



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Τμήμα Φιλοσοφίας Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

ΓΙΩΡΓΟΣ
ΜΠΕΛΕΣΙΩΤΗΣ

ΤΥΠΟΙ ΔΕΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ
ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

A.M. 214012

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: κ. ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΓΕΝΑ

ΜΕΛΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ: Δρ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΔΡΟΣΟΣ

Δρ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΟΡΡΕΣ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2017

Ευχαριστίες

Με την παρούσα εργασία ολοκληρώνεται ένα δύσκολο άλλα συνάμα όμορφο ταξίδι δύο ετών, γεμάτο προκλήσεις, εμπειρίες και γνώσεις που θα είναι σημαντικά εφόδια στην επαγγελματική μου πορεία.

Θέλω αρχικά να ευχαριστήσω την επόπτρια της εργασίας μου, Καθηγήτρια κα. Αγγελική Γενά, για την υποστήριξη, τη βοήθεια και την εμπιστοσύνη που μου έδειξε καθ' όλη τη διάρκεια και τα στάδια εκπόνησης της παρούσας εργασίας, όπως επίσης τα υπόλοιπα μέλη της Τριμελούς Επιτροπής, Δρ. Νικόλαο Δρόσο και Δρ. Κωνσταντίνο Κορρέ. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τη συμφοιτήτρια, συνάδελφο και φίλη, Χρυσάνθη Γεωργαντά για την υπομονή, την αμέριστη στήριξη και τη σημαντική συμβολή της στην πραγματοποίηση των στατιστικών αναλύσεων της έρευνας.

Θέλω, επίσης, να ευχαριστήσω τον φίλο, συμφοιτητή και συνεργάτη, Παναγιώτη Τσουμάνη για τις ατελείωτες ώρες συζητήσεων και ανταλλαγής απόψεων σε θέματα που αφορούσαν την παρούσα εργασία. Ευχαριστώ τους διδάσκοντες του προγράμματος μεταπτυχιακών σπουδών που με το ήθος, την επιστημονική τους κατάρτιση και συνέπεια συνέβαλλαν στην εξέλιξη των γνώσεών μου. Ευχαριστώ επίσης, τον καθένα ξεχωριστά, τους/τις αγαπητούς/τές συμφοιτητές/τριες και συνοδοιπόρους σε αυτό το ταξίδι, που είχα την ευκαιρία να συνεργαστώ, να μάθω, να ανταλλάξω απόψεις να μοιραστώ ανησυχίες μαζί τους και που με βοήθησαν να αναπτυχθώ τόσο ως επαγγελματίας όσο και ως άνθρωπος.

Να ευχαριστήσω τους γονείς μου, Κώστα και Αγγελική, για την πίστη τους σε μένα, την αδιάκοπη υποστήριξη και ενθάρρυνση όλα αυτά τα χρόνια, όπως επίσης τους φίλους και τα σημαντικά πρόσωπα της ζωής μου που με στήριξαν κατά τη διάρκεια συγγραφής της παρούσας εργασίας.

Τέλος, να ευχαριστήσω τους συμμετέχοντες της έρευνας για το χρόνο που αφιέρωσαν στην συμπλήρωση των ερωτηματολογίων της έρευνας καθώς συνέβαλαν καθοριστικά στην εκπόνησή της.

Περίληψη

Η παρούσα έρευνα διερεύνησε τη σχέση ανάμεσα στους Τύπους Δεσμού και τις Δυσλειτουργικές Πεποιθήσεις Σταδιοδρομίας, στον φοιτητικό πληθυσμό καθώς και στις διαστάσεις των τύπων δεσμού (άγχος και αποφυγή) με αυτές. Εξετάστηκε επίσης ο ρόλος που παίζουν τα διάφορα δημογραφικά στοιχεία (ηλικία, φύλο, χώρα καταγωγής, τόπος διαμονής, Σχολή φοίτησης, μορφωτικό επίπεδο γονέων, εισοδηματική κατάσταση της οικογένειας, επάγγελμα γονέων, αριθμός αδελφών και σειρά γέννησης) στις πεποιθήσεις αυτές. Ακόμη, έγινε προσπάθεια προσαρμογής του ερωτηματολογίου για τις πεποιθήσεις στον φοιτητικό πληθυσμό. Το τελικό δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 199 φοιτητές από την περιοχή της Αττικής, ηλικίας 18 έως 53 ετών, στην πλειοψηφία τους γυναίκες. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς, το οποίο αφορούσε στα δημογραφικά στοιχεία, στους τύπους δεσμού με βάση τις δύο διαστάσεις τους και αναφορικά με το πώς συμπεριφέρονται τα άτομα στις συντροφικές τους σχέσεις και τέλος στις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το άγχος συμβάλλει στη δημιουργία δυσλειτουργικών πεποιθήσεων σταδιοδρομίας. Άτομα με ασφαλή τύπο δεσμού ή άτομα με ανασφαλή τύπο δεσμού που δεν έχουν ως παράγοντα το άγχος, τείνουν να έχουν λιγότερες δυσλειτουργικές σκέψεις που αφορούν τη σταδιοδρομία τους. Επίσης, παρατηρήθηκε ότι το φύλο, η σειρά γέννησης, η ηλικία και το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα είναι παράμετροι που σχετίζονται με τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις σε ορισμένους τομείς που αφορούν τον τρόπο που τα άτομα λαμβάνουν αποφάσεις για τη σταδιοδρομία τους (Εξειδίκευση, Επιμονή, Απαισιοδοξία).

Λέξεις κλειδιά: Τύποι δεσμού, δυσλειτουργικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας, επαγγελματική ανάπτυξη ενηλίκων, σταδιοδρομία, λήψη επαγγελματικής απόφασης

Abstract

The present study investigated the relationship between Adult Attachment Styles, Adult Attachment Styles dimensions (anxiety and avoidance) and Dysfunctional Career Thoughts in Greek Undergraduate Students as well as the role of various demographic characteristics (gender, age, socio-economic status, country of origin, place of residence, University School attendance, parental educational level, family income status, parental occupation, number of siblings and birth order) in those beliefs. In addition, there was an attempt to adapt the Career Beliefs Patterns Scales (CBPS) questionnaire to Undergraduate Student's population. The sample of this study was 199 Undergraduate students from the Attica region, 18-53 years old · the majority of whom were women. The participants completed self-report questionnaires about demographic information, adult attachment styles (regarding how they behave in their romantic relationships), and dysfunctional career thoughts. The results showed that anxiety contributes to dysfunctional career beliefs. People with secure attachment style or those with insecure attachment style, but without the anxiety attachment style factor, tend to have less dysfunctional thoughts concerning their career. Also, it was observed that gender, birth order, age and educational level of the father are factors related to dysfunctional beliefs in some areas, regarding the way participants make decisions about their careers (Proficiency beliefs, Tolerance, Pessimism).

Key words: adult attachment styles, dysfunctional career thoughts, vocational development, career, career decision making

Περιεχόμενα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ ΚΑΙ ΤΥΠΟΙ ΔΕΣΜΟΥ.....	9
1.1. Εισαγωγή.....	9
1.2. Ορισμός και χαρακτηριστικά της προσκόλλησης	10
1.3. Στάδια της προσκόλλησης.....	13
1.4. Ατομικές διαφορές στο δεσμό	15
1.4.1. Οι τύποι δεσμού κατά Ainsworth.....	15
1.4.2. Παράγοντες διαμόρφωσης των τύπων δεσμού.....	18
1.5. Οι τύποι δεσμού στην ενήλικη ζωή.....	21
1.5.1. Οι τύποι δεσμού κατά Bartholomew	23
1.5.2. Τα ενεργά μοντέλα δεσμού.....	28
1.6. Προεκτάσεις των τύπων δεσμού στην ενήλικη ζωή	32
1.6.1. Τύποι δεσμού και διαπροσωπικές σχέσεις.....	32
1.6.2. Τύποι δεσμού και σεξουαλικότητα.....	36
1.6.3. Τύποι δεσμού και ψυχική υγεία	38
1.6.4. Τύποι δεσμού και επαγγελματική ανάπτυξη.....	39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ	42
2.1. Εισαγωγή.....	42
2.2. Το Γνωσιακό-Συμπεριφορικό μοντέλο (CBT)	42
2.2.1. Η Λογικοθυμική-Συμπεριφοριστική Προσέγγιση του Ellis.....	44
2.2.2. Η Γνωστική Θεραπεία του Beck	46
2.2.3. Η Θεραπεία Σχημάτων του Young.....	52
2.3. Δυσλειτουργικές Πεποιθήσεις Σταδιοδρομίας (ΔΠΣ)	58
2.3.1. Το μοντέλο της Γνωστικής Επεξεργασίας των Πληροφοριών.....	60
2.3.2. Ερωτηματολόγιο Επαγγελματικών Πεποιθήσεων (CBI).....	63
2.3.3. Ερωτηματολόγιο Δυσκολιών στη Λήψη Επαγγελματικής Απόφασης (CDDQ).....	64
2.3.4. Ερωτηματολόγιο Σκέψεων Σταδιοδρομίας (CTI)	66
2.3.5. Κλίμακα Μοτίβων Επαγγελματικών Πεποιθήσεων (CBPS).....	67
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	70
3.1. Βιβλιογραφική ανασκόπηση και στόχοι έρευνας.....	70
3.2. Μεθοδολογία	73
3.2.1. Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	73

3.2.2. Δείγμα.....	74
3.2.3. Μέθοδος συλλογής δεδομένων.....	76
3.2.4. Προσαρμογή του CBPS στον φοιτητικό πληθυσμό.....	81
3.2.5. Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων	83
3.3. Αποτελέσματα	84
3.4. Συμπεράσματα	89
3.5. Περιορισμοί - Προτάσεις.....	93
Βιβλιογραφικές αναφορές	96
Ξενόγλωσσες	96
Ελληνικές	106

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ ΚΑΙ ΤΥΠΟΙ ΔΕΣΜΟΥ

1.1. Εισαγωγή

Για αρκετά χρόνια, η θεωρία της προσκόλλησης αποτελεί ένα από τα κυρίαρχα θεωρητικά πλαίσια για την κατανόηση των γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών πτυχών που αφορούν στη σχεσιοδυναμική που αναπτύσσουν οι ενήλικες (Tsagarakis, Kafetsios & Stalikas, 2007). Η θεωρία της προσκόλλησης είναι μια θεωρία που δομήθηκε από κοινού από τον John Bowlby και τη Mary Ainsworth (Bretherton, 1992). Η θεωρία ξεκίνησε μέσα από σειρά συζητήσεων με θέμα *The Influence of the Early Environment in the Development of Neurosis and Neurotic Character*, με εισηγητή τον Bowlby, το 1939 (Collins, Clark & Shaver, 1996). Οι παρατηρήσεις της Ainsworth και στη συνέχεια άλλων ερευνητών, μέσα από τη μελέτη των τύπων δεσμού, ανέδειξαν νέες πτυχές της θεωρίας και την κατέστησαν μια από τις σημαντικότερες θεωρίες για την κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Ο Bowlby, αρχικά, ολοκλήρωσε τις σπουδές του με αντικείμενο την αναπτυξιακή ψυχολογία και παρείχε εθελοντική εργασία σε σχολείο με παιδιά που παρουσίαζαν προβλήματα προσαρμογής. Από την εμπειρία του με τα παιδιά, άρχισε γρήγορα να αντιλαμβάνεται την επίδραση που έχουν οι πρώιμες γονικές εμπειρίες στην ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους και αποφάσισε να συνεχίσει την καριέρα του ως παιδοψυχίατρος (Bretherton, 1992). Για περίπου μια δεκαετία, ο Bowlby διεξήγαγε εμπειρική έρευνα, μέσα από την εργασία του σε διάφορες κλινικές του Λονδίνου και έτσι διαμόρφωσε το ερευνητικό του ενδιαφέρον γύρω από τη σημασία που έχουν οι σχέσεις προσκόλλησης στη θεραπεία παιδιών. Ο Bowlby (1949), τόνισε πως τα προβλήματα που μπορεί να εμφανίζει ένα παιδί, οφείλονται σε βαθύτερου επιπέδου αίτια και συγκεκριμένα στις σχέσεις και τα δυναμικά που αναπτύσσονται μεταξύ των μελών της οικογένειας.

Απαρχή της θεωρίας προσκόλλησης του Bowlby, αποτέλεσαν οι έρευνες που πραγματοποιήθηκαν και εστιάστηκαν στο πλαίσιο της μελέτης της σχέσης μητέρας - βρέφους. Ο Bowlby, εστιάστηκε στη σημασία του ψυχολογικού δεσμού μητέρας - βρέφους και στις επιπτώσεις που μπορεί να έχει η μητρική στέρηση στην ανάπτυξη του ανθρώπου (Καφέτσιος, 2005). Παρατήρησε παιδιά που ήταν ορφανά ή είχαν να δουν πολύ καιρό τους γονείς τους, τα οποία ζούσαν σε νοσοκομεία, ιδρύματα και ορφανοτροφεία (Παππά, 2013). Τα αποτελέσματα της πολύχρονης μελέτης του, παρουσιάστηκαν στην έκθεση για την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (Bowlby, 1951) με τις επιπτώσεις της μητρικής στέρησης στην ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού.

Οι έρευνές του, στην αρχή, εστίασαν στην κανονικότητα με την οποία εξελίσσεται το σύστημα δεσμού (Καφέτσιος, 2005). Το ενδιαφέρον του Bowlby για τη μελέτη της σημασίας του δεσμού, προκάλεσαν οι έρευνες ως προς τη συμπεριφορά που εκδηλώνει το βρέφος στην απουσία ή τον αποχωρισμό από τον γονέα. Αποφάσισε να δώσει έμφαση στον αποχωρισμό καθώς αποτελεί ένα σαφές και αναμφισβήτητο γεγονός μέσα από το οποίο μπορούν να εντοπιστούν οι πιο λεπτές επιρροές της γονεϊκής και οικογενειακής αλληλεπίδρασης (Bretherton, 1992).

1.2. Ορισμός και χαρακτηριστικά της προσκόλλησης

Από τη βρεφική κιόλας ηλικία αρχίζουν να διαμορφώνονται τα βασικά συναισθήματα του ατόμου (Παππά, 2013). Η πορεία της συναισθηματικής ανάπτυξης του βρέφους εκκινεί από την εξωτερική ρύθμιση της εσωτερικής διέγερσης (δηλαδή από τρίτους όπως η μητέρα) προς την αυτορρύθμιση και τελικά την συναισθηματική κατανόηση (Σράουφ, 1999). Η δυαδική σχέση, μέσα από την οποία το βρέφος μπορεί να εκφράζει τα συναισθήματά του και η ικανότητα της μητέρας να μπορεί να τα αντιλαμβάνεται και να ανταποκρίνεται σε αυτά, ονομάζεται **συναισθηματικός συντονισμός** (Παππά, 2013).

Ένα από τα συναισθήματα που βιώνει το βρέφος, είναι η αγάπη, η οποία παίρνει τη μορφή της στοργής και της προσκόλλησης στη μητέρα και τα άλλα πρόσωπα του άμεσου περιβάλλοντος (Παρασκευόπουλος 1985). Η προσκόλληση (attachment) αναφέρεται στη σταθερή σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στο παιδί και στη μητέρα ή τα άτομα τα όποια ασχολούνται με τη φροντίδα και την περιποίησή του.

Κατά τον Bowlby (1969), η **προσκόλληση** είναι μια συγκεκριμένη και οριοθετημένη πτυχή της σχέσης ανάμεσα στο παιδί και στον φροντιστή του, ο οποίος εμπλέκεται στη διαμόρφωση ενός αισθήματος προστασίας και ασφάλειας (ο. α. Benoit, 2004), ενώ αποτελεί παράλληλα πρωτογενή ανάγκη του ατόμου (Παππα, 2013). Είναι μια ενεργός διαδικασία διατήρησης της εγγύτητας (στην πραγματικότητα ή σε συμβολικό επίπεδο) με ένα άλλο άτομο με σκοπό τη μείωση του αισθήματος μοναξιάς και του άγχους (Flum, 2001).

Αυτή η μορφή σχέσης θεωρείται ως το πρότυπο πάνω στο οποίο θα διαμορφωθούν όλες οι μελλοντικές διαπροσωπικές σχέσεις που θα αναπτύξει το άτομο. Αρχικά, η προσκόλληση θεωρήθηκε ότι εκπηγάει δευτερογενώς, από την ικανοποίηση των βιολογικών αναγκών. Στη συνέχεια τα πειράματα που πραγματοποίησε ο Harry Harlow με πίθηκους, έδειξαν ότι ισχυρή προσκόλληση μπορεί να υπάρξει, όχι μονό μέσα από την ικανοποίηση των βιολογικών αναγκών, άλλα μέσα από τη σωματική επαφή (Παρασκευόπουλος, 1985). Στα πειράματα αυτά βρέθηκε ότι τα πιθηκάκια συνδέονταν περισσότερο με τα υφασμάτινα ομοιώματα των μητέρων τους, παρά με τις «συρμάτινες» μητέρες, παρόλο που αυτές τους παρείχαν τροφή (Παππά, 2013). Αυτή η αίσθηση ζεστασιάς που παρέχει η μητρική αγκαλιά παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του δεσμού της μητέρας με το βρέφος (Harlow & Harlow, 1965).

Κατά τον Bowlby, το βρέφος γεννιέται με μια έμφυτη ανάγκη για δεσμό με ένα άτομο που θα του παρέχει ασφάλεια. Αποτελεί ένα είδος ενστίκτου με σκοπό την εξασφάλιση ενός ασφαλούς προστατευτικού πλαισίου, ώστε εξελικτικά το άτομο να προσαρμοστεί με το περιβάλλον (Καφέτσιος, 2005). Οι συμπεριφορές που εκδηλώνει το βρέφος προς το γονιό (βλέμμα, χαμόγελο, κλάμα, πιπίλισμα,

σωματική προσκόλληση κ.ά.) αποτελούν πρωτογενείς τρόπους αντίδρασης, που ο Bowlby τις χαρακτηρίζει ως «*τμηματικές ενστικτώδεις αντιδράσεις*» (Παππά, 2013). Αυτή η τάση για δεσμό, δεν μπορεί βεβαία να εξισωθεί με την έννοια του ενστίκτου, καθώς δεν αποτελεί απλή αντίδραση σε ένα ερέθισμα, δεν είναι προϊόν μάθησης και έχει εξελικτική σημασία για τη διαίωνιση του είδους (Bowlby, 1969).

Μεγάλο μέρος της θεωρίας του Bowlby, συνδέεται με την ψυχαναλυτική θεωρία ως προς το ότι οι πρώιμες εμπειρίες του ατόμου επηρεάζουν την εξέλιξη της προσωπικότητάς του. Ο Bowlby, δανειζόμενος στοιχεία από τη ψυχαναλυτική θεωρία, υποστήριξε ότι όπως η ανθρώπινη σεξουαλικότητα είναι χτισμένη σε ένστικτα, έτσι και η προσκόλληση αποτελείται από έναν αριθμό βασικών ενστικτωδών αντιδράσεων που συμβάλλουν στη λειτουργία της δέσμευσης του βρέφους με τη μητέρα και της μητέρας με το βρέφος (Bretherton, 1992). Οι ψυχαναλυτές πίστευαν ότι η προσκόλληση είναι ένα εγγενές χαρακτηριστικό του βρέφους και πως η προσπάθεια αλληλεπίδρασης με τη μητέρα βασίζεται στην στοματική ικανοποίηση και τη μείωση της έντασης (Παππά, 2013). Όμως, ενώ η ψυχαναλυτική προσέγγιση ερμηνεύει τα προβλήματα της ζωής του ενήλικου με όρους παιδικής ηλικίας και συμβολισμούς, ο Bowlby προχωρώντας ένα βήμα παραπάνω, προσπάθησε να εξηγήσει εμπειρικά αυτούς τους συμβολισμούς.

Ωστόσο, κατηγορήθηκε από τους ψυχαναλυτές γιατί προσπάθησε να δώσει μια ερμηνεία της προσκόλλησης χρησιμοποιώντας συμπεριφοριστικούς όρους (αντίδραση, ερέθισμα) και αγνόησε τα νοητικά φαινόμενα. Επιπλέον, σε αντίθεση με την ψυχαναλυτική προσέγγιση που θεωρεί την αποκλίνουσα συμπεριφορά ως αποτέλεσμα ψυχοπαθολογίας, ο Bowlby υποστήριξε πως οι συμπεριφορές που εκδηλώνει το άτομο μπορεί να έχουν σχέση με τη γονική φροντίδα. Έτσι, η θεωρία του γεφύρωσε το χάσμα μεταξύ της φυσιολογικής και της αποκλίνουσας συμπεριφοράς (Καφέτσιος, 2005). Κατέβαλλε, επίσης, μεγάλη προσπάθεια να διαχωρίσει τη θεωρία του από τη θεωρία της κοινωνικής μάθησης, επισημαίνοντας πως η έννοια της εξάρτησης δεν έχει σχέση με την έννοια της προσκόλλησης. Επίσης, θεώρησε πως η προσκόλληση δεν είναι σημάδι παλινδρόμησης αλλά μια φυσική και υγιής λειτουργία, ακόμη και στην ενήλικη ζωή (Bretherton, 1992).

Το σύστημα δεσμού που αναπτύσσει το άτομο είναι πολύπλοκο, και ρυθμίζει τη σχέση ατόμου - περιβάλλοντος. Το σύστημα δεσμού αποτελεί ένα σύστημα συμπεριφορών, το οποίο δεν μπορεί να εξισωθεί με ένα συγκεκριμένο κομμάτι της συμπεριφοράς του ατόμου. Έτσι πολλά και διαφορετικά είδη συμπεριφορών μπορούν να συνδυαστούν σε ένα σύστημα συμπεριφοράς για την επίτευξη ενός κοινού αποτελέσματος (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 2015). Το βρέφος διαθέτει ένα ρεπερτόριο συμπεριφορών, τις οποίες επιλέγει και τροποποιεί για να πετύχει το στόχο της αλληλεπίδρασης με τον γονιό. Η οργάνωση των συμπεριφορών αυτών γίνεται με σκοπό τη συναισθηματική σύνδεση και την επίτευξη της συναισθηματικής ρύθμισης (Παππά, 2013).

Ένας πιο ευρύς ορισμός που θα μπορούσε να δοθεί για το σύστημα δεσμού είναι ότι αποτελεί στην ουσία ένα έμφυτο σύστημα κινήτρων για την επίτευξη ενός συστήματος ασφάλειας. Το σύστημα δεσμού οργανώνει τις συμπεριφορές του ατόμου, προάγει συναισθηματικές αντιδράσεις (π.χ. του αισθήματος ασφάλειας) και συντελεί στο σχετίζεσθαι με τους άλλους. Η αντίληψη αυτή του συστήματος δεσμού, επιτρέπει την κατανόηση της λειτουργίας του ατόμου στη συνέχεια της ζωής του (Καφέτσιος, 2005).

1.3. Στάδια της προσκόλλησης

Με βάση τις παρατηρήσεις του Bowlby, η τυπική ανάπτυξη της προσκόλλησης ακολουθεί τρία βασικά στάδια. Το πρώτο στάδιο είναι αυτό της **αδιαφοροποίησης προσκόλλησης** το οποίο ξεκινά από την 8^η εβδομάδα και διαρκεί έως και τον 6^ο μήνα. Το βρέφος εμφανίζει ενδείξεις προσκόλλησης χωρίς όμως κάποιο συγκεκριμένο άτομο ως αποδέκτη (Παρασκευόπουλος, 1985). Η συμπεριφορά δεσμού χαρακτηρίζεται ως *έντονη διαμαρτυρία* (protest) (Καφέτσιος, 2005), που εκδηλώνεται μέσα από το κλάμα και τη δυσφορία σε περίπτωση που κάποιος, ενώ το κρατά αγκαλιά, το αφήσει μόνο του. Κατά το στάδιο αυτό, το

βρέφος αρχίζει να αλληλεπιδρά με τη μητέρα και να συγχρονίζει τις κινήσεις του, την οπτική του επαφή και το συναίσθημα του μαζί της (Stern, 1985 · 1995).

Κατά το δεύτερο στάδιο της **μονοπροσωπικής προσκόλλησης** που διαρκεί ως τον 9^ο μήνα, το βρέφος αρχίζει να αναπτύσσει προσκόλληση προς ένα πρόσωπο, το οποίο συνήθως είναι η μητέρα (Παππά, 2013). Η εκδηλούμενη συμπεριφορά του βρέφους κατά το στάδιο αυτό, είναι η *απόγνωση* (despair) (Καφέτσιος, 2005), όπου οι εκδηλώσεις προσκόλλησης έχουν εντονότερο χαρακτήρα. Το βρέφος λόγω της έντονης προσκόλλησης, εμφανίζει αγχώδη στοιχεία στη συμπεριφορά του όταν βρίσκεται με ξένα/άγνωστα πρόσωπα. Το **άγχος προς τα ξένα πρόσωπα**, εκδηλώνεται με διαφορετική ένταση, ανάλογα με το πόσο στενή σχέση έχει αναπτυχθεί μεταξύ βρέφους και μητέρας, με το ποια είναι η σειρά γέννησής του και από περιβαλλοντικούς παράγοντες κατά περίπτωση. Το άγχος προς τα ξένα πρόσωπα κορυφώνεται στο τέλος του 1^{ου} έτους καθώς το βρέφος μεταβαίνει στο επόμενο στάδιο κατά το οποίο αρχίζει και διευρύνει τον κύκλο των προσκολλήσεών του (Παρασκευόπουλος, 1985). Μια άλλη εκδήλωση του βρέφους είναι το **άγχος του αποχωρισμού** (separation anxiety), το οποίο εμφανίζεται κοντά στον 10^ο μήνα, όπου το βρέφος προσπαθεί να διατηρήσει με κάθε τρόπο επαφή με την μητέρα του. Όσο το βρέφος διατηρεί αυτή την εγγύτητα με τη μητέρα του δεν εκδηλώνει συμπεριφορές άγχους. Στην περίπτωση που η μητέρα απομακρυνθεί από το χώρο, και η επαφή μητέρας - βρέφους διακοπεί, εκείνο αρχίζει να νιώθει έντονη δυσφορία λόγω του αποχωρισμού από το πρόσωπο με το οποίο έχει αναπτύξει προσκόλληση. Το άγχος του αποχωρισμού κορυφώνεται μεταξύ του 13^{ου} και 18^{ου} μήνα και στη συνέχεια εξαφανίζεται (Παρασκευόπουλος, 1985). Νεότερες έρευνες δεν επιβεβαιώνουν ότι το άγχος αποχωρισμού εμφανίζεται τον 8^ο μήνα, καθώς το βρέφος έχει τη δυνατότητα από τον 3^ο κιόλας μήνα, να διακρίνει τα οικεία από τα μη οικεία πρόσωπα (Παππά, 2013). Το γεγονός ότι το βρέφος εκδηλώνει άγχος προς τα ξένα πρόσωπα κατά τον 8^ο μήνα, οφείλεται κυρίως στη συμπεριφορά του μη οικείου προσώπου κατά την επαφή του με το βρέφος (Cole & Cole, 2002).

Κατά το τρίτο στάδιο της **πολυπροσωπικής προσκόλλησης**, το βρέφος αρχίζει να διευρύνει τον κύκλο των προσκολλήσεών του. Η κυρία συμπεριφορά που εκδηλώνεται κατά το στάδιο αυτό, είναι η άρνηση και η *συναισθηματική*

αποδέσμευση (detachment) (Καφέτσιος, 2005). Με τη συναισθηματική αποδέσμευση το βρέφος διαχειρίζεται τον αποχωρισμό από τη μητέρα και μπορεί πλέον να περνά περισσότερο χρόνο μακριά της. Το βρέφος διευρύνει την προσκόλλησή του σε ένα ακόμη άτομο και σταδιακά μέχρι τον 18^ο μήνα αναπτύσσει προσκόλληση και με άλλα πρόσωπα του άμεσου περιβάλλοντός του (Παππά, 2013).

1.4. Ατομικές διαφορές στο δεσμό

1.4.1. Οι τύποι δεσμού κατά Ainsworth

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, ο Bowlby προσπάθησε να περιγράψει τα στάδια της τυπικής ανάπτυξης του δεσμού και τον τρόπο που το σύστημα αυτό λειτουργεί σε σχέση με τη συμπεριφορά του γονέα. Στη συνέχεια, η Mary Salter Ainsworth, προσπάθησε να εντοπίσει τις ατομικές διαφορές στον δεσμό.

Προτού η Ainsworth συνεργαστεί με τον Bowlby στη θεωρία δεσμού, μυήθηκε από τον William Blatz στη θεωρία της ασφάλειας την οποία και αναμόρφωσαν από κοινού. Ένα από τα σημαντικότερα σημεία της θεωρίας της ασφάλειας είναι ότι τα βρέφη και τα μικρά παιδιά πρέπει να αναπτύξουν μια ασφαλή εξάρτηση από τους γονείς πριν εκτεθούν σε νέες καταστάσεις (Bretherton, 1992). Σύμφωνα με την Ainsworth (1940), η ασφάλεια που παρέχει η οικογένεια στα πρώτα στάδια της ζωής του ατόμου, αποτελεί τη βάση για την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και ενδιαφερόντων σε διάφορους τομείς. Το 1950, η Ainsworth θα αποτελέσει μέλος της ερευνητικής ομάδας του Bowlby. Καθώς είχε αναλάβει την ανάλυση των ερευνητικών δεδομένων ενός συνεργάτη του Bowlby, του James Robertson, εντυπωσιάστηκε από τις πληροφορίες που είχε συλλέξει σχετικά με τη συμπεριφορά των παιδιών και σκέφτηκε ότι θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει τις μεθόδους του ώστε να εκπονήσει τη δική της έρευνα στην προσκόλληση (Bretherton, 1992).

Μέσα από την έρευνά της παρατηρήθηκαν διαφορές ως προς το χρονικό σημείο κατάκτησης των σταδίων ανάπτυξης της προσκόλλησης, αλλά και ως προς

τον συναισθηματικό τόνο της. Σε άλλη έρευνά της, στην οποία μελετήθηκαν 28 βρέφη για 7 μήνες, διαπιστώθηκε ότι το 57% είχε αναπτύξει έντονη προσκόλληση που συνοδεύεται από αισθήματα ασφάλειας και σιγουριάς (**ασφαλής προσκόλληση**), το 25% είχε αναπτύξει έντονη προσκόλληση που συνοδεύεται από αισθήματα ανασφάλειας και αβεβαιότητας (**ανασφαλής προσκόλληση**), ενώ το 18% δεν είχε αναπτύξει κανένα είδος προσκόλλησης (Παρασκευόπουλος, 1985).

Η έρευνα της Ainsworth σχετικά με την ποιότητα της αλληλεπίδρασης βρέφους - μητέρας κατά το πρώτο έτος της ζωής του, αποτέλεσε μια σημαντική συμβολή στον τομέα της αναπτυξιακής ψυχολογίας (Meins, 2013), άλλα και στην εξέλιξη της θεωρίας προσκόλλησης (Καφέτσιος, 2005). Μια από τις μεθόδους που χρησιμοποίησαν η Ainsworth και οι συνεργάτες της, ήταν η μέθοδος του ξένου (Strange Situation Procedure), με σκοπό να παρατηρήσουν τις διαφορές στην ποιότητα του δεσμού (Ainsworth, Bell & Stayton, 1974). Η ημι-πειραματική αυτή μέθοδος σκόπευε να παρατηρήσει τις συμπεριφορές του παιδιού απέναντι στη μητέρα, με βάση το σύστημα δεσμού (Καφέτσιος, 2005). Η δοκιμασία αποτελείται από επτά επεισόδια όπου η μητέρα εγκαταλείπει το παιδί επανειλημμένα σε ένα δωμάτιο με παιχνίδια. Στη μέθοδο αυτή μετρήθηκαν οι αντιδράσεις - συμπεριφορές του παιδιού στην απουσία και την επανεμφάνιση της μητέρας στο δωμάτιο. Οι κυριότερες από αυτές αφορούσαν το κλάμα του παιδιού και την επικοινωνία με τη μητέρα, την αντίδρασή του στην έξοδο και είσοδο της μητέρας στο δωμάτιο, την ανταπόκρισή του στη στενή σωματική επαφή με τη μητέρα, τη συμπεριφορά του στην πρόσωπο με πρόσωπο επαφή του με τη μητέρα και τέλος στη συμμόρφωση του στις μητρικές εντολές και τον θυμό προς τη μητέρα (Ainsworth, Waters, & Wall, 2015).

Πίνακας 1.1. Η μέθοδος του ξένου (Πηγή: Καφέτσιος, 2005)

Επτά επεισόδια		
1	30 δευτ.	Η μητέρα και το νήπιο στο δωμάτιο, το νήπιο εξερευνά το δωμάτιο για 3 λεπτά
2	3 λεπτά	Ο ξένος εισέρχεται στο δωμάτιο για 1 λεπτό, συζητά με την μητέρα για 1 λεπτό και κάθεται στο έδαφος για να παίξει με το νήπιο για 1 λεπτό
3	3 λεπτά	Η μητέρα εγκαταλείπει το νήπιο μόνο στο δωμάτιο, ο ξένος παίζει με το νήπιο και αποσύρεται για 3 λεπτά
4	3 λεπτά	Η μητέρα επιστρέφει στο δωμάτιο, ο ξένος φεύγει διακριτικά, η μητέρα ηρεμεί το νήπιο και κάθεται κάτω για 3 λεπτά
5	3 λεπτά	Η μητέρα φεύγει από το δωμάτιο και το νήπιο είναι μόνο για 3 λεπτά
6	3 λεπτά	Ο ξένος επιστρέφει και αποπειράται να ηρεμήσει το νήπιο και μετά αποσύρεται για 3 λεπτά
7	3 λεπτά	Η μητέρα επιστρέφει, ο ξένος φεύγει διακριτικά, η μητέρα ηρεμεί το νήπιο και κάθεται κάτω (εδώ τελειώνει η δοκιμασία ύστερα από περίπου 20 λεπτά).

Η παρουσία της μητέρας βρέθηκε να ενθαρρύνει την εξερευνητική συμπεριφορά του παιδιού ενώ η απουσία της να την περιορίζει και να αυξάνει τις συμπεριφορές προσκόλλησης. Στα επεισόδια της απομάκρυνσης της μητέρας από το παιδί υπήρχε αύξηση τέτοιων συμπεριφορών όπως το κλάμα και η τάση του να την αναζητεί, ενώ στην επανένωση του παιδιού με τη μητέρα, η αναζήτηση εγγύτητας και η προσπάθεια διατήρησης της επαφής ήταν αυξημένη (Ainsworth & Bell, 1970). Στο έκτο επεισόδιο ένας άγνωστος μπαίνει μέσα στο δωμάτιο, ενώ η μητέρα εγκαταλείπει ξανά το παιδί. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη διέγερση του συστήματος δεσμού του παιδιού και την πρόκληση αισθημάτων άγχους. Όταν τελικά στο έβδομο επεισόδιο η μητέρα μπαίνει μέσα στο δωμάτιο, εκεί παρατηρούνται τρεις τύποι συμπεριφοράς που αντιστοιχούν στους αντίστοιχους τύπους δεσμού. Ο πρώτος είναι ο **άγχους/αποφυγής**, ο δεύτερος είναι ο **ασφαλής** και ο τρίτος ο **άγχους - αμφιθυμικού/εμμονής** (Καφέτσιος, 2005 · Meins, 2013).

Τα **ασφαλή** παιδιά έχουν καλή επικοινωνία με τον γονέα και μπορούν να εκφράζουν τα αρνητικά τους συναισθήματα. Στη μέθοδο του ξένου τα συναισθήματα αυτά εκφράζονται μέσα από το κλάμα. Τα παιδιά που έχουν τον τύπο **άγχους/αποφυγής**, παρουσιάζουν φυσική και συναισθηματική απομάκρυνση από το γονέα και αυτό εκφράζεται με το να αδιαφορούν στην παρουσία του, όταν αυτός επιστρέφει ξανά στο δωμάτιο, στη μέθοδο του ξένου. Τα παιδιά που έχουν τον τύπο **άγχους - αμφιθυμικού/εμμονής** εμφανίζουν αμφιθυμικές συμπεριφορές

(παρατεταμένη διαμαρτυρία και έκφραση θυμού) προς το γονέα (Καφέτσιος, 2005). Σε ένα σημαντικό ποσοστό των επεισοδίων, οι συμπεριφορές αποφυγής της επαφής αυξήθηκαν στα επεισόδια της επανένωσης, συνήθως σε συνδυασμό με τις συμπεριφορές διατήρησης της επαφής, υποδηλώνοντας έτσι την αμφιθυμία. Σε μερικά επεισόδια, επίσης, εμφανίστηκαν συμπεριφορές αποφυγής της εγγύτητας σε σχέση με τη μητέρα στα επεισόδια επανένωσης (Ainsworth & Bell, 1970). Ενώ το παιδί θέλει να προσεγγίσει τον γονέα, την ίδια στιγμή τον αποφεύγει. Μέσα από πιο πρόσφατες αναλύσεις της μεθόδου του ξένου πρόεκυψε κι ένας τέταρτος τύπος, αυτός της **αποδιοργάνωσης** (Καφέτσιος, 2005). Σύμφωνα με την Crittenden (1988), ο τύπος της αποδιοργάνωσης μπορεί να σχετίζεται με ιστορικό κακοποίησης, απόρριψης ή έλλειψης φροντίδας από τον γονέα (ο. α. Καφέτσιος, 2005 · Παππά 2013).

