαθμό μεταξύ 18 εως 20 (βλ.Πίνακα 4).

Πίνακας 4.

Σχολική επίδοση συμμετεχόντων

Σχολική Επίδοση						
Γενικός Βαθμός		Βαθμός μαθηματικά			Βαθμός νεοελληνικής γλώσσας	
	Απόλυτη Συχνότητα(f)	Σχετική Συχνότητα(rf)	Απόλυτη Συχνότητα(f)	Σχετική Συχνότητα(rf)	Απόλυτη Συχνότητα(f)	Σχετική Συχνότητα(rf)
9-11	4	1,3%	47	14,8%	9	28%
12-14	44	13,9%	65	20,5%	61	19,2%
15-17	115	36,9%	87	27,4%	132	41,6%
18-20	73	23%	100	31,5%	98	30,9%

Μέσα συλλογής δεδομένων

Η συλλογή δεδομένων στην παρούσα έρευνα έγινε με την χορήγηση δύο ερωτηματολογίων, τα οποία αναφέρονταν στις δύο μεταβλητές της έρευνας, την ψυχική ανθεκτικότητα και την μοναξιά.

A) *Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας των Neill & Dias (2001)*. Η μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας στους εφήβους του δείγματος, έγινε μέσω της κλίμακας των Neil&Dias (2001), όπως μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στα ελληνικά από την Λεοντοπούλου για μαθητές ηλικίας 9-17 (2010). Αυτή η κλίμακα περιέχει 15 ερωτήματα τύπου Likert 7 σημείων (όπου 1 = Διαφωνώ Απόλυτα και 7 = Συμφωνώ Απόλυτα) και αποτελεί συντόμευση της μεγαλύτερης σε αριθμό ερωτημάτων κλίμακας των Wagnild & Young (1993) που περιέχει 25 ερωτήματα. Σύμφωνα με έρευνα της Λεοντοπούλου (2010), η κλίμακα έχει δείκτη εσωτερικής συνέπειας (internal consistency) Cronbach $\alpha = .773$. Επίσης, η ίδια παραπέμπει στην έρευνα των Neill & Dias (2001), οι οποίοι αναφέρουν πως η εν λόγω κλίμακα έχει υψηλό δείκτη α του Cronbach, $\alpha = .91$. Οι Wagnild & Young (1993), αναφέρουν ότι οι υψηλότερες βαθμολογίες στη συγκεκριμένη κλίμακα, αντιπροσωπεύουν υψηλότερη ανθεκτικότητα. Στην παρούσα εργασία, χρησιμοποιήθηκε η εκδοχή των Neill&Dias (2001, translation by Leontopoulou), η οποία είναι μονοπαραγοντική.

Ενδεικτικά κάποια παραδείγματα διατυπώσεων είναι: «Συνήθως κάνω πράγματα με την άνεσή μου.», «Αισθάνομαι ότι μπορώ να αντιμετωπίσω πολλά πράγματα μαζί», «Όταν κάνω σχέδια φροντίζω να τα φέρνω σε πέρας», «Είμαι αποφασιστικός», «Συνήθως, τα καταφέρνω, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο», «Αισθάνομαι περήφανος που κατάφερα κάποια πράγματα στη ζωή μου», «Ενδιαφέρομαι για διάφορα πράγματα», «Η ζωή μου έχει νόημα», «Είμαι φίλος με τον εαυτό μου».

Αναθεωρημένη Κλίμακα Μοναξιάς UCLA (The revised UCLA loneliness Scale): Για την μελέτη του συναισθήματος της μοναξιάς των εφήβων της παρούσας έρευνας, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα UCLA Loneliness Scale (Version 3) (Russell, 1996). Το ερωτηματολόγιο αυτό είναι αυτό-αναφοράς, αποτελείται από 20 στοιχεία (item) (9 θετικές και 11 αρνητικές διατυπώσεις) και έχει σχεδιαστεί για να μετράει τα υποκειμενικά συναισθήματα της μοναξιάς καθώς και τα αισθήματα κοινωνικής απομόνωσης. Οι συμμετέχοντες αξιολογούν κάθε στοιχείο ως Συχνά ("συχνά αισθάνομαι αυτόν τον τρόπο"), Μερικές Φορές ("Μερικές φορές νιώθω με αυτόν τον τρόπο"), Σπάνια ("Σπάνια αισθάνομαι με αυτόν τον τρόπο"), Ποτέ ("Ποτέ δεν αισθάνομαι με αυτόν τον τρόπο"). Η κλίμακα αναθεωρήθηκε δύο φορές από την πρώτη της δημοσίευση. Η κατασκευή του έγινε από τους Russell, Peplau και Ferguson (Russell, Peplau & Ferguson, 1978) και η αναθεώρησή του από τους Russell, Peplau και Cutrona (Russell, Peplau & Cutrona, 1980). Η πρώτη φορά η αναθεώρησή της έγινε για να υπολογιστούν τα αντίστροφα διατυπωμένα στοιχεία (items) και η δεύτερη φορά για την απλοποίηση της διατύπωσης κάποιων ερωτημάτων.

Όσον αφορά, την βαθμολογία του ερωτηματολογίου, το υψηλότερο σκορ που μπορεί να συγκεντρώσει κάποιος είναι 80, ενώ το χαμηλότερο είναι 20. Το χαμηλότερο σκορ δηλώνει μικρότερη αίσθηση μοναξιάς, ενώ το υψηλότερο δηλώνει το αντίθετο (Russell, Peplau & Cutrona, 1980).

Ο Russell, 1996 αναφέρει στο άρθρο του, ότι η κλίμακα ήταν πολύ αξιόπιστη, τόσο από άποψη εσωτερικής εγκυρότητας (συντελεστής α που κυμαίνεται από 0,89 έως .94) όσο και από την επανεξέτασή της αξιοπιστίας της ύστερα από ένα χρόνο ($r = 0,73$). Η συγκλίνουσα εγκυρότητα (convergent validity) της κλίμακας έχει προκύψει από σημαντικούς συσχετισμούς με άλλες κλίμακες μοναξιάς. Όσον αφορά, την εγκυρότητα της εννοιολογικής δομής της κλίμακας (construct validity) φανερώθηκε από μετρήσεις που

αναφέρονταν στα συναισθήματα επάρκειας των ατόμων από τις σημαντικές διαπροσωπικές τους σχέσεις, αλλά και από συσχετίσεις που έγιναν μεταξύ μετρήσεων της μοναξιάς και μετρήσεων για την υγεία και την ευημερία.

Μέσω της παραγοντικής ανάλυσης που πραγματοποιήθηκε, μετά την περιστροφή Varimax, με την μέθοδο των κύριων συνιστωσών προέκυψε ένας κυρίαρχος παράγοντας που εξηγεί το 36,40% της διακύμανσης (Anderson & Malikiosi-Loizos, 1992). Σύμφωνα με τους κατασκευαστές, οι δείκτες αξιοπιστίας και εγκυρότητας είναι ικανοποιητικοί. Ο δείκτης Cronbach's για το ελληνικό δείγμα ήταν .89 (Μαλικιώση – Λοΐζου, 2012). Επιπλέον, συμπληρώθηκε από τους συμμετέχοντες και ένα ερωτηματολόγιο δημογραφικών στοιχείων, όπου συγκεντρώθηκαν πληροφορίες σχετικά με δημογραφικά τους στοιχεία.

Λιαδικασία Συλλογής Δεδομένων

Τα ερωτηματολόγια της παρούσας έρευνας χορηγήθηκαν στο χρονικό διάστημα μεταξύ των μηνών Μαρτίου-Μαΐου 2019 σε Λύκεια της Αττικής, με τυχαία δειγματοληψία. Οι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν μαθητές/-τριες Α' & Β' Λυκείου.

