

**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Οι σχέσεις των μαθητών πρωτοβάθμιας & δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με τους συμμαθητές και τους δασκάλους τους και πώς αυτές επηρεάζουν την ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής τους»

Φοιτήτριες:

Βασιλική Μουρλά

Αναστασία Νταναβάρα

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Αργυρούλα Καλαϊτζάκη

Οκτώβριος 2020

ΔΗΛΩΣΗ ΤΗΡΗΣΗΣ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗΣ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ

Οι παρακάτω υπογράφουσες φοιτήτριες του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου

1. Μουρλά Βασιλική
2. Νταναβάρα Αναστασία

δηλώνουμε υπεύθυνα ότι η παρούσα Πτυχιακή Εργασία με τίτλο:

«Οι σχέσεις των μαθητών πρωτοβάθμιας & δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με τους συμμαθητές και τους δασκάλους τους και πώς αυτές επηρεάζουν την ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής τους» είναι προϊόν δικής μας δουλειάς και όλες οι πηγές που χρησιμοποιηθεί, αναφέρονται πλήρως.

Επιπλέον δηλώνουμε ότι η παρούσα Πτυχιακή Εργασία δεν έχει υποβληθεί σε οποιοδήποτε ίδρυμα ή οργανισμό προς αξιολόγηση, ούτε έχει δημοσιευθεί στο παρελθόν μέρος αυτής ή στο σύνολό της.

Μουρλά Βασιλική

Αναστασία Νταναβάρα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία αποτελεί μέρος της Πανελλήνιας έρευνας για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών (Έρευνα HBSC/WHO), από όπου θα αντλήσει τα δεδομένα της και η οποία διεξάγεται για έκτη φορά από την ερευνητική του ΕΠΙΨΥ με επιστημονικά υπεύθυνη την κα Άννα Κοκκέβη. Η έρευνα αυτή στοχεύει στην κατανόηση του τρόπου ζωής των νέων μέσα στο πλαίσιο του συνεχώς μεταβαλλόμενου κοινωνικοοικονομικού περιβάλλοντος στο οποίο ζουν και ευελπιστεί να προσφέρει πολύτιμες οδηγίες για τον σχεδιασμό παρεμβάσεων πρόληψης και παρέμβασης.

Η εφηβεία είναι η ηλικιακή περίοδος από τα 11 έως τα 18 περίπου έτη και χαρακτηρίζεται από σημαντικές σωματικές και ψυχικές μεταβολές. Στόχος των μεταβολών της εφηβείας είναι η μετάβαση από την παιδική ζωή στην ενηλικίωση.

Η παρούσα εργασία χωρίζεται σε δύο μέρη, στο θεωρητικό και το ερευνητικό.

Σο πρώτο μέρος γίνεται βιβλιογραφική ανασκόπηση του θέματος και αποτελείται από δύο κεφάλαια. Το πρώτο κεφάλαιο αναφέρεται στα χαρακτηριστικά, τις στάσεις και τα προβλήματα της προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας, αλλά και στην ψυχική υγεία και τις ψυχικές διαταραχές που μπορεί να παρουσιαστούν στην ηλικιακή ομάδα των προεφήβων και εφήβων. Στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζεται το σχολικό περιβάλλον και πώς αυτό επιδρά στους μαθητές. Αναλύεται ο ρόλος του σχολείου στην κοινωνικοποίηση των μαθητών, οι διαπροσωπικές σχέσεις και η επικοινωνία στην σχολική τάξη μεταξύ των συμμαθητών αλλά και μεταξύ μαθητών και καθηγητών, καθώς και οι παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη των διαπροσωπικών σχέσεων.

Στο δεύτερο μέρος παρουσιάζεται η έρευνα και τα αποτελέσματα που προέκυψαν.

Λέξεις – Κλειδιά: Διαπροσωπικές σχέσεις, μαθητές, έφηβοι, ποιότητα ζωής

ABSTRACT

This dissertation is part of the Panhellenic research on behaviors related to the health of adolescent students (HBSC / WHO Research), from which it will draw its data and which is conducted for the sixth time by the research of EPIPSY with scientifically responsible Mrs. Anna Kokkevi. This research aims to understand the lifestyle of young people in the context of the ever-changing socio-economic environment in which they live and hopes to provide valuable guidance for the design of prevention and intervention interventions.

Adolescence is the age period from about 11 to 18 years and is characterized by significant physical and mental changes. The goal of adolescence change is the transition from childhood to adulthood.

The present work is divided into two parts, theoretical and research. The first part is a bibliographic review of the topic and consists of two chapters. The first chapter deals with the characteristics, attitudes and problems of pre-adolescence and adolescence, but also with mental health and mental disorders that may occur in the age group of pre-adolescents and adolescents. The second chapter presents the school environment and how it affects students. The role of the school in the socialization of students, interpersonal relationships and communication in the classroom between classmates but also between students and teachers are analyzed, as well as the factors that influence the development of interpersonal relationships. The second part presents the research and the results that emerged.

Keywords: Interpersonalrelationships, students, adolescents, quality of life

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ολοκλήρωση της πτυχιακής μας εργασίας κλείνει ένας κύκλος γεμάτος εμπειρίες, γνώσεις αλλά και ανάμεικτα συναισθήματα.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε παρακάτω όλους όσους βοήθησαν στην συγγραφή και ολοκλήρωση αυτής της πτυχιακής εργασίας.

Αρχικά οφείλουμε να ευχαριστήσουμε θερμά την υπεύθυνη καθηγήτρια μας την κ. Αργυρούλα Καλαϊτζάκη, για την εμπιστοσύνη που μας έδειξε ώστε να μας αναθέσει αυτή την πτυχιακή εργασία. Την ευχαριστούμε για την στήριξή της, τις διορθώσεις, τις παρεμβάσεις και κυρίως τις άμεσες απαντήσεις της σε οποιαδήποτε απορία μας.

Θέλουμε να ευχαριστήσουμε επίσης όλους τους καθηγητές του τμήματος που μας εφοδίασαν με τις απαραίτητες γνώσεις και εμπειρίες κατά τη διάρκεια των σπουδών μας αλλά και για την στήριξη τους.

Είστε όλοι μέρος της ζωής μας..

Τέλος, ευχαριστούμε τις οικογένειές μας που ήταν δίπλα μας, μας στήριζαν οικονομικά και ηθικά σε όλη τη διάρκεια των σπουδών μας και μας ενθάρρυναν όταν αντιμετωπίζαμε δυσκολίες

Νταναβάρα Αναστασία
Μουρλά βασιλική

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3
ABSTRACT	4
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	6
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ	8
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ	9
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	10
<u>ΜΕΡΟΣ 1^ο</u>	
<u>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ</u>	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 : ΕΦΗΒΕΙΑ – ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ.....	12
1.1 Εισαγωγή	12
1.2 Χαρακτηριστικά εφηβικής ηλικίας	12
1.3 Ψυχική υγεία στην εφηβική ηλικία.....	13
1.3.1 Σχολείο και ψυχική υγεία	15
1.3.2 Παράγοντες ψυχικής υγείας των εφήβων	16
1.4 Ποιότητα ζωής στην εφηβική ηλικία.....	18
1.4.1 Σχέση της ποιότητας ζωής με το σχολικό περιβάλλον	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 : ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ.....	20
2.1 Εισαγωγή	20
2.2 Παράγοντες της ικανοποίησης των μαθητών από το σχολείο	20
2.3 Διαπροσωπικές σχέσεις	21
2.4 Διαπροσωπικές σχέσεις στο σχολείο	22
2.5 Διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ συμμαθητών	23

2.5.1 Διαπροσωπικές σχέσεις συμμαθητών και ποιότητα ζωής.....	24
2.6 Διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ καθηγητών και μαθητών.....	25

ΜΕΡΟΣ 2^ο

ΕΡΕΥΝΑ.....26

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 : 27

3.1 Σκοπός της μελέτης 27

3.2 Ερευνητικά ερωτήματα 27

3.3 Μεθοδολογία εμπειρικής έρευνας..... 27

3.3.1 Δείγμα 28

3.3.2 Εργαλείο 28

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 : ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ 30

4.1 Το δείγμα..... 30

4.2 Αποτελέσματα..... 31

4.2.1 Ικανοποίηση από το σχολείο 31

4.2.2 Σχέσεις μεταξύ συμμαθητών 34

4.2.3 Σχέσεις μαθητών με τους καθηγητές τους..... 40

4.2.4 Ικανοποίηση από τη ζωή 46

4.3.5 Η υγεία των μαθητών τους τελευταίους 6 μήνες 49

4.3.6 Η ψυχική υγεία των μαθητών τις τελευταίες εβδομάδες 52

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 : ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ..... 57

5.1 Συζήτηση 57

5.2 Συμπεράσματα..... 60

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ..... 61

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 68

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 4.1: Ικανοποίηση από το σχολείο ανά φύλο	33
Πίνακας 4.2: Ικανοποίηση από το σχολείο ανά ηλικιακή ομάδα	33
Πίνακας 4.3: Σχέσεις με τους συμμαθητές	38
Πίνακας 4.4: Ικανοποίηση από τις σχέσεις με τους συμμαθητές ανά ηλικία.....	39
Πίνακας 4.5: Σχέσεις με τους δασκάλους/καθηγητές	44
Πίνακας 4.6: Ικανοποίηση από τις σχέσεις με τους καθηγητές ανά ηλικία	45
Πίνακας 4.7: T- test	48
Πίνακας 4.8: Ικανοποίηση από τη ζωή ανά ηλικία	49
Πίνακας 4.9: Υγεία των μαθητών τους τελευταίους 6 μήνες	50
Πίνακας 4.10: Η υγεία των μαθητών τους τελευταίους 6 μήνες ως προς το φύλο	51
Πίνακας 4.11: Υγεία των μαθητών τους τελευταίους 6 μήνες ανά ηλικία	52
Πίνακας 4.12: Ψυχική υγεία των εφήβων μαθητών τις τελευταίες εβδομάδες	53
Πίνακας 4.13: Independent T-Test	54
Πίνακας 4.14: One Way ANOVA.....	55

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Σχήμα 4.1: Τόπος κατοικίας	30
Σχήμα 4.2: Ικανοποίηση από το σχολείο	31
Σχήμα 4.3: Ικανοποίηση από το σχολείο σε σχέση με το φύλο	32
Σχήμα 4.4: Μαθητές χαίρονται που είναι συμμαθητές	34
Σχήμα 4.5: Μαθητές χαίρονται που είναι συμμαθητές	35
Σχήμα 4.6: Συμμαθητές ευγενικοί και πρόθυμοι	35
Σχήμα 4.7: Συμμαθητές ευγενικοί και πρόθυμοι	36
Σχήμα 4.8: Αποδοχή από συμμαθητές	37
Σχήμα 4.9: Αποδοχή από συμμαθητές	37
Σχήμα 4.10: Συγκεντρωτικές απαντήσεις των εφήβων σε ερωτήσεις σχετικά με	38
Σχήμα 4.11: Καθηγητές με δέχονται όπως είμαι	40
Σχήμα 4.12: Καθηγητές με δέχονται όπως είμαι	41
Σχήμα 4.13: Δάσκαλοι/καθηγητές νοιάζονται για μένα	42
Σχήμα 4.14: Δάσκαλοι/καθηγητές νοιάζονται για μένα	42
Σχήμα 4.15: Εμπιστοσύνη στους δασκάλους/καθηγητές	43
Σχήμα 4.16: Εμπιστοσύνη στους δασκάλους/καθηγητές	44
Σχήμα 4.17: Συγκεντρωτικές απαντήσεις των εφήβων σε ερωτήσεις σχετικά με	45
Σχήμα 4.18: Καλύτερη δυνατή ζωή στο σύνολο των μαθητών	47
Σχήμα 4.19: Καλύτερη δυνατή ζωή ανά φύλο	47
Σχήμα 4.20: Ικανοποίηση από τη ζωή ανά ηλικία	48

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η βελτίωση της ποιότητας ζωής των εφήβων και της ψυχικής τους υγείας είναι μια από τις προκλήσεις για την «Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας». Για το λόγο αυτό, μεγάλος αριθμός ερευνών τα τελευταία χρόνια επικεντρώνεται στα κοινωνικά κίνητρα που δημιουργούν και αναπτύσσουν τις διαπροσωπικές σχέσεις στο σχολείο και στο βαθμό που αυτές συνδέονται με την ικανοποίηση των μαθητών εφήβων (Taylor et al, 2013).

Το αποτελεί το περιβάλλον στο οποίο ο μαθητής / έφηβος περνάει τον περισσότερο χρόνο του, εκτός οικογένειας. Μελέτες που έγιναν απέδειξαν ότι ένα θετικό σχολικό περιβάλλον αποτελεί προστατευτικό παράγοντα για την ανάπτυξη και τη διαμόρφωση της προσωπικότητας των εφήβων, ενώ αντίθετα ένα προβληματικό σχολικό περιβάλλον μπορεί να οδηγήσει τόσο σε χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή όσο στην εκδήλωση ψυχοσωματικών συμπτωμάτων καθώς οι σχέσεις των μαθητών μεταξύ τους, αλλά και με τους δασκάλους/καθηγητές τους φαίνεται ότι παίζουν καθοριστικό ρόλο στη συμπεριφορά και στην ευημερία των μαθητών.

ΜΕΡΟΣ 1^ο
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 : ΕΦΗΒΕΙΑ – ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

1.1 Εισαγωγή

Η εφηβική περίοδος, είναι το ενδιάμεσο μεταβατικό στάδιο μεταξύ παιδικής και ενήλικης ζωής και διαρκεί περίπου οκτώ χρόνια. Συνήθως αρχίζει από την ηλικία των 11 ετών και ολοκληρώνεται στην ηλικία των 18 ετών (Herbert, 1999). Η εφηβική ηλικία, θεωρείται ως μια από τις πιο κρίσιμες περιόδους της ζωής ενός ατόμου επειδή παρατηρούνται διάφορες σημαντικές αλλαγές στην σωματική και στην ψυχική κατάσταση των εφήβων.

1.2 Χαρακτηριστικά εφηβικής ηλικίας

Όπως αναφέρει ο Κουρκούτας (2001), η εφηβεία, έχει χαρακτηριστεί ως ένα στάδιο μεγάλης εσωτερικής και εξωτερικής αναταραχής και σύμφωνα με τον Freud, ονομάζεται «η κρίση της εφηβείας». Κατά την εφηβική περίοδο, κάνουν την εμφάνισή τους πολλές αλλαγές: νοητικές, σωματικές, συναισθηματικές, κοινωνικές, ψυχικές (Αγγελόπουλος, 2009). Σημειώνεται αύξηση των ορμονών και ξεκινά η σωματική και βιολογική ωρίμανση των εφήβων, με αποτέλεσμα να γίνονται εμφανείς οι αλλαγές στην εξωτερική και στην εσωτερική τους εμφάνιση. Αυτήν την περίοδο, το άτομο αποχωρίζεται την παιδική του ηλικία και βαδίζει σταδιακά προς την ενήλικη ζωή (Feldman, 2011).

Οι νέοι που βρίσκονται σε αυτή την ηλικία, επιδιώκουν να δομήσουν την προσωπικότητά τους και να σχεδιάσουν το μέλλον τους. Ιδιαίτερο ρόλο διαδραματίζουν τα βιώματα της παιδικής ηλικίας στον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι θα ξεπεράσουν τις δυσκολίες που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν. Ο τρόπος με τον οποίο σκέφτονται πλέον είναι διαφορετικός από αυτόν της παιδικής ηλικίας, καθώς επέρχεται η γνωστική ωρίμανση του ατόμου (Mraata, 2017).

Οι σωματικές και οι βιολογικές αλλαγές, συμβάλουν στην ανάδειξη διάφορων ψυχικών ανακατατάξεων (Κουρκούτας, 2001) και όπως αναφέρει ο

Feldman (2011), μπορεί να έχει πολύ σοβαρές ψυχολογικές επιπτώσεις στους νέους, επειδή συνήθως, δυσκολεύονται να αντιληφθούν την πραγματική εικόνα του σώματος που διαθέτουν και αυτό έχει ως επακόλουθο το στιγματισμό της ψυχολογίας τους.

Οι σωματικές αλλαγές που γίνονται κατά την εφηβική περίοδο, παρουσιάζονται με γρήγορους ρυθμούς και μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά τον έφηβο, που ως τότε ενδέχεται να μην είχε ασχοληθεί ξανά με το σώμα του (Feldman, 2011). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, οι έφηβοι να αντιμετωπίζουν τις αλλαγές που παρατηρούν στον εαυτό τους, με άγχος, ανησυχία, φοβίες και αισθήματα ντροπής. (Αγγελόπουλος, 2009). Επιπλέον, οι ορμονικές αλλαγές που σημειώνονται στην εφηβεία, προκαλούν σημαντικές διαφοροποιήσεις στο σώμα των εφήβων, όπως τριχοφυΐα, αλλαγή στις φωνητικές χορδές, ανάπτυξη των μυών και διαφορά στην κατανομή του λίπους (Αγγελόπουλος, 2009).

Εξαιτίας όλων αυτών των αλλαγών, ένας έφηβος διατρέχει πολλούς κινδύνους που απειλούν την σωματική και την ψυχική του υγεία και ευεξία, στην φάση της εφηβικής του ζωής. Ένα εξαιρετικά σημαντικό πρόβλημα που ενδέχεται να εμφανιστεί στην εφηβεία είναι η χρήση παράνομων ουσιών ή και κάθε είδους κατάχρηση, όπως το κάπνισμα, οι σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες, το αλκοόλ κ.α.

1.3 Ψυχική υγεία στην εφηβική ηλικία

Ο ορισμός της ψυχικής υγείας κατά τον Π.Ο.Υ. είναι: *«Η κατάσταση ευημερίας στην οποία κάθε άτομο συνειδητοποιεί τις δικές του δυνατότητες, μπορεί να αντεπεξέλθει στις συνήθειες ζωτικές πιέσεις, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και γόνιμα και είναι σε θέση να συμβάλει στην κοινότητά του»* (World Health Organization, 2013). Η απουσία ψυχικής διαταραχής δεν σημαίνει απαραίτητα την ύπαρξη καλής ψυχικής υγείας καθώς *«οι άνθρωποι που ζουν με ψυχικές διαταραχές μπορούν επίσης να επιτύχουν καλά επίπεδα ευημερίας - να ζήσουν μια ικανοποιητική, ουσιαστική ζωή - μέσα στους περιορισμούς των επώδυνων, ενοχλητικών ή εξουθενωτικών συμπτωμάτων»* (World Health Organization, 2014).

Σύμφωνα με τους Willis & Campbell (1992), η ψυχική υγεία «είναι μία θετική κατάσταση πνευματικής ευεξίας στην οποία τα άτομα αισθάνονται βασικά ικανοποιημένα από τον εαυτό τους, τους ρόλους τους στη ζωή και τις σχέσεις τους με τους άλλους». Πολλές φορές ο όρος «ψυχική υγεία» ταυτίζεται με την «ψυχική ευεξία» (Αναγνώστου, 2012). Η ψυχική υγεία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι και βασικό παράγοντα της συνολικής ευημερίας για ένα άτομο.

Η εφηβική περίοδος, χαρακτηρίζεται σαν μια κατάσταση που προκαλεί στρες και ψυχική πίεση στους νέους. Οι Θεοδωράτου & Μπέκου, (2006), αναφέρουν ότι ο Pittman, (1987), υποστήριξε πως η εφηβεία είναι μία περίοδος «φυσιολογικής ψύχωσης», αφού είναι η μόνη ηλικιακή ομάδα, στην οποία συναντάμε τόσο έντονα το συναίσθημα της κρίσης και της αλλαγής. Σε αυτή την φάση της ζωής των νέων, υπάρχουν κάποιες συγκεκριμένες ψυχολογικές αντιδράσεις, όπως αλλαγές στη διάθεση και στη συμπεριφορά, δυσκολία στη συγκέντρωση, έντονα συναισθήματα, χρήση ουσιών κ.α. Πιο συγκεκριμένα, οι έφηβοι βιώνουν (Κουρκούτας, 2001):

- Μοναξιά, καθώς το άτομο επιδιώκει να μείνει μόνο του για να «ξεφύγει» από την πραγματικότητα.
- Ανία, ιδιαίτερα κατά την πρώτη φάση της εφηβείας.
- Νευρικότητα – ανησυχία, λόγω της απότομης ανάπτυξης των ορμονών και των αλλαγών γενικότερα.
- Αυξημένη ευσυγκινησία, γιατί νιώθει ευάλωτος, μπροστά τις σωματικές αλλαγές που βιώνει.
- Αντιδραστική εχθρική και επιθετική συμπεριφορά προς τους άλλους, προκειμένου να νιώσουν ανίκητοι, δυνατοί και αυτόνομοι.
- Αντιδραστική εχθρική στάση απέναντι στο άλλο φύλο, συνειδητοποιώντας τις αλλαγές του σώματος και τις σεξουαλικές ορμές.
- Έλλειψη αυτοπεποίθησης, που οφείλεται στην μη ολοκληρωμένη προσωπικότητα του εφήβου.

1.3.1 Σχολείο και ψυχική υγεία

Το σχολείο αποτελεί το περιβάλλον στο οποίο τα παιδιά και οι έφηβοι περνούν ένα μεγάλο μέρος της ημέρας τους εκτός οικογένειας. Διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού και του εφήβου, στην προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ψυχικής και κοινωνικής προσαρμογής του, που θα βοηθήσουν στην μετέπειτα ένταξή του στην κοινωνία των ενηλίκων (Παπακωνσταντινοπούλου, 2018).