1.4.2. Παράγοντες διαμόρφωσης των τύπων δεσμού

Οι παράγοντες που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του τύπου δεσμού κάθε παιδιού, έχουν να κάνουν τόσο με τα χαρακτηριστικά του ίδιου του παιδιού, όσο και με τη συμπεριφορά του ατόμου με το οποίο το παιδί θα αναπτύξει προσκόλληση. Η ιδιοσυγκρασία του παιδιού αποτελεί έναν παράγοντα των ατομικών διαφορών που παρατηρούνται στην προσκόλληση. Έτσι τα παιδιά, ανάλογα με το πόσο ευερέθιστα, ήσυχα, δυσπροσάρμοστα, ή παθητικά είναι στην αλληλεπίδραση τους με τα πρόσωπα του περιβάλλοντος, κατατάσσονται σε τρεις τύπους: α) τα **εύκολα** παιδιά, τα όποια είναι συνήθως χαρούμενα και προσαρμόζονται εύκολα στις αλλαγές, β) τα **δύσκολα** παιδιά, τα όποια κλαίνε συχνά, είναι περισσότερο οξύθυμα και δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στις νέες καταστάσεις και τέλος γ) τα **βραδυψυχικά** παιδιά, τα όποια παρουσιάζουν μια περισσότερο παθητική στάση. (Παρασκευόπουλος, 1985). Με βάση τον κάθε τύπο παιδιού οι ενήλικοι προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους προς το παιδί. Η συμπεριφορά του ενήλικου (της μητέρας ή αυτού που φροντίζει το παιδί) είναι καθοριστικός παράγοντας της ανάπτυξης της προσκόλλησης στο παιδί. Όταν η

μητέρα εξασφαλίζει μια σταθερή προσωπική σχέση με το παιδί, προσφέροντας του κοινωνικά ερεθίσματα και εμπειρίες, το παιδί θα αναπτύξει ισχυρή προσκόλληση.

Σημαντικό ρόλο επίσης διαδραματίζει ο βαθμός ανταπόκρισης της μητέρας στις ανάγκες του παιδιού. Η αλληλεπίδραση της μητέρας - παιδιού είναι καθοριστική στη διαμόρφωση των ατομικών διαφορών στους τύπους δεσμού (Καφέτσιος, 2005). Αν η μητέρα σπεύδει να ικανοποιήσει άμεσα τις ανάγκες του παιδιού, το παιδί θα αναπτύξει ασφαλή τύπο προσκόλλησης, σε αντίθεση με τη μητέρα η όποια καθυστερεί να ανταποκριθεί και δεν δείχνει προθυμία να ικανοποιήσει τις ανάγκες του παιδιού της. Το αποτέλεσμα στη δεύτερη περίπτωση θα είναι το παιδί να αναπτύξει ανασφαλή τύπο προσκόλλησης, που χαρακτηρίζεται από συναισθήματα ανασφάλειας και αβεβαιότητας.

Η ποιότητα της προσκόλλησης επηρεάζεται επίσης από το κατά πόσο η μητέρα μπορεί να ερμηνεύσει τα «σήματα» του παιδιού και να διαχειριστεί τα αρνητικά της συναισθήματα (ρύθμιση του συναισθήματος), τα όποια προέρχονται από τις εμπειρίες που είχε η ίδια ως παιδί με βάση τις γονικές της σχέσεις (Παππά, 2013). Η ικανότητα αυτή της μητέρας, περιγράφεται από την Ainsworth με τον ορό *μητρική ευαισθησία* (Καφέτσιος, 2005). Κατά την Ainsworth και τους συνεργάτες της (1974), η *μητρική ευαισθησία* (maternal sensitivity) ορίζεται ως η ικανότητα της μητέρας να αντιλαμβάνεται και να ερμηνεύει με ακρίβεια τα σήματα και τα μηνύματα του βρέφους μέσα από τη συμπεριφορά του και να ανταποκρίνεται κατάλληλα σε αυτά.

Για τη μέτρηση της μητρικής ευαισθησίας οι Ainsworth και Bell (1969), βαθμολόγησαν τις συμπεριφορές των μητέρων προς τα βρέφη τους κατά τους τρεις πρώτους μήνες της ζωής τους. Από τις 22 κλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν αναφέρθηκαν μόνο 6: α) η αντίληψη της μητέρας για το βρέφος, β) ο βαθμός απόλαυσης της μητέρας για το βρέφος, γ) η αποδοχή της μητέρας για το βρέφος, δ) η καταλληλότητα της αλληλεπίδρασης της μητέρας με το βρέφος, ε) ο βαθμός της σωματικής επαφής και στ) η αποτελεσματικότητα της ανταπόκρισης της μητέρας στο κλάμα του βρέφους (Meins, 2013).

Η περιγραφή και αξιολόγηση των ατομικών διαφορών στην αλληλεπίδραση μητέρας - βρέφους, έδωσε τη δυνατότητα περαιτέρω διερεύνησης, αναφορικά με το πώς μπορεί η πρόωρη μητρική συμπεριφορά να προβλέψει την ποιότητα της σχέσης προσκόλλησης. Τα αποτελέσματα της μέτρησης έδειξαν πως οι μητέρες που ανήκαν στην ομάδα με ασφαλή τύπο, έδειξαν υψηλά ποσοστά μητρικής ευαισθησίας προς τα βρέφη τους, σε σχέση με εκείνες που ανήκαν σε ομάδες με ανασφαλή τύπο, χωρίς όμως να μπορεί να διαφοροποιηθεί ο βαθμός μητρικής ευαισθησίας μεταξύ των μητέρων με ανασφαλή τύπο. Παρατηρήθηκε πως οι μητέρες με υψηλή ευαισθησία αντιλαμβάνονταν τα πράγματα μέσα από την οπτική του βρέφους τους και έδειχναν σεβασμό προς αυτό ως ξεχωριστό άτομο (Ainsworth, Bell & Stayton, 1971). Από την άλλη, οι μητέρες με χαμηλή ευαισθησία προσπαθούσαν να κοινωνικοποιηθούν με το βρέφος όταν πεινούσε, να παίξουν μαζί του όταν ήταν κουρασμένο και το τάιζαν όταν αυτό προσπαθούσε να ξεκινήσει κοινωνική αλληλεπίδραση (Ainsworth et al., 1974). Συνεπώς, τα βρέφη με ευαίσθητη μητέρα αναπτύσσουν ασφαλή τύπο δεσμού, σε σύγκριση με εκείνα, των οποίων η μητέρα τους δεν χαρακτηρίζεται από υψηλό βαθμό ευαισθησίας και έτσι αναπτύσσουν ανασφαλή τύπο δεσμού (Παππά, 2013).

Από τις αντιδράσεις αυτές προκύπτει πως η ευαίσθητη μητέρα δεν ανταποκρίνεται απλώς στα σήματα του παιδιού της, αλλά το κάνει με τρόπο που δείχνει ότι είναι σε θέση να αντιλαμβάνεται τα μηνύματα που αντιπροσωπεύουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες του παιδιού της, σε αντίθεση με τη μη ευαίσθητη μητέρα που αγνοεί τα σήματα αυτά και ανταποκρίνεται με ανεπαρκή τρόπο στις ανάγκες του παιδιού της (Meins, 2013). Τα παραπάνω καταδεικνύουν ότι ο δεσμός της μητέρας που ανέπτυξε ως παιδί έχει μεγάλη σημασία στην αλληλεπίδρασή της με το παιδί. Έτσι η μητέρα που έχει ασφαλή τύπο δεσμού θα είναι δεκτική σε μια πιο ανοιχτού τύπου επικοινωνία με το παιδί. Αντιθέτως, η μητέρα με ανασφαλή τύπο δεσμού, θα αγνοεί τις ανάγκες του παιδιού, δεν θα δίνει τη δέουσα προσοχή στα μηνύματα του παιδιού ή η συμπεριφορά της θα χαρακτηρίζεται από απουσία συναισθήματος.

Η συναισθηματική επικοινωνία μεταξύ μητέρας και παιδιού είναι καθοριστική για την ποιότητα αυτής της δυαδικής σχέσης. Η επίδραση της

συναισθηματικής επικοινωνίας στη σχέση γονέα - παιδιού αποτέλεσε αντικείμενο έρευνας. Τα συμπεράσματα ήταν πως στα ζεύγη γονέων - παιδιών που ανήκαν σε ασφαλή τύπο δεσμού, ο γονέας δεν διέκοπτε το παιδί όταν ήταν χαρούμενο, ανταποκρινόταν γρήγορα και με κατανόηση, σε αντίθεση με τα ανασφαλή ζεύγη στα οποία ο γονέας ενδιαφερόταν για το παιδί όταν ήταν χαρούμενο, αλλά δεν έδειχνε ενδιαφέρον και αποσυρόταν όταν η διάθεση του παιδιού ήταν άσχημη (Καφέτσιος, 2005).

Δεν θα πρέπει, επίσης, να παραγνωρίσουμε το ρόλο των πολιτισμικών επιδράσεων στη διαμόρφωση του τύπου δεσμού. Σε διάφορες χώρες που πραγματοποιήθηκε η μέθοδος του ξένου παρατηρήθηκαν διαφορές στις αντιδράσεις των βρεφών στον αποχωρισμό τους από τη μητέρα. Έτσι, για παράδειγμα, στη Γερμανία παρατηρήθηκε πως το 33% των παιδιών είχε διαμορφώσει ασφαλή δεσμό, ενώ το 49% είχε ανασφαλή/αποδεικτικό δεσμό. Στην Ιαπωνία βρέθηκε μεγάλος αριθμός παιδιών με ανασφαλή/αμφιθυμικό δεσμό ενώ στο Ισραήλ ο αριθμός αυτός έφτασε το 50%. Οι διαφορές που παρατηρούνται στους τύπους δεσμού οφείλονται κυρίως στον βαθμό εξοικείωσης των παιδιών στην απουσία των γονέων τους από πολιτισμό σε πολιτισμό, αλλά και ότι σε κάποιους πολιτισμούς δίνεται μεγαλύτερη σπουδαιότητα στην ανεξαρτησία σε σχέση με άλλους (Παππά, 2013). Τέλος, η επίδραση κοινωνικο-οικονομικών και άλλων παραγόντων (ανεργία, φτώχεια, ασθένειες) είναι πιθανό να επιφέρουν αλλαγές στον τύπο δεσμού σε ένα σχετικά μεγάλο αριθμό βρεφών (Cole & Cole, 2002).

1.5. Οι τύποι δεσμού στην ενήλικη ζωή

Το ερευνητικό έργο της Ainsworth για τους τύπους δεσμού αποτέλεσε κίνητρο για περαιτέρω έρευνα και από άλλους ερευνητές. Η Silvia Bell (1970), εξέτασε τη σχέση ανάμεσα στη μονιμότητα του αντικειμένου και την προσκόλληση, η Mairiy Main (1973), μελέτησε την ικανότητα των ασφαλών και ανασφαλών παιδιών να καταπιάνονται με δραστηριότητες παιχνιδιού και την επίλυση προβλημάτων, η Mairiy Blehar (1974), ανέλαβε την πρώτη μελέτη της σχέσης της προσκόλλησης με τη μη μητρική φροντίδα, ενώ η Alicia Lieberman (1977), μελέτησε

την επίδραση της προσκόλλησης με στις σχέσεις μεταξύ παιδιών προσχολικής ηλικίας (ο. α. Bretherton, 1992).

Μια από τις βασικές αρχές της θεωρίας δεσμού είναι πως οι σχέσεις προσκόλλησης συνεχίζουν να είναι σημαντικές κατά τη διάρκεια της ζωής (Bartholomew & Horowitz, 1991). Έτσι, το ερευνητικό ενδιαφέρον για τους τύπους δεσμού άρχισε να στρέφεται γύρω από τους ενήλικες και να συμπεριλαμβάνει τις συζυγικές σχέσεις (Meins, 2013). Ορόσημο για την εξέλιξη της θεωρίας και τη διερεύνηση των προεκτάσεων των τύπων δεσμού στην ενήλικη ζωή, αποτέλεσε η έρευνα της Cindy Hazan και του Phil Shaver (1987).

Η έρευνά τους αφορούσε την ερωτική έλξη και τις διαπροσωπικές σχέσεις στον γενικό πληθυσμό. Συγκεκριμένα, η έρευνα των Hazan και Shaver ερεύνησε αν η ερωτική έλξη στα ζευγάρια έχει παρόμοια χαρακτηριστικά με το δεσμό του ατόμου που είχε στη βρεφική και παιδική ηλικία (Καφέτσιος, 2005). Τα ευρήματα τους βασίστηκαν στις απαντήσεις 620 ατόμων (205 άνδρες και 415 γυναίκες) μέσα από ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς, το οποίο είχε δημοσιευτεί στις σελίδες ενός περιοδικού (Hazan & Shaver, 1987). Οι Hazan και Shaver, κατάφεραν να μεταφράσουν τα πρότυπα προσκόλλησης του βρέφους σε ενήλικα πρότυπα, επισημαίνοντας ότι οι ενήλικες που περιγράφουν τους εαυτούς τους ως ασφαλείς, απορριπτικούς ή αμφιθυμικούς στις ερωτικές τους σχέσεις, αναφέρουν ότι είχαν διαφορετικά πρότυπα στη σχέση γονέα - παιδιού στην πατρική τους οικογένεια (Shaver & Hazan, 1988).

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως η κατανομή των τριών τύπων δεσμού στην ενήλικη ζωή είναι περίπου ίδια με αυτή κατά τη βρεφική ηλικία. (Hazan & Shaver, 1987). Η κατανομή αυτή ήταν περίπου ίδια με άλλες έρευνες που είχαν πραγματοποιηθεί στην Αμερική, με πάνω από το 50% του δείγματος να κατατάσσει τον εαυτό του στον τύπο του ασφαλούς, ενώ για τον απορριπτικό και τον αμφιθυμικό/εμμονικό τύπο τα ποσοστά κυμάνθηκαν στο 25% και 19% αντίστοιχα. Ένα δεύτερο συμπέρασμα είναι πως οι τρεις τύποι διαφοροποιούνται ανάλογα με τον τρόπο που το άτομο βιώνει την ερωτική σχέση.

Αναλυτικότερα, τα άτομα που ανήκαν στους ασφαλείς, περιέγραψαν ότι ένιωθαν συναισθήματα ευτυχίας και εμπιστοσύνης μέσα στη σχέση τους, ήταν υποστηρικτικοί και αποδέχονταν το σύντροφό τους, πάρα τα λάθη του (Hazan & Shaver, 1987). Αντίθετα όσοι ανήκαν στον απορριπτικό τύπο χαρακτηρίζονταν από φόβο για εγγύτητα, συναισθηματική αστάθεια και συναισθήματα ζήλειας. Επίσης, πρόεκυψε πως οι τύποι δεσμού σχετίζονται με τις γονικές εμπειρίες του ατόμου καθώς και με την εικόνα που έχει διαμορφώσει το άτομο για τον εαυτό του και τους άλλους μέσα από την σχέση με τους γονείς του (Καφέτσιος, 2005).

1.5.1. Οι τύποι δεσμού κατά Bartholomew

Στη συνέχεια, η Kim Bartholomew διαφοροποιήθηκε, προτείνοντας τη διάκριση των τύπων δεσμού σε τέσσερις, έναντι των τριών που προέκυψαν από το μοντέλο των Hazan και Shaver. Η θεωρία της επηρεάστηκε από τη θεωρία του Bowlby και δείχνει πως το άτομο αποκρυσταλλώνει και εσωτερικεύει στους τύπους δεσμού τα στοιχεία εκείνα που αποκόμισε μέσα από την αλληλεπίδρασή του με τον γονέα, όταν ήταν παιδί. (Καφέτσιος, 2005). Οι μετρήσεις της έρευνάς της έγιναν μέσα από ημι-δομημένη συνέντευξη (Attachment Interview), κατά την οποία τα άτομα που συμμετείχαν κλήθηκαν να περιγράψουν τις σχέσεις που έχουν με τους φίλους και τους ερωτικούς τους συντρόφους και τα συναισθήματά τους σχετικά με τη σημαντικότητα των στενών σχέσεων (Bartholomew & Horowitz, 1991). Βασιζόμενη στην παραδοχή ότι τα μοντέλα δεσμού προέρχονται από την πεποίθηση που έχει το άτομο για τον εαυτό του και τους άλλους, η Bartholomew υποστήριξε πως η διάκριση των τύπων δεσμού γίνεται με βάση δύο διαστάσεις: α) τη θετική ή αρνητική εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του και β) την θετική ή αρνητική εικόνα που έχει το άτομο για τους άλλους (Bartholomew & Horowitz, 1991). Η πρώτη διάσταση αναφέρεται στο **άγχος** και η δεύτερη στην **αποφυγή**. Οι τύποι δεσμού στους ενήλικες προκύπτουν με βάση αυτές τις δυο διαστάσεις (Brennan, Clark & Shaver, 1998 · Tsagarakis et al., 2007).

		Μοντέλο του εαυτού	
		Θετικό	Αρνητικό
Μοντέλο του άλλου	Θετικό	Ασφαλής Καλές διαπροσωπικές επαφές. Κατάλληλος έλεγχος και των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων.	Εμμονής Εμμονή με τις διαπροσωπικές σχέσεις. Έμφαση σε αρνητικά συναισθήματα στον εαυτό και τους άλλους.
	Αρνητικό	Αποφυγής-απορριπτικός Αποφεύγει επαφές-επιδιώκει αυτονομία. Καταπίεση των συναισθημάτων.	Αποφυγής-φοβικός Αποφεύγει επαφές. Καταπίεση των συναισθημάτων- άγχος.

Σχήμα 1.1. Γραφική παρουσίαση του μοντέλου δεσμού ενηλίκων της Bartholomew (Πηγή: Καφέτσιος, 2005)

Έτσι, η Bartholomew κατέληξε σε τέσσερις τύπους δεσμού: α) τον **ασφαλή** (secure), β) τον **εμμονικό/αμφιθυμικό** (preoccupied) τον γ) τύπο **αποφυγής/απορριπτικό** (dismissing) και δ) τον τύπο **αποφυγής/φοβικό** (fearful).

Τα άτομα με **ασφαλή** τύπο δεσμού διατηρούν μια πολύ θετική εικόνα για τον εαυτό τους και τους άλλους (Bartholomew & Horowitz, 1991 · Καφέτσιος, 2005). Έχουν θετικά χαρακτηριστικά, όπως υψηλή αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, σταθερότητα, καλή επικοινωνία και χαμηλά επίπεδα σύγκρουσης στις διαπροσωπικές σχέσεις, ενδιαφέρον για τους άλλους και καλό έλεγχο στα συναισθήματά τους (Καφέτσιος, 2005), εκφράζοντας περισσότερο θετικά συναισθήματα στις σχέσεις τους (Simpson, 1990). Περιγράφουν θετικά τους γονείς τους, γεμάτους καλοσύνη και μη τιμωρητικούς (Levy, Blatt & Shaver, 1998).

Προσαρμόζονται εύκολα στις διάφορες καταστάσεις (Cooper, Shaver & Collins, 1998). Εμφανίζουν λιγότερο άγχος σε σχέση με τους άλλους τύπους, ενώ προσφέρουν ή αναζητούν με μεγαλύτερη ευκολία την υποστήριξη και τη βοήθεια όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες (Mikulincer, Florian & Weller, 1993 · Ognibene & Collins, 1998 · Simpson, Rholes, & Nelligan, 1992). Πλησιάζουν πιο εύκολα και με μεγαλύτερη ζεστασιά τους άλλους (Bartholomew & Horowitz, 1991), νιώθουν άνετα στις διαπροσωπικές σχέσεις και σπάνια ανησυχούν για το αν τους εγκαταλείψει ο

άλλος ή έρθει πολύ κοντά τους (Hazan & Shaver, 1987). Νιώθουν άνετα να μοιράζονται πληροφορίες για τον εαυτό τους και δείχνουν αμοιβαιότητα στις σχέσεις με τους άλλους (Mikulincer & Nachshon, 1991). Επίσης, χαρακτηρίζονται από υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας, εμπιστοσύνης, δέσμευσης και ικανοποίησης στις σχέσεις τους (Simpson, 1990).

Τα άτομα με **εμμονικό/αμφιθυμικό** τύπο δεσμού, έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους και θετική εικόνα για τους άλλους (Bartholomew & Horowitz, 1991 · Καφέτσιος, 2005). Είναι υποχωρητικά, σε μεγάλο βαθμό συναισθηματικά εξαρτημένα από τους άλλους (Καφέτσιος, 2005), δυσκολεύονται στη ρύθμιση και διαχείριση του συναισθήματός τους, εκφράζοντας περισσότερο αρνητικά παρά θετικά συναισθήματα στις σχέσεις τους (Simpson, 1990), ενώ τείνουν να κλαίνε συχνότερα σε σχέση με τους άλλους τύπους (Bartholomew & Horowitz, 1991). Οι γονείς τους περιγράφονται εξίσου τιμωρητικοί όσο και καλόκαρδοι (Levy et al. 1998). Χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα άγχους (Mikulincer et al. 1993), εκδηλώνουν ανησυχία για την ειλικρίνεια των άλλων και πιστεύουν ότι οι άλλοι διστάζουν να τους πλησιάσουν.

Διακρίνονται από χαμηλά επίπεδα ανεξαρτησίας και υψηλή τάση για δέσμευση στις σχέσεις τους (Feeney & Noller, 1990). Επιθυμούν να έχουν τον έλεγχο στις διαπροσωπικές τους σχέσεις γιατί φοβούνται την εγκατάλειψη και αμφιβάλλουν για τη δέσμευση του συντρόφου τους. (Hazan & Shaver, 1987). Υποφέρουν από ακραία ζήλεια, οι περιπτώσεις χωρισμού είναι συχνότερες σε σχέση με τους άλλους τύπους, ενώ όταν χωρίζουν με τον σύντροφό τους τείνουν να επιστρέφουν σ' αυτόν ξανά (Καφέτσιος, 2005). Έχουν σχετικά χαμηλή και ίσως ασταθή αυτοεκτίμηση. Γίνονται πολύ συναισθηματικοί σε συνθήκες πίεσης και έτσι αναγκάζονται να χρησιμοποιήσουν τεχνικές επικεντρωμένες στο συναίσθημα για να τις αντιμετωπίσουν (Milkulincer et al., 1993).

Προτιμούν να δουλεύουν με άλλους, αλλά νιώθουν ότι οι άλλοι δεν τους εκτιμάνε και ότι τους παρεξηγούνε στη δουλειά τους. Οι εμμονικοί/αμφιθυμικοί, ανησυχούν για την απόρριψη από τους άλλους στις σχέσεις τους και συχνά επιθυμούν την ικανοποίηση των αναγκών τους, χωρίς να δείχνουν αρκετό

ενδιαφέρον για τον ερωτικό τους σύντροφο (Καφέτσιος, 2005). Επίσης, πιστεύουν πως τα άλλα άτομα δεν είναι πρόθυμα να αλληλεπιδράσουν μαζί τους και να έρθουν τόσο κοντά όσο αυτοί επιθυμούν, ανησυχούν συχνά ότι η αγάπη των συντρόφων τους δεν είναι αληθινή ή ότι θα τους εγκαταλείψουν και συχνά επιθυμούν να έρθουν υπερβολικά κοντά τους. Οι ερωτικές τους σχέσεις, διακρίνονται από χαμηλά επίπεδα εμπιστοσύνης, δέσμευσης, ικανοποίησης και αλληλεξάρτησης, από εμμονή, υπεραπασχόληση και ζήλια (Buunk, 1997 · Καφέτσιος, 2005). Τέλος, στην έρευνα των Bartholomew και Horowitz (1991), παρατηρήθηκε πως υψηλότερα ποσοστά εμμονικού/αμφιθυμικού τύπου είχαν οι γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες.

Τα άτομα με **αποφευκτικό/απορριπτικό** τύπο δεσμού, έχουν εξιδανικευμένα θετική εικόνα για τον εαυτό τους (ιδεατό εγώ), υψηλή αυτοεκτίμηση και αρνητική εικόνα για τους άλλους (Bartholomew & Horowitz, 1991 · Καφέτσιος, 2005). Σε αντίθεση με τον ασφαλή τύπο, τα αποφευκτικά/απορριπτικά άτομα αντλούν την αίσθηση αυτεπάρκειας από άλλες πηγές και όχι μέσα από την επαφή τους με τους άλλους (Brennan & Morns, 1997). Έχουν υψηλή αυτοπεποίθηση και έλεγχο στις κοινωνικές τους σχέσεις, ενώ εμφανίζουν αδυναμία στην έκφραση των συναισθημάτων τους, την παροχή φροντίδας και τη ζεστασιά στις σχέσεις τους. (Bartholomew & Horowitz, 1991 · Καφέτσιος, 2005). Τα άτομα αυτά είχαν συνήθως απόμακρους και κάπως ψυχρούς, με αρνητικά συναισθήματα απέναντι τους γονείς (Levy et al., 1998), άλλα που γενικά φρόντιζαν για τις ανάγκες τους (Καφέτσιος, 2005). Είναι ανταγωνιστικοί, εσωστρεφείς αποφεύγουν τις στενές σχέσεις με τους άλλους και επιδιώκουν να είναι ανεξάρτητοι. (Bartholomew & Horowitz, 1991),. Δείχνουν αποστασιοποιημένοι και δεν προσφέρουν ούτε δέχονται υποστήριξη από τους άλλους (Simpson et al., 1992).

Προτιμούν να δουλεύουν μόνοι και χρησιμοποιούν την εργασία ως δικαιολογία για να αποφεύγουν τις στενές σχέσεις. Τα προβλήματα που δημιουργούνται στις διαπροσωπικές τους σχέσεις, προέρχονται περισσότερο από την δυσκολία που έχουν με την εγγύτητα πάρα από εμμονικά στοιχεία (Καφέτσιος, 2005). Στα αποφευκτικά/απορριπτικά άτομα, το ποσοστό των χωρισμών στις σχέσεις τους είναι μεγαλύτερο από αυτό των ασφαλών ατόμων (Kirkpatrick &

Hazan, 1994), ενώ δεν επενδύουν στις ερωτικές τους σχέσεις (Καφέτσιος, 2005). Επίσης, δεν θέλουν να μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες και δεν αποδέχονται τους άλλους που αυτοαποκαλύπτονται ανοιχτά (Mikulincer & Nachshon, 1991). Προσπαθούν να αντιμετωπίζουν τις αγχώδεις καταστάσεις με το να τις αγνοούν ή να τις αρνούνται και αργότερα παρουσιάζουν ψυχοσωματικά συμπτώματα.

Οι αποφευκτικοί/απορριπτικοί είναι κάπως απαισιόδοξοι και μπορεί να φαίνονται κυνικοί αναφορικά με τις μακροχρόνιες σχέσεις (Καφέτσιος, 2005). Τείνουν όπως και οι εμμονικοί/αμφιθυμικοί να εκφράζουν πιο συχνά αρνητικά συναισθήματα στις σχέσεις τους (Simpson, 1990), ενώ διακρίνονται από χαμηλότερα επίπεδα εμπιστοσύνης, δέσμευσης, ικανοποίησης και αλληλεξάρτησης (Καφέτσιος, 2005). Σε αντίθεση με τους εμμονικούς/αμφιθυμικούς, τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι αποφευκτικοί/απορριπτικοί στις σχέσεις τους πηγάζουν περισσότερο από το φόβο της εγγύτητας παρά από το άγχος της εγκατάλειψης από το σύντροφό τους.

Τα άτομα με **αποφευκτικό/φοβικό** τύπο δεσμού έχουν αρνητική εικόνα τόσο για τον εαυτό τους, όσο και για τους άλλους (Bartholomew & Horowitz, 1991 · Καφέτσιος, 2005). Το άτομα αυτά έχουν συνήθως ιστορικό κακοποίησης μέσα στην οικογένεια, ενώ οι γονείς τους αντιμετωπίζουν προβλήματα αλκοολισμού και κατάθλιψη (Brennan, Shaver & Tobey, 1991). Καταπιέζουν τα συναισθήματά τους, όπως οι αποφευκτικοί/απορριπτικοί τύποι, και εμφανίζουν έντονο άγχος στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Είναι εσωστρεφείς, μη διεκδικητικοί και τείνουν να νιώθουν ότι οι άλλοι τους εκμεταλλεύονται (Bartholomew & Horowitz, 1991). Είναι άτομα μοναχικά και αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι δεν διαθέτουν τις απαραίτητες κοινωνικές δεξιότητες (Di Tommaso, Brannen-McNulty, Ross & Burgess, 2003).

Δεν έχουν αυτοπεποίθηση και είναι ανήσυχοι για τις σκέψεις και τις αντιδράσεις των άλλων (Bartholomew & Horowitz, 1991 · Καφέτσιος, 2005). Σε σύγκριση με τους άλλους τρεις τύπους δεσμού, οι αποφευκτικοί/φοβικοί είναι αγχώδεις, καταθλιπτικοί και επιθετικοί. Η φοβική - αποφευκτική συμπεριφορά στους ενήλικες έχει συσχετισθεί θετικά με αναφορές σκληρής τιμωρίας και κακοποίησης κατά την παιδική ηλικία (Levy et al, 1998) και, στη συνέχεια, με

αναφορές για συμπεριφορές κυριαρχίας, απομόνωσης και συναισθηματικής κακοποίησης του συντρόφου τους στην ενήλικη ζωή (Καφέτσιος, 2005). Ο αποφευκτικός/φοβικός τύπος, σε σχέση με τον ασφαλή και τον εμμονικό/αμφιθυμικό τύπο, έχει μειωμένη εγγύτητα, έλλειψη εμπιστοσύνης στις διαπροσωπικές του σχέσεις και δύσκολα προτιμά τους άλλους ως στήριγμα που θα του παρέχουν ασφάλεια (Bartholomew & Horowitz, 1991). Παρατηρούνται επίσης χαμηλά επίπεδα εμπλοκής στις ερωτικές σχέσεις και δυσκολία στον έλεγχο των κοινωνικών σχέσεων και τη στήριξη στους άλλους (Ognibene & Collins, 1998).

Συμπερασματικά, η τυπολογία της Bartholomew δίνει μια πιο λεπτομερή περιγραφή των τύπων δεσμού σε σχέση με τις προσπάθειες της Ainsworth και στη συνέχεια των Hazan και Shaver, καθώς βοηθά στην κατανόηση και ερμηνεία των συμπεριφορών των ατόμων στην ενήλικη ζωή. Συγκεκριμένα, είναι σπουδαία η συμβολή της διάκριση του αποφευκτικού τύπου δεσμού σε απορριπτικό και φοβικό, καθώς γίνονται κατανοητές οι λεπτές διαφοροποιήσεις των ατόμων αυτών σε θέματα διαπροσωπικών σχέσεων μέσα από τον εντοπισμό των γενεσιουργών αιτιών (ποιότητα στη σχέση παιδιού - γονέα κ.ά.) των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν στην ενήλικη ζωή τους.

1.5.2. Τα ενεργά μοντέλα δεσμού

Ένα σημαντικό μέρος της θεωρίας του Bowlby, είναι η έννοια των **Ενεργών Μοντέλων Δεσμού** (Internal Working Models). Ο Bowlby, μίλησε για πρώτη φορά για τα Ενεργά Μοντέλα Δεσμού (στο εξής ΕΜΔ), το 1939, σε ένα από τα βιβλία του για την προσκόλληση. Μελετώντας τις γνωστικές πτυχές των συμπεριφορικών συστημάτων σε κάποια ζώα, ανέφερε πως όλα τα πρωτόγονα ζώα διαθέτουν ένα μηχανισμό που τους επιτρέπει να οργανώνουν τις πληροφορίες που έχουν για τον κόσμο τους σε σχήματα (Collins et al., 1996). Στη συνέχεια, επηρεασμένος από άλλους ερευνητές, συμφώνησε με την ιδέα ότι σκοπός των ΕΜΔ είναι να επιτρέπουν στο άτομο να προβλέπει και να δημιουργεί προσομοιώσεις των μελλοντικών γεγονότων σε ένα συγκεκριμένο κομμάτι της εμπειρίας (Collins et al., 1996).

Ενώ ψυχοδυναμικές και άλλες θεωρίες χρησιμοποιούν όρους όπως αυτοπαρουσίαση, αναπαραστάσεις αντικειμένου, σχήμα κ.ά. (Καφέτσιος, 2005), ο Bowlby το 1973, θα προτιμήσει τον όρο ΕΜΔ, καθώς αποτελεί μια έννοια με λειτουργικά και δυναμικά στοιχεία, σε σχέση με τις έννοιες «αναπαράσταση» ή «εικόνα» (Bretherton, Ridgeway & Cassidy, 1990). Μέσα από την έννοια αυτή, προσπάθησε να εξηγήσει τη συμπεριφορά των βρεφών και τη ρύθμιση της απόστασης που τηρεί το βρέφος από τον γονέα. Ήθελε έτσι να δείξει τον τρόπο που οι διαπροσωπικές εμπειρίες που έχει το παιδί με τον γονέα, εσωτερικεύονται και επηρεάζουν την αλληλεπίδραση του με τα άλλα άτομα του στην μετέπειτα ζωή του (Καφέτσιος, 2005). Τα ΕΜΔ επιτρέπουν στο άτομο να αποκωδικοποιεί και να προβλέπει τη συμπεριφορά δεσμού του συντρόφου του και να σχεδιάζει τις άμεσες μελλοντικές του αντιδράσεις (Bretherton et al., 1990).

Σύμφωνα με την Mary Main (1991), τα ΕΜΔ περιλαμβάνουν πολλαπλές αναπαραστάσεις που αναφέρονται όχι μόνο στις άμεσες εμπειρίες, σχετικές με τις μορφές προσκόλλησης, αλλά και στις αντιλήψεις για τον εαυτό που απορρέουν από τις εμπειρίες αυτές. Επιπλέον, η Main αναφέρει πως τα ΕΜΔ έχουν να κάνουν με μνήμες, προσδοκίες και συναισθήματα που συνδέονται άμεσα με σημαντικές διαπροσωπικές σχέσεις (Καφέτσιος, 2005). Οι Collins & Read (1994), αναφέρουν πως τα ΕΜΔ αποτελούνται από τέσσερα βασικά στοιχεία: α) τις μνήμες εμπειριών σχετικά με το δεσμό, β) τις προσδοκίες, στάσεις και πεποιθήσεις για τον εαυτό και τους άλλους σε σχέση με το δεσμό, γ) τους στόχους και τις ανάγκες που σχετίζονται με το δεσμό και δ) το σχέδιο και τη στρατηγική που ακολουθείται για την επίτευξη των στόχων σχετικών με το δεσμό (ο. α. Καφέτσιος, 2005).

Μνήμες εμπειριών σχετικά με το δεσμό: Η μητέρα του βρέφους έχει διαμορφωμένο έναν τύπο δεσμού, βασισμένο στις γονικές εμπειρίες που είχε από την βρεφική της ηλικία. Παραπάνω, έχει αναφερθεί ότι ο τρόπος που συμπεριφέρεται η μητέρα προς το βρέφος (βαθμός της μητρικής ευαισθησίας), αποτελεί ένα καθοριστικό παράγοντα για τη διαμόρφωση του τύπου δεσμού (ασφαλής ή ανασφαλής). Όταν δεν υπάρχει αμοιβαία ανταπόκριση από τη μητέρα και το βρέφος στα σήματα, τότε οι αμυντικές λειτουργίες που εκδηλώνονται επηρεάζουν την επαρκή ανάπτυξη και τη λειτουργία των ΕΜΔ, με αποτέλεσμα να

επηρεάζεται επίσης τόσο η σχέση όσο και ο τρόπος που την περιγράφει το άτομο ως παιδί και ως ενήλικας (Bretherton, 1990). Ο Bowlby, ανέφερε ότι τα ΕΜΔ βασίζονται σε δυο μεταβλητές. Η πρώτη έχει να κάνει με το αν και κατά πόσο το άτομο πιστεύει ότι το πρόσωπο με το οποίο αναπτύσσει δεσμό ανταποκρίνεται στις εκκλήσεις για υποστήριξη και βοήθεια και η δεύτερη σχετίζεται με το κατά πόσο πιστεύει το ίδιο ότι είναι σε θέση να ανταποκριθεί σε εκκλήσεις για υποστήριξη και βοήθεια (Καφέτσιος, 2005).

Μητέρες με ανασφαλή ΕΜΔ και χαμηλό βαθμό ευαισθησίας στη συμπεριφορά τους προς το βρέφος, επηρεάζουν τη διαμόρφωση κατάλληλων ΕΜΔ στο παιδί, γεγονός που εξηγεί, τη μεταβίβαση από γενιά σε γενιά ανασφαλών σχέσεων δεσμού (Bretherton, 1990). Για παράδειγμα στην έρευνα των Hazan & Shaver (1987), ενήλικες με ασφαλή τύπο δεσμού ανέφεραν ότι οι γονείς τους έδειχναν περισσότερη φροντίδα και αποδοχή όταν ήταν παιδιά. Συνεπώς, τα ΕΜΔ *«αναφέρονται σε γενικευμένες αναπαραστάσεις και συναισθήματα που προσδιορίζουν πόσο προσιτός είναι ο γονέας και αν το σύστημα βρίσκεται σε κατάσταση "αισθητής ασφάλειας" (felt security)»* (Καφέτσιος, 2005). Αποτελούνται από περιγραφές για τον εαυτό και τους άλλους που προήλθαν από τις εμπειρίες μέσα από τη σχέση γονέα - παιδιού (George & Solomon, 1989). Σε έρευνα των Fonagy, Steele & Steele (1991) μετρήθηκε αρχικά ο τύπος δεσμού 100 εγκύων γυναικών και έπειτα από ένα χρόνο ο τύπος δεσμού των παιδιών τους και διαπιστώθηκε ότι ο τύπος δεσμού της μητέρας μπορούσε να προβλέψει την μετέπειτα μορφή της σχέσης τους (ασφαλής ή ανασφαλής) σε ποσοστό 75%.