Κατόπιν συνεννοήσεως κατ' αρχήν, με τους διευθυντές των σχολείων και ύστερα με τους γονείς και κηδεμόνες των μαθητών σχετικά με τους στόχους και τους σκοπούς της έρευνας, δόθηκε έγκριση για τη συμμετοχή τους στην έρευνα. Οι μαθητές ενημερώθηκαν με σαφείς οδηγίες για τον τρόπο συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων, προκειμένου να αποφευχθούν τυχόν δυσκολίες, ενώ παράλληλα τονίστηκε η εξασφάλιση ανωνυμίας της συμμετοχής τους.

Αποτελέσματα

Για να απαντηθούν τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν στην παρούσα εργασία, έγινε στατιστική ανάλυση των δεδομένων των ερωτηματολογίων για τα αίσθημα της Μοναξιάς (UCLA) και της Ψυχικής Ανθεκτικότητας (Resilience Scale) σε σχέση με τα δημογραφικά που συλλέχθηκαν, αλλά και μεταξύ των κλιμάκων του ερωτηματολογίου.

Σε πρώτο επίπεδο, έγινε έλεγχος της κανονικότητας της κατανομής των συνεχών μεταβλητών με τη χρήση του κριτηρίου Kolmogorov-Smirnov και διαπιστώθηκε ότι καμία εκ των ελεγχόμενων μεταβλητών (συνολικό σκορ της κλίμακας Μοναξιάς και συνολικό σκορ της κλίμακας ψυχικής ανθεκτικότητας) δεν βρέθηκε να ακολουθεί προσεγγιστικά την κανονική κατανομή. Έτσι, ο έλεγχος έγινε με τη χρήση μη παραμετρικών κριτηρίων.

Περιγραφική Στατιστική και Ανάλυση

Στον Πίνακα 5 παρουσιάζονται οι διάμεσοι, τα εύρη, η ελάχιστη και μέγιστη τιμή καθώς και οι συντελεστές αξιοπιστίας Cronbach's α για τη κλίμακα της μοναξιάς UCLA loneliness και τη κλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Πίνακας 5.

Διάμεσοι, εύρη, ελάχιστη, μέγιστη τιμή και οι συντελεστές αξιοπιστίας για τις κλίμακες της μοναξιάς και της ψυχικής ανθεκτικότητας

	Διάμεσος	Εύρος	N	Alpha
Αίσθημα μοναξιάς (UCLA)	1,89	3,05	20	0,825
Ψυχική Ανθεκτικότητα	5,67	8,33	15	0,854

Ακολουθεί ο Πίνακας 6, όπου παρουσιάζει βασικά περιγραφικά στατιστικά στοιχεία για τους συμμετέχοντες ανά φύλο, οικογενειακή κατάσταση και επίδοση.

Πίνακας 6.

Περιγραφικά χαρακτηριστικά δείγματος

	Απόλυτη Συχνότητα(f)	Σχετική Συχνότητα(rf)
Φύλο		
Αγόρι	164	53,2%
Κορίτσι	144	46,8%
Οικογενειακή Κατάσταση		
Έγγαμοι	227	74,2%
Διαζευγμένοι	63	20,6%
Δεύτερος Γάμος	7	2,3%
Θάνατος Γονέα	9	2,9%
Επίδοση		
9-11	4	1,3%
12-14	44	18,6%
15-17	115	48,7%
18-20	73	30,9%

Έλεγχος Ερευνητικών Υποθέσεων

Συγκρίσεις μέσων όρων για ανεξάρτητα δείγματα

Φύλο. Για τη διερεύνηση του ερωτήματος αν παρατηρούνται διαφορές ανάλογα το φύλο των συμμετεχόντων (άνδρας-γυναίκα) ως προς το συναίσθημα της μοναξιάς, έγινε μη παραμετρικός έλεγχος Mann-Whitney για δύο ανεξάρτητα δείγματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα κορίτσια ($M = 144,16$, $\epsilon\upsilon\rho\omicron\varsigma = 3,05$) είχαν χαμηλότερα επίπεδα στην κλίμακα μοναξιάς συγκριτικά με τα αγόρια ($M = 163,5$). Η διαφορά αυτή βρέθηκε να είναι οριακά στατιστικά σημαντική $U(308)=10319,50$, $p = 0,056$ (Πίνακας 7).

Οικογενειακή κατάσταση. Για τη διερεύνηση του ερωτήματος, αν παρατηρούνται διαφορές ανάλογα την οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων στο συναίσθημα της μοναξιάς έγινε μη παραμετρικός έλεγχος με το κριτήριο Kruskal-Wallis (H test). Από την απλή θεώρηση των μέσων ιεραρχήσεων φαίνεται ότι το αίσθημα μοναξιάς είναι υψηλότερο στους μαθητές, που οι γονείς τους έχουν πραγματοποιήσει δεύτερο γάμο ($M=175,57$). Ακολουθούν τα παιδιά διαζευγμένων γονέων ($M=164,09$), μετά τα παιδιά παντρεμένων γονέων ($M=151,94$) και τελευταία τα παιδιά που έχει πεθάνει κάποιος από τους δύο γονείς ($M=120,44$). Το κριτήριο του ελέγχου Kruskal-Wallis, ωστόσο, υπέδειξε ότι δεν υπάρχει στατιστικώς σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στα επίπεδα της μοναξιάς και την οικογενειακή κατάσταση των παιδιών ($H(3, 306) = 2,74$, $p = 0,432$) (Πίνακας 7).

Γενικός βαθμός (επίδοση των μαθητών). Για τη διερεύνηση του ερωτήματος, αν παρατηρούνται διαφορές ανάλογα την επίδοση των συμμετεχόντων στο συναίσθημα της μοναξιάς εφαρμόστηκε μη παραμετρικός έλεγχος με το κριτήριο Kruskal-Wallis (H test). Από την θεώρηση των μέσων κατατάξεων/ ή και τακτικών τιμών φαίνεται ότι η υψηλότερη τιμή μοναξιάς εμφανίζεται στους μαθητές, που έχουν την χαμηλότερη επίδοση (9-11),

καθώς αυτή η βαθμίδα εμφανίζει την υψηλότερη τιμή($M=151,63$). Στη συνέχεια, ακολουθούν οι μαθητές με επίδοση (12-14) ($M = 128,14$), μετά οι μαθητές με επίδοση (15-17) ($M = 117,46$) και τελευταίοι στην αίσθηση μοναξιάς παρουσιάζονται οι μαθητές με την υψηλότερη επίδοση (18-20) ($M = 112,52$). Το κριτήριο του ελέγχου Kruskal-Wallis, ωστόσο, έδειξε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στη σχολική επίδοση των μαθητών κατά το προηγούμενο σχολικό έτος και τα επίπεδα της μοναξιάς που αναφέρουν ότι βιώνουν ($H(3, 236)=2,406, p = 0,493$) (Πίνακας 7).

Πίνακας 7.

Διάμεσοι, εύρη και τιμές των κριτηρίων των ελέγχων της κλίμακας της Μοναξιάς ως προς το φύλο, την οικογενειακή κατάσταση και τη σχολική επίδοση

	Τακτικές τιμές	U	p
Φύλο			
Αγόρια (N=164)	163,58	10319,5	0,056
Κορίτσια (N=144)	144,16		
Οικογενειακή κατάσταση			
Έγγαμοι (N=227)	151,19	2,749	0,432
Χωρισμένοι-Διαζευγμένοι (N=63)	164,09		
Δεύτερος γάμος (N=7)	175,57		
Θάνατος γονέα (N=9)	120,44		
Βαθμός χειμερινού εξαμήνου 2016-2017			
9-11 (N = 4)	151,63	2,406	0,493
12-14 (N = 44)	128,14		
15-17 (N = 115)	117,46		
18-20 (N = 73)	112,52		

Σημείωση. * $p \leq 0,05$. ** $p \leq 0,01$. *** $p \leq 0,001$.

