

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
Ι Δ Ρ Υ Μ Α



ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

**Κριτική ανάλυση της αυτοεκτίμησης των
φοιτητών του Τμήματος Διοίκησης Επιχειρήσεων
και Οργανισμών του ΤΕΙ Πελοποννήσου**



ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ

Χέλη Χριστίνα-Κυριακή

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

Νικολακόπουλος Γρηγόρης

ΚΑΛΑΜΑΤΑ 2016

Ευχαριστίες

Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά όλους όσους συνετέλεσαν να ολοκληρωθεί η έρευνα επιτυχώς. Εκφράζω τις ευχαριστίες μας στους φοιτητές του τμήματος για την προθυμία που έδειξαν για την συμμετοχή στην έρευνα.

Επίσης ιδιαίτερες ευχαριστίες θέλω να εκφράσω στον επόπτη καθηγητή της παρούσας εργασίας κ. Γρηγόρη Νικολακόπουλο για την άριστη συνεργασία μας.

Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω την οικογένειά μου και τους φίλους μου για την συμπαράσταση τους σε όλα τα επίπεδα υλοποίησης της εργασίας.

Περίληψη

Η αυτοεκτίμηση είναι βασικός παράγοντας για την επιτυχία ενός ατόμου. Έτσι και για έναν φοιτητή η διαμόρφωση και ενίσχυση της έχει μεγάλη σημασία όσον αφορά τις σπουδές του αλλά και την γενικότερη ιδέα που έχει για τον εαυτό του.

Για τη μελέτη του φαινομένου της αυτοεκτίμησης επελέγησαν οι φοιτητές του Τμήματος Δ.Ε.Ο. της Σχολής Διοίκησης και Οικονομίας οι οποίοι, λόγω του μεγέθους του τμήματος και της ηλικιακής τους διαστρωμάτωσης, μπορούν να αποτελέσουν αξιόπιστη πηγή δεδομένων για την ασφαλή διερεύνηση των παραγόντων που επηρεάζουν τις απόψεις τους.

Η διεξαχθείσα έρευνα έγινε με απλή τυχαία δειγματοληψία τον Ιούνιο του 2015 και κατά την διάρκεια της εξεταστικής περιόδου

Από την επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων προέκυψαν τα ακόλουθα συμπεράσματα.

Το φύλο, η ηλικία και το εξάμηνο σπουδών φαίνεται να έχουν επίδραση στις απαντήσεις των φοιτητών. Τα ευρήματα έδειξαν επίσης ότι οι περισσότεροι φοιτητές/τριες είναι αναστατωμένοι, κουρασμένοι και σε πολύ μεγάλο ποσοστό, έχουν άγχος και ανησυχούν για το μέλλον. Παρ' όλα αυτά, πολλοί είναι αισιόδοξοι, δε νοιώθουν αποτυχημένοι και έχουν αυτοπεποίθηση. Οι περισσότεροι είναι ιδιαίτερα ευχαριστημένοι με την επιλογή των σπουδών τους. Αρκετοί από τους συμμετέχοντες δηλώνουν ότι συχνά ανησυχούν για την επίδοσή τους και για το ενδεχόμενο να αποτύχουν και θεωρούν ότι υπάρχουν πολλές δυσκολίες στο αντικείμενο της σχολής τους, ωστόσο αγωνίζονται για την επίτευξη των στόχων τους. Τέλος, σχεδόν όλοι οι φοιτητές είναι επηρεασμένοι από την οικονομική κρίση της χώρας και ανησυχούν για το μέλλον τους. Το 39,51% επέλεξε το εν λόγω τμήμα, βάσει της επαγγελματικής αποκατάστασης ενώ μόνο το 1/4 επέλεξε να σπουδάσει στο τμήμα από δικό του ενδιαφέρον. Τα 2/3 απάντησαν πως δεν εργάζονται παράλληλα με τις σπουδές τους.

Λέξεις κλειδιά: αυτοεκτίμηση φοιτητών, συντελεστής συσχέτισης

(Pearson,) τυπική απόκλιση, SPSS

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	2
Περίληψη.....	3
Πίνακας περιεχομένων.....	4
Κατάλογος γραφημάτων. πινάκων	7
Εισαγωγή.....	10
Κεφάλαιο 1 ^ο Γενικά στοιχεία αυτοεκτίμησης	12
1.1 Εισαγωγή.....	12
1.2 Ορισμός αυτοεκτίμησης.....	12
1.3 Τα είδη της αυτοεκτίμησης.....	15
1.3.1 Η φαινομενική ή αμυντική αυτοαντίληψη	15
1.3.2 Μέση αυτοεκτίμηση.....	15
1.3.3 Υψηλή έναντι μέσης αυτοεκτίμησης	16
1.3.4 Μέτρια προς χαμηλή αυτοεκτίμηση	16
1.4 Υψηλή αυτοεκτίμηση και χαμηλή αυτοεκτίμηση.....	17
1.4.1 Θετικά χαρακτηριστικά της χαμηλής αυτοεκτίμησης.....	17
1.4.2 Αρνητικά χαρακτηριστικά της χαμηλής αυτοεκτίμησης	17
1.4.3 Θετικά χαρακτηριστικά της υψηλής αυτοεκτίμησης.....	18
1.4.4 Αρνητικά χαρακτηριστικά της υψηλής αυτοεκτίμησης.....	19
1.5 Οι τρεις βασικές αρχές της αυτοεκτίμησης.....	20
1.5.1 Η αγάπη προς τον εαυτό μας.....	20
1.5.2 Η εικόνα του εαυτού μας	20
1.5.3 Η εμπιστοσύνη στον εαυτό μας	21
1.6 Το χρονικό της αυτοεκτίμησης	21
1.6.1 Βρεφική και παιδική ηλικία	21

1.6.2 Εφηβική ηλικία	23
1.6.3 Ενήλικη ζωή.....	24
1.6.4 Μέση ηλικία.....	25
Κεφάλαιο 2 ^ο Θεωρίες αυτοεκτίμησης.....	26
2.1 Εισαγωγή.....	26
2.1 Η θεωρία του Robert White για την αυτοεκτίμηση	26
2.2 Η θεωρία του Morris Rosenberg για την αυτοεκτίμηση	27
2.3 Η θεωρία του Stanley Coopersmith για την αυτοεκτίμηση	27
2.4 Η θεωρία της Baumrind	28
2.5 Η θεωρία του William James	29
2.6 Η θεωρία του Braden	30
Κεφάλαιο 3 ^ο Η αξία της αυτοεκτίμησης	31
3.1 Εισαγωγή.....	31
3.2 Τα χαρακτηριστικά των ανθρώπων με χαμηλή αυτοεκτίμηση	31
3.3 Ενέργειες για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης	32
3.4 Ενέργειες για την απόκτηση αυτοεκτίμησης	33
3.5 Αλλαγή σχέσης με τον εαυτό μας	35
3.6 Η σημασία της αποδοχής του εαυτού μου	36
3.7 Εμφάνιση της αυτοεκτίμησης	37
3.8 Τα πρόσωπα της χαμηλής αυτοεκτίμησης	37
Κεφάλαιο 4 ^ο Δομή και οργάνωση διεξαχθείσας έρευνας	39
4.1 Στόχος και υποθέσεις διεξαχθείσας έρευνας.....	39
4.2 Δείγμα διεξαχθείσας έρευνας.....	39
4.3 Ερωτηματολόγιο διεξαχθείσας έρευνας.....	40
4.4 Στατιστικοί έλεγχοι	42

4.4.1 Τυπική απόκλιση.....	42
4.4.2 Συντελεστής Pearson.....	43
Κεφάλαιο 5 ^ο Ανάλυση αποτελεσμάτων διεξαχθείσας έρευνας.....	45
5.1 Δημογραφικά στοιχεία	45
5.1.1 Φύλο ερωτηθέντων φοιτητών	45
5.1.2 Ηλικία ερωτηθέντων φοιτητών	45
5.1.3 Κριτήριο επιλογής τμήματος φοίτησης ερωτηθέντων φοιτητών	46
5.1.4 Εξάμηνο ερωτηθέντων φοιτητών.....	47
5.1.5 Παράλληλη εργασία.....	48
5.2 Στατιστικά δεδομένα ερωτήσεων.....	48
5.3 Συγκριτική ανάλυση αποτελεσμάτων	64
5.3.1 Τυπική απόκλιση απαντήσεων.....	64
5.3.2 Συσχέτισεις των υποκλιμάκων των ερωτηματολογίων.....	66
5.3.2.1 Συσχέτιση με παράγοντα «Φύλο».....	66
5.3.2.2 Συσχέτιση με παράγοντα «Ηλικία»	71
5.3.2.3 Συσχέτιση με παράγοντα «Εξάμηνο»	76
5.3.2.4 Συντελεστές Pearson ερωτήσεων.....	84
Συμπεράσματα	89
Βιβλιογραφία και αναφορές Διαδικτύου.....	91
Βιβλιογραφία.....	91
Αναφορές Διαδικτύου	91
Παράρτημα.....	93
Ερωτηματολόγιο.....	93

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ

Γράφημα 5.1: Φύλο ερωτηθέντων φοιτητών.....	45
Γράφημα 5.2: Ηλικία ερωτηθέντων φοιτητών.....	46
Γράφημα 5.3: Κριτήρια επιλογής τμήματος ερωτηθέντων φοιτητών.....	47
Γράφημα 5.4: Εξάμηνο ερωτηθέντων φοιτητών.....	47
Γράφημα 5.5: Παράλληλη εργασία ερωτηθέντων φοιτητών.....	48
Γράφημα 5.6: Ερώτηση 1 ^η	49
Γράφημα 5.7: Ερώτηση 2 ^η	50
Γράφημα 5.8: Ερώτηση 3 ^η	51
Γράφημα 5.9: Ερώτηση 4 ^η	51
Γράφημα 5.10: Ερώτηση 5 ^η	52
Γράφημα 5.11: Ερώτηση 6 ^η	52
Γράφημα 5.12: Ερώτηση 7 ^η	53
Γράφημα 5.13: Ερώτηση 8 ^η	53
Γράφημα 5.14: Ερώτηση 9 ^η	54
Γράφημα 5.15: Ερώτηση 10 ^η	54
Γράφημα 5.16: Ερώτηση 11 ^η	55
Γράφημα 5.17: Ερώτηση 12 ^η	55
Γράφημα 5.18: Ερώτηση 13 ^η	56
Γράφημα 5.19: Ερώτηση 14 ^η	57
Γράφημα 5.20: Ερώτηση 15 ^η	57
Γράφημα 5.21: Ερώτηση 16 ^η	57
Γράφημα 5.22: Ερώτηση 17 ^η	58
Γράφημα 5.23: Ερώτηση 18 ^η	59
Γράφημα 5.24: Ερώτηση 19 ^η	59
Γράφημα 5.26: Ερώτηση 21 ^η	60
Γράφημα 5.27: Ερώτηση 22 ^η	61
Γράφημα 5.28: Ερώτηση 23 ^η	62

Γράφημα 5.29: Ερώτηση 24^η.....6

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 5.1: Τυπική απόκλιση ερωτήσεων 1 – 4.....	64
Πίνακας 5.2: Τυπική απόκλιση ερωτήσεων 5 – 8	64
Πίνακας 5.3: Τυπική απόκλιση ερωτήσεων 9 – 12.....	64
Πίνακας 5.4: Τυπική απόκλιση ερωτήσεων 13 – 16.....	65
Πίνακας 5.5: Τυπική απόκλιση ερωτήσεων 17 – 20	65
Πίνακας 5.6: Τυπική απόκλιση ερωτήσεων 21 – 24.....	65
Πίνακας 5.8: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 1 – 4 και παράγοντας «Φύλο»....	66
Πίνακας 5.9: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 5 – 8 και παράγοντας «Φύλο»....	67
Πίνακας 5.10: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 9 – 12 και παράγοντας «Φύλο».....	68
Πίνακας 5.11: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 13 – 16 και παράγοντας «Φύλο».....	69
Πίνακας 5.12: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 17 – 20 και παράγοντας «Φύλο».....	69
Πίνακας 5.13: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 21 – 24 και παράγοντας «Φύλο».....	70
Πίνακας 5.14: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 1 – 4 και παράγοντας «Ηλικία».....	71
Πίνακας 5.15: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 5 – 8 και παράγοντας «Ηλικία».....	72
Πίνακας 5.16: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 9 – 12 και παράγοντας «Ηλικία».....	73
Πίνακας 5.17: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 13 – 16 και παράγοντας «Ηλικία».....	74
Πίνακας 5.18: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 17 – 20 και παράγοντας «Ηλικία».....	75
Πίνακας 5.19: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 21 – 24 και παράγοντας «Ηλικία».....	75

Πίνακας 5.21: Συντελεστής <i>Pearson</i> ερωτήσεων 1 – 4 και παράγοντας «Εξάμηνο».....	77
Πίνακας 5.22: Συντελεστής <i>Pearson</i> ερωτήσεων 5 – 8 και παράγοντας «Εξάμηνο».....	78
Πίνακας 5.23: Συντελεστής <i>Pearson</i> ερωτήσεων 9 – 12 και παράγοντας «Εξάμηνο».....	80
Πίνακας 5.24: Συντελεστής <i>Pearson</i> ερωτήσεων 13–16 και παράγοντας «Εξάμηνο».....	81
Πίνακας 5.25: Συντελεστής <i>Pearson</i> ερωτήσεων 17 – 20 και παράγοντας «Εξάμηνο».....	82
Πίνακας 5.26: Συντελεστής <i>Pearson</i> ερωτήσεων 20 – 23 και παράγοντας «Εξάμηνο».....	83
Πίνακας 5.27: Συντελεστής <i>Pearson</i> ερωτήσεων 1 – 4	84
Πίνακας 5.28: Συντελεστής <i>Pearson</i> ερωτήσεων 5 – 8.....	85
Πίνακας 5.29: Συντελεστής <i>Pearson</i> ερωτήσεων 9 – 12.....	85
Πίνακας 5.30: Συντελεστής <i>Pearson</i> ερωτήσεων 13 – 16.....	86
Πίνακας 5.31: Συντελεστής <i>Pearson</i> ερωτήσεων 17 – 20.....	87
Πίνακας 5.32: Συντελεστής <i>Pearson</i> ερωτήσεων 21 – 24.....	87

Εισαγωγή

Γνωρίζοντας καλά τον εαυτό του ένα άτομο ανακαλύπτει ότι είναι μοναδικό. Ο κάθε άνθρωπος είναι ένα ιδιαίτερο άτομο, που έχει τη δυνατότητα να πετύχει σπουδαία πράγματα. Τα πάντα μπορεί να καταφέρει ένας άνθρωπος αρκεί να το πιστέψει και να μην βάζει όρια στον εαυτό του. Καθένας έχει δύναμη, φαντασία, οράματα, ενόραση, δημιουργικότητα και ξεχωριστά ταλέντα, δεξιότητες και ικανότητες.

Όλα αυτά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά πρέπει το άτομο να τα καλλιεργήσει και με την βοήθεια αυτών θα επιτύχει τους στόχους του. Κάθε άτομο από την στιγμή που γεννιέται είναι μια ιδιοφυΐα όπως έχει πει και ο Αλβέρτος Αϊνστάιν. Η αυτοεκτίμηση αποτελεί σημαντικό παράγοντα διαμόρφωσης του χαρακτήρα κάθε ατόμου και συνεπώς και των φοιτητών όπως θα ερευνήσουμε στην εργασία.

Κάποιες φορές οι συμπεριφορές των φοιτητών κρίνονται άδικα από τους καθηγητές χωρίς να λάβουν υπόψη τους ψυχολογικούς παράγοντες. Σκοπός κάθε εκπαιδευτικού ιδρύματος είναι η εξάλειψη των διαφορών που χωρίζουν τους φοιτητές και η δημιουργία ενός ευνοϊκού για όλους τους φοιτητές κλίματος.

Η μετάβαση στη φοιτητική ζωή είναι μια μεγάλη αλλαγή στη ζωή των νέων. Ξαφνικά αλλάζουν πολλές καταστάσεις που θεωρούνταν δεδομένες μέχρι αυτή τη στιγμή και μαζί με αυτές αλλάζει πολλές φορές και ο χαρακτήρας και η συμπεριφορά.

Στην πτυχιακή εργασία αυτή θα ασχοληθούμε με τα βαθύτερα αίτια των συμπεριφορών αυτών, τι κάνει τους φοιτητές δηλαδή να πιστεύουν στον εαυτό τους και τι όχι. Θα ερευνήσουμε με λίγα λόγια την αυτοεκτίμηση των φοιτητών από κάθε εξάμηνο για να δούμε πως αλλάζει η ιδέα που έχει ένας φοιτητής για τον εαυτό του με την πάροδο του χρόνου.

Στα πλαίσια της πτυχιακής μου εργασίας θα γίνει προσπάθεια να αποσαφηνιστεί ο όρος της αυτοεκτίμησης και θα αναφερθούμε στη διαμόρφωση της, στη σπουδαιότητά της, στα χαρακτηριστικά που έχει το άτομο με υψηλή ή χαμηλή αυτοεκτίμηση και τέλος στους τρόπους ενίσχυσης της.

Αναλυτικότερα η εργασία ξεκινάει, μετά την εισαγωγή, με το πρώτο κεφάλαιο ξεκινάει να ορίζεται η έννοια της αυτοεκτίμησης και αναφέρονται τα τέσσερα είδη της όπως τα έχει αποδώσει ο Stanley Coopersmith (1967). Στην συνέχεια στο ίδιο κεφάλαιο αναφέρονται τα χαρακτηριστικά της χαμηλής και της υψηλής αυτοεκτίμησης τόσο τα αρνητικά όσο και τα θετικά, οι τρεις βασικές αρχές της και τελειώνει το κεφάλαιο με το χρονικό της αυτοεκτίμησης δηλαδή πως επηρεάζεται η αυτοεκτίμηση σε κάθε ηλικία.

Το δεύτερο κεφάλαιο περιλαμβάνει θεωρίες για την αυτοεκτίμηση που έχουν γραφτεί κατά καιρούς από μεγάλους ξένους ερευνητές όπως για παράδειγμα η θεωρία του Stanley Coopersmith (1967) και του Robert White (1963).

Το τρίτο κεφάλαιο της πτυχιακής εργασίας αφιερώνεται στα γενικά στοιχεία της αυτοεκτίμησης και αποτελεί την ολοκλήρωση του θεωρητικού της μέρους.

Στο τέταρτο κεφάλαιο αναγράφονται οι βασικές αρχές διεξαγωγής έρευνας καθώς επίσης και τα βασικά στοιχεία τα οποία είναι απαραίτητα για την έρευνα που διεξήχθη στα πλαίσια της εν λόγω πτυχιακής εργασίας. Διατυπώνεται ο στόχος και οι ερευνητικές υποθέσεις.

Στο επόμενο και τελευταίο κεφάλαιο καταγράφονται τα αποτελέσματα της έρευνας όπως έχουν προκύψει μετά από την επεξεργασία των δεδομένων στο SPSS 17.0

Τέλος, στο τελευταίο μέρος της πτυχιακής εργασίας παραθέτονται τα συμπεράσματα

Κεφάλαιο 1^ο

Γενικά στοιχεία αυτοεκτίμησης

1.1 Εισαγωγή

Η αυτοεκτίμηση είναι ο ακρογωνιαίος λίθος πάνω στον οποίο θεμελιώνεται το οικοδόμημα του εαυτού μας. Εξαρτάται από τις εμπειρίες μας (επιτυχίες και αποτυχίες), το οικογενειακό μας περιβάλλον, τη σύγκριση του εαυτού μας με τους άλλους και την ανατροφοδότηση που μας δίνουν καθημερινά.

Αν δε μας αρέσει ο εαυτός μας, τίποτα δεν μπορεί να πηγαίνει καλά στη ζωή μας: αισθηματικά, οικονομικά, καριέρα, οικογένεια, κοινωνικές σχέσεις. Όλα αλληλεπιδρούν και εξαρτώνται από την ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας (αυτογνωσία). Η αυτοεκτίμηση είναι μια από τις συνιστώσες της έννοιας του εαυτού και συγκεκριμένα η συναισθηματική συνιστώσα.

1.2 Ορισμός αυτοεκτίμησης

Η αυτοεκτίμηση είναι με απλά λόγια το πώς νιώθεις για τον εαυτό σου και πόσο τον αγαπάς. Το να αγαπάς τον εαυτό σου δεν είναι απόδειξη εγωισμού ή αλαζονείας όπως πιστεύουν πολλοί. Αυτό καθορίζει την αποτελεσματικότητά σου σε όλους τους τομείς της ζωής σου. Η έννοια της αυτοεκτίμησης είναι δύσκολο να αποδοθεί γιατί υπάρχουν πολλοί εναλλακτικοί όροι για να περιγράψουν το ίδιο φαινόμενο όπως αυτοεικόνα, αυτοαντίληψη, αυτοσυναίσθημα κ.λπ. Σύμφωνα με συγγραφείς η αυτοεκτίμηση έχει δυο διαστάσεις την γνωστική ή την συναισθηματική. Παρακάτω αποδίδονται διάφοροι ορισμοί της αυτοεκτίμησης από γνωστούς ερευνητές όπως έχουν αποδοθεί από τον Παπάνη, Ε. (2011).

Αν δεχτούμε ότι η φύση της αυτοεκτίμησης είναι συναισθηματική, τότε η εμφάνιση της αρχίζει αμέσως μετά τη γέννηση, ως αντίδραση σε ερεθίσματα του περιβάλλοντος, και μόλις σταθεροποιηθεί, επηρεάζει τις αυτοαξιολογήσεις και την αίσθηση της αξίας

Ενώ αν δεχτούμε ότι η φύση της είναι γνωστική οι εμπειρίες του περιβάλλοντος αξιολογούνται πρώτα γνωστικά στον εγκέφαλο και η δραστηριοποίηση αυτή προκαλεί τα ανάλογα συναισθήματα. Επομένως, αν κάποιος πιστεύει ότι είναι δημοφιλής, ευφυής ή ελκυστικός, τότε έχει υψηλή αυτοεκτίμηση. Αν τα λογικά συμπεράσματα του καταλήγουν στο αντίθετο, τότε και η αυτοεκτίμηση είναι χαμηλή.

Ο Rosenberg αναφέρει (1979):

«Ο πολύς κόσμος υποθέτει ότι, αν κάποιος σέβεται τον εαυτό του σε κάποιες πτυχές της ζωής του, τότε σέβεται τον εαυτό του γενικά. Αν πιστεύει ότι είναι έξυπνος, ελκυστικός, ηθικός, ενδιαφέρων, τότε έχει θετική γνώμη για τον εαυτό του ως σύνολο. Όμως, είναι εμφανές ότι η γενική αυτοεκτίμηση του ανθρώπου δεν βασίζεται στις δεξιότητές του εν γένει, αλλά στα δυνατά σημεία, που έχουν σημασία γι' αυτόν. Δεν καθορίζουν την αυτοεκτίμηση τα επιμέρους γνωρίσματα, αλλά οι μεταξύ τους σχέσεις, η βαρύτητά τους και ο συνδυασμός τους.»

Επίσης αναφέρει ότι η αυτοεκτίμηση είναι μια *«θετική ή αρνητική στάση προς ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, δηλαδή τον Εαυτό»*.

Σύμφωνα με τους Blaine and Crocker, (1993) οι διαφορές στην αυτοεκτίμηση μεταξύ των ανθρώπων οφείλονται στις διαφορετικές αυτοαξιολογήσεις στους επιμέρους τομείς, οι οποίες στηρίζονται στην κοινωνική σύγκριση.

Η αυτοαντίληψη αναφέρεται κυρίως στη γνωστική διάσταση (ποιος είμαι), ενώ η αυτοεκτίμηση στην αξιολογική συναισθηματική πλευρά (πώς αισθάνομαι γι' αυτό που είμαι) και αποτελεί υποσύνολο της αυτοαντίληψης (Gecas, 1982, Rosenberg, 1990, Schooler and Schoenbach, 1995). Οι δύο διαστάσεις της αυτοεκτίμησης είναι η αξία, δηλαδή τα αισθήματα εκτίμησης που έχει κάποιος για τον εαυτό του, και η ικανότητα, δηλαδή το συναίσθημα ότι οι ενέργειες κάποιου είναι πετυχημένες (Gecas, 1982, Schwalbe, 1983).

Η αυτοεκτίμηση μελετήθηκε υπό το πρίσμα τριών προοπτικών: ως αποτέλεσμα, ως κίνητρο, και ως αμυντικός μηχανισμός

Με τον όρο αποτέλεσμα, εννοούμε τις διαδικασίες και τους μηχανισμούς που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος, για να αυξήσει την αυτοεκτίμηση του. Με την έννοια κίνητρο εννοούμε την τάση των ανθρώπων να συμπεριφέρονται κατά τέτοιο τρόπο και να κάνουν τέτοιες επιλογές, ώστε να διατηρούν ή να αυξάνουν την αυτοεκτίμηση τους. Τέλος, ο μηχανισμός άμυνας χρησιμοποιείται για να απαλύνει τα αποτελέσματα αρνητικών καταστάσεων.

Ο Coopersmith (1967) θεωρεί, ότι η αυτοεκτίμηση είναι:

«Η αξιολόγηση που κάνει το άτομο σχετικά με τον εαυτό του και την οποία διατηρεί από συνήθεια. Εκφράζει μια στάση επιδοκμασίας ή αποδοκμασίας και δείχνει το βαθμό στον οποίον το άτομο θεωρεί, ότι είναι ικανό, σημαντικό, επιτυχημένο και άξιο. Περιληπτικά, η αυτοεκτίμηση είναι μια προσωπική κρίση αξίας, η οποία εκφράζεται στις στάσεις του ατόμου».