Η έννοια των ΕΜΔ έχει ομοιότητες με αντίστοιχες έννοιες της Ψυχαναλυτικής αλλά και τη Γνωστικής θεωρίας. Τα ΕΜΔ ως έννοιες περιγράφουν γνωστικές, συγκινησιακές και συμπεριφορικές διεργασίες που συμβαίνουν στο άτομο (Καφέτσιος, 2005). Έτσι, για παράδειγμα, όπως κατά το στάδιο της λύσης του Οιδιπόδειου συμπλέγματος το παιδί ταυτίζεται τελικά με τον γονέα και εσωτερικεύει πολλές αξίες και κανόνες του, που στη συνέχεια θα διαμορφώσουν το Υπερεγώ του (Pervin & Oliver, 2001), έτσι και τα στοιχεία της συμπεριφοράς του γονέα που εκπηγάζουν από τον τύπο δεσμού του, υιοθετούνται και

εσωτερικεύονται από το παιδί μέσα από τα ΕΜΔ και εκδηλώνονται στις μετέπειτα διαπροσωπικές του σχέσεις.

Με ανάλογο τρόπο, τα ΕΜΔ θα μπορούσαν να συσχετιστούν και με τον ορό «σχήματα», από τη Γνωστική θεωρία, δηλαδή τα μόνιμα σύνολα βασικών πεποιθήσεων και στάσεων για το εαυτό και τον κόσμο (Goldenberg & Goldenberg, 2005). Εάν, δηλαδή, ο γονέας/τροφός έχει ασφαλή τύπο δεσμού, αντιλαμβάνεται και απαντά με φροντίδα στις συμπεριφορές του βρέφους, τότε αυτό θα αναπτύξει με τη σειρά του ένα ασφαλές ΕΜΔ, το οποίο θα βασίζεται σε επαναλαμβανόμενα σχήματα διαπροσωπικών αλληλεπιδράσεων μέσα από τα όποια μαθαίνει να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του και τους άλλους και αποκτά έλεγχο των συναισθημάτων του (Καφέτσιος, 2005).

Πολλές μελέτες γενικά, έχουν επισημάνει τη σταθερότητα του δεσμού από τη βρεφική ηλικία, στην ενήλικη ζωή (Waters, Merrick, Treboux, Crowell & Albersheim, 2000). Σε μια από αυτές, παρατηρήθηκε ο τύπος δεσμού σε 60 βρέφη στη μέθοδο του ξένου και 20 χρόνια μετά, σε 50 από τους αρχικούς συμμετέχοντες, μετρήθηκε ο τύπος δεσμού μέσα από τη Συνέντευξη Δεσμού Ενηλίκων (Adult Attachment Interview). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι ο τύπος δεσμού παραμένει σταθερός για το 72% των βρεφών στην ενήλικη τους ζωή.

Προσδοκίες, στάσεις, πεποιθήσεις για τον εαυτό και τους άλλους σε σχέση με το δεσμό: Ως προς τις προσδοκίες, τις στάσεις και τις πεποιθήσεις βρέθηκε ότι οι τύποι δεσμού μπορεί να σχετίζονται με μοτίβα προσδοκιών στην αυτοεκτίμηση, την εμπιστοσύνη στους άλλους κ.ά. (Καφέτσιος, 2005). Για παράδειγμα, άτομα με ασφαλή τύπο δεσμού δείχνουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στους ανθρώπους, σε σχέση με τα άτομα που έχουν τύπο αποφυγής, τα όποια έχουν αρνητικές πεποιθήσεις για τους άλλους.

Ο Mark Baldwin (1992), υποστήριξε ότι οι ατομικές διαφορές στους τύπους δεσμού οφείλονται στα σχεσιακά σχήματα με τα όποια τα άτομα επεξεργάζονται τις σχέσεις τους με τους άλλους και κατά συνέπεια τη συμπεριφορά και το συναίσθημα, ενώ ερευνητικά αποτελέσματα του Baldwin και των συνεργατών του (1996), έδειξαν ότι κάθε τύπος δεσμού μπορεί να εμπεριέχει πολλαπλά ΕΜΔ (ο.α.

Καφέτσιος). Συγκεκριμένα το 88% των υποκειμένων της έρευνας του Baldwin, περιέγραψαν των εαυτό τους με δυο τύπους δεσμού, ενώ το 47% με τρεις τύπους δεσμού, ως προς τις σχέσεις που πίστευαν ότι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή τους.

Τα δυο παραπάνω συστατικά στοιχεία των ΕΜΔ (μνήμες, στάσεις και προσδοκίες) επηρεάζουν τους **στόχους** και τις **ανάγκες** των δεσμών καθώς και τη **στρατηγική** που θα ακολουθήσει το άτομο για την επίτευξη των στόχων. Σχετικά με το συναίσθημα, διαπιστώθηκε μέσα από έρευνες ότι τα ΕΜΔ επηρεάζουν άμεσα και έμμεσα το συναίσθημα. Τα ΕΜΔ εμπεριέχουν στρατηγικές για την αναγνώριση και τη διαχείριση της συναισθηματικής και ψυχολογικής πίεσης. Το συναίσθημα που προκαλείται είναι αποτέλεσμα της γνωστικής επεξεργασίας, μέσα από την όποια το άτομο ερμηνεύει ένα γεγονός. Έτσι, η συμπεριφορά ενός άλλου ατόμου θα ενεργοποιήσει τα ΕΜΔ και μέσα από την αξιολόγηση και εκτίμηση της κατάστασης θα προκύψει η ανάλογη συναισθηματική αντίδραση (Καφέτσιος, 2005).

Συμπερασματικά, τα ΕΜΔ αποτελούν ένα συνδυασμό συμπεριφοριστικών συστημάτων με κεντρικές γνωστικές και συναισθηματικές δομές, τα όποια μέσα από την επεξεργασία των πληροφοριών που διαθέτει το άτομο και αυτών του περιβάλλοντος - που προκύπτουν από τις εμπειρίες που σχετίζονται με το δεσμό - επηρεάζουν τη συμπεριφορά. Τέλος, τα ΕΜΔ είναι σχετικά σταθερές δομές, δεν μεταβάλλονται εύκολα και μπορούν να γενικευτούν στους μελλοντικούς και διαφορετικούς τύπους σχέσεων του ατόμου στην πορεία της ζωής του (Καφέτσιος, 2005). Παρά τη σταθερότητα που χαρακτηρίζει τα ΕΜΔ, δύνανται να αλλάξουν υπό προϋποθέσεις σε άτομα που, ενώ είναι ανασφαλή στις σχέσεις με τους γονείς, καταφέρνουν τελικά να διαμορφώσουν έναν ασφαλή τύπο δεσμού στις σχέσεις με τους άλλους.

1.6. Προεκτάσεις των τύπων δεσμού στην ενήλικη ζωή

1.6.1. Τύποι δεσμού και διαπροσωπικές σχέσεις

Με βάση τα παραπάνω, είναι αποδεκτό πως η σχέση προσκόλλησης που αναπτύσσει το άτομο με τη μητέρα του από τους πρώτους μήνες της ζωής του, είναι καθοριστική για την διαμόρφωση της προσωπικότητάς του. Μάλιστα, σε έρευνα των Shaver & Brennan (1992), διαπιστώθηκε συσχέτιση των τύπων δεσμού με κάποιες διαστάσεις της θεωρίας των πέντε παραγόντων και ιδιαίτερα με κάποιες υποκλίμακές τους. Κατ' επέκταση, τα πρώτα βιώματα του ατόμου μέσα από τη σχέση με τη μητέρα του μπορούν να επηρεάσουν πολλές πτυχές στη μετέπειτα ζωή του.

Η πρώτη πτυχή που ερευνήθηκε, όπως ήταν αναμενόμενο, ήταν η επίδραση των τύπων δεσμού στις διαπροσωπικές σχέσεις, μέσα από τις έρευνες των Hazan & Shaver. Διαπιστώθηκε πως η θεωρία των τύπων δεσμού, συνδέεται με τις ερωτικές σχέσεις μέσα από κοινωνικο-συναισθηματικές διαδικασίες (Hazan & Shaver, 1987).

Κατά τον Bolby (1969), από την εφηβική ηλικία και ύστερα, οι ανάγκες του ατόμου για εγγύτητα, παρηγοριά και ασφάλεια, μεταβιβάζονται από τους γονείς σε κάποιο άλλο πρόσωπο (ο. α. Κυργερίδου, 2013). Το συμπέρασμα που προέκυψε από τους Hazan & Zeifman (1994), είναι ότι το παιδί μέσα από τις πρώιμες εμπειρίες με τη μητέρα, αναπτύσσει συμπεριφορές που τις γενικεύει και αναπαράγει στην ενήλικη ζωή, οι οποίες καθορίζουν τον τρόπο δόμησης των σχέσεών του (ο.α. Κωνσταντινίδου, 2011). Τα αποτελέσματα της έρευνας των Trinke και Bartholomew (1997), έδειξαν ότι όταν ενήλικες ρωτήθηκαν για το ποιο πρόσωπο κατέχει πρωταρχικό ρόλο στο δεσμό τους, ανέφεραν σε ιεραρχική σειρά τον σύντροφο τους, έπειτα τους γονείς τους, τα αδέρφια τους και τελευταίο τον καλύτερό τους φίλο. (ο. α. Κυργερίδου, 2013). Τα συμπεράσματα επίσης από την παραπάνω έρευνα, άλλα και από νεωτέρες έρευνες, τονίζουν τη σημασία που συνεχίζει να έχει ο δεσμός με τους γονείς σε σχέση με τις φιλικές άλλα και ερωτικές σχέσεις.

Οι Hazan και Shaver (1987), αξιολογώντας τις ομοιότητες και τις διαφορές που έχουν ο δεσμός παιδιού - γονέα και ο δεσμός του ενήλικου με τον ερωτικό σύντροφο, αναφέρουν ότι οι ερωτικές σχέσεις περιλαμβάνουν τρία συστήματα συμπεριφοράς: το σύστημα σύναψης δεσμού, το σύστημα της φροντίδας και το

σύστημα της αναπαραγωγής. Οι Hazan και Shaver υποστηρίζουν ότι η βαρύτητα των τριών αυτών συμπεριφορικών συστημάτων μπορεί να ποικίλει κατά την διάρκεια μιας σχέσης. Επίσης, μπορεί να διαφέρει από σχέση σε σχέση. Το σύστημα της σύναψης δεσμού είναι το πιο σημαντικό ανάμεσα στα υπόλοιπα δύο. Οι Feeney & Noller (1996), αναφέρουν ότι είναι το πρώτο που εμφανίζεται στην πορεία της ανάπτυξης του ατόμου και διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στη διαμόρφωση των νοητικών αναπαραστάσεων για τον εαυτό και τους άλλους, δημιουργώντας τη βάση για να αναπτυχθούν τα άλλα δυο συστήματα (ο. α. Θεμέλη και Κορδούτης, 2007).

Όπως έχει αναφερθεί και σε προηγούμενο κεφάλαιο, η εικόνα που διαμορφώνει το άτομο για τον εαυτό του και για τους άλλους συνδέεται με τις δυο διαστάσεις των τύπων δεσμού, το άγχος και την αποφυγή (Bartholomew & Horowitz, 1991 · Brennan, Clark & Shaver, 1998 · Tsagkarakis et al., 2007). Η πρώτη διάσταση (άγχος ή μοντέλο για τον εαυτό) αφορά το φόβο απόρριψης ή εγκατάλειψης από το/τη σύντροφο, ενώ η δεύτερη διάσταση (αποφυγή ή μοντέλο για τον άλλον) έχει να κάνει με την άνεση με την εγγύτητα και τη στήριξη στους άλλους (Θεμέλη και Κορδούτης, 2007). Έτσι, κατά τον Feeney (1999) κάθε ένας τύπος δεσμού αντιπροσωπεύει και μια διαφορετική στρατηγική διαχείρισης του άγχους που βίωσε το άτομο μέσα από την επαφή του με το πρόσωπο του δεσμού (ο. α. Κυργερίδου, 2013).

Οι αντίστοιχοι τύποι του φοβικού και του απορριπτικού, αντανακλούν την αποφυγή της εγγύτητας. Ωστόσο, τα άτομα που εμπύπτουν στους δύο τύπους δεσμού, διαφέρουν στην ανάγκη αποδοχής τους από τους άλλους για τη διατήρηση μιας θετικής εκτίμησης για τον εαυτό. Αντιστοίχως, τα άτομα με φοβικό τύπο και τύπο εμμονής εκδηλώνουν έντονη εξάρτηση από τους άλλους για τη διατήρηση μιας θετικής εκτίμησης για τον εαυτό, διαφέρουν όμως ως προς τον βαθμό προθυμίας τους για εμπλοκή σε στενές σχέσεις. Ο εμμονικός τύπος δεσμού χαρακτηρίζεται από ανησυχία για τη διαθεσιμότητα του συντρόφου, ενώ ο ανασφαλής δεσμός του απορριπτικού τύπου χαρακτηρίζεται από άρνηση της σημασίας της συναισθηματικής εξάρτησης και εγγύτητας στις ερωτικές σχέσεις (Hazan & Shaver, 1987). Οι Fraley και Shaver (1997), αναφέρουν ότι ο απορριπτικός

τύπος μπορεί να απορρίπτει την αξία των σχέσεων, ωστόσο εκδηλώνει έντονα σωματικά συμπτώματα (όπως ταχυκαρδία κ.ά.) όταν σε συνθήκες έντονου στρες αποχωρίζεται τον σύντροφό του (ο. α. Καφέτσιος, 2005).

Ως προς την ομοιότητα των τύπων δεσμού στη βρεφική ηλικία με αυτούς στην ενήλικη ζωή, οι Zeifman & Hazan (2000), υποστηρίζουν ότι η σχέση που αναπτύσσεται με τον σύντροφο προσομοιάζει με τα χαρακτηριστικά της σχέσης που είχε με τον γονέα του, καθώς μονό σε αυτό το είδος σχέσης επιτρέπονται συμπεριφορές όπως η παρατεταμένη και αμοιβαία βλεμματική επαφή, η σωματική επαφή, το συνεχές χάδι κ.ά. (ο. α. Θεμέλη και Κορδούτης, 2007). Επιπλέον, όπως το βρέφος αποζητά την φροντίδα και την ασφάλεια από τον γονέα κατά παρόμοιο τρόπο, στην ενήλικη ζωή αποζητά την ικανοποίηση των ίδιων αναγκών από τον ερωτικό του σύντροφο, με τη διαφορά ότι πλέον η ικανοποίηση των αναγκών αυτών έχει αμφίδρομο χαρακτήρα και προς τον σύντροφο.

Συγκεκριμένα, τα άτομα με ασφαλή τύπο δεσμού, συνήθως, όταν διαφωνούν με τον σύντροφό τους και υπάρχει συναισθηματική φόρτιση, υιοθετούν μια υποστηρικτική στάση απέναντί του κατά τη διάρκεια της συζήτησης (Κυργερίδου, 2013). Από την άλλη, τα άτομα με εμμονικό τύπο δεσμού, λόγω της χαμηλής αυτοπεποίθησης, του υψηλού άγχους και της εξάρτησης, είναι πιο επιρρεπή στην εκδήλωση συναισθημάτων ζήλειας προς τον σύντροφό τους (Καφέτσιος, 2005). Η εκδήλωση της ζήλειας είναι απόρροια του πλέγματος πεποιθήσεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών που έχει διαμορφώσει το άτομο. Η ζήλεια για τα άτομα αυτά, είναι κοινό χαρακτηριστικό τόσο στη σχέση με τον σύντροφο όπως και στη σχέση με την μητέρα, καθώς και στις δυο περιπτώσεις, στόχος είναι η διατήρηση των διαπροσωπικών σχέσεων, που προκαλείται από την αποξένωση και απομάκρυνση από τον άλλον και συνδέεται με αρνητικά συναισθήματα όπως φόβος, θυμός και θλίψη.

Τα Ασφαλή άτομα προτιμούν να στρέφουν το θυμό τους για να μπορέσουν να επηρεάσουν ή να κρατήσουν ένα άτομο στη σχέση σε αντίθεση με τα ανασφαλή άτομα (εμμονικοί και αποφευκτικοί). Έτσι, ο τύπος αποφυγής δίνει έναν προσωπικό

τόνο στην έκφραση θυμού του προς το άλλο πρόσωπο, ενώ ο τύπος εμμονής εστιάζεται στις επιπτώσεις που θα έχει μια κατάσταση για τον ίδιο (Καφέτσιος, 2005). Συμπερασματικά η ζήλεια ως συναίσθημα κινητοποιεί το άτομο να ενεργοποιηθεί προκειμένου ο σύντροφος να μην εγκαταλείψει τη σχέση.

Τα άτομα με ανασφαλή τύπο δεσμού, εμφανίζουν βίαιες συμπεριφορές μέσα στη σχέση τους. Οι βίαιες συμπεριφορές (οι οποίες τις περισσότερες φορές εκδηλώνονται από τους άνδρες) έχουν ως υπόβαθρο γνωστικούς και συναισθηματικούς παράγοντες και συνδέονται με προηγούμενες εμπειρίες (π.χ. κακοποίηση από γονείς, ενδοοικογενειακή βία). Τα υψηλά επίπεδα άγχους και θυμού των ατόμων αυτών σε συνδυασμό με τα παραπάνω, οδηγούν σε βίαιες συμπεριφορές προς τον σύντροφο (Καφέτσιος, 2005). Για παράδειγμα, ο φοβικός τύπος δεσμού έχοντας υψηλή επίπεδα άγχους και αρνητικά σχήματα για τον εαυτό του και λόγω συγκινησιακών παραγόντων, παρερμηνεύει πολλές φορές τις συμπεριφορές του συντρόφου του ως ένδειξη απόρριψης με αποτέλεσμα να εκδηλώνει επιθετική συμπεριφορά. Έρευνες που έγιναν σε ζευγάρια έδειξαν πως οι άνδρες με τύπο εμμονής εκδήλωναν βίαιη συμπεριφορά όταν οι σύντροφοι απομακρύνονταν και απέφευγαν την επαφή μαζί τους.

Οι άνδρες με απορριπτικό τύπο δεσμού, εμφάνιζαν βίαιη συμπεριφορά λόγω της μη αποδοχής και αμυντικής στάσης των συντρόφων τους. Συνεπώς, τα άτομα με τύπο εμμονής φέρονται βιαία λόγω του φόβου εγκατάλειψης, ενώ τα άτομα με απορριπτικό τύπο χρησιμοποιούν τη βία ώστε να ασκήσουν εξουσία πάνω στο σύντροφό τους (Καφέτσιος, 2005). Στα ζευγάρια που και τα δύο μέλη έχουν ασφαλή δεσμό, παρατηρούνται λιγότερα προβλήματα στη σχέση τους, σε σύγκριση με τα ζευγάρια που τουλάχιστον το ένα μέλος έχει ανασφαλή δεσμό.

1.6.2. Τύποι δεσμού και σεξουαλικότητα

Ως προς την επίδραση των τύπων δεσμού στη σεξουαλική συμπεριφορά του ατόμου μέσα στη σχέση, υποστηρίζεται ότι αυτή σχετίζεται με κίνητρα τα όποια ωθούν το

άτομο στην ικανοποίηση των αναγκών του και διαφοροποιούνται ανάλογα με τις ατομικές διαφορές στους τύπους δεσμού (Θεμέλη και Κορδούτης, 2007). Ο δεσμός μεταξύ των ενηλίκων οικοδομείται και διαμορφώνεται στη βάση των σεξουαλικών αλληλεπιδράσεων.

Μεγάλος αριθμός ερευνών έχουν πραγματοποιηθεί σχετικά με τη μελέτη της σεξουαλικής συμπεριφοράς του ατόμου στην ενήλικη ζωή, στα πλαίσια της σχέσης του με το σύντροφο του και τον τρόπο που τα μοντέλα δεσμού επιδρούν σε αυτήν. Οι περισσότερες εξ' αυτών, εστιάζονται στην ερμηνεία της σεξουαλικής συμπεριφοράς λαμβάνοντας υπόψη την τριπλή ταξινόμηση του τύπου δεσμού όπως διαμορφώθηκε από τους Hazan και Shaver. Η σύνδεση της σεξουαλικότητας γίνεται επίσης με βάση τις δυο διαστάσεις του δεσμού που αναφέρθηκαν παραπάνω (άγχος και αποφυγή).

Τα αποτελέσματα της έρευνας των Schachner & Shaver (2004) έδειξαν ότι τα άτομα που έχουν υψηλά επίπεδα άγχους κάνουν σεξ για να μειώσουν τα συναισθήματα ανασφάλειας και να επιτύχουν μεγαλύτερη εγγύτητα με το σύντροφό τους. Επίσης, άτομα με υψηλά επίπεδα αποφυγής ανέφεραν ότι κάνουν σεξ με σκοπό να εντυπωσιάσουν τους συνομήλικους τους (ιδιαίτερα όταν αυτό είναι περιστασιακό. Άλλη έρευνα έδειξε ότι το άγχος συνδέεται θετικά με τα σεξουαλικά κίνητρα (συναισθηματική εγγύτητα, επιβεβαίωση, αυτοεκτίμηση, μείωση άγχους, άσκηση δύναμης επί του συντρόφου και είσπραξη της δύναμης του συντρόφου, απόσπαση φροντίδας, προστασία από τα αρνητικά συναισθήματα του συντρόφου) εκτός από τη φυσική ευχαρίστηση (Davis, Shaver & Vernon, 2004 · Θεμέλη και Κορδούτης, 2007). Αντιθέτως, η διάσταση της αποφυγής συνδέθηκε θετικά με τη χρήση του σεξ ως τρόπου χειραγώγησης και αρνητικά με τη συναισθηματική εγγύτητα και τα υπόλοιπα κίνητρα. Αναφορικά με το σεξουαλικό πάθος μέσα στη σχέση, φάνηκε η διατήρηση του στο χρόνο να σχετίζεται θετικά με το άγχος, ενώ στην περίπτωση της αποφυγής φθίνει με το πέρασμα του χρόνου (Davis, Shaver & Vernon, 2004).

Ενδιαφέρον επίσης παρουσιάζει η έρευνα των Impett και Peplau (2002), η οποία εξέτασε τις διαστάσεις των τύπων δεσμού με τη συναίνεση των γυναικών στο

να κάνουν σεξ, ενώ δεν το επιθυμούσαν. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως τόσο οι γυναίκες με άγχος όσο και εκείνες με αποφυγή, συναινούσαν εξίσου στο να έρθουν σε σεξουαλική επαφή με το σύντροφό τους παρόλο που οι ίδιες δεν επιθυμούσαν. Στην περίπτωση των γυναικών με άγχος η συναίνεση ήταν ένας τρόπος αποφυγής της σύγκρουσης με το σύντροφο και διατήρησης του ενδιαφέροντός του για τη σχέση (Θεμέλη και Κορδούτης, 2007), στη δε περίπτωση των αποφευκτικών γυναικών η συναίνεση γινόταν παθητικά ως εκπλήρωση των συζυγικών τους υποχρεώσεων (Impett και Perlaui, 2002). Κατά τον Baumeister (2001), το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι η γυναικεία σεξουαλικότητα είναι πιο ευάλωτη σε εξωγενείς κοινωνικούς παράγοντες και κίνητρα σε σχέση με την ανδρική (ο. α. Θεμέλη και Κορδούτης, 2007).

1.6.3. Τύποι δεσμού και ψυχική υγεία

Ο Bowlby έχει αναγνωρίσει ότι η αρνητική εικόνα για τον εαυτό και τους άλλους σε σχέση με τις γνωστικές και συναισθηματικές διαδικασίες, αυξάνει τον κίνδυνο ψυχοπαθολογίας. Διαφορές έρευνες τόσο σε συγχρονικό όσο και σε διαχρονικό επίπεδο, δείχνουν ότι υπάρχει σχέση των ανασφαλών τύπων δεσμού με ψυχικές ασθένειες, σε αντίθεση με τα ασφαλή άτομα, τα οποία δείχνουν μεγαλύτερη ικανότητα προσαρμογής στους δείκτες ψυχικής υγείας (κατάθλιψη, άγχος, ψυχοσωματικές ασθένειες). Αυτό συμβαίνει γιατί τα άτομα με εμμονικό τύπο δεσμού δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στα αρνητικά συναισθήματα, ενώ τα άτομα με τύπο αποφυγής καταπιέζουν τα συναισθήματά τους (Καφέτσιος, 2005). Άτομα που έχουν αρνητική εικόνα και χαμηλή αυτοπεποίθηση για τον εαυτό τους είναι πιο εύκολο να εκδηλώσουν καταθλιπτικές διαταραχές.

Έτσι, τα άτομα με ανασφαλή τύπο δεσμού, έχοντας αρνητική εικόνα είτε για τον εαυτό τους είτε για τους άλλους, αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην αλληλεπίδραση με τα στενά πρόσωπα του περιβάλλοντός τους, κάτι το οποίο συνδέεται με την κατάθλιψη (Καφέτσιος, 2005). Σε έρευνα που έγινε (Carnelley, Pietromonaco & Jaffe ,1994), εξετάστηκαν σε καταθλιπτικά άτομα τα ΕΜΔ για τους

άλλους και η επίδραση αυτών και της κατάθλιψης στη λειτουργία της σχέσης. Στην έρευνα αυτή, σε μια πρώτη μελέτη έγινε σύγκριση μεταξύ φοιτητριών με μέτριο βαθμό κατάθλιψης με φοιτήτριες χωρίς κατάθλιψη και σε δεύτερη μελέτη έγινε σύγκριση παντρεμένων γυναικών που ανάρρωναν από κατάθλιψη με μη καταθλιπτικές παντρεμένες γυναίκες. Παρατηρηθήκαν υψηλή ποσοστά εμμονικού και φοβικού τύπου δεσμού στις φοιτήτριες με κατάθλιψη σε σχέση με τις μη καταθλιπτικές, ενώ οι παντρεμένες γυναίκες που είχαν περάσει κατάθλιψη είχαν υψηλά ποσοστά φοβικού τύπου δεσμού. Συμπερασματικά, αποδείχθηκε ότι: α) ο τύπος δεσμού ασκεί μεγαλύτερη επίδραση από την κατάθλιψη στη λειτουργία της σχέσης, β) οι θετικές εμπειρίες που είχαν οι φοιτήτριες με τη μητέρα τους επιδρούσε θετικά στη λειτουργία της σχέσης και γ) ο τύπος δεσμού και η κατάθλιψη επηρεάζουν την παραπάνω σχέση (Carnelley et al., 1994).

Ωστόσο, η σύνδεση των ανασφαλών τύπων δεσμού με την κατάθλιψη δεν είναι ξεκάθαρη, καθώς έρευνες σε άτομα με οξείες μορφές κατάθλιψης έδειξαν ότι είχαν ασφαλής τύπο δεσμού (Καφέτσιος, 2005). Τα καταθλιπτικά συμπτώματα φαίνεται ότι εμφανίζονται στα άτομα με ανασφαλής τύπο δεσμού, λόγω της δυσκολίας έλεγχου των συναισθημάτων τους. Η ικανότητα έλεγχου των συναισθημάτων στους διάφορους ανασφαλείς τύπους (εμμονικός, απορριπτικός και φοβικός) φαίνεται ότι διαφέρει, όπως επίσης και η μορφή της κατάθλιψης. Αυτό συμβαίνει γιατί κάποιοι τύποι κατηγορούν είτε τον εαυτό τους (εμμονικοί και φοβικοί), είτε τους άλλους (απορριπτικοί) (Καφέτσιος, 2005). Ως προς την εμφάνιση των αγχωδών διαταραχών, δεν υπάρχουν ξεκάθαρα συμπεράσματα καθώς κάθε τύπος διαταραχής συνδέεται διαφορετικά με συναισθήματα φόβου και αποφυγής.

1.6.4. Τύποι δεσμού και επαγγελματική ανάπτυξη

Είναι φανερό ότι οι τύποι δεσμού παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διάρκεια της ζωής του ατόμου. Ένα σημαντικό κομμάτι της ενήλικης ζωής σχετίζεται με την επαγγελματική ανάπτυξη και εξέλιξη. Αρκετοί ερευνητές διεύρυναν το πεδίο έρευνας σχετικά με τη θεωρία των τύπων δεσμού στην ενήλικη ζωή, προσπαθώντας

να εντοπίσουν πιθανές επιδράσεις τους στην επαγγελματική ζωή του ατόμου. Στόχος τους ήταν να ερευνήσουν πώς ο δεσμός με το γονέα συμβάλλει στη διαμόρφωση της εικόνας του παιδιού για τον εαυτό του και τις προεκτάσεις του στην επαγγελματική ζωή. Ο δεσμός με τον σημαντικούς άλλους διευκολύνει την εξερεύνηση και τον αυτοπροσδιορισμό του ατόμου (Flum, 2001). Τα άτομα που διαμορφώνουν ασφαλή δεσμό με το γονέα, έχουν μια θετική εικόνα για τον εαυτό τους και τους άλλους και τείνουν να έχουν εμπιστοσύνη στις προσπάθειες τους για εξερεύνηση και διαμόρφωση της ταυτότητάς τους (Flum, 1994).

Σύμφωνα με τον Mark Savickas (2002), μια από τις βασικές διαστάσεις της επαγγελματικής ανάπτυξης είναι ο προβληματισμός του ατόμου για το μέλλον του ως εργαζόμενος. Ο προβληματισμός αυτός για τη σταδιοδρομία βασίζεται στην προσωπική πίστη και το ενδοπροσωπικό αίσθημα ελπίδας που έχει το άτομο. Έτσι, η θετική εικόνα για τον εαυτό και τους άλλους στα άτομα με ασφαλή τύπο δεσμού, συμβάλλει στη διαμόρφωση ΕΜΔ για τις ανθρώπινες σχέσεις αποτελώντας μια ασφαλή βάση για την επαγγελματική αναζήτηση, προσανατολισμένη στο μέλλον με έμφαση στην αισιόδοξη πλευρά των πραγμάτων (Flum, 2001 · Savickas, 2002). Οι Hazan & Shaver (1990), εντόπισαν τρία διαφορετικά μοτίβα συναισθημάτων για την εργασία με βάση τους τύπους δεσμού (ο. α. Flum, 2001):

α) Τα άτομα με ασφαλή τύπο δεσμού φαίνεται να λαμβάνουν ικανοποίηση από την εργασία τους και να νιώθουν πιο σίγουροι γι' αυτήν. Αυτό το αίσθημα ασφάλειας τους επιτρέπει να αλληλεπιδρούν θετικά με τους μέντορες, τους προϊσταμένους και τους συναδέλφους τους, να είναι αφοσιωμένοι και να διατηρούν τη σταθερότητα στην εργασία τους (Savickas, 2002).

β) Τα αγχώδη αμφιθυμικά άτομα απασχολούνται αρκετά με ζητήματα που αφορούν το δεσμό, σε βαθμό που επηρεάζει την ικανότητά τους να επικεντρωθούν σε μια εργασία.

γ) Τα αποφευκτικά άτομα προτιμούν να εργάζονται μόνα τους και χρησιμοποιούν την εργασία ως δικαιολογία για να αποφεύγουν τους άλλους.

Οι τύποι δεσμού επηρεάζουν επίσης τον τρόπο λήψης επαγγελματικών αποφάσεων του ατόμου. Συγκεκριμένα, έρευνα των Tokar, Withrow, Hall και Moradi (2003), έδειξε πως υπάρχει σχέση ανάμεσα σε κάποια στοιχεία του αποχωρισμού και του ασφαλούς δεσμού με την επαγγελματική αναποφασιστικότητα. Η επαγγελματική αναποφασιστικότητα σε γενικές γραμμές αναφέρεται στην δυσκολία του ατόμου να λάβει αποφάσεις σχετικές με τη σταδιοδρομία του και εμφανίζεται είτε πριν είτε κατά τη διάρκεια που καλείται να αποφασίσει για μια επαγγελματική επιλογή (Saka & Gati, 2007). Επίσης τα αποτελέσματα της έρευνας του Tokar και των συνεργατών του (2003), αποκάλυψαν ότι ανάμεσα στην επίδραση που ασκούν ο αποχωρισμός και η ασφάλεια του δεσμού στην επαγγελματική αναποφασιστικότητα, παρεμβάλλεται και μια άλλη μεταβλητή, αυτή της αποκρυστάλλωσης της επαγγελματικής αυτοαντίληψης.

Μια ακόμη σημαντική διάσταση που σχετίζεται με την επαγγελματική ανάπτυξη είναι οι πεποιθήσεις αυτο-αποτελεσματικότητας. Σύμφωνα με τον Bandura (1977), οι πεποιθήσεις αυτο-αποτελεσματικότητας αποτελούνται από τις πεποιθήσεις ή τις προσδοκίες που έχει το άτομο σχετικά με την ικανότητά του να φέρει εις πέρας επιτυχώς κάποιες εργασίες ή να επιδείξει κάποια συμπεριφορά (Brown, 1999). Οι προσδοκίες αυτο-αποτελεσματικότητας, όταν εξετάζονται σε σχέση με την επαγγελματική σταδιοδρομία, αναφέρονται στις πεποιθήσεις του ατόμου σχετικά με συμπεριφορές που αφορούν την καριέρα, τις εκπαιδευτικές και επαγγελματικές επιλογές καθώς και την πραγματοποίηση και επιμονή στην εφαρμογή αυτών των επιλογών (Betz & Hackett, 1997)

Έρευνες έχουν επιβεβαιώσει ότι ο ασφαλής δεσμός με τους γονείς, η υποστήριξη που λαμβάνει το παιδί από την οικογένεια αλλά και η συμπεριφορά του γονέα προς το παιδί, συμβάλλουν στην ανάπτυξη θετικής εικόνας του ατόμου για τον εαυτό, μέσα από ένα υψηλό αίσθημα αυτο-αξίας (self-worth) και θετικές πεποιθήσεις αυτο-αποτελεσματικότητας (Koumoundourou, Tsaousis & Kounenou, 2011). Τέλος, ως προς το φαινόμενο της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout) τα αποτελέσματα της σχετικής έρευνας (Pines, 2004), έδειξαν ότι υπάρχει θετική

συσχέτιση με τους ανασφαλείς τύπους δεσμού σε αντίθεση με τον ασφαλή τύπο δεσμού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

2.1. Εισαγωγή

Είδαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο ότι ένα από τα βασικά στοιχεία που συνθέτουν τα ΕΜΔ είναι οι προσδοκίες, οι στάσεις και οι πεποιθήσεις για τον εαυτό και τους άλλους (Καφέτσιος,2005) και ότι τα ΕΜΔ επηρεάζουν την ανάπτυξη των συναισθηματικών αντιδράσεων, τη συναισθηματική ρύθμιση και τις γνωστικές αναπαραστάσεις για τον εαυτό και τους άλλους (Παππά, 2013). Είδαμε επίσης, ότι οι πεποιθήσεις του ατόμου για τον εαυτό και τους άλλους εξαρτώνται από το πόσο ασφαλής είναι ο τύπος δεσμού που έχει αναπτύξει το άτομο (Flum, 1994) και πώς τελικά οι τύποι δεσμού μπορούν να διαμορφώσουν και να επηρεάσουν πολλές παραμέτρους της επαγγελματικής ανάπτυξης του ατόμου, όπως τις πεποιθήσεις αυτό-αποτελεσματικότητας (Bandura, 1977 · Κουμουνδουρου et al.,2011), την αυτο-αξία (Κουμουνδουρου et al.,2011) και τον τρόπο που το άτομο λαμβάνει τις επαγγελματικές του αποφάσεις (Tokar et al., 2003).

Στο παρόν κεφάλαιο γίνεται αναφορά στις πεποιθήσεις που έχει το άτομο για το ίδιο και τους άλλους γενικά (πυρηνικές πεποιθήσεις), αλλά και ειδικότερα σε εκείνες που αφορούν την επαγγελματική του σταδιοδρομία (δυσλειτουργικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας), στην εννοιολογική διασαφήνιση των παραπάνω όρων, στον τρόπο διαμόρφωσής τους, στο πώς το επηρεάζουν αλλά και πώς αυτές συνδέονται με τη θεωρία των τύπων δεσμού μέσα από την οπτική και άλλων θεωρητικών μοντέλων.

2.2. Το Γνωσιακό-Συμπεριφορικό μοντέλο (CBT)

Ο όρος πεποίθηση συναντάται σε αρκετές θεωρητικές προσεγγίσεις. Η πεποίθηση αποτελεί θεμελιώδη όρο για τη Γνωσιακή-Συμπεριφορική προσέγγιση (CBT), η οποία εμφανίστηκε στις αρχές τις δεκαετίας του 1960 (Dobson, 2009). Η Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία (στο εξής ΓΣΘ) ήρθε να καλύψει το κενό που υπήρχε στις μέχρι τότε επικρατούσες προσεγγίσεις στην ερμηνεία της ανθρώπινης συμπεριφοράς, την Ψυχαναλυτική και τη Συμπεριφοριστική. Η Ψυχαναλυτική θεωρία υποστηρίζει ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα εσωτερικών ασυνείδητων δυνάμεων (κίνητρα, ενορμήσεις ή ένστικτα) (Παπακώστας, 1994).

Οι θεραπευτές της συμπεριφοράς αντιθέτως, πιστεύουν ότι οι θεωρίες πρέπει να είναι επιστημονικά τεκμηριωμένες και να στηρίζονται σε αποτελέσματα ερευνών. Η Συμπεριφορική Θεραπεία έδωσε έμφαση στις αποκλίνουσες συμπεριφορές και τα αρνητικά συναισθήματα, με στόχο όχι την επίλυση των υποτιθέμενων ασυνείδητων φόβων και επιθυμιών, αλλά την αλλαγή των δυσλειτουργικών συμπεριφορών. Η Συμπεριφοριστική θεωρία προσπάθησε επίσης να αντικειμενοποιήσει την ανθρώπινη συμπεριφορά υποστηρίζοντας πως είναι αποτέλεσμα εξωτερικών δυνάμεων (ερεθίσματα). Το βασικό μειονέκτημα των δυο αυτών προσεγγίσεων είναι ότι παραγνωρίζουν τον ρόλο των συνειδητών (γνωσιακών) διεργασιών του ατόμου.