Συνάφεια μεταξύ Ψυχικής Ανθεκτικότητας και Μοναξιάς

Ο δείκτης συνάφειας του Spearman επιλέχθηκε για να ελεγχθεί η ύπαρξη συσχέτισης ανάμεσα στα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και μοναξιάς. Ειδικότερα παρατηρήθηκε μετρίου βαθμού αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στις δύο υπό μελέτη μεταβλητές υποδεικνύοντας ότι όσο αυξάνονται τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας μειώνονται τα επίπεδα μοναξιάς που αναφέρουν οι μαθητές και αντίστροφα. Το κριτήριο του ελέγχου υπέδειξε τη διαφορά αυτή ως στατιστικά σημαντική ($\rho(317) = -0,39, p \leq 0,001$, Πίνακας 8).

Πίνακας 8.

Δείκτης συνάφειας ανάμεσα στα επίπεδα της μοναξιάς και της ψυχικής ανθεκτικότητας

	Ψυχική Ανθεκτικότητα	Μοναξιά
1. Ψυχική Ανθεκτικότητα	1,00	
2. Μοναξιά	-0,39**	1,00

Σημείωση. * $p \leq 0,05$. ** $p \leq 0,01$. *** $p \leq 0,001$.

Παλινδρόμηση

Τέλος, διεξήχθη ένα μοντέλο πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή το σκορ της κλίμακας της μοναξιάς και ανεξάρτητες μεταβλητές: το φύλο, την οικογενειακή κατάσταση και την σχολική επίδοση των συμμετεχόντων. Δίνεται ο προσδιοριστικός συντελεστής R^2 , ο οποίος εκφράζει το ποσοστό της ολικής μεταβλητότητας της εξαρτημένης μεταβλητής που εξηγείται από τη συνδυασμένη επίδραση

όλων των ανεξάρτητων μεταβλητών και οι τυποποιημένοι βήτα συντελεστές, οι οποίοι δείχνουν ποιοι παράγοντες έχουν μεγαλύτερη επίδραση επί της εξαρτημένης μεταβλητής.

Το μοντέλο πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης παρουσιάζεται στον Πίνακα 9 και υποδεικνύει ότι στο μοντέλο οι ανεξάρτητες μεταβλητές έχουν στατιστικά σημαντική επίδραση, $F(7, 225) = 5,643, p \leq 0,001$ και εξηγούν 14,9% της διακύμανσης της εξαρτημένης μεταβλητής.

Πίνακας 9.

Αποτελέσματα πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή το συνολικό σκορ της κλίμακας της Μοναξιάς

	<i>B</i>	<i>Τ.Σ.</i>	<i>B</i>	<i>Ανοχή</i>	<i>VIF</i>
Κορίτσια (vs Αγόρια)	-0,127*	0,062	-0,131	0,935	1,069
Χωρισμένοι-Διαζευγμένοι (vs Παντρεμένοι)	0,080	0,075	0,067	0,960	1,042
Δεύτερος γάμος (vs Παντρεμένοι)	0,198	0,190	0,065	0,967	1,034
Θάνατος γονέα (vs Παντρεμένοι)	-0,120	0,164	-0,045	0,983	1,018
15-17 (vs 9-14)	-0,030	0,088	-0,025	0,710	1,408
18-20 (vs 9-14)	0,024	0,069	0,025	0,739	1,354
Ψυχική Ανθεκτικότητα	-0,182**	0,032	-0,355	0,950	1,052

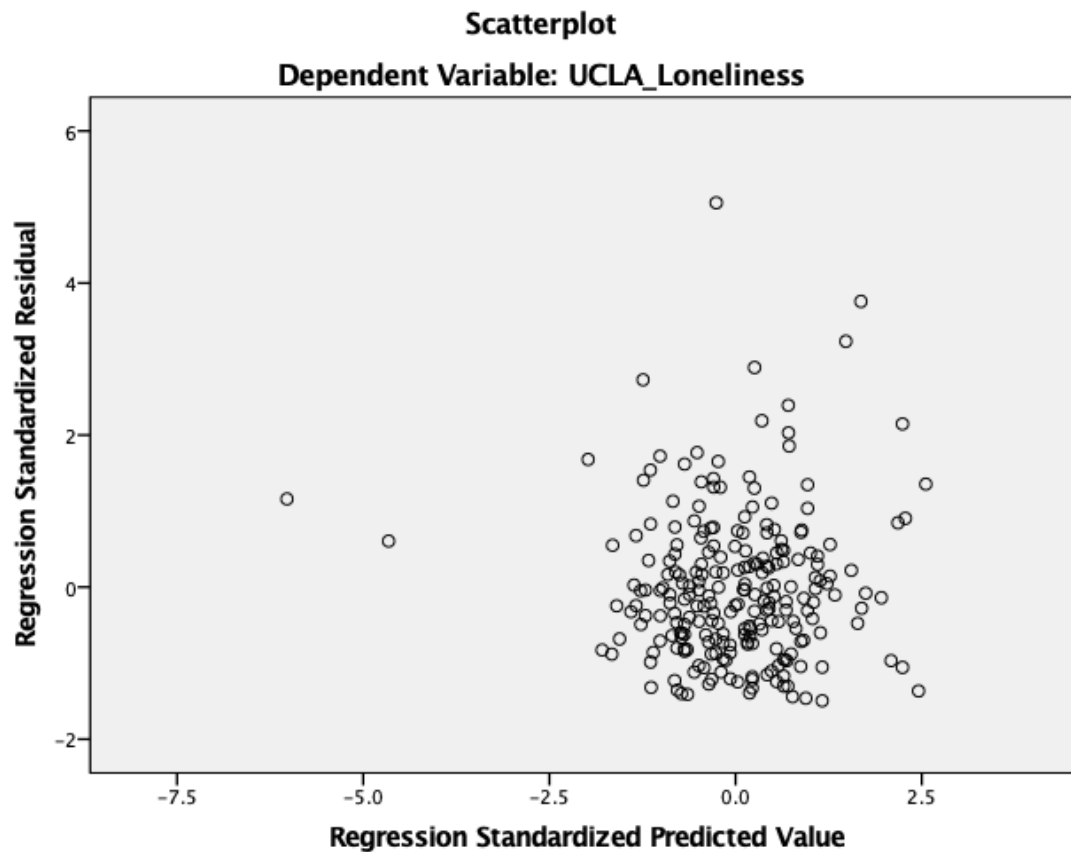
Σημείωση. Φυλο (1=κορίτσια, 0=αγόρια), Οικογενειακή κατάσταση (Χωρισμένοι-Διαζευγμένοι=1, άλλο=0; Δεύτερος γάμος=1, άλλο=0; Θάνατος γονέα=1, άλλο=0), Βαθμός (15-17=1, άλλο=0; 18-20=1, άλλο=0)

** $p \leq 0,001$, * $p \leq 0,05$

Η τιμή του ελέγχου Durbin-Watson $d = 1,837$, είναι ανάμεσα στις δύο κριτικές τιμές $1.5 < d < 2.5$. Επομένως μπορούμε να συμπεράνουμε ότι δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι παραβιάζεται η ανεξαρτησία των παρατηρήσεων.

Ακόμη, καμία μεταβλητή δεν βρέθηκε να έχει επίπεδα tolerance (ανοχής) χαμηλότερα από 0,10 και $VIF > 5$ επομένως μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι δεν υπάρχουν σαφείς ενδείξεις πολυσυγγραμμικότητας στα δεδομένα μας.

Ο έλεγχος κανονικότητας των καταλοίπων (standardized residuals) με τη χρήση του κριτηρίου Kolmogorov Smirnov υπέδειξε ότι παραβιάζεται η υπόθεση της κανονικότητας (statistic = 0,080, $p \leq 0,001$). Η κατανομή των καταλοίπων μοιάζει να είναι λοξή προς τα δεξιά (skewness = 1,347) ενώ ο βαθμός κύρτωσης ήταν επίσης υψηλότερος από αυτόν που τυπικά παρατηρείται στη κανονική κατανομή (kurtosis = 3,468). Στο Γράφημα 1 παρουσιάζεται ένα στικτόγραμμα των καταλοίπων με τις προβλέπομενες από το μοντέλο τιμές. Παρατηρείται ότι δεν υπάρχουν σαφείς ενδείξεις ετεροσκεδαστικότητας, εξαιρουμένων δύο ακραίων τιμών στα αριστερά του γραφήματος.