Η σχολική ένταξη παίζει σημαντικό ρόλο στην εξασφάλιση της ψυχικής υγείας των ατόμων. Σύμφωνα με τον Goodenow (1993, όπως αναφέρεται στους Shochet et al., 2010) ως σχολική ένταξη ορίζεται *«ο βαθμός στον οποίο οι μαθητές αισθάνονται αποδεκτοί, σεβαστοί, συμπεριλαμβανόμενοι και υποστηριζόμενοι από τους άλλους στο σχολικό και κοινωνικό περιβάλλον»*. Η ομαλή σχολική ένταξη μπορεί να οδηγήσει ένα παιδί σε καλύτερα ακαδημαϊκά αποτελέσματα και σε μια μετέπειτα καλή ψυχική υγεία. Παιδιά με κακή σχολική ένταξη είναι περισσότερο ευάλωτα στην σχολική αποτυχία στο μέλλον αλλά και στη χρήση ουσιών τα επόμενα χρόνια, όπως έχουν αποδείξει οι Bond et al., (2007) και επίσης αποτελεί έναν από τους βασικούς παράγοντες κινδύνου για προβλήματα ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων.

Τα τελευταία χρόνια έχει παρατηρηθεί αύξηση του ποσοστού των παιδιών και εφήβων που αντιμετωπίζουν ευρύ φάσμα δυσκολιών με αρνητικές επιπτώσεις στους τομείς της σωματικής και ψυχικής υγείας, της μάθησης και της προσαρμογής τους στο σχολείο (Γιαννοπούλου, 2019).

Πολλές μελέτες σε διάφορες χώρες αποδεικνύουν ότι ποσοστό 10-20% παιδιών παρουσιάζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, με συχνότερα την κατάθλιψη, το άγχος, τις διαταραχές προσοχής και συμπεριφοράς. Στην Ελλάδα, αντίστοιχο ποσοστό μαθητών παρουσιάζει ψυχοκοινωνικές δυσκολίες, οι οποίες έχουν αρνητική επίδραση στη σχολική προσαρμογή και στην ακαδημαϊκή επίδοση (Γιαννοπούλου, 2019).

1.3.2 Παράγοντες ψυχικής υγείας των εφήβων

Η διαμόρφωση της καλής ψυχικής υγείας αλλά και των κοινωνικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών που οδηγούν τον έφηβο σε κακή ψυχική υγεία, εξαρτάται από συγκεκριμένους παράγοντες που επιδρούν τόσο σε ατομικό επίπεδο, όσο και σε επίπεδο ολόκληρης της σχολικής τάξης αλλά και συνδυαστικά. Ερευνητές όπως οι Patel et al., (2007) ταξινόμησαν τους προστατευτικούς παράγοντες και τους παράγοντες κινδύνου σε Βιολογικούς ή Γενετικούς, που σχετίζονται με την καλή ή κακή σωματική υγεία, Ψυχολογικούς, που ανήκουν όλα τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ενός ατόμου και Κοινωνικούς που αφορά το περιβάλλον μέσα στο οποίο το άτομο δρα και ενεργεί (δηλαδή. η οικογένεια, το σχολείο και η κοινότητα).

Προστατευτικοί παράγοντες:

Οι προστατευτικοί παράγοντες σχετίζονται με(Cefai & Camilleri, 2015):

- Καλή σχέση με τους συμμαθητές, και τους δασκάλους
- μηδενικός εκφοβισμός στο σχολείο,
- υψηλή αυτοεκτίμηση,
- υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα,
- υψηλή εμπλοκή στο σχολείο,
- καλές δεξιότητες επικοινωνίας,
- χαμηλή οικογενειακή σύγκρουση,
- συμμετοχή στα μαθήματα,
- υποστήριξη από στενούς φίλους,
- συμμετοχή σε σχολικές δραστηριότητες,
- επαρκείς πόροι στην τάξη,
- καλή επικοινωνία μεταξύ εκπαιδευτικών και γονέων.
- υψηλό οικογενειακό εισόδημα,
- υψηλή εμπλοκή στο σχολείο,

- φίλοι στο σχολείο,
- χαμηλό άγχος γονέων,
- καλές δεξιότητες επικοινωνίας,
- υποστήριξη από στενούς φίλους,
- καλή επικοινωνία με τους γονείς,
- αίσθηση της κοινότητας στην τάξη

Οι παράγοντες κινδύνου σχετίζονται με (Cefai & Camilleri, 2015) :

- Εκφοβισμό στο σχολείο,
- κακές δεξιότητες επικοινωνίας,
- κακή σχέση εκπαιδευτικού-μαθητή,
- κακή ή ανύπαρκτη σχέση με συνομηλίκους,
- κακή συμπεριφορά στο σχολείο,
- μικρή συμμετοχή σε μαθήματα,
- υψηλό άγχος γονέων,
- χαμηλή αυτοεκτίμηση,
- κακή επικοινωνία μεταξύ εκπαιδευτικών και γονέων,
- κακή ακαδημαϊκή πρόοδος.
- κακή συμπεριφορά στο σπίτι,
- κακή ακαδημαϊκή προσδοκία,
- δεν υπάρχει υποστήριξη από στενούς φίλους,
- μονογονεϊκή οικογένεια ,
- υψηλό άγχος γονέων,
- μικρή συμμετοχή σε μαθήματα,
- χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα,
- κακή σχέση γονέα-παιδιού,
- κακές δεξιότητες επικοινωνίας,

- κακή σχέση μαθητών-εκπαιδευτικών,
- μικρή συμμετοχή γονέων σε οργανώσεις,
- κακή επικοινωνία με τους γονείς,
- κακή εποπτεία των γονέων .

1.4 Ποιότητα ζωής στην εφηβική ηλικία

Η ποιότητα της ζωής είναι όρος που σχετίζεται κυρίως με την ευημερία και τις συνθήκες διαβίωσης (Gasper, 2010; Helsedirektoratet, 2015; Svavarsdottir & Orlysgsdottir, 2006). Οι Dickinson et al., (2007) όρισαν την ποιότητα ζωής, ως την αντίληψη του ατόμου για τη θέση του στη ζωή, στο πλαίσιο της κοινωνίας και του συστήματος αξιών στο οποίο ζει, καθώς και σε σχέση με τους στόχους, τις προσδοκίες και τις ανησυχίες του (Παναγιωτάκη-Δαυΐδ, 2007). Σύμφωνα με τον Ασβεστά (2007), η ποιότητα ζωής συντίθεται από όλους εκείνους τους παράγοντες-οικονομικούς, κοινωνικούς, προσωπικούς και παράγοντες υγείας-που δομούν και επηρεάζουν την ζωή. Παλαιότερες έρευνες (Mc Call, 1975) υποστήριζαν ότι η ποιότητα ζωής είναι συνυφασμένη με την κατανομή των πόρων που αφορούν το γενικό «ευ ζην» της κοινωνίας

Συνεπώς μπορούμε να πούμε πως, η ποιότητα ζωής έχει μελετηθεί από δύο βασικές προοπτικές: την αντικειμενική και την υποκειμενική. Τα αντικειμενικά κριτήρια εστιάζουν σε εξωτερικές εκτιμήσεις, ποιοτικές καταστάσεις όπως τα επίπεδα του οικονομικού εισοδήματος, πρόσβαση σε ιατρικές πηγές, και ευκαιρίες δημιουργίας. Αντίθετα τα υποκειμενικά κριτήρια εστιάζουν στα συναισθήματα (Τσομπόλη, 2007).

Παρότι έχουν γίνει πολλές έρευνες για τους παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής των ανθρώπων, λίγες είναι εκείνες που έχουν γίνει στο χώρο της εκπαίδευσης. Τα τελευταία μόνο χρόνια, οι επιστήμονες έχουν στρέψει την προσοχή τους στην μελέτη της ποιότητας ζωής των εφήβων, επειδή στα σχολικά χρόνια χτίζονται τα θεμέλια για την τοποθέτηση σωστών βάσεων για τη σωματική, ψυχική και ηθική ολοκλήρωση, καθώς δομείται και ισχυροποιείται η προσωπικότητα των μαθητών, βάσει των ερεθισμάτων που

λαμβάνουν από το οικογενειακό και το κοινωνικό τους περιβάλλον (Τσομπόλη, 2007).

Πολλοί παράγοντες όπως η ασφάλεια, οι διαπροσωπικές και οικογενειακές σχέσεις, η κοινωνική δομή και η φυσική άσκηση παίζουν σημαντικό ρόλο στην ποιότητα ζωής των μαθητών - εφήβων. Επιπλέον, το επίπεδο μόρφωσης των γονέων και το οικογενειακό εισόδημα διαμορφώνει την αντίληψη της ευτυχίας των μαθητών και την ικανοποίησή τους από τη ζωή (Τσομπόλη, 2007).

1.4.1 Σχέση της ποιότητας ζωής με το σχολικό περιβάλλον

Οι έρευνες που έχουν γίνει για το πώς αντιλαμβάνονται οι έφηβοι την ποιότητα ζωής τους υποστηρίζουν ότι συνδέεται με συμπεριφορές, στάσεις και εμπειρίες που υιοθετούνται στο σχολείο.

Οι Adelman et al.,(1989) στην έρευνά τους, βρήκαν σύνδεση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής και της αντίληψης ελέγχου για το σχολείο. Οι Huebner et al., (2000) βρήκαν ότι η χαμηλή αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής σχετιζόταν με αρνητική στάση απέναντι στους καθηγητές και το σχολείο. Ο Gilman (2001), απέδειξε ότι η αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής μεταξύ των εφήβων σχετιζόταν με μεγαλύτερα επίπεδα συμμετοχής σε δραστηριότητες όπως ο αθλητισμός.

Άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι όσο πιο δυνατή είναι η σχέση γονέα και παιδιού, τόσο θετικότερη επίδραση έχει στην ποιότητα ζωής του παιδιού σε σύγκριση με την σχέση μεταξύ συμμαθητών, η οποία και αυτή είναι σημαντική παράμετρος διαμόρφωσης της αντιλαμβανόμενης ποιότητας ζωής (Huebner, 1991a; Man, 1991).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 : ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

2.1 Εισαγωγή

Η συνολική εμπειρία του σχολείου για τους μαθητές διαμορφώνεται από πολλούς παράγοντες, όπως τα ατομικά και οικογενειακά χαρακτηριστικά, αλλά και το κοινωνικό και πολιτιστικό περιβάλλον μέσα στο οποίο ζουν και μαθαίνουν. Οι παράγοντες αυτοί λειτουργούν αλληλένδετα στο πλαίσιο της σχολικής κοινότητας (Halle, 2003) και ο συνδυασμός τους συμβάλλει στον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές αντιλαμβάνονται την ποιότητα της ακαδημαϊκής, συναισθηματικής και κοινωνικής ζωής τους στο σχολείο (Zins et al., 2004).

2.2 Παράγοντες της ικανοποίησης των μαθητών από το σχολείο

Οι παράγοντες που οδηγούν τους μαθητές να είναι ικανοποιημένοι από το βασίζονται κυρίως στα ατομικά χαρακτηριστικά του καθενός, όπως στην κοινωνικότητα και τις θετικές αξίες τις οποίες υιοθετεί, αλλά και στα κοινωνικά χαρακτηριστικά της οικογένειας, των συνομηλίκων και του σχολικού περιβάλλοντος (Perry, 1993). Καθώς οι μαθητές περνούν ένα πολύ σημαντικό μέρος του χρόνου τους στο σχολείο, δείκτη του βαθμού ικανοποίησης από το σχολείο αποτελούν και οι αντιλήψεις των μαθητών σχετικά με το κλίμα που επικρατεί στο σχολείο τους (Κοκκέβη κ.α. 2011).

Έρευνες όπως των Epstein (1981), Good & Brophy (1986) έχουν επισημάνει πως η ενεργητική συμμετοχή και η υπευθυνότητα στη σχολική ζωή, καθώς και οι καλές διαπροσωπικές σχέσεις των συμμαθητών μεταξύ τους, αλλά και με τους καθηγητές τους αποτελούν χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τη ικανοποίηση απέναντι στο σχολείο. Επίσης για τους μαθητές είναι σημαντικό οι κανόνες που θεσπίζονται από το σχολείο να διέπονται από δικαιοσύνη και συνεκτικότητα, πειθαρχία και δομή. Αυτό βοηθάει την προσαρμογή τους και κατ' επέκταση τα συναισθήματα τους για αυτό. Η έλλειψη κανόνων μπορεί να δημιουργήσει ανασφάλεια στους μαθητές και αρνητική αντίληψη για το σχολείο (Samdal et al., 1998).

Όταν υπάρχουν θετικά συναισθήματα, και κλίμα συμπάθειας και κατανόησης μεταξύ συμμαθητών, τότε είναι πιθανότερο να αισθάνονται ασφαλείς στο σχολικό περιβάλλον.

Έχει παρατηρηθεί ότι οι μαθητές των μεγαλύτερων τάξεων βιώνουν μικρότερα αισθήματα ικανοποίησης από το σχολείο (Hallinan, 2008, Samdal et al., 1998). Παράλληλα με την ηλικία των μαθητών αυξάνονται και οι απαιτήσεις του σχολείου, και έτσι οι έφηβοι μαθητές βιώνουν περισσότερο άγχος και μικρότερη ικανοποίηση από το σχολείο συγκριτικά με μαθητές μικρότερων τάξεων (Samdal et al., 1998).

Ο τρόπος με τον οποίο ο έφηβος μαθητής βιώνει τις σχέσεις του στο μαθησιακό περιβάλλον συνιστά το *ψυχολογικό κλίμα* της τάξης (Βούλγαρης & Ματσαγγούρας, 2010), η αξία του οποίου εντοπίζεται στη σημασία που έχει ως παράγοντας πρόβλεψης της συναισθηματικής ισορροπίας, της παραβατικής συμπεριφοράς και της ακαδημαϊκής προόδου. Όπως αναφέρουν οι Βούλγαρης & Ματσαγγούρας, (2010), υπάρχουν ευρήματα ερευνών που σχετίζουν το θετικό σχολικό κλίμα με την ακαδημαϊκή βελτίωση, αλλά και τη μείωση της παραβατικής συμπεριφοράς. Συνεπώς, το καλό σχολικό κλίμα έχει άμεσο αντίκτυπο στην ικανοποίηση που νιώθουν οι μαθητές με το σχολείο.

2.3 Διαπροσωπικές σχέσεις

Όπως αναφέρουν οι Johnson & Johnson, (1991), οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι σημαντικές για την προσωπική εξέλιξη και ταυτότητα, την παραγωγικότητα και την επαγγελματική επιτυχία, το νόημα και την ποιότητα της ζωής του καθενός μας και τη σωματική και ψυχική μας υγεία. Μέσα από τις θετικές διαπροσωπικές του σχέσεις ο άνθρωπος μπορεί να βοηθηθεί να ξεπεράσει τις ανασφάλειες και τα άγχη του, να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του, να εξελιχθεί ατομικά και κοινωνικά, καθώς οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις είναι θεμελιώδεις για την ανάπτυξη και ζωτικής σημασίας για την ύπαρξή μας. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ευημερία (Menzer, 2013).

2.4 Διαπροσωπικές σχέσεις στο σχολείο

Το σχολείο δεν είναι μόνο ένα προκαταρκτικό στάδιο για τη ζωή, αλλά είναι και το ίδιο κομμάτι της ζωής όλων. Η σχολική τάξη αποτελεί μια μικρογραφία της κοινωνίας, μέσα στην οποία αλληλεπιδρούν οι μαθητές και οι εκπαιδευτές και η δράση της μιας πλευράς επηρεάζει τη δράση της άλλης και έτσι διαμορφώνονται οι διαπροσωπικές σχέσεις.

Για την κοινωνική ανάπτυξη των μαθητών σπουδαίος είναι ο ρόλος που διαδραματίζουν οι διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσουν, τόσο με τους συνομήλικους, όσο και με τους καθηγητές τους (Bonino et al., 2005). Οι μαθητές πρέπει να εξελιχθούν κοινωνικά, να αναπτύξουν δηλαδή, θετικές διαπροσωπικές σχέσεις και επικοινωνιακές δεξιότητες με άλλες ομάδες.

Όπως αναφέρει ο Καψάλης (2005), οι μαθητές κατά τη διάρκεια της προεφηβικής και της εφηβικής ηλικίας, έχουν εξάρτηση από το οικογενειακό τους περιβάλλον, αλλά επιδιώκουν διαρκώς να συναναστρέφονται με συνομηλικούς. Έτσι για την κοινωνικοποίηση των εφήβων, εκτός από το οικογενειακό περιβάλλον ιδιαίτερη είναι και η συμβολή της σχολικής τάξης ως μίας ομάδας που αποτελείται από άτομα ίδιας ηλικίας (Τσιπλητάρης, 2011), γιατί αποτελεί το σημείο εκκίνησης της κοινωνικής υπόστασης κάθε ατόμου. Στο σχολικό περιβάλλον η συνύπαρξη μαθητών και εκπαιδευτικών δημιουργεί ένα πολύπλοκο πλέγμα διαπροσωπικών σχέσεων, μέσα από το οποίο έχει αποδειχτεί ότι προωθείται η μάθηση και η ανάπτυξη (Ματσαγγούρας, 2001). Ο τρόπος με τον οποίο ο έφηβος μαθητής βιώνει τις σχέσεις του στο μαθησιακό περιβάλλον συνιστά το *ψυχολογικό κλίμα* της τάξης (Βούλγαρης & Ματσαγγούρας, 2010), η αξία του οποίου εντοπίζεται στη σημασία που έχει ως παράγοντας πρόβλεψης της συναισθηματικής ισορροπίας, της παραβατικής συμπεριφοράς και της ακαδημαϊκής προόδου.

Όπως αναφέρουν οι Βούλγαρης & Ματσαγγούρας, (2010), υπάρχουν ευρήματα ερευνών που σχετίζουν το θετικό σχολικό κλίμα με την ακαδημαϊκή βελτίωση, αλλά και τη μείωση της παραβατικής συμπεριφοράς. Συνεπώς, το καλό σχολικό κλίμα έχει άμεσο αντίκτυπο στην ικανοποίηση που νιώθουν οι μαθητές με το σχολείο.

2.5 Διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ συμμαθητών

Ο Bandura, (1977) αναφέρει ότι οι έφηβοι μέσω αλληλεπιδράσεων με τους συνομηλίκους τους μαθαίνουν και υιοθετούν κανόνες και διάφορα πρότυπα και μοντέλα κοινωνικής συμπεριφοράς. Η σημαντικότητα των σχέσεων μεταξύ των συνομηλίκων της τάξης είναι ιδιαίτερα μεγάλη, καθώς η σχολική τάξη παραμένει ίδια για πολλά χρόνια (Πυργιωτάκης, 1999) και η επιρροή των μελών μεταξύ τους είναι σταθερή (Κογκούλης, 2014).

Οι έφηβοι βρίσκονται σε ένα στάδιο όπου πρέπει να μάθουν νέες κοινωνικές συμπεριφορές, να ανακαλύψουν ποια συμπεριφορά είναι αποδεκτή και ποια όχι, ποια πτυχή της προσωπικότητάς τους αρέσει και ποια είναι απορριπτέα. Ενεργούν και δρουν μέσα στη σχολική τάξη, επιδιώκοντας να βιώσουν την αποδοχή και την εκτίμηση από τους συνομηλίκους τους (Καψάλης, 2009), να δημιουργήσουν φιλίες, να επικοινωνήσουν μέσα από κοινά ενδιαφέροντα και έτσι να αναπτύξουν την προσωπική τους ταυτότητα (Ματσαγγούρας, 2003: Μπίκος, 2011).

Οι σχέσεις μεταξύ των συμμαθητών επιδρούν σε μεγάλο βαθμό στην εξέλιξή τους σε κοινωνικό, ακαδημαϊκό και συναισθηματικό επίπεδο. Παράλληλα, οι διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσονται μέσα στην τάξη επηρεάζουν τις συμπεριφορικές τους αντιδράσεις (Ναυρίδης, 1994). Όπως αναφέρει ο Πυργιωτάκης (1999), έρευνες έχουν επιβεβαιώσει ότι οι ικανοποιητικές και αρμονικές φιλικές σχέσεις των εφήβων, επιδρούν θετικά στη μαθησιακή τους απόδοση, στις κοινωνικές συναναστροφές, καθώς και στην καλλιέργεια συναισθημάτων φιλίας και συμπάραστασης και έτσι νιώθουν ικανοποιημένοι. Έφηβοι οι οποίοι έχουν άριστες διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ τους, αναφέρουν λιγότερα ψυχολογικά προβλήματα και προβλήματα που σχετίζονται με το σχολείο, μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στην κοινωνική αποδοχή τους εκ μέρους των συνομηλίκων και λιγότερη μοναξιά (Cole & Cole, 2002: Slavin, 2007). Αντίθετα, αν υπάρχουν αρνητικές διαπροσωπικές σχέσεις, τότε μπορεί να εμφανιστούν συνέπειες που πιθανώς θα επηρεάσουν τους εφήβους όχι μόνο στο πλαίσιο της τάξης και του σχολείου, αλλά υπάρχει πιθανότητα οι αρνητικές αυτές επιπτώσεις να έχουν αντίκτυπο και στη μετέπειτα πορεία τους στην ενήλικη ζωή.

Εκτός από τα ατομικά και οικογενειακά χαρακτηριστικά, την ποιότητα των σχέσεων εντός και εκτός της οικογένειας, άλλοι παράγοντες που καθορίζουν τις σχέσεις των εφήβων με τους συνομηλίκους τους είναι ο πολιτισμός, το άγχος και η κοινωνική υποστήριξη (Rubin et al. 2013).