Τον Ιούνιο του 1992, το Διοικητικό Συμβούλιο του «Εθνικού Συμβουλίου για την Αυτοεκτίμηση», με το οποίο είναι συνδεδεμένο και το Ελληνικό Συμβούλιο Αυτοεκτίμησης, συμφώνησε ότι αυτοεκτίμηση είναι “η εμπειρία του να είσαι ικανός να χειρίζεσαι τις προκλήσεις της ζωής και να αισθάνεσαι άξιος για την ευτυχία”. Ο ορισμός αυτός προκύπτει από την εγκεφαλική διαδικασία της αξιολόγησης του εαυτού και της συναισθηματικής διαδικασίας του να νιώθεις ότι «αξίζεις». Έξι περιοχές καθορίζουν αυτές τις διαδικασίες:

- Κληρονομικά χαρακτηριστικά, όπως ευφυΐα, εμφάνιση, σωματικές ικανότητες.
- Ηθική αρετή ή ακεραιότητα.
- Κατορθώματα ή επιτυχίες στη ζωή, όπως δεξιότητες, κεκτημένα υπάρχοντα, επιτεύγματα.
- Η αίσθηση ότι σε συμπαθούν και σε αγαπούν.
- Η αίσθηση ότι είσαι μοναδικός, αξίζεις το καλύτερο κι ότι αξίζεις το σεβασμό των άλλων.
- Η αίσθηση ότι εσύ ελέγχεις τη ζωή σου. (Σίμου και Παπάνης, 2007)

1.3 Τα είδη της αυτοεκτίμησης

1.3.1 Η φαινομενική ή αμυντική αυτοαντίληψη

Σύμφωνα με τον Stanley Coopersmith , τα άτομα με φαινομενική ή αμυντική αυτοεκτίμηση δρουν και παρουσιάζονται στους άλλους σαν να έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, ενώ στην πραγματικότητα υποφέρουν από αίσθημα χαμηλής αυτοεκτίμησης. Χωρίζονται σε δύο τύπους ατόμων:

i) **Φαινομενική αυτοεκτίμηση Τύπος Α:**

Σ' αυτόν τον τύπο ανήκουν τα άτομα ,τα οποία έχουν θετική αίσθηση αξίας αλλά όχι και ικανοτήτων. Αυτά τα άτομα για παράδειγμα, είναι πιθανόν κατά την παιδική ηλικία να ένιωθαν πολύ σίγουρα για τον εαυτό τους, ενώ την ίδια στιγμή δεν μπορούσαν να ανταπεξέλθουν στις ακαδημαϊκές απαιτήσεις και τις υποχρεώσεις κάθε αναπτυξιακού σταδίου. Ένα παιδί που μεγαλώνει σε μια οικογένεια ,η οποία έχει περιορισμένες προσδοκίες και απαιτήσεις και επικροτεί οποιαδήποτε συμπεριφορά του παιδιού, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα ως ενήλικας να έχει μειωμένες αποδόσεις, επειδή έχει μάθει να προσπαθεί μόνο ως ένα ορισμένο σημείο.

ii) **Φαινομενική αυτοεκτίμηση Τύπος Β:**

Στον συγκεκριμένο τύπο αυτοεκτίμησης συμβαίνει το αντίθετο από τον προηγούμενο τύπο το επίπεδο ικανοτήτων του ατόμου είναι υψηλό αλλά η αίσθηση της αξίας χαμηλή. Ένα τέτοιο άτομο ξοδεύει αρκετό χρόνο σε ασχολίες και στόχους όπως αθλητικές δραστηριότητες, εργασία, καριέρα ή οτιδήποτε άλλο προκειμένου να μην ασχολείται με τα αισθήματα αμφιβολίας και άγχους, που τον διακατέχουν και τα οποία έχουν άμεση σχέση με την χαμηλή του αυτοεκτίμησης.

1.3.2 Μέση αυτοεκτίμηση

Σύμφωνα πάλι με τον Stanley Coopersmith , η πλειοψηφία των ανθρώπων ανήκει σε αυτό το τύπο αυτοεκτίμησης. Το επίπεδο των ικανοτήτων και της αξίας αυτών των ανθρώπων είναι ικανοποιητικό και αποδίδουν ικανοποιητικά σε ότι κάνουν. Μάχονται για την επίτευξη των στόχων τους αλλά υπολογίζουν και τις γνώμες των άλλων.

Βέβαια και αυτά τα άτομα βιώνουν αισθήματα άγχους αλλά σε γενικές γραμμές η ποιότητα ζωής τους είναι καλή. Τα άτομα αυτά αποδίδουν ικανοποιητικά σε πολλούς τομείς της ζωής τους αλλά παράλληλα είναι λιγότερο αυτόνομα και ανοιχτά σε νέες εμπειρίες καθώς και περισσότερο ευάλωτα σε κάποιες καταστάσεις.

1.3.3 Υψηλή έναντι μέσης αυτοεκτίμησης

Ο Stanley Coopersmith υποστήριξε ότι υψηλή αυτοεκτίμηση δεν υπάρχει εκ γενετής αλλά είναι κάτι που κερδίζεται. Οι άνθρωποι με υψηλή αυτοεκτίμηση είναι πιο δυνατοί και είναι λιγότερο πιθανό να καταρρεύσουν μπροστά σε αντίξοες καταστάσεις.

Αποδέχονται και διατηρούν καλές σχέσεις με τον εαυτό τους και τους γύρω τους και είναι πολύ πιθανό να αναλάβουν ενεργό ρόλο στην κοινωνική ομάδα που ανήκουν. Είναι πιο ευτυχισμένοι από εκείνους με φτωχή αυτοεκτίμηση και αντιμετωπίζουν καλύτερα το άγχος και ξεπερνούν ευκολότερα τα εμπόδια.

1.3.4 Μέτρια προς χαμηλή αυτοεκτίμηση

Τέλος ο Stanley Coopersmith υποστήριξε ότι άτομα με μέτρια προς χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι ευάλωτα στην πρόκληση και την απώλεια. Αυτό δεν σημαίνει βέβαια ότι μισούν τον εαυτό τους ή ότι δεν μπορούν να λειτουργήσουν στην καθημερινή τους ζωή.

Είναι όμως πολύ προσεκτικά και συντηρητικά άτομα και δεν ρισκάρουν, φοβούνται τις αλλαγές στην ζωή τους και τις πρωτόγνωρες καταστάσεις. Είναι απαισιόδοξα άτομα και δεν εστιάζουν στις δυνατότητες τους. Παρόλα αυτά μπορούν να λειτουργούν σχετικά καλά με τους άλλους ανθρώπους. Έχουν πολύ άγχος και βρίσκονται σε διάσταση με τον εαυτό τους.

Η εμπειρία που βιώνουν όταν θέλουν κάτι αλλά δεν μπορούν να τα καταφέρουν προκαλεί θυμό κι αυτός ο θυμός προκαλεί ανασφάλεια. Όταν φοβούνται κάποιον συχνά υιοθετούν τη δική του άποψη και θέση. Προδίδουν

βέβαια τον εαυτό τους με αυτόν τον τρόπο αλλά σταθεροποιούν προσωρινά την αυτοεκτίμηση τους μια και υποτίθεται ότι συμφωνούν με την άποψη του δυνατού

1.4 Υψηλή αυτοεκτίμηση και χαμηλή αυτοεκτίμηση

Μια καλή αυτοεκτίμηση δεν είναι πάντοτε υψηλή, αυτό που έχει σημασία είναι να συμβαδίζει η αυτοεκτίμηση μας με τις αξίες των ανθρώπων που μας περιβάλλουν. Και η υψηλή και η χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν εξίσου θετικά και αρνητικά χαρακτηριστικά όπως θα δούμε παρακάτω.

1.4.1 Θετικά χαρακτηριστικά της χαμηλής αυτοεκτίμησης

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση κάνουν υποχωρήσεις και συμβιβασμούς προκειμένου να έχουν την αποδοχή των άλλων και αποφεύγουν τις αντιπαραθέσεις. Επίσης εργάζονται σκληρά για να καλύψουν τα κενά που δημιουργεί η έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό τους.

Πολλές φορές οι άλλοι εκτιμούν περισσότερο την μετρημένη αυτή συμπεριφορά από την αλαζονική συμπεριφορά των ατόμων με υψηλή αυτοεκτίμηση.

Η ταπεινότητα θεωρείται άλλωστε προτέρημα για τις περισσότερες θρησκείες. Οι πιο πολλές θρησκείες προτρέπουν τους πιστούς να είναι ταπεινοί. Η μετριοφροσύνη θεωρείται αρετή και από τις σύγχρονες κοινωνίες μας επειδή παρακινεί τα άτομα να είναι εγκρατή και να μεριμνούν πρώτα για το συλλογικό καλό και μετά για το ατομικό.

Επιπλέον δίνουν μεγάλη προσοχή στην γνώμη και τις συμβουλές των άλλων για να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους. Ένα άτομο λοιπόν με χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να έχει την αποδοχή, την εκτίμηση και την υποστήριξη των άλλων

1.4.2 Αρνητικά χαρακτηριστικά της χαμηλής αυτοεκτίμησης

Τα αρνητικά χαρακτηριστικά αυτών των ατόμων είναι αρκετά. Καταρχήν διακατέχονται από αισθήματα κατωτερότητας και ανασφάλειας, δεν πιστεύουν στον εαυτό τους και στις δυνατότητες τους όσο θα έπρεπε και δεν έχουν εμπιστοσύνη στις προσωπικές τους απόψεις.

Τους ενδιαφέρει πολύ η γνώμη των άλλων και αναζητούν συνεχώς επιβεβαίωση για την αξία τους. Επιπλέον τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν πολύ άγχος και αισθήματα απογοήτευσης και συνήθως επικεντρώνονται στα αρνητικά στοιχεία μιας κατάστασης. Αυτά τα άτομα νοιώθουν αποτυχημένοι ή ανεπιθύμητοι από τους άλλους και γι' αυτό το λόγο κλείνονται στον εαυτό τους και απομονώνονται

Ο Σοπενχάουερ έλεγε:

«Χάνουμε τα τρία τέταρτα της ζωής μας προσπαθώντας να γίνουμε όπως οι άλλοι άνθρωποι.»

Φυσικά και είναι καλό να ρωτά κανείς την άποψη και την γνώμη των άλλων αλλά η τελική απόφαση είναι δική του και πρέπει να εμπιστεύεται τις δυνάμεις του για επιλογή και λήψη αποφάσεων. Γιατί ο καθένας είναι πιο δυνατός από όσο πιστεύει. Γι αυτό πρέπει να δοκιμάζει καινούρια πράγματα και να μην φοβάται την αποτυχία.

Ο Σέξπηρ είπε:

«Οι αμφιβολίες μας είναι προδότες και μας κάνουν να χάνουμε τα αγαθά που συχνά θα μπορούσαμε να κερδίσουμε, επειδή φοβόμαστε να προσπαθήσουμε.»

1.4.3 Θετικά χαρακτηριστικά της υψηλής αυτοεκτίμησης

Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση είναι υπεύθυνα για τις πράξεις τους και αναλαμβάνουν τις ευθύνες τους, όταν βρίσκονται αντιμέτωποι με τα λάθη τους ή με λανθασμένη συμπεριφορά, αναγνωρίζουν με ρεαλιστικό τρόπο τι έχει συμβεί και ποιο είναι το λάθος τους. Τα διακατέχει η αισιοδοξία, η δημιουργικότητα, και η τόλμη και πιστεύουν πολύ στις ικανότητες τους προσπαθούν για να υλοποιήσουν τους στόχους τους και προσπερνούν τα εμπόδια.

Αυτά τα άτομα προσπαθούν να λύνουν τα προβλήματα τους και να εξαφανίζουν όλους τους φόβους τους χωρίς άγχος και στρες, δεν επηρεάζονται από την αποτυχία, είναι μαχητικοί και αντιστέκονται στην εχθρική στάση απέναντι τους. Αυτοί που έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση γενικά, έχουν ένα ευρύ κύκλο φίλων, είναι εύκολο γι' αυτούς να σχετίζονται με άλλους.

Τέλος, πάνω από όλα και από όλους αυτά τα άτομα αγαπούν τον εαυτό τους και τον σέβονται.

1.4.4 Αρνητικά χαρακτηριστικά της υψηλής αυτοεκτίμησης

Όταν η αυτοεκτίμηση αναπτύσσεται υπερβολικά, τα άτομα αυτά υποτιμούν τους αντιπάλους τους και δεν ακούν την γνώμη των άλλων με συνέπεια να φτάσουν στην καταστροφή. Σύμφωνα με έρευνες οι ριψοκίνδυνοι άνθρωποι (π.χ. αυτοί που οδηγούν μεθυσμένοι ή δέχονται περισσότερες κλήσεις για υπερβολική ταχύτητα) είναι συνήθως άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση.

Επιπλέον η υπεροψία που διακατέχει τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση στην χριστιανική θρησκεία είναι το πρώτο από τα επτά αμαρτήματα, που ευθύνεται και για τα υπόλοιπα. Η υπεροψία δε θεωρείται επιλήψιμη μόνο από τη θρησκεία αλλά και από έγκριτους ηθικολόγους και φιλοσόφους.

Πίνακας 1: Τα επτά θανάσιμα αμαρτήματα και η υψηλή αυτοεκτίμηση (Andre & Lelord, 2012)

Υπεροψία (άλλοτε «ματαιοδοξία»)	«Αξίζω περισσότερο από τους άλλους. »
Φθόνος	«Εγώ πρέπει να έχω τα αγαθά που έχουν οι άλλοι. »
Οργή	«Οφείλουν να με προσέχουν και να με αποδέχονται, ό, τι κι αν κάνω. »
Ακηδία (αποστροφή για πνευματική ανάπτυξη, ίσως από οκνηρία)	«Δεν υπάρχει λόγος να προσπαθήσω. »
Φιλαργυρία	«Οι άλλοι δεν αξίζουν τη γενναιοδωρία μου. »
Απληστία	«Δικαιούμαι πάντα το καλύτερο. »
Ακολασία	«Έχω δικαίωμα να χρησιμοποιώ τους άλλους για προσωπική μου ικανοποίηση.»

1.5 Οι τρεις βασικές αρχές της αυτοεκτίμησης

Η αυτοεκτίμηση βοηθάει να μάθει το άτομο τα όρια του και να ανακαλύψει το δυναμικό του. Για να μάθει καλά τον εαυτό του πρέπει να γνωρίζει τις ατέλειες του. Με την αυτοεκτίμηση μπορεί κάποιος να καθορίσει τις αξίες του και οι αξίες αυτές καθορίζουν την ιδέα που έχει για τον εαυτό του.

Τρία είναι τα μέρη από τα οποία αποτελείται η αντίληψη που έχει κάθε άνθρωπος για τον εαυτό του. Η αγάπη προς τον εαυτό μας, η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας και η εμπιστοσύνη στον εαυτό μας.

1.5.1 Η αγάπη προς τον εαυτό μας

Η αγάπη προς τον εαυτό μας είναι η σημαντικότερη από τις τρεις βασικές αρχές. Καθένας πρέπει να αγαπάει τον εαυτό του πέρα από τα ελαττώματα του και τις τυχόν αποτυχίες που έχει αντιμετωπίσει. Να αφήνει πίσω την αποτυχία και να ξαναπροσπαθεί σε αυτό βοηθάει η αγάπη και η πίστη στον εαυτό του. Η αγάπη προς τον εαυτό μας αυτή εξαρτάται κατά κύριο λόγο από την αγάπη που δέχτηκε ένα άτομο από τους γονείς του κατά την παιδική του ηλικία.

Είναι δύσκολο να αναπληρώσει κανείς την έλλειψη αυτοεκτίμησης που βίωσε στην παιδική του ηλικία. Το να αγαπά κάποιος τον εαυτό του είναι το πιο σημαντικό συστατικό της αυτοεκτίμησης .

1.5.2 Η εικόνα του εαυτού μας

Η δεύτερη βασική αρχή της αυτοεκτίμησης είναι η εικόνα του εαυτού μας, δηλαδή πως βλέπει ο καθένας τον εαυτό του και πως αξιολογεί τα προτερήματα και τα ελαττώματα του. Η εικόνα που έχει κάποιος για τον εαυτό του είναι η δική του προσωπική γνώμη που μπορεί να μην συμπίπτει με την γνώμη των άλλων.

Η πρώτη εικόνα που έχει κάποιος για τον εαυτό του διαμορφώνεται μέσα στην οικογένεια σύμφωνα με τα σχέδια και τα όνειρα των γονιών για το παιδί τους (π.χ. σπουδές). Ο γονέας δεν πρέπει να πιέζει το παιδί αλλά να σέβεται τις δικές του επιθυμίες και ικανότητες. Στην περίπτωση που η εικόνα κάποιου για τον

εαυτό του είναι περιοριστική, το άτομο αυτό εξαρτάτε από τους άλλους και κάνει ότι του πουν οι άλλοι ή τους μιμείται (Andre & Lelord, 2012).

1.5.3 Η εμπιστοσύνη στον εαυτό μας

Η τρίτη και η τελευταία βασική αρχή είναι η εμπιστοσύνη στον εαυτό μας, δηλαδή όταν κάποιος πιστεύει ότι είναι άξιος πως είναι άξιος να ενεργήσει σωστά σε κάθε σοβαρή περίπτωση. Αντίθετα με τις δυο άλλες βασικές αρχές η εμπιστοσύνη στον εαυτό μας διακρίνεται εύκολα αν παρατηρήσεις τις αντιδράσεις του άλλου σε μια απρόσμενη κατάσταση ή ένα καινούριο περιβάλλον.

Η εμπιστοσύνη στον εαυτό μας κτίζεται καταρχήν από την παιδεία που λαμβάνει κάποιος από την οικογένεια του και το σχολείο στην παιδική του ηλικία. Πρέπει ένα παιδί μέσα από παραδείγματα και πράξεις που κάνουν οι ίδιοι οι γονείς και οι δάσκαλοι να το παρακινούν να αποδέχεται να την αποτυχία αλλά να προσπαθεί και πάλι, να εμπιστεύεται τις δυνάμεις του

1.6 Το χρονικό της αυτοεκτίμησης

Σύμφωνα με τον Colin, T. (1996) η αυτοεκτίμηση αναπτύσσεται και εξελίσσεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Βέβαια οι εμπειρίες μας κατά την παιδική ηλικία καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό τη διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης: οι επιτυχίες και οι αποτυχίες μας, καθώς και η στάση που είχαν απέναντί μας οι γονείς μας, οι δάσκαλοί μας και οι συνομήλικοί μας.

Όλοι αυτοί μπορεί να μας έδειξαν αγάπη, κατανόηση και εμπιστοσύνη, μπορεί όμως να μας άσκησαν κριτική, να μας αγνόησαν ή να προδίκασαν την αποτυχία μας.

1.6.1 Βρεφική και παιδική ηλικία

Από το πρώτο έτος της ζωής του ένας άνθρωπος, αποκτά ταυτότητα του Εγώ. Συνειδητοποιεί ότι είναι διαφορετικός από τους άλλους, από τα αντικείμενα και τις καταστάσεις. Η αυτοεκτίμηση την περίοδο αυτή ταυτίζεται με την υπέρβαση των δυσκολιών της επιβίωσης. Η αυτοεκτίμηση στα βρέφη εκδηλώνεται μέσα από το γεμάτο ικανοποίηση χαμόγελο τους και επιστρατεύουν

κάθε μέσο για να τραβήξουν την προσοχή των ενηλίκων, που θα του καλύψουν την ολοκληρωτική ανημποριά και εξάρτηση.

Από την επιδοκιμασία ή την απόρριψη της μητέρας κρίνεται το παιχνίδι της μελλοντικής αυτοεκτίμησης, που σ' εκείνη τη φάση δεν είναι τίποτε άλλο, παρά το δικαίωμα της συνέχειας στη ζωή. Αν η μητέρα προβάλλει ως αυστηρή, απαγορευτική, αποξενωμένη και χωρίς πηγαίο ενδιαφέρον για την ανάπτυξη του παιδιού, τότε το βρέφος θα καταπνίξει τις τάσεις του για εξερεύνηση του κόσμου, θα καταστείλει το έμφυτο πάθος του για δράση και θα περιορίσει τις ορμές του, ώστε να διασφαλίσει την τόσο αμφίβολη αγάπη της. Έτσι θα μάθει να λειτουργεί και στις μετέπειτα σχέσεις του θα μάθει την υποταγή σε κανόνες, σε πρόσωπα και καταστάσεις και θα αναζητά την αποδοχή των άλλων. Η καταρράκωση της αυτοεκτίμησης θα είναι τότε μη αναστρέψιμη.

Αντίθετα, η μητέρα, που το ένστικτό της θα την οδηγήσει στην ελεγχόμενη παροχή ελευθεριών στο βρέφος, που θα ενισχύει και θα επιβραβεύει κάθε νέα του κατάκτηση, αλλά παράλληλα θα του διδάσκει τα όρια των δυνατοτήτων του, θα αποδειχθεί στυλοβάτης της αυτοεκτίμησης και σύμμαχος στις μετέπειτα τολμηρές ασχολίες του .

Η αυτοεκτίμηση στα πρώτα έτη της ζωής αποκτάται μέσω της ταύτισης με τους ήρωες των παραμυθιών έτσι θα υποδυθεί διάφορους ρόλους θα γίνει η στοργική μητέρα της κούκλας ή ο τιμωρός , ο τρομερός πολέμαρχος ή ο ικανός αθλητής, το αδύναμο παιδάκι ή ο ανίκητος προστάτης.

Με την είσοδο στη νηπιακή ηλικία οι απαγορεύσεις από τους γονείς και αργότερα τους δασκάλους γνωστοποιούν στο παιδί το ποιος θέτει τους κανόνες και ποιος χειρίζεται τις ελευθερίες. Το παιδί που θα εγκλιματιστεί ανώδυνα στο πρωτόγνωρο τοπίο, θα αναπτύξει αυτοεκτίμηση κοινωνικοποίησης , ενώ εκείνο που θα το βιώσει ως απειλή, θα οδηγηθεί στην απόρριψη, την περιθωριοποίηση ή την επαναστατικότητα (Κυριακίδης, 2001).

Στη σχολική ηλικία, το παιδί συναναστρέφεται πέρα από τα άτομα του οικογενειακού περιβάλλοντος και με άλλους ανθρώπους, αυτοί είναι οι συνομήλικοι συμμαθητές του και οι δάσκαλοι του, που αλληλεπιδρούν στην διαμόρφωση της αυτοεκτίμησης του. Σε αυτή τη φάση της ζωής του το παιδί

αξιολογείται στις σχέσεις με τους συμμαθητές του, στην απόδοση του στα μαθήματα, στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και της συμπεριφοράς του. Το παιδί ανακαλύπτει τις ικανότητες του και τα ενδιαφέροντα του.

Στις ηλικίες από 7-13 ετών και αργότερα με την εμφάνιση της εφηβείας τον ρόλο των γονιών και των δασκάλων παίρνουν τώρα οι παιδικές ομάδες και οι θέσεις των παιδιών στην ιεραρχία, που πλέον καθορίζουν την αυτοεικόνα. Η αυτοεκτίμηση πλέον έχει μεγαλύτερο πλαίσιο αναφοράς, για να καθοριστεί.

Συνήθως, ο στίβος στον οποίο δοκιμάζεται η αυτοεκτίμηση είναι:

- Ο ακαδημαϊκός, δηλαδή οι επιδόσεις στο σχολείο.
- Ο αθλητικός, δηλαδή ο κινητικός συντονισμός του σώματος και τα αθλήματα.
- Η εξωτερική εμφάνιση, δηλαδή πόσο ελκυστικά είναι στα άλλα παιδιά.
- Η δημοτικότητα, δηλαδή πόσο δημοφιλή είναι στους συνομήλικους και σπανιότερα στους ενηλίκους.
- Η συμπεριφορά, δηλαδή πόσο αυτοέλεγχο διαθέτουν και πόσο συνεπή είναι.

1.6.2 Εφηβική ηλικία

Η αυτοεκτίμηση πλέον αναφέρεται στη συνολική ιδέα του εαυτού, επηρεάζεται περισσότερο από την αξία, παρά από τις επιμέρους ικανότητες. Αντί κάθε μεμονωμένο θετικό ή αρνητικό γεγονός να αλλάζει την αυτοεκτίμηση, γίνεται μια συνολική διευθέτηση των ερεθισμάτων.

Ο εαυτός έρχεται πια αντιμέτωπος με τον εαυτό του και δοκιμάζει διάφορες κοινωνικές ταυτότητες, για να διακριβώσει ποια ταιριάζει περισσότερο στις εσωτερικές του πίστεις και αντιλήψεις. Συνήθως, βέβαια, οι αρνητικές εμπειρίες σε κάποιον τομέα αντισταθμίζονται από τις επιδόσεις σε κάποιον άλλον. Σε ένα έφηβο η ταυτότητα του Εγώ έχει σταθερότητα, ακλόνητα κριτήρια και αφηρημένες γνωστικές και συναισθηματικές δομές.

Ο έφηβος βρισκόμενος σε ενισχύει την αυτοεκτίμηση του, δεδομένου ότι τον διαφοροποιούν από τους υπόλοιπους, καλύπτουν τις αδυναμίες και πολλαπλασιάζουν την αίσθηση δύναμης. Κατά τα επόμενα έτη, το γενικό πλαίσιο της αυτοεκτίμησης θα εξελιχθεί, αλλά ολοένα και δυσκολότερα θα αλλάζει.

