



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ, ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
ΠΜΣ «ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥ»

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«Οι έφηβοι φωτογραφίζουν και μιλούν για την ψυχική ευεξία τους:
η μέθοδος photovoice»**

Φοιτήτρια: Ελένη Θεοδωροπούλου

A.M.: 215006

Ακαδημαϊκό Έτος: 2017-2018

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: κ. Φιλία Ίσαρη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας- Τομέας Ψυχολογίας, Φιλοσοφική Σχολή

Μέλη Επιτροπής: κ. Πέτρος Ρούσσοσ, Αναπληρωτής Καθηγητής, Τμήμα Ψυχολογίας, Φιλοσοφική Σχολή/ κ. Φωτεινή Πολυχρόνη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας- Τομέας Ψυχολογίας, Φιλοσοφική Σχολή

Αθήνα, 2018

Φύλλο Εξέτασης

Επόπτρια :
(υπογραφή)

Μέλος :
(υπογραφή)

Μέλος :
(υπογραφή)

Ημερομηνία εξέτασης:

Βαθμός:

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

Περίληψη

Η παρούσα εργασία θέτει ως στόχο τη διερεύνηση και κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι έφηβοι βιώνουν, αντιλαμβάνονται και νοηματοδοτούν την ψυχική ευεξία στην καθημερινή τους ζωή, καθώς και τους παράγοντες που επιδρούν σε αυτήν, θετικά ή αρνητικά. Για τους σκοπούς αυτούς, επιλέχθηκε ως καταλληλότερη η ποιοτική προσέγγιση στην έρευνα. Ειδικότερα, αξιοποιήθηκε η μέθοδος photovoice, που περιλαμβάνει τη λήψη φωτογραφιών από τους συμμετέχοντες/ουσες και τη διενέργεια ομάδων εστίασης. Οι συμμετέχοντες ήταν 25 μαθήτριες και μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου, από σχολεία της περιφέρειας Αττικής, ηλικίας 14-16 ετών. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν, αναλύθηκαν με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης. Τα ευρήματα που παράχθηκαν δείχνουν ότι για τους εφήβους η ψυχική ευεξία είναι μία σύνθετη έννοια, που αποτελείται από πολλά και διαφορετικά στοιχεία: αγαπημένα και σημαντικά πρόσωπα (κυρίως φίλοι και οικογένεια), θετικά προσωπικά χαρακτηριστικά, ωραίες στιγμές μέσα από δραστηριότητες, όμορφες εικόνες και βιώματα στη φύση ή στην πόλη, αγαπημένα κατοικίδια ζώα, σημαντικές αξίες και στόχους. Ο ρόλος του σχολείου φάνηκε να είναι θετικός όταν εμπεριέχει στοιχεία όπως η ύπαρξη φίλων και η παρουσία υποστηρικτικών εκπαιδευτικών. Επιπρόσθετα, οι έφηβοι μίλησαν και για όσα τους δυσκολεύουν, τους προκαλούν δυσάρεστα συναισθήματα ή τους προβληματίζουν. Τα συμπεράσματα που προέκυψαν, μπορούν να αξιοποιηθούν για την προαγωγή και ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας των εφήβων σε πολλούς τομείς της ζωής τους.

Λέξεις-κλειδιά: ψυχική ευεξία, έφηβοι, ποιοτική έρευνα, photovoice, ομάδες εστίασης

Ευχαριστίες

Ιδιαίτερες ευχαριστίες θα ήθελα να εκφράσω στην επόπτρια της παρούσας εργασίας, αναπληρώτρια καθηγήτρια Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, κ. Φ. Ίσαρη, για την πολύτιμη καθοδήγηση και υποστήριξή της καθ' όλη την διάρκεια εκπόνησης της εργασίας αυτής.

Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω την συμφοιτήτρια μου, Κωνσταντίνα Καραπατή, και την υποψήφια διδάκτορα ψυχολογίας Αύρα Λάου, για την βοήθειά τους στην καταγραφή σημειώσεων σε μία ομάδα εστίασης.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τους γονείς μου, για όλη την υποστήριξη και τη βοήθεια που μου προσέφεραν στην προσπάθειά μου αυτή, αλλά και για τη συνεισφορά τους στη διασφάλιση της δικής μου ψυχικής ευεξίας.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	7
Ο Όρος Ψυχική Ευεξία.....	7
Η Ψυχική Ευεξία ως Ερευνητικό Αντικείμενο.....	12
Η Ψυχική Ευεξία Παιδιών και Εφήβων.....	14
Η Ποιοτική Προσέγγιση στην Έρευνα.....	20
Στόχοι και Ερευνητικά Ερωτήματα.....	25
Μεθοδολογία.....	27
Συμμετέχοντες.....	27
Μέσα Συλλογής Δεδομένων.....	28
Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων.....	33
Ανάλυση των Δεδομένων.....	35
Δεοντολογία.....	36
Ευρήματα.....	39
Πρόσωπα/Διαπροσωπικές Σχέσεις (1 ^η Θεματική Ενότητα).....	40
Ο Εαυτός- Προσωπικά Χαρακτηριστικά (2 ^η Θεματική Ενότητα).....	47
Δραστηριότητες- Συνήθειες (3 ^η Θεματική Ενότητα).....	50
Φύση/Φυσικά Τοπία-Στοιχεία (4 ^η Θεματική Ενότητα).....	62
Ζώα (Κατοικίδια) (5 ^η Θεματική Ενότητα).....	68
Φαγητό (6 ^η Θεματική Ενότητα).....	72
Αγαπημένες Περίοδοι του Χρόνου (Διακοπές) (7 ^η Θεματική Ενότητα).....	75
Αστικό Τοπίο / Σημεία Σπιτιού (8 ^η Θεματική Ενότητα).....	77
Αφηρημένες Ιδέες/Αξίες/ Στόχοι (9 ^η Θεματική Ενότητα).....	80
Ο Ρόλος του Σχολείου (10 ^η Θεματική Ενότητα).....	86
Δυσκολίες- Προβληματισμοί (11 ^η Θεματική Ενότητα).....	90
Συζήτηση.....	106
Περιορισμοί και Προτάσεις.....	117
Βιβλιογραφία.....	121
Παραρτήματα.....	135
Παράρτημα 1: Φόρμες Συγκατάθεσης.....	136
Παράρτημα 2: Φυλλάδιο Πληροφοριών για την Έρευνα.....	138
Παράρτημα 3: Ενδεικτικές Φωτογραφίες με Συνοδευτικό Κείμενο.....	140
Παράρτημα 4: Συνολική Κωδικοποίηση Θεματικών Ενοτήτων.....	144

Εισαγωγή

Στην ενότητα αυτή, παρατίθενται οι διάφορες προσπάθειες ορισμού και θεωρητικής προσέγγισης του όρου ψυχική ευεξία. Στη συνέχεια, παρουσιάζεται η ψυχική ευεξία ως ερευνητικό αντικείμενο, πώς δηλαδή, έχει αντιμετωπιστεί από διάφορους μελετητές. Έπειτα, αναφέρονται στοιχεία για την ψυχική ευεξία παιδιών και εφήβων γενικά, με ειδική αναφορά στον εφήβους, ενώ επιπρόσθετα, επισημαίνονται οι νεότερες ερευνητικές προσεγγίσεις που αφορούν παιδιά και εφήβους. Ακολουθεί η παρουσίαση της ποιοτικής προσέγγισης στην έρευνα, τόσο μέσα από στοιχεία που την χαρακτηρίζουν, όσο και μέσα από ενδεικτικά παραδείγματα ερευνών στον χώρο της ψυχικής ευεξίας των εφήβων. Το κεφάλαιο ολοκληρώνεται με την παρουσίαση των στόχων και των ερευνητικών ερωτημάτων της παρούσας εργασίας.