2.5.1 Διαπροσωπικές σχέσεις συμμαθητών και ποιότητα ζωής

Οι έρευνες δείχνουν ότι οι σχέσεις μεταξύ των συμμαθητών επηρεάζουν τους εφήβους τόσο σε ενδοπροσωπικά, όσο και σε γενικά επίπεδα προσαρμογής (Rubin κ.ά., 2013). Οι σχέσεις μεταξύ των συμμαθητών είναι σημαντικές για την κοινωνική, γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων (Fink et al., 2015). Η αποδοχή από τους συνομηλίκους γίνεται ιδιαίτερα σημαντική για τα παιδιά κατά τη διάρκεια της εφηβικής τους ηλικίας (π.χ. Rubin et al., 2006). Η έρευνες δείχνουν ότι οι έφηβοι προτιμούν να περνούν το χρόνο τους με όσους είναι ίδιοι με εκείνους ως προς την ηλικία, το φύλο, τα πρότυπα συμπεριφοράς και την εθνικότητα (Abecassis et al., 2002). Κατά τη διάρκεια της εφηβείας οι περισσότερες αλληλεπιδράσεις συνομήλικων συμβαίνουν μέσα στη σχολική τάξη (Rubin et al., 2006). Το να είσαι μέλος μιας ομάδας μέσα στη σχολική τάξη έχει συνδεθεί με την ψυχολογική ευημερία και την εποικοδομητική αντιμετώπιση του άγχους (Hansel, 1981).

Οι έρευνες που έχουν γίνει έχουν επικεντρωθεί κυρίως στις αρνητικές συνέπειες που σχετίζονται με τις σχέσεις μεταξύ των συμμαθητών (π.χ. απόρριψη, εκφοβισμός, θυματοποίηση κ.λ.π.). Τις δύο τελευταίες δεκαετίες οι ερευνητές δίνουν έμφαση στην ευημερία και την ικανοποίηση των εφήβων (π.χ. Rubin et al., 2006, Rubin et al., 2013). Τα ευρήματα από τις υπάρχουσες μελέτες για την ευημερία των εφήβων έχουν δείξει ότι οι σχέσεις μεταξύ συμμαθητών συνδέονται με θετικά και αρνητικά αποτελέσματα και αποδεικνύουν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην προσαρμογή και την ανάπτυξη των εφήβων (π.χ., Dunn & Mc Guire, 1992, Hay, Payne & Chadwick, 2004, Rubin et al., 2013). Οι συγκεκριμένες μελέτες δεν έχουν επιβεβαιώσει σε ποια κατεύθυνση συνδέονται οι σχέσεις μεταξύ των συμμαθητών και της ευημερίας. Δηλαδή, εξακολουθεί να

υπάρχει αβεβαιότητα ως προς το αν η σχέση μεταξύ των συμμαθητών επηρεάζει την ποιότητα ζωής ή αν οι έφηβοι που αναφέρουν υψηλή ποιότητα ζωής έχουν επίσης καλύτερες σχέσεις με τους συνομηλίκους.

2.6 Διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ καθηγητών και μαθητών

Πολλές έρευνες έχουν διαπιστώσει τη σπουδαιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ καθηγητών και εφήβων μαθητών, που οδηγεί στη δημιουργία ενός μαθησιακού περιβάλλοντος το οποίο διευκολύνει την ανάπτυξη της μάθησης και την αυτονομία (Ryan, 1995). Οι καλές διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των εκπαιδευτικών και μαθητών, επηρεάζουν θετικά τη μαθησιακή και κοινωνική εξέλιξη των μαθητών, επειδή ενισχύουν σε μεγάλο βαθμό την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμησή τους και δημιουργούν στους μαθητές την αίσθηση της ασφάλειας (Μαλικώση – Λοϊζου, 2001). Όπως και οι σχέσεις μεταξύ συμμαθητών, έτσι και οι σχέσεις αυτές επηρεάζονται τόσο από τα ατομικά γνωρίσματα του καθενός όπως το φύλο, η ηλικία, η κοινωνική και οικονομική υπόσταση, η εθνικότητα, όσο από το ευρύτερο πλαίσιο και τις συμπεριφορές τους (Αναγνωστοπούλου, 2005).

Ο Αναστασόπουλος (1992) αναφέρει πιο συγκεκριμένα, ότι ανάλογα με την φάση της ανάπτυξης του εφήβου, η σχέση του με τον καθηγητή του επηρεάζεται από την ψυχοσυναισθηματική του στάση. Ο έφηβος έχει προσδοκίες από τον καθηγητή καθώς επιθυμεί να του συμπαρασταθεί στην προσπάθεια αναζήτησης αξιών. Επιπλέον προσδοκά να του προσφέρει την απαραίτητη γνώση που θα τον αποδεσμεύσει από την οικογενειακή εστία.

ΜΕΡΟΣ 2^ο

ΕΡΕΥΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 :

3.1 Σκοπός της μελέτης

Η παρούσα Πτυχιακή Εργασία αποσκοπεί στη μελέτη των σχέσεων που αναπτύσσουν οι έφηβοι μαθητές Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης με τους συμμαθητές και δασκάλους τους και πώς αυτές επηρεάζουν την ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής τους.

Συνεπώς η παρούσα μελέτη θα διερευνήσει, θα αναλύσει και θα παρουσιάσει:

1. τη σχέση των εφήβων με τους συμμαθητές
2. τη σχέση των εφήβων με τους δασκάλους τους
3. την ικανοποίησή τους από το σχολείο και από τη σχέση τους με τους συμμαθητές και τους δασκάλους τους και
4. την κατάσταση της σωματικής και ψυχικής τους υγείας σε σχέση με την ηλικιακή τους ομάδα

3.2 Ερευνητικά ερωτήματα

1. Θα υπάρχει διαφορά μεταξύ των βαθμίδων εκπαίδευσης, με τους μικρότερους σε ηλικία μαθητές να έχουν καλύτερες σχέσεις μεταξύ τους και να είναι περισσότερο ικανοποιημένοι από το σχολείο;
2. Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων σχετικά με την ικανοποίηση από το σχολείο και τις σχέσεις που αναπτύσσουν σε αυτό;
3. Ποια ηλικιακή ομάδα παρουσιάζει περισσότερα ψυχοσωματικά συμπτώματα;

3.3 Μεθοδολογία εμπειρικής έρευνας

Η παρούσα πτυχιακή εργασία αποτελεί μέρος της Πανελλήνιας έρευνας για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών (Έρευνα HBSC/WHO), που πραγματοποιήθηκε το 2014, από όπου θα

αντλήσει τα δεδομένα της και η οποία διεξάγεται για έκτη φορά από την ερευνητική του ΕΠΙΨΥ με επιστημονικά υπεύθυνα την κα Άννα Κοκκέβη. Η έρευνα αυτή στοχεύει στην κατανόηση του τρόπου ζωής των νέων μέσα στο πλαίσιο του συνεχώς μεταβαλλόμενου κοινωνικοοικονομικού περιβάλλοντος στο οποίο ζουν και ευελπιστεί να προσφέρει πολύτιμες οδηγίες για τον σχεδιασμό παρεμβάσεων πρόληψης και παρέμβασης.

3.3.1 Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχε αντιπροσωπευτικό δείγμα 4.141 εφήβων μαθητών Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου ηλικίας 11, 13 και 15 ετών από όλη την Ελλάδα, έπειτα από την έγγραφη συναίνεση των γονέων τους, την έγκριση του Υπουργείου, των Διευθύνσεων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και την συγκατάθεση της Διεύθυνσης του εκάστοτε σχολείου. Το δείγμα των μαθητών είναι πανελλήνιο, αντιπροσωπευτικό και επιλέχτηκε με πολυσταδιακή στρωματοποιημένη δειγματοληψία.

3.3.2 Εργαλείο

Η συλλογή των στοιχείων έγινε μέσω της χορήγησης ανώνυμου ερωτηματολογίου μέσα στη σχολική τάξη. Η συμμετοχή των σχολείων και των μαθητών στην έρευνα ήταν προαιρετική. Το ερωτηματολόγιο που χορηγήθηκε, δημιουργήθηκε από τον Π.Ο.Υ., και αφορά στον τρόπο ζωής και την υγεία μαθητών-εφήβων.

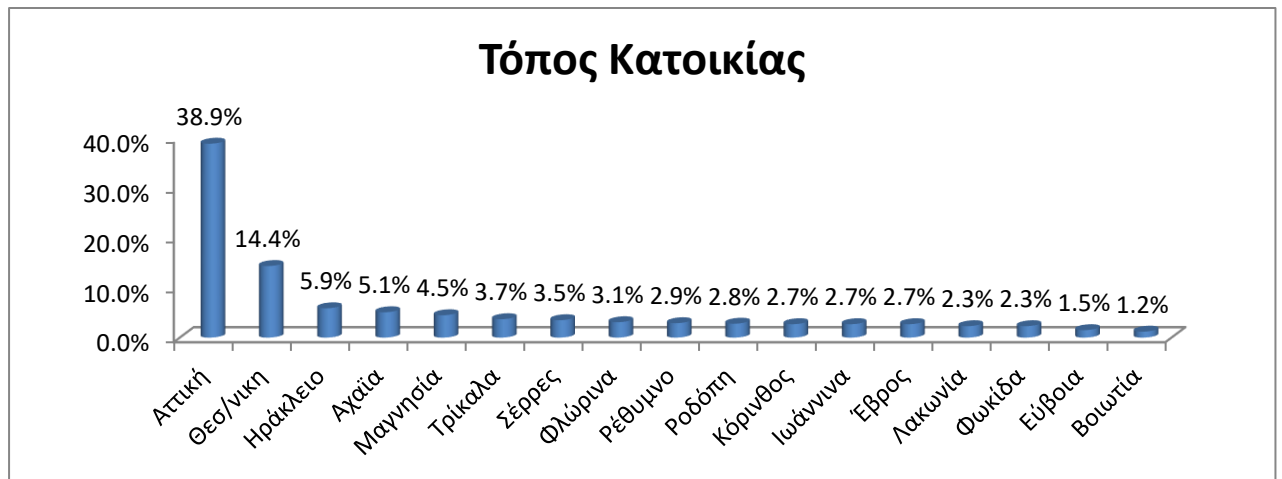
Οι μαθητές ρωτήθηκαν για τα σχολικά τους βιώματα και τις αντιλήψεις τους για το σχολείο. Συγκεκριμένα, κλήθηκαν να απαντήσουν για το πώς νιώθουν για το σχολείο αυτήν την περίοδο, τι συναισθήματα βιώνουν για τους συμμαθητές τους και τους δασκάλους τους, πόσο συχνά βιώνουν συμπτώματα άγχους και νευρικότητας ή κατάθλιψης (π.χ. πόνος στο στομάχι, δυσκολία συγκέντρωσης, θυμό, γκρίνια, δυστυχία, χαρά κ.λ.π).

Οι ερωτήσεις αυτές περιλαμβάνονταν -μεταξύ άλλων- στις κατηγορίες «Το σχολείο μου» και «Η υγεία και η ζωή μου» και διατυπώθηκαν με τη μέθοδο Likert.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 : ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1 Το δείγμα

Το 50,2% των ερωτηθέντων είναι κορίτσια και το 49,8% αγόρια. Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων (38,9%) κατοικούν στην Αττική. Το 14,4% κατοικούν στην Θεσσαλονίκη, το 5,9% στο Ηράκλειο Κρήτης, όπως φαίνεται στο Σχήμα 4.1.



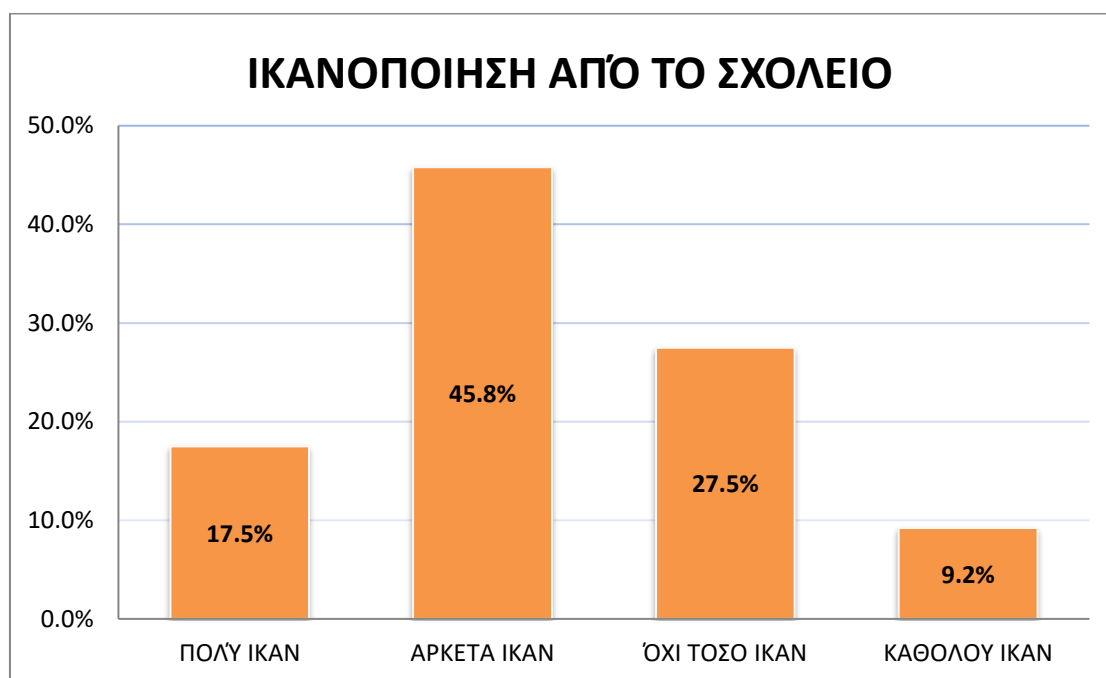
Σχήμα 4.1: Τόπος κατοικίας

Το 35,2% των ερωτηθέντων φοιτά στην Β' Γυμνασίου, το 34% στην ΣΤ' Δημοτικού και το 30,8% στην Α' Λυκείου. Από τους 4141 μαθητές που ερωτήθηκαν 28 δεν απάντησαν σε ποια ηλικιακή ομάδα ανήκουν. Από τους 4113 που απάντησαν φαίνεται αρκετά ικανοποιητικά μοιρασμένο το δείγμα των μαθητών. Το 34,9% είναι 13 ετών, το 33% είναι 11 ετών και το 32,1% είναι 15ετών.

4.2 Αποτελέσματα

4.2.1 Ικανοποίηση από το σχολείο

Στην ερώτηση «Πώς νοιώθεις για το σχολείο σου αυτή την περίοδο» η τιμές της κλίμακας ήταν διαβαθμισμένες 1= «Πολύ ικανοποιημένος», 2= «Αρκετά ικανοποιημένος», 3= «Όχι τόσο ικανοποιημένος» και 4= «Καθόλου ικανοποιημένος». Το 63,3% του συνόλου των ερωτηθέντων μαθητών νιώθει ικανοποίηση από το σχολείο¹, 36,7% δεν είναι ικανοποιημένο² και 13 μαθητές δεν απάντησαν στην ερώτηση (Σχήμα 4.2).



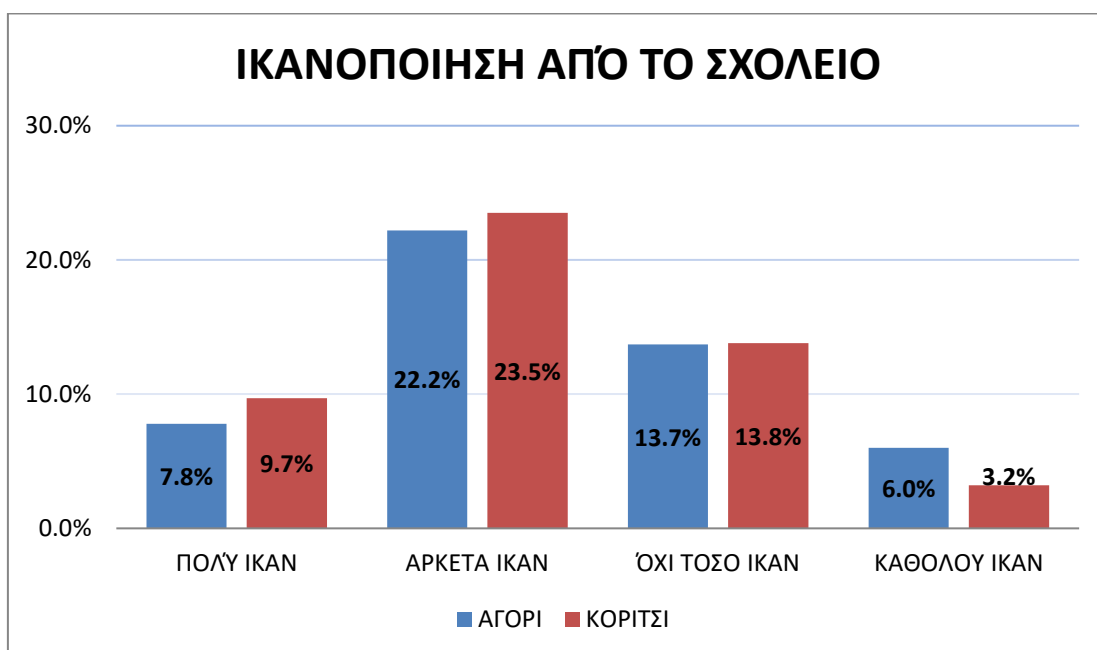
Σχήμα 4.2: Ικανοποίηση από το σχολείο

Αναλύοντας τις απαντήσεις ανά φύλο, όπως φαίνεται από το παρακάτω Σχήμα 4.3, τα κορίτσια του δείγματος έχουν περισσότερη ικανοποίηση από το σχολείο τους σε ποσοστό 33,2%, (9,7% είναι πολύ ικανοποιημένο και 23,5% είναι αρκετά ικανοποιημένο) ενώ το αντίστοιχο ποσοστό των αγοριών

¹Απάντησαν Πολύ ικανοποιημένος και Αρκετά ικανοποιημένος

²Απάντησαν όχι τόσο ικανοποιημένος και καθόλου ικανοποιημένος

είναι 30,0% (7,8% είναι πολύ ικανοποιημένο και 22,2% είναι αρκετά ικανοποιημένο).



Σχήμα 4.3: Ικανοποίηση από το σχολείο σε σχέση με το φύλο

Προκειμένου να διαπιστώσουμε αν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων, ως προς την ικανοποίησή τους από το σχολείο, διενεργήσαμε One Sample T-test. Η ισχύς της μηδενικής υπόθεσης είναι κάτω από 0,05 ($p=0$) άρα δεχόμαστε την εναλλακτική υπόθεση ότι οι μέσοι όροι τιμών ικανοποίησης έχουν στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δυο φύλα. Λόγω του υψηλότερου μέσου όρου στα αγόρια, όπως δείχνει ο παρακάτω Πίνακας 4.1, φαίνεται ότι εκείνα είναι λιγότερο ικανοποιημένα από το σχολείο αυτή την περίοδο. Ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα ευρήματα της έρευνας ως προς την ικανοποίηση από το σχολείο των μαθητών ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα που ανήκουν.

Πίνακας 4.1: Ικανοποίηση από το σχολείο ανά φύλο

Ικανοποίηση ανά φύλο				
	Φύλο	Σύνολα	Μ.Ο	Τυπική Απόκλιση
Ικανοποίηση από το σχολείο	Αγόρι	2054	2,36	0,87
	Κορίτσι	2074	2,21	0,83

Αναλύοντας την ικανοποίηση ανά ηλικιακή ομάδα (Πίνακας 4.2), το 83,6% των 11χρονων είναι ικανοποιημένοι από το σχολείο, το 56,9% των 13χρονων είναι επίσης ικανοποιημένοι και το 48,7% των 15χρονων είναι ικανοποιημένοι.

Πίνακας 4.2: Ικανοποίηση από το σχολείο ανά ηλικιακή ομάδα

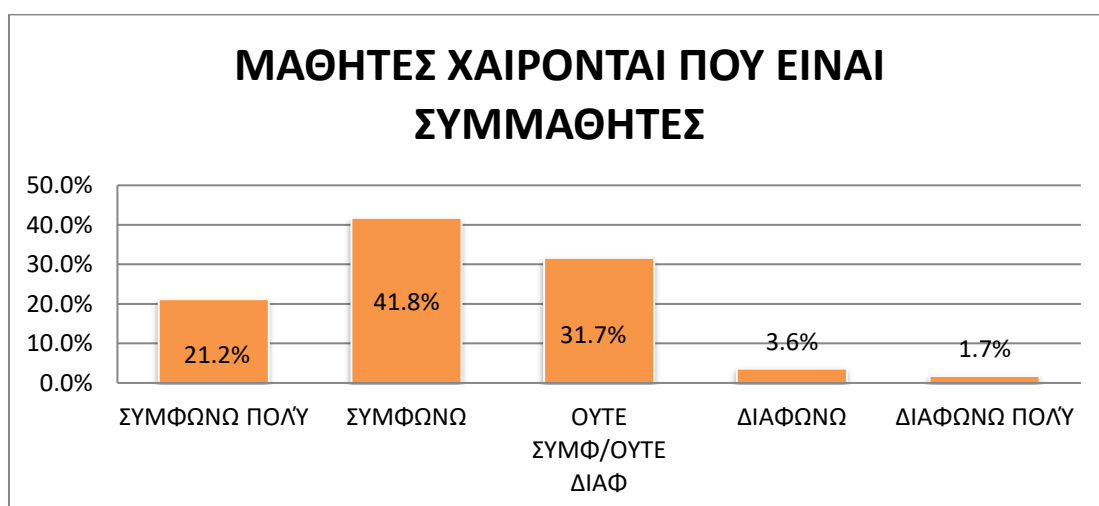
ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ				
ΗΛΙΚΙΑ	ΒΑΘΜΟΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ	ΣΥΝΟΛΑ	%	ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ
11	ΠΟΛΥ	484	35,2	83,6%
	ΑΡΚΕΤΑ	666	48,4	
13	ΠΟΛΥ	161	11,2	56,9%
	ΑΡΚΕΤΑ	657	45,7	
15	ΠΟΛΥ	81	6,1	48,7%
	ΑΡΚΕΤΑ	565	42,6	

Προκειμένου να διαπιστώσουμε αν υπάρχει σημαντική στατιστική διαφορά μεταξύ των ηλικιακών ομάδων, ως προς την ικανοποίησή τους από το σχολείο διενεργήσαμε One-Way ANOVA Test. Διαπιστώθηκε πως $p=0<0.05$ συνεπώς επιβεβαιώνεται ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά για την ικανοποίηση από το σχολείο ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες των εφήβων μαθητών.