Όλα θα καταπραϊνθούν με την ενηλικίωση και ο συμβιβασμός δεν θα αργήσει να έρθει, ήσυχα και σταδιακά, με τα ανταλλάγματα που προσφέρει η κοινωνία σε όλους όσους ενέδωσαν

1.6.3 Ενήλικη ζωή

Σύμφωνα με τις υπάρχουσες έρευνες, η αίσθηση της αυτοεκτίμησης μπορεί να είναι συνειδητή μόνο όταν το άτομο ενηλικιωθεί, γιατί τότε καλείται να βιώσει καταστάσεις και εμπειρίες, για τις οποίες μπορεί να αναλάβει αποκλειστικά τις ευθύνες και τις συνέπειες. Έχει τη δυνατότητα να προβλέψει τις επιπτώσεις της δημιουργίας στενών προσωπικών σχέσεων ή της απώλειάς τους και να προνοεί για τα αποτελέσματα των ενεργειών του. Επίσης, μπορεί να προβλέψει ποιες ικανότητες θα πρέπει να έχει αναπτύξει, προκειμένου να αντεπεξέλθει σε τομείς της ζωής του, όπως ο εργασιακός ή ο οικογενειακός.

Οι εμπειρίες που συνδέονται με την αυτοεκτίμηση διαφέρουν ανάλογα με το φύλο. Οι γυναίκες, για παράδειγμα, αναφέρονται περισσότερο σε εμπειρίες αποδοχής και απόρριψης, ενώ οι άντρες σε εμπειρίες επιτυχίας και αποτυχίας. Σε γενικές γραμμές, η αυτοεκτίμηση συνδέεται με τις ακόλουθες στάσεις για τον εαυτό:

i) *Αίσθηση ικανότητας*

Επιτυγχάνεται μέσα από τη διαρκή εξάσκηση και βελτίωση των δεξιοτήτων και της μείωσης και εκλογίκευσης των προσδοκιών

ii) *Αίσθηση του ελέγχου*

Αναφέρεται στην πρόγνωση των συνεπειών των πράξεων. Οι άνθρωποι που πιστεύουν ότι ορίζουν το πεπρωμένο τους έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση, απ' όσους θεωρούν ότι όλα είναι αποτελέσματα της μοίρας.

iii) *Αίσθηση της συνέπειας*

Αφορά στην ισορροπία ανάμεσα στις στάσεις, τις πεποιθήσεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές.

iv) *Αίσθηση της ηθικότητας*

Αναφέρεται στη δημιουργία κανονιστικών αρχών και ηθικών κανόνων, που οριοθετούν τι μπορεί να γίνει, τι πρέπει να γίνει, τι απαγορεύεται και τι υπερβαίνει την ατομική ευθύνη (Κυριακίδης, 2001).

1.6.4 Μέση ηλικία

Στη μέση ηλικία η ζωή του ατόμου δέχεται ραγδαίες αλλαγές όπως ασθένειες, απομάκρυνση των παιδιών από την οικογενειακή εστία και το τέλος της εργασιακής ζωής δημιουργούν στον άνθρωπο άγχος και δεν υπάρχει πλέον το ακαταλόγιστο της νεαρής ηλικίας. Τα άτομα αυτής της ηλικίας ολοένα και πιο πολύ σκέφτονται το θάνατο. Πολλοί μεσήλικες αντιμέτωποι με όλες αυτές τις αλλαγές αναπτύσσουν καταθλιπτικά σύνδρομα.

Ελάχιστοι συμβιβάζονται αγόγγυστα με την ηλικία τους. Η αυτοεκτίμηση διατηρείται αλώβητη από όσα άτομα μέσης ηλικίας έχουν μάθει να θεωρούν ως σημαντικότερη την ψυχική και νοητική υγεία, την επιτυχημένη οικογένεια, τη χαλάρωση και την ευτυχία. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση σε αυτή την ηλικία είναι η ρίζα πολλών προσωπικών προβλημάτων.

Η μέση ηλικία πρέπει να θεωρείται ευκαιρία για προσωπική πρόοδο. Μπορεί να είναι ευκαιρία για εξέλιξη αλλά και στασιμότητα. Όμως, αναμφισβήτητα αποτελεί πρόκληση, γιατί αυτή θα κρίνει το στοίχημα της ζωής

Κεφάλαιο 2^ο

Θεωρίες αυτοεκτίμησης

2.1 Εισαγωγή

Η αυτοεκτίμηση ενώ έχει μελετηθεί πάρα πολύ, παραμένει πολύ δύσκολα προσδιορίσιμη και πολύσημη. Συγκεκριμένα, μέχρι την προηγούμενη δεκαετία οι δυσκολίες εντοπίζονταν και στον ορισμό και στον τρόπο μέτρησής της.

Στη συνέχεια, θα παρουσιαστούν ορισμένες από τις πιο αντιπροσωπευτικές θεωρίες για την αυτοεκτίμηση.

2.1 Η θεωρία του Robert White για την αυτοεκτίμηση

Το 1963 ο Robert White έδωσε μια ψυχαναλυτική διάσταση στην αυτοεκτίμηση. Η αυτοεκτίμηση δεν εξαρτάται από τις δράσεις των άλλων ή από τις προσφορές του περιβάλλοντος, αλλά από το πώς κάποιος τις εκμεταλλεύεται στο μέγιστο βαθμό. Ο White θεώρησε την αυτοεκτίμηση εξελικτικά και την διαχώρισε σε τρεις επιμέρους παραμέτρους: τη βιολογική, δηλαδή την φυσική αναγκαιότητα, που ωθεί το άτομο να ανταπεξέρχεται στις δυσκολίες και να επιβιώνει, την κινητική-γνωστική, που εξελίσσεται παράλληλα με τη νοητική ανάπτυξη και επιβάλλει στον άνθρωπο να επεξεργάζεται γνωστικά το περιβάλλον του και την αναζήτηση ταυτότητας, η οποία αναπτύσσεται σε μεταγενέστερα στάδια του βίου.

Αυτή η διαδικασία είναι προφανής από τις πρώτες στιγμές της ζωής. Αντί να γίνουν παθητικοί αποδέκτες, τα νήπια επενεργούν στο περιβάλλον. Κάθε κίνηση, κάθε χαμόγελο και οτιδήποτε κάνει ένα νήπιο, μπορούν να οδηγήσουν σε διάφορα επιτεύγματα και στην εξερεύνηση του γύρω του κόσμου. Οι συμπεριφορές που οδηγούν στην επιτυχία, δηλαδή την ικανοποίηση των αναγκών, εγκαθιδρύονται σταδιακά και αφορούν πλέον ένα σύνολο νοητικών και συναισθηματικών αντιλήψεων για τον εαυτό έτσι λοιπόν σταδιακά αναπτύσσεται

ένα πλέγμα αυτοεκτίμησης, το οποίο δεν χαρίστηκε, αλλά κατακτήθηκε από το παιδί.

2.2 Η θεωρία του Morris Rosenberg για την αυτοεκτίμηση

Ο Morris Rosenberg (1965) αναφέρει:

«Η αυτοεκτίμηση είναι μια θετική ή αρνητική στάση απέναντι σε ένα ιδιαίτερο αντικείμενο, δηλαδή, τον εαυτό. Η υψηλή αυτοεκτίμηση εκφράζει το αίσθημα ότι κάποιος «είναι αρκετά καλός». Το άτομο απλά αισθάνεται ότι αξίζει. Σέβεται τον εαυτό του για αυτό που είναι αλλά δεν κατέχεται από δέος θεωρώντας τον, αλλά και ούτε περιμένει οι άλλοι να κάνουν το ίδιο.

Δεν θεωρεί τον εαυτό του απαραίτητα ανώτερο από τους άλλους». Ο Rosenberg καθόρισε την αυτοεκτίμηση κυρίως ως μια έκφραση της αξίας παρά ικανότητας και πρότεινε την ύπαρξη σχέσης ανάμεσα στην αυτοεκτίμηση και την εμπειρία ή την συμπεριφορά. Οι παράγοντες που καθορίζουν την αυτοεκτίμηση είναι πολιτιστικοί, κοινωνικοί, οικογενειακοί και άλλοι διαπροσωπικοί.

Ο Rosenberg ασχολήθηκε επίσης με την επίδραση των κοινωνικών μορφωμάτων, όπως είναι η θρησκεία και η κοινωνική τάξη, στην εξέλιξη της αυτοεκτίμησης. Προσδιόρισε διάφορα στοιχεία, τα οποία επηρεάζουν το επίπεδο αυτοεκτίμησης των εφήβων, όπως η οικογενειακή δομή, η κοινωνική τάξη, το έθνος και η θρησκεία.

Συνέδεσε, επίσης την αυτοεκτίμηση με μια σειρά προσωπικών και κοινωνικών μεταβλητών, όπως το νευρωτικό άγχος, το χαμηλό κίνητρο για επαγγελματική εξέλιξη, την ικανότητα ηγεσίας και την κοινωνική απομόνωση.

2.3 Η θεωρία του Stanley Coopersmith για την αυτοεκτίμηση

Ο Stanley Coopersmith (1967) έδωσε μια διαφορετική προσέγγιση στον όρο αυτοεκτίμηση. Ο Coopersmith προσπάθησε να μελετήσει τις συνθήκες και τις εμπειρίες που ενισχύουν ή ελαττώνουν την αυτοεκτίμηση, χρησιμοποιώντας παραδοσιακές εμπειρικές ψυχολογικές μεθόδους.

Ο ίδιος έγραψε:

«Με την αυτοεκτίμηση αναφερόμαστε στην ενδοπροσωπική αξιολόγηση ενός ανθρώπου, η οποία διατηρείται συνήθως αναλλοίωτη και εκφράζει μια πεποίθηση αποδοχής ή αποδοκιμασίας. Είναι μια εσωτερικευμένη κριτική για το κατά πόσο κάποιος θεωρείται ικανός, σημαντικός, επιτυχημένος και άξιος. Εν ολίγοις, η αυτοεκτίμηση είναι μια προσωπική πιστοποίηση της αξίας, που εκφράζεται με τις στάσεις για τον εαυτό. Είναι μια υποκειμενική εμπειρία, που το άτομο μεταβιβάζει σε άλλους λεκτικά και μέσω των συμπεριφορών και των επιλογών του».

Η αυτοεκτίμηση των παιδιών σύμφωνα με τον Coopersmith καθορίζεται από την γονική ζεστασιά, τα σαφώς καθορισμένα όρια και την αξιοπρεπής μεταχείριση. Κατά συνέπεια, όταν οι γονείς συμπεριφέρονται στα παιδιά με αγάπη τότε τα παιδιά μαθαίνουν ότι αξίζουν ως άνθρωποι.

Τα παιδιά, επίσης, αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους με σεβασμό μέσω της μίμησης προτύπων, κυρίως των γονέων τους, των διδασκάλων, παρατηρώντας πώς αυτοί φέρονται στους άλλους ανθρώπους εσωτερικεύοντας έτσι από μόνα τους αυτές τις συμπεριφορές. Κατά συνέπεια, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι υπάρχουν διάφορα είδη αυτοεκτίμησης όπως παρατίθενται παραπάνω στο δεύτερο κεφάλαιο.

2.4 Η θεωρία της Baumrind

Το 1971 η Baumrind θεώρησε ότι η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης εξαρτάται από την συμπεριφορά των γονέων. Υποστήριξε ότι οι γονείς μπορούν να διακριθούν σε ελαστικούς, δημοκρατικούς και αυταρχικούς. Οι ελαστικοί γονείς είναι θερμοί απέναντι στα παιδιά τους και εκδηλώνουν εύκολα τα συναισθήματά τους. Δεν είναι απαιτητικοί και δεν τιμωρούν συχνά το παιδί τους. Οι δημοκρατικοί γονείς έχουν προσδοκίες και απαιτήσεις από τα παιδιά τους και είναι αυστηροί αλλά η εξουσία, που ασκούν στα παιδιά τους είναι ελαστική και υπάρχει επικοινωνία μεταξύ αυτών και των παιδιών.

Αντίθετα οι αυταρχικοί γονείς θέλουν απόλυτη υπακοή και τον απόλυτο έλεγχο. Η Baumrind θεώρησε ότι υψηλότερη αυτοεκτίμηση έχουν τα παιδιά που έχουν δημοκρατικούς γονείς και επιπλέον είναι πιο αυτάρκη, ανεξάρτητα και

φιλόδοξα. Τις απόψεις της υποστήριξαν ευρήματα άλλων ερευνητών, όπως του Sears (1970), ο οποίος βρήκε ότι υπάρχει σχέση της χαμηλής αυτοεκτίμησης των αρρένων παιδιών, αλλά όχι και των θήλεων, με τους αυταρχικούς γονείς.

Ο Coopersmith βρήκε ότι τα αγόρια από δημοκρατικές οικογένειες είχαν υψηλή αυτοεκτίμηση, αλλά το ίδιο δεν συνέβαινε και με τα κορίτσια. Συγκεκριμένα τα αποτελέσματα της έρευνας ήταν τα εξής:

- i) Η χαμηλή αυτοεκτίμηση των αγοριών συσχετίζεται με την αυταρχικότητα του πατέρα, ενώ των κοριτσιών με της μητέρας.
- ii) Η επίδραση της δημοκρατικότητας του πατέρα στην αυτοεκτίμηση των παιδιών είναι αμελητέα, όταν και η μητέρα δεν είναι δημοκρατική.

Παρόμοια έρευνα στην Ελλάδα (Παπάνης, 2001) δεν βρήκε κανένα αντίστοιχο αποτέλεσμα, μεταξύ γονικής εξουσίας και αυτοεκτίμησης των φοιτητών, ενδεχομένως επειδή σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες (περίπου 850 φοιτητές) δήλωναν ότι είχαν ανατραφεί με αυταρχικό τρόπο, τον οποίο όμως δεν βίωναν ως αυταρχικό, αλλά περισσότερο ως στοργή και ενδιαφέρον των γονέων .

2.5 Η θεωρία του William James

Ο William James (1890) έγραψε:

«Η αίσθηση της αξίας μας στον κόσμο είναι μια αναλογία ανάμεσα σε αυτό που πιστεύουμε ότι είμαστε και σε αυτά που πράττουμε. Είναι ο λόγος της πραγματικότητας προς τις δυνατότητές μας, ένα κλάσμα, όπου αριθμητής είναι οι προσπονητές μας πράξεις και παρονομαστής οι επιτυχίες μας.»

Η απόκτηση των βασικών αγαθών και η ικανοποίηση των αναγκών επιφέρει το αίσθημα της αυτοϊκανοποίησης, πάνω στο οποίο δομείται σταδιακά η αυτοεκτίμηση. Σε αυτά προσέθεσε και την προσπάθεια του ατόμου να κάνει φανερή την υπόστασή του στο περιβάλλον.

Γι' αυτόν η υψηλή αυτοεκτίμηση είναι κάτι που κατακτάται και μπορεί να μεταβληθεί είτε προς τα κάτω είτε αντίστροφα. Επιπλέον τονίζει ότι η αυτοεκτίμηση μπορεί να αυξηθεί αν το άτομο βοηθηθεί να επιτύχει στους τομείς, που είναι ικανότερο κι αν οι αποτυχίες του ελαττωθούν ή αναιρεθεί η καταλυτική σημασία τους.

2.6 Η θεωρία του Braden

Τέλος, ο Nathaniel Braden (1969), δηλώνει ότι η ικανότητα και η αξία είναι εξίσου σημαντικά συστατικά της αυτοεκτίμησης και προσθέτει ότι η σχέση τους είναι επίσης άξια αναφοράς:

«Η αυτοεκτίμηση έχει δύο αλληλένδετες πτυχές: την αίσθηση προσωπικής αποτελεσματικότητας και την αίσθηση της προσωπικής αξίας. Είναι η πεποίθηση ότι όχι μόνο κάποιος είναι ικανός να ζει, αλλά ότι αξίζει να ζει».

Για τον Braden, η αυτοεκτίμηση είναι η σχέση μεταξύ της ικανότητας και της αξίας και είναι μια θεμελιώδη ανθρώπινη ανάγκη. Αρχικά γεννιόμαστε χωρίς την απαραίτητη γνώση για το τι ικανοποιεί την ανάγκη της αυτοεκτίμησης, οπότε πρέπει να ψάξουμε μέσα από δοκιμή και την πλάνη. Η έλλειψη της αυτοεκτίμησης, μπορεί να οδηγήσει ένα άτομο στην υιοθέτηση μιας παραίσθησης της αυτοεκτίμησης, αυτό που ο Branden αποκαλεί *«ψευδο-αυτοεκτίμηση»*.

Αργότερα ο Brande προσδιόρισε τέσσερις βασικές προϋποθέσεις της θετικής αυτοεκτίμησης οι οποίες είναι αλληλοεξαρτούμενες: το βαθμό της αυτοσυνειδησίας ενός ατόμου, την ακεραιότητα του ως άτομο, την προθυμία να αναλαμβάνει την ευθύνη για τις αποφάσεις του και την αποδοχή του εαυτού του.

Το 1994 ο Braden στο σύγγραμμα του για την αυτοεκτίμηση *«Οι έξι πυλώνες της αυτοεκτίμησης»* προσθέτει δύο ακόμα προϋποθέσεις, τη συνειδητοποιημένη ζωή και την εμπιστοσύνη προς τον εαυτό μας.

Κεφάλαιο 3^ο

Η αξία της αυτοεκτίμησης

3.1 Εισαγωγή

Παρόλο που είναι γνωστή και γενικότερα αποδεκτή η αξία της «πρόληψης», συχνά ξεχνιέται ότι η πρόληψη, σε θέματα ψυχολογικής υγείας, **βασίζεται σε έννοιες απλές, όπως «αγάπη», «αποδοχή», «ενθάρρυνση», «επιβράβευση»** και πάνω απ' όλα, υψηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Αυτοεκτίμηση σημαίνει τελικά να νιώθει κάποιος καλά με τον εαυτό του, να θεωρεί ότι αξίζει, να αποδέχεται τον εαυτό του όπως είναι.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση βρίσκεται συχνά στη βάση της πυραμίδας των προβλημάτων που αντιμετωπίζει κάποιος στις σχέσεις, στη συμπεριφορά, αλλά και στα συναισθήματα. Ενώ, από την άλλη πλευρά, η υψηλή αυτοεκτίμηση, αυξάνει τις πιθανότητες να δημιουργεί το άτομο υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις, να είναι ικανοποιημένο και αποτελεσματικό στις καθημερινές του δραστηριότητες.

3.2 Τα χαρακτηριστικά των ανθρώπων με χαμηλή αυτοεκτίμηση

Σχετικά με τα χαρακτηριστικά τελικά των ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση, μπορούν να επικεντρωθούν στα ακόλουθα:

- ✓ Αναφέρονται συχνά στον εαυτό τους με αρνητικούς χαρακτηρισμούς ή μειώνουν/υποβιβάζουν τα θετικά τους στοιχεία.
- ✓ Εστιάζουν στην αρνητική διάθεση των άλλων, ακόμα κι αν αυτή δε σχετίζεται με τη δική τους συμπεριφορά.
- ✓ Δεν δέχονται την κριτική ακόμα και όταν είναι εποικοδομητική, επειδή δημιουργεί δυσβάσταχτο άγχος.
- ✓ Ασκούν όμως σκληρή κριτική στους άλλους.
- ✓ Η απόδοση στο χώρο της εργασίας δεν ανταποκρίνεται στις δυνατότητές τους.
- ✓ Έχουν δυσκολία στη δημιουργία φιλικών ή ερωτικών σχέσεων.

- ✓ Επηρεάζονται πολύ από τα αρνητικά σχόλια των άλλων.
- ✓ Στενοχωριούνται επίσης υπερβολικά από τις αποτυχίες τους.
- ✓ Κατά συνέπεια είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς στο άγχος και την κατάθλιψη.

Αντίστοιχα, το τι κερδίζει ένα άτομο όταν έχει υψηλή αυτοεκτίμηση, δύναται να επικεντρωθεί στα ακόλουθα σημεία:

- Είναι αλλά και νιώθουν αυτόνομοι, όχι εξαρτημένοι από τους άλλους ή έρμια των περιστάσεων.
- Έχουν πιο συχνά επιτυχίες σε όλους τους τομείς.
- Παίρνουν πρωτοβουλίες και δεν φοβούνται να δοκιμάσουν νέες δραστηριότητες ή να κάνουν αλλαγές.
- Έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και δεν τους αποθαρρύνουν εύκολα οι δυσκολίες.
- Αναλαμβάνουν μόνο τις ευθύνες που τους αναλογούν.
- Αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά την ψυχολογική πίεση της καθημερινότητας.
- Διαχειρίζονται και ξεπερνούν τα αρνητικά συναισθήματα (π.χ. άγχος, θλίψη, θυμός).
- Ξέρουν να παίρνουν, αλλά και να δίνουν θετικά συναισθήματα στους συνανθρώπους τους.

3.3 Ενέργειες για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης

Λαμβάνοντας υπόψη τα προαναφερόμενα, η αυτοεκτίμηση μπορεί και να ενισχυθεί, αφού υλοποιηθούν οι ακόλουθες ενέργειες, από πλευράς του ατόμου:

- ❖ Να εκπαιδευτούν, να μάθουν τον εαυτό τους. Και η αυτογνωσία αλλά και οι επιτυχημένες ανθρώπινες σχέσεις (προσωπικές και εργασιακές) περνούν μέσα από μια διαδικασία μάθησης.
- ❖ Να ανακαλύψουν τις δυνατότητες και τις δυνάμεις τους, αν αποκτήσουν καλές διαπροσωπικές σχέσεις, εκτιμούν περισσότερο τον εαυτό τους. Να μη διστάσουν επομένως να απευθυνθούν στον κατάλληλο σύμβουλο/επαγγελματία ψυχικής υγείας που θα τους διευκολύνει προς αυτή την κατεύθυνση. Επίσης, μπορούν να παρακολουθήσουν

εκπαιδευτικά ή/και βιωματικά σεμινάρια στον τομέα της συμβουλευτικής και της ψυχολογίας. Έτσι ενισχύουν τις γνώσεις τους, τους δίνονται νέες προοπτικές, αποκτάν νέες ικανότητες διερεύνησης του εαυτού τους και τέλος δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας.

- ❖ Να ξεκινήσουν μια νέα δραστηριότητα σε κάτι που τους ενδιαφέρει. Εκεί θα βρουν ανθρώπους με παρόμοια ενδιαφέροντα και θα αποκτήσουν εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους.
- ❖ Επικοινωνία με ανθρώπους που τους καταλαβαίνουν και η ενασχόληση με κάτι που ξέρουν ότι μπορούμε να πετύχουν, τονώνει κατά πολύ το ηθικό τους.
- ❖ Μπορούν να εφαρμόζουν, στην καθημερινή τους ζωή, μερικές απλές τεχνικές για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, όπως περιγράφονται παρακάτω.

Έτσι ενδεικτικά η τεχνικές για την απόκτησης ή/και την ενισχύσει της αυτοεκτίμηση του ατόμου, μπορούν να επικεντρωθούν στα ακόλουθα σημεία:

- Κάνουν μία λίστα με τα θετικά τους χαρακτηριστικά. Αν επιμένουν να καταγράψουν και τα αρνητικά τους χαρακτηριστικά, βρίσκουν τη θετική τους όψη.
- Καταγράφουν τα θετικά της κάθε ημέρας (π.χ. αγόρασα ένα δώρο για ένα φίλο μου) και το θετικό συναίσθημα που είχαν.
- Κάνουν μία λίστα με τα επιτεύγματά τους, τις επιτυχίες τους, ό,τι κάνουν καλά, ό,τι καταφέρνουν, από τα πιο σημαντικά ως τα πιο ασήμαντα.
- Καταγράφουν τις γκάφες ή τις αποτυχίες τους και βρίσκουν την αστεία τους πλευρά.
- Αντιμετωπίζουν τα λάθη τους με χιούμορ και μαθαίνουν απ' αυτά, αποφασίζουν να αποφεύγουν την τελειοθηρία ή την τελειομανία, η ζωή είναι εδώ και τώρα και καλό είναι να την απολαύσουν χωρίς να παίρνουν τα πάντα πολύ σοβαρά.
- Γράφουν το πώς θα ήθελαν να νιώθουν ή τι θα ήθελα να κάνουν και το θυμίζουν στον εαυτό μου π.χ. «είμαι άξιος», «φροντίζω τον εαυτό μου», «αρέσω στους φίλους μου».

- Κάνουν μία λίστα με τα στοιχεία που τους αρέσουν αρχίζοντας με εκφράσεις όπως « Μου αρέσω γιατί...»
- Καταγράφουν τρόπους με τους οποίους θα νιώσουν καλύτερα, που δεν κοστίζουν σε χρήμα ούτε έχουν σχέση με φαγητό, π.χ. να κάνουν μια βόλτα στην εξοχή, να χαζέψουν τις βιτρίνες.
- Σκέφτονται πράγματα που θα τους κάνουν να γελάσουν, τρόπους να βοηθούν τους άλλους, λόγους για να γιορτάζουν, για τι μπορούν να είναι περήφανοι.
- Κάθονται παρέα με έναν καλό φίλο και συμφωνούν να επαινούν ο ένας τον άλλον π.χ. για 10 λεπτά.

Τέλος, επισημαίνεται ότι είναι καλό να θυμούνται, γενικότερα οι άνθρωποι, ότι στη ζωή δεν έρχονται πάντα τα πράγματα όπως τα περιμένουν και υπάρχουν πολλοί λόγοι για να μην καταφέρουν κάτι που θέλουν, όσο κι αν προσπαθήσουν. Εμπόδια υπάρχουν πολλά, αν δεν εκτιμούν τον εαυτό τους βάζουν από μόνοι τους ένα ακόμα.