Ο Όρος Ψυχική Ευεξία

Ορισμοί. Η ψυχική ευεξία είναι μία πολύπλευρη και πολυσύνθετη έννοια (Pollard & Lee, 2003), η οποία παρά τις πολλές, και συχνά αντικρουόμενες προσπάθειες που έχουν γίνει για τον προσδιορισμό της (Mashford, Church, & Tayler, 2012), παραμένει ακόμη χωρίς μία ενιαία εννοιολογική βάση (Chavez, Backett-Milburn, Parry, & Platt, 2005) και ένα κοινά αποδεκτό ορισμό (Dodge, Daly, Huyton & Sanders, 2012). Στην προσπάθεια προσδιορισμού της ψυχικής ευεξίας, έχουν διατυπωθεί διάφοροι ορισμοί και η έννοια αυτή έχει συνδεθεί με ποικίλους όρους, όπως η ευτυχία, η ποιότητα ζωής, αλλά και η θετική ψυχολογική λειτουργία και ανάπτυξη (Dodge et al., 2012). Αλλού προσεγγίζεται μέσα από όρους των συνθηκών της ζωής, της απουσίας ψυχικής ευεξίας (κατάθλιψη) ή ακόμη και μέσα από συλλογικούς όρους (κοινή κατανόηση της έννοιας), ενώ μπορεί να γίνει κατανοητή και ως ένα συνεχές που εκτείνεται ανάμεσα σε θετικές και αρνητικές συναισθηματικές διαθέσεις (Pollard & Lee, 2003). Για παράδειγμα, αναφέρεται ότι η ψυχική ευεξία αφορά υψηλά επίπεδα θετικών συναισθημάτων και διαθέσεων, χαμηλά επίπεδα αρνητικών διαθέσεων καθώς και ένα υψηλό επίπεδο ικανοποίησης από την ζωή (Deci & Ryan, 2008). Αλλού υποστηρίζεται ότι περιλαμβάνει θετικές συναισθηματικές διαθέσεις και τρόπους αυτόβελτίωσης (Thoilliez, 2011).

Αναγνωρίζεται επίσης ότι εμπεριέχει ατομικές αλλά και κοινωνικές-πολιτισμικές συνιστώσες, όπως φαίνεται μέσα από τον ορισμό των Crivello, Camfield, and Woodhead, 2009: « η ψυχική ευεξία είναι μία κοινωνικά εξαρτώμενη, και πολιτισμικά βασιζόμενη

κατασκευή που αλλάζει μέσα στον χρόνο, και με όρους αλλαγών στην ατομική πορεία ζωής όπως επίσης και αλλαγών στο κοινωνικό-πολιτισμικό πλαίσιο» (σελ. 53). Μία άλλη διάσταση αφορά την υποκειμενική αντίληψη και νοηματοδότηση των ατόμων για την έννοια αυτή, όπως περιγράφεται στον ορισμό των Denzin & Lincoln (1998) για την ψυχική ευεξία: «όρος ομπρέλα, που συλλαμβάνει τις ατομικές αντιλήψεις και νοήματα που οι άνθρωποι δίνουν σε διαφορετικές πτυχές της ζωής τους» (σελ. 3, όπως αναφέρεται στους Crivello et al., 2009). Αλλά και οι Shin & Johnson (1978), συνδέοντας την ψυχική ευεξία με την ευτυχία και την ποιότητα ζωής, επεσήμαναν το στοιχείο της προσωπικής αντίληψης μιλώντας για μία «σφαιρική αξιολόγηση της ποιότητας ζωής του ατόμου, σύμφωνα με κριτήρια που ο ίδιος έχει επιλέξει (σελ. 478).