Γράφημα 1.

Ελεγχος υπόθεσης ομοσκεδαστικότητας του μοντέλου πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή τα επίπεδα της μοναξιάς των παιδιών

Για να μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε την μη κανονική κατανομή των καταλοίπων αποφασίσαμε να λογαριθμήσουμε την εξαρτημένη μεταβλητή. Στον Πίνακα 10 παρουσιάζονται τα ευρήματα του μοντέλου πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης κατόπιν του μετασχηματισμού της εξαρτημένης μεταβλητής. Οι ανεξάρτητες μεταβλητές έχουν στατιστικά σημαντική επίδραση, $F(7, 225) = 6,55, p \leq 0,001$ και εξηγούν 14,4% της διακύμανσης της εξαρτημένης μεταβλητής.

Πίνακας 10.

Αποτελέσματα πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή την Μοναξιά.

	<i>B</i>	<i>Τ.Σ.</i>	<i>b</i>	<i>Ανοχή</i>	<i>VIF</i>
Κορίτσια (vs Αγόρια)	-0,028*	0,013	-0,139	0,935	1,069
Χωρισμένοι-Διαζευγμένοι (vs Παντρεμένοι)	0,014	0,015	0,057	0,960	1,042
Δεύτερος γάμος (vs Παντρεμένοι)	0,023	0,039	0,036	0,967	1,034
Θάνατος γονέα (vs Παντρεμένοι)	-0,030	0,034	-0,055	0,983	1,018
15-17 (vs 9-14)	0,006	0,017	0,029	0,533	1,875
18-20 (vs 9-14)	0,003	0,018	0,014	0,536	1,867
Ψυχική Ανθεκτικότητα	-0,041**	0,007	-0,386	0,950	1,052

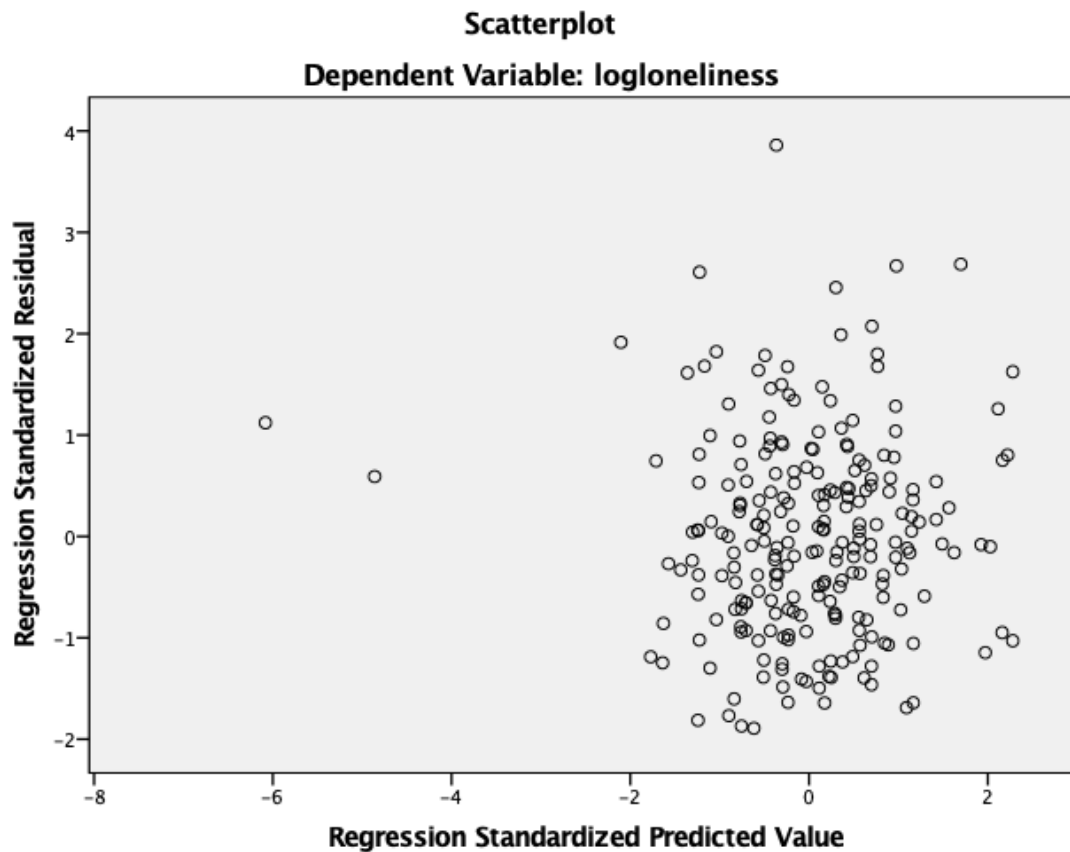
Σημείωση. Φυλο (1=κορίτσια, 0=αγόρια), Οικογενειακή κατάσταση (Χωρισμένοι-Διαζευγμένοι=1, άλλο=0; Δεύτερος γάμος=1, άλλο=0; Θάνατος γονέα=1, άλλο=0), Βαθμός (15-17=1, άλλο=0; 18-20=1, άλλο=0)

** $p \leq 0,001$, * $p \leq 0,05$

Η τιμή του ελέγχου Durbin-Watson $d = 1,844$, είναι ανάμεσα στις δύο κριτικές τιμές $1.5 < d < 2.5$. Επομένως μπορούμε να συμπεράνουμε ότι δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι παραβιάζεται η ανεξαρτησία των παρατηρήσεων.

Ακόμη, καμία μεταβλητή δεν βρέθηκε να έχει επίπεδα tolerance (ανοχής) χαμηλότερα από 0,10 και $VIF > 5$ επομένως μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι δεν υπάρχουν σαφείς ενδείξεις πολυσυγγραμμικότητας στα δεδομένα μας.

Ο έλεγχος κανονικότητας των καταλοίπων (standardized residuals) με τη χρήση του κριτηρίου Kolmogorov Smirnov υπέδειξε ότι δεν παραβιάζεται η υπόθεση της κανονικότητας (statistic = 0,0400, $p = 0,200$). Ακόμη, οι τιμές λοξότητας και κύρτωσης δεν διαφέρουν σημαντικά από το 0 (skewness = 0,549, kurtosis = 0,530). Στο Γράφημα 2 παρουσιάζεται ένα στικτόγραμμα των καταλοίπων με τις προβλεπόμενες από το μοντέλο τιμές. Παρατηρείται ότι δεν υπάρχουν σαφείς ενδείξεις ετεροσκεδαστικότητας, εξαιρουμένων δύο ακραίων τιμών στα αριστερά του γραφήματος.



Γράφημα 2.

Έλεγχος υπόθεσης ομοσκεδαστικότητας του μοντέλου πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης με εξαρτημένη μεταβλητή τα επίπεδα της μοναξιάς των παιδιών

Τα αποτελέσματα του τελικού μοντέλου υποδεικνύουν ότι μόνο το φύλο και τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας έχουν ανεξάρτητη επίδραση στην εξαρτημένη μεταβλητή, ελέγχοντας για όλους τους άλλους παράγοντες στο μοντέλο. Πιο συγκεκριμένα για κάθε μία μονάδα αύξησης στα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας παρατηρείται μείωση κατά 4,02% των επιπέδων της μοναξιάς $[(\exp(-0,041) - 1) \cdot 100 = -4,02]$. Ακόμη τα κορίτσια συγκριτικά με τα αγόρια, ελέγχοντας για όλους τους άλλους παράγοντες στο μοντέλο έχουν 2,76% χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς $[(\exp(-0.028) - 1) \cdot 100 = -2,76]$. Συγκρίνοντας τους

σταθμισμένους βήτα συντελεστές παρατηρούμε ότι μεγαλύτερη επίδραση στην εξαρτημένη μεταβλητή έχουν τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας συγκριτικά με το φύλο ($\beta = -0,386$ vs $\beta = -0,139$).