3.4 Ενέργειες για την απόκτηση αυτοεκτίμησης

Πολλοί ισχυρίζονται ότι δεν είναι εύκολο ότι αποτελεί κομμάτι του ήδη διαμορφωμένου ψυχισμού του και επομένως είναι δύσκολο να αλλάξει. Ένα άτομο βέβαια, με υψηλή αυτοεκτίμηση είναι δύσκολο να γίνει άτομο χαμηλής αυτοεκτίμησης. Το αντίθετο όμως, μπορεί να συμβεί.

Μια μελέτη που έγινε πρόσφατα αναφέρεται στην περίπτωση 102 γυναικών που έκαναν ψυχοθεραπεία επί πολλά χρόνια. Οι μισές από τις γυναίκες ύστερα από 7 χρόνια εργασίας με τον εαυτό τους έπαψαν να έχουν πια χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Πώς όμως έγινε αυτή η αλλαγή; Σύμφωνα με πορίσματα της έρευνας η αλλαγή έγινε επειδή κατάφεραν να δημιουργήσουν καλές σχέσεις με τους άλλους και να αποκτήσουν επαγγελματική αναγνώριση.

Υπάρχουν καθοριστικές στιγμές στη ζωή μας που λειτουργούν ως νέο ξεκίνημα, Ένας σύντροφος στη ζωή μας που μας βοηθά με την αγάπη και τις συμβουλές του μας ενδυναμώνει και μας γεμίζει αυτοπεποίθηση, μια δυνατή

φιλική σχέση ή μια νέα παρέα μια ενδιαφέρουσα εργασία που μας προσφέρει κοινωνική αναγνώριση όλα αυτά είναι στοιχεία που ενδυναμώνουν και σταθεροποιούν την αυτοεκτίμησή μας.

Πρέπει να κάνουμε κάτι ή δεν πρέπει; Αυτό είναι το ερώτημα. Όπως σε όλες τις ψυχικές διαταραχές, στο άγχος στην κατάθλιψη έτσι και στο ζήτημα της αυτοεκτίμησης εμείς είμαστε αυτοί που διαιώνίζουμε μια κατάσταση και κανείς άλλος.

Συνήθως τα άτομα αυτά επειδή είναι πιο δραστήρια έχουν περισσότερες ευκαιρίες να πετύχουν και να τονώσουν και άλλο την αξία τους. Αν αποτύχουν δεν θα καταρρεύσουν. Θα επιχειρήσουν δεν θα καταρρεύσουν θα επιχειρήσουν ξανά μετά από κάποιο χρονικό διάστημα.

Τα άτομα δε με χαμηλή αυτοεκτίμηση θα αργήσουν πολύ να επιχειρήσουν ξανά. Αμφιβάλλουν για την αξία τους δεν πιστεύουν πως μπορούν να τα καταφέρουν.

3.5 Αλλαγή σχέσης με τον εαυτό μας

Αναφέρουμε ενδεικτικά κάποια ερωτήματα που μπορεί το άτομο να θέσει στον εαυτό του.

- ✓ **Μου αρέσει δεν μου αρέσει.** Είστε σε θέση να προσδιορίσετε καθαρά τι σας αρέσει και τι δεν σας αρέσει; Πώς θα το εκφράσετε στους άλλους; Πώς θα αντιδράσετε στη διαφορετική γνώμη των άλλων;
- ✓ **Γνωρίζω δεν γνωρίζω.** Σε ποιους τομείς θεωρείτε ότι γνωρίζετε περισσότερα από τον μέσο όρο; Πώς θα λέγατε στους άλλους κάτι που εκείνοι δε γνωρίζουν; Τολμάτε να μάθετε καινούργια πράγματα να ρωτήσετε κάτι που δεν γνωρίζετε;
- ✓ **Επιτυχίες αποτυχίες.** Μπορείτε να κάνετε ένα τεστ, να μιλήσετε για κάποια αποτυχία σας χωρίς να υποτιμήσετε τον εαυτό σας; Και για μια επιτυχία σας χωρίς να αισθάνεστε ότι παινεύετε τον εαυτό σας;
- ✓ **Ελαττώματα/ προτερήματα.** Μπορείτε να αναγνωρίσετε τα ελαττώματα και τα προτερήματά σας; Όποτε χρειαστεί μπορείτε να μιλήσετε για αυτά, χωρίς ούτε να παινεύεστε ούτε να παραπονιέστε;

3.6 Η σημασία της αποδοχής του εαυτού μου

Αφού γνωρίσουν τον εαυτό τους καλούνται να αντιμετωπίσουν τα ελαττώματά τους και τα όριά τους. Πιστεύουν συχνά πως για να είναι καλή η αυτοεκτίμησή τους πρέπει να είναι άνθρωποι χωρίς ελαττώματα. Όμως αυτό που έχει σημασία είναι να τα αποδέχονται και να προσπαθούμε να τα αλλάξουμε.

Πολλές φορές οι ψυχολόγοι και οι ψυχίατροι ασχολούνται περισσότερο με τις ενοχές που νιώθουν για κάτι που κάνουν και αφήνουν στους φιλοσόφους το θέμα της ντροπής.

Το αίσθημα της ντροπής είναι συνήθως αυτό το οποίο μπορεί να κάνει ένα απλό ελάττωμα να εξελιχθεί σε κόμπλεξ είναι αυτό που μας σπρώχνει στην χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Το να ξεπερνάμε την ντροπή μας είναι πολύ σημαντικό. Κάποιος που δεν ξέρει χορό για παράδειγμα και τον καλούν σε μια χοροεσπερίδα έχει δυο επιλογές. Η μία είναι να αποδεχτεί την πρόσκληση δηλώνοντας πως δεν ξέρει και μάλιστα ντρέπεται να χορέψει.

Η άλλη είναι να μην παραδεχτεί την ντροπή, να κρυφτεί και να μην πάει. Ποιος κερδίζει περισσότερο; Ποιος μαθαίνει στη ζωή;

Πολλές φορές αποφεύγουν να εκδηλώσουν τα αληθινά τους αισθήματα για να διαφυλάξουν την αξιοπρέπειά τους. Κρατάν θέσεις άμυνας. Θέλουν να βάλουν τις φωνές σε έναν φίλο που τους πλήγωσε. Τους ρωτούν «*Σε πείραξε κάτι; Όχι βέβαια!*» απαντούν και πνίγουν τα συναισθήματά τους.

Προσπαθούν να μη δείχνουν πόσο τους ενδιαφέρει κάτι. Σε έναν διαγωνισμό για παράδειγμα, δεν λένε πόσο θέλουν να νικήσουν γιατί φοβούνται την αποτυχία.

- Δεν παραδέχονται πόσο πολύ θέλουν μια δουλειά γιατί φοβούνται πως μπορεί να μην τους επιλέξουν στη συνέντευξη εργασίας.
- Δεν απαιτούν ανοιχτά πράγματα, φοβούνται, δεν διεκδικούν.

Η άρνηση να εκδηλώσει κάποιος μια επιθυμία του, είτε η άρνηση να αλλάξει κάτι γίνεται άρνηση δράσης, άρνηση να αλλάξει τον κόσμο του. Τα λόγια

τους υποδηλώνουν την παραίτησή τους ενώ στην ουσία δεν θέλουν να συμβεί αυτό.

3.7 Εμφάνιση της αυτοεκτίμησης

Η αυτοεκτίμηση δημιουργείται σε μεγάλο βαθμό κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Σχετικά δε με τις ενέργειες εκείνες που οδηγούν στην απόκτηση της αυτοεκτίμησης, ενέργειες που υλοποιούνται τόσο από το οικογενειακό περιβάλλον, όσο και από το σχολικό, αναφέρονται τα ακόλουθα:

- ✓ Το περιβάλλον να επαινεί το παιδί για τις επιδόσεις του
- ✓ Να το ακούν με προσοχή, όταν μιλά.
- ✓ Να του μιλούν με σεβασμό.
- ✓ Να αισθάνεται ότι το προσέχουν και το αγκαλιάζουν συχνά.
- ✓ Να βιώνει επιτυχίες στο σχολείο ή στις δραστηριότητές του.
- ✓ Να έχει φίλους που να τους εμπιστεύεται.

Σχετικά δε με τις ενέργειες εκείνες που οδηγούν στη μη απόκτηση της αυτοεκτίμησης, ενέργειες που υλοποιούνται τόσο από το οικογενειακό περιβάλλον, όσο και από το σχολικό, αναφέρονται τα ακόλουθα:

- Να υφίσταται από το περιβάλλον του σκληρή κριτική για τις πράξεις του.
- Να κοροϊδεύουν ή να το δέρνουν.
- Να αγνοούν, να το γελοιοποιούν ή να το περιπαίζουν.
- Να έχει την αίσθηση ότι θα πρέπει να είναι «τέλειο» σε ό,τι κάνει.
- Να έχει αποτυχίες στο σχολείο ή στις εξωσχολικές δραστηριότητές του.

3.8 Τα πρόσωπα της χαμηλής αυτοεκτίμησης

Διακρίνονται τρία χαρακτηριστικά πρόσωπα της χαμηλής αυτοεκτίμησης: ο «τσαρλατάνος», ο «επαναστάτης» και ο «ηττημένος».

- ❖ **Ο τσαρλατάνος:** Δρα με αποτελεσματικότητα και φαίνεται ευτυχισμένος, αλλά στην πραγματικότητα είναι τρομοκρατημένος στη σκέψη της αποτυχίας. Ζει με το διαρκή φόβο ότι θα τον «ανακαλύψουν». Χρειάζεται συνεχείς επιτυχίες προκειμένου να διατηρήσει τη μάσκα της θετικής

αυτοεκτίμησης, πράγμα που μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα τελειομανίας, ανταγωνισμού και αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς.

- ❖ **Ο επαναστάτης:** Δρα με έναν τρόπο ωσάν οι γνώμες ή η καλή θέληση των άλλων – ιδιαίτερα των ανθρώπων που είναι σημαντικοί ή έχουν δύναμη και κύρος- δεν έχουν καμιά αξία. Ζει με διαρκή θυμό, διότι δεν αισθάνεται «καλά». Του χρειάζεται να αποδεικνύει συνεχώς ότι η κριτική και οι επικρίσεις των άλλων δεν τον αγγίζουν και δεν τον πληγώνουν, πράγμα που μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα, όπως το να κατηγορεί διαρκώς τους άλλους, να καταστρατηγεί τους κανόνες ή τους νόμους ή να αντιμάχεται την αυθεντία.
- ❖ **Ο ηττημένος:** Δρα απελπισμένα και αισθάνεται ανίκανος να τα βγάλει πέρα με τον κόσμο, περιμένοντας κάποιος να τον σώσει. Χρησιμοποιεί την αυτολύπηση ή την αδιαφορία σαν μια ασπίδα ενάντια στο φόβο της ανάληψης ευθύνης προκειμένου να αλλάξει τη ζωή του. Προσβλέπει διαρκώς στους άλλους για καθοδήγηση, πράγμα που μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα, όπως να μην μπορεί να διεκδικήσει ότι του ανήκει, να μην αποδίδει στη δουλειά του και να στηρίζεται στους άλλους δείχνοντάς τους υπερβολική εμπιστοσύνη.

Κεφάλαιο 4^ο

Δομή και οργάνωση διεξαχθείσας έρευνας

4.1 Στόχος και υποθέσεις διεξαχθείσας έρευνας

Ως στόχος τίθεται η μελέτη και αξιολόγηση του βαθμού αυτοεκτίμησης των φοιτητών του τμήματος Δ.Ε.Ο του ΤΕΙ Πελοποννήσου.

Σχετικά δε με τις βασικές υποθέσεις της έρευνας, αυτές είναι οι ακόλουθες τρεις και συγκεκριμένα:

- 1) Αν το φύλο έχει επίδραση στις απαντήσεις των φοιτητών.
- 2) Αν η ηλικία έχει επίδραση στις απαντήσεις των φοιτητών.
- 3) Αν οι απαντήσεις των φοιτητών σχετίζονται με το εξάμηνο σπουδών τους.

Βάσει των λαμβανόμενων επεξεργασμένων αποτελεσμάτων της έρευνας, ελήφθησαν και έμμεσα συμπεράσματα τα οποία σχετίζονται π.χ. με τη συσχέτιση των υποθέσεων και τη θέση επιλογής του εν λόγω τμήματος από τους ερωτηθέντες φοιτητές.

4.2 Δείγμα διεξαχθείσας έρευνας

Το δείγμα της εν λόγω έρευνας αποτελείται από φοιτητές του Τμήματος Δ.Ε.Ο της Σχολής Διοίκησης και Οικονομίας του ΤΕΙ Πελοποννήσου που εδρεύει στην πόλη της Καλαμάτας,

Η συλλογή των στοιχείων έγινε με απλή τυχαία δειγματοληψία τον Ιούνιο του 2015 και κατά την διάρκεια της εξεταστικής περιόδου. Σύμφωνα με στοιχεία της γραμματείας οι ενεργοί φοιτητές του τμήματος και στις δύο κατευθύνσεις (Τ.Α και Δ.Μ.Υ.Π) κατά την παραπάνω περίοδο ήταν 1787.

Για τους σκοπούς της έρευνας μοιράστηκαν στους φοιτητές του τμήματος με τυχαίο τρόπο 250 ερωτηματολόγια (14% επί του συνόλου των ενεργών φοιτητών) και επεστράφησαν συμπληρωμένα 205. Στη συνέχεια καταχωρήθηκαν στο στατιστικό πακέτο S.P.S.S 17.0 και ακολούθησε η επεξεργασία τους.

4.3 Ερωτηματολόγιο διεξαχθείσας έρευνας

Βασίζεται στο ερωτηματολόγιο του καθηγητή
C.D.SPILBERGER

Το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε από την αγγλική και στη συνέχεια οι ερωτήσεις διαμορφώθηκαν κατάλληλα έτσι ώστε να απευθύνονται σε φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

1	2	3	4	5
Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

Οι ερωτήσεις, μετά από την προαναφερόμενη προσαρμογή, είναι οι ακόλουθες:

1.	Αισθάνομαι ευχάριστα με την επιλογή των σπουδών μου	1	2	3	4	5
2.	Νιώθω ικανοποίηση από τον τρόπο διδασκαλίας των μαθημάτων	1	2	3	4	5
3.	Προηγούμενη εμπειρία μου στους Η/Υ	1	2	3	4	5
4.	Το μαθηματικό μου υπόβαθρο	1	2	3	4	5
5.	Ανησυχώ πάρα πολύ για την απόδοση μου	1	2	3	4	5
6.	Είμαι ικανοποιημένος/η με την απόδοσή μου στα μαθήματα	1	2	3	4	5
7.	Φοβάμαι την αποτυχία	1	2	3	4	5
8.	Αισθάνομαι πως οι δυσκολίες στο αντικείμενο της	1	2	3	4	5

	σχολής είναι πολλές και δεν μπορώ να τις ξεπεράσω					
9.	Κουράζομαι εύκολα	1	2	3	4	5
10.	Αισθάνομαι αναπαυμένος/η	1	2	3	4	5
11.	Βρίσκομαι σε συνεχή υπερένταση	1	2	3	4	5
12.	Μου λείπει η αποφασιστικότητα και η λήψη πρωτοβουλιών	1	2	3	4	5
13.	Αγωνίζομαι για την υλοποίηση των στόχων μου	1	2	3	4	5
14.	Ανησυχώ για την αποδοχή μου από τους συμφοιτητές μου	1	2	3	4	5
15.	Βρίσκομαι σε συνεχή αγωνία για το μέλλον μου	1	2	3	4	5
16.	Παίρνω τις απογοητεύσεις τόσο πολύ στα σοβαρά, ώστε επηρεάζεται η απόδοση μου στις απαιτήσεις της σχολής	1	2	3	4	5
17.	Είμαι επηρεασμένος/η από την οικονομική κατάσταση της χώρας μου	1	2	3	4	5
18.	Είμαι σταθερός χαρακτήρας	1	2	3	4	5
19.	Βρίσκομαι σε υπερδιέγερση	1	2	3	4	5
20.	Δυνατότητα αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου	1	2	3	4	5
21.	Ανησυχώ για κάτι που στην ουσία δεν υπάρχει λόγος	1	2	3	4	5
22.	Είμαι απογοητευμένος/η από την σχέση μου με τους καθηγητές	1	2	3	4	5
23.	Είμαι ικανοποιημένος/η από την οργάνωση και γραμματειακή υποστήριξη της σχολής	1	2	3	4	5
24.	Αξιολόγηση του τμήματος	1	2	3	4	5

Δημογραφικά στοιχεία

Φύλο: Άντρας Γυναίκα

Ηλικία: 18 – 20 21– 24 25– 28 Άνω των 28

Κριτήρια επιλογής Τμήματος

Επαγγελματικές προοπτικές Προσωπικό ενδιαφέρον Κύρος σπουδών
Σύσταση Άλλο

Εξάμηνο σπουδών:

Εργασία παράλληλη με σπουδές: Ναι Όχι

Παρατηρήσεις

Σας ευχαριστώ!

4.4 Στατιστικοί έλεγχοι

Για το στατιστικό έλεγχο των λαμβανόμενων αποτελεσμάτων υλοποιήθηκαν, εκτός των βασικών στατιστικών γραφημάτων συχνοτήτων, και δύο ακόμη έλεγχοι στατιστικών παραμέτρων και συντελεστών και συγκεκριμένα οι ακόλουθοι:

τυπική απόκλιση, και ο συντελεστής συσχέτισης (Pearson).

4.4.1 Τυπική απόκλιση

Η τυπική απόκλιση είναι ένα μέτρο του πόσο διαφέρουν οι τιμές «κατά μέσο όρο» από το μέσο όρο του συνόλου στο οποίο ανήκουν. Με άλλα λόγια, η τυπική απόκλιση είναι ένα μέτρο της μεταβλητότητας των τιμών γύρω από το μέσο όρο τους.

Η τυπική απόκλιση έχει πάντα θετική τιμή, αλλά συχνά αναφέρεται είναι «θετική» αν αυτή είναι πάνω από το μέσο όρο, ενώ στην αντίθετη περίπτωση «αρνητική», αν δηλαδή είναι κάτω από το μέσο όρο.

Συνεπώς δείχνει τη μεταβλητότητα τους, δηλαδή κατά πόσον η τιμή τους μεταβάλλεται λίγο ή πολύ. Έτσι, όταν η τυπική απόκλιση είναι χαμηλή αυτό σημαίνει ότι οι τιμές είναι σχετικά σταθερές και η μεταβολή τους δεν είναι

έντονη, ενώ όταν η τυπική απόκλιση είναι αυξημένη, αυτό δείχνει ότι οι τιμές μεταβάλλονται γρήγορα. Σε αυτό το σημείο πρέπει να επισημάνουμε ότι η τιμή της τυπικής απόκλισης δε μας δείχνει την κατεύθυνση της τάσης αλλά το κατά πόσο αλλάζουν οι τιμές.

4.4.2 Συντελεστής συσχέτισης.

Για τον έλεγχο της σχέσης των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson r . Είναι ένα αριθμητικό μέτρο ή διαφορετικά δείκτης του μεγέθους της συσχέτισης μεταξύ δύο συνόλων τιμών. Κυμαίνεται από $+1,00$ έως $-1,00$ συμπεριλαμβανομένου και της τιμής $0,00$.

Το πρόσημο « $+$ » σημαίνει θετική συσχέτιση, δηλαδή οι τιμές μιας μεταβλητής αυξάνονται όταν αυξάνονται και της άλλης. Αν το πρόσημο είναι « $-$ » σημαίνει αρνητική συσχέτιση, δηλαδή οι τιμές μιας μεταβλητής αυξάνονται όταν μειώνονται της άλλης.

Η τιμή $1,00$ σημαίνει μια τέλεια συσχέτιση μεταξύ των δύο μεταβλητών. Με άλλα λόγια αν γίνει το διάγραμμα διασποράς των δύο μεταβλητών θα παρατηρηθεί ότι όλα τα σημεία είναι τοποθετημένα πάνω σε μια ευθεία γραμμή.

Η τιμή $0,00$ σημαίνει ότι τα σημεία του γραφήματος διασποράς είναι κατανεμημένα τυχαία γύρο από οποιαδήποτε ευθεία που έχει σχεδιαστεί ή είναι διατεταγμένη έτσι ώστε να πλησιάζουν κάποια καμπύλη.

Τέλος, ένας συντελεστής Pearson $r=-0,50$ σημαίνει ότι υπάρχει μια μέτρια αρνητική γραμμική σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών, ενώ αν $r=+0,50$ σημαίνει ότι υπάρχει μια μέτρια θετική γραμμική σχέση μεταξύ των δύο αυτών μεταβλητών.

Συγκεκριμένα, όπως προαναφέρθηκε έχουμε τις ακόλουθες περιπτώσεις:

- i) Αν $0 < r < 1$, θετική γραμμική συσχέτιση
- ii) Αν $-1 < r < 0$, αρνητική γραμμική συσχέτιση
- iii) Αν $r = 1$, τέλεια θετική γραμμική συσχέτιση
- iv) Αν $r = -1$, τέλεια αρνητική γραμμική συσχέτιση
- v) Αν $r = 0$, δεν υπάρχει γραμμική συσχέτιση

Συνεπώς αφού ο συντελεστής συσχέτισης Pearson βασίζεται συνήθως σε δείγμα δεδομένων, είναι συνήθως φαινόμενο να συμπεριλαμβάνεται κάποια δήλωση στατιστικής σημαντικότητας του συντελεστή αυτού.

Η στατιστική σημαντικότητα είναι μια τιμή η οποία δηλώνει την πιθανότητα να προκύψει ένας συγκεκριμένος συντελεστής σε ένα δείγμα δεδομένων αν δεν υπάρχει συσχέτιση ($r=0,00$) στο σύνολο απ' όπου λήφθηκε το εν λόγω δείγμα.

Η στατιστική σημαντικότητα δίνεται ως μια ακριβή τιμή ή ως ένα από τα συμβατικά επίπεδα κρίσιμης σημαντικότητας και ως παράδειγμα αναφέρονται οι τιμές 0,05 και 0,01.

Κεφάλαιο 5^ο

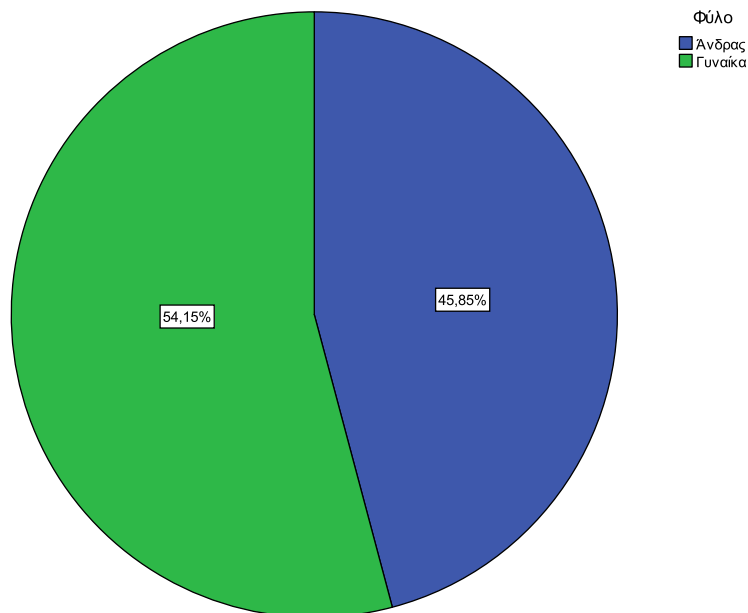
Ανάλυση αποτελεσμάτων διεξαχθείσας έρευνας

5.1 Δημογραφικά στοιχεία

Βάσει των αποτελεσμάτων της διεξαχθείσας έρευνας, στις επόμενες παραγράφους παρουσιάζονται δημογραφικά στοιχεία που σχετίζονται με το φύλο, την ηλικία, τα κριτήρια επιλογής των εν λόγω τμήματος, το εξάμηνο φοίτησης των ερωτηθέντων φοιτητών την περίοδο της διεξαγωγή της έρευνας και τέλος το αν εργάζονται ή όχι παράλληλα με τις σπουδές τους.

5.1.1 Φύλο ερωτηθέντων φοιτητών

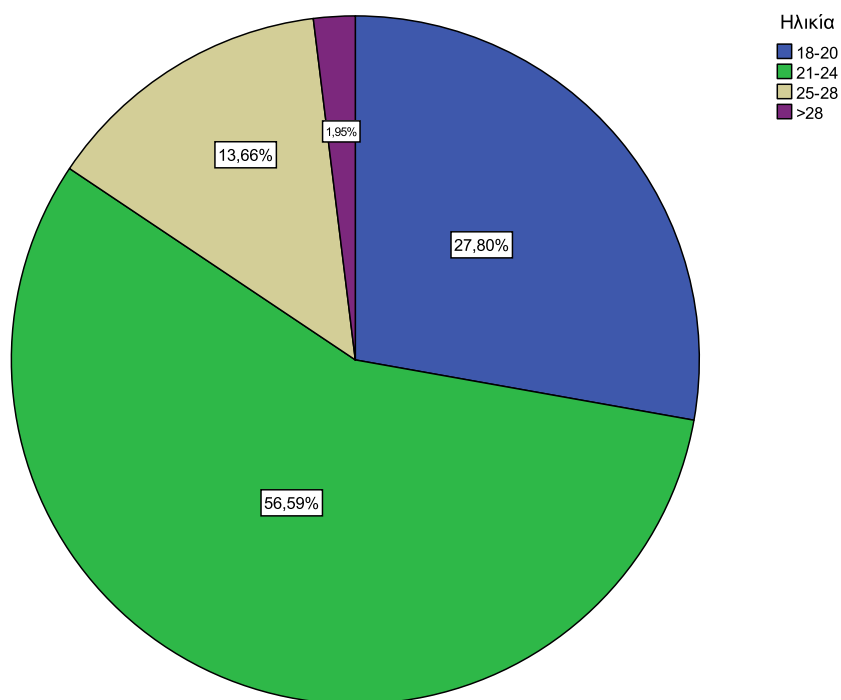
Από το συνολικό δείγμα των 205 φοιτητών, το 54,15% είναι γυναίκες, ενώ το 45,85% είναι άνδρες (Γράφημα 5.1).