Θεωρητικές προσεγγίσεις. Με την ψυχική ευεξία έχουν ασχοληθεί πολλοί επιστημονικοί τομείς και η έννοια έχει προσεγγιστεί με όρους ψυχολογικούς, κοινωνικό-οικονομικούς, φιλοσοφικούς, ή εκπαιδευτικούς, καθώς και μέσα από το πρίσμα της κοινωνιολογίας, της ανθρωπολογίας και των επιστημών υγείας (**Chavez et al., 2005; Mashford-Scott et al., 2012**). Αξίζει να σημειωθεί πάντως ότι οι διάφορες αυτές προσεγγίσεις επιχειρούν να περιγράψουν την έννοια αυτή, δίνοντας έμφαση σε μία ή περισσότερες διαστάσεις, παραβλέποντας πολλές φορές την πολυσύνθετη και πολυδιάστατη φύση της (Forgeard, Jayawickreme, Kern, & Seligman, 2011).

Μέσα από τις *φιλοσοφικές προσεγγίσεις*, η ψυχική ευεξία έχει συσχετιστεί με τον υπαρξισμό, το περιεχόμενο της «καλής ζωής», το επίπεδο ικανοποίησης από την ζωή, την πραγμάτωση του ανθρώπινου δυναμικού καθώς και με την ικανοποίηση βασικών ανθρώπινων αναγκών (Mashford-Scott et al., 2012). Ιστορικά, το ερώτημα “τι είναι καλό στην ζωή του ανθρώπου” απασχόλησε από τα αρχαία ήδη χρόνια την ανθρώπινη σκέψη και αποτέλεσε κομμάτι της ηθικής φιλοσοφίας, η οποία μελετά τους στόχους στους οποίους αποσκοπεί η ανθρώπινη ύπαρξη. Η φιλοσοφική θεωρία που είχε ως αντικείμενό της το ερώτημα αυτό ήταν ο *ευδαιμονισμός*, που παρουσίαζε ως σκοπό της ηθικής δράσης και ως σημαντικότερο αγαθό στην ζωή του ανθρώπου την ευδαιμονία. Πολλοί Έλληνες φιλόσοφοι είχαν ασχοληθεί με το συγκεκριμένο θέμα, με αντιπροσωπευτικότερο όλων τον Αριστοτέλη, ο οποίος περιέγραψε με τον πιο γλαφυρό τρόπο το περιεχόμενο της έννοιας της ευδαιμονίας. Ο μεγάλος αυτός φιλόσοφος, παρουσιάζει την επίτευξη της ευδαιμονίας ως το υπέρτατο αγαθό, τον απόλυτο αυτοσκοπό στην ζωή του ανθρώπου, μέσα από τον οποίο φτάνει στην ολοκλήρωση και στην τελείωση (Renaut, 2009). Όσο για το πώς οδηγείται κανείς εκεί, ο Σταγειρίτης φιλόσοφος υποστηρίζει ότι προϋπόθεση είναι η αρετή. Η ευδαιμονία είναι

ενέργεια της ψυχής σύμφωνα με την αρετή, όπως χαρακτηριστικά έλεγε ο ίδιος, και η οποία συνίσταται στην μεσότητα μεταξύ δύο άκρων, μεταξύ δύο αντίθετων συμπεριφορών, μίας υπερβολής και μίας έλλειψης. Δεν μπορεί κανείς λοιπόν να είναι ευτυχισμένος αν δεν είναι ενάρετος ή αν δεν ενεργεί λογικά, μιας και ο λόγος είναι αυτός που επιδιώκει πάντα την ισορροπία, την συμμετρία, και συνιστά την ιδιαίτερη φύση του ανθρώπου (Πολίτης, 2004).

Αλλά και άλλοι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι μίλησαν για την έννοια της ευδαιμονίας. Ο Ηράκλειτος υποστηρίζει ότι ο καλός “δαίμων” που κατευθύνει το άτομο δεν είναι άλλος παρά το ήθος του, τονίζοντας με τον τρόπο αυτό την σημασία της ηθικής δράσης. Για τον Δημόκριτο η ευδαιμονία ισοδυναμεί με την ευχάριστη ψυχική ηρεμία και την αισιόδοξη στάθμιση των διάφορων παραγόντων. Ο Πλάτωνας θεωρεί ότι ευδαίμων είναι αυτός που καταφέρνει να αντισταθεί στις απαιτήσεις του επιθυμητικού μέρους της ψυχής του και συμπεριφέρεται ανάλογα με τις υποδείξεις του λογιστικού, ζώντας έτσι σύμφωνα με το Θεό-Αγαθό, που είναι μέτρο των πάντων (Κόεν, 2005).