Συζήτηση

Στο παρόν κεφάλαιο θα συζητηθούν τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, που είχε ως στόχο να εξετάσει τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στις έννοιες της μοναξιάς και της ψυχικής ανθεκτικότητας, ενώ παράλληλα διερευνήθηκε η ύπαρξη πιθανών διαφορών προς τα βασικά δημογραφικά χαρακτηριστικά όπως είναι το φύλο, η οικογενειακή κατάσταση και η σχολική επίδοση (γενικός βαθμός).

Σύμφωνα με την πρώτη ερευνητική υπόθεση αναμένεται, ότι θα υπάρχει αρνητική συσχέτιση μεταξύ μοναξιάς και ψυχικής ανθεκτικότητας. Η υπόθεση αυτή επιβεβαιώθηκε, καθώς βρέθηκε μετρίου βαθμού αρνητική συσχέτιση μεταξύ των δύο εννοιών. Η αρνητική αυτή συσχέτιση μεταξύ μοναξιάς και ψυχικής ανθεκτικότητας, επιβεβαιώνεται και από τα αποτελέσματα της παλινδρομικής ανάλυσης, η οποία έδειξε ότι η ψυχική ανθεκτικότητα ερμηνεύει περίπου 14,4% της διακύμανσης της μοναξιάς. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, όσο αυξάνονται τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας στα παιδιά ή στους εφήβους, τόσο θα μειώνονται τα επίπεδα μοναξιάς (Ai & Hu, 2014. Altundagl & Burut, 2014, Harmelen, et. al., 2017. Hou, Wang, Guo et.al., 2016). Επιπλέον, μερικοί μελετητές, επισημαίνουν ότι όσο πιο ανεπτυγμένη ψυχική ανθεκτικότητα έχουν τα παιδιά, τόσο καλύτερα θα αντιμετωπίσουν τις αντιξοότητες που πιθανώς θα συναντήσουν στην ζωή τους, όπως την τραγωδία, την απειλή και κατ'επέκταση τόσο λιγότερα προβλήματα ψυχικής υγείας θα έχουν (Ai & Hu, 2014. Altundagl & Burut, 2014. Harmelen, et al., 2017. Hou, Wang, Guo et. al., 2016).

Ακόμα, έρευνες δείχνουν, ότι αν η ψυχική ανθεκτικότητα ενισχυθεί στα παιδιά και τους εφήβους, θα βελτιωθούν αυτόματα και τα επίπεδα ψυχικής υγείας (McCabe et al., 2013. Wilson, 2009. Curtis & Norgate, 2007). Επομένως, αυτό το εύρημα, αποκαλύπτει τη σημαντικότητα ύπαρξης υποστηρικτικών δικτύων και κοινωνικής στήριξης γενικότερα στην

ζωή των παιδιών, καθώς μέσω αυτών μειώνεται σε μεγάλο βαθμό το επίπεδο μοναξιάς που βιώνουν (Cerkez, 2017. Masten, 2001. 2014. Χατζηχρήστου, 2011).

Σύμφωνα με τη δεύτερη ερευνητική υπόθεση, αναμένεται ότι τα κορίτσια θα εμφανίσουν χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς από ότι τα αγόρια. Η υπόθεση αυτή επιβεβαιώθηκε, καθώς φάνηκε ότι τα κορίτσια μπορεί να βιώνουν σε μικρότερο βαθμό το αίσθημα της μοναξιάς, επειδή επικεντρώνονται και επενδύουν περισσότερο σε σχέσεις οικειότητας και ουσιαστικής επικοινωνίας με τους συνομηλίκους τους από ότι τα αγόρια (Zhang, Gao, Fokkema, Alterman & Liu, 2015. Maes, Vanhalst, Noortgade & Goosens, 2017). Ακόμα, τα ερευνητικά δεδομένα αναφέρουν ότι τα κορίτσια αναζητούσαν την κοινωνική υποστήριξη πιο εύκολα από ότι τα αγόρια, όταν χρειάζονταν συναισθηματική υποστήριξη. Έτσι, η εξωτερίκευση αυτή, τα βοηθούσε ώστε να βιώνουν λιγότερη μοναξιά, συγκριτικά με τα αγόρια (Maes, et.al., 2017. Zhang, et.al, 2015). Έτσι, οι σχέσεις των κοριτσιών φαίνεται να χαρακτηρίζονται από οικειότητα, αλληλοκατανόηση και μεγαλύτερη εξωστρέφεια στο να μοιραστούν προσωπικά τους θέματα. Αντίθετα, τα αγόρια παρουσιάζονται περισσότερο εξωστρεφή και με μεγαλύτερες παρέες, χωρίς όμως να μοιράζονται με την ίδια συχνότητα τους προβληματισμούς και τις ανησυχίες τους, με αποτέλεσμα να νιώθουν πιο εύκολα το συναίσθημα της μοναξιάς από ότι τα κορίτσια.

Σύμφωνα με την τρίτη ερευνητική υπόθεση, αναμένεται ότι τα παιδιά διαζευγμένων γονέων θα εμφανίσουν υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς από ότι τα παιδιά των οποίων οι γονείς τους είναι παντρεμένοι. Η υπόθεση αυτή δεν επιβεβαιώθηκε. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, η οικογένεια αποτελεί τον πρώτο χώρο μέσα στον οποίο το παιδί μαθαίνει να αναπτύσσει και να εξασκεί τις κοινωνικές του δεξιότητες. Συνεπώς, τα παιδιά που βιώνουν μοναξιά από τον κοινωνικό τους περίγυρο, είναι πιθανό να προέρχονται από μια οικογένεια εξίσου μοναχική, τα μέλη της οποίας υστερούν σε κοινωνικές δεξιότητες και εκδηλώνουν δυσκολία στην μεταξύ τους επικοινωνία αλλά και με τον ευρύτερο κοινωνικό τους περίγυρο

(Distel et al., 2010. Feeney, 2006. Koesten, 2003. McWhirter, et.al., 2002. Repetti, Taylor, & Seeman, 2002. Uruk, & Demir, 2004). Ενδεχομένως, η απόρριψη της ερευνητικής υπόθεσης να οφείλεται στον περιορισμένο αριθμό απαντήσεων που δόθηκαν από τους συμμετέχοντες, σχετικά με την οικογενειακή τους κατάσταση. Επίσης, το σημαντικό στις οικογένειες που οι γονείς είναι διαζευγμένοι, είναι να υπάρχει μια σταθερή επικοινωνία των παιδιών και με τους δύο γονείς ξεχωριστά. Εφόσον αυτή υπάρχει, δεν είναι αναγκαίο τα παιδιά να αισθάνονται περισσότερη μοναξιά από ότι αν ήταν οι γονείς τους παντρεμένοι. Ακόμα, η υπόθεση αυτή, μπορεί να κατανοηθεί και μέσα από την επίδραση που ασκούν περιβαλλοντικοί παράγοντες στα παιδιά και στους εφήβους όπως είναι, η ύπαρξη ενός σταθερού και υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου. Έτσι, ακόμα και αν το οικογενειακό περιβάλλον υστερεί ως προς τις κοινωνικές δεξιότητες, ενδεχομένως τα παιδιά ή οι έφηβοι να τις διδαχτούν από το ευρύτερο περιβάλλον (σχολείο, εξωσχολικές δραστηριότητες, σημαντικοί άλλοι) (Ai & Hu, 2014. Altundagl & Burut, 2014, Harmelen, et al., 2017. Hou, Wang, Guo et.al., 2016).