4.2.2 Σχέσεις μεταξύ συμμαθητών

Όσον αφορά τις σχέσεις μεταξύ συμμαθητών, οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε τρεις ερωτήσεις, οι οποίες ήταν διαβαθμισμένες σε 5βαθμη κλίματα Likert η οποία ήταν διαβαθμισμένη ως εξής: 1= «Συμφωνώ πολύ», 2= «Συμφωνώ», 3= «Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ», 4= «Διαφωνώ», 5= Διαφωνώ πολύ»

Στην πρώτη ερώτηση «Οι μαθητές της τάξης μου χαίρονται που είναι συμμαθητές», η πλειοψηφία των μαθητών (62,9%)³ συμφωνεί (21,2% συμφωνεί πολύ και 41,7% συμφωνεί) με την ερώτηση και πολύ μικρό ποσοστό (5,3%) διαφωνεί⁴ (Σχήμα 4.4).



Σχήμα 4.4: Μαθητές χαίρονται που είναι συμμαθητές

Αναλύοντας τις απαντήσεις ανά φύλο, τα αγόρια του δείγματος χαίρονται που είναι συμμαθητές (34,2%⁵) και τα κορίτσια αντίστοιχα 28,7%⁶ (Σχήμα 4.5).

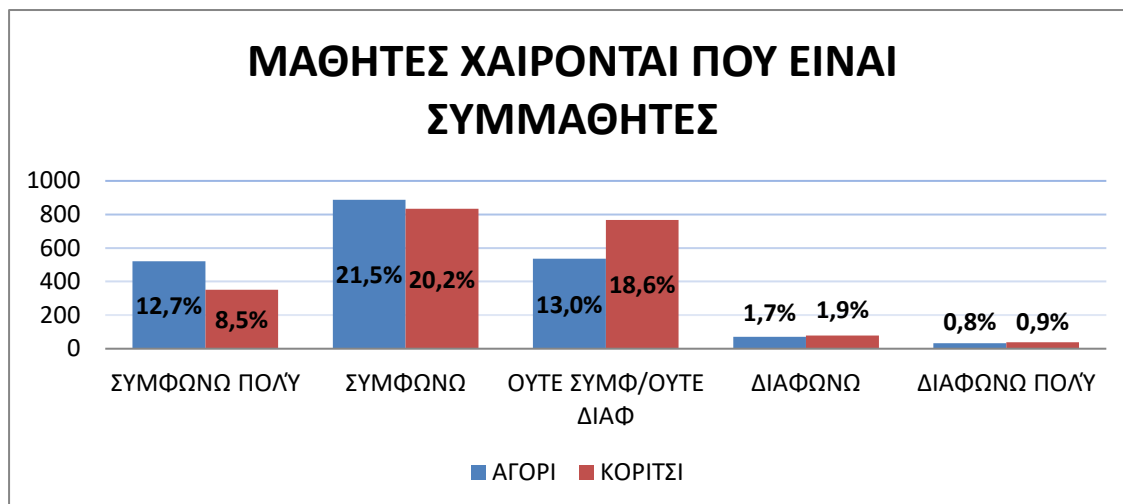
Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του Independent T-Test, ($t=-7,600$ και $p=0,00<0,05$), υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα.

³Απάντησαν «συμφωνώ πολύ» ή «συμφωνώ»

⁴Απάντησαν «διαφωνώ πολύ» ή «διαφωνώ»

⁵Απάντησαν «συμφωνώ πολύ» ή «συμφωνώ»

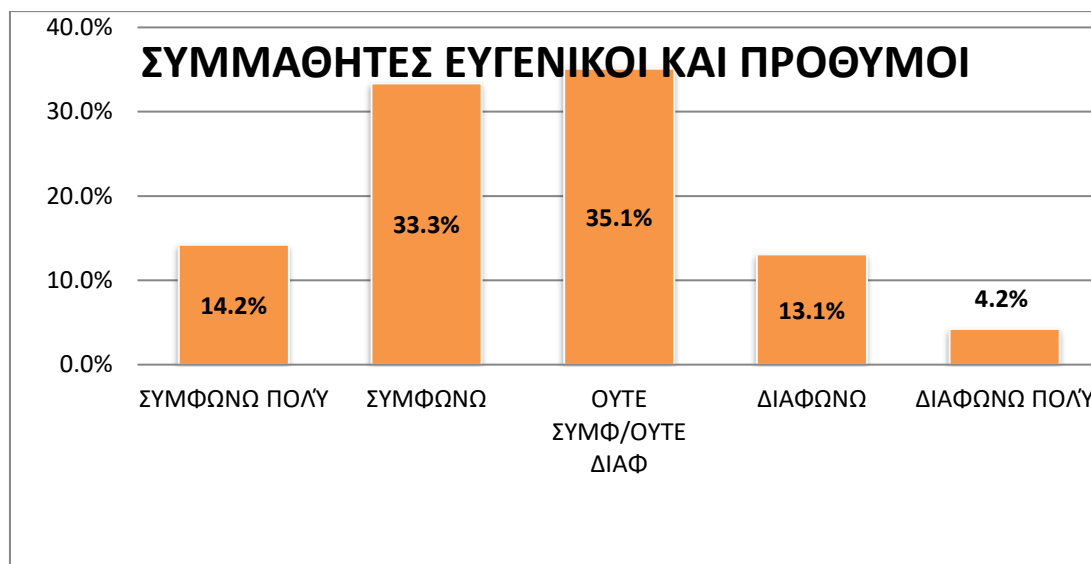
⁶Απάντησαν «συμφωνώ πολύ» ή «συμφωνώ»



Σχήμα 4.5: Μαθητές χαίρονται που είναι συμμαθητές

Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν αν «οι περισσότεροι μαθητές στην τάξη μου είναι ευγενικοί και πρόθυμοι». Το 47,5% των μαθητών θεωρεί ότι οι συμμαθητές του είναι ευγενικοί και πρόθυμοι⁷, ενώ αρκετά μεγάλο ποσοστό (35,1%) ούτε συμφωνεί ούτε διαφωνεί (Σχήμα 4.6).

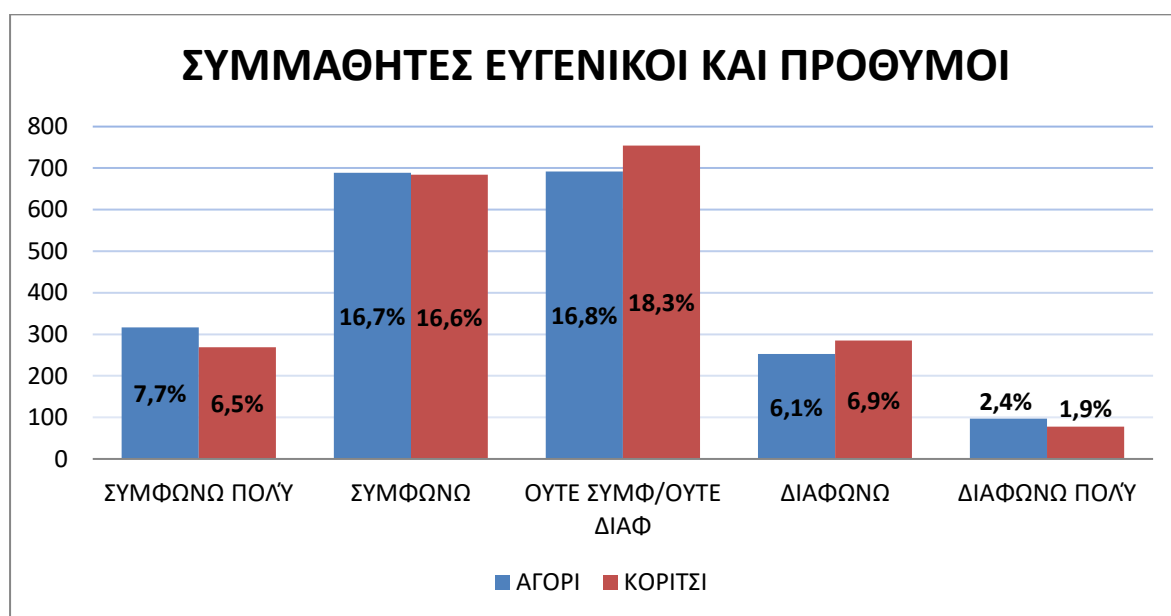
Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του Independent T-Test, ($t=-1,586$ και $p=0,113>0,05$), δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα



Σχήμα 4.6: Συμμαθητές ευγενικοί και πρόθυμοι

⁷Απάντησαν «συμφωνώ πολύ» ή «συμφωνώ»

Αναλύοντας τα αποτελέσματα ανά φύλο, διαπιστώνουμε μικρές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Τα αγόρια του δείγματος θεωρούν ότι οι συμμαθητές τους είναι ευγενικοί και πρόθυμοι (ποσοστό 24,4%⁸) και τα κορίτσια αντίστοιχα σε ποσοστό 23,1%, αντίστοιχα⁹ (Σχήμα 4.7). Δεν απάντησαν 23 μαθητές.



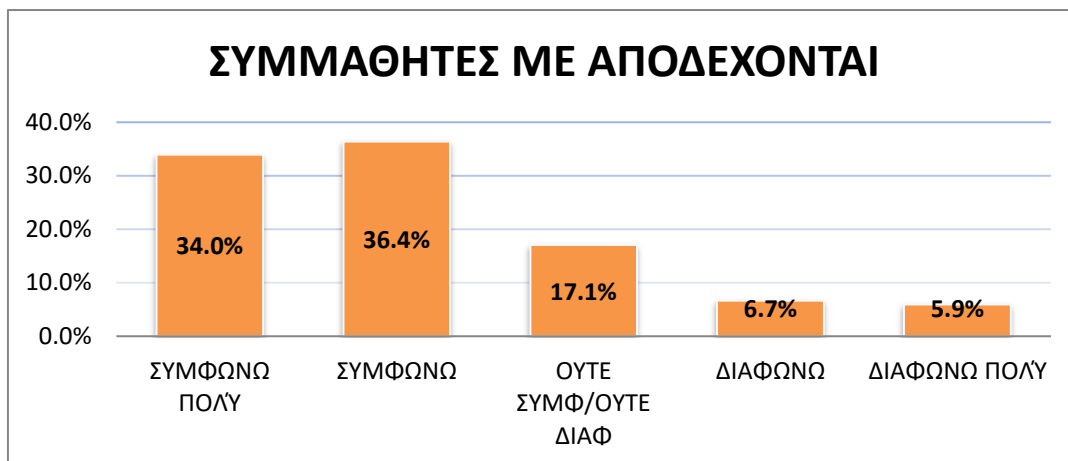
Σχήμα 4.7: Συμμαθητές ευγενικοί και πρόθυμοι

Στην τελευταία ερώτηση οι μαθητές ερωτήθηκαν «οι συμμαθητές μου με δέχονται όπως είμαι». Αρκετά μεγάλο ποσοστό (70,4%) θεωρούν ότι τους αποδέχονται οι συμμαθητές τους¹⁰, ποσοστό 12,6% διαφωνούν, ενώ 36 μαθητές δεν απάντησαν (Σχήμα 4.8).

⁸Απάντησαν «συμφωνώ πολύ» ή «συμφωνώ»

⁹Απάντησαν «συμφωνώ πολύ» ή «συμφωνώ»

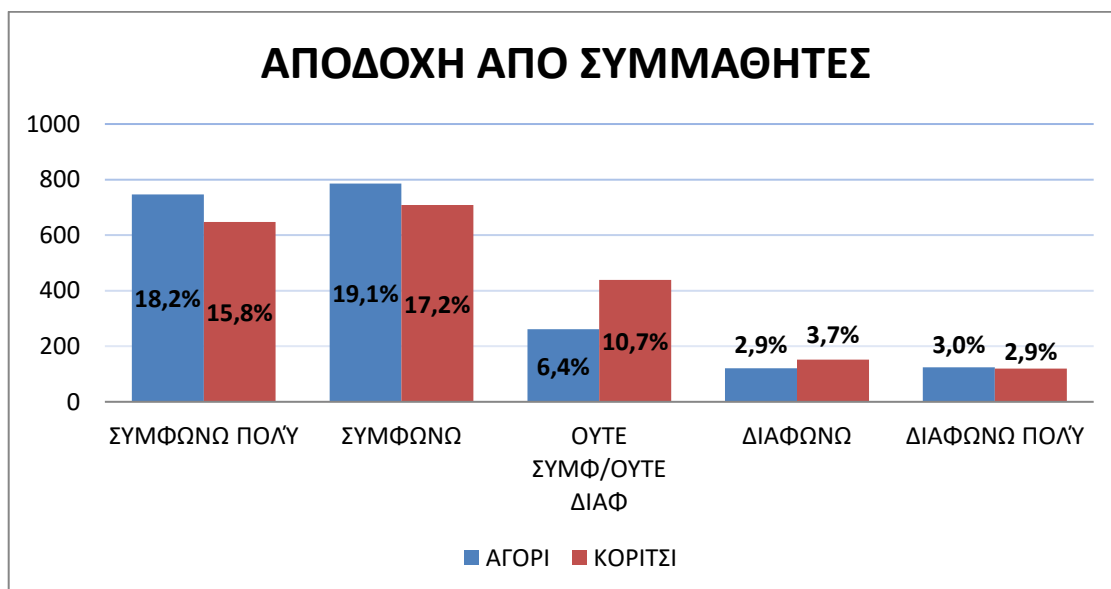
¹⁰Απάντησαν «συμφωνώ πολύ» ή «συμφωνώ»



Σχήμα 4.8: Αποδοχή από συμμαθητές

Το 37,3% των αγοριών θεωρούν ότι τα αποδέχονται οι συμμαθητές τους¹¹, και το 33% των κοριτσιών. (Σχήμα 4.9).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του Independent T-Test, ($t=-4,463$ και $p=0,00<0.05$), υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα.



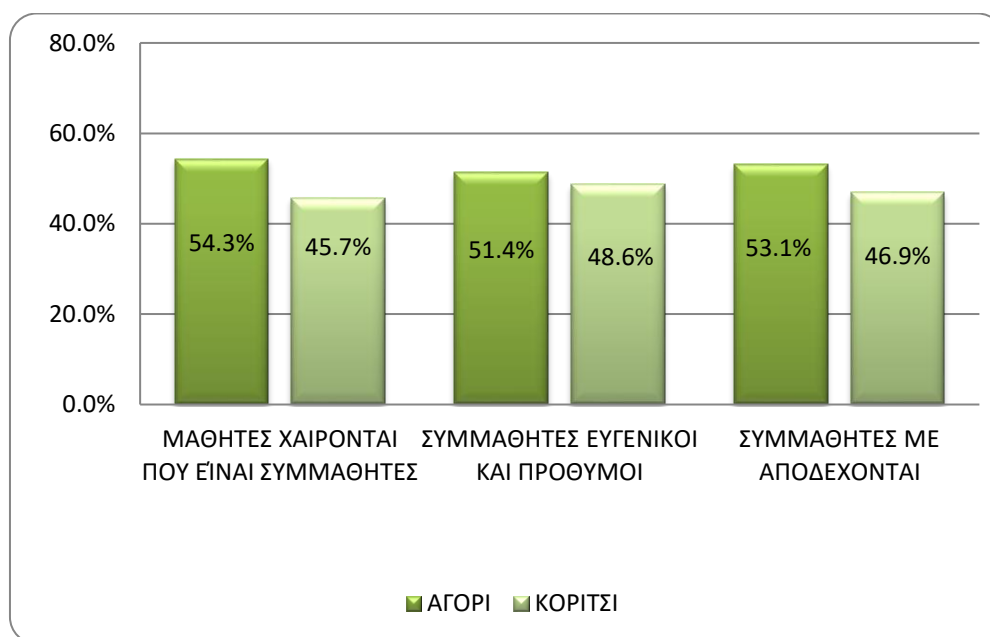
Σχήμα 4.9: Αποδοχή από συμμαθητές

¹¹Απάντησαν «συμφωνώ πολύ» ή «συμφωνώ»

Λόγω του υψηλότερου μέσου όρου στα κορίτσια και στις τρεις ερωτήσεις, όπως δείχνει ο παρακάτω Πίνακας 4.3, φαίνεται ότι εκείνα είναι λιγότερο ικανοποιημένα από τις σχέσεις με τους συμμαθητές τους αυτή την περίοδο.

Πίνακας 4.3: Σχέσεις με τους συμμαθητές

Σχέσεις με τους συμμαθητές				
	Φύλο	Σύνολα	Μ.Ο	Τυπική Απόκλιση
Μαθητές χαίρονται που είναι συμμαθητές	Αγόρι	2049	2,12	0,89
	Κορίτσι	2068	2,33	0,87
Συμμαθητές ευγενικοί και πρόθυμοι	Αγόρι	2048	2,57	1,04
	Κορίτσι	2070	2,62	1,00
Συμμαθητές με αποδέχονται	Αγόρι	2039	2,06	1,13
	Κορίτσι	2066	2,22	1,14



Σχήμα 4.10: Συγκεντρωτικές απαντήσεις των εφήβων σε ερωτήσεις σχετικά με τις σχέσεις τους με τους συμμαθητές τους, ανά φύλο (%)¹²

Όπως φαίνεται από το παραπάνω Σχήμα 4.10, τα αγόρια είναι περισσότερο ικανοποιημένα από τις σχέσεις τους με τους συμμαθητές τους.

¹²Απάντησαν «συμφωνώ πολύ» ή «συμφωνώ»

Επιπλέον, με την αύξηση της ηλικίας οι έφηβοι δήλωναν λιγότερο ικανοποιημένοι από τις σχέσεις τους με τους συμμαθητές τους. Όπως φαίνεται στον παρακάτω Πίνακα 4.4, οι 11χρονοι μαθητές είναι σε μεγαλύτερο ποσοστό περισσότερο ικανοποιημένοι από τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες και στις τρεις ερωτήσεις.

Πίνακας 4.4: Ικανοποίηση από τις σχέσεις με τους συμμαθητές ανά ηλικία

ΜΑΘΗΤΕΣ ΧΑΙΡΟΝΤΑΙ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ				
ΗΛΙΚΙΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ ΠΟΛΥ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΣΥΝΟΛΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
11	462	583	1045	76,5%
13	255	598	853	59,7%
15	157	539	696	52,6%
ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΕΥΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΘΥΜΟΙ				
	ΣΥΜΦΩΝΩ ΠΟΛΥ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΣΥΝΟΛΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
11	304	470	774	56,8%
13	170	432	602	42,0%
15	112	471	583	44,1%
ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΜΕ ΑΠΟΔΕΧΟΝΤΑΙ				
	ΣΥΜΦΩΝΩ ΠΟΛΥ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΣΥΝΟΛΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
11	620	419	1039	76,3%
13	437	535	972	68,4%
15	337	540	877	66,4%

Προκειμένου να διαπιστώσουμε αν υπάρχει σημαντική στατιστική διαφορά μεταξύ των ηλικιακών ομάδων, ως προς την ικανοποίησή τους από τις σχέσεις τους με τους συμμαθητές τους, διενεργήσαμε One-Way ANOVA Test, τα αποτελέσματα του οποίου έχουν ως εξής:

1^η ερώτηση: $F=126,330$ και $p=0,00<0,05$.

2^η ερώτηση: $F=67,153$ και $p=0,00<0,05$

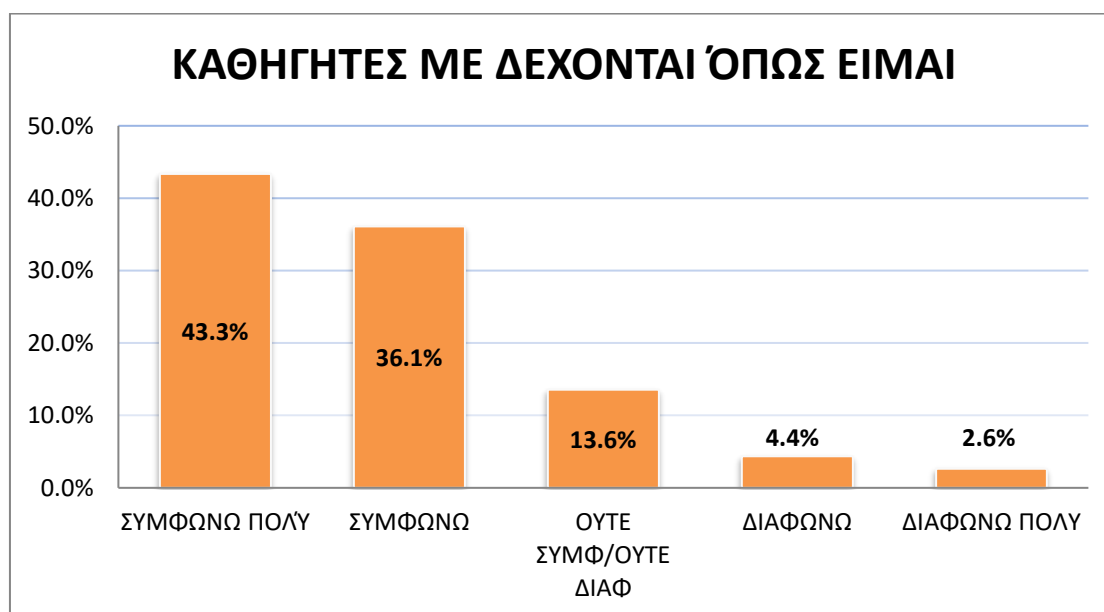
3^η ερώτηση: $F=27,544$ και $p=0,00<0,05$

Συνεπώς επιβεβαιώνεται ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά για την ικανοποίηση από τους συμμαθητές ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες των εφήβων μαθητών.