Γράφημα 5.1: Φύλο ερωτηθέντων φοιτητών

5.1.2 Ηλικία ερωτηθέντων φοιτητών

Από τους ερωτηθέντες φοιτητές το 77,80% είχαν ηλικία 18-20, το 56,59% ήταν 21-24, το 13,66% ηλικίας 25-28 και μόλις το 1,96% ήταν 28 και άνω (Γράφημα 5.2).

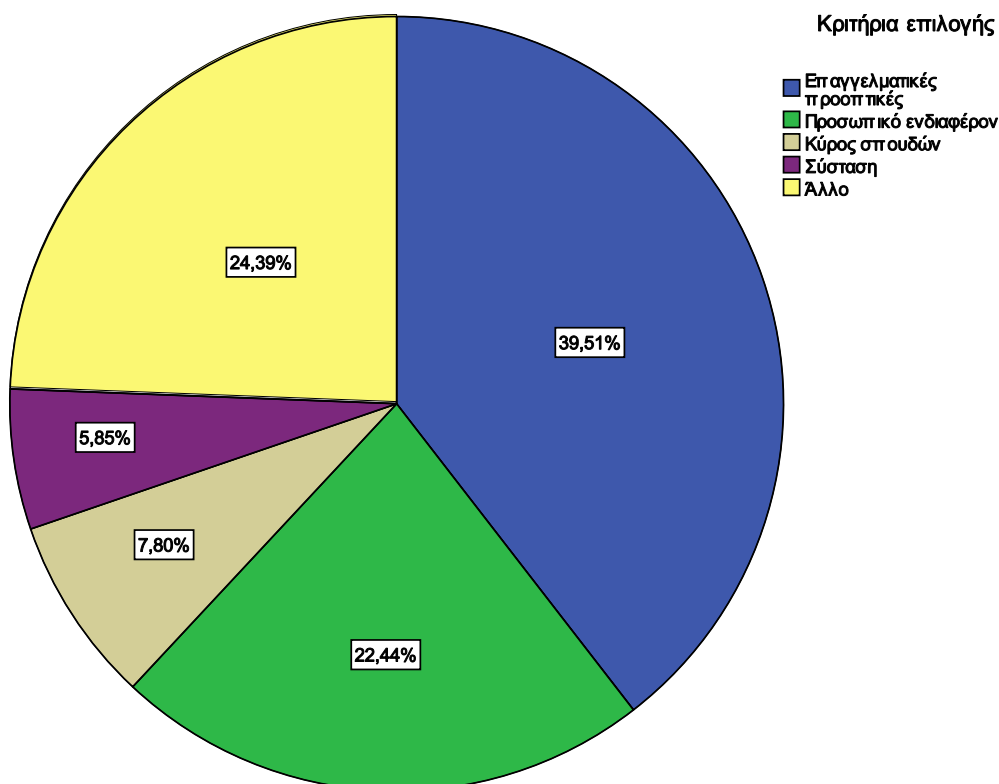


Γράφημα 5.2: Ηλικία ερωτηθέντων φοιτητών

5.1.3 Κριτήριο επιλογής τμήματος φοίτησης ερωτηθέντων φοιτητών

Διακρίνουμε ότι από τους ερωτηθέντες φοιτητές το 39,51% επέλεξε το εν λόγω τμήμα βάσει της επαγγελματικής αποκατάστασης που θα έχει με το πέρας των σπουδών του.

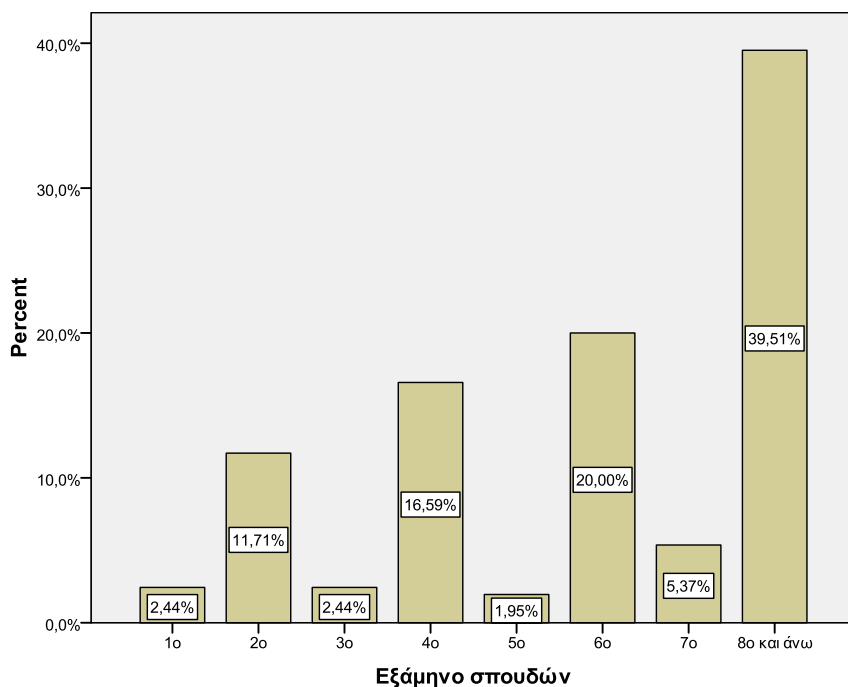
Σχεδόν δε το $\frac{1}{4}$ εξ αυτών (ποσοστό 22,44%) επέλεξε να σπουδάσει στο συγκεκριμένο τμήμα από δικό του ενδιαφέρον και μόλις το 7,80% από σύσταση. Δε διευκρινίζουν όμως το τη εννοούν με την επιλογή «Άλλο», η οποία σημειωτέο είναι σε αρκετά υψηλό ποσοστό και συγκεκριμένα 24,39% (Γράφημα 5.3).



Γράφημα 5.3: Κριτήρια επιλογής τμήματος ερωτηθέντων φοιτητών

5.1.4 Εξάμηνο σπουδών

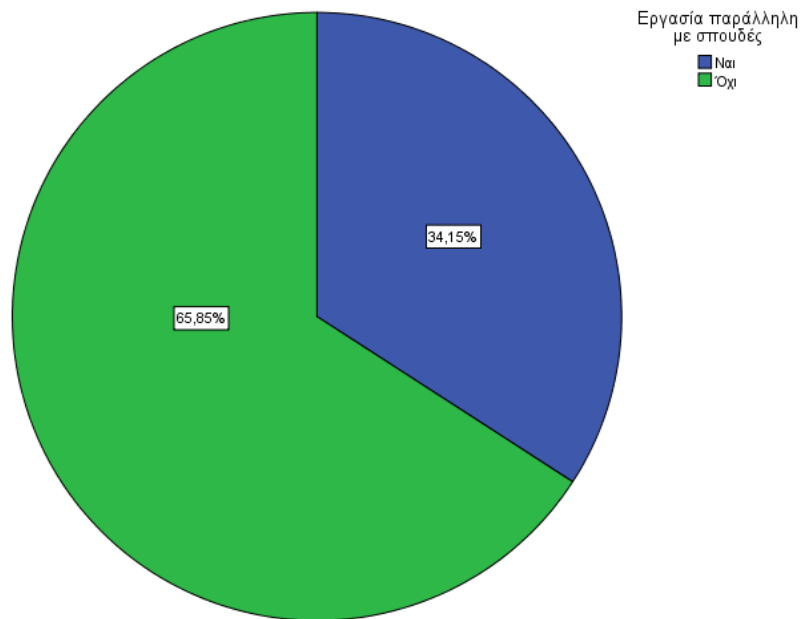
Μεγάλο ποσοστό των ερωτηθέντων φοιτητών, την περίοδο της διεξαγωγής της έρευνας, φοιτούσαν στο 8^ο και άνω εξάμηνο (39,51%). Αθροιστικά παρατηρείται ότι το 48,30% των φοιτητών είναι το 2ου, 4ου ή 6ου εξαμήνου, γεγονός απόλυτα φυσιολογικό μιας και η εν λόγω έρευνα υλοποιήθηκε σε εαρινό εξάμηνο (Γράφημα 5.4).



Γράφημα 5.4: Εξάμηνο ερωτηθέντων φοιτητών

5.1.5 Παράλληλη εργασία

Σχετικά με την τελευταία δημογραφική ερώτηση η οποία σχετίζεται με το ένα εργάζονται ή όχι οι ερωτηθέντες φοιτητές παράλληλα με τις σπουδές τους, 65,85% απάντησε «Όχι» (Γράφημα 5.5).



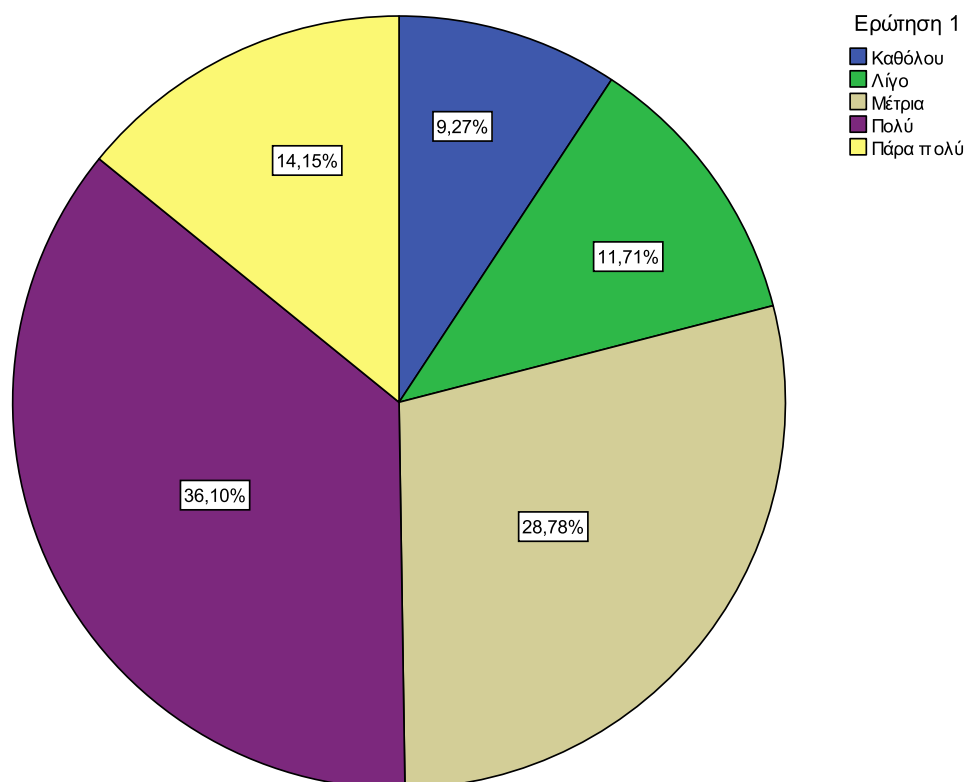
Γράφημα 5.5: Παράλληλη εργασία ερωτηθέντων φοιτητών

5.2 Στατιστικά δεδομένα ερωτήσεων

Στην παράγραφο αυτή θα παρουσιαστούν τα στατιστικά αποτελέσματα των 24 ερωτήσεων και αυτό επί του συνόλου των 205 ερωτηματολογίων που απαντήθηκαν. Εν συνεχεία και σε άλλες παραγράφους της εν λόγω πτυχιακής εργασίας, θα γίνει συγκριτική ανάλυση των αποτελεσμάτων

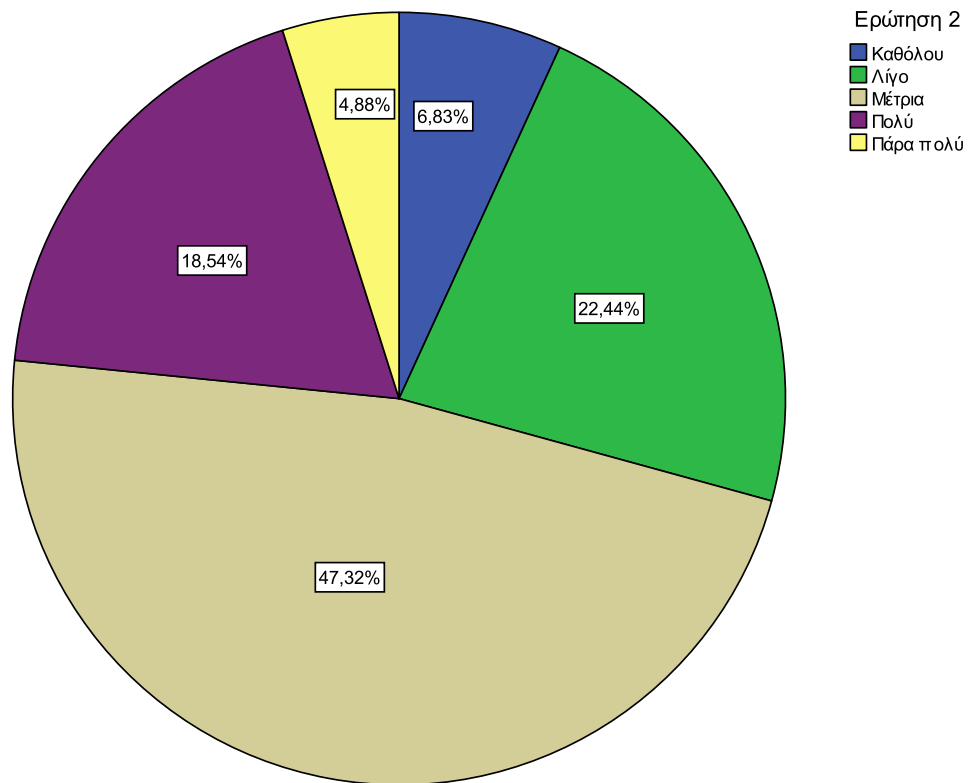
Συνεπώς βάσει των απαντήσεων, τα αποτελέσματα για τις εικοσιτέσσερις ερωτήσεις, παρουσιάζοντας στη συνέχεια της παραγράφου.

Ερώτηση 1^η: «Αισθάνομαι ευχάριστα με την επιλογή των σπουδών μου» (Γράφημα 5.6)



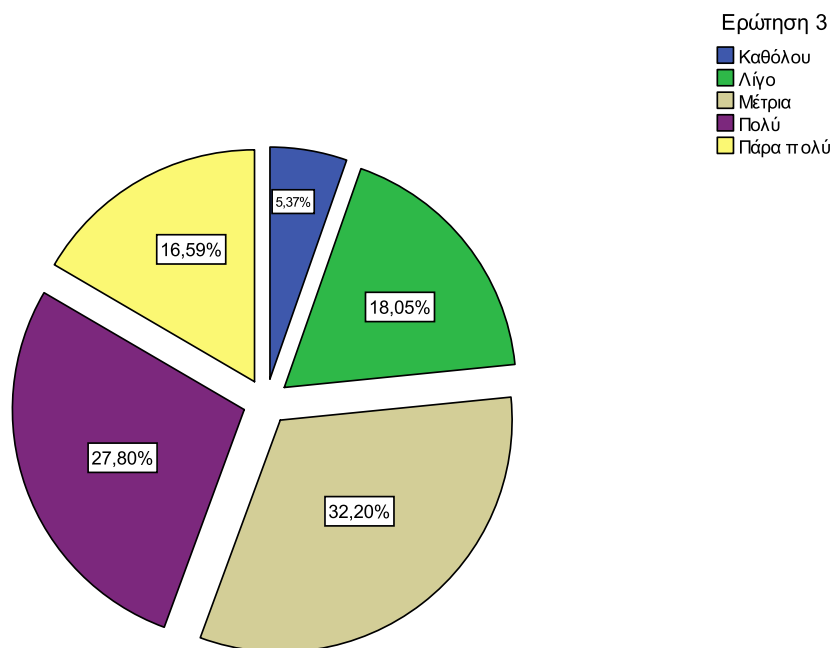
Γράφημα 5.6: Ερώτηση 1^η

Ερώτηση 2^η: «Νιώθω ικανοποίηση από τον τρόπο διδασκαλίας των μαθημάτων» (Γράφημα 5.7)



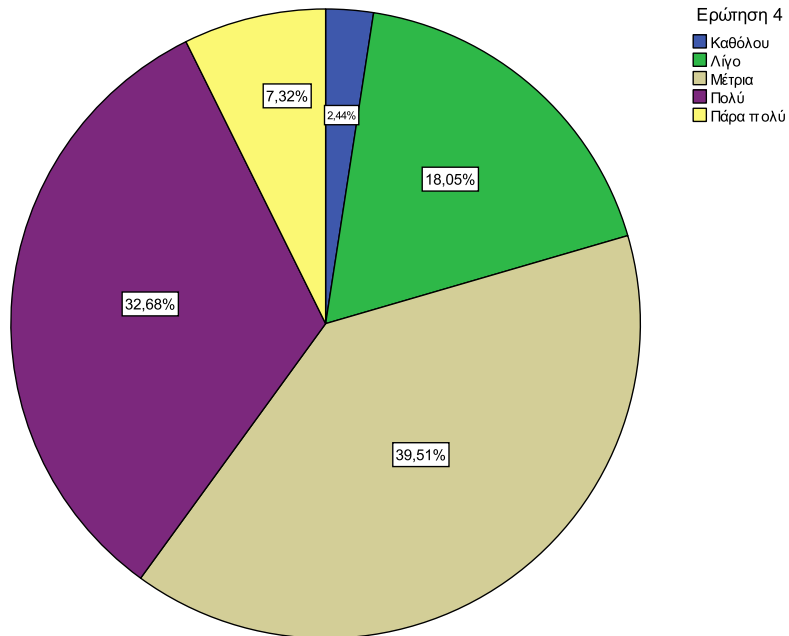
Γράφημα 5.7: Ερώτηση 2^η

Ερώτηση 3^η: «Προηγούμενη εμπειρία μου στους Η/Υ» (Γράφημα 5.8)



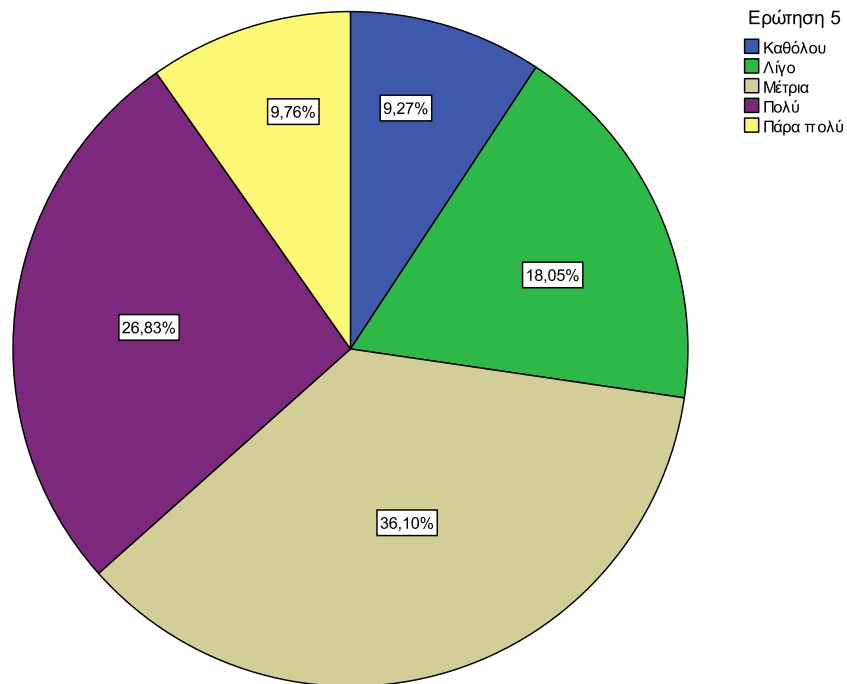
Γράφημα 5.8: Ερώτηση 3^η

Ερώτηση 4^η: «Το μαθηματικό μου υπόβαθρο» (Γράφημα 5.9)



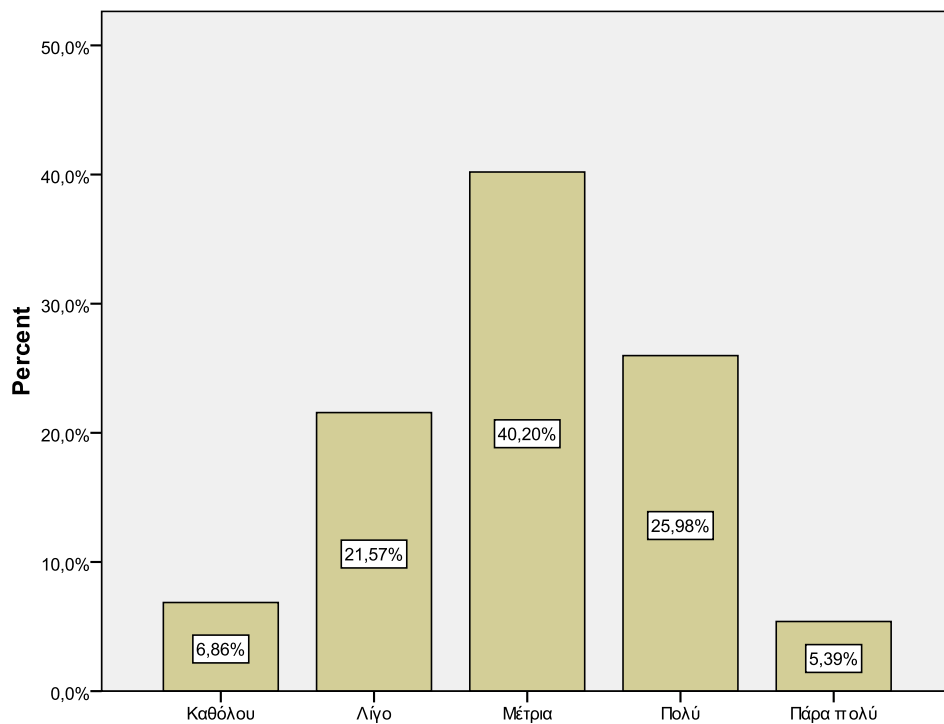
Γράφημα 5.9: Ερώτηση 4^η

Ερώτηση 5^η: «Ανησυχώ πάρα πολύ για την απόδοσή μου» (Γράφημα 5.10)



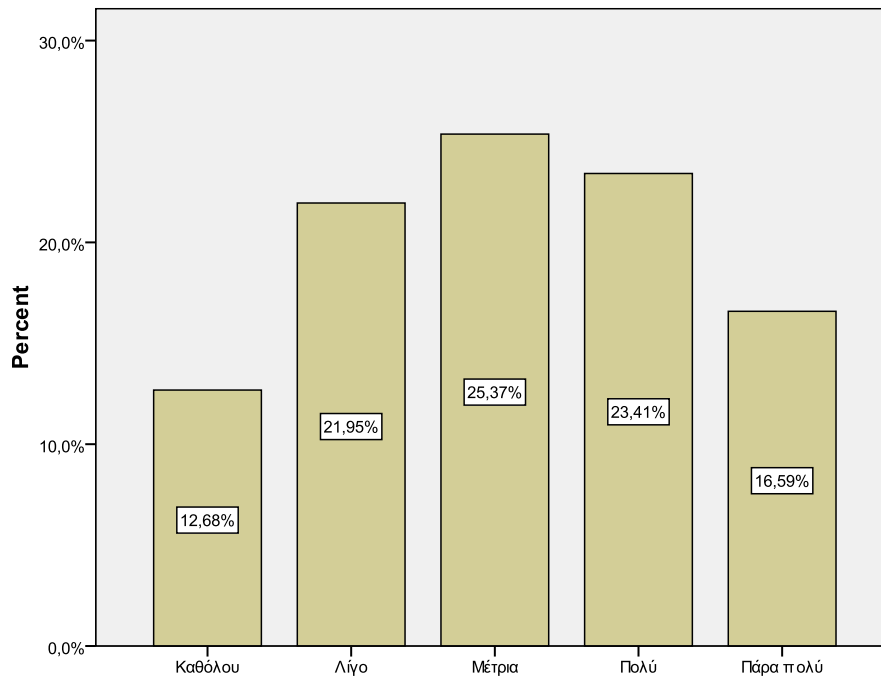
Γράφημα 5.10: Ερώτηση 5^η

Ερώτηση 6^η: «Είμαι ικανοποιημένος/η με την απόδοσή μου στα μαθήματα»
(Γράφημα 5.11)