Στη συνέχεια, όσον αφορά το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα το οποίο αφορούσε την επίδοση (γενικό βαθμό) και το συναίσθημα της μοναξιάς, βρέθηκε ότι δεν υπήρχαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές. Συνεπώς, η επίδοση δεν σχετίζεται με το αίσθημα μοναξιάς που βιώνουν οι μαθητές. Ενδεχομένως, η απόρριψη της ερευνητικής υπόθεσης να οφείλεται στον περιορισμένο αριθμό απαντήσεων που δόθηκαν από τους συμμετέχοντες, σχετικά με τη σχολική επίδοση. Παρόλα αυτά, το συγκεκριμένο εύρημα δεν συμφωνεί με βιβλιογραφικές αναφορές όπου κυριαρχεί η αντίληψη ότι, το αίσθημα της μοναξιάς φαίνεται να συνδέεται με τους εφήβους που έχουν χαμηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις, ενώ ισχύει το αντίθετο για τους μαθητές με υψηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις. Οι έφηβοι που αισθάνονται μοναξιά, συνήθως παρουσιάζουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, με αποτέλεσμα να εγκαταλείπουν εύκολα τις προσπάθειες βελτίωσης και των βαθμολογιών τους. Τις

περισσότερες φορές, έχουν εσωτερικεύσει την πεποίθηση ότι δεν μπορούν να τα καταφέρουν και κατ'επέκταση η αντίληψη αυτή να τους επηρεάζει και στην κοινωνικοποίησή τους. Επίσης, εμφανίζουν ένα γενικό προφίλ, το οποίο χαρακτηρίζεται από ελλειπείς κοινωνικές δεξιότητες, αίσθημα ντροπής και παθητική στάση (Gürses, Merhametli, Sahin, Güne & Açıkyıldız, 2011. Pancar, 2009).

Τέλος, ο τελευταίος ερευνητικός στόχος της έρευνας, ήταν να διερευνήσει αν τα δημογραφικά στοιχεία (φύλο, οικογενειακή κατάσταση, επίδοση) και η ψυχική ανθεκτικότητα προβλέπουν τα επίπεδα μοναξιάς των μαθητών. Όπως έγινε ήδη σαφές, από τα προηγούμενα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν, μόνο το φύλο και η ψυχική ανθεκτικότητα είναι προβλεπτικοί παράγοντες για την μοναξιά. Σύμφωνα με την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, αλλά και με τις αναφορές από τα προηγούμενα ερευνητικά ερωτήματα είναι σαφές ότι όσο η ψυχική ανθεκτικότητα αυξάνεται, τόσο το επίπεδο της μοναξιάς μειώνεται (Ai & Hu, 2014. Altundaglı & Burut, 2014. Harmelen, et al., 2017. Hou, Wang, Guo et.al., 2016). Αυτό το εύρημα εξηγεί, ότι η απομόνωση, δηλαδή, το συναίσθημα της μοναξιάς, μπορεί να είναι ένας παράγοντας κινδύνου ο οποίος επηρεάζει αρνητικά την ανθεκτικότητα των εφήβων. Η δεύτερη σημαντική επίδραση για την πρόβλεψη της μοναξιάς ήταν το φύλο, καθώς τα κορίτσια φαίνεται να έχουν χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς από τα αγόρια. Συμπερασματικά, η μοναξιά είναι μια πολύ σημαντική μεταβλητή για την πορεία και την εξέλιξη της ανθεκτικότητας στην εφηβεία και συνιστά αναγκαία την εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης σε όλες τις ηλικιακές βαθμίδες (Zhang, Gao, Fokkema, Alterman & Liu, 2015. Maes, Vanhalst, Noortgade & Goosens, 2017).

Περιορισμοί και Προτάσεις

Στο συγκεκριμένο σημείο θα αναφερθούν κάποιοι περιορισμοί αλλά και μελλοντικές προτάσεις για περαιτέρω έρευνα. Αρχικά, όσον αφορά το δείγμα ήταν ανισομέρες ως προς κάποια δημογραφικά χαρακτηριστικά. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση και τη σχολική επίδοση (γενικός βαθμός), πολλοί συμμετέχοντες άφησαν κενές τις συγκεκριμένες ερωτήσεις με αποτέλεσμα να υστερούν ως προς τον αριθμό του δείγματος. Στη συνέχεια, η δειγματοληψία ήταν συμπτωματική, γεγονός που πρέπει να ληφθεί υπόψιν, ως προς την αξιοπιστία και την εγκυρότητα της έρευνας. Επίσης, αξίζει να επισημανθεί ότι η έρευνα ήταν συγχρονική, έτσι δεν μπορούν να εξαχθούν αιτιώδεις σχέσεις ως προς τα αποτελέσματα.

Ακόμα, θα ήταν χρήσιμο, να μελετηθούν περαιτέρω, οι αντιλήψεις των εκπαιδευτικών και των γονέων των μαθητών για το συναίσθημα της μοναξιάς και της ψυχικής ανθεκτικότητας που παρουσιάζουν οι συμμετέχοντες. Με τον τρόπο αυτό, θα μπορούσε να δημιουργηθεί μια πιο αντικειμενική και ολοκληρωμένη αντίληψη για το βίωμα της μοναξιάς και της ψυχικής ανθεκτικότητας του εκάστοτε μαθητή, εφόσον θα εξεταζόταν πιο σφαιρικά και δεν βασιζόταν αποκλειστικά στα υποκειμενικά βιώματα των συμμετεχόντων. Ακόμα, θα είχε ενδιαφέρον για μελλοντική έρευνα να μελετηθούν οι αντιλήψεις μαθητών και από άλλες ηλικιακές βαθμίδες όπως Γυμνάσιο-Δημοτικό-Πανεπιστήμιο και να συμπεριληφθούν και ιδιωτικά σχολεία, ώστε το δείγμα να είναι όσο το δυνατόν γίνεται πιο αντιπροσωπευτικό για γενίκευση.

Η παρούσα έρευνα, υπογραμμίζει την αρνητική συσχέτιση μεταξύ της μοναξιάς και της ψυχικής ανθεκτικότητας. Έτσι, η έννοια της μοναξιάς μπορεί να θεωρηθεί ως παράγοντας επικινδυνότητας για την ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών. Θα ήταν λοιπόν

ιδιαίτερα χρήσιμη, για τους εκπαιδευτικούς αλλά και για τους σχολικούς ψυχολόγους, καθώς μέσα από την κατανόηση της αρνητικής επίδρασης της μοναξιάς σε κάθε μαθητή και της έλλειψης αλληλεπίδρασης με τους συνομηλίκους του, θα μπορούσαν να συμβάλλουν αποτελεσματικά, παρεμβαίνοντας άμεσα μέσω προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης.

Τα προγράμματα αυτά μπορούν να εστιάσουν στην προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας καθώς και της ανάπτυξης επικοινωνιακών δεξιοτήτων, βελτιώνοντας έτσι τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μαθητών. Τέτοια προγράμματα παρέμβασης είναι τα προγράμματα που βασίζονται στην Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή (ΚΣΑ), όπου «τα παιδιά βελτιώνουν την ικανότητά τους να συνδυάζουν τη σκέψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά, ώστε να επιτυγχάνουν σημαντικές καθημερινές δραστηριότητες» (Χατζηχρήστου, 2011,σελ.472). Οι παρεμβάσεις ΚΣΑ, αποσκοπούν στην προαγωγή δεξιοτήτων τόσο σε ατομικό επίπεδο, όσο και σε επίπεδο σχέσεων μέσα στο σχολείο μεταξύ των συμμαθητών και των εκπαιδευτικών, παράλληλα με την ενεργό συνεργασία των γονέων.