Η ΓΣΘ υποστηρίζει ότι η ανθρώπινη συμπεριφορά επηρεάζεται τόσο από τις εσωτερικές όσο και από τις εξωτερικές δυνάμεις του ατόμου. Η συγκεκριμένη ψυχοθεραπευτική προσέγγιση δίνει έμφαση στον αρνητικό, διαστρεβλωμένο τρόπο σκέψης του ατόμου ο οποίος συντηρεί και εντείνει την ψυχολογική νόσο (Περδικάρη, Σπανός, Στρουμπούλη, 2012). Στόχος της ΓΣΘ είναι να μπορέσει να βελτιώσει τη λειτουργικότητα και τη συναισθηματική ισορροπία του ατόμου, αναγνωρίζοντας τις πεποιθήσεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με το ψυχολογικό πρόβλημα και αναθεωρώντας αυτές, μέσα από την κριτική επεξεργασία και τη βιωματική αναζήτηση, ώστε να υπάρξει συνέπεια μεταξύ των επιθυμητών αποτελεσμάτων και των θετικών στόχων της ζωής του (Jackson, Nissenson, Cloitre, Courtois & Ford, 2009).

Πριν την ανάπτυξη των βασικών αρχών της ΓΣΘ από τον Albert Ellis, διάφοροι συμπεριφοριστές έθεσαν τις βάσεις για τη στροφή από τον συμπεριφορισμό στη γνωστική θεώρηση της συμπεριφοράς του ατόμου. Ο Edward Tolman με τις έρευνές του προετοίμασε το έδαφος για τις μετέπειτα εξελίξεις στο χώρο της Γνωστικής Ψυχολογίας, ενώ στη συνέχεια κι άλλοι συμπεριφοριστές (οι λεγόμενοι νέο-συμπεριφοριστές) άρχισαν να προσθέτουν νέες παραμέτρους στη θεωρία της Συμπεριφορικής Θεραπείας. Η Γνωστική ψυχολογία καθιέρωσε μια πιο πλήρη θεωρητική προσέγγιση σύμφωνα με την οποία η συμπεριφορά επηρεάζεται από τον τρόπο που το άτομο επεξεργάζεται τις πληροφορίες ή τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα. Οι συμπεριφορικοί θεραπευτές γνώριζαν ότι έπρεπε να ασχοληθούν περισσότερο με τις σκέψεις και τα συναισθήματα. Έτσι, ξεκίνησε να διαμορφώνεται το κίνημα της Γνωστικής Θεραπείας (Beck, 2004). Ο μεθοδολογικός συμπεριφορισμός δημιούργησε το έδαφος για τη μετάβαση στο λεγόμενο δεύτερο κύμα της Συμπεριφορικής Θεραπείας. Στο δεύτερο κύμα δόθηκε έμφαση σε γνωσιακές παραποιήσεις (ή λανθασμένες σκέψεις), δυσλειτουργικά σχήματα και μη βοηθητικούς τρόπους επεξεργασίας της πληροφορίας. Ο στόχος ήταν να μειωθούν οι σκέψεις αυτές μέσω της παρατήρησης, της διόρθωσης και της αμφισβήτησης.

2.2.1. Η Λογικοθυμική-Συμπεριφοριστική Προσέγγιση του Ellis

Το πρώτο ολοκληρωμένο Γνωσιακό-Συμπεριφοριστικό μοντέλο αναπτύχθηκε στα μέσα τις δεκαετίας του 1950 από τον Albert Ellis μέσα από τη διατύπωση της λογικοθυμικής θεωρίας (Rational-Emotive Therapy ή RET) (Beck, 2004 · Περδικάρη και συν., 2012). Βασική θέση της θεωρίας του Ellis είναι ότι η γνωσιακή αναπαράσταση ενός γεγονότος και όχι το γεγονός καθαυτό, είναι αυτή που ασκεί επιρροή στο συναίσθημα και τη συμπεριφορά του ατόμου (Beck, 2004 · Μαλικιώση-Λοΐζου, 2012). Ο Ellis μέσα από το θεραπευτικό του μοντέλο θέλησε να βοηθήσει τους πελάτες του να αλλάξουν τον τρόπο που σκέφτονται για τα διάφορα προβλήματά τους με έναν περισσότερο ρεαλιστικό και λογικό (Μαλικιώση-Λοΐζου,

2012). Το μοντέλο του Ellis (γνωστό ως ABC) μπορεί να αναπαρασταθεί σχηματικά ως εξής:

A	B	C
Γεγονός / Κατάσταση → Γνωσίες / Πεποιθήσεις / Σχήματα → Σκέψη / Συναισθημα / Συμπεριφορά		

Το A συμβολίζει το γεγονός ή την κατάσταση που εκτίθεται ένα άτομο, το B είναι τα βαθύτερα νοητικά στοιχεία που ενεργοποιήθηκαν με αφορμή το A και το C συμβολίζει τα αποτελέσματα της ενεργοποίησης του B σε γνωστικό, συναισθηματικό και συμπεριφορικό επίπεδο στο άτομο. Συνεπώς, ο όρος **πεποίθηση** (belief) αναφέρεται στη θεωρία του Ellis, ως η ερμηνεία διαφόρων γεγονότων που λαμβάνουν χώρα στη συνείδηση του ατόμου και αντανακλούν την αντίληψη για τον εαυτό του, τον κόσμο, το παρελθόν και το μέλλον (Περδικάρη και συν., 2012). Οι σκέψεις και οι ερμηνείες που κάνει το άτομο οδηγούν σε μια εσφαλμένη και παράλογη αντιμετώπιση των καταστάσεων που δημιουργούν συναισθηματικές δυσκολίες στο άτομο (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2012).

Αργότερα, ο Ellis πρόσθεσε στο παραπάνω σχήμα τα στάδια D και E ολοκληρώνοντας το μοντέλο του (ABCDE). Το στάδιο D αναφέρεται στην αμφισβήτηση των παράλογων σκέψεων (B) με πιο λογικές σκέψεις και το E είναι η νέα απάντηση, δηλαδή τα νέα συναισθήματα και συμπεριφορές, απόρροια της τροποποίησης των δυσλειτουργικών πεποιθήσεων με πιο λειτουργικές (Περδικάρη και συν., 2012). Το στάδιο της αμφισβήτησης αποτελεί στην ουσία την εφαρμογή της ΓΣΘ και κατά τους Ellis και Bernard (1986), αποτελείται από τρία σημεία: α) τον εντοπισμό των παράλογων πεποιθήσεων (*ανίχνευση*), β) την κριτική επεξεργασία και αμφισβήτηση (λογικά και εμπειρικά) των πεποιθήσεων αυτών (*συζήτηση*) και γ) το διαχωρισμό των παράλογων πεποιθήσεων από τις λογικές (*διάκριση*) (ο. α. Corey, 2005).

Το 1973 ο Ellis μετονόμασε τη θεωρία του σε Λογικοσυναισθηματική-Συμπεριφοριστική Θεραπεία (REBT) καθώς εκτός από την τροποποίηση των

συναισθημάτων και των πεποιθήσεων του ατόμου, η θεραπεία έδινε έμφαση στη χρήση συμπεριφοριστικών τεχνικών με σκοπό την ενίσχυση των συμβουλευομένων στο να εφαρμόσουν τα όσα είχαν μάθει μέσα από τη θεραπεία. (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2012).

2.2.2. Η Γνωστική Θεραπεία του Beck

Μετά τον Ellis, ο Aaron Beck συνέβαλε στην ανάπτυξη του ΓΣΘ μοντέλου μέσα από τη Γνωστική Θεραπεία. Η βασική διάφορα του Beck από τον Ellis είναι ότι ο τελευταίος πιστεύει ότι η σχέση ανάμεσα στο γεγονός, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά είναι γραμμική. Αντιθέτως, ο Beck, μιλά για μια συνεχή μεταξύ τους αλληλεπίδραση (Beck, 2004). Η θεωρία του Beck υποστηρίζει ότι ένα δυσάρεστο γεγονός ενεργοποιεί τα **αρνητικά σχήματα** του ατόμου (τα μόνιμα σύνολα βασικών πεποιθήσεων και στάσεων για το εαυτό και τον κόσμο) (Corey, 2005), τα οποία με τη σειρά τους μέσω των γνωσιακών στρεβλώσεων (**γνωσιακά λάθη**) οδηγούν σε αρνητικά συμπεράσματα (**αυτόματες σκέψεις**) (Goldenberg & Goldenberg, 2005). Οι πυρηνικές πεποιθήσεις επηρεάζουν την ανάπτυξη μιας ενδιάμεσης κατηγορίας πεποιθήσεων (**ενδιάμεσες πεποιθήσεις**), οι οποίες αποτελούνται από στάσεις, κανόνες, παραδοχές (π.χ. αν δεν περάσω τις εξετάσεις σε ένα μάθημα, θα νιώθω αποτυχημένος) και οδηγούν σε αυτόματες αρνητικές σκέψεις (Beck, 2004). Με τον όρο **πυρηνικές πεποιθήσεις**, ο Beck αναφέρεται σε άκαμπτες και σταθερές ιδέες σχετικά με τον εαυτό, τους άλλους και τον κόσμο (Περδικάρη και συν., 2012).

Σχηματικά το μοντέλο του Beck αποδίδεται ως εξής:

Πυρηνική πεποίθηση



Ενδιάμεση πεποίθηση



Κατάσταση → Αυτόματη Σκέψη → Αντίδραση (Συναισθηματική / Συμπεριφορική / Σωματική)

Οι πυρηνικές πεποιθήσεις είναι σφαιρικές, υπεργενικευμένες και απόλυτες, έχουν αρνητικό περιεχόμενο και διακρίνονται σε δυο κατηγορίες στη θεωρία του Beck. Η πρώτη κατηγορία αποτελείται από εκείνες που σχετίζονται με την αίσθηση αυτονομίας του ατόμου (αίσθηση του αβοήθητου και αίσθηση των κατώτερων επιτευγμάτων) που δημιουργούν στο άτομο την εικόνα του ευάλωτου, του αδύναμου καθώς και αισθήματα κατωτερότητας και αποτυχίας. Η δεύτερη κατηγορία έχει να κάνει με αρνητικές πεποιθήσεις κοινωνιοτροπίας, δηλαδή με την αδυναμία του ατόμου να αγαπηθεί από τους άλλους δημιουργώντας την αίσθηση στο άτομο ότι είναι ανάξιο, ανεπιθύμητο, χωρίς να μπορεί να κερδίσει το ενδιαφέρον και την προσοχή των άλλων (Beck, 2004). Κάθε άτομο έχει πυρηνικές πεποιθήσεις που ανήκουν είτε σε μία από τις δύο κατηγορίες, είτε και στις δυο. Εκτός από τις πυρηνικές πεποιθήσεις που έχουν να κάνουν με την εικόνα του εαυτού, υπάρχουν και εκείνες που αναφέρονται στους άλλους (π.χ. δεν μπορώ να εμπιστευτώ τους άλλους, οι άλλοι θα με βλάψουν κ.ά.).

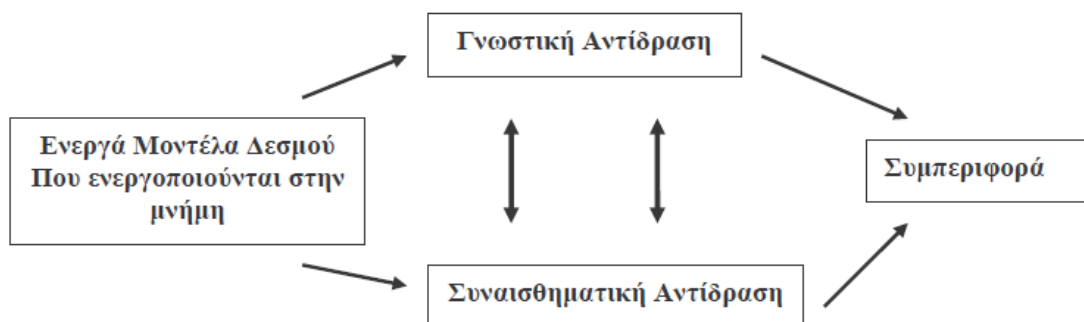
Οι πυρηνικές πεποιθήσεις αναφέρονται αρκετές φορές με τον όρο σχήματα. Ο Beck διαφοροποιεί τις πυρηνικές πεποιθήσεις από τα σχήματα καθώς τα σχήματα είναι σύνθετες γνωστικές δομές των οποίων το περιεχόμενο τους αποτελείται από αρνητικές πυρηνικές πεποιθήσεις. Οι πυρηνικές πεποιθήσεις, κατά τον Beck, δημιουργήθηκαν μέσα από τα παιδικά βιώματα του ατόμου και την αλληλεπίδραση με τους γονείς του (Beck, 2004). Προκύπτουν μέσα από την κοινωνική μάθηση - ανατροφοδότηση όπως αυτή συμβαίνει στις διαπροσωπικές σχέσεις και στις αλληλεπιδράσεις δεσμού στην οικογένεια, διαμορφώνονται από την παιδική ηλικία και συνδέονται με τα πρότυπα συμπεριφοράς της γονεϊκής οικογενείας (Περδικάρη και συν., 2012).

Περισσότερη έμφαση στη σημασία των πρώτων βιωμάτων στη διαμόρφωση των πεποιθήσεων του ατόμου και στον τρόπο που αυτές επιδρούν στη συμπεριφορά του ατόμου, δίνεται μέσα από τη Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία Οικογένειας (στο εξής ΓΣΘΟ), μέσα από την προσέγγιση θεμάτων που αφορούν την ποιότητα της σχέσης μεταξύ των γονέων και των γονέων με τα παιδιά. Ο Ellis δουλεύοντας με ζευγάρια, διαπίστωσε ότι τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν,

οφείλονται στις παράλογες πεποιθήσεις που έχουν για τη σχέση τους. Η ΓΣΘΟ αντιλαμβάνεται την οικογένεια ως παράγοντα που μπορεί να συμβάλει στη συντήρηση της συμπτωματικής συμπεριφοράς του ατόμου (Goldenberg & Goldenberg, 2005).

Έτσι, για παράδειγμα, τα προβλήματα που προκύπτουν στις οικογενειακές σχέσεις δημιουργούνται όταν τα μέλη διατηρούν παράλογες ή μη ρεαλιστικές πεποιθήσεις και προσδοκίες για τους συντρόφους τους και όταν καταλήγουν σε ερμηνείες και αρνητικά συμπεράσματα όταν οι σύντροφοι δεν ανταποκρίνονται σε αυτές τις παράλογες προσδοκίες (Περδικάρη και συν., 2012). Η εξέταση αυτών των γνωσιών είναι σημαντικό μέρος της ΓΣΘΟ. Στην περίπτωση της οικογένειας, κάθε μέλος της έχει ένα σύνολο γνωσιών γύρω από τον εαυτό του και γνωσιών που σχετίζονται με την οικογένεια οι οποίες ονομάζονται **οικογενειακά σχήματα** (Περδικάρη και συν., 2012). Τα σχήματα αυτά αφορούν σταθερά εδραιωμένες και άκαμπτες πεποιθήσεις σχετικά με τη φύση των ανθρώπων, τις διαπροσωπικές σχέσεις, τους ρόλους γονέα και παιδιού, τις προσδοκίες για τους άλλους καθώς και τις στρατηγικές και επηρεάζουν τη συμπεριφορά του ατόμου στο πλαίσιο της οικογένειας. Οι πεποιθήσεις αυτές σχηματίζονται κατά την παιδική ηλικία και επηρεάζονται από τα μοντέλα αλληλεπίδρασης της πατρικής οικογένειας. Οι εμπειρίες που σχετίζονται με τον τρόπο που λειτουργούσαν οι γονείς μεταξύ τους, αλλά και με το ίδιο το άτομο ή τα αδέρφια συμβάλουν στη διαμόρφωση των οικογενειακών σχημάτων. Εξίσου σημαντικές είναι και οι εμπειρίες που σχετίζονται με τη λειτουργία της οικογένειας ή με τις σχέσεις που είχε το άτομο σε συγγενικό, φιλικό και προσωπικό επίπεδο.

Θα μπορούσε να υποστηριχθεί πως η ΓΣΘΟ και η θεωρία των τύπων δεσμού έχει κοινά σημεία καθώς τα οικογενειακά σχήματα μοιάζουν αρκετά με τα ΕΜΔ. Σε κάποιες εργασίες τα ΕΜΔ έχουν χρησιμοποιηθεί για να περιγράψουν γνωστικο-συναισθηματικά σχήματα που αφορούν τους φίλους και τη φιλία και γενικά χρησιμοποιούνται ώστε να αποδώσουν με απλούστερο τρόπο πολύπλοκες γνωστικές, συγκινησιακές συμπεριφορικές διεργασίες (Καφέτσιος, 2005).



Σχήμα 2.1. Γραφική αναπαράσταση του μοντέλου της Collins (1996) για τη σχέση γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών δομών των ΕΜΔ (Πηγή: Καφέτσιος, 2005)

Ο τρόπος που σχηματίζονται και λειτουργούν μέσα στη σχέση ΕΜΔ έχει αρκετές ομοιότητες με τα οικογενειακά σχήματα. Έτσι, κάθε μέλος της οικογένειας που φέρει το δικό του οικογενειακό σχήμα το μεταφέρει στη συνέχεια όταν δημιουργεί οικογένεια. Τα οικογενειακά σχήματα και των δυο συντρόφων συνιστούν ένα νέο σχήμα το κοινό οικογενειακό σχήμα. Το οικογενειακό σχήμα του κάθε μέλους πρέπει να προσαρμοστεί ώστε να εναρμονιστεί με το κοινό οικογενειακό σχήμα. Οι συγκρούσεις μέσα στην οικογένεια προκύπτουν όταν υπάρχει απόκλιση του οικογενειακού σχήματος ενός μέλους από το κοινό οικογενειακό σχήμα. (Περδικάρη και συν., 2012).

Σύμφωνα με το ΓΣΘ μοντέλο, οι πυρηνικές πεποιθήσεις του ατόμου έχουν επίδραση στις σκέψεις (αυτόματες σκέψεις), τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα που έχει το άτομο καθώς επηρεάζουν τον τρόπο αντίληψης των γεγονότων και των καταστάσεων που βιώνει. Ο Beck, πιστεύει ότι οι πυρηνικές πεποιθήσεις δημιουργούν προβλήματα στο άτομο, όχι επειδή είναι παράλογες, αλλά επειδή παρεμβαίνουν στη φυσιολογική γνωστική διεργασία (Corey, 2005). Οι αυτόματες σκέψεις μπορεί να αποτελούν μια κοινή εμπειρία για όλους (Beck, 2004), ως προς τις καταστάσεις που βιώνουν. Έτσι, για παράδειγμα, εάν ένα άτομο μένει για αρκετό καιρό χωρίς εργασία, οι αυτόματες σκέψεις του θα είναι ίδιες με

τα άτομα που επίσης είναι εκτός εργασίας. Αυτό όμως που διαφοροποιεί τις επιπτώσεις των αυτόματων σκέψεων (στο συναίσθημα και τη συμπεριφορά), όταν ένα άτομο βιώνει την κατάσταση της ανεργίας, είναι το περιεχόμενο των πυρηνικών του πεποιθήσεων που συντελούν σε μια γνωστική διαστρέβλωση και παραποίηση της πραγματικότητας.

Συνεπώς οι πυρηνικές πεποιθήσεις επηρεάζουν το συναίσθημα και τη συμπεριφορά του ατόμου οδηγώντας το στο να επεξεργάζεται με μη ορθό τρόπο τα γεγονότα και τις καταστάσεις που βιώνει, δημιουργώντας γνωστικές διαστρεβλώσεις (γνωστικά λάθη). Οι **γνωστικές διαστρεβλώσεις** είναι «*συστηματικά σφάλματα συλλογισμού που οδηγούν σε εσφαλμένες υποθέσεις και σε λανθασμένες αντιλήψεις*» (Corey, 2005, σελ. 426). Με αυτό τον τρόπο, παρόλο που κάποιες αυτόματες σκέψεις είναι αληθινές, οι περισσότερες δεν περιέχουν πάντα τον ίδιο βαθμό αλήθειας (Beck, 2004). Ο Beck υποστηρίζει ότι τα άτομα με συναισθηματικά προβλήματα έχουν την τάση να διαπράττουν «*λογικά σφάλματα*» με αποτέλεσμα να αγνοούν την αντικειμενική πλευρά της πραγματικότητας και να οδηγούνται στην αυτο-αποδοκιμασία (Corey, 2005). Τα κυριότερα γνωστικά λάθη είναι (Beck, 2004 · Corey, 2005):

- **Αυθαίρετη επαγωγή (ή διάβασμα της σκέψης):** Πρόκειται για συμπεράσματα στα οποία καταλήγει το άτομο, χωρίς όμως να υπάρχουν αποδείξεις που υποστηρίζουν την ορθότητά τους. Το άτομο πιστεύει ότι γνωρίζει τι σκέφτονται οι άλλοι για εκείνο, αγνοώντας άλλες περισσότερο πιθανές υποθέσεις για το τι πραγματικά μπορεί να σκέφτονται.
- **Καταστροφολογία (ή πρόβλεψη του μέλλοντος):** Το άτομο εστιάζεται συνεχώς στην αρνητική έκβαση των πραγμάτων ή αλλιώς το «**χειρότερο σενάριο**», χωρίς να λαμβάνει υπόψη του άλλα πιο πιθανά αποτελέσματα.
- **Επιλεκτική αφαίρεση (ή ψυχικό φίλτρο):** Το άτομο καταλήγει σε ένα συμπέρασμα βασιζόμενος σε μια αρνητική λεπτομέρεια μιας κατάστασης και αγνοώντας τη συνολική εικόνα.
- **Υπεργενίκευση:** Ένα αρνητικό συμπέρασμα που προέκυψε από μια κατάσταση, γενικεύεται και σε άλλες ανόμοιες καταστάσεις ή γεγονότα.

- **Μεγέθυνση και ελαχιστοποίηση:** Το άτομο δίνει μεγάλη σημασία στα αρνητικά στοιχεία μιας κατάστασης και λιγότερη στα θετικά στοιχεία.
- **Προσωποποίηση:** Το άτομο ερμηνεύει κάποιες καταστάσεις ή συμπεριφορές των άλλων, αποδίδοντας την ευθύνη για αυτές στον εαυτό του.
- **Ετικετοποίηση:** οι απόλυτες και γενικές ετικέτες που βάζει το άτομο στον εαυτό ή στους άλλους, χωρίς να υπολογίζει ότι οι ενδείξεις μπορεί λογικά να οδηγούν σε λιγότερο καταστροφικά συμπεράσματα.
- **Απόρριψη ή Παραγνώριση θετικών:** Το άτομο τείνει να αγνοεί τα θετικά στοιχεία υποστηρίζοντας ότι αυτά είναι ελάχιστος σημασίας.
- **Συναισθηματική Λογική:** Το άτομο πιστεύει πως κάτι είναι αληθινό επειδή το «νιώθει» με έντονο τρόπο, χωρίς να λαμβάνει υπόψη τις ενδείξεις που υποστηρίζουν το αντίθετο.
- **Πολωτική – Διπολική Σκέψη (όλα ή τίποτα):** Ο τρόπος σκέψης του ατόμου είναι διχοτομημένος, βλέποντας τα πράγματα με τη λογική του μαύρου-άσπρου, χωρίς να αντιλαμβάνεται ότι υπάρχει και η μέση κατάσταση.
- **Χαρακτηρισμός ή λανθασμένος χαρακτηρισμός:** Το άτομο χαρακτηρίζει και περιγράφει τον εαυτό του με βάση τα λάθη και τις ατέλειες του παρελθόντος.
- **Προτάσεις του «πρέπει» ή (προστακτικές):** Το άτομο έχει μια αντίληψη για το πώς πρέπει να φέρεται το ίδιο και οι άλλοι. Όταν τα πρέπει αφορούν το ίδιο και δεν τηρούνται, οδηγούν σε συναισθήματα ενοχής και απογοήτευσης, ενώ όταν απευθύνονται στους άλλους οδηγούν σε συναισθήματα θυμού και απογοήτευσης.

Συμπερασματικά, η ΓΣΘ είναι βραχεία, επικεντρώνεται στο τρέχον πρόβλημα και είναι κατευθυντική. Η πορεία της θεραπευτικής διαδικασίας στοχεύει στις αυτόματες σκέψεις. Μαθαίνει τον θεραπευόμενο μέσω χρήσης τεχνικών να αναγνωρίζει, να αξιολογεί και να τροποποιεί τις σκέψεις αυτές για να αντιμετωπίσει τα αρνητικά συναισθήματα και τις αρνητικές συμπεριφορές. Έπειτα προχωρά στον εντοπισμό των ενδιάμεσων και πυρηνικών πεποιθήσεων που είναι υπεύθυνες για τις σκέψεις του ατόμου. Στη συνέχεια οι πεποιθήσεις αξιολογούνται και

τροποποιούνται με στόχο την αλλαγή του τρόπου αντίληψης των γεγονότων από τον θεραπευόμενο (Beck, 2004).

2.2.3. Η Θεραπεία Σχημάτων του Young

Παρόμοια έννοια με αυτή των πυρηνικών πεποιθήσεων, είναι αυτή των **Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων** (στο εξής ΠΔΣ) στη Θεραπεία Σχημάτων του Young. Η θεωρία αυτή αναπτύχθηκε για ασθενείς με χρόνια ψυχολογικά προβλήματα που δεν είχαν καταφέρει να βοηθηθούν σημαντικά μέσα από τη Γνωστική Θεραπεία (Hawke & Provencher, 2011). Η Θεραπεία Σχημάτων του Young αντλεί στοιχεία από την ΓΣΘ, τη θεωρία της προσκόλλησης, τις ψυχοδυναμικές θεωρίες και προσεγγίσεις που εστιάζονται στο συναίσθημα (Kellogg & Young, 2006). Κατά τον Beck και τον Young, τα ΠΔΣ ορίζονται ως διαρκείς, αρνητικές πεποιθήσεις για τον εαυτό, τους άλλους και το περιβάλλον που οργανώνουν τις εμπειρίες και τις μετέπειτα συμπεριφορές του ατόμου (Ball, 1998). Τα ΠΔΣ είναι ευρύτερα, διάχυτα προβλήματα ή μοτίβα που σχηματίζονται νωρίς στην παιδική ηλικία και την εφηβεία (Young, Klosko, & Weishaar, 2003) και στη συνέχεια ενισχύονται και διαιωρίζονται στην ενήλικη ζωή. Είναι αποτέλεσμα των ανεκπλήρωτων πυρηνικών αναγκών του παιδιού, όπως η ανάπτυξη ασφαλούς προσκόλλησης με τους άλλους (ασφάλεια, σταθερότητα, φροντίδα και αποδοχή), η αυτονομία και η αίσθηση αυτεπάρκειας και ταυτότητας, η ελεύθερη έκφραση των συναισθημάτων, τα ρεαλιστικά όρια, ο αυτοέλεγχος κ.ά. (Ball, 1998 · Young et al., 2003).

Τα ΠΔΣ εκδηλώνονται ως αναβίωση των τραυματικών εμπειριών της παιδικής ηλικίας (με αφορμή σχετικά γεγονότα) ή εκδηλώσεις διάθεσης που συμβαίνουν στην ενήλικη ζωή (Ball, 1998). Αναπτύσσονται μέσα από την αλληλεπίδραση της ιδιοσυγκρασίας του ατόμου και της επανάληψης των πρώιμων εμπειριών με τους γονείς, τα αδέρφια και τους συνομήλικους (Ball, 1998). Αποτελούν ρεαλιστικές αναπαραστάσεις του περιβάλλοντος του παιδιού και του τρόπου που νιώθει, ενεργεί και σχετίζεται με τους άλλους (Young et al., 2003). Σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με το συναίσθημα, τις συνέπειες των

αυτοκαταστροφικών συμπεριφορών και των συμπεριφορών που έχουν ως στόχο την πρόκληση βλάβης στους άλλους (Ball, 1998). Ο βαθμός σοβαρότητας σε κάθε ΠΔΣ ποικίλει και κατά συνέπεια είναι διαφορετικές οι επιπτώσεις που μπορεί να έχει στη ζωή του ατόμου (Young et al., 2003).

Οι πρώιμες εμπειρίες παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των ΠΔΣ. Υπάρχουν τέσσερις τύποι βιωμάτων που συμβάλλουν στη δημιουργία των ΠΔΣ (Young et al., 2003):

- *Η τοξική σύγχυση των αναγκών:* Αναφέρεται όταν το παιδί βιώνει περισσότερο αρνητικές παρά θετικές εμπειρίες και λείπει η σταθερότητα, η κατανόηση ή η αγάπη από το περιβάλλον του.
- *Τραυματοποίηση ή θυματοποίηση:* Το παιδί βλάπτεται και θυματοποιείται με αποτέλεσμα να αναπτύσσει σχήματα που σχετίζονται με την Καχυποψία και την Κακοποίηση την Ντροπή και Ευαλωτότητα στον Πόνο.
- *Παροχή θετικών πραγμάτων:* Οι γονείς παρέχουν στο παιδί θετικά πράγματα σε υπερβολικό βαθμό (κακομαθαίνοντας το παιδί) με αποτέλεσμα τη δημιουργία σχημάτων όπως Εξάρτηση/Ανικανότητα ή Αυτονόητο Δικαίωμα.
- *Επιλεκτική εσωτερίκευση ή ταυτοποίηση με τους «σημαντικούς άλλους»:* Το παιδί μέσα από την ταύτισή του με τον γονέα υιοθετεί τις σκέψεις, τα αισθήματα τις εμπειρίες και τη συμπεριφορά του. Ο βαθμός ταύτισης με το γονέα εξαρτάται από την ιδιοσυγκρασία του παιδιού.

Η βασική διαφορά του Young σε σχέση με τον Beck είναι στη σύνδεση των σχημάτων με τις διαταραχές προσωπικότητας. Έτσι, σε αντίθεση με την προσέγγιση του Beck, ο Young δεν συνδέει ειδικά σχήματα με κάθε διαταραχή προσωπικότητας αλλά περιγράφει 18 βασικά σχήματα, ένα ή περισσότερα από τα οποία παρατηρούνται πιο έντονα σε κάθε μία από τις διαταραχές προσωπικότητας (Ball, 1998). Τα ΠΔΣ ταξινομούνται σε πέντε κατηγορίες σχημάτων ως εξής: (Young et al., 2003):

1. *Αποσύνδεση και απόρριψη:* Στην κατηγορία αυτή ανήκουν άτομα τα οποία δεν μπορούν να αναπτύξουν ασφαλείς δεσμούς με τους άλλους.

Προέρχονται από οικογένειες που είναι ψυχρές, απομονωμένες και κακοποιητικές. Νιώθουν ότι οι ανάγκες τους για ασφάλεια, σταθερότητα και στοργή δεν ικανοποιούνται στο βαθμό που θέλουν. Τα ΠΔΣ που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία είναι:

A) Εγκατάλειψη/Ασάθεια: Αίσθηση ότι οι άλλοι δεν είναι συναισθηματικά διαθέσιμοι (παροχή συναισθηματικής υποστήριξης και προστασίας), επειδή θα πεθάνουν ή θα εγκαταλείψουν το άτομο για κάποιο καλύτερο.

B) Καχυποψία/Κακοποίηση: Τα άτομα πιστεύουν ότι οι άλλοι θα τους πληγώσουν θα τους κακοποιήσουν ή θα τους εκμεταλλευτούν. Έχουν την αίσθηση ότι εξαπατώνται από τους άλλους ή ότι αδικούνται.

Γ) Συναισθηματική Στέρηση: Τα άτομα με αυτό το σχήμα πιστεύουν ότι η ανάγκη τους για συναισθηματική υποστήριξη δεν θα ικανοποιηθεί από τους άλλους σε ικανοποιητικό βαθμό. Οι μορφές συναισθηματικής στέρησης είναι η *στέρηση της στοργής* (απουσία στοργής και ζεστασιάς), η *στέρηση συναισθηματικής αντιστοίχισης* (απουσία κατανόησης και μοιράσματος συναισθημάτων από τους άλλους) και η *στέρηση προστασίας* (απουσία κατεύθυνσης ή καθοδήγησης από τους άλλους).

Δ) Ελαττωματικότητα/Ντροπή: Η αίσθηση ότι κάποιος έχει ελάττωμα, υστερεί ή είναι κατώτερος σε σημαντικές πλευρές ή ότι δεν μπορεί να αγαπηθεί από τους άλλους. Τα άτομα αυτά έχουν ευαισθησία στην απόρριψη ή στην κριτική των άλλων και εμφανίζουν αμηχανία και ανασφάλεια στην παρουσία των άλλων.

Ε) Κοινωνική Απομόνωση/Αποξένωση: Τα άτομα αυτά νιώθουν ότι είναι αποξενωμένα από τους άλλους και ότι δεν ανήκουν σε κάποια ομάδα.

- 2. Ανεπαρκής Αυτονομία και επίδοση:* Τα άτομα που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία δυσκολεύονται να απεμπλακούν από το οικογενειακό πλαίσιο και να ζήσουν ως ανεξάρτητα άτομα. Οι γονείς τους ήταν είτε υπερπροστατευτικοί μαζί τους είτε σπάνια ενδιαφέρονταν και έδειχναν την προσοχή τους σε εκείνα. Τα άτομα αυτά αδυνατούν να σχηματίσουν τη δική τους ταυτότητα, να θέσουν τους προσωπικούς τους στόχους και να

αναπτύξουν τις απαιτούμενες δεξιότητες. Τα ΠΔΣ που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία είναι:

Α) Εξάρτηση/Ανικανότητα: Τα άτομα με αυτό το σχήμα πιστεύουν ότι δεν μπορούν να διαχειριστούν τις καθημερινές ευθύνες (φροντίδα του εαυτού τους, καθημερινά προβλήματα, λήψη σωστών αποφάσεων κ.ά.) χωρίς τη βοήθεια των άλλων.

Β) Ευαλωτότητα σε Βλάβη ή Ασθένεια: Τα άτομα με αυτό το σχήμα φοβούνται ότι θα συμβεί κάτι κακό το οποίο δεν μπορούν να το αποτρέψουν. Ο φόβος τους εστιάζεται σε ιατρικές καταστροφές (ασθένειες), συναισθηματικές καταστροφές (ψυχικές ασθένειες κ.ά.) ή εξωτερικές καταστροφές (σεισμοί, αεροπορικά δυστυχήματα κ.ά.).

Γ) Υπερβολική εμπλοκή/Ανεκπλήρωτος Εαυτός: Τα άτομα με αυτό το σχήμα νιώθουν υπερβολική συναισθηματική εγγύτητα με τους σημαντικούς άλλους και δεν μπορούν να ανεξαρτητοποιηθούν εύκολα. Νιώθουν ότι δεν μπορούν να είναι ευτυχισμένα χωρίς τη συνεχή υποστήριξη των άλλων. Έχουν την αίσθηση κενού και αδυνατούν να διαμορφώσουν μια επαρκή και αυτόνομη ταυτότητα.

Δ) Αποτυχία: Τα άτομα αυτά νιώθουν ότι θα αποτύχουν σε σημαντικούς τομείς της ζωής (σχολείο, καριέρα κ.ά.) και διακατέχονται από αισθήματα ανεπάρκειας και ανικανότητας σε σχέση με τους συνομηλίκους τους.

3. **Ανεπαρκή όρια:** Τα άτομα που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία δυσκολεύονται στο να έχουν αυτοπειθαρχία, αυτοέλεγχο, να σέβονται τα δικαιώματα των άλλων, να συνεργάζονται μαζί τους ή να ολοκληρώνουν μακροπρόθεσμους στόχους. Μεγάλωσαν σε οικογένειες οι οποίες δεν έβαζαν περιορισμούς και όρια και τα κακομάθαιναν. Τα ΠΔΣ που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία είναι:

Α) Αυτονόητο Δικαίωμα/Μεγαλομανία: Τα άτομα με αυτό το σχήμα έχουν την αίσθηση ότι είναι ανώτερα από τους άλλους, ότι έχουν ειδικά προνόμια και δικαιώματα σε σχέση με τους άλλους και δρουν σε βάρος τους, χωρίς να βασίζονται στη λογική ή στο τι είναι ρεαλιστικό. Τα άτομα αυτά είναι υπερβολικά ανταγωνιστικά και κυριαρχικά, χειριστικά απέναντι στους

άλλους και ενδιαφέρονται να ικανοποιούν τις επιθυμίες τους χωρίς να λαμβάνουν υπόψη τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων.

Β) Ανεπαρκής Αυτοέλεγχος: Τα άτομα αυτά παρουσιάζουν αδυναμία για αυτοέλεγχο και ανοχή στην ματαίωση προσωπικών στόχων καθώς και δυσκολία στο να ελέγξουν την υπερβολική έκφραση των συναισθημάτων και των παρορμήσεών τους.

4. *Προσανατολισμός στους άλλους:* Τα άτομα που ανήκουν στην κατηγορία αυτή προσανατολίζονται περισσότερο στο να εκπληρώνουν τις ανάγκες των άλλων παρά τις δικές τους, με σκοπό να κερδίσουν την επιδοκιμασία και τη συναισθηματική σύνδεση των άλλων αποφεύγοντας παράλληλα την τιμωρία. Μεγάλωσαν σε οικογένειες που έπρεπε να περιορίζουν τον εαυτό τους προκειμένου να κερδίσουν την αγάπη ή την επιδοκιμασία των άλλων και που μεγαλύτερη σημασία δινόταν στις ανάγκες των γονέων τους παρά στις δικές τους. Τα ΠΔΣ που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία είναι:

Α) Υποτακτικότητα: Τα άτομα αυτά υποτάσσονται στις ανάγκες των άλλων, καταστέλλοντας τις επιθυμίες και τα συναισθήματά τους ώστε να αποφύγουν το θυμό ή άλλα αντίποινα. Τα άτομα αυτά εμφανίζουν υπερβολική συμμόρφωση προς τους άλλους με μικρή ανοχή στο αίσθημα του εγκλωβισμού, γεγονός που τα οδηγεί στην έκφραση του θυμού μέσα από δυσλειτουργικές αντιδράσεις-συμπτώματα (κατάχρηση ουσιών, ψυχοσωματικά συμπτώματα, εκρήξεις θυμού κ.ά.)