4.2.3 Σχέσεις μαθητών με τους καθηγητές τους

Όσον αφορά τις σχέσεις των μαθητών με τους δασκάλους/καθηγητές τους, οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε τρεις ερωτήσεις, οι οποίες ήταν διαβαθμισμένες σε 5βαθμη κλίματα Likert: 1= «Συμφωνώ πολύ», 2= «Συμφωνώ», 3= «Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ», 4= «Διαφωνώ», 5= «Διαφωνώ πολύ»

Στην πρώτη ερώτηση «Αισθάνομαι ότι οι δάσκαλοι/καθηγητές μου με δέχονται όπως είμαι», η πλειοψηφία του συνόλου των μαθητών (79,9%)¹³ συμφωνεί (43,3% συμφωνεί πολύ και 36,1% συμφωνεί) με την ερώτηση και πολύ μικρό ποσοστό (7,0%) διαφωνεί¹⁴ (Σχήμα 4.11).



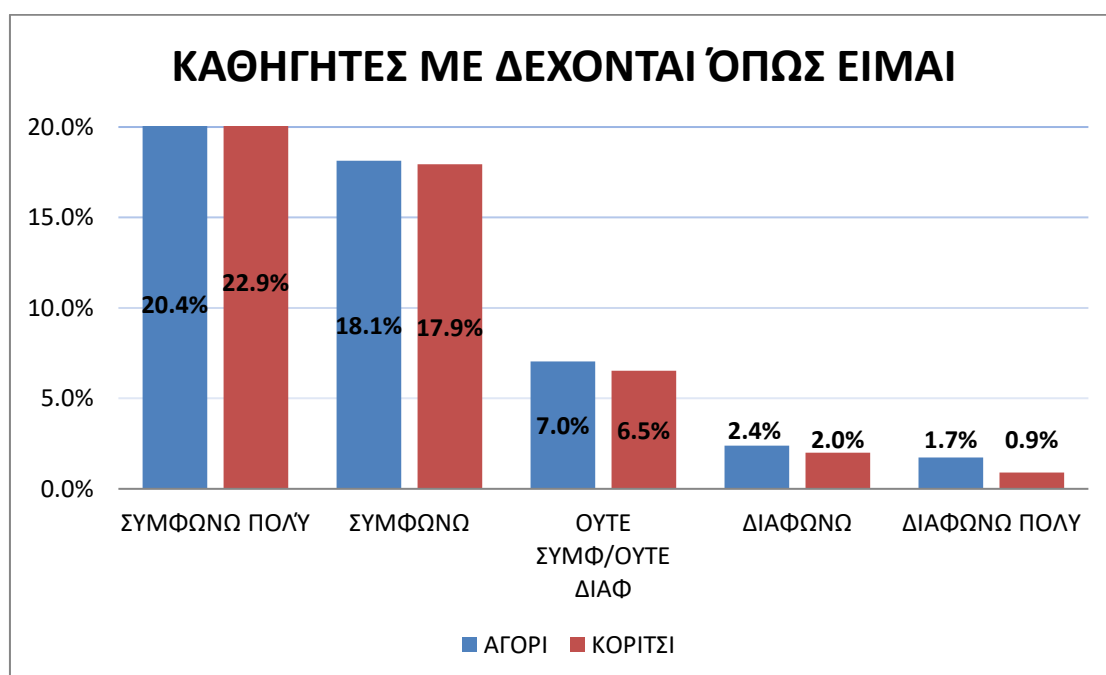
Σχήμα 4.11: Καθηγητές με δέχονται όπως είμαι

¹³Απάντησαν «συμφωνώ πολύ» ή «συμφωνώ»

¹⁴Απάντησαν «διαφωνώ πολύ» ή «διαφωνώ»

Αναλύοντας τις απαντήσεις ανά φύλο, τα αγόρια του δείγματος πιστεύουν πως οι δάσκαλοι/καθηγητές τους δέχονται όπως είναι (ποσοστό 38,5%)¹⁵ ενώ τα κορίτσια αντίστοιχα σε ποσοστό 40,8%¹⁶ (Σχήμα 4.12). Δεν απάντησαν 23 μαθητές.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του Independent T-Test, ($t=4,027$ και $p=0,00 < 0,05$), υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα.



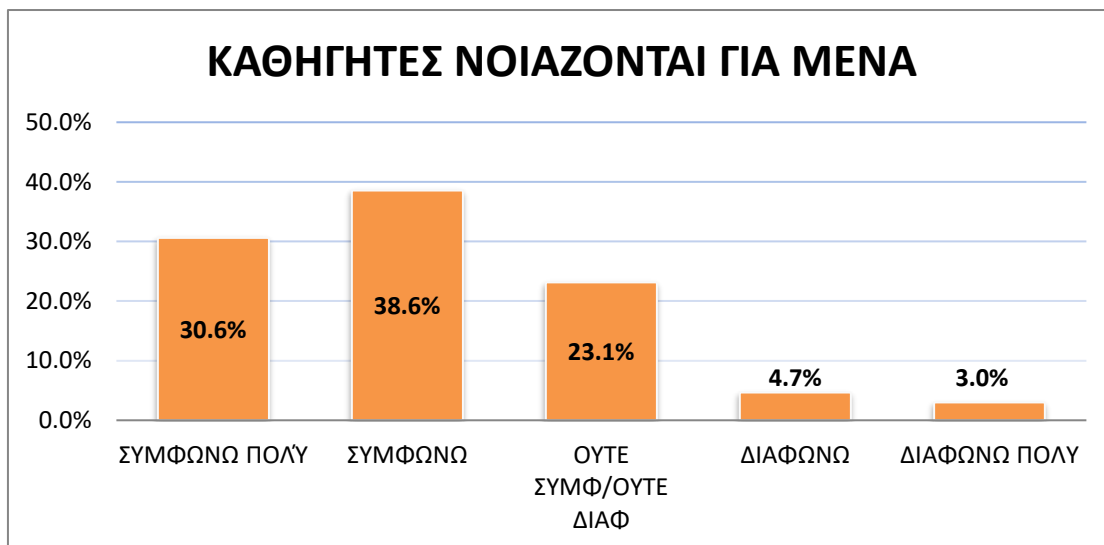
Σχήμα 4.12: Καθηγητές με δέχονται όπως είμαι

Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν αν «οι δάσκαλοι/ καθηγητές μου νοιάζονται για μένα». Το 69,2% του συνόλου των μαθητών θεωρεί ότι οι δάσκαλοι/καθηγητές του νοιάζονται¹⁷, ενώ 23,1% ούτε συμφωνεί ούτε διαφωνεί (Σχήμα 4.13).

¹⁵Απάντησαν «συμφωνώ πολύ» ή «συμφωνώ»

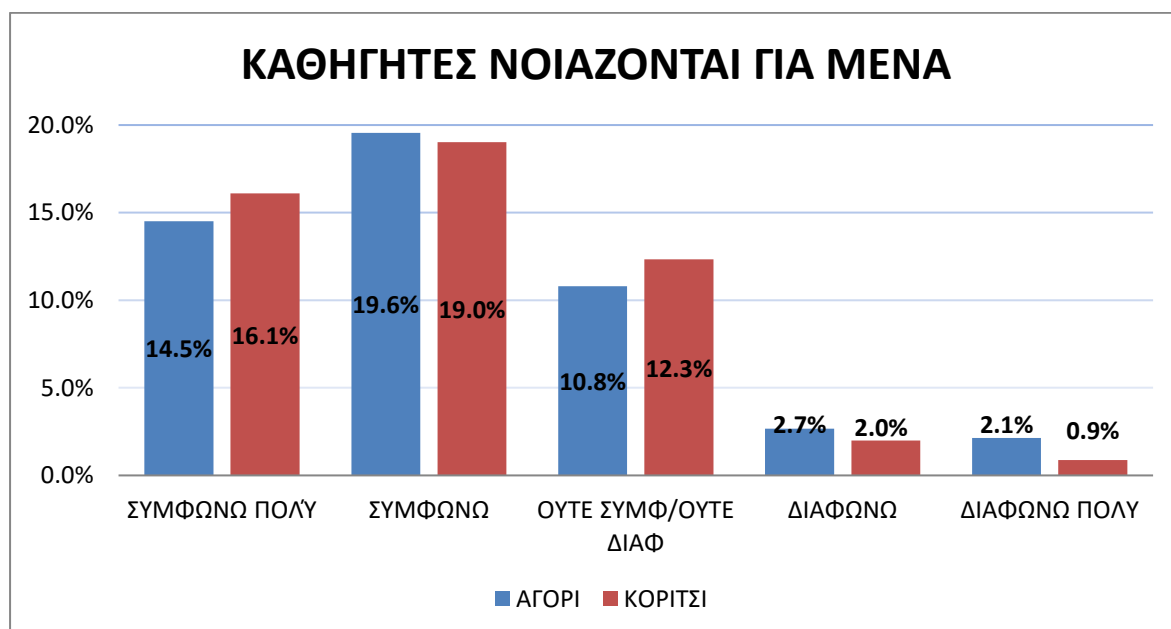
¹⁶Απάντησαν «συμφωνώ πολύ» ή «συμφωνώ»

¹⁷Απάντησαν «συμφωνώ πολύ» ή «συμφωνώ»



Σχήμα 4.13: Δάσκαλοι/καθηγητές νοιάζονται για μένα

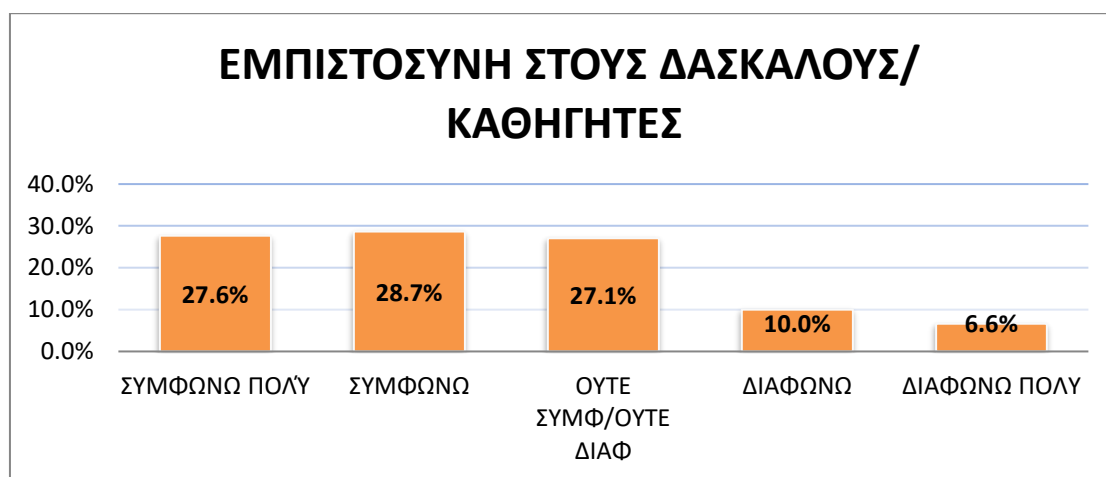
Αναλύοντας τα αποτελέσματα ανά φύλο, διαπιστώνουμε μικρές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Τα αγόρια και τα κορίτσια συμφωνούν ή συμφωνούν πολύ (34,1% και 35,1%, αντίστοιχα) και 4,8% των αγοριών διαφωνούν ή διαφωνούν πολύ και αντίστοιχα 3,0% των κοριτσιών (Σχήμα 4.14). Δεν απάντησαν 29 μαθητές.



Σχήμα 4.14: Δάσκαλοι/καθηγητές νοιάζονται για μένα

Στην τελευταία ερώτηση οι μαθητές κλήθηκαν να απαντήσουν στην ερώτηση «αισθάνομαι μεγάλη εμπιστοσύνη στους δασκάλους/καθηγητές μου». Το 56,3% επί του συνόλου των μαθητών, δηλώνουν ότι έχουν μεγάλη εμπιστοσύνη στους δασκάλους/καθηγητές τους¹⁸, 16,6% διαφωνούν, ενώ 36 μαθητές δεν απάντησαν (Σχήμα 4.15).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του Independent T-Test, ($t=3,411$ και $p=0,01<0,05$), υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα.



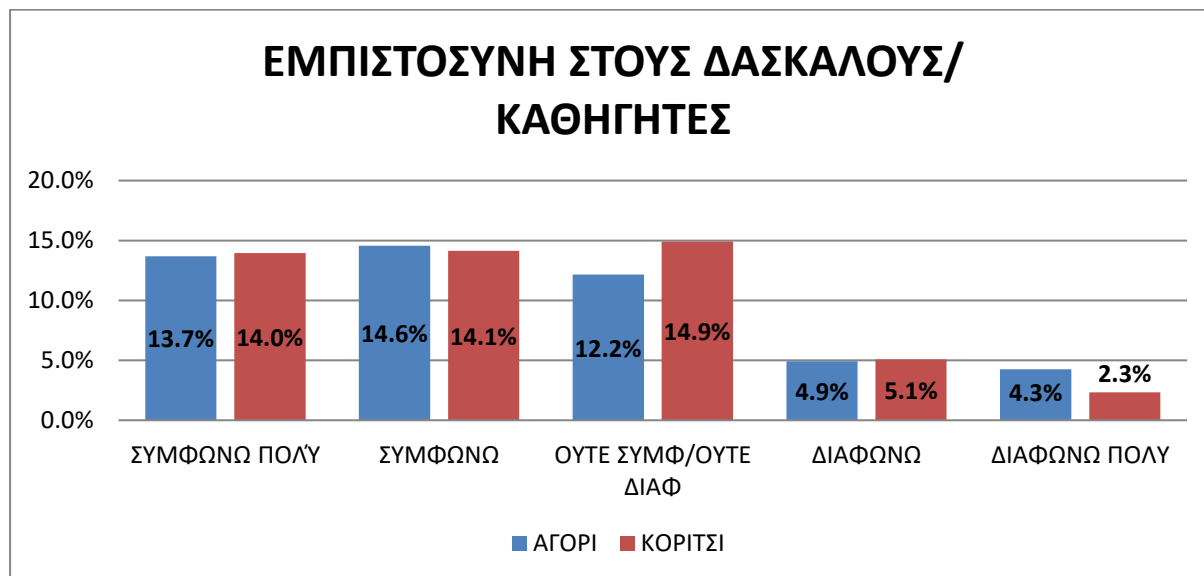
Σχήμα 4.15: Εμπιστοσύνη στους δασκάλους/καθηγητές

Αναλύοντας τα αποτελέσματα ανά φύλο διαπιστώνουμε ότι οι διαφορές είναι ελάχιστες μεταξύ των δύο φύλων. Το 23,6% των αγοριών δηλώνουν ότι έχουν μεγάλη εμπιστοσύνη στους δασκάλους/καθηγητές τους¹⁹, ενώ τα κορίτσια αντίστοιχα 28,1% (Σχήμα 4.16).

¹⁸Απάντησαν «συμφωνώ πολύ» ή «συμφωνώ»

¹⁹Απάντησαν «συμφωνώ πολύ» ή «συμφωνώ»

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του Independent T-Test, ($t=1,800$ και $p=0,72>0,05$), δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα.

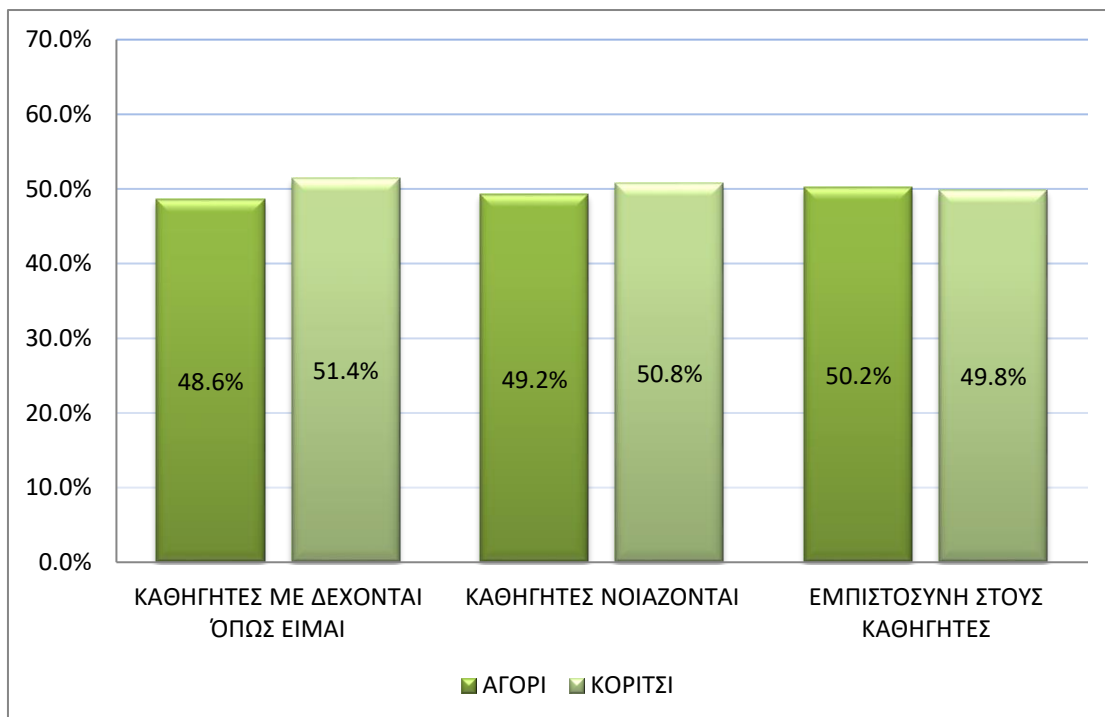


Σχήμα 4.16: Εμπιστοσύνη στους δασκάλους/καθηγητές

Λόγω του υψηλότερου μέσου όρου στα αγόρια και στις τρεις ερωτήσεις, όπως δείχνει ο παρακάτω Πίνακας 4.5, φαίνεται ότι εκείνα είναι λιγότερο ικανοποιημένα από τις σχέσεις με τους δασκάλους/καθηγητές τους αυτή την περίοδο.

Πίνακας 4.5: Σχέσεις με τους δασκάλους/καθηγητές

Σχέσεις με τους δασκάλους/καθηγητές				
	Φύλο	Σύνολα	Μ.Ο.	Τυπική Απόκλιση
Καθηγητές με δέχονται όπως είμαι	Αγόρι	2048	1,93	1,03
	Κορίτσι	2070	1,81	0,93
Καθηγητές νοιάζονται για μένα	Αγόρι	2043	2,16	1,04
	Κορίτσι	2069	2,06	0,94
Εμπιστοσύνη στους καθηγητές	Αγόρι	2036	2,43	1,23
	Κορίτσι	2069	2,36	1,12



Σχήμα 4.17: Συγκεντρωτικές απαντήσεις των εφήβων σε ερωτήσεις σχετικά με τις σχέσεις τους με τους δασκάλους/καθηγητές τους, ανά φύλο (%)²⁰

Επιπλέον, με την αύξηση της ηλικίας οι μαθητές δήλωναν λιγότερο ικανοποιημένοι από τις σχέσεις τους με τους καθηγητές τους. Όπως φαίνεται στον παρακάτω Πίνακα 4.6, οι 11χρονοι μαθητές είναι περισσότερο ικανοποιημένοι σε μεγαλύτερο ποσοστό από τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες και στις τρεις ερωτήσεις.

Πίνακας 4.6: Ικανοποίηση από τις σχέσεις με τους καθηγητές ανά ηλικία

ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΜΕ ΔΕΧΟΝΤΑΙ ΌΠΩΣ ΕΙΜΑΙ				
ΗΛΙΚΙΑ	ΣΥΜΦΩΝΩ ΠΟΛΥ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΣΥΝΟΛΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
11	863	370	1233	90,1%
13	541	547	1088	76,2%
15	381	569	950	71,9%

²⁰ Απάντησαν «συμφωνώ πολύ» ή «συμφωνώ»

ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΝΟΙΑΖΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΜΕΝΑ				
	ΣΥΜΦΩΝΩ ΠΟΛΥ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΣΥΝΟΛΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
11	718	487	1205	88,5%
13	350	582	932	65,1%
15	191	517	708	53,7%
ΕΧΩ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΣΤΟΥΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ				
	ΣΥΜΦΩΝΩ ΠΟΛΥ	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΣΥΝΟΛΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ
11	723	401	1124	82,7%
13	283	439	722	50,6%
15	129	338	467	35,4%

Προκειμένου να διαπιστώσουμε αν υπάρχει σημαντική στατιστική διαφορά μεταξύ των ηλικιακών ομάδων, ως προς την ικανοποίησή τους από τις σχέσεις τους με τους καθηγητές τους, διενεργήσαμε One-Way ANOVA Test, τα αποτελέσματα του οποίου έχουν ως εξής:

1^η ερώτηση: $F=143,68$ και $p=0,00 < 0,05$.