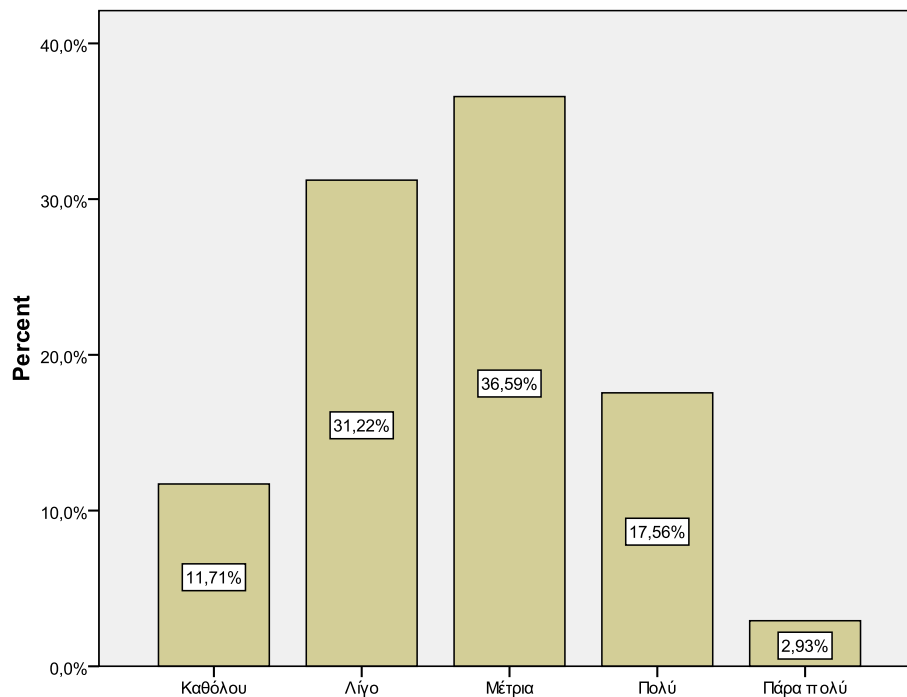
Γράφημα 5.11: Ερώτηση 6^η

Ερώτηση 7^η: «Φοβάμαι την αποτυχία» (Γράφημα 5.12)



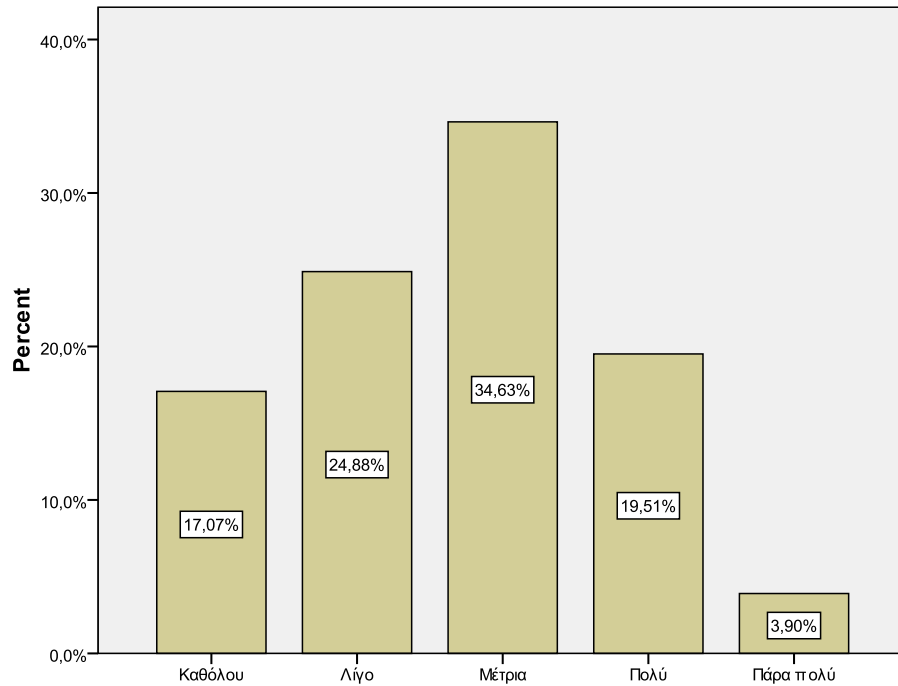
Γράφημα 5.12: Ερώτηση 7^η

Ερώτηση 8^η: «Αισθάνομαι πως οι δυσκολίες στο αντικείμενο της σχολής είναι πολλές και δεν μπορώ να τις ξεπεράσω» (Γράφημα 5.13)



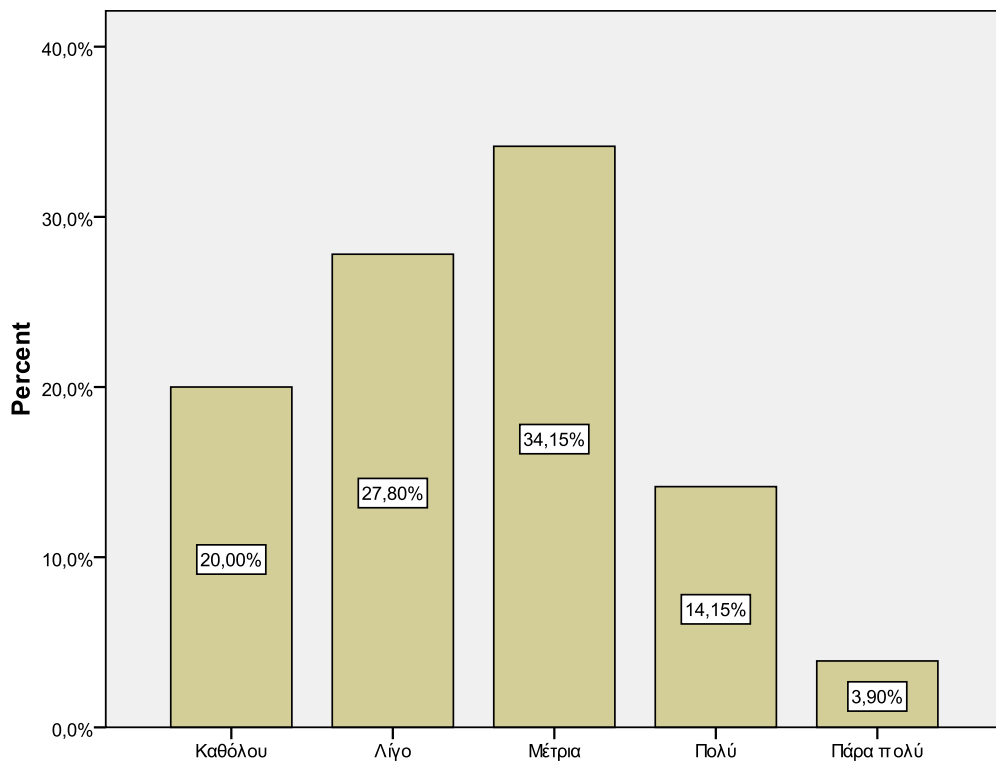
Γράφημα 5.13: Ερώτηση 8^η

Ερώτηση 9^η: «Κουράζομαι εύκολα» (Γράφημα 5.14)



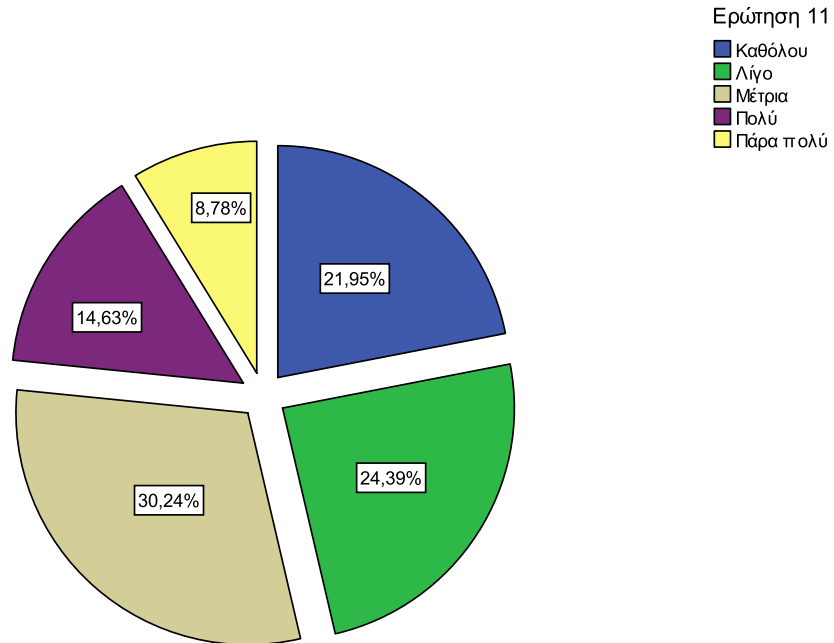
Γράφημα 5.14: Ερώτηση 9^η

Ερώτηση 10^η: «Αισθάνομαι αναπαυμένος/η» (Γράφημα 5.15)



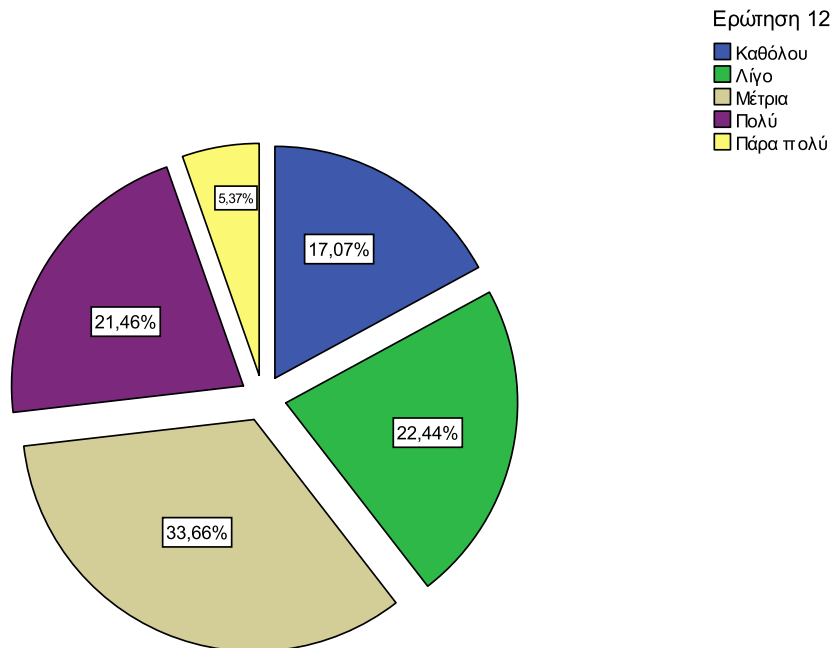
Γράφημα 5.15: Ερώτηση 10^η

Ερώτηση 11^η: «Βρίσκομαι σε συνεχή υπερένταση» (Γράφημα 5.16)



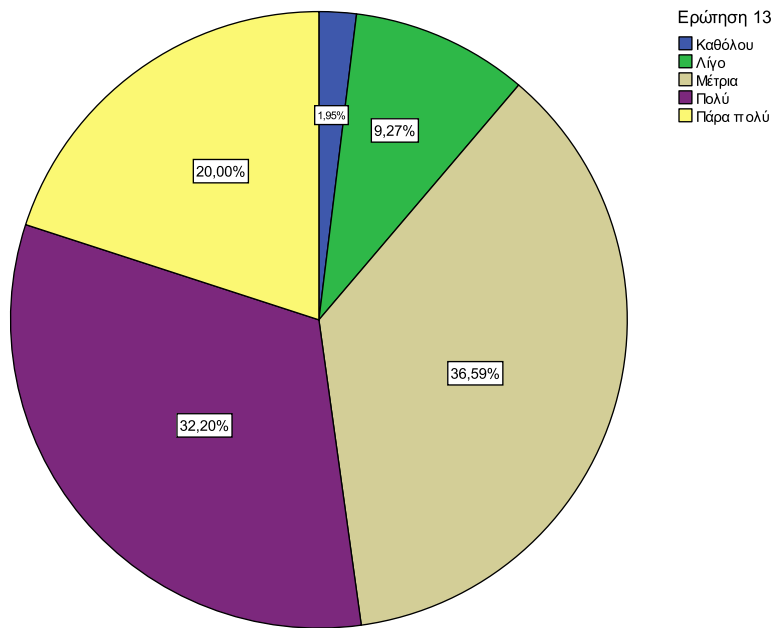
Γράφημα 5.16: Ερώτηση 11^η

Ερώτηση 12^η: «Μου λείπει η αποφασιστικότητα και η λήψη πρωτοβουλιών»
(Γράφημα 5.17)



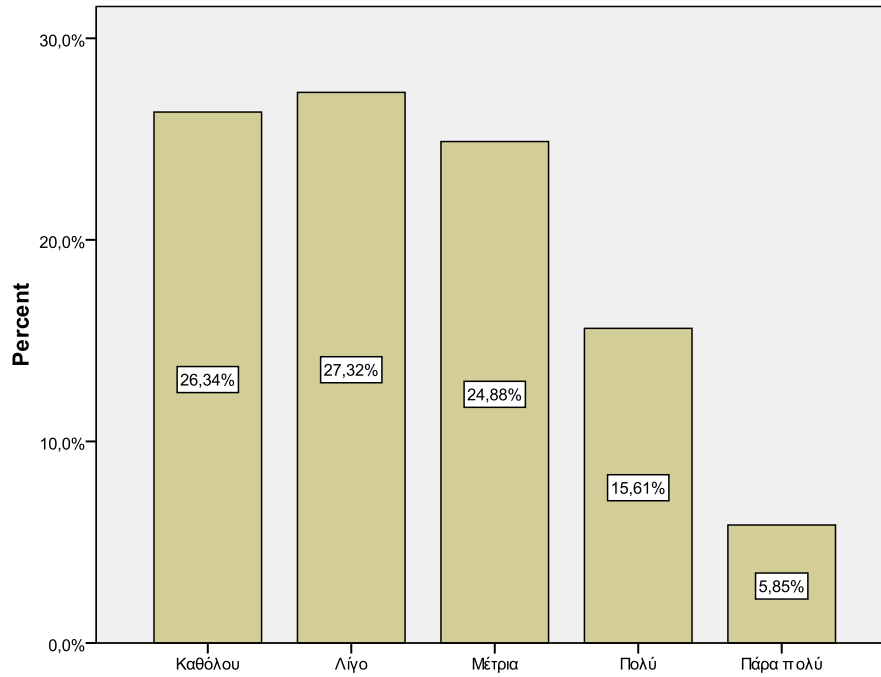
Γράφημα 5.17: Ερώτηση 12^η

Ερώτηση 13^η: «Αγωνίζομαι για την υλοποίηση των στόχων μου» (Γράφημα 5.18)



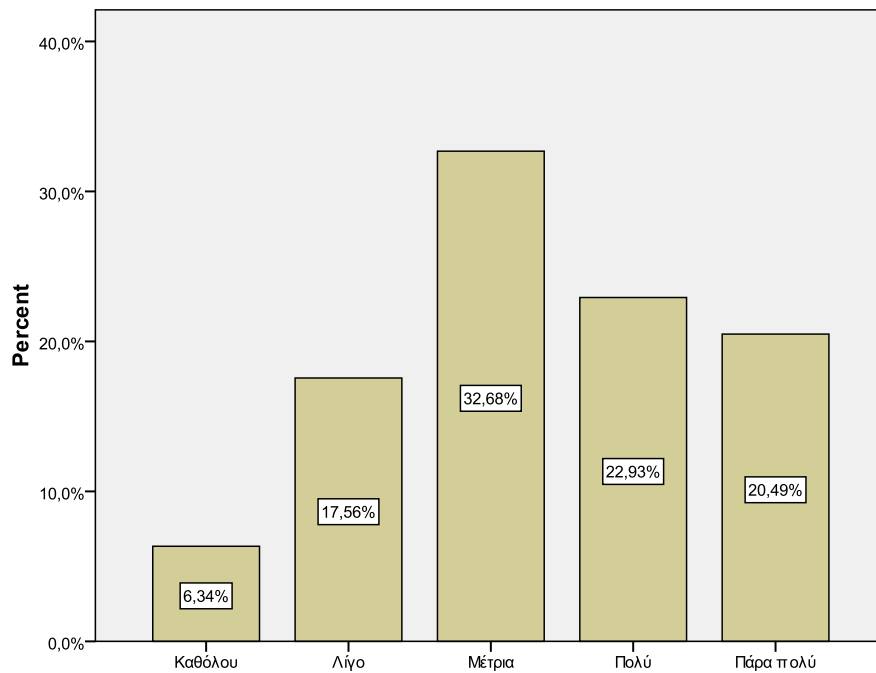
Γράφημα 5.18: Ερώτηση 13^η

Ερώτηση 14^η: «Ανησυχώ για την αποδοχή μου από τους συμφοιτητές μου» (Γράφημα 5.19)



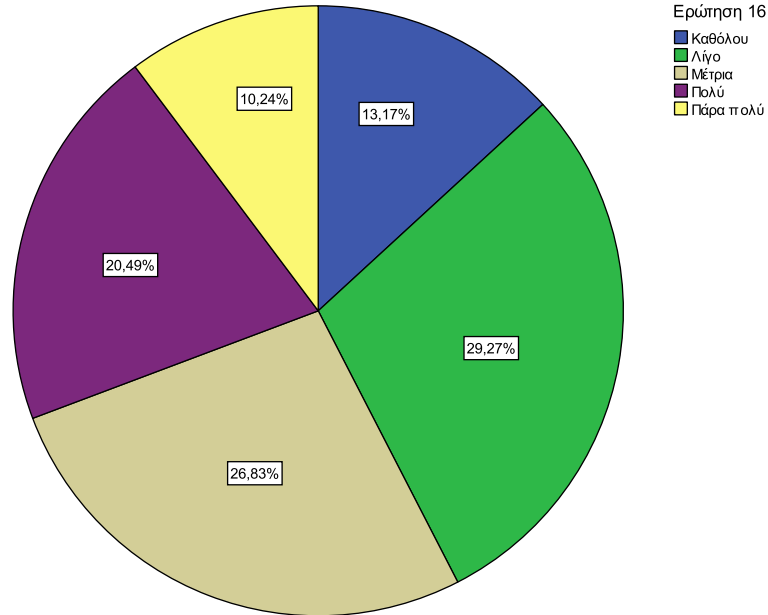
Γράφημα 5.19: Ερώτηση 14^η

Ερώτηση 15^η: «Βρίσκομαι σε συνεχή αγωνία για το μέλλον μου» (Γράφημα 5.20)



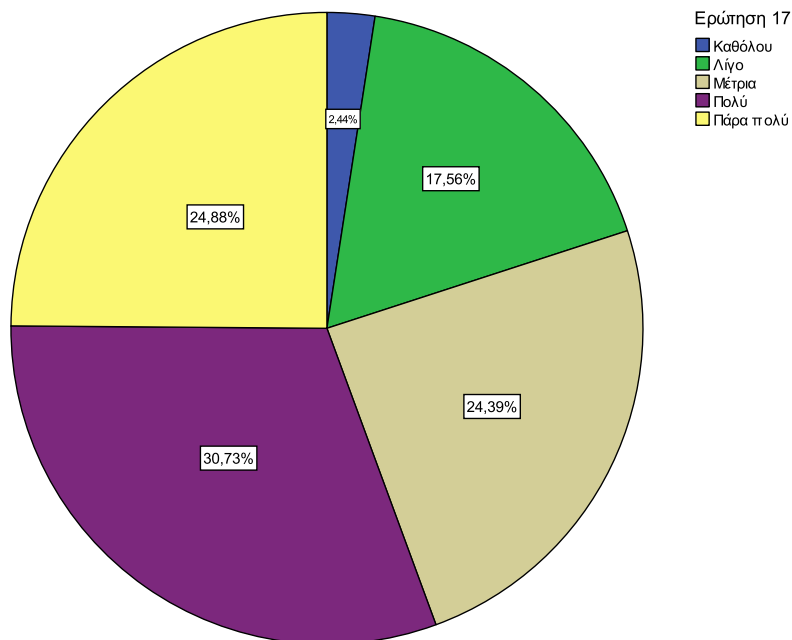
Γράφημα 5.20: Ερώτηση 15^η

Ερώτηση 16^η: «Παίρνω τις απογοητεύσεις τόσο πολύ στα σοβαρά, ώστε επηρεάζεται η απόδοσή μου στις απαιτήσεις της σχολής» (Γράφημα 5.12)



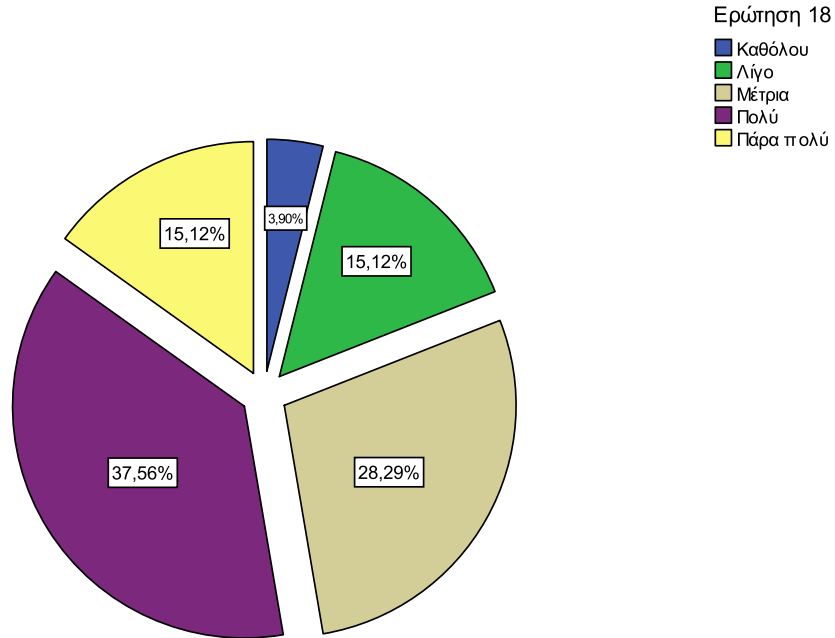
Γράφημα 5.21: Ερώτηση 16^η

Ερώτηση 17^η: «Είμαι επηρεασμένος/η από την οικονομική κατάσταση της χώρας μου» (Γράφημα 5.22)



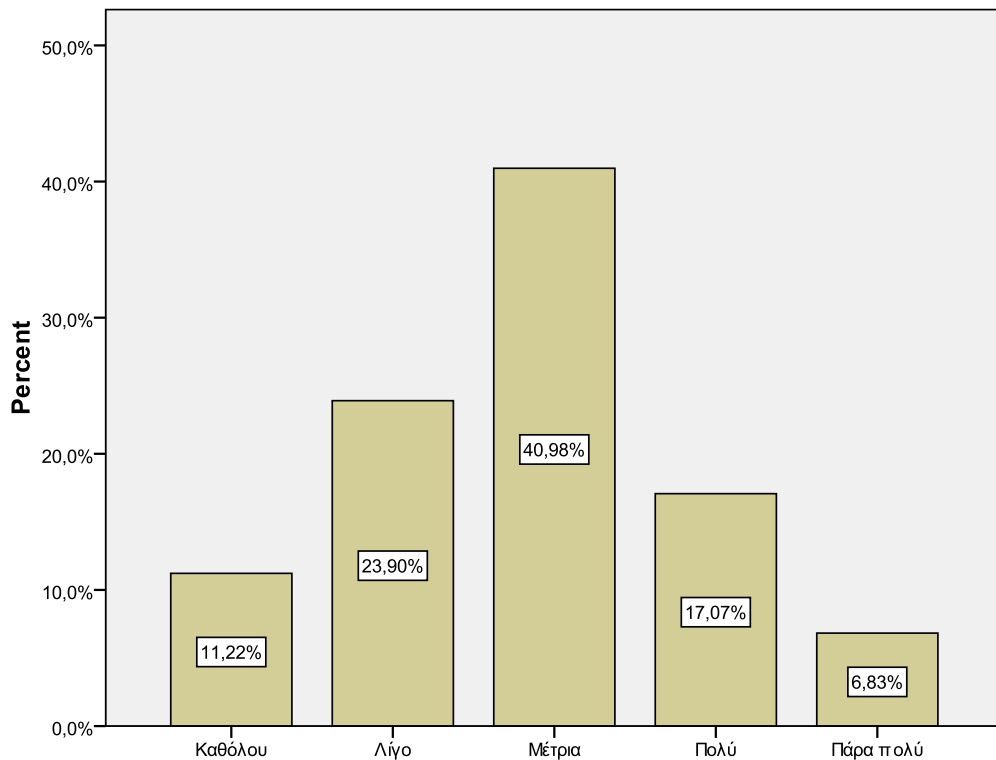
Γράφημα 5.22: Ερώτηση 17^η

Ερώτηση 18^η: «Είμαι σταθερός χαρακτήρας» (Γράφημα 5.23)



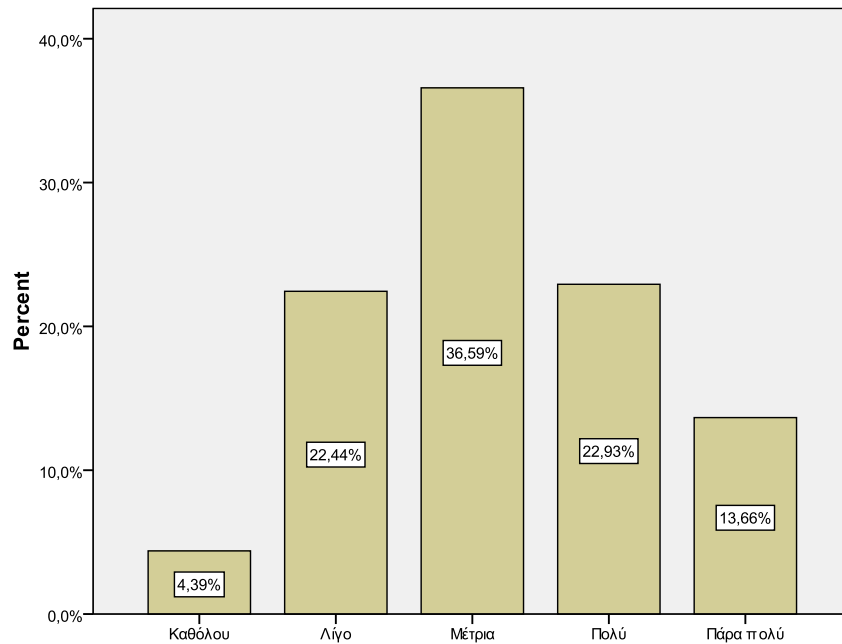
Γράφημα 5.23: Ερώτηση 18^η

Ερώτηση 19^η: «Βρίσκομαι σε υπερδιέγερση» (Γράφημα 5.24)