Β) Αυτοθυσία: Τα άτομα με αυτό το σχήμα συνηθίζουν να ικανοποιούν τις ανάγκες των άλλων σε βάρος των δικών τους αναγκών και της προσωπικής τους ικανοποίησης, προκειμένου να μην προκαλέσουν πόνο στους άλλους και να διατηρήσουν τις σχέσεις μαζί τους.

Γ) Αναζήτηση Επιδοκιμασίας/Αναγνώρισης: Τα άτομα με αυτό το σχήμα αναζητούν την επιδοκιμασία, την προσοχή και την αναγνώριση των άλλων ατόμων χωρίς να έχουν μια ρεαλιστική εικόνα για τον εαυτό τους. Επικεντρώνονται στην αποδοχή, στην επιτυχία ώστε να εξασφαλίσουν την επιδοκιμασία και τον θαυμασμό των άλλων.

5. *Υπεραγρύπνηση και αναστολή*: Τα άτομα που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία χαρακτηρίζονται από υπερβολικό έλεγχο των παρορμήσεων και της έκφρασης αυθόρμητων συναισθημάτων. Είναι επικεντρωμένοι στην εκπλήρωση άκαμπτων και εσωτερικευμένων κανόνων και υψηλών στόχων, σε βάρος της ευτυχίας, της αυτοέκφρασης ή της υγείας. Μεγάλωσαν σε περιβάλλον με απαιτητικούς και τιμωρητικούς γονείς με έμφαση στην επίδοση, την τήρηση κανόνων, την τελειοθηρία, την αποφυγή λαθών και την συναισθηματική απόκρυψη. Συνήθως επικρατούσε ένα κλίμα απαισιοδοξίας για τα πράγματα και η αίσθηση ότι όλα μπορούν να καταστραφούν αν κάποιος δεν βρίσκεται συνεχώς σε κατάσταση επαγρύπνησης. Τα ΠΔΣ που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία είναι:

Α) Αρνητικότητα/Απαισιοδοξία: Τα άτομα με αυτό το σχήμα δίνουν περισσότερη σημασία στις αρνητικές εκφάνσεις της ζωής τους παρά στα θετικά και αισιόδοξα γεγονότα. Πιστεύουν πως μπορεί να πάσα στιγμή να επέλθει η καταστροφή σε διάφορους τομείς της ζωή τους (οικονομικά, επαγγελματικά ή προσωπικά) και διακατέχονται από φόβο μήπως κάνουν λάθη τα οποία θα επαληθεύσουν τις ανησυχίες τους αυτές. Τα άτομα αυτά βρίσκονται σε συνεχή επαγρύπνηση, ανησυχία και αναποφασιστικότητα.

Β) Συναισθηματική Αναστολή: Τα άτομα αυτά αποφεύγουν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους και αναστέλλουν τις αυθόρμητες πράξεις τους (χαρά, σεξουαλικό ενθουσιασμό, παιχνίδι κ.ά.), την επιθετικότητά τους και οδηγούνται σε αποφάσεις βασιζόμενοι περισσότερο στη λογική παρά σε συναισθηματικούς παράγοντες.

Γ) Ανελαστικά Πρότυπα/Υπερεπικριτικότητα: Τα άτομα με αυτό το σχήμα εστιάζονται στην εκπλήρωση υψηλών εσωτερικευμένων προτύπων που σχετίζονται με τη συμπεριφορά και την επίδοση με στόχο την αποφυγή της κριτικής των άλλων. Η συμπεριφορά αυτή καταλήγει σε αισθήματα πίεσης και υπερβολικής κριτικής για τον εαυτό και τους άλλους. Τα χαρακτηριστικά των ατόμων αυτών είναι η έμφαση στην τελειοθηρία, η διατήρηση άκαμπτων κανόνων και η υπερβολική ενασχόληση με τον χρόνο και την αποτελεσματικότητα.

Δ) Τιμωρητικότητα: Τα άτομα με αυτό το σχήμα τείνουν να είναι αυστηρά και τιμωρητικά με τον εαυτό τους και τους άλλους, όταν δεν τηρούνται τα ανελαστικά πρότυπα και οι προσδοκίες που έχουν. Καθώς τα άτομα αυτά διακατέχονται από τελειοθρία, αδυνατούν να είναι ελαστικά και να συγχωρούν τόσο τα δικά τους λάθη, όσο και των άλλων.

Τα ΠΔΣ όπως παρουσιάζονται παραπάνω λειτουργούν κατά τρόπο που επηρεάζουν το συναίσθημα και τη συμπεριφορά των ατόμων και σχετίζονται άμεσα με τις πρώιμες εμπειρίες και το οικογενειακό πλαίσιο που μεγαλώνει το άτομο. Μάλιστα, οι συνδέσεις με τη θεωρία των τύπων δεσμού είναι εμφανείς μέσα από τη βιβλιογραφία. Σε έρευνα των Bosmans, Braet & Van Vlierberghe (2010), έχει βρεθεί ότι τα ΠΔΣ επηρεάζουν τη σχέση ανάμεσα στις διαστάσεις του άγχους και της αποφυγής στους τύπους δεσμού και στην ανάπτυξη συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας. Επίσης, τα άτομα με διαταραχές διάθεσης και άγχους εμφανίζουν υψηλά επίπεδα ΠΔΣ, μερικά από τα οποία φαίνεται να αντικατοπτρίζουν χαρακτηριστικά των επιμέρους διαταραχών (Hawke et. al., 2011).

Συμπερασματικά, η Θεωρία Σχημάτων δημιούργησε νέες προοπτικές στην ερμηνεία της λειτουργίας των σχημάτων και στο πώς επηρεάζουν τη συμπεριφορά του ατόμου. Πρόκειται για μια βραχεία και συστηματική προσέγγιση που συνδυάζει στοιχεία από πολλές προσεγγίσεις και δίνει μεγαλύτερη έμφαση στις εμπειρίες του ατόμου κατά τη παιδική και εφηβική ηλικία (Young et al., 2003). Έτσι, βοηθά το άτομο να εντοπίσει τα δυσλειτουργικά του πρότυπα και να αλλάξει τον τρόπο που ερμηνεύει τα γεγονότα και τις καταστάσεις.

2.3. Δυσλειτουργικές Πεποιθήσεις Σταδιοδρομίας (ΔΠΣ)

Παραπάνω, παρουσιάστηκαν τα κυριότερα θεωρητικά μοντέλα που χρησιμοποιούν τον όρο πεποίθηση ή σχήμα ώστε να περιγράψουν τη συμπεριφορά του ατόμου. Υπό το πρίσμα διαφορετικών προσεγγίσεων, αναδείχθηκαν οι παράγοντες που συμβάλλουν στον σχηματισμό τους και ο τρόπος με τον οποίο λειτουργούν και επηρεάζουν τη συμπεριφορά του ατόμου σε ποικίλους τομείς της ζωής του. Όταν οι

πεποιθήσεις του ατόμου επηρεάζουν την επαγγελματική του ανάπτυξη, τότε γίνεται λόγος για πεποιθήσεις σταδιοδρομίας. Οι **πεποιθήσεις σταδιοδρομίας** (career beliefs) είναι οι θετικές και αρνητικές σκέψεις ή υποθέσεις που κάνουν τα άτομα για τον εαυτό τους, το επάγγελμα τους και τη διαδικασία της επαγγελματικής τους ανάπτυξης (Roll & Arthur, 2002). Οι πεποιθήσεις για τον κόσμο της εργασίας επηρεάζουν το άτομο στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, στην ικανότητα να θέτει στόχους και να παίρνει αποφάσεις για τη σταδιοδρομία του (Σιδιροπούλου-Dimakakou, Argyropoulou, Drosos, & Terzaki, 2012).

Οι ερευνητές επικεντρώνονται κυρίως στις **αρνητικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας** με ποικίλους ορισμούς (δυσλειτουργικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας, παραλογές προσδοκίες, δυσλειτουργικές γνώσεις, δυσλειτουργικές σκέψεις σταδιοδρομίας κ.ά.). Ο Thomson (1976), χρησιμοποίησε τον όρο παρερμηνείες (misconceptions) που αναφέρεται στη θεωρία του Ellis, θέλοντας να συνδέσει τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις που αφορούν προσωπικά και κοινωνικά προβλήματα του ατόμου με τα προβλήματα σταδιοδρομίας. Ο όρος δυσλειτουργικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας (dysfunctional career beliefs) χρησιμοποιήθηκε από τον Krumboltz. Σύμφωνα με τον Krumboltz (1983, 1990), αυτές οι δυσλειτουργικές γνώσεις αναστέλλουν την εποικοδομητική δράση, αποθαρρύνοντας τα άτομα από τη διερεύνηση εναλλακτικών λύσεων και την ενεργή αναζήτηση πληροφοριών, απόψεων ή συμβουλών που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε μια επαγγελματική δέσμευση (Dipeolu, Reardon, Sampson & Burkhead, 2002). Οι Corbishley και Yost (1989), κάνουν λόγο για δυσλειτουργικές σκέψεις (dysfunctional cognitions) που εκφράζονται στα άτομα μέσα από τη συμπεριφορά τους (αδυναμία να ολοκληρώσουν δραστηριότητες κ.ά), τα συναισθήματα (κατάθλιψη, άγχος κ.ά.) τους και τη λεκτική τους έκφραση (αρνητικές δηλώσεις κ.ά.) (Σιδιροπούλου-Δημακάκου, 2009).

Οι σύμβουλοι σταδιοδρομίας μέσα από την πολύχρονη εμπειρία τους με πελάτες έχουν διαπιστώσει ότι οι πεποιθήσεις του ατόμου σχετικά με τις πιθανές εναλλακτικές επαγγελματικές επιλογές σχετίζονται με τη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων (Holland, Johnston, Asama & Polys, 1993). Στα επόμενα υποκεφάλαια παρουσιάζονται διάφορες θεωρίες που αναφέρονται αναλυτικότερα στις

δυσλειτουργικές πεποιθήσεις και στον τρόπο που επηρεάζουν τη λήψη επαγγελματικής απόφασης του ατόμου. Πριν όμως, είναι σημαντικό να γίνει αναφορά στο μοντέλο της Γνωστικής Επεξεργασίας των Πληροφοριών ώστε να γίνει η σύνδεση των γνωστικών μοντέλων με τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις που αφορούν την επαγγελματική ανάπτυξη του ατόμου.

2.3.1. Το μοντέλο της Γνωστικής Επεξεργασίας των Πληροφοριών

Η πρώτη προσπάθεια για την επίλυση των προβλημάτων σταδιοδρομίας μέσα από τις αρχές της Γνωστικής ψυχολογίας έγινε από τον Frank Parsons το 1909 (Peterson, Sampson, Lenz & Reardon, 2002). Ο Parsons περιέγραψε τρεις βασικούς παράγοντες στη διαδικασία της επαγγελματικής επιλογής: α) *την κατανόηση από το άτομο του ίδιου του εαυτού του*, β) *τη γνώση των επαγγελμάτων και γ) και τη λογική απόφαση*, την ικανότητα δηλαδή συνδυασμού των παραπάνω πληροφοριών που θα οδηγήσει στη επιλογή του κατάλληλου επαγγέλματος (Δημητρόπουλος, 2002). Οι παραπάνω παράγοντες υιοθετήθηκαν από το μοντέλο της Γνωστικής Επεξεργασίας των Πληροφοριών (Cognitive Information Processing - CIP), το οποίο αναφέρεται στη επίλυση προβλημάτων και στη λήψη αποφάσεων σταδιοδρομίας (Peterson et al., 2002). Το μοντέλο αυτό μπορεί να είναι ωφέλιμο όχι μόνο στη λήψη επαγγελματικής απόφασης αλλά και στην εύρεση εργασίας (Sampson, Peterson Lenz & Reardon, 1992). Αναλυτικότερα, οι παράγοντες του μοντέλου της Γνωστικής Επεξεργασίας Πληροφοριών (στο εξής ΓΕΠ) είναι (Sampson, Lenz, Reardon & Peterson, 1999):

1. *Η γνώση του εαυτού*: Οι αξίες, τα ενδιαφέροντα, οι δεξιότητες και τα συναφή προσωπικά χαρακτηριστικά που τα άτομα λαμβάνουν υπόψη στις επαγγελματικές τους επιλογές μπορούν να εφαρμοστούν σε μια πιο συγκεκριμένη επιλογή απασχόλησης. Η αποσαφήνιση των αξιών στη διαδικασία αναζήτησης εργασίας μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να προσδιορίσουν τους στόχους εργασίας και τους πιθανούς εργοδότες που ταιριάζουν με τις σημαντικές αξίες τους, καθώς και να τα βοηθήσει να επιλέξουν επαγγέλματα που να τις ικανοποιούν. Η αποσαφήνιση των

ενδιαφερόντων βοηθά τα άτομα στο να επιλέξουν επαγγέλματα και θέσεις που σχετίζονται με δραστηριότητες που απολαμβάνουν να κάνουν. Ο προσδιορισμός των δεξιοτήτων βοήθα στην επιλογή επαγγελμάτων όπου τα άτομα θα έχουν την ευκαιρία να φέρνουν εις πέρας επιτυχώς συγκεκριμένα καθήκοντα που τους ανατίθενται στο πλαίσιο της εργασίας τους. Τέλος, οι επαγγελματικές προτιμήσεις (επιθυμητός μισθός, ωράριο, επιθυμητό περιβάλλον και συνθήκες εργασίας) και η οικογενειακή κατάσταση του ατόμου (επιθυμία να ζήσει το άτομο με την οικογένειά του, ο/η σύντροφος κ.ά.) μπορούν να επηρεάσουν την επαγγελματική επιλογή.

2. *Η γνώση των επαγγελματικών επιλογών:* Αναφέρεται όχι μόνο στην πληροφόρηση για τα επαγγέλματα αλλά και τη γνώση σχετικά με τους τύπους των θέσεων εργασίας μέσα σε ένα συγκεκριμένο τομέα καθώς και σε γνώσεις σχετικά με συγκεκριμένους εργοδότες και θέσεις εντός των διαφόρων μορφών οργανισμών. Μέσα από τη ΓΕΠ τα άτομα ενθαρρύνονται να επανεξετάσουν εν συντομία τις επαγγελματικές πληροφορίες πριν από την ανάγνωση των πληροφοριών που διατίθενται για μια συγκεκριμένη θέση. Ουσιαστικά, η πληροφόρηση για τα επαγγέλματα, είναι σημαντική για την αξιοποίηση των πληροφοριών, εξοικειώνει το άτομο με τα τυπικά καθήκοντα εργασίας για συγκεκριμένα επαγγέλματα, και το προετοιμάζει καλύτερα για την αναζήτηση συγκεκριμένων εργοδοτών και θέσεων εργασίας. Βοηθά στην καλύτερη ταξινόμηση και οργάνωση των πληροφοριών και στη διατύπωση πιο στοχευμένων ερωτήσεων σχετικών με τη θέση στις συνεντεύξεις επιλογής.
3. *Γνώση σχετικά με τη λήψη απόφασης:* Η διαδικασία της λήψης απόφασης περιγράφεται στο μοντέλο της ΓΕΠ με τη μορφή πυραμίδας (CASVE). Στη βάση της βρίσκονται η γνώση του εαυτού και η γνώση των επαγγελματικών επιλογών, στο κέντρο της οι δεξιότητες λήψης απόφασης και στην κορυφή της βρίσκεται η διαδικασία της λήψης απόφασης. Η ονομασία της πυραμίδας προέρχεται από τα αρχικά των φάσεων της λήψης απόφασης, οι οποίες είναι οι εξής:

- **Επικοινωνία (Communication):** Το άτομο μπαίνει σε μια διαδικασία λήψης απόφασης δίνοντας προσοχή σε όλους τους εσωτερικούς (άγχος κ.ά.) και εξωτερικούς παράγοντες (σχόλια ή δηλώσεις από στενούς φίλους κ.ά.) που σχετίζονται με αυτή. Οι παράγοντες αυτοί ωθούν το άτομο προς την αλλαγή.
- **Ανάλυση (Analysis):** Κατά τη φάση αυτή, το άτομο χρησιμοποιεί τις γνώσεις για τον εαυτό του και τις επαγγελματικές επιλογές ώστε να κατανοήσει καλύτερα το κενό ανάμεσα σε αυτό που είναι και σε αυτό που θέλει να γίνει. Το άτομο επίσης ενθαρρύνεται να εξετάσει τον τρόπο που προσεγγίζει τη διαδικασία της λήψης απόφασης και να κατανοήσει πώς οι θετικές και αρνητικές σκέψεις του επηρεάζουν την επίλυση των προβλημάτων της σταδιοδρομίας του και τη λήψη αποφάσεων.
- **Σύνθεση (Synthesis):** Κατά τη φάση της σύνθεσης το άτομο αρχικά διευρύνει τις επιλογές απασχόλησης του και στη συνέχεια τις περιορίζει σε αυτές που θεωρούνται καταλληλότερες. Στόχος είναι να μην αποκλειστούν κατάλληλες επιλογές απασχόλησης (επέκταση ή επεξεργασία), ενώ η μείωση του αριθμού των επιλογών σε μια λίστα συγκεκριμένων επιλογών (περιορισμός ή αποκρυστάλλωση) να μην δημιουργήσει σύγχυση στο άτομο.
- **Εκτίμηση (Valuation):** Στη φάση αυτή τα άτομα προβαίνουν σε μια αξιολόγηση των εναλλακτικών επιλογών (απώλειες και οφέλη) και ιεράρχησή τους.
- **Εκτέλεση (Execution):** Η τελευταία φάση περιλαμβάνει όλα εκείνα τα βήματα που χρειάζονται ώστε το άτομο να δράσει με βάση τη λίστα των ιεραρχημένων επιλογών που προέκυψε από το προηγούμενο στάδιο. Τα βήματα αυτά μπορούν να αφορούν την εύρεση εργασίας ή τη μετάβαση από μια θέση εργασίας σε μια άλλη.

Η διαδικασία ολοκληρώνεται με την επιστροφή στη φάση της επικοινωνίας κατά την οποία το άτομο αξιολογεί αν μειώθηκε ή όχι το χάσμα ανάμεσα σε αυτό που είναι και σε αυτό που θέλει να γίνει.

Από την παρουσίαση του μοντέλου της ΓΕΠ προκύπτει ότι οι δυσλειτουργικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας (στο εξής ΔΠΣ) διαδραματίζουν

σημαντικό ρόλο στη διαδικασία λήψης απόφασης των επαγγελματικών επιλογών. Μπορούν να οδηγήσουν σε έλλειψη ικανοποίησης από τις επιλογές, χαμηλή αυτοεκτίμηση, καθώς και χαμηλή αυτοπεποίθηση ως προς στην ικανότητα λήψης αποφάσεων (Sidiroroulou-Dimakakou et al., 2012).

Έτσι, αρκετοί ερευνητές εστίαστηκαν στον εντοπισμό των ΔΠΣ που σχετίζονται με τη λήψη απόφασης αναπτύσσοντας ερωτηματολόγια που παρουσιάζονται στη συνέχεια.

2.3.2. Ερωτηματολόγιο Επαγγελματικών Πεποιθήσεων (CBI)

Όταν ο Krumboltz κατασκεύασε το Ερωτηματολόγιο Επαγγελματικών Πεποιθήσεων (CBI), δεν υπήρχε μέχρι τότε κάποιο επίσημο εργαλείο που να εντοπίζει τις πεποιθήσεις σταδιοδρομίας (Holland et al., 1993). Το ερωτηματολόγιο του βασίζεται στις αρχές της Γνωστικής Ψυχολογίας και της Γνωσιακής Θεραπείας έχοντας ως στόχο την αξιολόγηση των σχημάτων με τα οποία οι άνθρωποι οργανώνουν τον τρόπο που προσεγγίζουν τα επαγγελματικά τους προβλήματα (Σιδηροπούλου, 2009). Το Ερωτηματολόγιο Επαγγελματικών Πεποιθήσεων αποτέλεσε μια ευρύτερη, πιο συστηματική εξέταση των πεποιθήσεων σταδιοδρομίας από αυτή που θα μπορούσε να επιτευχθεί μέσα από τη συνέντευξη (Fuqua & Newman, 1994).

Το Ερωτηματολόγιο Επαγγελματικών Πεποιθήσεων αποτελείται από 25 κλίμακες οργανωμένες σε πέντε ενότητες: α) *Η Τωρινή επαγγελματική μου κατάσταση*, β) *Τι φαίνεται να είναι απαραίτητο για την ευτυχία μου*, γ) *Παράγοντες που επηρεάζουν τις αποφάσεις μου*, δ) *Αλλαγές που θέλω να κάνω* και ε) *Προσπάθειες που είμαι πρόθυμος να καταβάλω* (Σιδηροπούλου, 2009).

Ο σύμβουλος μπορεί να χρησιμοποιήσει τα αποτελέσματα ώστε να εξετάσει τις συγκεκριμένες πεποιθήσεις και να παρέχει υποστήριξη και διορατικότητα στο άτομο μέσα από χρήσιμες υποθέσεις (Krumboltz & Vosvick, 1996).

2.3.3. Ερωτηματολόγιο Δυσκολιών στη Λήψη Επαγγελματικής Απόφασης (CDDQ)

Το Ερωτηματολόγιο Δυσκολιών στη Λήψη Επαγγελματικής Απόφασης (Career Decision Making Difficulties Questionnaire - CDDQ) κατασκευάστηκε από τους Gati και Osipow ως μια προσπάθεια εντοπισμού των παραγόντων που επηρεάζουν το άτομο στη λήψη επαγγελματικής απόφασης (Σιδηροπούλου, 2009). Το ερωτηματολόγιο βασίστηκε στη Θεωρία Απόφασης (Decision Theory) (Gati, Osipow, Krausz & Saka, 2000). Η Θεωρία της Απόφασης εξετάζει τον τρόπο που το άτομο λαμβάνει τις αποφάσεις και το πώς πρέπει να λαμβάνονται αυτές. Τα μοντέλα που αναπτύχθηκαν πάνω σε αυτή τη θεωρία εξηγούν τον τρόπο που τα άτομα καταλήγουν σε επιλογές σε πραγματικές καταστάσεις της ζωής και προτείνουν το πώς θα πρέπει να ενεργήσει το άτομο ώστε να μεγιστοποιήσει την πιθανότητα να κατακτήσει ένα στόχο (Gati & Asher, 2001).

Οι Gati & Asher ανέπτυξαν ένα μοντέλο για τη διαδικασία λήψης επαγγελματικής απόφασης (PIC model) το οποίο αποτελείται από τρία στάδια (Σιδηροπούλου, 2009):

- *Προεργασία (Prescreening)*: Το άτομο περιορίζει τις επαγγελματικές επιλογές του σε εκείνες που συνάδουν με τις εργασιακές του αξίες.
- *Διερεύνηση σε βάθος (In-depth exploration)*: Σε αυτό το στάδιο το άτομο αναλύει τις επαγγελματικές επιλογές που προέκυψαν από το παραπάνω στάδιο και καταλήγει σε ένα μικρότερο αριθμό επιλογών.
- *Επιλογή (Choice)*: Στην τρίτη φάση το άτομο οδηγείται στην τελική επιλογή του επαγγέλματος.

Με βάση το μοντέλο αυτό οι Gati και Osipow κατασκεύασαν το Ερωτηματολόγιο Δυσκολιών στη Λήψη Επαγγελματικής Απόφασης (CDDQ) ταξινομώντας τις δυσκολίες στη λήψη επαγγελματικής απόφασης στις εξής κατηγορίες (Gati et al., 2000):

1. **Έλλειψη Ετοιμότητας (Lack of Readiness)**: Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει τρεις υποκατηγορίες που προηγούνται της διαδικασίας

λήψης επαγγελματικής απόφασης: α) έλλειψη κινήτρου για εμπλοκή στη διαδικασία λήψης επαγγελματικών αποφάσεων, β) γενική αναποφασιστικότητα σχετικά με όλα τα είδη της λήψης αποφάσεων και γ) δυσλειτουργικές πεποιθήσεις (π.χ. παράλογες προσδοκίες) σχετικά με τη λήψη αποφάσεων που αφορούν τη σταδιοδρομία του ατόμου σταδιοδρομίας.

2. **Έλλειψη Πληροφόρησης** (*Lack of Information*): Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει υποκατηγορίες που αφορούν δυσκολίες που συναντά το άτομο κατά τη διαδικασία της λήψης απόφασης: α) έλλειψη γνώσεων σχετικά με τα βήματα που περιλαμβάνει η διαδικασία της λήψης επαγγελματικών αποφάσεων, β) έλλειψη πληροφοριών σχετικά με τον εαυτό, γ) έλλειψη πληροφόρησης σχετικά με τα διάφορα επαγγέλματα και δ) έλλειψη πληροφοριών σχετικά με τους τρόπους συλλογής πρόσθετων πληροφοριών.
3. **Αντιφατική Πληροφόρηση** (*Inconsistent Information*): Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει τρεις κατηγορίες δυσκολιών στην λήψη απόφασης: α) αναξιόπιστες πληροφορίες που αναφέρονται στις δυσκολίες που δημιουργούνται εξαιτίας αναξιόπιστων ή αντιφατικών πληροφοριών, β) οι εσωτερικές συγκρούσεις που αναφέρονται σε συγκρούσεις στο εσωτερικό του ατόμου (π.χ. αντιφατικές προτιμήσεις) και γ) εξωτερικές συγκρούσεις που αναφέρονται σε συγκρούσεις που αφορούν την επίδραση των σημαντικών άλλων.

Η πολυδιάστατη αυτή προσέγγιση ως προς τις δυσκολίες που συναντά το άτομο στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων διευκολύνει τον εντοπισμό τους και στη συνέχεια την αποτελεσματική αντιμετώπισή τους. Ωστόσο το μειονέκτημα του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου είναι ότι δίνει περισσότερη έμφαση στις γνωστικές πτυχές της λήψης απόφασης και όχι σε άλλους τύπους δυσκολιών (Σιδηροπούλου, 2009).

2.3.4. Ερωτηματολόγιο Σκέψεων Σταδιοδρομίας (CTI)

Το Ερωτηματολόγιο Σκέψεων Σταδιοδρομίας (Career Thoughts Inventory - CTI) δημιουργήθηκε από τον Sampson και τους συνεργάτες του και είναι βασισμένο στο μοντέλο της ΓΕΠ και τη Γνωσιακή Θεραπεία (Σιδηροπούλου, 2009 · Wright, L. K., Reardon, R. C., Peterson, G. W., & Osborn, 2000). Όπως έχει αναφερθεί παραπάνω, σύμφωνα με το μοντέλο της ΓΕΠ, η επίλυση προβλημάτων σταδιοδρομίας και λήψης επαγγελματικής απόφασης περιλαμβάνει τέσσερα στάδια: α) τη γνώση του εαυτού, β) την πληροφόρηση για τα επαγγέλματα, γ) τις δεξιότητες λήψης απόφασης και δ) τη διαδικασία λήψης απόφασης.

Οι δυσλειτουργικές σκέψεις παρεμβαίνουν σε κάποιον ή κάποιους από τους παραπάνω τομείς, δημιουργώντας δυσκολίες στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων και την επίλυση θεμάτων που σχετίζονται με την επαγγελματική ζωή (Wright et al., 2000). Μέσα από την παραγοντική ανάλυση του Ερωτηματολογίου Σκέψεων Σταδιοδρομίας (CTI) προέκυψαν τρεις κατηγορίες δυσλειτουργικών σκέψεων σταδιοδρομίας: α) Σύγχυση στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, β) Άγχος δέσμευσης αναφορικά με την απόφαση και γ) Εξωτερικές συγκρούσεις που αντιμετωπίζει το άτομο (Σιδηροπούλου, 2009).

Συγκεκριμένα, οι παραπάνω κατηγορίες δυσλειτουργικών σκέψεων περιγράφονται ως εξής (Wright et al., 2000):

- **Σύγχυση στη διαδικασία λήψης αποφάσεων (*Decision Making Confusion*):**
Περιγράφεται ως η αδυναμία του ατόμου να λάβει αποφάσεις, βασιζόμενο σε αρνητικές σκέψεις ή συναισθήματα που το παρεμποδίζουν ή στη μη κατανόηση του τρόπου λήψης απόφασης από το ίδιο.
- **Άγχος δέσμευσης αναφορικά με την απόφαση (*Commitment Anxiety*):**
Περιγράφεται ως η δυσκολία του ατόμου να δεσμευτεί σε μια συγκεκριμένη επιλογή σταδιοδρομίας, βιώνοντας παράλληλα ένα γενικευμένο άγχος σχετικά με την έκβαση της διαδικασίας λήψης απόφασης.
- **Εξωτερικές συγκρούσεις που αντιμετωπίζει το άτομο (*External Conflict*):**
Ορίζεται ως η αδυναμία του ατόμου να ισορροπήσει ανάμεσα στις δικές του αντιλήψεις σχετικά με τον εαυτό του και στις αντιλήψεις των άλλων. Η

ύπαρξη των εξωτερικών συγκρούσεων δημιουργεί δυσκολία στο άτομο να αναλάβει την ευθύνη των αποφάσεών του.

Το Ερωτηματολόγιο Σκέψεων σταδιοδρομίας βοηθά το άτομο να εντοπίσει τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις που το εμποδίζουν στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων. Στη συνέχεια, αξιολογείται η ετοιμότητά του με σκοπό τον σχεδιασμό κατάλληλων μορφών παρέμβασης στο πλαίσιο της επαγγελματικής συμβουλευτικής.

2.3.5. Κλίμακα Μοτίβων Επαγγελματικών Πεποιθήσεων (CBPS)

Η Κλίμακα Μοτίβων Επαγγελματικών Πεποιθήσεων (Career Belief Patterns Scales - CBPS) κατασκευάστηκε από τους Arulmani και Nag με σκοπό να ερευνηθεί ο τρόπος που συμπεριφέρονται τα άτομα στην Ινδία αναφορικά με τις επαγγελματικές τους επιλογές (Arulmani, Van Laar, & Easton, 2016). Το ερωτηματολόγιο χρησιμοποιείται σε μαθητές ώστε να γίνουν κατανοητές οι αρνητικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας (Sidiroπουλου-Dimakakou et al., 2012). Οι θεωρητικές αρχές στις οποίες βασίζεται το ερωτηματολόγιο προέρχονται από την Κοινωνικό-Γνωστική Θεωρία Σταδιοδρομίας (Social Cognitive Career Theory – SCCT) των Lent, Brown & Hackett (1994) και τη Θεωρία Κοινωνικής Μάθησης της Λήψης Επαγγελματικής Απόφασης των Mitchell, Jones και Krumboltz (1979).

Η Κοινωνικό-Γνωστική Θεωρία Σταδιοδρομίας (SCCT) εξετάζει τον τρόπο που λειτουργούν οι πεποιθήσεις που αφορούν την προσωπική αποτελεσματικότητα του ατόμου μέσα σε ένα σύστημα κοινωνικοπολιτιστικών και κοινωνικοοικονομικών επιδράσεων και επηρεάζουν τη συμπεριφορά του στη λήψη αποφάσεων (Arulmani, Van Laar, & Easton, 2003). Ένα από τα σημαντικότερα σημεία της θεωρίας αποτελεί η έννοια των πεποιθήσεων αυτο-αποτελεσματικότητας (Bandura, 1977). Συγκεκριμένα οι αντιλήψεις αυτο-αποτελεσματικότητας βοηθούν το άτομο να αποφασίσει για τις επιλογές και το περιβάλλον, όπως επίσης, να προσπαθεί και να δείχνει επιμονή παρά τα εμπόδια που μπορεί να συναντήσει (Lent et al., 1994).

Η Θεωρία της Κοινωνικής Μάθησης εξετάζει τις επιπτώσεις διαφόρων παραγόντων στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων όπως η γενετική προδιάθεση, οι περιβαλλοντικές συνθήκες και οι μαθησιακές εμπειρίες. Ένα από τα αποτελέσματα της αλληλεπίδρασης μεταξύ αυτών των παραγόντων είναι η ανάπτυξη του γνωσίων και πεποιθήσεων που έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην επαγγελματική εξέλιξη του ατόμου (Agulmani et al., 2003).

Η Κλίμακα Μοτίβων Επαγγελματικών Πεποιθήσεων (CBBPS) εντοπίζει επτά παράγοντες που σχετίζονται με δυσλειτουργικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας (Sidiropoulou-Dimakakou et al., 2012):

- **Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης (*Proficiency Beliefs*):** Αναφέρονται στη σημασία που δίνει το άτομο στην απόκτηση των προσόντων και των δεξιοτήτων που θα του δώσουν μια προσωπική αίσθηση επάρκειας και θα μεγιστοποιήσουν την εργασιακή του απόδοση ή θα το βοηθήσουν να βρει το κατάλληλο για εκείνο επάγγελμα, καθώς και στην προθυμία του να παρακολουθήσει ένα επίσημο πρόγραμμα σπουδών (δαπανώντας χρόνο και χρήμα) ώστε να μπορέσει να διακριθεί, σύμφωνα με τους κανόνες της κοινωνίας.
- **Πεποιθήσεις Ελέγχου και Αυτό-καθοδήγησης (*Control and Self-Direction Beliefs*):** Οι πεποιθήσεις αυτές αντανακλούν την αίσθηση ελέγχου των συνθηκών που έχει το άτομο για τη ζωή του, καθώς και την εμπιστοσύνη στον εαυτό του να διαχειριστεί την πορεία της ζωής του. Πρόκειται για σκέψεις που σχετίζονται με πεποιθήσεις σταδιοδρομίας, με το αν μπορεί το άτομο να διαχειριστεί τις κρίσιμες καταστάσεις που θα προκύψουν στη ζωή του και να αναλάβει τον έλεγχο της εξέλιξής της.
- **Κουλτούρα και Κοινή Πρακτική: (*Culture and Common Practice*):** Οι πεποιθήσεις αυτές περιγράφουν τις πολιτισμικές αντιλήψεις ως προς την προετοιμασία για τη σταδιοδρομία. Αντανακλούν την κοινή πρακτική και τους άγραφους κανόνες που προσανατολίζουν τους ανθρώπους της

κοινότητας στο πώς θα συμπεριφερθούν στα πλαίσια της προετοιμασίας για τη σταδιοδρομία τους.

- **Αυτοαξία (Self-Worth):** Αναφέρεται στις πεποιθήσεις προσωπικής δυνατότητας του ατόμου να προετοιμαστεί για τη σταδιοδρομία του και στην αυτοεκτίμηση που έχει σχετικά με την ακαδημαϊκή επίδοση και την προετοιμασία για τη σταδιοδρομία του.
- **Πεποιθήσεις Επιμονής (Persistence Beliefs):** Οι πεποιθήσεις αυτές αναφέρονται στην αποφασιστικότητα του ατόμου να εργαστεί προς την κατεύθυνση των μελλοντικών στόχων της σταδιοδρομίας του παρά τις δυσκολίες και τα εμπόδια που συναντά κατά τη διάρκεια αυτής. Τα στοιχεία αυτά αντανακλούν επίσης τη βούληση του ατόμου να επιμείνει και να αγωνιστεί με αποφασιστικότητα για τους στόχους της σταδιοδρομίας του. Αναφέρονται επίσης στη αίσθηση αποφασιστικότητας και στην επιμονή του ατόμου για θετικά αποτελέσματα στο μέλλον. Αντιπροσωπεύουν τη ποιότητα του προσανατολισμού του ατόμου στο μέλλον.
- **Απαισιοδοξία/Μοιρολατρία (Fatalism):** Οι πεποιθήσεις αυτές αντανακλούν την αίσθηση της παραίτησης, μια παθητική αποδοχή της κατάστασης της ζωής του ατόμου, το αίσθημα της απαισιοδοξίας και μια αίσθηση ότι τίποτα δεν μπορεί να αλλάξει, καθώς τα πράγματα προκαθορίζονται από ισχυρότερες δυνάμεις.
- **Πεποιθήσεις Κάστας ή Κοινωνικής Τάξης (Caste Beliefs):** Οι πεποιθήσεις αυτές στηρίζονται σε επαγγελματικές δομές και ιεραρχίες που είναι βαθιά ριζωμένες στην κουλτούρα της Ινδίας. Είναι πιθανό ότι, ενώ ένα άτομο από μια «κατώτερη κάστα» μπορεί να είναι σε θέση να ξεπεράσει τα μειονεκτήματα που προκαλούνται από αυτήν, οι κοινωνικοπολιτιστικές δυνάμεις συνεχίζουν να επηρεάζουν τον τρόπο σκέψης του, κάτι το οποίο μπορεί να έχει αντίκτυπο στην προετοιμασία της σταδιοδρομίας.