2^η ερώτηση: $F=304,84$ και $p=0,00 < 0,05$

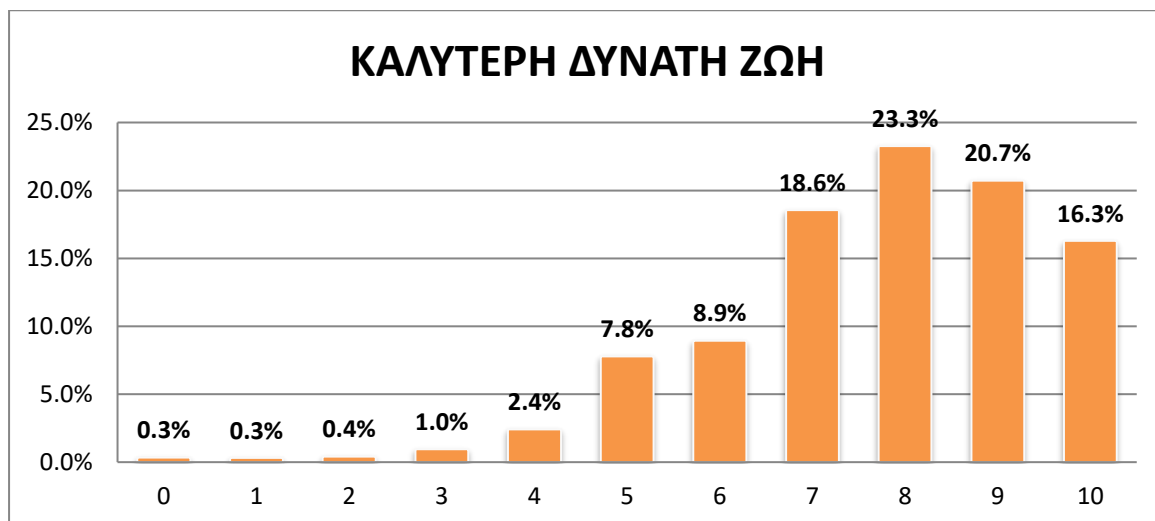
3^η ερώτηση: $F=451,09$ και $p=0,00 < 0,05$

Συνεπώς επιβεβαιώνεται ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά για την ικανοποίηση από τους συμμαθητές ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες των εφήβων μαθητών.

4.2.4 Ικανοποίηση από τη ζωή

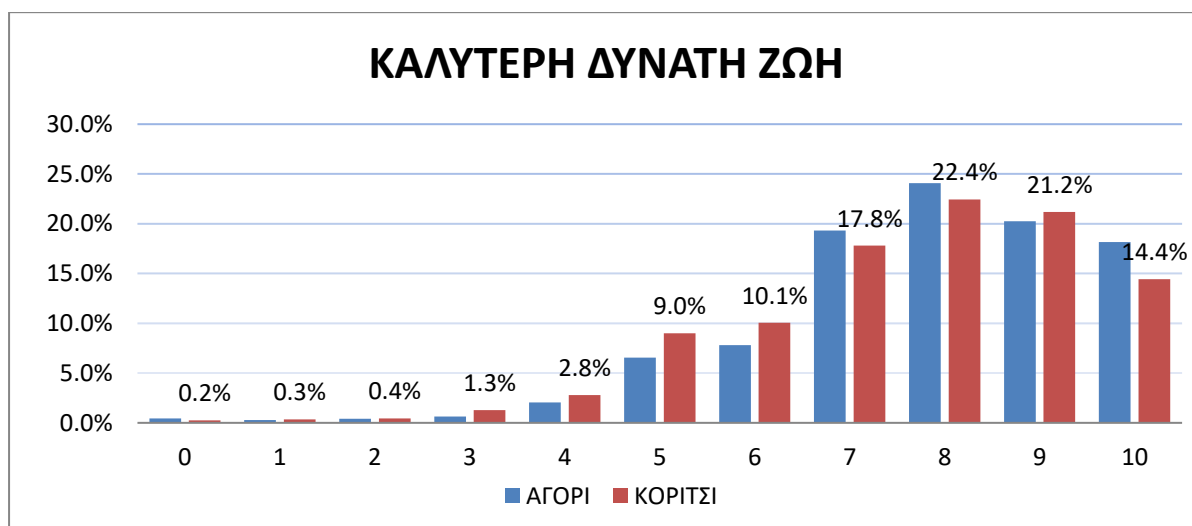
Οι μαθητές κλήθηκαν να απαντήσουν ερωτήσεις που αφορούν την ικανοποίηση από τη ζωή τους.

Στην πρώτη ερώτηση αυτής της κατηγορίας, οι μαθητές έπρεπε να επιλέξουν από μια κλίμακα διαβάθμισης από το 0 έως το 10, (όπου το 0 δηλώνει τη «χειρότερη δυνατή ζωή» και το 10 τη «καλύτερη δυνατή ζωή»), σε ποιο σημείο της κλίμακας βρίσκονται αυτή την περίοδο.



Σχήμα 4.18: Καλύτερη δυνατή ζωή στο σύνολο των μαθητών

Όπως φαίνεται από το παραπάνω Σχήμα 4.18, οι μαθητές στην συντριπτική τους πλειοψηφία (78,9%) απάντησαν ότι ζουν την καλύτερη δυνατή ζωή τους²¹, αφού σε απάντησαν από 7-10 της κλίμακας. Δεν απάντησαν στην ερώτηση 82 μαθητές που αντιστοιχούν στο 2% επί του συνόλου των ερωτηθέντων.



Σχήμα 4.19: Καλύτερη δυνατή ζωή ανά φύλο

²¹Απάντησαν από το 7-10 της κλίμακας

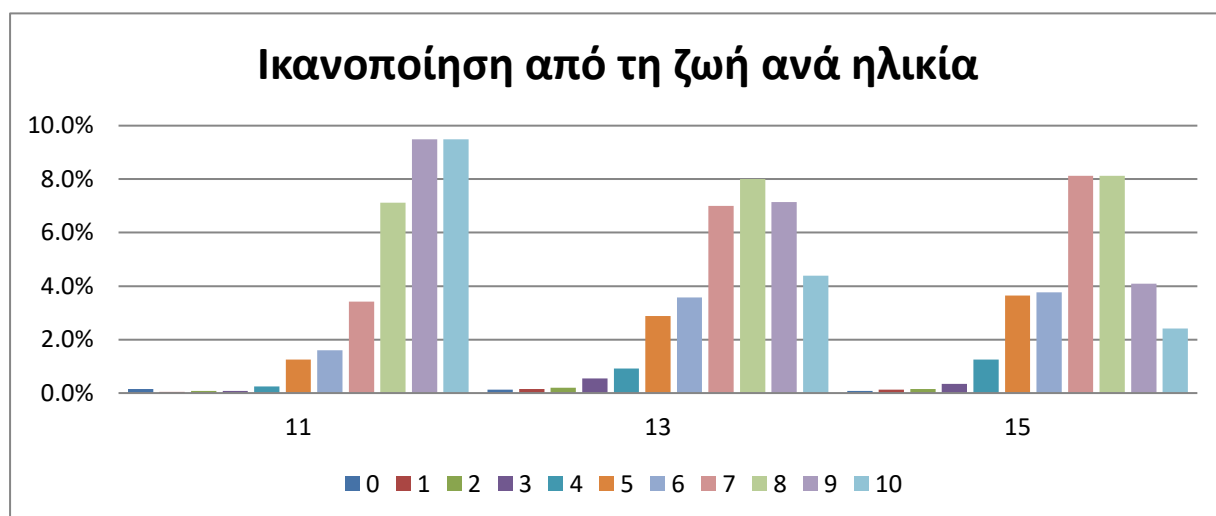
Αναλύοντας τις απαντήσεις των μαθητών ανά φύλο διαπιστώνουμε ότι τα αγόρια θεωρούν ότι ζουν την καλύτερη δυνατή ζωή αυτή την περίοδο (81,8%), ενώ τα κορίτσια αντίστοιχα 75,8%²².

Διενεργώντας Independent T-Test διαπιστώνουμε ότι ο Μέσος Όρος για τα αγόρια είναι 7,83 και για τα κορίτσια 7,61 (Πίνακας 4.7) επιβεβαιώνοντας τα παραπάνω. Ελάχιστο ποσοστό (<1%) δήλωσε ότι ζει τη χειρότερη δυνατή ζωή²³.

Επιπλέον $t=3,946$ και $p=0,001<0,05$ οπότε επιβεβαιώνεται ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών ως προς την ικανοποίηση από τη ζωή τους αυτή την περίοδο.

Πίνακας 4.7:T- test

	Φύλο	Σύνολα	M.O.	Τυπική απόκλιση
ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΥΝΑΤΗ ΖΩΗ	Αγόρι	2014	7,83	1,75
	Κορίτσι	2045	7,61	1,81



Σχήμα 4.20: Ικανοποίηση από τη ζωή ανά ηλικία

Από το παραπάνω Σχήμα 4.20 είναι φανερό ότι οι 11χρονοι μαθητές είναι περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους αυτή την περίοδο. Με την αύξηση της ηλικίας μειώνεται η ικανοποίηση από τη ζωή.

²²Απάντησαν από το 7 έως το 10 της κλίμακας

²³Απάντησαν από το 0 έως το 3 της κλίμακας

Όπως φαίνεται στον παρακάτω Πίνακα 4.8, οι 11χρονοι μαθητές έχουν μεγαλύτερο Μέσο Όρο και συνεπώς είναι περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους από τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες.

Πίνακας 4.8: Ικανοποίηση από τη ζωή ανά ηλικία

ΗΛΙΚΙΑ	ΣΥΝΟΛΑ	Μ.Ο	Τ.Α.
11	1338	8,45	1,58
13	1417	7,53	1,81
15	1304	7,17	1,70

Τα αποτελέσματα του ONE WAY ANOVA που διενεργήθηκε προκειμένου να επιβεβαιωθούν τα παραπάνω και να διερευνηθεί αν υπάρχει σημαντική στατιστική διαφορά μεταξύ των ηλικιακών ομάδων έδειξαν: $F=1,069$ και $p=0,00<0.05$. Συνεπώς επιβεβαιώνεται ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά για την ικανοποίηση από τη ζωή των μαθητών εφήβων, ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες.

4.3.5 Η υγεία των μαθητών τους τελευταίους 6 μήνες

Στη συνέχεια οι μαθητές κλήθηκαν να απαντήσουν πόσο συχνά ένοιωσαν τους τελευταίους 6 μήνες ενοχλήσεις όσον αφορά την υγεία τους. Οι ερωτηθέντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε εννέα ερωτήσεις, οι οποίες ήταν διαβαθμισμένες σε 5βαθμη κλίματα Likert με απαντήσεις 1= «Σχεδόν κάθε μέρα», 2= «Περισσότερο από μια φορά την εβδομάδα», 3= «Σχεδόν κάθε εβδομάδα», 4= «Σχεδόν κάθε μήνα», 5= «Σπάνια ή ποτέ»

Όπως φαίνεται στον παρακάτω Πίνακα 4.9, θυμό, γκρίνια ή νευρικότητα σχεδόν καθημερινά παρουσιάζει το 29% των ερωτηθέντων, το 15% έχει ακεφιά σχεδόν κάθε εβδομάδα ενώ μεγάλη πλειοψηφία των ερωτηθέντων μαθητών έχει συμπτώματα σπάνια ή ποτέ.

Πίνακας 4.9: Υγεία των μαθητών τους τελευταίους 6 μήνες

	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ	ΠΕΡΙΣΣ ΑΠΟ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜ	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΕΒΔΟΜ	ΣΧΕΔΟΝ ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ	ΣΠΑΝΙΑ Ή ΠΟΤΕ
ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ	5,5%	10,7%	9,8%	19,5%	54,5%
ΠΟΝΟΣ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ	2,8%	5,6%	6,2%	22,4%	63,0%
ΠΟΝΟΣ ΣΤΗ ΜΕΣΗ	4,8%	4,6%	6,4%	17,8%	66,4%
ΑΚΕΦΙΑ	8,1%	11,5%	15,2%	22,2%	43,0%
ΘΥΜΟΣ Ή ΓΚΡΙΝΙΑ	14,3%	15,1%	16,6%	20,4%	33,7%
ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ	14,5%	13,0%	14,4%	17,4%	40,7%
ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ	7,3%	6,6%	7,1%	12,9%	66,0%
ΖΑΛΑΔΑ	3,1%	3,8%	4,3%	12,8%	75,9%
ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ	11,4%	11,0%	11,4%	19,0%	47,2%

Αναλύοντας τα αποτελέσματα ανά φύλο (Πίνακας 4.10), διαπιστώνουμε ότι ο Μέσος Όρος των κοριτσιών είναι μεγαλύτερος σε όλες τις περιπτώσεις, οπότε τα κορίτσια φαίνεται να έχουν καλύτερη υγεία από τα αγόρια καθώς έχουν λιγότερες φορές συμπτώματα τους τελευταίους 6 μήνες.

Προκειμένου να διαπιστώσουμε αν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων ως προς την υγεία των μαθητών τους τελευταίους έξι μήνες διεξήγαμε Independent T-Test τα αποτελέσματα του οποίου δίνονται στον παραπάνω πίνακα 4.10.

Όπως διαπιστώνεται σε όλες τις περιπτώσεις $p=0,00<0,05$, συνεπώς υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων. Τα κορίτσια είχαν κατά μέσο όρο υψηλότερες τιμές σε όλες τις κατηγορίες από τα αγόρια.

Πίνακας 4.10: Η υγεία των μαθητών τους τελευταίους 6 μήνες ως προς το φύλο

		Μ.Ο	Τ.Α	t	Sig (p)
ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ	ΑΓΟΡΙ	1,10	4,32	13,22	0,00
	ΚΟΡΙΤΣΙ	1,34	3,82		
ΠΟΝΟΣ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ	ΑΓΟΡΙ	0,90	4,55	11,52	0,00
	ΚΟΡΙΤΣΙ	1,09	4,19		
ΠΟΝΟΣ ΣΤΗ ΜΕΣΗ	ΑΓΟΡΙ	0,99	4,49	7,59	0,00
	ΚΟΡΙΤΣΙ	1,19	4,23		
ΑΚΕΦΙΑ	ΑΓΟΡΙ	1,20	4,03	11,07	0,00
	ΚΟΡΙΤΣΙ	1,39	3,58		
ΘΥΜΟΣ Ή ΓΚΡΙΝΙΑ	ΑΓΟΡΙ	1,34	3,76	14,48	0,00
	ΚΟΡΙΤΣΙ	1,47	3,13		
ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ	ΑΓΟΡΙ	1,40	3,76	8,24	0,00
	ΚΟΡΙΤΣΙ	1,53	3,38		
ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ	ΑΓΟΡΙ	1,17	4,35	5,85	0,00
	ΚΟΡΙΤΣΙ	1,34	4,12		
ΖΑΛΑΔΑ	ΑΓΟΡΙ	0,84	4,66	7,41	0,00
	ΚΟΡΙΤΣΙ	1,07	4,43		
ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ	ΑΓΟΡΙ	1,33	3,94	6,61	0,00
	ΚΟΡΙΤΣΙ	1,49	3,65		

Όσον αφορά τα αποτελέσματα ανά ηλικία, όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα 4.11, οι 11χρονοι μαθητές, έχουν μεγαλύτερο Μέσο Όρο σε όλες τις περιπτώσεις, συνεπώς νιώθουν πιο καλά στην υγεία τους, τους τελευταίους 6 μήνες, αφού έχουν τα λιγότερα συμπτώματα. Επιπλέον είναι εμφανές ότι όσο αυξάνεται η ηλικία των μαθητών, αυξάνονται και τα συμπτώματα που νιώθουν.

Προκειμένου να διαπιστώσουμε αν υπάρχει σημαντική στατιστική διαφορά μεταξύ των ηλικιακών ομάδων, ως προς την υγεία τους, τους τελευταίους 6 μήνες, διενεργήσαμε One-Way ANOVA Test, τα αποτελέσματα του οποίου φαίνονται στον παρακάτω πίνακα 4.11. Όπως διαπιστώνεται σε όλες τις περιπτώσεις $p < 0,05$, συνεπώς υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ηλικιακών ομάδων.

Οι μαθητές της ηλικιακής ομάδας των 11 ετών έχουν τις υψηλότερες τιμές και συνεπώς έχουν σπάνια ή ποτέ συμπτώματα.

Πίνακας 4.11: Υγεία των μαθητών τους τελευταίους 6 μήνες ανά ηλικία

		ΣΥΝΟΛΑ	Μ.Ο.	Τ.Α.	F	Sig (p)
ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ	11	1364	4,33	1,13	54,731	,000
	13	1431	4,03	1,26		
	15	1323	3,84	1,31		
ΠΟΝΟΣ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ	11	1359	4,45	1,01	5,659	,004
	13	1431	4,35	1,00		
	15	1319	4,32	1,03		
ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ	11	1360	4,59	0,95	54,698	,000
	13	1431	4,33	1,10		
	15	1319	4,16	1,20		
ΑΚΕΦΙΑ	11	1353	4,23	1,16	121,582	,000
	13	1428	3,69	1,34		
	15	1318	3,49	1,34		
ΘΥΜΟΣ ή ΓΚΡΙΝΙΑ	11	1360	3,84	1,39	87,691	,000
	13	1428	3,34	1,45		
	15	1315	3,14	1,39		
ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ	11	1358	3,97	1,39	83,880	,000
	13	1429	3,47	1,50		
	15	1317	3,26	1,46		
ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ	11	1356	4,44	1,14	28,545	,000
	13	1431	4,17	1,30		
	15	1315	4,09	1,32		
ΖΑΛΑΔΑ	11	1352	4,66	0,88	14,788	,000
	13	1431	4,50	0,99		
	15	1318	4,47	1,02		
ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ	11	1352	4,17	1,31	81,650	,000
	13	1422	3,73	1,41		
	15	1316	3,49	1,44		

4.3.6 Η ψυχική υγεία των μαθητών τις τελευταίες εβδομάδες

Στη συνέχεια οι μαθητές κλήθηκαν να απαντήσουν πώς ήταν η υγεία τους τις τελευταίες εβδομάδες απαντώντας σε δώδεκα ερωτήσεις, οι οποίες ήταν διαβαθμισμένες σε 4βαθμη κλίμακα Likert. Οι έξι από αυτές(ερωτήσεις 1,3,4,7,8 και 12) με απαντήσεις 1= «Περισσότερο από το συνηθισμένο», 2= «Το συνηθισμένο», 3= «Λιγότερο από το συνηθισμένο»,

4= «Πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο» και οι υπόλοιπες 6 (ερωτήσεις 2,5,6,9,10 και 11) με απαντήσεις 1= «Καθόλου», 2= «Όχι περισσότερο από το συνηθισμένο», 3= «Μάλλον περισσότερο από το συνηθισμένο», 4= «Πολύ περισσότερο από το συνηθισμένο». Οι απαντήσεις στα δεδομένα που μας δόθηκαν προφανώς είχαν ήδη ανακωδικοποιηθεί, γιατί τα values στα data που έχουμε ήταν σύμφωνα με 1= «Περισσότερο από το συνηθισμένο», 2= «Το συνηθισμένο», 3= «Λιγότερο από το συνηθισμένο», 4= «Πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο».

Όπως φαίνεται στον παρακάτω Πίνακα 4.12, το 74,9% των ερωτηθέντων μαθητών τις τελευταίες εβδομάδες είχε σκέψεις ότι ήταν άχρηστο άτομο περισσότερο από το συνηθισμένο, 68,2% έχανε τον ύπνο του από ανησυχία, ενώ μόνο το 24,1% ένιωθε χαρούμενο περισσότερο από το συνηθισμένο.

Πίνακας 4.12: Ψυχική υγεία των εφήβων μαθητών τις τελευταίες εβδομάδες

	ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟ	ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟ	ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟ	ΠΟΛΥ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟ
1. Συγκέντρωση σε οτιδήποτε έκανες	16,2%	65,2%	14,5%	4,1%
2. Έχασες τον ύπνο σου από ανησυχία	68,2%	18,7%	9,8%	3,3%
3. Έπαιζες ρόλο στα πράγματα	10,7%	57,3%	12,9%	19,1%
4. Ικανότητα λήψης αποφάσεων	26,1%	59,8%	9,4%	4,7%
5. Ήσουν συνεχώς κάτω από πίεση	50,0%	29,5%	14,8%	5,7%
6. Δεν μπορούσες να ξεπεράσεις τις δυσκολίες	54,0%	26,2%	14,2%	5,6%
7. Ευχαρίστηση από καθημερινές δραστηριότητες	33,6%	52,2%	10,1%	4,1%
8. Αποδοχή των προβλημάτων	15,5%	66,7%	13,2%	4,6%
9. Ένιωθες δυστυχία και κατάθλιψη	60,4%	20,6%	13,1%	5,9%

10. Έχανες την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου	67,4%	19,0%	9,3%	4,3%
11. Σκέψεις ότι ήσουν άχρηστο άτομο	74,9%	13,1%	7,1%	4,9%
12. Ένωθες χαρούμενος	24,1%	58,8%	10,0%	7,1%

Αναλύοντας τα αποτελέσματα ανά φύλο (Πίνακας 4.13), διαπιστώνουμε ότι ο Μέσος Όρος των κοριτσιών είναι μεγαλύτερος σε όλες τις περιπτώσεις, οπότε τα κορίτσια φαίνεται να έχουν καλύτερη ψυχική υγεία όσον αφορά στις συγκεκριμένες ερωτήσεις. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του Independent T-Test (Πίνακας 4.14) υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων αφού όπως διαπιστώνεται σε όλες τις περιπτώσεις $p=0,00<0,05$.