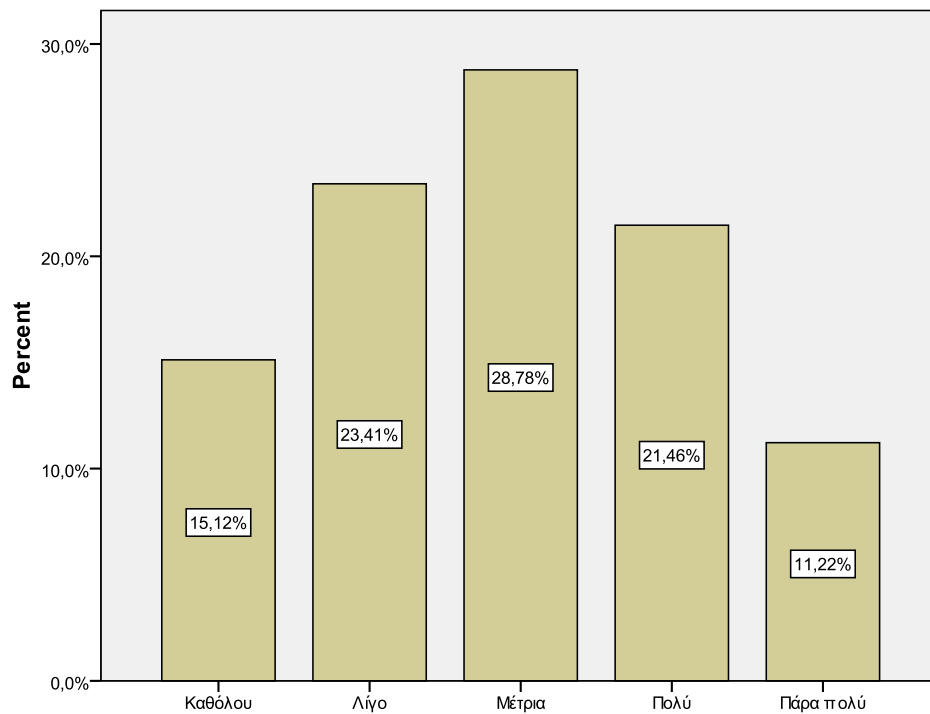
Γράφημα 5.24: Ερώτηση 19^η

Ερώτηση 20^η: «Δυνατότητα αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου» (Γράφημα 5.25)



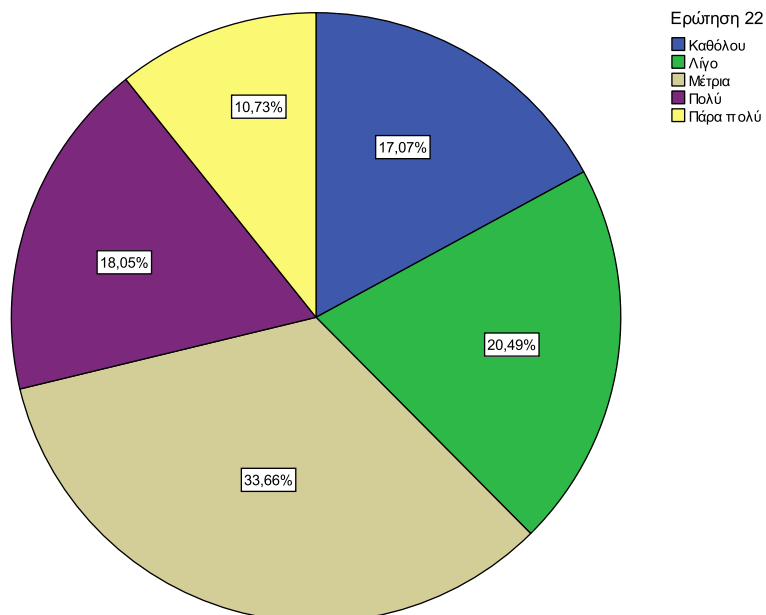
Γράφημα 5.25: Ερώτηση 20^η

Ερώτηση 21^η: «Ανησυχώ για κάτι που στην ουσία δεν υπάρχει λόγος»
(Γράφημα 5.26)



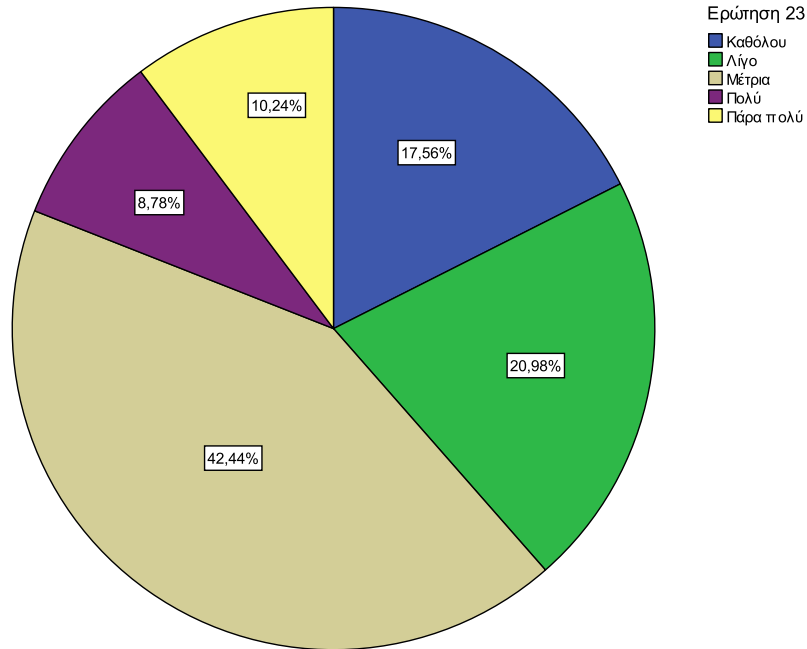
Γράφημα 5.26: Ερώτηση 21^η

Ερώτηση 22^η: «Είμαι απογοητευμένος/η από την σχέση μου με τους καθηγητές» (Γράφημα 5.27)



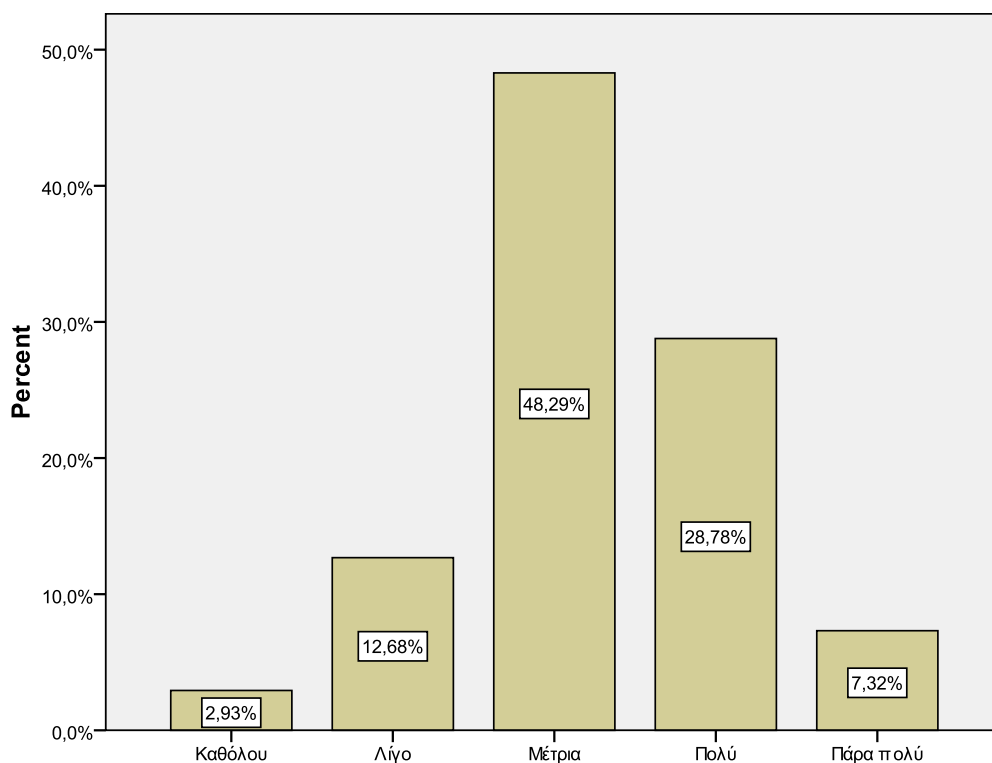
Γράφημα 5.27: Ερώτηση 22^η

Ερώτηση 23^η: «Είμαι ικανοποιημένος/η από την οργάνωση και γραμματειακή υποστήριξη της σχολής» (Γράφημα 5.28)



Γράφημα 5.28: Ερώτηση 23^η

Ερώτηση 24^η: «Αξιολόγηση του τμήματος» (Γράφημα 5.29)



Γράφημα 5.29: Ερώτηση 24^η

5.3 Συγκριτική ανάλυση αποτελεσμάτων

5.3.1 Τυπική απόκλιση απαντήσεων

Στην παράγραφο αυτή θα αναφερθούμε σε ένα πολύ βασικό στατιστικό μέγεθος και συγκεκριμένα αυτό της τυπικής απόκλισης (Standard Deviation).

Όπως αναφέρθηκε ήδη, όταν η τυπική απόκλιση είναι χαμηλή σημαίνει ότι οι τιμές είναι σχετικά σταθερές και η μεταβολή τους δεν είναι έντονη, ενώ όταν η τυπική απόκλιση είναι αυξημένη, αυτό δείχνει ότι οι τιμές μεταβάλλονται γρήγορα.

Για διευκόλυνση κατά την αντιγραφή των δεδομένων από το λογισμικό πρόγραμμα SPSS, οι εικοσιτέσσερις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου της διεξαχθείσας έρευνας ομαδοποιήθηκαν σε έξι πίνακες με τέσσερις ερωτήσεις ο καθένας απ' αυτούς και αυτό ως ακολούθως:

Πίνακας 5.1: Τυπική απόκλιση ερωτήσεων 1 – 4

		Ερώτηση 1	Ερώτηση 2	Ερώτηση 3	Ερώτηση 4
N	Valid	205	205	205	205
	Missing	0	0	0	0
Mean		3,34	2,92	3,32	3,24
Mode		4	3	3	3
Std. Deviation		1,142	,936	1,113	,918

Πίνακας 5.2: Τυπική απόκλιση ερωτήσεων 5 – 8

		Ερώτηση 5	Ερώτηση 6	Ερώτηση 7	Ερώτηση 8
N	Valid	205	204	205	205
	Missing	0	1	0	0
Mean		3,10	3,01	3,09	2,69
Mode		3	3	3	3
Std. Deviation		1,098	,985	1,274	,990

Πίνακας 5.3: Τυπική απόκλιση ερωτήσεων 9 – 12

		Ερώτηση 9	Ερώτηση 10	Ερώτηση 11	Ερώτηση 12
N	Valid	205	205	205	205
	Missing	0	0	0	0
Mean		2,68	2,54	2,64	2,76
Mode		3	3	3	3
Std. Deviation		1,090	1,082	1,223	1,133

Πίνακας 5.4: Τυπική απόκλιση ερωτήσεων 13 – 16

		Ερώτηση 13	Ερώτηση 14	Ερώτηση 15	Ερώτηση 16
N	Valid	205	205	205	205
	Missing	0	0	0	0
Mean		3,59	2,47	3,34	2,85
Mode		3	2	3	2
Std. Deviation		,974	1,203	1,171	1,191

Πίνακας 5.5: Τυπική απόκλιση ερωτήσεων 17 – 20

		Ερώτηση 17	Ερώτηση 18	Ερώτηση 19	Ερώτηση 20
N	Valid	205	205	205	205
	Missing	0	0	0	0
Mean		3,58	3,45	2,84	3,19
Mode		4	4	3	3
Std. Deviation		1,116	1,045	1,055	1,070

Πίνακας 5.6: Τυπική απόκλιση ερωτήσεων 21 – 24

		Ερώτηση 21	Ερώτηση 22	Ερώτηση 23	Ερώτηση 24
N	Valid	205	205	205	205
	Missing	0	0	0	0
Mean		2,90	2,85	2,73	3,25
Mode		3	3	3	3
Std. Deviation		1,225	1,217	1,159	,875

Λαμβάνοντας υπόψη τους προαναφερόμενους έξι πίνακες, η μικρότερη τυπική απόκλιση παρατηρείται στην Ερώτηση 24, με τιμή αυτής 0,875, ενώ η μεγαλύτερη στην Ερώτηση 7, με τιμή 1,274. Παρόλα αυτά όλες οι εν λόγω τιμές

είναι σχετικά μικρές και έτσι η μεταβολή των διαφόρων απαντήσεων δεν είναι έντονη.

Εκτός αυτού, όλες οι τυπικές αποκλίσεις είναι μικρότερες από τους αντίστοιχους μέσους όσους (Mean) και συνεπώς, αν και πάντα είναι ένας θετικός αριθμός, αναφέρεται ως «αρνητική».

Τέλος, στους προαναφερόμενους έξι πίνακες παρατηρείται ότι η επικρατούσα τιμή (Mode) για τις ερωτήσεις 14 και 16 είναι η τιμή 2 – «Λίγο», για τις ερωτήσεις 1, 17 και 18 η τιμή 4 – «Πολύ», ενώ για τις υπόλοιπες δεκαεννέα ερωτήσεις είναι η τιμή 3 – «Μέτρια».

5.3.2 Συσχετίσεις των υποκλιμάκων των ερωτηματολογίων

Για τον έλεγχο της σχέσης των μεταβλητών και συγκεκριμένα του φύλου, της ηλικίας και του εξαμήνου, χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson r.

5.3.2.1 Συσχέτιση με παράγοντα «Φύλο»

Στους έξι πίνακες που ακολουθούν φαίνεται η συσχέτιση των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου της διεξαχθείσας έρευνας με τον παράγοντα «Φύλο» των ερωτηθέντων φοιτητών.

Πίνακας 5.8: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 1 – 4 και παράγοντας «Φύλο»

		Φύλο	Ερώτηση 1	Ερώτηση 2	Ερώτηση 3	Ερώτηση 4
Φύλο	Pearson Correlation	1	,336**	,112	,038	,074
	Sig. (2-tailed)		,000	,111	,593	,291
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 1	Pearson Correlation	,336**	1	,429**	,202**	,154*
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,004	,027
	N	205	205	205	205	205

Ερώτηση 2	Pearson Correlation	,112	,429**	1	,128	,188**
	Sig. (2-tailed)	,111	,000		,068	,007
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 3	Pearson Correlation	,038	,202**	,128	1	,379**
	Sig. (2-tailed)	,593	,004	,068		,000
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 4	Pearson Correlation	,074	,154*	,188**	,379**	1
	Sig. (2-tailed)	,291	,027	,007	,000	
	N	205	205	205	205	205

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Πίνακας 5.9: Συντελεστής *Pearson* ερωτήσεων 5 – 8 και παράγοντας «Φύλο»

		Φύλο	Ερώτηση 5	Ερώτηση 6	Ερώτηση 7	Ερώτηση 8
Φύλο	Pearson Correlation	1	,145*	,084	,329**	-,073
	Sig. (2-tailed)		,039	,233	,000	,300
	N	205	205	204	205	205
Ερώτηση 5	Pearson Correlation	,145*	1	,049	,438**	,258**
	Sig. (2-tailed)	,039		,488	,000	,000
	N	205	205	204	205	205
Ερώτηση 6	Pearson Correlation	,084	,049	1	,058	-,046
	Sig. (2-tailed)	,233	,488		,413	,516
	N	204	204	204	204	204
Ερώτηση 7	Pearson Correlation	,329**	,438**	,058	1	,338**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,413		,000
	N	205	205	204	205	205

Ερώτηση 8	Pearson Correlation	-,073	,258**	-,046	,338**	1
	Sig. (2-tailed)	,300	,000	,516	,000	
	N	205	205	204	205	205

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Πίνακας 5.10: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 9 – 12 και παράγοντας «Φύλο»

		Φύλο	Ερώτηση 9	Ερώτηση 10	Ερώτηση 11	Ερώτηση 12
Φύλο	Pearson Correlation	1	-,160*	-,128	,057	-,025
	Sig. (2-tailed)		,022	,068	,419	,718
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 9	Pearson Correlation	-,160*	1	,300**	,234**	,175*
	Sig. (2-tailed)	,022		,000	,001	,012
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 10	Pearson Correlation	-,128	,300**	1	,078	,164*
	Sig. (2-tailed)	,068	,000		,266	,019
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 11	Pearson Correlation	,057	,234**	,078	1	,276**
	Sig. (2-tailed)	,419	,001	,266		,000
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 12	Pearson Correlation	-,025	,175*	,164*	,276**	1
	Sig. (2-tailed)	,718	,012	,019	,000	
	N	205	205	205	205	205

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Πίνακας 5.11: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 13 – 16 και παράγοντας «Φύλο»

		Φύλο	Ερώτηση 13	Ερώτηση 14	Ερώτηση 15	Ερώτηση 16
Φύλο	Pearson Correlation	1	,186**	,102	,206**	,101
	Sig. (2-tailed)		,008	,146	,003	,150
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 13	Pearson Correlation	,186**	1	-,030	,147*	,007
	Sig. (2-tailed)	,008		,666	,035	,918
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 14	Pearson Correlation	,102	-,030	1	,301**	,370**
	Sig. (2-tailed)	,146	,666		,000	,000
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 15	Pearson Correlation	,206**	,147*	,301**	1	,355**
	Sig. (2-tailed)	,003	,035	,000		,000
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 16	Pearson Correlation	,101	,007	,370**	,355**	1
	Sig. (2-tailed)	,150	,918	,000	,000	
	N	205	205	205	205	205

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Πίνακας 5.12: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 17 – 20 και παράγοντας «Φύλο»

		Φύλο	Ερώτηση 17	Ερώτηση 18	Ερώτηση 19	Ερώτηση 20
Φύλο	Pearson Correlation	1	,058	,077	,012	-,010
	Sig. (2-tailed)		,411	,273	,861	,884
	N	205	205	205	205	205

Ερώτηση 17	Pearson Correlation	,058	1	,120	,102	,092
	Sig. (2-tailed)	,411		,086	,144	,190
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 18	Pearson Correlation	,077	,120	1	,091	,142*
	Sig. (2-tailed)	,273	,086		,197	,042
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 19	Pearson Correlation	,012	,102	,091	1	-,056
	Sig. (2-tailed)	,861	,144	,197		,425
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 20	Pearson Correlation	-,010	,092	,142*	-,056	1
	Sig. (2-tailed)	,884	,190	,042	,425	
	N	205	205	205	205	205

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Πίνακας 5.13: Συντελεστής *Pearson* ερωτήσεων 21 – 24 και παράγοντας «Φύλο»

		Φύλο	Ερώτηση 21	Ερώτηση 22	Ερώτηση 23	Ερώτηση 24
Φύλο	Pearson Correlation	1	,223**	-,115	-,019	,195**
	Sig. (2-tailed)		,001	,102	,789	,005
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 21	Pearson Correlation	,223**	1	,062	,023	,132
	Sig. (2-tailed)	,001		,374	,744	,058
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 22	Pearson Correlation	-,115	,062	1	,061	-,020
	Sig. (2-tailed)	,102	,374		,382	,779
	N	205	205	205	205	205

Ερώτηση 23	Pearson Correlation	-,019	,023	,061	1	,254**
	Sig. (2-tailed)	,789	,744	,382		,000
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 24	Pearson Correlation	,195**	,132	-,020	,254**	1
	Sig. (2-tailed)	,005	,058	,779	,000	
	N	205	205	205	205	205

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Από την έρευνα καταγράφεται ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του παράγοντα «Φύλο» και των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου. Οι τιμές του συντελεστή r κυμαίνονται από -0,160 έως και +0,336 (Ερώτηση 9 και Ερώτηση 1 αντίστοιχα).

Οι τιμές του εν λόγω συντελεστή είναι κατά βάση θετικές με εξαίρεση αυτών των ερωτήσεων 8, 9, 10, 12, 20 και 23 όπου είναι αρνητικές αλλά πολύ κοντά στην τιμή μηδέν.

Τέλος, η μικρότερη αρνητική, με τιμή αυτής -0,010, παρατηρείται στην ερώτηση 20.

5.3.2.2 Συσχέτιση με παράγοντα «Ηλικία»

Στους έξι πίνακες που ακολουθούν φαίνεται η συσχέτιση των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου της διεξαχθείσας έρευνας με τον παράγοντα «Ηλικία» των ερωτηθέντων φοιτητών.

Πίνακας 5.14: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 1 – 4 και παράγοντας «Ηλικία»

	Ηλικία	Ερώτηση 1	Ερώτηση 2	Ερώτηση 3	Ερώτηση 4
--	--------	-----------	-----------	-----------	-----------

Ηλικία	Pearson Correlation	1	-,011	-,035	,011	,147*
	Sig. (2-tailed)		,872	,619	,874	,036
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 1	Pearson Correlation	-,011	1	,429**	,202**	,154*
	Sig. (2-tailed)	,872		,000	,004	,027
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 2	Pearson Correlation	-,035	,429**	1	,128	,188**
	Sig. (2-tailed)	,619	,000		,068	,007
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 3	Pearson Correlation	,011	,202**	,128	1	,379**
	Sig. (2-tailed)	,874	,004	,068		,000
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 4	Pearson Correlation	,147*	,154*	,188**	,379**	1
	Sig. (2-tailed)	,036	,027	,007	,000	
	N	205	205	205	205	205

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Πίνακας 5.15: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 5 – 8 και παράγοντας «Ηλικία»

		Ηλικία	Ερώτηση 5	Ερώτηση 6	Ερώτηση 7	Ερώτηση 8
Ηλικία	Pearson Correlation	1	-,006	,095	,027	,039
	Sig. (2-tailed)		,931	,175	,697	,582
	N	205	205	204	205	205
Ερώτηση 5	Pearson Correlation	-,006	1	,049	,438**	,258**
	Sig. (2-tailed)	,931		,488	,000	,000
	N	205	205	204	205	205

Ερώτηση 6	Pearson Correlation	,095	,049	1	,058	-,046
	Sig. (2-tailed)	,175	,488		,413	,516
	N	204	204	204	204	204
Ερώτηση 7	Pearson Correlation	,027	,438**	,058	1	,338**
	Sig. (2-tailed)	,697	,000	,413		,000
	N	205	205	204	205	205
Ερώτηση 8	Pearson Correlation	,039	,258**	-,046	,338**	1
	Sig. (2-tailed)	,582	,000	,516	,000	
	N	205	205	204	205	205

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Πίνακας 5.16: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 9 – 12 και παράγοντας «Ηλικία»

		Ηλικία	Ερώτηση 9	Ερώτηση 10	Ερώτηση 11	Ερώτηση 12
Ηλικία	Pearson Correlation	1	,177*	-,076	,112	,005
	Sig. (2-tailed)		,011	,281	,111	,938
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 9	Pearson Correlation	,177*	1	,300**	,234**	,175*
	Sig. (2-tailed)	,011		,000	,001	,012
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 10	Pearson Correlation	-,076	,300**	1	,078	,164*
	Sig. (2-tailed)	,281	,000		,266	,019
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 11	Pearson Correlation	,112	,234**	,078	1	,276**
	Sig. (2-tailed)	,111	,001	,266		,000
	N	205	205	205	205	205

Ερώτηση 12	Pearson	,005	,175*	,164*	,276**	1
	Correlation					
	Sig. (2-tailed)	,938	,012	,019	,000	
	N	205	205	205	205	205

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**.. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Πίνακας 5.17: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 13 – 16 και παράγοντας «Ηλικία»

		Ηλικία	Ερώτηση 13	Ερώτηση 14	Ερώτηση 15	Ερώτηση 16
Ηλικία	Pearson	1	,053	,117	,187**	-,048
	Correlation					
	Sig. (2-tailed)		,446	,096	,007	,497
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 13	Pearson	,053	1	-,030	,147*	,007
	Correlation					
	Sig. (2-tailed)	,446		,666	,035	,918
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 14	Pearson	,117	-,030	1	,301**	,370**
	Correlation					
	Sig. (2-tailed)	,096	,666		,000	,000
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 15	Pearson	,187**	,147*	,301**	1	,355**
	Correlation					
	Sig. (2-tailed)	,007	,035	,000		,000
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 16	Pearson	-,048	,007	,370**	,355**	1
	Correlation					
	Sig. (2-tailed)	,497	,918	,000	,000	
	N	205	205	205	205	205

**.. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Πίνακας 5.18: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 17 – 20 και παράγοντας «Ηλικία»

		Ηλικία	Ερώτηση 17	Ερώτηση 18	Ερώτηση 19	Ερώτηση 20
Ηλικία	Pearson Correlation	1	,184**	-,058	,145*	-,020
	Sig. (2-tailed)		,008	,410	,038	,778
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 17	Pearson Correlation	,184**	1	,120	,102	,092
	Sig. (2-tailed)	,008		,086	,144	,190
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 18	Pearson Correlation	-,058	,120	1	,091	,142*
	Sig. (2-tailed)	,410	,086		,197	,042
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 19	Pearson Correlation	,145*	,102	,091	1	-,056
	Sig. (2-tailed)	,038	,144	,197		,425
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 20	Pearson Correlation	-,020	,092	,142*	-,056	1
	Sig. (2-tailed)	,778	,190	,042	,425	
	N	205	205	205	205	205

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Πίνακας 5.19: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 21 – 24 και παράγοντας «Ηλικία»

		Ηλικία	Ερώτηση 21	Ερώτηση 22	Ερώτηση 23	Ερώτηση 24
Ηλικία	Pearson Correlation	1	-,041	,063	,166*	,082
	Sig. (2-tailed)		,564	,372	,017	,241
	N	205	205	205	205	205

Ερώτηση 21	Pearson Correlation	-,041	1	,062	,023	,132
	Sig. (2-tailed)	,564		,374	,744	,058
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 22	Pearson Correlation	,063	,062	1	,061	-,020
	Sig. (2-tailed)	,372	,374		,382	,779
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 23	Pearson Correlation	,166*	,023	,061	1	,254**
	Sig. (2-tailed)	,017	,744	,382		,000
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 24	Pearson Correlation	,082	,132	-,020	,254**	1
	Sig. (2-tailed)	,241	,058	,779	,000	
	N	205	205	205	205	205

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Από την έρευνα καταγράφεται ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του παράγοντα «Ηλικία» και των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου. Οι τιμές του συντελεστή r κυμαίνονται από -0,076 έως και +0,187 (Ερώτηση 10 και Ερώτηση 15 αντίστοιχα).