Η Κλίμακα Μοτίβων Επαγγελματικών Πεποιθήσεων (CBPS) αποτελείται από 32 προτάσεις, οι οποίες είναι γραμμένες με τη μορφή βινιέτας. Η βινιέτα είναι

ειδικά σχεδιασμένη σύντομη λεκτική εικόνα που αναγνωρίζει στάσεις και συγκεκριμένες απόψεις (Agulmani et al., 2016) με σκοπό να γίνουν κατανοητές οι αρνητικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας (Sidiropoulou et al., 2012).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

3.1. Βιβλιογραφική ανασκόπηση και στόχοι έρευνας

Η έρευνα που διεξήχθη στο πλαίσιο της παρούσας εργασίας είχε ως στόχο τη μελέτη της σχέσης ανάμεσα στους τύπους δεσμού και στις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας. Από την βιβλιογραφική έρευνα, προέκυψε ότι αρκετοί ερευνητές έχουν προσεγγίσει το θέμα από διαφορετικές οπτικές. Οι διάφορες ερευνητικές προσπάθειες στόχευαν στη μελέτη της σχέσης των τύπων δεσμού με παράγοντες που σχετίζονται με τη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων και την επαγγελματική ανάπτυξη του ατόμου γενικότερα. Οι περισσότερες έρευνες μελέτησαν τη σχέση των τύπων δεσμού με την αδυναμία λήψης επαγγελματικής απόφασης.

Οι Blustein, Prezioso και Schultheiss (1995), στηριζόμενοι στη θεωρία του Bowlby, υπέθεσαν ότι τα ΕΜΔ ενισχύουν την πιθανότητα μιας σαφούς διαμόρφωσης της επαγγελματικής αυτο-αντίληψης, η οποία με τη σειρά της προωθεί την επαγγελματική ανάπτυξη και τη λήψη αποφάσεων. Ο Santos (2001), αναφέρει ότι η αδυναμία στη λήψη απόφασης φαίνεται να σχετίζεται με δυσλειτουργικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας, τα όποια χαρακτηρίζονται από υψηλό άγχος, εξωτερική έδρα ελέγχου, αίσθηση μη καθορισμένης ταυτότητας, χαμηλή αυτοεκτίμηση, χαμηλή αυτοπεποίθηση και δυσκολία στην διαδικασία αποχωρισμού από τους γονείς. Άλλη έρευνα, υποστηρίζει ότι η επίδραση του τύπου δεσμού είναι σημαντική στη ανάπτυξη των παραπάνω χαρακτηριστικών, καθώς ο ασφαλής τύπος δεσμού με τους γονείς οδηγεί στη διαμόρφωση ασφαλούς ταυτότητας και συμβάλλει στην επαγγελματική ανάπτυξη και επιλογή σταδιοδρομίας (Emmanuelle, 2009).

Στην ερευνά των Tokar, Withrow, Hall και Moradi (2003), σε φοιτητές, διαπιστώθηκε πως όσο πιο ασφαλής είναι ο δεσμός του ατόμου με τους γονείς τόσο μικρότερη είναι η δυσκολία στη λήψη απόφασης. Επίσης, επιβεβαιώθηκε από την παραπάνω έρευνα ότι υπάρχει αρνητική σχέση ανάμεσα στο άγχος του δεσμού και στη διαμόρφωση επαγγελματικής αυτοαντίληψης. Ενδιαφέρον παρουσιάζει η έρευνα των Braunstein-Bercovitz, Benjamin, Asor και Lev (2012), σε 200 φοιτητές, η οποία θέλησε να ερευνήσει, τη σχέση ανάμεσα στους ανασφαλείς τύπους δεσμού και στην αδυναμία λήψης επαγγελματικής απόφασης μέσα από τον μεσολαβητικό ρόλο των αρνητικών συναισθημάτων που σχετίζονται με την επιλογή σταδιοδρομίας (άγχος και απαισιοδοξία ως γενικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας και ως χαρακτηριστικά επιλογής σταδιοδρομίας). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο αγχώδης τύπος δεσμού σχετιζόταν έμμεσα με την επαγγελματική αναποφασιστικότητα μέσα από το άγχος και την απαισιοδοξία για την επιλογή σταδιοδρομίας (και όχι ως γενικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας). Αντιθέτως, για τον αποφευκτικό τύπο δεσμού, δεν βρέθηκε σχέση με τα αρνητικά συναισθήματα ούτε με την επαγγελματική αναποφασιστικότητα.

Η ποιότητα της σχέσης προσκόλλησης με τους γονείς και το πώς αυτή επηρεάζει παράγοντες που σχετίζονται με την λήψη επαγγελματικής απόφασης έχει αποτελέσει αντικείμενο αρκετών ερευνών, των οποίων τα αποτελέσματα παρατίθενται παραπάνω. Άλλη μια πρόσφατη έρευνα που εντάσσεται σε αυτές, είναι των Lee και Kim (2015), σε 207 Κορεάτες φοιτητές, η οποία έδειξε πως όσο καλύτερη είναι η ποιότητα της προσκόλλησης με την μητέρα και τον πατέρα τόσο μεγαλύτερη είναι η δέσμευση στην επαγγελματική επιλογή και υψηλότερη η αυτο-αποτελεσματικότητα στη λήψη επαγγελματικής απόφασης. Επίσης από την έρευνα διαπιστώθηκε πως μόνο η προσκόλληση με τη μητέρα μπορούσε να προβλέψει τη δέσμευση στην επαγγελματική επιλογή μέσα από την αυτο-αποτελεσματικότητα στη λήψη επαγγελματικής απόφασης και για τα δύο φύλλα.

Η πρώτη προσπάθεια για την μελέτη της σχέσης των τύπων δεσμού με τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας, έγινε από την Van Ecke (2007), στην Αμερική στην οποία χρησιμοποιήθηκε η Αναθεωρημένη Κλίμακα Προσωπικών Βιωμάτων στις Διαπροσωπικές Σχέσεις (Fraleay Waller, & Brennan, 2000), για τη

μέτρηση των τύπων δεσμού και το Career Thoughts Inventory (Sampson et al, 1996) για τη μέτρηση των δυσλειτουργικών πεποιθήσεων σταδιοδρομίας. Η έρευνα της Van Ecke, σε ενήλικες μετανάστες, έδειξε ότι υπάρχει συνάφεια ανάμεσα στο άγχος και την αποφυγή και στους παράγοντες που μετρά το CTI (Σύγχυση στη Λήψη Απόφασης, Άγχος Δέσμευσης και Εξωτερική Σύγκρουση). Συγκεκριμένα, η διάσταση της αποφυγής σχετίζεται σημαντικά με την Σύγχυση στη Λήψη Απόφασης και την Εξωτερική Σύγκρουση.

Έτσι, ιδιαίτερο ενδιαφέρον υπάρχει στο να διερευνηθεί αν η σχέση ανάμεσα στους παράγοντες άγχους και αποφυγής και στις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας, επιβεβαιώνεται, επίσης, με βάση τους παράγοντες της Κλίμακας Μοτίβων Επαγγελματικών Πεποιθήσεων (CBPS).

Συγκεκριμένα, σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί αν υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στους τύπους δεσμού και στις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας στους φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Τα επιμέρους διερευνητικά ερωτήματα που θα εξεταστούν είναι:

- Ποια και τι είδους σχέση υπάρχει ανάμεσα στις διαστάσεις των τύπων δεσμού (**άγχους και αποφυγής**) και στις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας;
- Ποια η σχέση ανάμεσα στους τύπους δεσμού (**ασφαλής, εμμονικός / αμφιθυμικός, απορριπτικός, φοβικός**) με καθεμία από τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας;
- Ποια είναι η επίδραση των διαφόρων δημογραφικών μεταβλητών (ηλικία, φύλο, χώρα καταγωγής, τόπος διαμονής, Σχολή φοίτησης, μορφωτικό επίπεδο γονέων, εισοδηματική κατάσταση της οικογένειάς, επάγγελμα γονέων, αριθμός αδελφών και σειρά γέννησης) στις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας;

3.2. Μεθοδολογία

3.2.1. Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Πριν από τη χορήγηση των ερωτηματολογίων κρίθηκε απαραίτητο να προσαρμοστεί η Κλίμακα Μοτίβων Επαγγελματικών Πεποιθήσεων στους φοιτητές. Κατά τη διαδικασία αυτή το ερωτηματολόγιο δόθηκε σε μικρό αριθμό συναδέλφων ώστε να εντοπιστούν τυχόν προβλήματα στην προσαρμογή και στην κατανόηση των ερωτημάτων. Στη συνέχεια προστέθηκαν και κάποια επιπλέον δημογραφικά στοιχεία που κρίθηκαν απαραίτητα για την έρευνα και διαμορφώθηκε το εισαγωγικό κείμενο με τις οδηγίες συμπλήρωσης.

Η χορήγηση των ερωτηματολογίων ξεκίνησε τον Μάιο και ολοκληρώθηκε τον Ιούνιο του 2016. Η εξασφάλιση της ανωνυμίας και του απορρήτου από τον ερευνητή τονίστηκε τόσο στο εισαγωγικό σημείωμα του ερωτηματολογίου (βλ. σελ. 107 παραρτήματος) όσο και προφορικά πριν τη συμπλήρωσή του. Μάλιστα, σε κάθε ερωτηματολόγιο υπήρχε ειδικός χώρος για τη συμπλήρωση ενός μοναδικού κωδικού για κάθε συμμετέχοντα. Ο κωδικός αυτός εξυπηρετούσε διττό σκοπό: α) τη κατά το δυνατό ορθότερη επεξεργασία του όγκου των ερωτηματολογίων και β) τη δυνατότητα κάθε συμμετέχοντα να γνωρίζει τον προσωπικό του κωδικό σε περίπτωση που επιθυμούσε να αποσυρθεί το ερωτηματολόγιό του από την έρευνα, μέσα σε ένα εύλογο χρονικό διάστημα από τη συμπλήρωσή του. Έτσι οι συμμετέχοντες ένιωσαν μεγαλύτερη ασφάλεια και εμπιστοσύνη στο να απαντήσουν με ειλικρίνεια στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου.

Ο χρόνος συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων ήταν 15-35 λεπτά. Πριν από τη χορήγηση οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τον σκοπό της έρευνας, όπως επίσης ότι μπορούσαν να απαντήσουν στις ερωτήσεις με ειλικρίνεια. Παρόλο που οι οδηγίες που δόθηκαν ήταν να απαντηθούν σε όλες τις ερωτήσεις, τονίστηκε πως στην περίπτωση που οι πιθανές απαντήσεις δεν εξέφραζαν τη δική τους άποψη, μπορούσαν είτε να μην απαντήσουν καθόλου, είτε να επιλέξουν εκείνη την απάντηση που ήταν πιο κοντά σε εκείνη που θα ήθελαν να δώσουν. Επίσης οι

συμμετέχοντες δεν υποχρεώθηκαν να συμμετάσχουν στην συμπλήρωση των ερωτηματολογίων και είχαν τη δυνατότητα να μην συνεχίσουν τη συμπλήρωση ή να μην παραδώσουν τα ερωτηματολόγια, εάν στην πορεία άλλαζαν γνώμη.

Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έλαβε χώρα στη Φιλοσοφική Σχολή και στην Πανεπιστημιακή Λέσχη του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, στην περιοχή του Ζωγράφου και στο κέντρο της Αθήνας αντίστοιχα. Η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηματολογίων (άνω του 90%) συμπληρώθηκαν στην Φιλοσοφική Σχολή. Αρχικά, τα τμήματα που επιλέχθηκαν για τη χορήγηση των ερωτηματολογίων ήταν το Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας και το Τμήμα Ψυχολογίας. Μετά την επιλογή των τμημάτων, επιλέχθηκε με τυχαίο τρόπο ένας αριθμός μαθημάτων που διδάσκονται στα συγκεκριμένα τμήματα και η χορήγηση των ερωτηματολογίων έγινε κατά τις διδακτικές ώρες ύστερα από επικοινωνία του ερευνητή με τους αντίστοιχους για κάθε μάθημα Καθηγητές. Στόχος ήταν να εξασφαλιστούν οι βέλτιστες συνθήκες συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου από τους συμμετέχοντες, μέσα σε ένα περιβάλλον με όσο το δυνατό λιγότερους περισπασμούς. Ο ερευνητής, αφού έδωσε τις απαραίτητες οδηγίες και έδωσε διευκρινήσεις όπου χρειάστηκε, παρέμεινε στο αμφιθέατρο καθ' όλη τη διάρκεια της χορήγησης.

Στην χορήγηση που έλαβε χώρα στην Πανεπιστημιακή Λέσχη, η διανομή των ερωτηματολογίων έγινε με τη βοήθεια συναδέλφου, αφού πρώτα είχε ενημερωθεί εκτενώς για τις οδηγίες και τη διαδικασία της χορήγησης. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων σε αυτή την περίπτωση έγινε σε λιγότερο ελεγχόμενες συνθήκες, αφού όμως διατυπώθηκαν οι οδηγίες και δόθηκαν οι όποιες διευκρινήσεις, παρουσία της συναδέλφου.

3.2.2. Δείγμα

Ο συνολικός αριθμός ερωτηματολογίων που μοιράστηκαν ήταν 201, εκ των οποίων τα 2 κρίθηκαν μη κατάλληλα καθώς επεστράφησαν ελλιπώς συμπληρωμένα. Το τελικό δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 199 άτομα ηλικίας από 18 έως 53 ετών ($M=20.77$, $SD=4.86$). Από αυτά οι 21 είναι άνδρες, ενώ οι 175 είναι γυναίκες, ενώ 3

συμμετέχοντες δεν έδωσαν απάντηση για το φύλο τους. Το υψηλό ποσοστό αντιπροσώπευσης των κοριτσιών έναντι των αγοριών οφείλεται στο ότι σε συγκεκριμένα τμήματα που επιλέχθηκαν για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, τα άτομα που φοιτούν είναι σε μεγάλο ποσοστό γυναίκες.

Το 93.5% του δείγματος κατάγεται από την Ελλάδα, το 2.5% από την Αλβανία, το 1.5% από τη Ρωσία και το 0.5% από την Κύπρο.

Ο μεγαλύτερος αριθμός του δείγματος ζει στην ευρύτερη περιοχή της Αττικής (93.4%), κυρίως στην περιοχή της Αθήνας (86.2%) και του Πειραιά (4.1%). Στον παρακάτω πίνακα, παρουσιάζεται αναλυτικά η κατανομή του δείγματος ως προς την πόλη / προάστιο διαμονής.

Πίνακας 3.1. Πίνακας κατανομής συχνοτήτων ανά πόλη / προάστιο διαμονής

		Απόλυτες Συχνότητες	Σχετικές Συχνότητες	Valid Percent	Αθροιστικές Συχνότητες
Πόλη / Προάστιο	Δυτικός Τομέας Αθηνών	9	4,5	4,6	4,6
	Νότιος Τομέας Αθηνών	5	2,5	2,6	7,1
	Βόρειος Τομέας Αθηνών	4	2,0	2,0	9,2
	Κεντρικός Τομέας Αθηνών	151	75,9	77,0	86,2
	Περίχωρα Αθήνας	6	3,0	3,1	89,3
	Εκτός Αθηνών	11	5,5	5,6	94,9
	Πειραιάς	8	4,0	4,1	99,0
	Εκτός Ελλάδος	2	1,0	1,0	100,0
	Total	196	98,5	100,0	
Missing	System	3	1,5		
Σύνολο		199	100,0		

Το μορφωτικό επίπεδο των γονέων του δείγματος παρουσιάζεται στον παρακάτω πίνακα:

Πίνακας 3.2. Πίνακας διπλής εισόδου του μορφωτικού επιπέδου των γονέων του δείγματος

		ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΟΡΦΩΣΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ								Σύνολο
		PhD	Μεταπτυχιακό	ΑΕΙ/ΤΕΙ	Τεχνική Σχολή/ ΙΕΚ	Λύκειο	Γυμνάσιο	Δημοτικό	Χωρίς Εκπαίδευση	
ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΟΡΦΩΣΗΣ ΠΑΤΕΡΑ	PhD	0	0	3	0	1	0	0	0	4
	Μεταπτυχιακό	1	6	6	0	3	0	0	0	16
	ΑΕΙ/ΤΕΙ	1	0	30	7	13	0	0	0	51
	Τεχνική Σχολή/ ΙΕΚ	0	1	9	11	14	2	2	1	40
	Λύκειο	1	1	18	4	21	4	2	1	52
	Γυμνάσιο	0	0	4	1	7	6	1	0	19
	Δημοτικό	0	0	0	0	10	0	3	1	14
Σύνολο		3	8	70	23	69	12	8	3	196

Η εισοδηματική κατάσταση της οικογένειας του δείγματος χαρακτηρίζεται ως πολύ κακή (0.5%), κακή (8.5%), μέτρια (57.4%), καλή (31.5%) και τέλος πολύ καλή (2.0%). Από τους συμμετέχοντες το 10.9% δήλωσαν ότι είναι μοναχοπαίδια, το 86.1% ότι έχουν από 1 έως 6 αδέρφια ενώ το 3% δεν απάντησε στο συγκεκριμένο ερώτημα. Το 48.45% ανέφερε ότι και οι δύο γονείς εργάζονται, το 36.08% ότι τουλάχιστον ένας από τους δύο γονείς εργάζεται, ενώ το 8.25% ότι δεν εργάζεται κανένας από τους δύο γονείς. Το 7.21% δήλωσε πως τουλάχιστον ένας από τους δύο γονείς δεν βρίσκεται στη ζωή. Τέλος, το 41% δήλωσε ότι έχει σχέση, ενώ το 55.2% ότι δεν έχει, ενώ το 3.5% δεν απάντησε στο συγκεκριμένο ερώτημα.

3.2.3. Μέθοδος συλλογής δεδομένων

Δημογραφικά Δεδομένα: Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν στο πρώτο μέρος να συμπληρώσουν πληροφορίες που αφορούν: α) την ηλικία, β) το φύλο, γ) τη χώρα καταγωγής, δ) τον τόπο διαμονής, ε) τη σχολή φοίτησης (τμήμα και έτος φοίτησης), στ) το επίπεδο μόρφωσης των γονέων τους, ζ) την εισοδηματική κατάσταση της οικογένειάς τους, η) το επάγγελμα (οποιαδήποτε μορφής **έμμισθη** απασχόληση) των γονέων τους, θ) τον αριθμό αδελφών, ι) τη σειρά γέννησης και κ) το αν βρίσκονται σε σχέση.

Εργαλεία Έρευνας: Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκαν δυο ερωτηματολόγια: α) Η **Αναθεωρημένη Κλίμακα Προσωπικών Βιωμάτων στις Διαπροσωπικές Σχέσεις** (Fraleley et al, 2000), όπως αυτή μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στα ελληνικά από τους Τσαγκαράκη & Καφέτσιο (2007), και β) η **Κλίμακα Μοτίβων Επαγγελματικών Πεποιθήσεων** (CBPS, 2nd Version) (Arulmani & Nag, 2008), όπως αυτή μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στην Ελλάδα από τη Σιδηροπούλου και τους συνεργάτες της (2012). Η Κλίμακα Μοτίβων Επαγγελματικών Πεποιθήσεων καθώς αφορούσε μαθητές δευτεροβάθμιας επαγγελματικής εκπαίδευσης, κρίθηκε αναγκαίο να προσαρμοστεί από τον ερευνητή για φοιτητές πριν χορηγηθεί στο δείγμα.

Μέτρηση των τύπων Δεσμού: Η **Αναθεωρημένη Κλίμακα Προσωπικών Βιωμάτων στις Διαπροσωπικές Σχέσεις** αποτελείται από 36 προτάσεις. Χωρίζεται σε δυο υποκλίμακες που η καθεμία μετρά τις διαστάσεις των τύπων δεσμού, το άγχος και την αποφυγή. Κάθε υποκλίμακα αποτελείται από 18 προτάσεις. Οι απαντήσεις δίνονται με τη χρήση επτάβαθμης κλίμακας τύπου Likert από το 1 = διαφωνώ απόλυτα έως το 7 = συμφωνώ απόλυτα. Κάποιες από τις προτάσεις έχουν αντίστροφη βαθμολόγηση. Σε αναλύσεις που έγιναν, ο βαθμός συσχέτισης της αγγλικής έκδοσης και της ελληνικής είναι $r = .82$ για την υποκλίμακα του άγχους και $r = .90$ για την υποκλίμακα της αποφυγής ($p < .001$). Ο βαθμός εξωτερικής αξιοπιστίας είναι $.88$ για την υποκλίμακα του άγχους και $.85$ για την υποκλίμακα της αποφυγής, ενώ ο βαθμός εσωτερικής συνοχής της κλίμακας είναι $.90$ για τη διάσταση του άγχους και $0,91$ για τη διάσταση της αποφυγής (Καφέτσιος, 2015 · Tsagarakis et al., 2007).

Σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή, ανάλογα με το βαθμό (υψηλός ή χαμηλός) του υποκειμένου σε κάθε υποκλίμακα γίνεται και η κατηγοριοποίηση στους τύπους δεσμού. Έτσι ο **ασφαλής** τύπος δεσμού έχει χαμηλή βαθμολογία και στις δυο υποκλίμακες, ο **αμφιθυμικός / εμμονικός** έχει υψηλή βαθμολογία στην κλίμακα άγχους και χαμηλή στην κλίμακα αποφυγής, ο **απορριπτικός** έχει χαμηλή

βαθμολογία στην κλίμακα άγχους και υψηλή στην κλίμακα αποφυγής και, τέλος, ο φοβικός έχει υψηλή βαθμολογία και στις δυο υποκλίμακες.

Μέτρηση των Δυσλειτουργικών Πεποιθήσεων Σταδιοδρομίας: Η Κλίμακα **Μοτίβων Επαγγελματικών Πεποιθήσεων 2** (CBPS, 2nd Version) αποτελείται από 32 προτάσεις, οι οποίες είναι γραμμένες με τη μορφή βινιέτας. Η βινιέτα είναι ειδικά σχεδιασμένη σύντομη λεκτική εικόνα που αναγνωρίζει στάσεις και συγκεκριμένες απόψεις (Arulmani et al., 2016), με σκοπό να γίνουν κατανοητές οι αρνητικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας (Sidiroroulou et al., 2012). Η Κλίμακα αποτελείται από 7 υποκλίμακες, η καθεμία από τις οποίες αναφέρεται σε 7 παράγοντες (Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης, Πεποιθήσεις Έλεγχου και Αυτό-καθοδήγησης, Αυτοαξία, Κουλτούρα και Κοινή Πρακτική, Πεποιθήσεις Επιμονής, Μοιρολατρία, Πεποιθήσεις Κάστας). Οι απαντήσεις δίνονται με τη χρήση επτάβαθμης κλίμακας τύπου Likert από το 1 = δε συμφωνώ καθόλου έως το 7 = συμφωνώ απόλυτα. Τα items για κάθε υποκλίμακα είναι έτσι διαμορφωμένα ώστε ανάλογα με τη βαθμολογία να εκφράζεται το θετικό ή το αρνητικό νόημα της πεποίθησης. Έτσι, η χαμηλή βαθμολογία, δείχνει ότι η πεποίθηση είναι σε λειτουργικό επίπεδο για το άτομο, ενώ η υψηλή βαθμολογία δείχνει τον βαθμό δυσλειτουργικότητας της πεποίθησης. Ο συντελεστής αξιοπιστίας Cronbach's alpha για καθεμία από τις 7 υποκλίμακες κυμαίνεται από .44 έως .69 για την αρχική ξένη έκδοση του CBPS.

Μετά τη μετάφραση και την προσαρμογή του CBPS στα ελληνικά από τη Σιδηροπούλου και τους συνεργάτες της (2012), χορηγήθηκε σε μαθητές δευτεροβάθμιας επαγγελματικής εκπαίδευσης. Στη συνέχεια, ακολούθησε παραγοντική ανάλυση η οποία ανέδειξε 5 παράγοντες (Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης, Πεποιθήσεις Έλεγχου και Αυτό-καθοδήγησης, Κουλτούρα και Κοινή Πρακτική, Πεποιθήσεις Επιμονής, Απαισιοδοξία / Μοιρολατρία και Κοινωνικοοικονομικό Επίπεδο). Έτσι, στην ελληνική μορφή, οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας για κάθε μια από τις κλίμακες της του CBPS είναι: 0.73 για τις Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης, 0.63 για τις Πεποιθήσεις Έλεγχου και Αυτό-καθοδήγησης, 0.75 για την Κουλτούρα και Κοινή Πρακτική, 0.60 για τις Πεποιθήσεις Επιμονής και 0,60 για τη Μοιρολατρία και Κοινωνικοοικονομικό Επίπεδο. Οι παραπάνω υποκλίμακες βασίστηκαν στα 28 από

τα 32 items, ενώ για τα υπόλοιπα 4 δεν προέκυψαν παράγοντες με βάση την παραγοντική ανάλυση.

Συγκεκριμένα, οι παράγοντες που μετρά το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο και αναφέρονται στις **δυσλειτουργικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας** (στο εξής ΔΠΣ), προέρχονται με βάση την Κλίμακα Μοτίβων Επαγγελματικών Πεποιθήσεων είναι (Sidiroroulou et al., 2012):

- **Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης (*Proficiency Beliefs*):** Ο παράγοντας αυτός αναφέρεται στις πεποιθήσεις του ατόμου σχετικά με την αναγκαιότητα απόκτησης προσόντων και δεξιοτήτων που θα μεγιστοποιήσουν την απόδοση του στην εργασία, ή θα του επιτρέψουν να ψάξει για ένα πιο κατάλληλο επάγγελμα (π.χ. *Οι εξετάσεις για το πανεπιστήμιο είναι γενικά πολύ δύσκολες για μένα. Άρα, καλύτερα να προσπαθήσω να βρω δουλειά χωρίς να περάσω τη διαδικασία των εξετάσεων.*). Τα άτομα με υψηλές βαθμολογίες σε αυτόν τον παράγοντα έχουν μεγάλη προθυμία να αναλάβουν την απαραίτητη κατάρτιση για να αποκτήσουν προσόντα και δεξιότητες.
- **Πεποιθήσεις Ελέγχου και Αυτό-καθοδήγησης (*Control and Self-Direction Beliefs*):** Ο παράγοντας αυτός αναφέρεται στο επίπεδο της εμπιστοσύνης του ατόμου στο να διαχειριστεί την πορεία της ζωής του. Καταστάσεις και εμπειρίες επηρεάζουν την κατεύθυνση που μπορεί να πάρει η ζωή κάποιου. Τα ερωτήματα σε αυτόν τον παράγοντα περιγράφουν τις συνθήκες αντικατοπτρίζοντας την αίσθηση του ελέγχου της κατάστασης της ζωής του ατόμου ή και τον προσανατολισμό που κατευθύνει τη ζωή του (π.χ. *το να εργάζεσαι σκληρά δεν είναι αρκετό. Η τύχη και άλλοι παράγοντες είναι σημαντικοί. Χωρίς αυτούς η επιτυχία δεν είναι εφικτή*). Μια υψηλή βαθμολογία σε αυτόν τον παράγοντα υποδηλώνει ότι το άτομο αισθάνεται ότι έχει τον έλεγχο της ζωής του.
- **Κουλτούρα και Κοινή Πρακτική (*Culture and Common Practice*):** Ο παράγοντας αυτός αναφέρεται σε πεποιθήσεις και στάσεις σχετικά με την

προετοιμασία της σταδιοδρομίας που έχουν αναπτυχθεί μέσα από πολιτισμικούς άγραφους κανόνες και νόρμες (π.χ. θέματα ισότητας των φύλων: *Τα κορίτσια μπορούν να μορφωθούν μέχρι ένα ορισμένο επίπεδο και μετά πρέπει να σταματούν. Η βασική προτεραιότητά τους είναι η οικογένεια. Η βασική τους ευθύνη είναι η οικογένειά τους*). Μια υψηλή βαθμολογία σε αυτόν τον παράγοντα δείχνει τη μεγάλη σημασία που έχουν τέτοιου είδους άγραφοι κανόνες.

- **Πεποιθήσεις Επιμονής (Persistence Beliefs):** Οι πεποιθήσεις αυτές αναφέρονται στην αποφασιστικότητα του ατόμου να εργαστεί προς την κατεύθυνση των μελλοντικών στόχων της σταδιοδρομίας του παρά τις δυσκολίες και τα εμπόδια που συναντά κατά τη διάρκεια αυτής (π.χ. *Ο/Η Ε. έχει εγγραφεί σε μια σχολή που θα του/της δώσει μια καλή δουλειά. Μετά την εγγραφή όμως ανακάλυψε ότι τα μαθήματα διδάσκονται στα αγγλικά. Τα αγγλικά του/της είναι φτωχά. Έτσι, σκέφτεται να εγκαταλείψει τη σχολή*). Μια υψηλή βαθμολογία σε αυτόν τον παράγοντα δείχνει υψηλό επίπεδο αποφασιστικότητας στην εκπλήρωση των στόχων σταδιοδρομίας.
- **Απαισιοδοξία / Μοιρολατρία και Κοινωνικοοικονομικό Επίπεδο (Fatalism and Socioeconomic Beliefs):** Ο παράγοντας αυτός αναφέρεται σε μια παθητική στάση του ατόμου απέναντι στη ζωή, και ένα αίσθημα απαισιοδοξίας ότι τίποτα δεν μπορεί να αλλάξει, καθώς όλα είναι προκαθορισμένα. Ο παράγοντας αντανάκλα επίσης την αίσθηση ότι η κοινωνικοοικονομική κατάσταση του ατόμου έχει ένα σημαντικό ρόλο στην επαγγελματική του ανάπτυξη και καθορίζει το μέλλον της σταδιοδρομίας του (π.χ. *Θεωρώ ότι το κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο της οικογένειάς μου έχει μεγάλη επίδραση στην επαγγελματική μου εξέλιξη*.) Μια υψηλή βαθμολογία σε αυτόν τον παράγοντα υποδηλώνει ότι το άτομο έχει ένα υψηλό επίπεδο απαισιοδοξίας και ότι αποδίδει μεγάλη σημασία στην κοινωνικοοικονομική του κατάσταση σχετικά με το μέλλον της σταδιοδρομίας του.

Στην παρούσα έρευνα επειδή ο πληθυσμός στόχος είναι φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και όχι μαθητές δευτεροβάθμιας επαγγελματικής εκπαίδευσης, στους οποίους εφαρμόστηκε αρχικά, κρίθηκε απαραίτητη η προσαρμογή της ελληνικής έκδοσης του CBPS.

3.2.4. Προσαρμογή του CBPS στον φοιτητικό πληθυσμό

Η διαδικασία προσαρμογής του CBPS ξεκίνησε αρχικά με την αλλαγή των ερωτήσεων που αφορούσαν κάποιους παράγοντες του ερωτηματολογίου, ώστε να μπορούν να απαντηθούν από τον φοιτητικό πληθυσμό. Συγκεκριμένα, οι ερωτήσεις που προσαρμόστηκαν, αφορούσαν κυρίως την υποκλίμακα των Πεποιθήσεων Εξειδίκευσης, ένα ερώτημα τις Πεποιθήσεις Επιμονής και προσαρμόστηκε επίσης ένα ακόμη ερώτημα το οποίο δεν ανήκε σε κάποιον από τους παραπάνω 5 παράγοντες στην ελληνική έκδοση. Οι υπόλοιποι παράγοντες θεωρήθηκε ότι δεν διαφοροποιούνται για φοιτητές και για μαθητές και έτσι οι ερωτήσεις που αντιστοιχούσαν σε αυτούς παρέμειναν ως είχαν. Συγκεκριμένα οι ερωτήσεις προσαρμόστηκαν ως εξής:

Αρχική μορφή ερώτησης	Προσαρμοσμένη ερώτηση
1. Ο/Η Γ. σπούδασε και πήρε πτυχίο. Ωστόσο, εξακολουθεί να μην έχει δουλειά. Επομένως οι σπουδές μετά το Λύκειο δεν χρειάζονται.	1. Ο/Η Γ. είναι κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου . Ωστόσο, εξακολουθεί να μην έχει δουλειά. Επομένως οι σπουδές μετά το πτυχίο δεν χρειάζονται.
2. Οι εξετάσεις για το πανεπιστήμιο είναι γενικά πολύ δύσκολες για μένα. Άρα, καλύτερα να προσπαθήσω να βρω δουλειά χωρίς να περάσω τη διαδικασία των εξετάσεων.	2. Οι εξετάσεις στο πανεπιστήμιο είναι γενικά πολύ δύσκολες για μένα. Άρα, καλύτερα να προσπαθήσω να βρω δουλειά χωρίς να περάσω τη διαδικασία των εξετάσεων.
3. Μπορώ να βρω μια δουλειά μετά το Λύκειο και να κερδίζω 800€ κάθε μήνα. Επομένως, δεν χρειάζεται να αποκτήσω	3. Μπορώ να βρω μια δουλειά μετά το πτυχίο και να κερδίζω 800€ κάθε μήνα. Επομένως, δεν χρειάζεται να κάνω

ένα πτυχίο.	μεταπτυχιακό.
5. Ο/Η Φ. απέτυχε στο Λύκειο, αλλά ευτυχώς βρήκε μια δουλειά που του/της προσφέρει ένα καλό μισθό κάθε μήνα. Αφού έχει δουλειά, δε χρειάζεται να προσπαθήσει να τελειώσει το Λύκειο.	5. Ο/Η Φ. σταμάτησε τη φοίτηση στο Πανεπιστήμιο, αλλά ευτυχώς βρήκε μια δουλειά που του/της προσφέρει ένα καλό μισθό κάθε μήνα. Αφού έχει δουλειά, δε χρειάζεται να προσπαθήσει να τελειώσει το Πανεπιστήμιο .
6. Στο σχολείο δεν μαθαίνουμε πολλά πράγματα. Συνεπώς από το να σπουδάσεις για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα είναι καλύτερα να βρεις μια δουλειά και να αποκτήσεις εμπειρία. Έτσι, θα αρχίσεις να μαθαίνεις τη δουλειά και θα κερδίσεις χρήματα γρήγορα.	6. Στη Σχολή δεν μαθαίνουμε πολλά πράγματα. Συνεπώς από το να σπουδάσεις για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα είναι καλύτερα να βρεις μια δουλειά και να αποκτήσεις εμπειρία. Έτσι, θα αρχίσεις να μαθαίνεις τη δουλειά και θα κερδίσεις χρήματα γρήγορα.
23. Αποτυγχάνω συχνά στα Μαθηματικά και τη Φυσική. Πιστεύω ότι θα είναι δύσκολο για μένα να βρω μια καλή δουλειά.	23. Αποτυγχάνω συχνά στα βασικά μαθήματα της σχολής . Πιστεύω ότι θα είναι δύσκολο για μένα να βρω μια καλή δουλειά.
26. Ο/Η Ε. έχει εγγραφεί σε μια σχολή που θα του/της δώσει μια καλή δουλειά. Μετά την εγγραφή όμως ανακάλυψε ότι τα μαθήματα διδάσκονται στα αγγλικά. Τα αγγλικά του/της είναι φτωχά. Έτσι, σκέφτεται να εγκαταλείψει τη σχολή.	26. Ο/Η Ε. εισήχθη σε ένα μεταπτυχιακό πρόγραμμα που θα του/της δώσει μια καλή δουλειά. Μετά την εγγραφή όμως ανακάλυψε ότι τα μαθήματα διδάσκονται στα αγγλικά. Τα αγγλικά του/της είναι φτωχά. Έτσι, σκέφτεται να εγκαταλείψει το μεταπτυχιακό .

Σε αντίθεση με την έρευνα της Σιδηροπούλου (2012), αντί να γίνει αντίστροφη βαθμολόγηση για την διαδικασία των αναλύσεων, οι βαθμολογίες στις στατιστικές αναλύσεις διατηρήθηκαν ως είχαν καθώς η παρούσα έρευνα εστιάζεται στο δυσλειτουργικό περιεχόμενο των πεποιθήσεων. Συνεπώς, υψηλή βαθμολογία σε ένα παράγοντα σημαίνει υψηλό επίπεδο δυσλειτουργίας, ενώ χαμηλή βαθμολογία χαμηλό επίπεδο δυσλειτουργίας.

Στη συνέχεια ακολούθησε επιβεβαιωτική ανάλυση των παραγόντων ώστε να διαπιστωθεί αν οι παρούσα μέτρηση επιβεβαιώνει την παραγοντική δομή της

αρχικής ελληνικής έκδοσης. Τα αποτελέσματα της επιβεβαιωτικής ανάλυσης δεν έδειξαν να ισχύει η παραγοντική δομή του CBPS για τον φοιτητικό πληθυσμό.

Στο επόμενο στάδιο πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση για να διαπιστωθεί αν και σε πόσους νέους παράγοντες φορτώνουν τα ερωτήματα με βάση το νέο δείγμα. Από την παραγοντική ανάλυση προέκυψαν 7 νέοι παράγοντες (βλ. σελ. 116 παραρτήματος), τα ερωτήματα των οποίων δεν είχαν νοηματική συνοχή μεταξύ τους, ώστε να μπορέσουν να καθοριστούν με σαφήνεια. Μια πρώτη ανάλυση των παραγόντων έδειξε πως κάποιοι παράγοντες θα μπορούσαν να συγχωνευτούν και ότι αναφέρονταν κυρίως σε πεποιθήσεις που πηγάζουν από εξωγενείς παράγοντες (π.χ. κοινωνικό-οικονομικοί παράγοντες, δυσμενείς συνθήκες) και ενδογενείς παράγοντες (π.χ. χαμηλή αίσθηση επίτευξης στόχων, αίσθηση ανεπάρκειας διαχείρισης δυσκολιών).

Το μεθοδολογικό δίλημμα ήταν αν θα έπρεπε να δοθεί έμφαση στα πλαίσια μιας διπλωματικής εργασίας σε μια λεπτομερή ανάλυση των παραγόντων και στην προσπάθεια αποκρυστάλλωσης μιας σαφέστερης παραγοντικής δομής. Η διαδικασία αυτή θα απαιτούσε εκ νέου αναλύσεις και απόρριψη κάποιων ερωτημάτων για τον σχηματισμό των παραγόντων. Η εναλλακτική και τελικά επικρατούσα επιλογή ήταν να συνεχιστούν οι αναλύσεις με την ήδη γνωστή παραγοντική δομή, λαμβάνοντας υπόψη τους ικανοποιητικούς δείκτες αξιοπιστίας του εργαλείου.