Σύμφωνα με μία άλλη φιλοσοφική προσέγγιση, αυτή του *ηδονισμού*, απώτερος σκοπός στην ζωή των ανθρώπων είναι η αναζήτηση της ηδονής. Ο ηδονισμός απαντάται από τα αρχαία χρόνια, για παράδειγμα στον πλατωνικό διάλογο “Πρωταγόρα”, στον πλατωνικό Καλλικλή, ο οποίος υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι πρέπει να επιδιώκουν την ικανοποίηση όλων των επιθυμιών τους, αλλά κυρίως στις απόψεις των Κυρηναϊκών φιλοσόφων, οι οποίοι με επικεφαλής τον Αρίστιππο, προέβαλαν τις σωματικές ηδονές ως ανώτερες των πνευματικών. Αντίθετα, ο Επίκουρος, αν και θεωρούσε την ηδονή ως υπέρτατο αγαθό, έδινε όμως προβάδισμα στις ψυχικές απολαύσεις. Η σύγχρονη μορφή του ηδονισμού απηχείται στις απόψεις των Γάλλων υλιστών φιλοσόφων του Διαφωτισμού (Helvetius, La Mettrie) καθώς και στους Άγγλους οπαδούς του *ωφελμισμού*, με κύριο εκπρόσωπο τον Τζέρεμι Μπένθαμ (Jeremy Bentham) και συνεχιστή τον Τζων Στιούαρτ Μιλλ. Σύμφωνα με τους θιασώτες του κινήματος αυτού, μοναδικό κριτήριο της ηθικότητας, τόσο της ατομικής, όσο και της συλλογικής, είναι το προσωπικό συμφέρον, η ωφέλεια, η οποία ισοδυναμεί με την μεγιστοποίηση της ευτυχίας και την ελαχιστοποίηση των οδυνών. Στον αντίποδα των θεωριών που από την αρχαιότητα μέχρι τα σύγχρονα χρόνια παρουσιάζουν την ευτυχία ως υπέρτατο σκοπό της ζωής του ανθρώπου βρίσκονται οι δεοντολογικές προσεγγίσεις της ηθικής, οι οποίες προτάσσουν την έννοια του καθήκοντος και της υπακοής σε κανόνες και ηθικές επιταγές. Στο πλαίσιο της αντίληψης αυτής, αντιπροσωπευτική είναι η φιλοσοφία του Καντ, ο οποίος άσκησε έντονη κριτική στις ευδαιμονιστικές θεωρίες, που κατά την γνώμη του συνδέονται με εγωιστικές και εγωκεντρικές τάσεις (Renaut, 2009).

Οι *ψυχολογικές προσεγγίσεις*, από την άλλη, εστιάζονται σε κοινωνικές και συναισθηματικές συμπεριφορές, ικανότητες και ελλείψεις, καθώς και προστατευτικούς παράγοντες και παράγοντες κινδύνου αλλά και στον προσδιορισμό προβλημάτων και την εφαρμογή παρεμβάσεων (Mashford-Scott et al., 2012). Ενδιαφέρονται επίσης για τις εσωτερικές διαδικασίες μέσα από τις οποίες τα άτομα δομούν την έννοια του εαυτού τους και αποδίδουν νοήματα στις εμπειρίες τους (Chavez et al., 2005). Μέσα από αυτές τις προσεγγίσεις, μία πληθώρα θεωρητικών και ερευνητών έχουν επιχειρήσει να προσδιορίσουν και περιγράψουν την έννοια της ψυχικής ευεξίας. Για παράδειγμα, ο Ed Diener και οι συνάδελφοι του έδωσαν έμφαση στην υποκειμενική διάσταση της έννοιας, μιλώντας για την *υποκειμενική ψυχική ευεξία (subjective well-being)*. Η έννοια αυτή εμπεριέχει συναισθηματικές και γνωστικές παραμέτρους, καθώς συστατικά της στοιχεία αποτελούν οι συναισθηματικές αντιδράσεις (θετικά και αρνητικά συναισθήματα και διαθέσεις), και η ικανοποίηση μέσα από διάφορους τομείς αλλά και μέσα από μία συνολική αξιολόγηση της ζωής του ατόμου (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Κλασσικό είναι επίσης και το έργο του Bradburn, ο οποίος προσπάθησε να περιγράψει την δομή της *ψυχολογικής ψυχικής ευεξίας (psychological wellbeing)*, ενώ έστρεψε το ενδιαφέρον στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων και στην διαχείριση των καθημερινών δυσκολιών (Dodge et al., 2012). Σύμφωνα με τον Bradburn (1969), η ψυχική ευεξία συντίθεται από δύο ανεξάρτητες μεταξύ τους διαστάσεις, οι οποίες περιλαμβάνουν θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Έτσι σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, ένας άνθρωπος θα βρίσκεται ψηλά στην κλίμακα της ψυχολογικής ευεξίας εάν υπερέχει η θετική επίδραση έναντι της αρνητικής.