Πίνακας 4.13: Independent T-Test

	ΦΥΛΟ	N	M.O.	T.A.	t	Sig (p)																																																																																																
Συγκέντρωση σε οτιδήποτε έκανες	A	2009	1,99	0,67	-7,29	0,00																																																																																																
	K	2062	2,14	0,69			έχασες τον ύπνο σου από ανησυχία	A	2008	1,38	0,74	-8,50	0,00	K	2070	1,59	0,85	έπαιζες ρόλο στα πράγματα	A	1980	2,42	0,93	1,22	0,00	K	2041	2,38	0,89	Ικανότητα λήψης αποφάσεων	A	2014	1,89	0,72	-3,44	0,01	K	2065	1,97	0,74	Ήσουν συνεχώς κάτω από πίεση	A	2013	1,64	0,85	-8,97	0,00	K	2067	1,89	0,94	Δεν μπορούσες να ξεπεράσεις τις δυσκολίες	A	2009	1,57	0,84	-10,34	0,00	K	2066	1,86	0,95	Ευχαρίστηση από καθημερινές δραστηριότητες	A	2014	1,75	0,735	-8,15	0,00	K	2063	1,94	0,775	Αποδοχή των προβλημάτων	A	2013	2,02	0,665	-4,65	0,00	K	2062	2,12	0,705	Ένωθες δυστυχία και κατάθλιψη	A	2011	1,45	0,79	-13,38	0,00	K	2071	1,83	0,99	Έχανες την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου	A	2011	1,39	0,77	-8,67	0,00	K
έχασες τον ύπνο σου από ανησυχία	A	2008	1,38	0,74	-8,50	0,00																																																																																																
	K	2070	1,59	0,85			έπαιζες ρόλο στα πράγματα	A	1980	2,42	0,93	1,22	0,00	K	2041	2,38	0,89	Ικανότητα λήψης αποφάσεων	A	2014	1,89	0,72	-3,44	0,01	K	2065	1,97	0,74	Ήσουν συνεχώς κάτω από πίεση	A	2013	1,64	0,85	-8,97	0,00	K	2067	1,89	0,94	Δεν μπορούσες να ξεπεράσεις τις δυσκολίες	A	2009	1,57	0,84	-10,34	0,00	K	2066	1,86	0,95	Ευχαρίστηση από καθημερινές δραστηριότητες	A	2014	1,75	0,735	-8,15	0,00	K	2063	1,94	0,775	Αποδοχή των προβλημάτων	A	2013	2,02	0,665	-4,65	0,00	K	2062	2,12	0,705	Ένωθες δυστυχία και κατάθλιψη	A	2011	1,45	0,79	-13,38	0,00	K	2071	1,83	0,99	Έχανες την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου	A	2011	1,39	0,77	-8,67	0,00	K	2067	1,62	0,88								
έπαιζες ρόλο στα πράγματα	A	1980	2,42	0,93	1,22	0,00																																																																																																
	K	2041	2,38	0,89			Ικανότητα λήψης αποφάσεων	A	2014	1,89	0,72	-3,44	0,01	K	2065	1,97	0,74	Ήσουν συνεχώς κάτω από πίεση	A	2013	1,64	0,85	-8,97	0,00	K	2067	1,89	0,94	Δεν μπορούσες να ξεπεράσεις τις δυσκολίες	A	2009	1,57	0,84	-10,34	0,00	K	2066	1,86	0,95	Ευχαρίστηση από καθημερινές δραστηριότητες	A	2014	1,75	0,735	-8,15	0,00	K	2063	1,94	0,775	Αποδοχή των προβλημάτων	A	2013	2,02	0,665	-4,65	0,00	K	2062	2,12	0,705	Ένωθες δυστυχία και κατάθλιψη	A	2011	1,45	0,79	-13,38	0,00	K	2071	1,83	0,99	Έχανες την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου	A	2011	1,39	0,77	-8,67	0,00	K	2067	1,62	0,88																			
Ικανότητα λήψης αποφάσεων	A	2014	1,89	0,72	-3,44	0,01																																																																																																
	K	2065	1,97	0,74			Ήσουν συνεχώς κάτω από πίεση	A	2013	1,64	0,85	-8,97	0,00	K	2067	1,89	0,94	Δεν μπορούσες να ξεπεράσεις τις δυσκολίες	A	2009	1,57	0,84	-10,34	0,00	K	2066	1,86	0,95	Ευχαρίστηση από καθημερινές δραστηριότητες	A	2014	1,75	0,735	-8,15	0,00	K	2063	1,94	0,775	Αποδοχή των προβλημάτων	A	2013	2,02	0,665	-4,65	0,00	K	2062	2,12	0,705	Ένωθες δυστυχία και κατάθλιψη	A	2011	1,45	0,79	-13,38	0,00	K	2071	1,83	0,99	Έχανες την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου	A	2011	1,39	0,77	-8,67	0,00	K	2067	1,62	0,88																														
Ήσουν συνεχώς κάτω από πίεση	A	2013	1,64	0,85	-8,97	0,00																																																																																																
	K	2067	1,89	0,94			Δεν μπορούσες να ξεπεράσεις τις δυσκολίες	A	2009	1,57	0,84	-10,34	0,00	K	2066	1,86	0,95	Ευχαρίστηση από καθημερινές δραστηριότητες	A	2014	1,75	0,735	-8,15	0,00	K	2063	1,94	0,775	Αποδοχή των προβλημάτων	A	2013	2,02	0,665	-4,65	0,00	K	2062	2,12	0,705	Ένωθες δυστυχία και κατάθλιψη	A	2011	1,45	0,79	-13,38	0,00	K	2071	1,83	0,99	Έχανες την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου	A	2011	1,39	0,77	-8,67	0,00	K	2067	1,62	0,88																																									
Δεν μπορούσες να ξεπεράσεις τις δυσκολίες	A	2009	1,57	0,84	-10,34	0,00																																																																																																
	K	2066	1,86	0,95			Ευχαρίστηση από καθημερινές δραστηριότητες	A	2014	1,75	0,735	-8,15	0,00	K	2063	1,94	0,775	Αποδοχή των προβλημάτων	A	2013	2,02	0,665	-4,65	0,00	K	2062	2,12	0,705	Ένωθες δυστυχία και κατάθλιψη	A	2011	1,45	0,79	-13,38	0,00	K	2071	1,83	0,99	Έχανες την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου	A	2011	1,39	0,77	-8,67	0,00	K	2067	1,62	0,88																																																				
Ευχαρίστηση από καθημερινές δραστηριότητες	A	2014	1,75	0,735	-8,15	0,00																																																																																																
	K	2063	1,94	0,775			Αποδοχή των προβλημάτων	A	2013	2,02	0,665	-4,65	0,00	K	2062	2,12	0,705	Ένωθες δυστυχία και κατάθλιψη	A	2011	1,45	0,79	-13,38	0,00	K	2071	1,83	0,99	Έχανες την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου	A	2011	1,39	0,77	-8,67	0,00	K	2067	1,62	0,88																																																															
Αποδοχή των προβλημάτων	A	2013	2,02	0,665	-4,65	0,00																																																																																																
	K	2062	2,12	0,705			Ένωθες δυστυχία και κατάθλιψη	A	2011	1,45	0,79	-13,38	0,00	K	2071	1,83	0,99	Έχανες την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου	A	2011	1,39	0,77	-8,67	0,00	K	2067	1,62	0,88																																																																										
Ένωθες δυστυχία και κατάθλιψη	A	2011	1,45	0,79	-13,38	0,00																																																																																																
	K	2071	1,83	0,99			Έχανες την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου	A	2011	1,39	0,77	-8,67	0,00	K	2067	1,62	0,88																																																																																					
Έχανες την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου	A	2011	1,39	0,77	-8,67	0,00																																																																																																
	K	2067	1,62	0,88																																																																																																		

Σκέψεις ότι ήσουν άχρηστο άτομο	A	2008	1,33	0,76	-6,75	0,00
	K	2062	1,51	0,87		
Ένωθες χαρούμενος	A	2012	1,95	0,75	-4,38	0,00
	K	2068	2,06	0,83		

Όσον αφορά τα αποτελέσματα ανά ηλικία, όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα 4.14, οι 15χρονοι μαθητές έχουν υψηλότερο Μέσο Όρο που σημαίνει ότι βίωσαν πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο και θετικά αλλά και αρνητικά συναισθήματα σε σχέση με τις άλλες δύο ηλικιακές ομάδες.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του One-Way ANOVA Test μόνο στην περίπτωση της «ικανότητας λήψης αποφάσεων» $p > 0,05$ δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των ηλικιακών ομάδων.

Πίνακας 4.14: One Way ANOVA

		N	M.O.	T.A.	F	Sig (p)
Θ. Συγκέντρωση σε οτιδήποτε έκανες	11	1353	1,86	0,661	100,135	0,00
	13	1407	2,12	0,676		
	15	1311	2,21	0,662		
Α. έχασες τον ύπνο σου από ανησυχία	11	1356	1,28	0,664	69,936	0,00
	13	1410	1,53	0,839		
	15	1312	1,63	0,853		
Θ. έπαιζες ρόλο στα πράγματα	11	1329	2,58	0,995	40,28	0,00
	13	1391	2,35	0,878		
	15	1301	2,28	0,835		
Θ. Ικανότητα λήψης αποφάσεων	11	1359	1,91	0,776	0,508	0,602
	13	1411	1,93	0,709		
	15	1309	1,94	0,712		
Α. Ήσουν συνεχώς κάτω από πίεση	11	1359	1,42	0,761	186,066	0,00
	13	1411	1,83	0,926		
	15	1310	2,05	0,905		
Α. Δεν μπορούσες να ξεπεράσεις τις δυσκολίες	11	1354	1,47	0,818	77,869	0,00
	13	1411	1,78	0,924		
	15	1310	1,89	0,925		

Θ. Ευχαρίστηση από καθημερινές δραστηριότητες	11	1357	1,61	0,708	128,439	0,00
	13	1413	1,87	0,750		
	15	1307	2,06	0,748		
Θ Αποδοχή των προβλημάτων	11	1356	1,97	0,701	20,815	0,00
	13	1411	2,12	0,696		
	15	1308	2,12	0,642		
Α. Ένωθες δυστυχία και κατάθλιψη	11	1359	1,36	0,731	110,847	0,00
	13	1415	1,72	0,960		
	15	1308	1,86	0,977		
Α. Έχανες την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου	11	1358	1,34	0,726	50,276	0,00
	13	1410	1,53	0,856		
	15	1310	1,65	0,884		
Α. Σκέψεις ότι ήσουν άχρηστο άτομο	11	1354	1,27	0,693	37,142	0,00
	13	1408	1,46	0,866		
	15	1308	1,53	0,882		
Θ. Ένωθες χαρούμενος	11	1358	1,88	0,752	31,411	0,00
	13	1413	2,02	0,808		
	15	1309	2,12	0,797		

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 : ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

5.1 Συζήτηση

Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο γίνεται η ερμηνεία των αποτελεσμάτων και η καταγραφή των συμπερασμάτων της έρευνας με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα που είχαν τεθεί.

Στην παρούσα εργασία επιχειρήθηκε να μελετηθούν οι σχέσεις που αναπτύσσουν οι έφηβοι μαθητές Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης με τους συμμαθητές και καθηγητές τους και πόσο είναι ικανοποιημένοι από το σχολείο τους σε σχέση με την ηλικία και το φύλο τους. Πιο αναλυτικά, εστίασαμε σε τέσσερα κυρίως σημεία:

- τη σχέση των εφήβων με τους συμμαθητές τους
- τη σχέση των εφήβων με τους δασκάλους τους
- την ικανοποίησή τους από το σχολείο και από τη σχέση τους με τους συμμαθητές και τους δασκάλους τους
- την κατάσταση της σωματικής και ψυχικής τους υγείας σε σχέση με την ηλικιακή τους ομάδα

Το δείγμα ήταν ικανοποιητικά κατανομημένο όσον αφορά το φύλο, αφού τα αγόρια αποτελούσαν το 50,2% και τα κορίτσια το 49,8% του δείγματος. Ομοίως ικανοποιητική ήταν και η ηλικιακή κατανομή καθώς το 32,1% ήταν 15χρονοι, το 34,9% 13χρονοι και το 33% 11χρονοι μαθητές.

Οι διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσονται στο σχολείο μεταξύ των συμμαθητών αλλά και μεταξύ μαθητών και καθηγητών και τον βαθμό που αυτές συνδέονται με την ικανοποίηση που νιώθουν οι μαθητές από το σχολείο, έχει απασχολήσει πολλούς ερευνητές τόσο στην Ελλάδα όσο και παγκόσμια. Η ποιότητα ζωής των μαθητών σχετίζεται -μεταξύ άλλων- και με τη θετική στάση απέναντι στο σχολείο και τις σχέσεις που διαμορφώνονται μέσα σε αυτό. Οι νέοι είναι ικανοποιημένοι από το σχολείο, εφόσον οι διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσουν μέσα σε αυτό τόσο με τους συμμαθητές τους, όσο και με τους καθηγητές τους, είναι σε πολύ καλό

επίπεδο, όπως αναφέρονται στις έρευνες των Epstein (1981) και Good & Brophy (1986).

Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την έρευνα που διενεργήσαμε, συμφωνούν με τα αποτελέσματα των ερευνών που αναφέρονται στη βιβλιογραφία όπως αναφέρθηκε παραπάνω. Πιο συγκεκριμένα:

Τα ευρήματα της έρευνας δείχνουν ότι:

- Οι περισσότεροι έφηβοι νιώθουν ευχαριστημένοι στο χώρο του σχολείου (63,3%) και είναι ικανοποιημένοι από τις σχέσεις τους με συμμαθητές και καθηγητές.
- Μεταξύ των δύο φύλων τα κορίτσια είναι περισσότερο ικανοποιημένα από το σχολείο και τα αγόρια έχουν καλύτερες σχέσεις με τους συμμαθητές και τους καθηγητές τους.
- Ηλικιακά, οι 11χρονοι μαθητές φαίνεται να είναι περισσότερο ικανοποιημένοι από το σχολείο και από τις σχέσεις που αναπτύσσονται μέσα σε αυτό.

Εντούτοις, ένα σημαντικό κομμάτι των ερωτηθέντων μαθητών, νιώθουν πίεση, δεν αντλούν ικανοποίηση από το σχολείο, δεν είναι ικανοποιημένοι από τις σχέσεις τους με τους καθηγητές και τους συμμαθητές τους.

Οι έφηβοι δήλωσαν στη συντριπτική τους πλειονότητα (78,9%) πολύ ικανοποιημένοι από τη ζωή τους. Τα αγόρια έχουν την καλύτερη δυνατή ζωή σε σχέση με τα κορίτσια και οι 11χρονοι μαθητές σε σχέση με τις υπόλοιπες δυο ηλικιακές ομάδες.

Στη συνέχεια, οι έφηβοι ρωτήθηκαν για την υγεία τους, απαντώντας σε ερωτήσεις για την παρουσία διαφόρων συμπτωμάτων όπως πονοκέφαλος, πόνος στο στομάχι, πόνος στη μέση/πλάτη, ακεφιά, θυμό, νευρικότητα, αϋπνία ή ζαλάδα, καθώς και για τη συχνότητα της εμφάνισής τους κατά τη διάρκεια του εξαμήνου πριν από την έρευνα.

Σε σχετικές έρευνες (Hallinan, 2008, Samdal et al., 1998) που έχουν γίνει, έχει καταδειχθεί ότι οι μαθητές των μεγαλύτερων τάξεων βιώνουν λιγότερη ικανοποίηση από το σχολείο και παράλληλα βιώνουν περισσότερο

άγχος, στρες, και κατάθλιψη. Τα αποτελέσματα της έρευνας που διενεργήσαμε αποδεικνύουν ότι οι μικρότεροι σε ηλικία μαθητές που έχουν καλύτερες σχέσεις μεταξύ τους και με τους δασκάλους τους, νιώθουν μεν μεγαλύτερη ικανοποίηση από το σχολείο, νιώθουν χαρούμενοι, αλλά παράλληλα βιώνουν σε μεγαλύτερο βαθμό άγχος από τους μεγαλύτερους ηλικιακά μαθητές -εφήβους.

Συγκεκριμένα, σχεδόν 4 στους 10 μαθητές (39,6%) παρουσιάζουν 3 συμπτώματα περισσότερες από μια φορά την εβδομάδα. Αναφέρονται πιο συχνά η γκρίνια και θυμός (15,1%), η νευρικότητα (13%) και η ακεφιά (11,5%). Ηλικιακά οι 11χρονοι δηλώνουν ότι έχουν σπάνια ή ποτέ συμπτώματα τους τελευταίους έξι μήνες και συνεπώς έχουν καλύτερη υγεία. Τα συμπτώματα αυξάνονται, όσο αυξάνεται η ηλικία.

Όσον αφορά τα ψυχολογικά συμπτώματα οι 15χρονοι δηλώνουν ότι τις τελευταίες εβδομάδες βιώνουν πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο τόσο θετικά, όσο και αρνητικά συμπτώματα. Αντίθετα οι 11χρονοι μαθητές βιώνουν με μεγαλύτερη ένταση και περισσότερο από το συνηθισμένο αρνητικά συμπτώματα όπως κατάθλιψη, δυστυχία, νιώθουν στρεσαρισμένοι και δεν έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. Παράλληλα δηλώνουν ότι αντλούν ευχαρίστηση από τις καθημερινές τους δραστηριότητες και νιώθουν χαρούμενοι.

Όπως αναφέρει η Θεοδωράτου - Μπέκου, (2006), η εφηβεία είναι μια κατάσταση αρκετά στρεσογόνα, κατά την οποία προκαλείται έντονη ψυχική και συναισθηματική φόρτιση. Λαμβάνοντας υπ' όψιν ότι ο υψηλός βαθμός ικανοποίησης από το σχολείο και οι θετικές σχέσεις με τους συμμαθητές και τους καθηγητές συνδέονται με την καλή ποιότητα ζωής των μαθητών (Huebner et al., 2000), μπορούμε να υποθέσουμε ότι λειτουργούν και ως προστατευτικοί παράγοντες (Cefai & Camilleri, 2015; Κοκκέβη, 2018) για πολλές συμπεριφορές κινδύνου, αλλά και για ψυχοκοινωνικά προβλήματα. Ως εκ τούτου κρίνεται σημαντική η αξιολόγηση της υπάρχουσας κατάστασης στα σχολεία όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης, με έμφαση στο κλίμα που επικρατεί στην τάξη μεταξύ των συμμαθητών και ανάμεσα σε μαθητές και δασκάλους

5.2 Συμπεράσματα

Τα ευρήματα της έρευνας δείχνουν ότι:

- οι περισσότεροι έφηβοι νιώθουν ευχαριστημένοι στο χώρο του σχολείου και είναι ικανοποιημένοι από τις σχέσεις τους με συμμαθητές και καθηγητές.
- Επιπλέον, στη συντριπτική τους πλειονότητα δήλωσαν πολύ ικανοποιημένοι από τη ζωή τους.
- Όσον αφορά την υγεία τους, το 40% των ερωτώμενων δήλωσε ότι θυμώνει, γκρινιάζει και νιώθει εκνευρισμό περισσότερες από μια φορές την εβδομάδα.
- Ψυχολογικά, οι 11χρονοι μαθητές φαίνεται ότι νιώθουν περισσότερο στρεσαρισμένοι και δεν έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, από τις άλλες ηλικιακές ομάδες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Ξενογλώσσες

1. Abecassis, M., Hartup, W. W., Haselager, G. J. T., Scholte, R. H. J., & Van Lieshout, C. F. M. (2002). Mutual antipathies and their significance in middle childhood and adolescence. *Child Development*, 73(5), 1543. doi:10.1111/1467-8624.00489
2. Adelman, H. & Taylor, L. (2000) Promoting Mental Health in Schools in the Midst of School Reform, *The Journal of School Health*, Vol. 70, No 5, 171-178
3. Bond, L., Butler, H., Thomas, L., Carlin, J., Glover, S., Bowes, G., και συν. (2007). Social and School Connectedness in Early Secondary School as Predictors of Late Teenage Substance Use, Mental Health, and Academic Outcomes. *Journal of Adolescent Health*, 40 (4), 357.e9-357.e18.
4. Bonino, S., Catellino, E., & Ciairano, S. (2005). *Adolescents and risk: Behaviors, functions and protective factors*. New York: Springer Verlag.
5. Brophy, J., & Good, T. (1986). Teacher behavior and student achievement. In M. C. Wittrock (Ed.), *Handbook of research on teaching* (3rd ed.). New York: McMillan.
6. Bukowski, W. M., Buhrmester, D., & Underwood, M. K. (2011). Peer relations as a developmental context. In M. K. Underwood & L. H. Rosen (Eds.), *Social development: Relationships in infancy, childhood, and adolescence* (pp. 153–179). New York: The Guilford.
7. Cefai, C., & Camilleri, L. (2015). A healthy start: promoting mental health and well-being in the early primary school years. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 20 (2), 133-152.
8. Chadwick, A., Hay, D. and Payne, A. (2004) Peer Relations in Childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, and Allied