Έτσι, με βάση τις μετρήσεις στο συγκεκριμένο δείγμα, οι δείκτες εσωτερικής συνέπειας για κάθε μια από τις κλίμακες της του CBPS είναι: 0.60 για τις Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης, 0.71 για τις Πεποιθήσεις Έλεγχου και Αυτό-καθοδήγησης, 0.66 για την Κουλτούρα και Κοινή Πρακτική, 0.52 για τις Πεποιθήσεις Επιμονής και 0.56 για τη Μοιρολατρία και Κοινωνικοοικονομικό Επίπεδο.

3.2.5. Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων

Σε όλες τις αναλύσεις της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS v.21. Για κάθε ερωτηματολόγιο έγινε η ομαδοποίηση των ερωτημάτων στις μεταβλητές προς διερεύνηση μέσω της επιλογής Compute Variable από το SPSS. Στη συνέχεια για το κάθε ερευνητικό ερώτημα ακολουθήθηκε διαφορετική μέθοδος ανάλυσης. Δεν πραγματοποιήθηκε αντιστροφή της βαθμολόγησης των ερωτημάτων που αφορούσαν στις ΔΠΣ, καθώς όλα τα ερωτήματα των παραγόντων των ΔΠΣ είχαν αρνητικό περιεχόμενο και αποφασίστηκε εξ' αρχής πως οι υψηλές βαθμολογίες θα δηλώνουν τον υψηλό βαθμό δυσλειτουργίας για κάθε παράγοντα.

Αναλυτικότερα, για το πρώτο ερευνητικό ερώτημα επιλέχθηκε η συναφειακή μέθοδος ανάλυσης με τη χρήση του στατιστικού δείκτη Pearson (r). Για το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα, προηγήθηκε η ταξινόμηση του δείγματος στις τέσσερις κατηγορίες των τύπων δεσμού με βάση τις δυο διαστάσεις των τύπων δεσμού (άγχος και αποφυγή). Αποφασίστηκε να γίνει σύγκριση των μέσων όρων των τύπων δεσμού ως προς τις ΔΠΣ. Στη συνέχεια έγινε έλεγχος κανονικότητας της κατανομής των μεταβλητών με βάση το κριτήριο Kolmogorov-Smirnov ώστε να επιλεγεί το κατάλληλο στατιστικό κριτήριο. Η ανάλυση κανονικότητας της κατανομής έδειξε ότι οι μεταβλητές δεν είχαν κανονική κατανομή και συνεπώς χρησιμοποιήθηκε το μη παραμετρικό κριτήριο Kruskal-Wallis για τις αναλύσεις.

Για το τρίτο ερευνητικό ερώτημα ακολούθησε αρχικά ταξινόμηση του δείγματος σε ομάδες ευρύτερων περιοχών ανάλογα με τον τόπο κατοικίας τους. Στη συνέχεια, ακολουθήθηκε η διαδικασία ελέγχου κανονικότητας της κατανομής για τις υπόλοιπες μεταβλητές (ηλικία, φύλο, εισοδηματική κατάσταση της οικογένειάς, επάγγελμα γονέων, σειρά γέννησης κ.ά). Ο έλεγχος της κανονικότητας έδειξε ότι οι μεταβλητές δεν είχαν κανονική κατανομή και έτσι επιλέχθηκαν τα μη παραμετρικά στατιστικά κριτήρια Kruskal-Wallis και Mann-Whitney κατά περίπτωση, για την πραγματοποίηση των στατιστικών αναλύσεων.

3.3. Αποτελέσματα

Στους παρακάτω πίνακες φαίνεται το πώς απάντησαν οι ερωτηθέντες στα ερωτηματολόγια και σε ποιες κατηγορίες ταξινομήθηκαν με βάση τις απαντήσεις τους.

Πίνακας 3.3. Πίνακας συχνότητων του δείγματος ως προς το άγχος και την αποφυγή

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Άγχος	178	1.17	5.94	3.1173	.91270
Αποφυγή	178	1.00	6.94	3.3920	1.08588
Σύνολο δείγματος	178				

Συγκρίνοντας τους μέσους όρους για το άγχος και την αποφυγή με τους αντίστοιχους μέσους όρους της έρευνας των Τσαγκαράκη, Καφέτσιου και Σταλικά (2007), διαπιστώνονται μικρές αποκλίσεις ($M_{\text{Άγχος}}=3.02$, $SD = .93$ και $M_{\text{Αποφυγής}}=3.60$, $SD = 1.04$).

Πίνακας 3.4. Πίνακας συχνότητων του δείγματος ως προς τους τύπους δεσμού

	Απόλυτη Συχνότητα	Συχνότητα %	Αθροιστική Σχετική Συχνότητα
Ασφαλής	57	32.0	32.0
Απορριπτικός	51	28.7	60.7
Εμμονικός	28	15.7	76.4
Φοβικός	42	23.6	100.0
Σύνολο	178	100.0	

Πίνακας 3.5. Πίνακας μέσω όρων του δείγματος ως προς τις ΔΠΣ

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης	178	1.00	4.00	1.6610	.61802
Πεποιθήσεις Ελέγχου και Αυτό-καθοδήγησης	178	1.33	6.50	3.5412	1.11720
Κουλτούρα και Κοινή Πρακτική	178	1.00	4.38	1.7507	.65196
Πεποιθήσεις Επιμονής	178	1.00	5.75	2.5140	1.02467

Απαισιοδοξία / Μοιρολατρία και Κοινωνικοοικονομικό Επίπεδο	178	1.00	7.00	4.0506	1.19567
Valid N (listwise)	178				

Για τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των διαστάσεων των τύπων δεσμού (άγχους και αποφυγής) με τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας επιλέχθηκε συναφειακή μέθοδος ανάλυσης με τη χρήση του στατιστικού δείκτη Pearson (r). Τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν πως η υπήρχε στατιστικώς σημαντική συσχέτιση της διάστασης της αποφυγής με τις Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης ($r = .148, p < 0.05$). Η διάσταση του άγχους είχε στατιστικώς σημαντική σχέση με τις Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης ($r = .208, p < 0.01$), τις Πεποιθήσεις Έλεγχου και Αυτόκαθοδήγησης ($r = .166, p < 0.05$), την Κουλτούρα και Κοινή Πρακτική ($r = .148, p < 0.05$), την Απαισιοδοξία / Μοιρολατρία και το Κοινωνικοοικονομικό Επίπεδο ($r = .191, p < 0.05$). Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται αναλυτικά τα αποτελέσματα των αναλύσεων που πραγματοποιήθηκαν.

Πίνακας 3.6. Συσχετίσεις των διαστάσεων των τύπων δεσμού με τις Δυσλειτουργικές Πεποιθήσεις Σταδιοδρομίας

		Αποφυγή	Άγχος	Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης	Πεποιθήσεις Έλεγχου και Αυτοκαθοδήγησης	Κουλτούρα και Κοινή Πρακτική	Πεποιθήσεις Επιμονής	Απαισιοδοξία / Μοιρολατρία και Κοινωνικοοικονομικό Επίπεδο
Αποφυγή	Pearson Correlation	1	,303**	,148*	,020	,013	,094	-,017
	Sig. (2-tailed)		,000	,048	,793	,865	,211	,827
	N	178	178	178	178	178	178	178
Άγχος	Pearson Correlation	,303**	1	,208**	,166*	,148*	,146	,191*
	Sig. (2-tailed)	,000		,005	,026	,048	,051	,011
	N	178	178	178	178	178	178	178
Πεποιθήσεις Επιμονής	Pearson Correlation	,148*	,208**	1	,271**	,275**	,413**	,288**
	Sig. (2-tailed)	,048	,005		,000	,000	,000	,000
	N	178	178	178	178	178	178	178
Πεποιθήσεις Έλεγχου και	Pearson Correlation	,020	,166*	,271**	1	,393**	,302**	,536**

Αυτοκαθοδήγησης	Sig. (2-tailed)	,793	,026	,000		,000	,000	,000
	N	178	178	178	178	178	178	178
Κουλτούρα και Κοινή Πρακτική	Pearson Correlation	,013	,148*	,275**	,393**	1	,300**	,450**
	Sig. (2-tailed)	,865	,048	,000	,000		,000	,000
	N	178	178	178	178	178	178	178
Πεποιθήσεις Επιμονής	Pearson Correlation	,094	,146	,413**	,302**	,300**	1	,398**
	Sig. (2-tailed)	,211	,051	,000	,000	,000		,000
	N	178	178	178	178	178	178	178
Απαισιοδοξία / Μοιρολατρία και Κοινωνικοοικονομικό Επίπεδο	Pearson Correlation	-,017	,191*	,288**	,536**	,450**	,398**	1
	Sig. (2-tailed)	,827	,011	,000	,000	,000	,000	
	N	178	178	178	178	178	178	178

* $p < .05$, ** $p < .01$

Για την εξέταση του δευτέρου ερευνητικού ερωτήματος έγινε σύγκριση των μέσων όρων των τύπων δεσμού (ασφαλής, εμμονικός / αμφιθυμικός, απορριπτικός, φοβικός) σε σχέση με τις ΔΠΣ.

Πίνακας 3.7. Διαφορές μεσών όρων των ΔΠΣ ως προς Τύπους Δεσμού

	Τύπος Δεσμού	N	Mean Rank
Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης	Ασφαλής	57	78,82
	Απορριπτικός	51	81,54
	Εμμονικός	28	96,75
	Φοβικός	42	108,82
	Σύνολο	178	
Πεποιθήσεις Ελέγχου και Αυτοκαθοδήγησης	Ασφαλής	57	85,19
	Απορριπτικός	51	88,53
	Εμμονικός	28	93,61
	Φοβικός	42	93,79
	Σύνολο	178	
Κουλτούρα και Κοινή Πρακτική	Ασφαλής	57	86,76
	Απορριπτικός	51	96,19
	Εμμονικός	28	77,18
	Φοβικός	42	93,31
	Σύνολο	178	
Πεποιθήσεις Επιμονής	Ασφαλής	57	83,96

	Απορριπτικός	51	95,28
	Εμμονικός	28	93,88
	Φοβικός	42	87,08
	Σύνολο	178	
Απαισιοδοξία / Μοιρολατρία και Κοινωνικοοικονομικό Επίπεδο	Ασφαλής	57	85,29
	Απορριπτικός	51	89,83
	Εμμονικός	28	94,80
	Φοβικός	42	91,27
	Σύνολο	178	

Η σύγκριση των μέσων όρων έδειξε στατιστικώς σημαντική διαφορά ($\chi^2=10.27$, $p < 0.05$) μεταξύ των τύπων δεσμού ως προς τις Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης. Συγκεκριμένα, τα άτομα που ανήκουν στον φοβικό τύπο δεσμού είχαν την υψηλότερη βαθμολογία στις Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης σε σχέση με τα άτομα που ανήκουν στους υπόλοιπους τύπους δεσμού.

Πίνακας 3.8. Διαφορές μεσών ορών των Πεποιθήσεων Εξειδίκευσης ως προς Τύπους Δεσμού

	Τύπος Δεσμού	N	Mean Rank
Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης	Ασφαλής	57	78,82
	Απορριπτικός	51	81,54
	Εμμονικός	28	96,75
	Φοβικός	42	108,82
	Σύνολο Δείγματος	178	

Αναλυτικότερα, οι μέγιστες και οι ελάχιστες τιμές του δείγματος στις Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης, με βάση την κλίμακα μέτρησης του CBPS για κάθε τύπο δεσμού, παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα.

Πίνακας 3.9. Ελάχιστες και μέγιστες τιμές των Πεποιθήσεων Εξειδίκευσης ως προς Τύπους Δεσμού με βάση την κλίμακα του CBPS

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ασφαλής	61	1.00	4.00	1.5727	.65573
Απορριπτικός		1.00	3.50	1.6071	.58898
Εμμονικός		1.00	3.00	1.6989	.53992
Φοβικός		1.00	3.83	1.8497	.63443

Για την εξέταση του τρίτου ερευνητικού ερωτήματος που αφορά το αν υπάρχει επίδραση των διαφόρων δημογραφικών μεταβλητών (φύλο, ηλικία, επίπεδο μόρφωσης γονέων, ανεργία γονέων κ.ά) στις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις σταδιοδρομίας, ακολουθήθηκε η συνήθης διαδικασία, ελέγχοντας την κανονικότητα της κατανομής των υπό εξέταση μεταβλητών. Τα αποτελέσματα του κριτηρίου ελέγχου κανονικότητας της κατανομής Kolmogorov-Smirnov έδειξαν ότι δεν υπάρχει κανονική κατανομή. Για το λόγο αυτό, χρησιμοποιήθηκαν μη παραμετρικά κριτήρια για τις στατιστικές αναλύσεις.

Η σύγκριση των μέσων όρων των ανδρών και των γυναικών σε σχέση με τις ΔΠΣ έδειξε στατιστικώς σημαντικές διαφορές. Συγκεκριμένα, οι άνδρες είχαν υψηλότερες βαθμολογίες στις Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης ($U=1039$, $p < .05$) και στην Κουλτούρα και Κοινή Πρακτική ($U=973$, $p < .01$). Επίσης, παρατηρήθηκαν υψηλότερες βαθμολογίες στις Πεποιθήσεις Επιμονής στην περίπτωση που το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα ($\chi^2=17.36$, $p < .01$) ήταν χαμηλό (Δημοτικό), ενώ χαμηλότερες όσο η σειρά γέννησης είναι μικρότερη ($\chi^2=9.51$, $p < .05$). Ως προς την ηλικία, παρατηρήθηκαν υψηλές βαθμολογίες στις ηλικίες 23-26, στον παράγοντα που αφορά την Απαισιοδοξία / Μοιρολατρία και Κοινωνικοοικονομικό Επίπεδο ($\chi^2=23.6$, $p < .05$).

Δεν παρατηρήθηκε στατιστικώς σημαντική διαφορά στις βαθμολογίες που έδωσαν άτομα από διαφορετικό τόπο διαμονής, έτος φοίτησης και την οικογενειακή εισοδηματική κατάσταση σε σχέση με τις ΔΠΣ. Επίσης, δεν παρατηρήθηκαν διαφορές στις βαθμολογίες στα άτομα που οι γονείς τους εργάζονται και σε αυτά που δεν εργάζονται σε σχέση με τις ΔΠΣ.

3.4. Συμπεράσματα

Τα ερευνητικά αποτελέσματα δείχνουν ότι το άγχος παίζει το δικό του ρόλο στις πεποιθήσεις σταδιοδρομίας, επιβαρύνοντας τη δυσλειτουργία του ατόμου. Συγκεκριμένα, το άγχος επηρεάζει το άτομο στο να πάρει αποφάσεις για τη περαιτέρω εξειδίκευσή του μετά το πτυχίο. Το γεγονός αυτό ενδεχομένως να

οφείλεται στο ότι νιώθει ότι δεν μπορεί να φέρει εις πέρας αυξημένων απαιτήσεων σπουδές ή στο ότι η πίεση για εύρεση εργασίας λειτουργεί κατασταλτικά στο να συνεχίσει τις σπουδές του και επιλέγει να δώσει περισσότερη έμφαση προς την επαγγελματική του αποκατάσταση. Παράλληλα, οι συνθήκες κάτω από τις οποίες καλείται να δράσει το άτομο, ασκούν ψυχοπιεστική δράση με αποτέλεσμα να δημιουργείται η αίσθηση απώλειας ελέγχου των καταστάσεων και αδυναμίας λήψης πρωτοβουλιών για τη σταδιοδρομία του.

Το άγχος φαίνεται να περιορίζει σε στεγανά το άτομο, με σκοπό να μένει αγκιστρωμένο στα στερεότυπα και στους κανόνες που ορίζει η κοινωνία και να μην κινητοποιείται ώστε να δράσει ανεξάρτητα από αυτά, εγκλωβίζοντας τον εαυτό του και περιορίζοντας εν τέλη της επαγγελματικής του επιλογές. Όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενο κεφάλαιο, ο παράγοντας του άγχους σχετίζεται σημαντικά με την κατάθλιψη και άλλες ψυχικές διαταραχές (Carnelley et al., 1994 · Καφέτσιος, 2005). Αυτό έχει ως επακόλουθο το αρνητικό συναίσθημα που βιώνει το άτομο να επεκτείνεται και σε θέματα που αφορούν την επαγγελματική του πορεία. Το αποτέλεσμα είναι το άτομο να διακατέχεται από μια απαισιόδοξη οπτική για την έκβαση των πραγμάτων. Τα συμπεράσματα αυτά επιβεβαιώνονται από παλαιότερες όσο και πρόσφατες ερευνητικές προσπάθειες που τονίζουν μεσολαβητικό ρόλο του άγχους στη λήψη επαγγελματικής απόφασης (Germeijs, Verschueren & Soenens, 2006 · O'hare & Tamburri, 1986)

Από την άλλη πλευρά η συσχέτιση του παράγοντα της αποφυγής με τις σκέψεις που κάνει το άτομο σχετικά με το αν θα συνεχίσει ή όχι τις σπουδές του μετά το πτυχίο, ίσως να οφείλεται στην αίσθηση ανεξαρτησίας που επιθυμεί να έχει, με αποτέλεσμα να εστιάζεται περισσότερο την εύρεση εργασίας ώστε να υπηρετήσει αυτή του την ανάγκη και λιγότερο προς κάτι το οποίο θα τον καθυστερήσει σημαντικά από το στόχο αυτό. Παρ' όλα αυτά, δεν αποκλείεται και άλλοι παράγοντες, που δεν μελετήθηκαν από την παρούσα έρευνα να λειτουργούν ως μεσολαβητικοί για τη λήψη αποφάσεων.

Αναφορικά με τη σχέση που μπορεί να έχει ο κάθε ένας από τους τύπους δεσμού με τις ΔΠΣ, τα αποτελέσματα έδειξαν πως ο τύπος δεσμού επηρεάζει μόνο

τις Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης και όχι τις υπόλοιπες πεποιθήσεις. Αναλυτικότερα, τα άτομα με φοβικό τύπο δεσμού ίσως να εμφανίζουν περισσότερες δυσλειτουργικές πεποιθήσεις ως προς την προθυμία να αναλάβουν την απαραίτητη κατάρτιση για να αποκτήσουν προσόντα και δεξιότητες. Πιθανότατα αυτό οφείλεται στο ότι ο φοβικός τύπος δεσμού εμφανίζει τόσο υψηλό άγχος, όσο και υψηλή αποφυγή, παράγοντες οι οποίοι από τις αναλύσεις τις παρούσας έρευνας φάνηκε ότι σχετίζονται σε κάποιο βαθμό με τις συγκεκριμένες ΔΠΣ. Λαμβάνοντας υπόψη τους μέσους όρους των απαντήσεων που έδωσαν τα άτομα που ανήκουν σε κάθε τύπο δεσμού στις Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης βάσει της κλίμακας του CBPS, η υψηλότερη τιμή δεν ξεπερνούσε την τιμή 4. Συνεπώς, γίνεται αντιληπτό για το συγκεκριμένο δείγμα, ότι φοβικός τύπος δεσμού εμφανίζει τον υψηλότερο βαθμό δυσλειτουργίας σε σχέση με τους υπόλοιπους τύπους δεσμού, διατηρώντας όμως μέτριο επίπεδο δυσλειτουργίας με βάση την κλίμακα CBPS, καθώς η τιμή 7 είναι αυτή που δηλώνει τον υψηλότερο βαθμό δυσλειτουργίας στις Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης.

Αν λάβουμε υπόψη τα δεδομένα των αναλύσεων, ενδεχομένως από τους δύο παράγοντες, το άγχος διαδραματίζει τον σημαντικότερο ρόλο στη δυσλειτουργικότητα που αφορά τις Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης. Στο συμπέρασμα αυτό συνηγορεί το γεγονός ότι από τους ανασφαλείς τύπους δεσμού ο απορριπτικός τύπος εμφανίζει τον χαμηλότερο βαθμό ΔΠΣ στις Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης σε σχέση με τους δύο άλλους τύπους δεσμού, στους οποίους ο παράγοντας του άγχους είναι κοινός. Τα παραπάνω φαίνεται να επιβεβαιώνουν τη σημαντική επίδραση του άγχους στην επαγγελματική ανάπτυξη και τη λήψη επαγγελματικής απόφασης. Ένα άλλο στοιχείο που φαίνεται να συμβάλλει στα μειωμένα επίπεδα των ΔΠΣ είναι η θετική εικόνα για τον εαυτό, που υπάρχει τόσο στον ασφαλή, όσο και στον απορριπτικό τύπο δεσμού. Τα θετικά χαρακτηριστικά στα άτομα που ανήκουν στους παραπάνω τύπους (ασφαλής, απορριπτικός), όπως η υψηλή αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση, δίνουν την αίσθηση ότι μπορούν να ανταπεξέλθουν και να συνεχίσουν τις σπουδές τους, σε αντίθεση με τους άλλους δύο τύπους (εμμονικός, φοβικός) που διατηρούν μια αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους.

Ως προς τη συσχέτιση των δημογραφικών δεδομένων με τις ΔΠΣ θα πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα επιφυλακτικοί για τη γενίκευση των αποτελεσμάτων λόγω της

ιδιαιτερότητας του δείγματος. Η σύγκριση των μέσων όρων μεταξύ των φύλων σε σχέση με τις ΔΠΣ έδειξε στατιστικώς σημαντικές διαφορές. Συγκεκριμένα, οι άνδρες φαίνεται να έχουν υψηλότερες βαθμολογίες στις Πεποιθήσεις Εξειδίκευσης και στην Κουλτούρα και Κοινή Πρακτική. Τα συμπεράσματα αυτά είναι επισφαλής καθώς οι άντρες αποτελούν μόλις το 10% του δείγματος. Παρ' όλα αυτά το αποτέλεσμα αυτό δείχνει μια τάση για ταύτιση με τους κοινωνικούς ρόλους των φύλων και την επιρροή που μπορεί να ασκούν τα κοινωνικά στερεότυπα στις επαγγελματικές αποφάσεις, χωρίς να αποκλείονται και άλλοι παράγοντες που συντελούν σε αυτό.

Το μορφωτικό επίπεδο των γονέων φαίνεται να ασκεί σημαντική επιρροή στις ΔΠΣ που αφορούν την αποφασιστικότητα στην εκπλήρωση των στόχων σταδιοδρομίας. Έτσι, όσο πιο χαμηλό είναι το μορφωτικό επίπεδο των γονέων, τόσο μεγαλύτερο βαθμό ΔΠΣ εμφανίζουν τα άτομα σε θέματα που σχετίζονται με το κατά πόσο μπορούν να εργαστούν προς την κατεύθυνση των μελλοντικών στόχων της σταδιοδρομίας τους, παρά τις δυσκολίες και τα εμπόδια που συναντούν κατά τη διάρκεια αυτής. Το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο πιθανότατα λειτουργεί ως ανασταλτικός παράγοντας, δημιουργώντας παράλληλα αμφιβολία και χαμηλή αποφασιστικότητα στο να επικεντρωθεί και να αφοσιωθεί το άτομο στην εκπλήρωση των επαγγελματικών του στόχων.

Αντιθέτως, η σειρά γέννησης φαίνεται να επηρεάζει το βαθμό των ΔΠΣ στις Πεποιθήσεις Επιμονής. Όσο μικρότερη είναι η σειρά γέννησης τόσο λιγότερες φαίνεται να είναι οι δυσλειτουργικές σκέψεις που αφορούν το συγκεκριμένο παράγοντα. Το εύρημα αυτό βρίσκεται σε συμφωνία με σχετικές παλαιότερες έρευνες που υποστηρίζουν ότι τα πρωτότοκα παιδιά εμφανίζονται να είναι πιο σίγουρα για τον εαυτό τους. Ειδικότερα, στην έρευνα του Bryant (1987), σε δείγμα 163 γυναικών 16-17 ετών παρατηρήθηκε ότι οι πρωτότοκα κορίτσια αντιδρούσαν θετικά σε ακαδημαϊκές δραστηριότητες, ήταν περισσότερο εξωστρεφή και είχαν αυξημένες επιδόσεις σε τομείς όπως η διδασκαλία, το εμπόριο, η διοίκηση επιχειρήσεων κ.ά, σε σχέση με τα κορίτσια που ήταν τελευταία στη σειρά γέννησης.

Ως προς τα υπόλοιπα δημογραφικά στοιχεία, ενώ θα ανέμενε κανείς ο τόπος διαμονής να επηρεάζει τις ΔΠΣ, αυτό δεν φάνηκε να επαληθεύεται από τα αποτελέσματα. Αυτό ενδεχομένως συμβαίνει, είτε γιατί υπάρχει ομοιόμορφη κατανομή των οικογενειών του δείγματος με υψηλό ή χαμηλό οικονομικό επίπεδο στις διάφορες περιοχές, είτε γιατί η οικονομική κρίση έχει επηρεάσει εξίσου τόσο τις εύρωστες οικονομικά οικογένειες όσο και τις φτωχότερες με αποτέλεσμα να μην παρατηρούνται διαφορές στις ΔΠΣ. Το δεύτερο σκέλος του παραπάνω συμπεράσματος υποστηρίζεται από το γεγονός ότι δεν παρατηρήθηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές στις ΔΠΣ και το επίπεδο οικονομικής κατάστασης της οικογένειας του δείγματος.

Επίσης, παρατηρήθηκε ότι τα άτομα που βρίσκονται στις ηλικίες 23-26 εμφανίζουν υψηλότερο βαθμό ΔΠΣ ως προς τον παράγοντα Απαισιοδοξία / Μοιρολατρία και Κοινωνικοοικονομικό Επίπεδο. Πιθανότατα, τα άτομα σε αυτές τις ηλικίες να βρίσκονται στο στάδιο περάτωσης ή έχουν παρατείνει σημαντικά τη διάρκεια των σπουδών τους με αποτέλεσμα να εκδηλώνουν έντονη ανησυχία για το επόμενο τους βήμα μέσα σε ένα περιβάλλον αβεβαιότητας. Αντιθέτως τα άτομα κάτω των 23 ίσως να μην προβληματίζονται στην παρούσα φάση σε τόσο μεγάλο βαθμό για την επαγγελματική τους αποκατάσταση, ενώ τα άτομα άνω των 26, λόγω της κοινωνικής εμπειρίας που έχουν, ενδεχομένως να αντιμετωπίζουν με θετική ματιά και μεγαλύτερη ωριμότητα τις καταστάσεις, έχοντας εμπιστοσύνη στις δικές τους δυνάμεις, όσο αφορά την επαγγελματική τους εξέλιξη.

Τέλος φαίνεται πως η ανεργία των γονέων δεν φαίνεται να διαφοροποιεί τον βαθμό των ΔΠΣ στο παρόν δείγμα.

3.5. Περιορισμοί - Προτάσεις

Τονίζεται ότι τα παραπάνω ευρήματα και συμπεράσματα θα πρέπει να αντιμετωπιστούν με αρκετή επιφύλαξη καθώς οι παρούσα έρευνα έχει αρκετούς περιορισμούς.

Ένα πρώτος περιορισμός είναι ότι οι μετρήσεις των μεταβλητών της έρευνας βασίστηκαν σε ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς. Μια πιστότερη καταγραφή του τύπου δεσμού θα μπορούσε να γίνει μέσα από τη χρήση της Συνέντευξης Ενηλίκων για το Δεσμό (Adult Attachment Interview). Σε κάθε περίπτωση, η συλλογή δεδομένων από ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς ενέχει τον κίνδυνο της μεροληψίας από την πλευρά των συμμετεχόντων στις απαντήσεις τους. Ένας δεύτερος περιορισμός είναι οι επιλογή του δείγματος. Ενώ έγιναν προσπάθειες να συγκεντρωθεί δείγμα που να εξασφαλίζει μεγαλύτερη αντιπροσωπευτικότητα του πληθυσμού, κάτι τέτοιο δεν κατέστη εφικτό για πρακτικούς και τεχνικούς λόγους. Επιπρόσθετα, μεγάλο ποσοστό του δείγματος αποτελείτο από γυναίκες. Συνεπώς η γενίκευση των συμπερασμάτων δεν μπορεί να γίνει για ολόκληρο τον πληθυσμό, παρά μόνο για το συγκεκριμένο δείγμα.

Ένας ακόμη περιορισμός της έρευνας είναι η επιλογή του ερωτηματολογίου για τη μέτρηση των τύπων δεσμού. Η επιλογή της Αναθεωρημένης Κλίμακας Προσωπικών Βιωμάτων στις Διαπροσωπικές Σχέσεις (Fraley et al, 2000) επιλέχθηκε καθώς εξυπηρετούσε στη μέτρηση των διαστάσεων των τύπων δεσμού (άγχος και αποφυγή) που αποτελούσαν βασικές μεταβλητές της έρευνας. Παράλληλα τα δεδομένα της μέτρησης αυτής χρησιμοποιήθηκαν για την κατάταξη του δείγματος στους τύπους δεσμού. Η αδυναμία του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου είναι ότι ενώ μετρά με ακρίβεια τις διαστάσεις των τύπων δεσμού, η διάκριση σε κάποιον από τους τύπους δεσμού με βάση αυτό είναι παρακινδυνευμένη. Αυτό συμβαίνει, αφενός γιατί ο τύπος δεσμού αποτελεί μια μη σταθερή κατάσταση, η οποία μεταβάλλεται ανάλογα με τις συνθήκες που βιώνει το άτομο, αφετέρου το παραπάνω ερωτηματολόγιο βασίζει τις μετρήσεις του σε ερωτήματα που αφορούν τις συντροφικές σχέσεις και όχι γενικότερα τις διαπροσωπικές σχέσεις.

Άλλο ερωτηματολόγιο που θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σε μελλοντική έρευνα για τη μέτρηση των τύπων δεσμού είναι το Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης Σχέσεων Προσκόλλησης (Relationship Scales Questionnaire) (Griffin & Bartholomew, 1994). Το RSQ θεωρείται περισσότερο αξιόπιστο για τη μέτρηση των τύπων δεσμού καθώς οι ερωτήσεις του αναφέρονται γενικότερα στο πώς το άτομο αντιλαμβάνεται τις διαπροσωπικές του σχέσεις, συμπεριλαμβανομένων και των συντροφικών

σχέσεων. Το ερωτηματολόγιο αυτό δεν χρησιμοποιήθηκε στη συγκεκριμένη έρευνα καθώς η Αναθεωρημένη Κλίμακα Προσωπικών Βιωμάτων στις Διαπροσωπικές Σχέσεις (ECR-R) είχε καλύτερους δείκτες αξιοπιστίας για τη μέτρηση των διαστάσεων των τύπων δεσμού και εξυπηρέτούσε περισσότερο τις ανάγκες της έρευνας.

Τέλος, βασικός περιορισμός της παρούσας έρευνας είναι η χρήση της Κλίμακας Μοτίβων Επαγγελματικών Πεποιθήσεων (Agulmani et al., 2016) σε πληθυσμό διαφορετικό από αυτόν που είχε αρχικά προσαρμοστεί στον ελληνικό πληθυσμό. Το γεγονός αυτό ήταν ο βασικότερος περιορισμός της έρευνας, καθώς η διαδικασία προσαρμογής του στον φοιτητικό πληθυσμό είχε τον κίνδυνο να μην είναι επιτυχημένη, με αποτέλεσμα οι παραπάνω αναλύσεις να μην βασίζονται σε μια παραγοντική δομή που προέρχεται από τον συγκεκριμένο πληθυσμό, αλλά στην αρχική παραγοντική δομή που ισχύει για τον μαθητικό πληθυσμό. Η έρευνα προχώρησε με μόνο κριτήριο τους δείκτες αξιοπιστίας του εργαλείου, που σε κάποιες περιπτώσεις ήταν στα ίδια ή και χαμηλότερα επίπεδα σε σχέση με την αρχική ελληνική έκδοση. Επομένως επισημαίνεται για ακόμη μια φορά η μεγάλη επιφυλακτικότητα με την οποία θα πρέπει να αντιμετωπιστούν τα πορίσματα της παρούσας έρευνας.

Νέες έρευνες θα μπορούσαν να επικεντρωθούν, στο μέλλον, στη βελτίωση του παρόντος ερωτηματολογίου και την προσαρμογή του στον φοιτητικό πληθυσμό, στη χρήση άλλων ερωτηματολογίων ή ακόμη στην κατασκευή νέων ερωτηματολογίων που μετρούν τις ΔΠΣ στους ενήλικες.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Ξενόγλωσσες

- Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. (1969). Some contemporary patterns of mother-infant interaction in the feeding situation. In A. Ambrose (Ed.), *Stimulation in early infancy* (pp. 133–163). London: Academic Press.
- Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. (1970). *Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation*. *Child development*, 49-67.
- Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M., & Stayton, D. J. (1971). Individual differences in strange situation behavior of one year olds. In H. R. Schaffer (Ed.), *The origins of human social relations* (pp.17–52). London: Academic Press.
- Ainsworth, M.D.S., Bell, S.M., & Stayton, D.J. (1974). Infant-mother attachment and social development: Socialisation as a product of reciprocal responsiveness to signals. In M.P.M. Richards (Ed.), *The Integration of a Child into a Social World*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Arulmani, G., Van Laar, D., & Easton, S. (2003). The influence of career beliefs and socio-economic status on the career decision-making of high school students in India. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 3(3), 193-204.
- Arulmani, G., Van Laar, D., & Easton, S. (2016). *The Career Belief Patterns Scale. A background to the construction and development of norms for the Scale*. Ανακτήθηκε 20/9/16, από <http://www.thepromisefoundation.org/TPFRes06.pdf>
- Arulmani, G., & Nag, S. (2008). *The career belief patterns scale (Version 2)*. Bangalore: The Promise Foundation.

- Baldwin, M. (1992). Relational schemas and the processing of social information. *Psychological Bulletin*, 12, 3, 461-484.
- Baldwin, M.W., Keelan, J.P.R., Fehr, B., Enns, V., & Koh-Rangarajoo, E. (1996). Social cognitive conceptualisation of attachment working models: Availability and accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1, 94-109.
- Ball, S. A. (1998). Manualized treatment for substance abusers with personality disorders: dual focus schema therapy. *Addictive Behaviors*, 23(6), 883-891.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Bryant, B. L. (1987). Birth order as a factor in the development of vocational preferences. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*.
- Baumeister, R. (2001). *Social Psychology & Human Sexuality*. Philadelphia: Taylor & Francis.
- Bell, S. M. (1970). The development of the concept of the object as related to infant-mother attachment. *Child Development*, 41, 291-311.
- Benoit, D. (2004). Infant-parent attachment: Definition, types, antecedents, measurement and outcome. *Paediatrics & child health*, 9(8), 541.
- Betz, N. E., & Hackett, G. (1997). Applications of self-efficacy theory to the career assessment of women. *Journal of Career Assessment*, 5(4), 383-402.
- Blehar, M. C. (1974). Anxious attachment and defensive reactions associated with day care. *Child Development*, 45, 683-692.

- Blustein, D. L., Prezioso, M. S., & Schultheiss, D. P. (1995). Attachment theory and career development current status and future directions. *The Counseling Psychologist, 23*(3), 416-432.
- Bosmans, G., Braet, C., & Van Vlierberghe, L. (2010). Attachment and symptoms of psychopathology: early maladaptive schemas as a cognitive link. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 17*(5), 374-385.
- Bowlby, J. (1949). The study and reduction of group tensions in the family. *Human Relations, 2*, 123-128.
- Bowlby, J. (1951). Maternal care and mental health. *World Health Organization Monograph* (Serial No. 2).
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Attachment (Vol. 1)*. N.Y. : Basic Books.
- Braunstein-Bercovitz, H., Benjamin, B. A., Asor, S., & Lev, M. (2012). Insecure attachment and career indecision: Mediating effects of anxiety and pessimism. *Journal of Vocational Behavior, 81*(2), 236-244.
- Bretherton, I. (1990). Communication patterns, internal working models, and the intergenerational transmission of attachment relationships. *Infant mental health Journal, 11*(3), 237-252.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology, 28*(5), 759.
- Brennan, K.A., Clark, C.L., & Shaver, P.R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J.A. Simpson & W.S. Rhodes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: The Guilford Press.
- Brennan, K. A., & Morns, K. A. (1997). Attachment styles, self-esteem, and patterns of seeking feedback from romantic partners. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*(1), 23-31.

- Brennan, K. A., Shaver, P. R., & Tobey, A. E. (1991). Attachment styles, gender and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships, 8*(4), 451-466.
- Bretherton, I., Ridgeway, D., & Cassidy, J. (1990). Assessing internal working models of the attachment relationship. *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention, 273*, 308.
- Brown, B. L. (1999). *Self-efficacy beliefs and career development*. ERIC Clearinghouse on Adult, Career, and Vocational Education, Center on Education and Training for Employment, College of Education, the Ohio State University.
- Buunk, B. P. (1997). Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy. *Personality and Individual Differences, 23*(6), 997-1006.
- Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R., & Jaffe, K. (1994). Depression, working models of others, and relationship functioning. *Journal of personality and social psychology, 66*(1), 127.
- Collins, N., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1996). Attachment styles and internal working models of self and relationship partners. *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach, 25*.
- Collins, N. & Read, S. (1994). Representations of attachment: The structure and function of working models. In K. Bartholomew and D. Perlman (Eds.), *Advances in Personal Relationships: Attachment process in adulthood* (Vol 5 pp. 53-90). London: Jessica Kingsley.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of personality and social psychology, 74*(5), 1380.
- Corbishley, M., & Yost, E. B. (1989). Assessment and Treatment Dysfunctional Cognitions in Career Counseling. *Career Planning and Adult Development Journal, 5*(3), 20-26.