Σημαντική στον τομέα της ψυχολογικής ψυχικής ευεξίας είναι και η δουλειά της Carol D. Ryff, η οποία ανέπτυξε ένα θεωρητικό πλαίσιο, ενοποιώντας διάφορες θεωρητικές προσεγγίσεις, όπως οι θεωρίες για την διάρκεια ζωής, οι κλινικές θεωρίες για την προσωπική ανάπτυξη και την θετική ψυχική υγεία, ενσωματώνοντας παράλληλα και δικές τις ιδέες από την ερευνητική της δραστηριότητα πάνω στην ανάπτυξη κατά την διάρκεια της ζωής. Η Ryff παρατήρησε ότι όλες αυτές οι θεωρίες τονίζουν την ικανότητα του ατόμου για συνεχή εξέλιξη και ανάπτυξη και χρησιμοποιούν αντί για την αρρώστια, θετικούς όρους προκειμένου να περιγράψουν την ψυχική ευεξία. Το θεωρητικό μοντέλο που διαμόρφωσε η Ryff περιλαμβάνει έξι διαστάσεις: την αυτό-αποδοχή, τις θετικές σχέσεις με τους άλλους, την αυτονομία, την γνώση του περιβάλλοντος, τον σκοπό στην ζωή και την προσωπική ανάπτυξη (Ryff, 1989).

Για την θετική ψυχολογική λειτουργία έχουν διατυπώσει απόψεις και άλλοι θεωρητικοί, όπως ο Carl Rogers, το 1961 (όπως αναφέρεται στον Rogers, 2006), ο οποίος αντιμετωπίζει το ευ ζην ως μία ενεργητική διαδικασία «την οποία επιλέγει ο ανθρώπινος οργανισμός, όταν είναι εσωτερικά ελεύθερος να κινηθεί προς οποιαδήποτε κατεύθυνση» (σελ. 179). Για τον Rogers, ευτυχισμένο είναι το πλήρως λειτουργικό άτομο, το οποίο είναι ανοιχτό στην εμπειρία, ζει πλήρως την κάθε στιγμή, έχει εμπιστοσύνη στον οργανισμό του, είναι ικανό να βιώσει όλα του τα συναισθήματα και όλες τις καταστάσεις της ζωής του και στοχεύει προς την αυτοπραγμάτωση του δυναμικού της ύπαρξης του (Rogers, 2006). Τις απόψεις του Rogers, οι οποίες αποτελούν μέρος του κινήματος υπέρ του ανθρώπινου δυναμικού (*human potential movement*), ενστερνίζονται και άλλοι ψυχολόγοι, με κυριότερες μορφές αυτές των Maslow και Goldstein, οι οποίοι τονίζουν το άνοιγμα στην εμπειρία και την πραγμάτωση των ανθρώπινων δυνατοτήτων (Pervin & John, 2001).