Οι τιμές του εν λόγω συντελεστή είναι κατά βάση θετικές με εξαίρεση αυτών των ερωτήσεων 1, 2, 5, 10, 16, 20 και 21 όπου είναι αρνητικές αλλά πολύ κοντά στην τιμή μηδέν.

Τέλος, η μικρότερη αρνητική, με τιμή αυτής -0,006, παρατηρείται στην ερώτηση 5.

5.3.2.3 Συσχέτιση με παράγοντα «Εξάμηνο»

Στους επόμενους έξι πίνακες που ακολουθούν φαίνεται η συσχέτιση των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου της διεξαχθείσας έρευνας με τον παράγοντα

«Εξάμηνο» φοίτησης των ερωτηθέντων φοιτητών την ημερομηνία διεξαγωγής της.

Πίνακας 5.21: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 1 – 4 και παράγοντας «Εξάμηνο»

		Εξάμηνο σπουδών	Ερώτηση 1	Ερώτηση 2	Ερώτηση 3	Ερώτηση 4
Εξάμηνο σπουδών	Pearson Correlation	1	,052	-,086	,044	,042
	Sig. (2- tailed)		,462	,221	,533	,552
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 1	Pearson Correlation	,052	1	,429**	,202**	,154*
	Sig. (2- tailed)	,462		,000	,004	,027
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 2	Pearson Correlation	-,086	,429**	1	,128	,188**
	Sig. (2- tailed)	,221	,000		,068	,007
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 3	Pearson Correlation	,044	,202**	,128	1	,379**
	Sig. (2- tailed)	,533	,004	,068		,000
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 4	Pearson Correlation	,042	,154*	,188**	,379**	1
	Sig. (2- tailed)	,552	,027	,007	,000	
	N	205	205	205	205	205

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Πίνακας 5.22: Συντελεστής *Pearson* ερωτήσεων 5 – 8 και παράγοντας «Εξάμηνο»

		Εξάμηνο σπουδών	Ερώτηση 5	Ερώτηση 6	Ερώτηση 7	Ερώτηση 8
Εξάμηνο σπουδών	Pearson Correlat ion	1	,019	,178*	,086	,091
	Sig. (2- tailed)		,789	,011	,218	,195
	N	205	205	204	205	205
Ερώτηση 5	Pearson Correlat ion	,019	1	,049	,438**	,258**
	Sig. (2- tailed)	,789		,488	,000	,000
	N	205	205	204	205	205
Ερώτηση 6	Pearson Correlat ion	,178*	,049	1	,058	-,046
	Sig. (2- tailed)	,011	,488		,413	,516
	N	204	204	204	204	204
Ερώτηση 7	Pearson Correlat ion	,086	,438**	,058	1	,338**
	Sig. (2- tailed)	,218	,000	,413		,000
	N	205	205	204	205	205
Ερώτηση 8	Pearson Correlat ion	,091	,258**	-,046	,338**	1
	Sig. (2- tailed)	,195	,000	,516	,000	
	N	205	205	204	205	205

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

		Εξάμηνο σπουδών	Ερώτηση 5	Ερώτηση 6	Ερώτηση 7	Ερώτηση 8
Εξάμηνο σπουδών	Pearson Correlat ion	1	,019	,178*	,086	,091
	Sig. (2- tailed)		,789	,011	,218	,195
	N	205	205	204	205	205
Ερώτηση 5	Pearson Correlat ion	,019	1	,049	,438**	,258**
	Sig. (2- tailed)	,789		,488	,000	,000
	N	205	205	204	205	205
Ερώτηση 6	Pearson Correlat ion	,178*	,049	1	,058	-,046
	Sig. (2- tailed)	,011	,488		,413	,516
	N	204	204	204	204	204
Ερώτηση 7	Pearson Correlat ion	,086	,438**	,058	1	,338**
	Sig. (2- tailed)	,218	,000	,413		,000
	N	205	205	204	205	205
Ερώτηση 8	Pearson Correlat ion	,091	,258**	-,046	,338**	1
	Sig. (2- tailed)	,195	,000	,516	,000	
	N	205	205	204	205	205

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Πίνακας 5.23: Συντελεστής *Pearson* ερωτήσεων 9 – 12 και παράγοντας «Εξάμηνο»

		Εξάμηνο σπουδών	Ερώτηση 9	Ερώτηση 10	Ερώτηση 11	Ερώτηση 12
Εξάμηνο σπουδών	Pearson Correlation	1	,108	-,030	,126	-,078
	Sig. (2-tailed)		,122	,665	,072	,264
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 9	Pearson Correlation	,108	1	,300**	,234**	,175*
	Sig. (2-tailed)	,122		,000	,001	,012
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 10	Pearson Correlation	-,030	,300**	1	,078	,164*
	Sig. (2-tailed)	,665	,000		,266	,019
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 11	Pearson Correlation	,126	,234**	,078	1	,276**
	Sig. (2-tailed)	,072	,001	,266		,000
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 12	Pearson Correlation	-,078	,175*	,164*	,276**	1
	Sig. (2-tailed)	,264	,012	,019	,000	
	N	205	205	205	205	205

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Πίνακας 5.24: Συντελεστής *Pearson* ερωτήσεων 13–16 και παράγοντας «Εξάμηνο»

		Εξάμηνο σπουδών	Ερώτηση 13	Ερώτηση 14	Ερώτηση 15	Ερώτηση 16
Εξάμηνο σπουδών	Pearson Correlation	1	,103	,016	,246**	,000
	Sig. (2- tailed)		,143	,825	,000	,997
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 13	Pearson Correlation	,103	1	-,030	,147*	,007
	Sig. (2- tailed)	,143		,666	,035	,918
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 14	Pearson Correlation	,016	-,030	1	,301**	,370**
	Sig. (2- tailed)	,825	,666		,000	,000
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 15	Pearson Correlation	,246**	,147*	,301**	1	,355**
	Sig. (2- tailed)	,000	,035	,000		,000
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 16	Pearson Correlation	,000	,007	,370**	,355**	1
	Sig. (2- tailed)	,997	,918	,000	,000	
	N	205	205	205	205	205

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Πίνακας 5.25: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 17 – 20 και παράγοντας «Εξάμηνο»

		Εξάμηνο σπουδών	Ερώτηση 17	Ερώτηση 18	Ερώτηση 19	Ερώτηση 20
Εξάμηνο σπουδών	Pearson Correlation	1	,218**	,077	-,030	-,074
	Sig. (2-tailed)		,002	,273	,669	,289
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 17	Pearson Correlation	,218**	1	,120	,102	,092
	Sig. (2-tailed)	,002		,086	,144	,190
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 18	Pearson Correlation	,077	,120	1	,091	,142*
	Sig. (2-tailed)	,273	,086		,197	,042
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 19	Pearson Correlation	-,030	,102	,091	1	-,056
	Sig. (2-tailed)	,669	,144	,197		,425
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 20	Pearson Correlation	-,074	,092	,142*	-,056	1
	Sig. (2-tailed)	,289	,190	,042	,425	
	N	205	205	205	205	205

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Πίνακας 5.26: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 20 – 24 και παράγοντας «Εξάμηνο»

		Εξάμηνο σπουδών	Ερώτηση 21	Ερώτηση 22	Ερώτηση 23	Ερώτηση 24
Εξάμηνο σπουδών	Pearson Correlation	1	-,003	,035	,052	-,043
	Sig. (2- tailed)		,971	,614	,458	,538
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 21	Pearson Correlation	-,003	1	,062	,023	,132
	Sig. (2- tailed)	,971		,374	,744	,058
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 22	Pearson Correlation	,035	,062	1	,061	-,020
	Sig. (2- tailed)	,614	,374		,382	,779
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 23	Pearson Correlation	,052	,023	,061	1	,254**
	Sig. (2- tailed)	,458	,744	,382		,000
	N	205	205	205	205	205
Ερώτηση 24	Pearson Correlation	-,043	,132	-,020	,254**	1
	Sig. (2- tailed)	,538	,058	,779	,000	
	N	205	205	205	205	205

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Από την έρευνα καταγράφεται ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του παράγοντα «Εξάμηνο» και των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου. Οι τιμές του συντελεστή r κυμαίνονται από $-0,086$ έως και $+0,246$ (Ερώτηση 2 και Ερώτηση 15 αντίστοιχα).

Οι τιμές του εν λόγω συντελεστή είναι κατά βάση θετικές με εξαίρεση αυτών των ερωτήσεων 2, 12, 19, 20, 21 και 24 όπου είναι αρνητικές αλλά πολύ κοντά στην τιμή μηδέν. Η μικρότερη αρνητική, με τιμή αυτής $-0,030$, παρατηρείται στην 19. Επίσης στην ερώτηση 10 παρατηρείται μηδενική τιμή για την τιμή του συντελεστή Pearson.

5.3.2.4 Συντελεστές Pearson ερωτήσεων

Στους τελευταίους έξι πίνακες που ακολουθούν γίνεται φανερή η συσχέτιση μεταξύ των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου της έρευνας.

Πίνακας 5.27: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 1 – 4

	Ερώτηση 1	Ερώτηση 2	Ερώτηση 3	Ερώτηση 4
Ερώτηση 1 Pearson Correlation	1	,429**	,202**	,154*
Sig. (2-tailed)		,000	,004	,027
N	205	205	205	205
Ερώτηση 2 Pearson Correlation	,429**	1	,128	,188**
Sig. (2-tailed)	,000		,068	,007
N	205	205	205	205
Ερώτηση 3 Pearson Correlation	,202**	,128	1	,379**
Sig. (2-tailed)	,004	,068		,000
N	205	205	205	205
Ερώτηση 4 Pearson Correlation	,154*	,188**	,379**	1
Sig. (2-tailed)	,027	,007	,000	
N	205	205	205	205

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Πίνακας 5.28: Συντελεστής *Pearson* ερωτήσεων 5 – 8

	Ερώτηση 5	Ερώτηση 6	Ερώτηση 7	Ερώτηση 8
Ερώτηση 5 Pearson Correlation	1	,049	,438**	,258**
Sig. (2-tailed)		,488	,000	,000
N	205	204	205	205
Ερώτηση 6 Pearson Correlation	,049	1	,058	-,046
Sig. (2-tailed)	,488		,413	,516
N	204	204	204	204
Ερώτηση 7 Pearson Correlation	,438**	,058	1	,338**
Sig. (2-tailed)	,000	,413		,000
N	205	204	205	205
Ερώτηση 8 Pearson Correlation	,258**	-,046	,338**	1
Sig. (2-tailed)	,000	,516	,000	
N	205	204	205	205

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Πίνακας 5.29: Συντελεστής *Pearson* ερωτήσεων 9 – 12

	Ερώτηση 9	Ερώτηση 10	Ερώτηση 11	Ερώτηση 12
Ερώτηση 9 Pearson Correlation	1	,300**	,234**	,175*
Sig. (2-tailed)		,000	,001	,012
N	205	205	205	205

Ερώτηση 10	Pearson Correlation	,300**	1	,078	,164*
	Sig. (2-tailed)	,000		,266	,019
	N	205	205	205	205
Ερώτηση 11	Pearson Correlation	,234**	,078	1	,276**
	Sig. (2-tailed)	,001	,266		,000
	N	205	205	205	205
Ερώτηση 12	Pearson Correlation	,175*	,164*	,276**	1
	Sig. (2-tailed)	,012	,019	,000	
	N	205	205	205	205

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Πίνακας 5.30: Συντελεστής Pearson ερωτήσεων 13 – 16

	Ερώτηση 13	Ερώτηση 14	Ερώτηση 15	Ερώτηση 16
Ερώτηση 13	Pearson Correlation	1	-,030	,147*
	Sig. (2-tailed)		,666	,035
	N	205	205	205
Ερώτηση 14	Pearson Correlation	-,030	1	,301**
	Sig. (2-tailed)	,666		,000
	N	205	205	205
Ερώτηση 15	Pearson Correlation	,147*	,301**	1
	Sig. (2-tailed)	,035	,000	
	N	205	205	205
Ερώτηση 16	Pearson Correlation	,007	,370**	,355**
	Sig. (2-tailed)	,918	,000	,000
	N	205	205	205

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Πίνακας 5.31: Συντελεστής *Pearson* ερωτήσεων 17 – 20

	Ερώτηση 17	Ερώτηση 18	Ερώτηση 19	Ερώτηση 20
Ερώτηση 17 Pearson Correlation	1	,120	,102	,092
Sig. (2-tailed)		,086	,144	,190
N	205	205	205	205
Ερώτηση 18 Pearson Correlation	,120	1	,091	,142*
Sig. (2-tailed)	,086		,197	,042
N	205	205	205	205
Ερώτηση 19 Pearson Correlation	,102	,091	1	-,056
Sig. (2-tailed)	,144	,197		,425
N	205	205	205	205
Ερώτηση 20 Pearson Correlation	,092	,142*	-,056	1
Sig. (2-tailed)	,190	,042	,425	
N	205	205	205	205

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Πίνακας 5.32: Συντελεστής *Pearson* ερωτήσεων 21 – 24

	Ερώτηση 21	Ερώτηση 22	Ερώτηση 23	Ερώτηση 24
--	------------	------------	------------	------------

Ερώτηση 21	Pearson Correlation	1	,062	,023	,132
	Sig. (2-tailed)		,374	,744	,058
	N	205	205	205	205
Ερώτηση 22	Pearson Correlation	,062	1	,061	-,020
	Sig. (2-tailed)	,374		,382	,779
	N	205	205	205	205
Ερώτηση 23	Pearson Correlation	,023	,061	1	,254**
	Sig. (2-tailed)	,744	,382		,000
	N	205	205	205	205
Ερώτηση 24	Pearson Correlation	,132	-,020	,254**	1
	Sig. (2-tailed)	,058	,779	,000	
	N	205	205	205	205

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Από την έρευνα καταγράφεται ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του ερωτήσεων. Οι τιμές του συντελεστή r κυμαίνονται από $-0,030$ έως και $+0,438$ (Ερώτηση 14 και Ερώτηση 7 αντίστοιχα).

Οι τιμές του εν λόγω συντελεστή είναι κατά βάση θετικές με εξαίρεση την ερώτηση 14 όπου είναι αρνητική αλλά πολύ κοντά στην τιμή μηδέν.

Συμπεράσματα

Αναλύοντας τα δεδομένα της έρευνας που πραγματοποιήσαμε καταλήγουμε σε αρκετά συμπεράσματα που εξάγονται με βάση την ερμηνεία των αποτελεσμάτων.

Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων της έρευνας στις ερωτήσεις όπου οι ερωτηθέντες φοιτητές καλούνται να δώσουν ως απάντηση αυτό το οποίο τους φαίνεται να ταιριάζει πιο καλά σ' αυτό που αισθάνονται τη στιγμή της διεξαγωγής της έρευνας, προέκυψε ότι οι περισσότεροι φοιτητές/τριες ήταν αναστατωμένοι, κουρασμένοι, πολύ μεγάλο ποσοστό των φοιτητών έχει άγχος και ανησυχεί για το μέλλον. Παρ' όλα αυτά πολλοί είναι αισιόδοξοι, δε νοιώθουν αποτυχημένοι και έχουν αυτοπεποίθηση. Οι δε περισσότεροι φοιτητές είναι ιδιαίτερα ευχαριστημένοι με την επιλογή των σπουδών τους.

Αρκετοί από τους συμμετέχοντες δηλώνουν ότι συχνά ανησυχούν για την επίδοση τους και για το ενδεχόμενο να αποτύχουν και θεωρούν ότι υπάρχουν πολλές δυσκολίες στο αντικείμενο της σχολής τους, ωστόσο αγωνίζονται για την επίτευξη των στόχων τους.

Μεγάλο ποσοστό των φοιτητών είναι απογοητευμένοι από την σχέση τους με τους καθηγητές και τη γραμματειακή υποστήριξη.

Τέλος, σχεδόν όλοι οι φοιτητές είναι επηρεασμένοι από την οικονομική κρίση της χώρας μας και ανησυχούν για το μέλλον τους.

Διακρίνουμε ότι από τους ερωτηθέντες φοιτητές το 39,51% επέλεξε το εν λόγω τμήμα βάσει της επαγγελματικής αποκατάστασης που θα έχει με το πέρας των σπουδών του.

Σχετικά με την τελευταία δημογραφική ερώτηση η οποία σχετίζεται με το εαν εργάζονται ή όχι οι ερωτηθέντες φοιτητές παράλληλα με τις σπουδές τους, 65,85% απάντησε «Όχι».

Η συγκριτική ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι η επικρατούσα τιμή για τις ερωτήσεις ήταν η «Μέτρια» και αυτό σε ποσοστό 83,61%.

Από την έρευνα καταγράφεται ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των παραγόντων «Φύλο», «Ηλικία» και «Εξάμηνο».

Σχετικά με την πρώτη ερευνητική υπόθεση και συγκεκριμένα αν το φύλο έχει επίδραση στις απαντήσεις των φοιτητών, συμπεραίνεται ότι υπάρχει σημαντική επίδραση μεταξύ των ομάδων και αυτό σε οκτώ από τις εικοσιτέσσερις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου.

Ό,τι αφορά τη δεύτερη υπόθεση που αφορά το αν η ηλικία έχει επίδραση στις απαντήσεις των φοιτητών η έρευνα έδειξε ότι υπάρχουν στατιστικές διαφορές στον εν λόγω παράγοντα.

Η ίδια σχεδόν κατάσταση υπάρχει και στην τρίτη ερευνητική υπόθεση που αναφέρεται στο αν οι απαντήσεις των φοιτητών σχετίζονται με το εξάμηνο σπουδών τους.

Θα ήταν χρήσιμο η έρευνα να επεκταθεί και στα υπόλοιπα τμήματα του ΤΕΙ Πελοποννήσου και να υλοποιηθεί συγκεντρική ανάλυση των λαμβανόμενων αποτελεσμάτων λαμβάνοντας υπόψη και τους παράγοντες «Σχολή» και «Τμήμα» του κάθε σπουδαστή.

Βιβλιογραφία και αναφορές Διαδικτύου

Βιβλιογραφία

1. Κυριακίδης, Π. (2001). *Κοινωνία και Προσωπικότητα*. Ιωάννινα: Πανεπιστημιακό τυπογραφείο Ιωαννίνων.
2. Μαϊκλ, Α. (1981). *Ψυχολογία της διαπροσωπικής συμπεριφοράς*. Αθήνα: Θυμάρι.
3. Μοκό, Ζ. (1997). *Ψυχανάλυση και εκπαίδευση*. Αθήνα: Καστανιώτη.
4. Παπάνης, Ε. & Σίμου, Β. (2007). *Αυτοεκτίμηση μαθητών*. Ανακτήθηκε 11 Δεκεμβρίου 2008, από <http://erapanis.blogspot.Com>.
5. Παπάνης, Ε. (2011). *Η αυτοεκτίμηση – Θεωρία και αξιολόγηση*. Αθήνα: Ι. Σιδέρης.
6. Τσιμπούκης, Κ. (1980). *Η μέτρηση και η αξιολόγηση στις επιστήμες της αγωγής*. Αθήνα: PRESFOT Ε.Π.Ε..
7. Branden, N. (1994). *The Six Pillars Of Self-esteem*. New York: Bantam books.
8. Branden, N. (1983). *Honoring The Self*. Los Angeles: Tarcher.
9. Branden, N. (1969). *The Psychology of Self-esteem: A New Concept of Man's Nature*. Low Angeles: Nash Publishing.
10. Christophe, A. & Francois, L. (2012). *Η αυτοεκτίμηση μάθε να αγαπάς τον εαυτό σου*. Αθήνα: Δημοσιογραφικός οργανισμός Λαμπράκη.
11. Colin, T. (1996). *Γεννήθηκες για να πετύχεις*. Αθήνα: Sussess Dynamics.
12. Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Consulting Phycologist Press.
13. James, W. (1983). *The Principles of Psychology*. New York: Dover publications.
14. Mary, S. (2002). *Σπάστε τα δεσμά της χαμηλής αυτοεκτίμησης*. Αθήνα: Φυτράκη.
15. Rosenberg, M., Schooler, C., & Schoenbach, C. (1989). *Self- esteem and adolescent problems*. USA: American Sociological Review.

16. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. Princeton: Princeton University Press.
17. Verena, K. (2001). *Θύματα & Θύτες. Πότε, Γιατί και Πώς Αλλάζουν οι Ρόλοι*. Αθήνα: Θυμάρι.
18. White, R. (1963). *Ego and Reality in Psychoanalytic Theory A Proposal re-garding Independent Ego Energies*. *Psychological Issues*,34, 89-97.

Αναφορές Διαδικτύου

1. <http://www.tovima.gr/science/psychology-sociology/article/?aid=426849>
2. http://www.aisthitiki-simera.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=32:where-is-the-static-content&catid=36:genika&Itemid=44
3. <http://sciencearchives.wordpress.com> (6/2014)
4. <http://www.tovima.gr/science/psychology-sociology/article/?aid=426849> (6/2014)
5. (<http://www.ethnos.gr/article.asp?catid=22768&subid=2&pubid=6377182>) 5 (4/2014)
6. (<http://www.simou-eq.org/internet-aytoektimisi>) (7/2014)
7. (http://www.aisthitiki-simera.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=32:where-is-the-static-content&catid=36:genika&Itemid=44) (3/2014)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Βασίζεται στο ερωτηματολόγιο του καθηγητή
C.D.SPILBERGER

Το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε από την αγγλική και στη συνέχεια οι ερωτήσεις διαμορφώθηκαν κατάλληλα έτσι ώστε να απευθύνονται σε φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Για τις απαντήσεις χρησιμοποιείται η κλίμακα *Likert 1-5*

1	2	3	4	5
Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

25.	Αισθάνομαι ευχάριστα με την επιλογή των σπουδών μου	1	2	3	4	5
26.	Νιώθω ικανοποίηση από τον τρόπο διδασκαλίας των μαθημάτων	1	2	3	4	5
27.	Προηγούμενη εμπειρία μου στους Η/Υ	1	2	3	4	5
28.	Το μαθηματικό μου υπόβαθρο	1	2	3	4	5
29.	Ανησυχώ για την απόδοση μου	1	2	3	4	5
30.	Είμαι ικανοποιημένος/η με την απόδοσή μου στα μαθήματα	1	2	3	4	5
31.	Φοβάμαι την αποτυχία	1	2	3	4	5

32.	Αισθάνομαι πως οι δυσκολίες στο αντικείμενο της σχολής είναι πολλές και δεν μπορώ να τις ξεπεράσω	1	2	3	4	5
33.	Κουράζομαι εύκολα	1	2	3	4	5
34.	Αισθάνομαι αναπαυμένος/η	1	2	3	4	5
35.	Βρίσκομαι σε συνεχή υπερένταση	1	2	3	4	5
36.	Μου λείπει η αποφασιστικότητα και η λήψη πρωτοβουλιών	1	2	3	4	5
37.	Αγωνίζομαι για την υλοποίηση των στόχων μου	1	2	3	4	5
38.	Ανησυχώ για την αποδοχή μου από τους συμφοιτητές μου	1	2	3	4	5
39.	Βρίσκομαι σε συνεχή αγωνία για το μέλλον μου	1	2	3	4	5
40.	Παίρνω τις απογοητεύσεις τόσο πολύ στα σοβαρά, ώστε επηρεάζεται η απόδοση μου στις απαιτήσεις της σχολής	1	2	3	4	5
41.	Είμαι επηρεασμένος/η από την οικονομική κατάσταση της χώρας μου	1	2	3	4	5
42.	Είμαι σταθερός χαρακτήρας	1	2	3	4	5
43.	Βρίσκομαι σε υπερδιέγερση	1	2	3	4	5
44.	Δυνατότητα αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου μου	1	2	3	4	5
45.	Ανησυχώ για κάτι που στην ουσία δεν υπάρχει λόγος	1	2	3	4	5
46.	Είμαι απογοητευμένος/η από την σχέση μου με τους καθηγητές	1	2	3	4	5
47.	Είμαι ικανοποιημένος/η από την οργάνωση και γραμματειακή υποστήριξη της σχολής	1	2	3	4	5
48.	Η προσωπική μου αξιολόγηση του τμήματος	1	2	3	4	5

Δημογραφικά στοιχεία

Φύλο: Άντρας Γυναίκα

Πτυχιακή εργασία της σπουδάστριας Χέλη Χριστίνας-Κυριακής

Ηλικία: 18 – 20 21– 24 25– 28 Άνω των 28

Κριτήρια επιλογής Τμήματος

Επαγγελματικές προοπτικές Προσωπικό ενδιαφέρον Κύρος σπουδών

Σύσταση Άλλο

Εξάμηνο σπουδών:

Εργασία παράλληλη με σπουδές: Ναι Όχι

Παρατηρήσεις

Σας ευχαριστώ!