Βιβλιογραφία

- Ai, H, & Hu, J., (2014). Psychological resilience moderates the impact of social support on loneliness of “left-behind” children. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 1066-1073.
- Austin, R. A., (1983). Factorial structure of the UCLA Loneliness Scale. *Psychological Reports*, 53. 885-889.
- Ayalon, L., Palgi, Y., Avidor, S., & Bodner, E., (2015). Accelerated increase and decrease in subjective age as a function of changes in loneliness and objective social indicators over a four-year period: Results from the Health and Retirement Study. *Aging and Mental Health*, 20(7), 743-751.
- Becker, B. E., & Luthar, S. S., (2007). Peer-perceived admiration and social preference: Contextual correlates of positive peer regard among suburban and urban adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 17, 117–144.
- Bowen, M., (1966). *Τρίγωνα στην οικογένεια*. Β' έκδοση, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Bowker, J. C., & Spencer, S. V., (2010). Friendship and adjustment: A focus on mixed-grade friendships. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 1318-1329.
- Bruce, J. E., Bianchi, J.M., Griskevicius, V., & Frankenhuis, W. E., (2017). Beyond risk and protective factors: An adaptation-based approach to resilience. *Association for Psychological Science*, 12(4), 561-587.
- Burke, T.J, Wozidlo, A., & Segrin, C., (2012). Social skills, family Conflict, and loneliness in families. *Communication Report*, 25, 75-87.

- Cassidy, J., & Berlin, L. J., (1999). Understanding the origins of childhood loneliness: contributions of attachment theory. In K. J. Rotenberg, & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 34–55). New York, NY: Cambridge University Press.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Cole, S. W., Capitanio, J. P., Goossens, L., & Boomsma, D. I. (2015). Loneliness across phylogeny and a call for comparative studies and animal models. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 202-212.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 238–249.
- Coleman, J., Hagell, A., (2007). Nature of risk and resilienc in adolescent. In: J Coleman, A Hagell (Eds.): *Adolescence, risk and resilience against the odds* (pp. 50-77). United Kindom, UK: John Willey & Sons Ltd.
- Coleman C., (2013). *Ψυχολογία της εφηβικής ηλικίας*. Αθήνα: Gutenberg.
- Conley, C.S., Kirsch, A.C, Dickson, D.A., Bryant, F.B. (2014). Negotiating the transition to college: Developmental trajectories and gender differences in psychological functioning, cognitive-affective strategies, and social well-being. *Emerging Adulthood*, 2(3), 195-210.
- Crone, E. A., & Dahl, R. E. (2012). Understanding adolescence as a period of social–affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*, 13, 636–650.

- Curtis, C., & Norgate, R., (2007) An evaluation of the promoting alternative thinking strategies curriculum at key stage 1, *Educational psychology in practice: theory, research and practice in educational psychology*, 23:1, 33-44.
- Degotardi, S., Sweller, N., & Pearson, E., (2013). Why relationships matter: parent and early childhood teacher perspectives afforded by young children's relationships, *International Journal of Early Years Education*, 21:1, 4-21.
- DeLay, D., Hafen, C. A., Cunha, J. M., Weber, L. N., & Laursen, B., (2013). Perceptions of parental support buffer against depression for Brazilian youth with interpersonal difficulties. *International Journal of Behavioral Development*, 37(1), 29–34.
- Distel, M. A., Rebollo-Mesa, I., Abdellaoui, A., Derom, C. A., Willemsen, G., Cacioppo, J. T., & Boomsma, D.I., (2010). Familial resemblance for loneliness. *Behavioral Genetics*, 40, 480–494.
- Doll, B., Leclair, C., & Kurien, S. (2009). Effective classrooms: Classroom learning environments that foster school success. In T. B. Gutkin & C.R. Reynolds (Eds). *The handbook of school psychology* (4th edition, pp. 855-885). New York, NY: Wiley.
- Dong, Y., Liu, Y., & Ding, C. (2012). A psychometric evaluation of a brief school relationship questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 28(1), 19-24.
- Eldeleklioglu, J., (2008). Gender, romantic relationships, internet use, perceived social support and social skills as the predictors of loneliness. *Eurasian Journal of Educational Research*, 33(8), 127-140.

- Esquivel, G. B., Doll, B., & Oades-Sese, G. V. (2011). *Introduction to the special issue: Resilience in schools*. *Psychology in the Schools*, 48 (7), 649-651.
- Feldman R. S. (2009). *Εξελικτική Ψυχολογία Δια βίου ανάπτυξη*. Αθήνα: Gutenberg.
- Feeney, J. A., (2006). Parental attachment and conflict behavior: Implications for offspring's attachment, loneliness, and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 13, 19–36.
- Feldman, R. S., (2011). *Εξελικτική Ψυχολογία* (Επιμ. Η. Γ. Μπεζεβέγκης). Αθήνα: Gutenberg.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A., (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419.
- Gabriel, S., & Gardner, W. L., (1999). Are there "his" and "hers" types of interdependence? The implications of gender differences in collective versus relational interdependence for affect, behavior, and cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(3), 642-655.
- Giordano, P. C., (2003). Relationships in adolescence. *Annual Review of Sociology*, 29(1), 257-281.
- Glick, G. C., & Rose, A. J., (2011). Prospective associations between friendship adjustment and social strategies: Friendship as a context for building social skills. *Developmental Psychology*, 47(4), 1117.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H., (2005). *Οικογενειακή θεραπεία: Μια επισκόπηση*. Μετάφραση: Ν. Κουβαράκου, Ε. Μακρυγιάννη. Αθήνα: Έλλην.

- Goldstein, S., & Brooks, R. B., (2013). *Handbook of resilience in children*, (pp.68-80). New York, NY: Springer Science US.
- Graber, J. A., (2004). *Internalizing problems during adolescence*. (pp. 38-40). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- Grych, J., Hamby, S., & Banyard, V., (2015). The resilience portfolio model: Understanding healthy adaptation in victims of violence. *Psychology of Violence*, 5, 343–354.
- Guilera, G., Pereda, N., Paños, A., & Abad, J., (2015). Assessing resilience in adolescence: The Spanish adaptation of the adolescent resilience questionnaire. *Health and Quality of Life Outcomes*, 13, 22-14.
- Gürses, A., Rukiye, Z., Merhametli Z., Sahin, E., Güne, K., Açkyldz, M.,(2011). Psychology of loneliness of high school students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15(2011), 2578-2581.
- Hamby, S., Grych, J., Banyard, V.,(2017). Resilience portfolios and poly-strengths: Identifying protective factors associated with thriving after adversity. *Psychology of Violence*, 2, 172-183.
- Harmelen, A.L., Kievit, R.A.,Ioannidis, K., Neufeld, S., Jones, P.B., Bullmore, E., Dolan, R., Consortium, NSPN, Fonagy, P., & Goodyer, I., (2017). Adolescent friendships predict later resilient functioning across psychosocial domains in a healthy community cohort. *Psychological Medicine*, 47, 2312–2322.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R., (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological Review*, 117(1), 32-60.

- Hornor, G., (2008). Reactive attachment disorder. RNC, MS, CPNP, Children's Hospital, *Center for Child and Family Advocacy*, 22, 234-239.
- Hornor G., (2017). Resilience. *J Pediatr Health Care*, 31, 384-390.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E., (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718.
- Henderson, N. & Milstein, M.M., (2008). *Σχολεία που προάγουν την ψυχική Ανθεκτικότητα. Πώς μπορεί να γίνει πραγματικότητα για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Hudson, D. B., Elek, S. M., & Campbell-Grossman, C., (2000). Depression, self esteem, loneliness, and social support among adolescent mothers participating in the New Parents Project. *Adolescence*, 35(139), 445-453. Accessed 10 Jan 2020.
- Kochenderfer-Ladd, B., & Wardrop, J. L., (2001). Chronicity and instability of children's peer victimization experiences as predictors of loneliness and social satisfaction trajectories. *Child Development*, 72, 134-151.
- Kolar, K., (2011). Resilience: Revisiting the concept and its utility for social research. *International Journal of Mental Health & Addiction*, 9(4), 421-433.
- Kong, F., & You, X., (2013). Loneliness and self-esteem as mediators between social support and life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*, 110(1), 271-279.
- Kenny, R., Dooley, B., & Fitzgerald, A., (2013). Interpersonal relationships and emotional distress in adolescence. *Journal of Adolescence*, 36(2), 351 360.