Disciplines, 45, 84-108. <http://dx.doi.org/10.1046/j.0021-9630.2003.00308.x>

9. Cole, M., Cole, S. R. (2002). Η ανάπτυξη των παιδιών. μετάφραση Αθήνα: Τυπώθητω.
10. Demir M. Jafaar J. Bilyk N. Mohd-Ariff M. (2012). Social skills, Friendship and Happiness: A cross-cultural investigation. *The Journal of Social Psychology*. Vol. 152, 2012, Issue 3, pp 379-385.
11. Dickinson D, Ramsey ME, Gold JM. Overlooking the obvious: a meta-analytic comparison of digit symbol coding tasks and other cognitive measures in schizophrenia. *Arch Gen Psychiatry*. 2007;64(5):532–542.
12. Dunn, J., & McGuire, S. (1992). Sibling and peer relationships in childhood. *Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*, 33(1), 67–105.
13. Epstein, J. L. (1983). *Friends in school: Patterns of selection and influence in secondary schools*. New York, NY: Academic Press.
14. Feldman M.P. (2001). The entrepreneurial event revisited: Firm formation in a regional context. *Industrial and corporate change*. 10(4):861-891
15. Good, L.T. & Brophy, E.J. (1997). *Looking in Classrooms*. New York: Longman.
16. Halle, T.G. (2003). Emotional development and wellbeing. In M.H. Bornstein, L. Davidson, C.M. Keyes & K. Moore (Eds.), *Well-being: Positive development across the life course* (pp.125–138). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
17. Hodges, E. V. E., Boivin, M., Vitaro, F., & Bukowski, W. M. (1999). The power of friendship: Protection against an escalating cycle of peer victimization. *Developmental Psychology*, 35(1), 94-101. [doi:10.1037//0012-1649.35.1.94](https://doi.org/10.1037//0012-1649.35.1.94)

18. Joyce B., Weil M. (1986). *Conceptual Complexity, Teaching Style and Models of Teaching*. National Council for the Social Studies. Boston. U.S.A.
19. Feldman, R. S. (2011). Εξελικτική ψυχολογία : δια βίου ανάπτυξη. επιστημονική επιμέλεια Ηλίας Γ. Μπεζεβέγκης. μετάφραση Ζωή Αντωνοπούλου, Μαργαρίτα Κουλεντιανού. Αθήνα: Gutenberg
20. Fink, E., Begeer, S., Peterson, C. C., Slaughter, V., & Rosnay, M. (2015). Friendlessness and theory of mind: A prospective longitudinal study. *British Journal of Developmental Psychology*, 33(1), 1-17. [doi:10.1111/bjdp.12060](https://doi.org/10.1111/bjdp.12060)
21. Gasper, D. (2010). Understanding the diversity of conceptions of well-being and quality of life. *The Journal of Socio-Economics*, 39(3), 351-360. [doi:10.1016/j.socec.2009.11.006](https://doi.org/10.1016/j.socec.2009.11.006)
22. Gilman, R. (2001). The Relationship between Life Satisfaction, Social Interest, and Frequency of Extracurricular Activities among Adolescent Students. *Journal of Youth and Adolescence*, 30 (6), 749-767.
23. Hallinan, M. T. (2008). Teacher influences on students' attachment to school. *Sociology of Education*, 81 (3), 271–283. <https://doi.org/10.1177/003804070808100303>
24. Helsedirektoratet. (2015). *Well-being på norsk*. Retrieved from [https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/971/Wellbeing% 20på%20norsk%20IS-2344.pdf](https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/971/Wellbeing%20på%20norsk%20IS-2344.pdf)
25. Huebner, E. S. (1991a). Initial development of the Student' Life Satisfaction Scale. *School Psychology International*, 12, 231–240.
26. Ladd, G. W. (2009). Trends, travails, and turning points in early research on children's peer relationships. In K. H. Rubin, W. M. Bukowski, & B. Laursen (Eds.), *Handbook of peer interactions, relationships, and groups* (pp. 20-41). New York: Guilford.
27. Laursen, B., Bukowski, W. M., Aunola, K., & Nurmi, J. E. (2007). Friendship moderates prospective associations between social isolation

- and adjustment problems in young children. *Child Development*, 78(4), 1395-1404. doi:10.1111/j.1467- 8624.2007.01072.x
28. Menzer, o. M., Rubin, K. H., Bowker, J. C., McDonald, K. L., & (2013). *Peer relationships in childhood*. In P. D. Zelazo (Ed.), *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of developmental psychology, Vol. 2. Self and other* (p. 242–275). Oxford University Press.
 29. Mpaata A.K. (2017). Youth personality development and the ultimate character: The neglected role of educators. The Islamic University of Uganda. *Int. J. Youth Eco.* 1, No. 1, 105-118 (2017) DOI.<http://dx.doi.org/10.18576/ijye/010107>
 30. Patel, V., Flisher, A., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *The Lancet*, 369 (9569), 1302-1313.
 31. Oberle E., Domitrovich C., Meyers D., Weissberg R. (2016). Establishing systemic social and emotional learning approaches in schools: a framework for school wide implementation, *Cambridge Journal of Education*, Vol. 46. Issue 3, pp. 277-297
 32. Rivkin S., Hanushek E., Kain J. (2005). Teachers, Schools and academic achievement. *Economica*, Vol. 73, No 2, pp.417-458.
 33. Rubin, K. H., Bowker, J. C., McDonald, K. L., & Menzer, M. (2013). Peer relationships in childhood. In P. D. Zelazo (Ed.), *The Oxford Handbook of Developmental Psychology, Vol. 2: Self and Other*, Oxford University Press. doi: 10.1093/ oxford hb/ 9780199958474 .013.0011
 34. Rubin, K., Bukowski W., & Parker J. (2006). Peer interactions, relationships, and groups. In W. Damon, R. Lerner, & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (571–645). New York: Wiley. doi:10.1002/9780470147658.chpsy0310.

35. Samdal O., Nutbeam O. Wold B., Kannas L. (1998). Achieving health and education goals through schools- A study of the importance of the school climate and the students satisfaction with the school. *Health education Research*. Vol.13, no 3, p. 383-397
36. Shochet, I., Dadds, M., Ham, D., & Montague, R. (2006). School Connectedness Is an Underemphasized Parameter in Adolescent Mental Health: Results of a Community Prediction Study. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 35 (2), 170-179
37. Svavarsdottir E.K., Orlygsdottir B. (2006). Health related quality of life in Icelandic school children. *Scandinavia Journal of caring sciences*. Vol. 20, Issue 3, P. 209-215. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2006.00397.x>
38. Willis, J. D., & Campbell, L. F. (1992). *Exercise psychology*. Human Kinetics Publishers.
39. Zins, J.E., Weissberg, R.P., Wang, M.C. & Walberg, H.J. (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* New York: Teachers College Press.

Ελληνόγλωσσες

1. Βούλγαρης, Σ., & Ματσαγγούρας, Η. Γ. (2004). Το ψυχολογικό κλίμα της σχολικής τάξης στο δημοτικό σχολείο. Στο Α. Τριλιανός & Ι. Καράμηνας (Επιμ.), *Πρακτικά Ε' Πανελληνίου Συνεδρίου: Μάθηση και Διδασκαλία στην Κοινωνία της Γνώσης: Α' Τόμος* (σσ. 152-163), Αθήνα: Κ.Ε.ΕΠ.ΕΚ.
2. Βούλγαρης, Ν.Σ. & Ματσαγγούρας, Γ.Η. (2010). Οι παιδαγωγικές σχέσεις από την οπτική των μαθητών: Ανάλυση του ψυχολογικού κλίματος της τάξης. Στο Α. Κοσμόπουλου & Σ. Βασιλόπουλου (Επιστ. Επιμ.) *Η παιδαγωγική σχέση διδάσκοντος-διδασκόμενου*. Εκδόσεις Γρηγόρη. Αθήνα:

3. Γιαννοπούλου Ι., (2019). Το Σχολείο: Τόπος Δοκιμασίας και Ψυχοκοινωνικής Προσαρμογής των Μαθητών. Περιοδικό ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ 56, 1-7, 2019.
4. Θεοδωράτου – Μπέκου Μ. (2006). Ωρίμανση και δυναμική ομάδας. Εκδόσεις Rosili. Αθήνα.
5. Καππάτου Α. (2014). Παιδιά στην εφηβεία, γονείς σε κρίση. Εκδόσεις Μίνωας. Αθήνα.
6. Κογκούλης, Ι. Β. (2014). Εισαγωγή στην Παιδαγωγική (6η έκδ.). Θεσσαλονίκη: Αφοί Κυριακίδη.
7. Κοκκέβη Α, Φωτίου Α, Σταύρου Μ, Καναβού Ε. (2011). Οι έφηβοι και το σχολείο. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής. Αθήνα, 2011.
8. Κοκκέβη Α, Σταύρου Μ, Καναβού Ε., Φωτίου Α, (2015). Οι έφηβοι στο σχολικό περιβάλλον. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, συμπεριφορές & Υγεία. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής. Αθήνα.
9. Κουρκούτας Η. (2001). Η ψυχολογία του εφήβου: Θεωρητικά ζητήματα και κλινικές περιπτώσεις. Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
10. Μαλικιώση - Λοϊζου, Μ. (2001). Η Συμβουλευτική Ψυχολογία στην Εκπαίδευση. Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα Αθήνα.
11. Ματσαγγούρας, Η. (2008). Η σχολική τάξη. Χώρος-Ομάδα-Πειθαρχία-Μέθοδος. Εκδόσεις Γρηγόρη. Αθήνα.
12. Μπίκος, Κ. Γ. (2011). Κοινωνικές Σχέσεις στη Σχολική Τάξη και Αλληλεπίδραση (7η έκδ.). Θεσσαλονίκη: Ζυγός.
13. Ναυρίδης, Κ. (1994). Κλινική Κοινωνική Ψυχολογία. Αθήνα: Παπαζήσης.
14. Παναγιωτάκη-Δαυΐδ Κ. (2007). Ποιότητα ζωής σε ασθενείς τελικού σταδίου. Ηθικά διλήμματα στον πόνο και την παρηγορητική ιατρική. <http://www.grpalliative.org/pdf/quality.pdf>.

15. Παπακωνσταντινοπούλου Α. (2018). Η ψυχική ανθεκτικότητα παιδιών σχολικής ηλικίας και η διαφοροποίησή τους ως προς τον παράγοντα μαθησιακές δυσκολίες. Πανεπιστήμιο Πατρών. Σχολή Ανθρωπιστικών Σπουδών. Διδακτορική Διατριβή.
16. Πυργιωτάκης, Ι. Ε. (1999). Εισαγωγή στην Παιδαγωγική Επιστήμη. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
17. Salvin R. (2007). Εκπαιδευτική ψυχολογία. Θεωρία και πράξη. Εκδόσεις Μεταίχμιο. Αθήνα.
18. Τσιπλητάρης, Α. Φ. (2011). Ψυχοκοινωνιολογία της σχολικής τάξης. Αθήνα: Διάδραση.
19. Τσίτσικα Α. (2014). Η ανάπτυξη του εφήβου (Σωματική, Γνωστική, Ψυχοκοινωνική). ΕΚΠΑ, Μονάδα Εφηβικής Υγείας <http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/i-anaptuksi-tou-efibou-somatiki-gnostiki-psuxokoinoniki/#.XiDyzyPQDIU>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

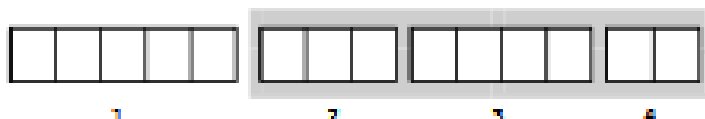


ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Τρόπος ζωής & υγεία των εφήβων

Πανελλήνια επιστημονική έρευνα για συμπεριφορές που σχετίζονται με την υγεία των εφήβων-μαθητών στην Ελλάδα | 2014

15



Το Υπουργείο με την Παράρτησή Οργανισμό Υγείας (Υ.Ο.Υ.)



Εθνικό Κοινοβούλιο / Hellenic Parliament (HBAC)



Επίσημο κέντρο της Ευρώπης για Ασφαλή Μαθητές / European Centre for School-based Children and Adolescent Health (ΕΚΑ) της Παράρτησής της Υ.Ο.Υ.

Σ' ευχαριστούμε που συμμετέχεις σε αυτήν την έρευνα!

Το σχολείο σου παίρνει μέρος, μαζί με περισσότερα από 300 ακόμα σχολεία της Ελλάδας, σε μία έρευνα σχετικά με τον τρόπο ζωής των νέων. Στην ίδια έρευνα παίρνουν επίσης μέρος μαθητές της ίδιας ηλικίας με εσένα σε περισσότερες από 40 ακόμα χώρες της Ευρώπης και της Β. Αμερικής.

Σου ζητάμε να συμπληρώσεις το ερωτηματολόγιο αυτό σημειώνοντας, για τις περισσότερες ερωτήσεις, τον κύκλο εκείνον που ταιριάζει περισσότερο στην απάντησή σου.

Τις απαντήσεις σου θα δει μόνο η ερευνητική ομάδα και κανένας άλλος, ούτε γονιός ούτε κάποιος δάσκαλος ή καθηγητής.

Μη γράψεις το όνομά σου πουθενά πάνω στο ερωτηματολόγιο, ενώ μόλις τελειώσεις, τοποθέτησε το ερωτηματολόγιο στον ειδικό φάκελο που υπάρχει στην τάξη.

Επειδή το ίδιο ερωτηματολόγιο δίνεται σε τόσες πολλές και διαφορετικές χώρες, κάποιες από τις ερωτήσεις ίσως να σου φανούν περίεργες. Διάβασε την κάθε ερώτηση προσεκτικά και απάντησε με όσο πιο μεγάλη ειλικρίνεια μπορείς.

Να θυμάσαι ότι ζητάμε τη δική σου, προσωπική άποψη. Δεν πρόκειται για τεστ και δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Εάν έχεις δυσκολία να διαλέξεις μια απάντηση, σε παρακαλούμε σκόπου και απάντησε για το τι ισχύει τις περισσότερες φορές. Μπορείς να μην απαντήσεις κάποια ερώτηση εάν δεν θέλεις.

Απέφυγε να μιλάς με τους διπλανούς σου έως ότου τελειώσουν όλοι στην τάξη. Αν τελειώσεις νωρίτερα, σε παρακαλούμε διάβασε ήσυχα κάποιο βιβλίο ή την ύλη του επόμενου μαθήματος.

Ελπίζουμε να βρεις το ερωτηματολόγιο ενδιαφέρον!

Εγώ και η οικογένειά μου

1. Εσαι αγόρι ή κορίτσι;
- Αγόρι
 Κορίτσι
2. Σε ποια τάξη πας;
- Στην ΣΤ' Δημοτικού
 Στη Β' Γυμνασίου
 Στην Α' Λυκείου
3. Ποιο μήνα γεννήθηκες;
- Ιανουάριο
 Φεβρουάριο
 Μάρτιο
 Απρίλιο
- Μάιο
 Ιούνιο
 Ιούλιο
 Αύγουστο
- Σεπτέμβριο
 Οκτώβριο
 Νοέμβριο
 Δεκέμβριο
4. Ποιο έτος γεννήθηκες;
- 1995 ή νωρίτερα
 1996
 1997
 1998
 1999
 2000
 2001
 2002
 2003
 2004 ή αργότερα

Το σχολείο μου

25. Κατά τη γνώμη σου, οι δάσκαλοι ή οι καθηγητές σου πιστεύουν ότι η επίδοσή σου στο σχολείο είναι σε σύγκριση με τους συμμαθητές σου...
- ... πολύ καλή
 ... καλή
 ... μέτρια
 ... κάτω του μέτριου
26. Πως νιώθεις για το σχολείο αυτήν την περίοδο;
- Μου αρέσει πάρα πολύ
 Μου αρέσει αρκετά
 Δεν μου αρέσει αρκετά
 Δεν μου αρέσει καθόλου
27. Στη διάρκεια των τελευταίων 30 ημερών: πόσες ημέρες έχασες ένα ή περισσότερα μαθήματα της τάξης σου...
- Σημείωση: μη σπάνιστο σε κάθε σχολείο*
- | | Καμία ημέρα | 1 ημέρα | 2 ημέρες | 3-4 ημέρες | 5-6 ημέρες | 7 ή περισσότερες ημέρες |
|----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| ...επίσημη αρρώστιας; | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...επίσημο άδικο «κοπάνα»; | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ...για κάποιον άλλο λόγο; | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

- κ. Οι παρακάτω προτάσεις αφορούν τους **ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ ΣΟΥ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ**.
 Σημείωσε τόσο συμφωνίες ή διαφωνίες με κάθε μία από αυτές.

Σημείωσε μία απόσταση σε κάθε στήλη

	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ	Όχι συμφωνώ ελάχιστα	Διαφωνώ	Διαφωνώ πολύ
«Οι μαθητές της τάξης μου χαίρονται που είναι συμμαθητές»	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
«Οι περισσότεροι μαθητές στην τάξη μου είναι ευγενικοί και πρόθυμοι να βοηθήσουν»	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
«Οι συμμαθητές μου με δείχνουν όπως είμαι»	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- λ. Οι παρακάτω προτάσεις αφορούν τους **ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ / ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΣΟΥ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**.
 Σημείωσε τόσο συμφωνίες ή διαφωνίες με κάθε μία από αυτές.

Σημείωσε μία απόσταση σε κάθε στήλη

	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ	Όχι συμφωνώ ελάχιστα	Διαφωνώ	Διαφωνώ πολύ
«Αισθάνομαι ότι οι δάσκαλοι/καθηγητές μου με δείχνουν όπως είμαι»	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
«Οι δάσκαλοι/καθηγητές μου νοιάζονται για μένα»	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
«Αισθάνομαι μεγάλη εμπιστοσύνη στους δασκάλους/καθηγητές μου»	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- μ. Δίπλα βάλτε μια κλίμακα. Η κορυφή της κλίμακας (10) δηλώνει την «καλύτερη δυνατή ζωή» που θα μπορούσατε να έχετε, ενώ η βάση της (0) δηλώνει τη «χειρότερη δυνατή ζωή» που θα μπορούσατε να έχετε.

Σε ποιο σημείο της κλίμακας θα έλεγες ότι βρίσκεσαι γενικά αυτή την περίοδο;

Σημείωσε τον κύριο άξονα στην αριθμό που αντιστοιχεί καλύτερα στην κατάσταση που βρίσκεται η ζωή σου αυτή την περίοδο



11. Στη διάρκεια των τελευταίων 6 μηνών: πώς συχνά ένιωσες κάτι από τα παρακάτω;
Σημείωσε μία απάντηση σε κάθε σειρά

	Σχεδόν κάθε μέρα	Παρολίγο από τα μισά την εβδομάδα	Σχεδόν κάθε εβδομάδα	Σχεδόν ποτέ	Ποτέ ή ποτέ
Πονοκέφαλο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόνος στο στομάχι	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόνος στη μέση	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ακεφά	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Να θυμώνεις ή να γκρινιάζεις εύκολα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Νευρωτότητα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Δυσκολία να αποκομθεις	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Σαλάδα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Δυσκολία να συγκεντρωθεις σε αυτό που κάνεις	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Θα θέλαμε να μας πεις κατά πόσον είχες κάποιες ενοχλήσεις και πώς ήταν γενικά η υγεία σου τις τελευταίες εβδομάδες. Απάντησε σε όλες τις ερωτήσεις επιλέγοντας την απάντηση που θεωρείς ότι σου ταιριάζει περισσότερο.

Τις τελευταίες εβδομάδες...

	Καλύτερα από το συνηθισμένο	Το συνηθισμένο	Λιγότερα από το συνηθισμένο	Πολύ λιγότερα από το συνηθισμένο
...μπορούσες να συγκεντρωθεις σε οτιδήποτε κι αν έκανες;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Καθόλου	Όχι περισσότερο από το συνηθισμένο	Μόλις περισσότερο από το συνηθισμένο	Πολύ περισσότερο από το συνηθισμένο
...έχασες τον ύπνο σου από ανησυχία;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Παρολίγο από το συνηθισμένο	Το συνηθισμένο	Λιγότερα από το συνηθισμένο	Πολύ λιγότερα από το συνηθισμένο
...αισθανόσουν ότι έπαιζες κάποιο ρόλο στα πράγματα;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Παρολίγο από το συνηθισμένο	Το συνηθισμένο	Λιγότερα από το συνηθισμένο	Πολύ λιγότερα ικανός
...αισθανόσουν ικανός/-η να πάρεις αποφάσεις για διάφορα πράγματα;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Τις τελευταίες εβδομάδες...

...αισθανόσουν συνεχώς κάτω από πίεση;	Καθόλου <input type="radio"/>	Όχι περισσότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>	Μάλλον περισσότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>	Πολύ περισσότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>
...αισθανόσουν ότι δεν μπορούσες να ξεπεράσεις τις δυσκολίες;	Καθόλου <input type="radio"/>	Όχι περισσότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>	Μάλλον περισσότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>	Πολύ περισσότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>
...μπορούσες να ευχαριστηθείς τις καθημερινές σου δραστηριότητες;	Παράσπαστο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>	Το συνηθισμένο <input type="radio"/>	Λιγότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>	Πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>
...μπορούσες να απεχθαστείς τα προβλήματά σου;	Παράσπαστο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>	Το συνηθισμένο <input type="radio"/>	Λιγότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>	Πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>
...ένιωθες θυστασιασμένος/-η και καταθλιπτικός/-ή;	Καθόλου <input type="radio"/>	Όχι περισσότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>	Μάλλον περισσότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>	Πολύ περισσότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>
...έχοντας την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου;	Καθόλου <input type="radio"/>	Όχι περισσότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>	Μάλλον περισσότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>	Πολύ περισσότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>
...σκέφτόσουν ότι δεν αξίζεις ως άτομο;	Καθόλου <input type="radio"/>	Όχι περισσότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>	Μάλλον περισσότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>	Πολύ περισσότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>
...ένιωθες σχετικά χαρούμενος/-η δεδομένων των συνθηκών;	Παράσπαστο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>	Το συνηθισμένο <input type="radio"/>	Λιγότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>	Πολύ λιγότερο από το συνηθισμένο <input type="radio"/>