- Crittenden, P.M. (1988). Family and dyadic patterns of functioning in maltreating families. In K. Browne, C. Davies & P. Stratton (Eds.), *Early prediction and prevention of child abuse* (pp. 161-189). Chichester, Eng.: Wiley.
- Crowell, J.A., Treboux, D., & Brockmeyer, S. (2009). Parental divorce and adult children's attachment representations and marital status, *Attachment & Human Development, 11*(1), 87-101.
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2004). Attachment style and subjective motivations for sex. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(8), 1076-1090.
- Dipeolu, A., Reardon, R., Sampson, J., & Burkhead, J. (2002). The relationship between dysfunctional career thoughts and adjustment to disability in college students with learning disabilities. *Journal of Career Assessment, 10*(4), 413-427.
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences, 35*(2), 303-312.
- Dobson, K. S. (Ed.). (2009). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. Guilford Press.
- Ecke, Y. (2007). Attachment style and dysfunctional career thoughts: How attachment style can affect the career counseling process. *The Career Development Quarterly, 55*(4), 339-350.
- Ellis, A. Bernard, M.E. (1986). What is rational-emotive therapy (RET)? In A. Ellis & R. Grieger (Eds), *Handbook of rational-emotive therapy: Vol.2* (pp. 3-30), New York: Springer.
- Emmanuelle, V. (2009). Inter-relationships among attachment to mother and father, self-esteem, and career indecision. *Journal of Vocational Behavior, 75*(2), 91-99.

- Feeney, J.A. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. In J. Cassidy & P.R. Shaver, (Eds.), *Handbook of attachment* (pp. 355-377). New York: Guilford.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of personality and Social Psychology*, *58*(2), 281.
- Feeney J., Noller P., (1996). *Adult Attachment*. London : Sage.
- Flum, H. (1994). The evolutive style of identity formation. *Journal of Youth and Adolescence*, *23*, 489–498.
- Flum, H. (2001). Relational dimensions in career development. *Journal of Vocational Behavior*, *59*(1), 1-16.
- Fraley, R.C., & Shaver, P.R. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts, *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*, 1080-1091.
- Fraley, R.C., Waller, N.G., & Brennan, K.A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*, 350–365.
- Fuqua, D. R., & Newman, J. L. (1994). An evaluation of the career beliefs inventory. *Journal of Counseling & Development*, *72*(4), 429-430.
- Gati, I., & Asher, I. (2001). The PIC model for career decision making: Prescreening, in-depth exploration, and choice. In F. T. Leong, & A. Barac (Eds.), *Contemporary models in vocational psychology* (pp. 7-54). Mahwah, NJ: Erlbaum
- Gati, I., Osipow, S. H., Krausz, M., & Saka, N. (2000). Validity of the career decision-making difficulties questionnaire: Counselee versus career counselor perceptions. *Journal of Vocational Behavior*, *56*(1), 99-113.
- George, C., & Solomon, J. (1989). Internal working models of caregiving and security of attachment at age six.

- Germeijs, V., Verschueren, K., & Soenens, B. (2006). Indecisiveness and high school students' career decision-making process: Longitudinal associations and the mediational role of anxiety. *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 397.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). *Relationship Scales Questionnaire*. Jessica Kingsley publishers.
- Harlow, H. F., & Harlow, M. K. (1965). The affectional systems. *Behavior of nonhuman primates, 2*, 287-334.
- Hawke, L. D., & Provencher, M. D. (2011). Schema theory and schema therapy in mood and anxiety disorders: A review. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 25*(4), 257-276
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology, 52*(3), 511.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 270–280.
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 5, pp. 151-178). London: Jessica Kingsley.
- Holland, J. L., Johnston, J. A., Asama, N. F., & Polys, S. M. (1993). Validating and using the career beliefs inventory. *Journal of Career Development, 19*(4), 233-244.
- Impett E., Peplau L. (2002). Why some women consent to unwanted sex with a Dating Partner : Insights from attachment Theory. *Psychology of Women Quarterly, 26* , 360-370.
- Jackson, C., Nissenson, K., Cloitre, M., Courtois, C., & Ford, J. (2009). Cognitive-behavioral therapy. *Treating complex traumatic stress disorders: An evidence-based guide, 243-263*.
- Kellogg, S. H., & Young, J. E. (2006). Schema therapy for borderline personality disorder. *Journal of clinical psychology, 62*(4), 445-458.

- Kirkpatrick, L. A., & Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal relationships, 1*(2), 123-142.
- Koumoundourou, G. A., Tsaousis, I., & Kounenou, K. (2010). Parental influences on Greek adolescents' career decision-making difficulties: The mediating role of core self-evaluations. *Journal of Career Assessment, 19*, 165–182.
- Krumboltz, J. D. (1983). *Private rules in career decision-making* (Special Publication Series No. 38). Columbus: National Center for Research in Vocational Education, Ohio State University.
- Krumboltz, J. D. (1990, March). *Helping individuals change dysfunctional career beliefs*. Paper presented at the annual meeting of the American Association for Counseling and Development, Cincinnati, OH.
- Krumboltz, J. D., & Vosvick, M. A. (1996). Career assessment and the career beliefs inventory. *Journal of Career Assessment, 4*(4), 345-361.
- Lee, J., & Kim, M. (2015). Parental attachment, career decision self-efficacy, and commitment to the career choice among Korean college students. *Journal of Asia Pacific Counseling, 5*(1).
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of vocational behavior, 45*(1), 79-122.
- Levy, K. N., Blatt, S. J., & Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and parental representations. *Journal of personality and social psychology, 74*(2), 407.
- Lieberman, A. (1977). Preschoolers' competence with a peer: Relations with attachment and peer experience. *Child Development, 48*, 1277-1287.
- Main, M. (1973). *Exploration, play, and cognitive functioning as related to child-mother attachment*. Unpublished doctoral dissertation, Johns Hopkins University, Baltimore.

- Main, M. (1991). Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring, and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) models of attachment. *Attachment across the life cycle*, 127-159.
- Meins, E. (2013). Sensitive attunement to infants' internal states: Operationalizing the construct of mind-mindedness. *Attachment & human development*, 15(5-6), 524-544.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 817-826.
- Mikulincer, M., & Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 321.
- Mitchell, A.M., Jones, G.B., & Krumboltz, J.D. (1979). Social learning theory of careerguidance. Rhode Island: Carroll Press.
- Ognibene, T. C., & Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 323-345.
- O'hare, M. M., & Tamburri, E. (1986). Coping as a moderator of the relation between anxiety and career decision making. *Journal of Counseling Psychology*, 33(3), 255.
- Peterson, G. W., Sampson Jr, J. P., Lenz, J. G., & Reardon, R. C. (2002). A cognitive information processing approach to career problem solving and decision making. *Career choice and development*, 4, 312-369.
- Pines, A. M. (2004). Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross-cultural investigation. *Work & Stress*, 18(1), 66-80.
- Roll, T., & Arthur, N. (2002). *Beliefs in career counselling*. Calgary: University of Calgary.
- Saka, N., & Gati, I. (2007). Emotional and personality-related aspects of persistent career decision-making difficulties. *Journal of vocational behavior*, 71(3), 340-358.

- Salter, M. D. (1940). *An evaluation of adjustment based upon the concept of security*. Child Development Series. Toronto, Ontario, Canada: University of Toronto Press.
- Sampson, J. P., Lenz, J. G., Reardon, R. C., & Peterson, G. W. (1999). A cognitive information processing approach to employment problem solving and decision making. *The Career Development Quarterly*, *48*(1), 3-18.
- Sampson, J. P., Peterson, G. W., Lenz, J. G., & Reardon, R. C. (1992). A cognitive approach to career services: Translating concepts into practice. *The Career Development Quarterly*, *41*(1), 67-74.
- Santos, P. J. (2001). Predictors of generalized indecision among Portu-guese secondary school students. *Journal of Career Assessment*, *9*, 381-396.
- Savickas, M. L. (2002). Career construction. *Career choice and development*, 149-205.
- Schachner, D. A., & Shaver, P. R. (2004). Attachment dimensions and sexual motives. *Personal relationships*, *11*(2), 179-195.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personality Relationships*, *5*, 473-501.
- Sidiropoulou-Dimakakou, D., Argyropoulou, K., Drosos, N., & Terzaki, M. (2012). Career beliefs of Greek and Non-Greek vocational education students. *Creative Education*, *3*(07), 1241.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, *59*(5), 971.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of personality and social psychology*, *62*(3), 434.
- Stern, D. N. (1985). *The Interpersonal World of the Infant*. N.Y.: Basic
- Stern, D. N. (1995). *The Motherhood Constellation*. N.Y.: Basic

- Thompson, A. P. (1976). Client misconceptions in vocational counseling. *The Personnel and Guidance Journal*, 55(1), 30-33.
- Tokar, D. M., Withrow, J. R., Hall, R. J., & Moradi, B. (2003). Psychological separation, attachment security, vocational self-concept crystallization, and career indecision: A structural equation analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 50(1), 3.
- Trinke, S.J., & Bartholomew, K. (1997). Hierarchies of attachment relationships in young adulthood, *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(5), 603–625.
- Tsagarakis, M., Kafetsios, K., & Stalikas, A. (2007). Reliability and validity of the Greek version of the Revised Experiences in Close Relationships measure of adult attachment. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(1), 47-55.
- Wright, L. K., Reardon, R. C., Peterson, G. W., & Osborn, D. S. (2000). The relationship among constructs in the Career Thoughts Inventory and the Self-Directed Search. *Journal of Career Assessment*, 8(2), 105-117.
- Zeifman D. & Hazan C. (2000). A Process of Adult attachment. In Ickes W. & Duck S. (eds), *The social psychology of Personal Relationship*. England: Wiley.

Ελληνικές

- Beck, J. S. (2004). *Εισαγωγή στη γνωστική θεραπεία*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.
- Cole, M. & Cole, S. R. (2002). *Η ανάπτυξη των παιδιών: Η αρχή της ζωής. Εγκυμοσύνη, τοκετός, βρεφική ηλικία, Α' τόμος* (μτφρ. Μ. Σόλμαν). Αθήνα: Τυπωθήτω - Γιώργος Δαρδάνος
- Corey, G. (2005). *Θεωρία και Πρακτική της Συμβουλευτικής και της Ψυχοθεραπείας*. Αθήνα: Έλλην.
- Δημητρόπουλος, Ε. (2002). Η επαγγελματική ανάπτυξη του ατόμου και οι σχετικές θεωρίες. Στο Μ. Κασσωτάκης (Επιμ.), *Συμβουλευτική και Επαγγελματικός Προσανατολισμός. Θεωρία και Πράξη* (σελ. 101-172). Αθήνα: Τυπωθήτω - Γιώργος Δαρδάνος.

- Goldenberg, I. & Goldenberg, H. (2005). *Οικογενειακή Θεραπεία. Μια επισκόπηση*. Αθήνα: Έλλην.
- Θεμελή, Α., Κορδούτης, Π. (2007) Ατομικές διαφορές στη σύναψη δεσμού κατά την ενήλικη ζωή και σεξουαλικότητα. *Επετηρίδα του Τμήματος Ψυχολογίας του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης*, 7, 133-164.
- Καφέτσιος, Κ. (2005) *Δεσμός, συναίσθημα και διαπροσωπικές σχέσεις*. Αθήνα: Τυπωθήτω - Γιώργος Δαρδάνος.
- Κυργερίδου, Ε. (2013). *Σχέσεις μεταξύ του ζευγαριού και οι αντιλήψεις τους για το δεσμό με τη μητέρα τους*. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή εργασία. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη.
- Κωνσταντινίδου, Ε. (2011). *Η Προσωπικότητα, η Αυτόεκτίμηση, ο Δεσμός προσκόλλησης, το Φύλο, τα Χρόνια σχέσης και η Ηλικία ως προβλεπτικοί παράγοντες της απιστίας*. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή εργασία. Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Θεσσαλονίκη.
- Μαλικιώση-Λοΐζου Μ. (2012). *Συμβουλευτική Ψυχολογία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Παπακώστας, Ι. (1994). *Γνωσιακή ψυχοθεραπεία: Θεωρία και πράξη*. Αθήνα: Ινστιτούτο Έρευνας Θεραπείας της Συμπεριφοράς.
- Παππά Β., (2013). *Η λογική των συναισθημάτων. Συναισθηματική ανάπτυξη και συναισθηματική νοημοσύνη*. Αθήνα: Οκτώ.
- Παρασκευόπουλος, Ι. (1985). *Εξελικτική Ψυχολογία: Η Ψυχική Ζωή από τη σύλληψη ως την ενηλικίωση (τόμος 1)*. Αθήνα, αυτοέκδοση.
- Περδικάρη, Ε., Σπανός, Γ., Στρουμπούλη, Κ. (2012). Ιστορική εξέλιξη της Γνωσιακής-Συμπεριφοριστικής Θεραπείας οικογένειας. Στο Μ. Ζαφειροπούλου, Ντ. Χαρίλα, Π. Α. Αβαγιανού (Επιμ.), *Γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία οικογένειας (σελ. 61-80)*. Αθήνα: Πεδίο.

Pervin, L., Oliver, J. (2001). *Θεωρίες προσωπικότητας: Έρευνα και εφαρμογές*.
Αθήνα: Τυπωθήτω - Γιώργος Δαρδάνος.

Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Δ. (2009). *Επαγγελματική Αξιολόγηση. Τεστ και ερωτηματολόγια επαγγελματικού προσανατολισμού*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Σράουφ, Α. (1999). *Συναισθηματική ανάπτυξη. Η οργάνωση της συναισθηματικής ζωής στα πρώιμα χρόνια* (μτφρ.-επιμέλ.-κριτ. παρουσίαση: Α. Βουλτσίδου).
Αθήνα: Καστανιώτης.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αγαπητοί/ές φοιτητές/τριες,

Ονομάζομαι Μπελεσιώτης Γιώργος και τα ερωτηματολόγια αυτά είναι μέρος της διπλωματικής μου εργασίας στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού στο οποίο φοιτώ.

Στις επόμενες σελίδες θα βρείτε μία σειρά από ερωτηματολόγια που σκοπό έχουν να διερευνήσουν τις στάσεις σας απέναντι σε ζητήματα που αφορούν τους σκοπούς της παρούσας έρευνας. Δεν υπάρχουν "σωστές" ή "λάθος" απαντήσεις, αυτό που μας ενδιαφέρει είναι οι ειλικρινείς και αυθόρμητες απαντήσεις σας. Να διαβάζετε προσεκτικά τις οδηγίες που υπάρχουν πριν από κάθε ενότητα. Τα ερωτηματολόγια αυτά θα χρησιμοποιηθούν για ερευνητικό σκοπό και είναι ανώνυμα.

Είναι σημαντικό για την επεξεργασία των δεδομένων να απαντάτε σε όλες τις ερωτήσεις. Αν για κάποιες ερωτήσεις μπορεί να μη σας αντιπροσωπεύουν οι προτεινόμενες απαντήσεις, σημειώστε την απάντηση που προσεγγίζει έστω και λίγο τη δική σας άποψη. Πριν παραδώσετε τα ερωτηματολόγια, βεβαιωθείτε ότι δεν έχετε αφήσει καμία πρόταση αναπάντητη.

Εάν θέλετε το ερωτηματολόγιό σας να αποσυρθεί από τα δεδομένα μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου στο mail: gbelesiotis@hotmail.com εντός 48 ωρών.

Σας ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία σας!

ΜΕΡΟΣ Α
ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Κ.Α.Ε.:

Παρακαλώ σημείωσε παρακάτω με V δίπλα στην κατάλληλη απάντηση ή συμπλήρωσε τα κενά όπου χρειάζεται.

ΗΛΙΚΙΑ:

ΦΥΛΟ: Άνδρας Γυναίκα

ΧΩΡΑ ΚΑΤΑΓΩΓΗΣ: Ελλάδα Άλλο.....

ΤΟΠΟΣ (ΠΟΛΗ) ΔΙΑΜΟΝΗΣ:.....

ΙΔΡΥΜΑ ΦΟΙΤΗΣΗΣ:.....

ΤΜΗΜΑ:.....

ΕΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ:.....

ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΟΡΦΩΣΗΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΟΥ;

	ΠΑΤΕΡΑΣ	ΜΗΤΕΡΑ
Διδακτορικό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μεταπτυχιακό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ΑΕΙ/ΤΕΙ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Τεχνική σχολή/ΙΕΚ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Λύκειο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Γυμνάσιο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Δημοτικό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Χωρίς εκπαίδευση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Άλλο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ΠΩΣ ΘΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΣ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΟΥ;

Πολύ Κακή Κακή Μέτρια Καλή Πολύ Καλή

ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ;

Σημείωσε V δίπλα από το **ναι αν η εργασία είναι αμειβόμενη**

ΠΑΤΕΡΑΣ: Δεν ζει Όχι Ναι **Αν ναι**, τι επάγγελμα:

ΜΗΤΕΡΑ: Δεν ζει Όχι Ναι **Αν ναι**, τι επάγγελμα:

ΕΧΕΙΣ ΑΔΕΡΦΙΑ; Ναι Όχι

Αν ναι,

ΠΟΣΑ ΑΔΕΡΦΙΑ ΕΧΕΙΣ; **ΚΑΙ** ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΕΙΡΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΣΟΥ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΑΔΕΡΦΙΑ ΣΟΥ;.....

ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ; Ναι Όχι

ΑΝΑΘΕΩΡΗΜΕΝΗ ΚΛΙΜΑΚΑ ΒΙΩΜΑΤΩΝ ΣΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

(Fraley, Waller & Brennan, 2000)

Μετάφραση - Προσαρμογή

Τσαγκαράκης, Μ. & Καφέτσιος, Κ.

Οι 36 προτάσεις που ακολουθούν αφορούν το πώς αισθάνεσαι μέσα σε ερωτικές σχέσεις/δεσμούς, συμπεριλαμβανομένου και του γάμου. Μας ενδιαφέρει το πώς βιώνεις γενικά τις σχέσεις αυτές και όχι μόνο τι συμβαίνει σε μια τωρινή σχέση. Σημείωσε δίπλα από την κάθε πρόταση το κατά πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς με αυτήν με βάση την ακόλουθη κλίμακα:

Διαφωνώ απόλυτα		Ουδέτερα/Ανάμεικτα			Συμφωνώ απόλυτα	
1	2	3	4	5	6	7

1. ___ Προτιμώ να μη δείχνω στο/στη σύντροφό μου τι αισθάνομαι κατά βάθος.
2. ___ Φοβάμαι ότι θα χάσω την αγάπη του/της συντρόφου μου.
3. ___ Αισθάνομαι άνετα να μοιράζομαι προσωπικές σκέψεις και συναισθήματα με το/τη σύντροφό μου.
4. ___ Ανησυχώ συχνά με την ιδέα ότι ο/η σύντροφός μου δε θα θέλει να μείνει μαζί μου.
5. ___ Το βρίσκω δύσκολο ν' αφήσω τον εαυτό μου να στηριχθεί σε ερωτικούς συντρόφους.
6. ___ Ανησυχώ συχνά με την ιδέα ότι ο/η σύντροφός μου δε με αγαπάει πραγματικά.
7. ___ Αισθάνομαι πολύ άνετα να είμαι συναισθηματικά κοντά με ερωτικούς συντρόφους.
8. ___ Ανησυχώ ότι οι ερωτικοί μου σύντροφοι δε θα νοιάζονται για μένα όσο εγώ γι' αυτούς.
9. ___ Δεν αισθάνομαι άνετα να 'ανοίγομαι' σε ερωτικούς συντρόφους.
10. ___ Συχνά εύχομαι τα αισθήματα του/της συντρόφου μου για μένα να ήταν τόσο δυνατά όσο τα δικά μου γι' αυτόν/αυτήν.

Διαφωνώ απόλυτα		Ουδέτερα/Ανάμεικτα			Συμφωνώ απόλυτα	
1	2	3	4	5	6	7

11. ___ Προτιμώ να μην είμαι συναισθηματικά πολύ κοντά σε ερωτικούς συντρόφους.
12. ___ Ανησυχώ πολύ για τις σχέσεις μου.
13. ___ Αισθάνομαι άβολα όταν ο/η ερωτικός μου σύντροφος θέλει να είναι συναισθηματικά πολύ κοντά μου.
14. ___ Όταν ο σύντροφός μου είναι μακριά μου, ανησυχώ ότι μπορεί ν' ενδιαφερθεί για κάποιον/α άλλον/η.
15. ___ Το βρίσκω σχετικά εύκολο να έρθω συναισθηματικά κοντά με το/τη σύντροφό μου.
16. ___ Όταν δείχνω τα αισθήματα μου στους ερωτικούς συντρόφους, φοβάμαι ότι εκείνοι δε θα αισθάνονται το ίδιο για μένα.
17. ___ Δε μου είναι δύσκολο να πλησιάσω συναισθηματικά με το/τη σύντροφό μου.
18. ___ Σπάνια ανησυχώ για το ότι ο/η σύντροφός μου μπορεί να με αφήσει.
19. ___ Συνήθως συζητάω τα προβλήματα και τις ανησυχίες μου με το/τη σύντροφό μου.
20. ___ Ο/Η ερωτικός μου σύντροφος με κάνει ν' αμφισβητώ τον εαυτό μου.
21. ___ Με βοηθάει να στραφώ στο/στη σύντροφό μου σε ώρες ανάγκης.
22. ___ Σπάνια ανησυχώ με την ιδέα ότι μπορεί να με εγκαταλείψουν.
23. ___ Λέω στο/στη σύντροφό μου σχεδόν τα πάντα.
24. ___ Διαπιστώνω ότι οι σύντροφοί μου δεν θέλουν να έρθουν συναισθηματικά τόσο κοντά μου όσο θα ήθελα.
25. ___ Συζητάω τα πράγματα που με απασχολούν με το/τη σύντροφό μου.
26. ___ Μερικές φορές οι ερωτικοί μου σύντροφοι αλλάζουν τα αισθήματά τους για μένα χωρίς φανερό λόγο.
27. ___ Αισθάνομαι νευρικότητα όταν ένας σύντροφος έρθει συναισθηματικά πολύ κοντά μου.
28. ___ Η επιθυμία μου να είμαι συναισθηματικά πολύ κοντά με τους άλλους μερικές φορές τους φοβίζει και τους απομακρύνει.
29. ___ Αισθάνομαι άνετα να στηριχθώ στον/στην ερωτικό μου σύντροφο.
30. ___ Φοβάμαι ότι μόλις ένας ερωτικός σύντροφος με γνωρίζει καλά, δε θα του αρέσει το ποιος/α πραγματικά είμαι.

31. ___ Το βρίσκω εύκολο να στηριχθώ σε ερωτικούς συντρόφους.
32. ___ Θυμώνω που δεν παίρνω τη στοργή και τη στήριξη που χρειάζομαι από το/τη σύντροφό μου
33. ___ Μου είναι εύκολο να είμαι τρυφερός/ή με τον/την ερωτικό μου σύντροφο.
34. ___ Ανησυχώ ότι υστερώ σε σύγκριση με άλλους ανθρώπους.
35. ___ Ο/Η σύντροφός μου πραγματικά καταλαβαίνει εμένα και τις ανάγκες μου.
36. ___ Μου φαίνεται ότι ο/η σύντροφός μου με προσέχει μόνο όταν είμαι θυμωμένος/η.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ

(Arulmani & Nag, 2008)

Αρχική Μετάφραση – Προσαρμογή

Σιδηροπούλου – Δημακάκου και συν., 2012

Μερική προσαρμογή για φοιτητικό πληθυσμό

Μπελεσιώτης, 2016

Οι προτάσεις που ακολουθούν αποτελούν σύντομες περιγραφές γεγονότων που συνδέονται με εκπαιδευτικά και επαγγελματικά σχέδια. Οι άνθρωποι που περιγράφονται είναι φοιτητές σαν κι εσένα, οι οποίοι έχουν απαντήσει σ' αυτά τα γεγονότα με ένα συγκεκριμένο τρόπο. Κάποιες από αυτές τις προτάσεις μπορεί να σε εκφράζουν περισσότερο και κάποιες άλλες λιγότερο. Διάβασε προσεκτικά κάθε πρόταση και σκέψου πόσο συμφωνείς με το περιεχόμενο της πρότασης, χρησιμοποιώντας την παρακάτω **κλίμακα βαθμολόγησης**:

- (1) δεν συμφωνώ καθόλου
- (2) συμφωνώ σε πολύ μικρό βαθμό
- (3) συμφωνώ σε μικρό βαθμό
- (4) ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- (5) συμφωνώ αρκετά
- (6) συμφωνώ πολύ
- (7) συμφωνώ απόλυτα

Να θυμάσαι ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου και να απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις με μια απάντηση κάθε φορά.

1. Ο/Η Γ. είναι κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου. Ωστόσο, εξακολουθεί να μην έχει δουλειά. Επομένως οι σπουδές μετά το πτυχίο δεν χρειάζονται.	1	2	3	4	5	6	7
2. Οι εξετάσεις στο πανεπιστήμιο είναι γενικά πολύ δύσκολες για μένα. Άρα, καλύτερα να προσπαθήσω να βρω δουλειά χωρίς να περάσω τη διαδικασία των εξετάσεων.	1	2	3	4	5	6	7
3. Μπορώ να βρω μια δουλειά μετά το πτυχίο και να κερδίζω 800€ κάθε μήνα. Επομένως, δεν χρειάζεται να κάνω μεταπτυχιακό.	1	2	3	4	5	6	7
4. Ο/Η Γ. εισέπραξε σήμερα την εβδομαδιαία αμοιβή του/της. Δεν χρειάζεται, λοιπόν, να δουλέψει έως ότου ξαναχρειαστεί χρήματα.	1	2	3	4	5	6	7

5. Ο/Η Φ. σταμάτησε τη φοίτηση στο Πανεπιστήμιο, αλλά ευτυχώς βρήκε μια δουλειά που του/της προσφέρει ένα καλό μισθό κάθε μήνα. Αφού έχει δουλειά, δε χρειάζεται να προσπαθήσει να τελειώσει το Πανεπιστήμιο.	1	2	3	4	5	6	7
6. Στη Σχολή δεν μαθαίνουμε πολλά πράγματα. Συνεπώς από το να σπουδάξεις για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα είναι καλύτερα να βρεις μια δουλειά και να αποκτήσεις εμπειρία. Έτσι, θα αρχίσεις να μαθαίνεις τη δουλειά και θα κερδίσεις χρήματα γρήγορα.	1	2	3	4	5	6	7
7. Ο/Η Χ. τις τελευταίες δυο εβδομάδες ξεκίνησε εκπαίδευση σε ένα κέντρο κατάρτισης προκειμένου να μάθει ένα επάγγελμα. Διαπιστώνει ότι είναι πιο αργός στην εκμάθηση απ' ό,τι οι φίλοι του/της .Ο/Η Χ θεωρεί ότι θα έπρεπε να παρατήσει τα μαθήματα.	1	2	3	4	5	6	7
8. Οι σπουδές είναι για ορισμένους τύπους ανθρώπων. Εάν δεν ανήκεις σε αυτούς, είναι καλύτερα να σταματάς τις σπουδές όσο το δυνατόν γρηγορότερα.	1	2	3	4	5	6	7
9. Ο/Η Π. έχει δυνατότητες να κάνει πολλά πράγματα. Προέρχεται, όμως, από πολύ φτωχή οικογένεια και ο πατέρας του/της είναι ανειδίκευτος εργάτης. Άρα, θα είναι πάρα πολύ δύσκολο για αυτόν/αυτή να δημιουργήσει ένα ασφαλές μέλλον.	1	2	3	4	5	6	7
10. Όλοι οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να γίνουν πλούσιοι μέσα από τη σκληρή δουλειά. Ωστόσο, εάν κάποιος προέρχεται από οικογένεια με χαμηλό μορφωτικό και οικονομικό επίπεδο, θα συνάντα συνεχώς δυσκολίες από την κοινωνία.	1	2	3	4	5	6	7
11. Πολλά πράγματα δεν μπορούμε να τα ελέγξουμε. Δε γνωρίζω τι δυσκολίες θα συναντήσω, καθώς προετοιμάζομαι για τη σταδιοδρομία μου. Γι' αυτό μπορεί να μην τα καταφέρω να σχεδιάσω το επαγγελματικό μου μέλλον.	1	2	3	4	5	6	7
12. Τα ειδικά προσόντα αυξάνουν τις πιθανότητες ενός ατόμου να βρει μια καλή δουλειά. Για μένα το να αποκτήσω τέτοιου είδους προσόντα είναι αρκετά δύσκολο. Έτσι δεν θα μπορέσω να βρω μια καλή δουλειά.	1	2	3	4	5	6	7
13. Το να εργάζεσαι σκληρά δεν είναι αρκετό. Η τύχη και άλλοι παράγοντες είναι σημαντικοί. Χωρίς αυτούς η επιτυχία δεν είναι εφικτή.	1	2	3	4	5	6	7
14. Η ευθύνη να βρω μια δουλειά δεν είναι μόνο δική μου. Η πολιτεία και η κοινωνία πρέπει, επίσης, να μου δώσουν ευκαιρίες και να με υποστηρίξουν τόσο στο επάγγελμα όσο και γενικά στο να έχω ένα καλό επίπεδο ζωής.	1	2	3	4	5	6	7
15. Ο/Η Ε. μένει στην επαρχία. Για να προετοιμαστεί για το επάγγελμά του/της, πρέπει να πάει στην πόλη. Η μετακίνηση αυτή είναι δύσκολη γι' αυτόν/ αυτήν. Έτσι, δεν θα καταφέρει να βρει μια καλή δουλειά.	1	2	3	4	5	6	7
16. Υπάρχουν πάρα πολλοί παράγοντες που πρέπει να λάβω υπόψη κατά το σχεδιασμό του επαγγελματικού μου μέλλοντος, οι οποίοι βρίσκονται πέρα από τον έλεγχό μου. Δεν γνωρίζω τι θα μου συμβεί στο μέλλον. Συνεπώς, το να σχεδιάσω το επαγγελματικό μου μέλλον είναι ιδιαίτερα δύσκολο για μένα.	1	2	3	4	5	6	7

17. Τα αγόρια είναι ικανότερα στο να κερδίζουν «τα προς το ζην» και τα κορίτσια στο να φροντίζουν την οικογένεια. Συνεπώς η επαγγελματική προετοιμασία είναι κυρίως στα αγόρια.	1	2	3	4	5	6	7
18. Τα κορίτσια μπορούν να μορφωθούν μέχρι ένα ορισμένο επίπεδο και μετά πρέπει να σταματούν. Η βασική προτεραιότητά τους είναι η οικογένεια.	1	2	3	4	5	6	7
19. Υπάρχουν ορισμένα επαγγέλματα που ένα άτομο δεν μπορεί να επιλέξει. Για παράδειγμα, ένα αγόρι δεν μπορεί να γίνει νοσοκόμα, ενώ ένα κορίτσι δεν μπορεί να γίνει ξυλουργός. Εάν επιλέξω ένα επάγγελμα διαφορετικό από τους φίλους μου, θα βρεθώ έξω από την ομάδα. Για το λόγο αυτό είναι καλύτερο να επιλέξω ό,τι επιλέγουν οι άλλοι.	1	2	3	4	5	6	7
20. Ορισμένα επαγγέλματα έχουν χαμηλό κοινωνικό κύρος / πρεστίζ. Δεν μπορώ να διαλέξω κάποιο τέτοιο επάγγελμα γιατί αυτή η επιλογή θα στεναχωρήσει πολύ την οικογένειά μου και θα επηρεάσει και άλλες πλευρές της ζωής μου.	1	2	3	4	5	6	7
21. Το να έχει κανείς ταλέντο σε κάτι και το να ασχοληθεί επαγγελματικά με αυτό δεν πάνε απαραίτητα μαζί. Μπορεί να είμαι καλός σε κάτι, αλλά η οικογένειά μου και οι φίλοι μου να περιμένουν κάτι άλλο από μένα. Μου είναι δύσκολο να έρθω σε αντίθεση με αυτούς.	1	2	3	4	5	6	7
22. Κάνω συχνά λάθη κι έχω πολλές αδυναμίες. Πιστεύω ότι κάνω τόσα πολλά λάθη που δεν θα μπορέσω να προετοιμαστώ σωστά για το επάγγελμά μου.	1	2	3	4	5	6	7
23. Αποτυγχάνω συχνά στα βασικά μαθήματα της σχολής. Πιστεύω ότι θα είναι δύσκολο για μένα να βρω μια καλή δουλειά.	1	2	3	4	5	6	7
24. Ο/Η Φ. γράφτηκε σε μια σχολή όπου διδάσκεται πολλά μαθήματα. Αν την τελειώσει θα βρει μια καλή δουλειά. Ωστόσο, δυσκολεύεται σε πολλά μαθήματα. Αισθάνεται ότι ο κύκλος μαθημάτων που παρακολουθεί είναι ιδιαίτερα δύσκολος για αυτόν/αυτήν και νιώθει ότι πρέπει να σταματήσει.	1	2	3	4	5	6	7
25. Ο/Η Δ. ξεκίνησε μαθήματα για τη βασική χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών. Το μάθημα είναι απαιτητικό και ο/η Δ. το βρίσκει βαρετό. Αισθάνεται ότι το πρόγραμμα σπουδών δεν του/της ταιριάζει και σκέφτεται να σταματήσει.	1	2	3	4	5	6	7
26. Ο/Η Ε. εισήχθη σε ένα μεταπτυχιακό πρόγραμμα που θα του/της δώσει μια καλή δουλειά. Μετά την εγγραφή όμως ανακάλυψε ότι τα μαθήματα διδάσκονται στα αγγλικά. Τα αγγλικά του/της είναι φτωχά. Έτσι, σκέφτεται να εγκαταλείψει το μεταπτυχιακό.	1	2	3	4	5	6	7
27. Στη ζωή μου υπάρχουν διάφορες καταστάσεις που δεν μπορώ να ελέγξω. Για το λόγο αυτό, δεν μπορώ να σκεφτώ για το μέλλον μου και την επαγγελματική μου σταδιοδρομία.	1	2	3	4	5	6	7
28. Οι συνθήκες της ζωής επηρεάζουν τόσο πολύ την επιλογή επαγγέλματος που, στην ουσία, δεν επιλέγουμε εμείς. Μπορούμε μόνο να παίρνουμε αυτό που μας προσφέρεται και να κάνουμε το καλύτερο δυνατό με αυτό.	1	2	3	4	5	6	7

29. Δεν μπορώ να κάνω μια επαγγελματική επιλογή που είναι εντελώς αντίθετη με τις προσδοκίες της οικογένειάς μου.	1 2 3 4 5 6 7
30. Παρατηρώ πως οι άλλοι προσπαθούν να φτιάξουν τη ζωή τους. Αναγνωρίζω ότι το να χτίσεις μια καριέρα είναι δύσκολη υπόθεση. Πιστεύω ότι καθένας πρέπει να επιλέγει αυτό που μπορεί και να τα καταφέρνει.	1 2 3 4 5 6 7
31. Θεωρώ ότι το κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο της οικογένειάς μου έχει μεγάλη επίδραση στην επαγγελματική μου εξέλιξη.	1 2 3 4 5 6 7
32. Σύμφωνα με τον νόμο δεν επιτρέπονται διακρίσεις στο χώρο της εργασίας. Ωστόσο, αυτό δεν ισχύει στην πραγματικότητα. Το κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο του ατόμου διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην επαγγελματική του εξέλιξη.	1 2 3 4 5 6 7

ΤΕΛΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

**Παραγοντική Ανάλυση του Ερωτηματολογίου Επαγγελματικών Πεποιθήσεων
(CBPS)**

Pattern Matrixa

Component

	1	2	3	4	5	6	7
CBPS11	,807	-,107	,057	-,054	-,046	-,027	,071
CBPS9	,702	-,097	-,133	,242	-,139	,054	-,113
CBPS16	,689	,055	-,016	-,093	-,032	-,027	,105
CBPS10	,568	-,095	-,070	,204	-,061	,342	-,068
CBPS15	,536	,177	-,006	-,026	-,003	-,025	-,275
CBPS27	,472	,117	,311	-,030	-,030	,068	,155
CBPS12	,466	,410	-,052	-,106	,004	-,177	,003
CBPS28	,370	-,067	,280	-,242	,266	,059	,064
CBPS31	,350	,081	-,037	,101	,210	,253	-,170
CBPS23	,010	,741	-,160	-,243	,017	,159	,009
CBPS8	-,101	,615	,130	,062	-,133	,070	,144
CBPS7	,021	,606	,115	,148	,003	-,292	,010
CBPS22	,189	,560	-,176	-,114	,122	,178	,056
CBPS5	-,024	-,023	,790	-,014	,080	-,148	,086
CBPS6	,191	-,178	,716	-,089	,106	-,023	,044
CBPS25	-,134	,097	,565	-,014	-,256	,245	-,221
CBPS24	-,212	,344	,505	,017	,044	,107	-,202
CBPS26	-,071	,265	,294	,199	,166	,032	,031
CBPS17	,008	-,073	-,141	,858	,063	,014	,143
CBPS18	-,004	-,125	,077	,797	-,066	,128	-,048
CBPS19	,056	,220	-,022	,605	,248	-,148	,010
CBPS29	-,188	,007	,014	-,031	,881	,092	-,028
CBPS21	,090	-,066	,093	-,018	,767	-,009	-,055
CBPS20	-,057	,021	-,010	,254	,671	,051	,011
CBPS32	,000	-,122	,017	,142	,076	,712	-,002
CBPS30	-,018	,135	-,049	,039	,069	,606	,116
CBPS14	,093	,040	,064	-,202	-,016	,582	,083
CBPS13	,221	,135	,033	,123	-,093	,436	,038
CBPS4	,200	,272	,131	,189	-,184	-,411	-,016
CBPS1	,027	,029	-,157	-,026	,054	-,058	,781
CBPS2	-,156	,238	-,060	,051	-,117	,214	,701
CBPS3	,024	-,082	,297	,138	-,057	,088	,657

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Promax with Kaiser Normalization.

a Rotation converged in 8 iterations.