- Ladd, G., W., & Ettekal, I., (2013). Peer-related loneliness across early to late adolescence: Normative trends, intra-individual trajectories, and links with depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, 36, 1269–1282.
- Liepins, M., & Cline, T. (2011). The development of concepts of loneliness during the early years in school. *School Psychology International*, 32(4), 397- 411.
- Lim, M., Rodebaugh, T.L., Eres, R., Long, K., Penn, D.L., & Gleeson J.F., (2019). A pilot digital intervention targeting loneliness in youth mental health. *Front. Psychiatry*, 10:604.
- Luhmann M., Hawkley L., (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*. 33(5), 398-411.
- Luthar, S. S., (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. Στο D. Cicchetti, & D. J. Cohen (Επιμ.), *Developmental psychopathology (2nd ed.)* (pp. 739–795). Hoboken, NJ: Wiley.
- Laursen, B., & Hartl, A. C., (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1261–1268.
- Maccoby, E. E., (1990). Gender and relationships: A developmental account. *American Psychologist*, 45(4), 513-520.
- Majorano, M., Musetti, A., Brondino, M., Corsano, P., (2015). Loneliness, emotional autonomy and motivation for solitary behavior during adolescence. *Journal of Child and Family Studies*, 50(4), 420-427.

- Manly, J.T, Kim J.E, Rogosch, F. A, Cicchetti, D., (2001). Dimensions of child maltreatment and children's adjustment: Contribution of developmental timing and subtype. *Development and Psychopathology*, 13: 759-782.
- Masten, A. S., (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York, NY: Guilford.
- Maes, M., Vanhalst, J., Noortgade, W., & Goosens, L., (2017). Intimate and relational loneliness in adolescence. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 2059-2069.
- McCabe, O.L, Everly, G.S, Brown, L.M, Wendelboe, A.M., V.L., & Links, J.M., (2013). Psychological first aid: A consensus-derived, empirically supported, competency-based training model. *American Journal of Public Health*, 104: 621–628.
- McWhirter, B. T., Besett-Alesch, T. M., Horibata, J., & Gat, I., (2002). Loneliness in high risk adolescents: The role of coping, self-esteem, and empathy. *Journal of Youth Studies*, (30) 5, 69-84.
- Merz, E. M., & Jak, S., (2013). The long reach of childhood. Childhood experiences influence close relationships and loneliness across life. *Advances in life course research*, 18(3), 212-222.
- Neill, J. T. & Dias, K. L., (2001). Adventure education and resilience: The double-edged sword. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1, 35-42.
- Parker, J. G., & Asher, S. R., (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 4, 611-621.

- Parkhurst, J. T., & Hopmeyer, A., (1999). Developmental change in the source of loneliness in childhood and adolescence: Constructing a theoretical model. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 56–79). New York, NY: Cambridge University Press.
- Plaisier, X.S., Konijn, E.A., (2012). Rejected by peers—Attracted to antisocial media content: Rejection-based anger impairs moral judgment among adolescents. *Developmental Psychology*, 6, 1165-1173.
- Platt B., Kadosh K.C, and Lau J.Y.F.(2013). The role of peer rejection in adolescent depression. *Depression and Anxiety*, 30, 809-821.
- Qualter, P., Brown, S. L., Rotenberg, K. J., Vanhalst, J., Harris, R. A., Goossens, L., Munn, P. (2013). Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health outcomes. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1283–1293.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R. A., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Verhagen, M., (2015). Loneliness across ontogeny. *Perspectives on Psychological Science*, 10, 227-237.
- Rawlins, W.K., (2017). *Friendship Matters. Communication, Dialectics, and Life Course*. (pp. 26-28) New York, NY: Routledge.
- Repetti, R. L., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, 128, 330–366.
- Reyes J.A. & Elias M.J., (2011). Fostering social–emotional resilience among Latino youth. *Psychology in the Schools*, 48(7).

- Riley, J. R., & Masten, A. S., (2005). Resilience in context. Στο R. D. Peters, B. Leadbeater, & R. J. McMahon (Επιμ.), *Resilience in children, families, and communities: Linking context to practice and policy* (σσ. 13-25). New York, NY: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Rudasill, K. M., Reio, T. G., Stipanovic, N., & Taylor, J. E., (2010). A longitudinal study of student–teacher relationship quality, difficult temperament, and risky behavior from childhood to early adolescence. *Journal of School Psychology*, 48(5), 389-412.
- Rutter, M., (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Developmental Psychopathology*, 1–12.
- Rutter, M., (2013). Annual research review: Resilience-clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 474-487.
- Russell, D., (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- Russell, Peplau, L. A. & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Russell, D., Peplau, L. A. & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Sharma, S., Sharma, S., K., (2016). Team Resilience: Scale Development and Validation. *The Journal of Business Perspective*, 20(1), 37-53.

- Shiu, S., (2001). Issues in the education of students with chronic illness. *International Journal of Disability, Development and Education*, 48(3), 269-281.
- Salomon, A., & Strobel, M., G., (1997). Social network, interpersonal concerns and help-seeking in primary grade school children as a function of sex, performance and economic status. *European Journal of Psychology of Education*, 12(3), 331-347.
- Suitor, J., J., Staci, A., R., S., Carter, A., (2001). “Did you see what i saw?” Gender differences in perceptions of avenues to prestige among adolescents. *Sociological Inquiry*, 71(4), 437-454.
- Storch, E., A., & Masia-Warner, C., (2004). The relationship of peer victimization to social anxiety and loneliness in adolescent females. *Journal of Adolescence*, 27, 351–362.
- Yang, Y., & Wen, M., (2015). Psychological resilience and the onset of activity of daily living disability among older adults in China: A nationwide longitudinal analysis. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 70, 470–480.
- Van Dulmen, M., H., M., & Goossens, L., (2013). Editorial: Loneliness trajectories. *Journal of Adolescence*, 36, 1247– 1250.
- Vanhalst, J., Luyckx, K., Raes, F., & Goossens, L., (2012). Loneliness and depressive symptoms: The mediating and moderating role uncontrollable ruminative thoughts. *The Journal of Psychology*, 1–2, 259–276.

- Vanhalst, J., Luyckx, K., & Goossens, L., (2014). Experiencing loneliness in adolescence: A matter of individual characteristics, negative peer experiences, or both? *Social Development*, 23, 100–118.
- Villasana M., Allonso-Tapia, J., & Ruiz, M., (2016). A model for assessing coping and its relation to resilience in adolescence from the perspective of “person–situation interaction. *Facultad de Psicología*, 98, 250-256.
- Ward, S., Sylva, J., & Gresham, F., M., (2010). School based predictors of early adolescent depression. *School Mental Health*, 2, 125–131.
- Wright, M., O., & Masten, A., S., (2005). Resilience processes in development: fostering positive adaptation in the context of adversity. Στο S. Goldstein, & R. Brooks (Επιμ.), *Handbook of Resilience in Children* (σσ. 17–37). New York, NY: Kluwer Academic/Plenum.
- Wo, J., Lin, C., Ma, H., & Li, F., (2001). A Study on the development characteristics of adolescents’ interpersonal relations. *Psychological Development and Education*, 3(15), 9-15.
- William, B., A., J., Dean, J., Najman, & Hayatbakhsh, R., (2014). Are child and adolescent mental health problems increasing in the 21st century? A systematic review. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 48(7), 606-616.
- Woodhouse, S., Dukas, M., & Cassidy, J., (2011). Loneliness and peer relations in adolescence. *Review of Social Development*, 21, 273-293.
- Χατζηχρήστου, X., (2011). *Σχολική Ψυχολογία*. Εκδόσεις: Τυπωθήτω.

- Zhang, B., Gao, Q., Fokkema, M., Alterman, V., & Liu, Q., (2015). Adolescent interpersonal relationships, social support and loneliness in high schools: Mediation effect and gender differences, *Social Science Research*, 53, 104-117.
- Zolkoski, S., M., & Bullock, L., M., (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children & Youth Services Review*, 34(12), 2295-230.