Άλλες πιο σύγχρονες προσεγγίσεις, που συνδέονται με το κίνημα της θετικής ψυχολογίας, χρησιμοποιούν την έννοια της *άνθησης*, της *ακμής* (*flourish*) (Dodge et al., 2012). Πιο συγκεκριμένα, το άτομο που «ακμάζει» είναι το άτομο το οποίο «είναι γεμάτο από θετικά συναισθήματα και λειτουργεί καλά ψυχολογικά και κοινωνικά» (Keyes, 2002, p. 210). Στην περίπτωση αυτή η ψυχική ευεξία γίνεται αντιληπτή ως μία δυναμική έννοια που δεν αφορά απλά και μόνο στην παρουσία θετικών συναισθημάτων, αλλά περιλαμβάνει και άλλα συστατικά, όπως η δέσμευση, οι σχέσεις, το νόημα και η εκπλήρωση (Seligman, 2011, όπως αναφέρεται στους Dodge et al., 2012).

Επίσης, μία άλλη ομάδα θεωριών προσεγγίζουν την ψυχική ευεξία ως μία διαδικασία *ισορροπίας* (*equilibrium*) ανάμεσα σε ατομικά, κοινωνικά χαρακτηριστικά, σε προηγούμενα επίπεδα ψυχικής ευεξίας και στις προκλήσεις που απορρέουν από τα γεγονότα της ζωής (Headey & Wearing, 1989). Πλέον χρησιμοποιείται εναλλακτικά και ο όρος της *ομοιόστασης*, ως βασική συνιστώσα της υποκειμενικής ψυχικής ευεξίας, που περιλαμβάνει τα στοιχεία της ικανοποίησης, της χαράς και της θετικής διέγερσης. Η ομοιόσταση αξιοποιεί μηχανισμούς εξωτερικούς, όπως η υγεία και οι σχέσεις, αλλά και εσωτερικούς, όπως η διαδικασία της προσαρμογής, προκειμένου να προστατεύσει την θετική διάθεση του ατόμου (Cummins, 2010). Μία ακόμη πιο σύγχρονη θεώρηση αυτής της προσέγγισης, αναφέρεται στην ψυχική ευεξία ως ένα σημείο ισορροπίας ανάμεσα στις ατομικές πηγές στήριξης και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει το άτομο στην ζωή του, σε ψυχολογικό, κοινωνικό και φυσικό επίπεδο (Dodge et al., 2012).

Στο χώρο της *υγείας*, ο όρος ψυχική ευεξία χρησιμοποιείται συνήθως ως ένας τρόπος προσδιορισμού του μέσου επιπέδου υγείας του πληθυσμού, δίνοντας έμφαση σε ατομικά

χαρακτηριστικά και στην αλληλεπίδραση ψυχολογικών και φυσικών διαστάσεων, παραβλέποντας όμως κοινωνικές και πιο ολιστικές παραμέτρους (Chavez, et al., 2005). Σε *κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο*, αξιοποιείται κυρίως για την δημιουργία και αξιολόγηση αντικειμενικών δεικτών της ποιότητας ζωής των ανθρώπων, τον έλεγχο των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και την διαμόρφωση σχετικών κυβερνητικών πολιτικών και στρατηγικών. Υπό το πρίσμα της *εκπαίδευσης*, η ψυχική ευεξία συνδέεται με τα κίνητρα, τις συμπεριφορές και τις στάσεις απέναντι στην μάθηση, τις κοινωνικές, συμπεριφορικές και συναισθηματικές ικανότητες, καθώς και τα διάφορα επίπεδα της διάθεσης όπως ο ενθουσιασμός και η ζωτικότητα (Mashford-Scott et al., 2012).

Η Ψυχική Ευεξία ως Ερευνητικό Αντικείμενο

Παρά το γεγονός, ότι όπως φάνηκε από τα παραπάνω, πολλοί και διάφοροι κλάδοι έχουν ασχοληθεί με την μελέτη της ψυχικής ευεξίας, εντούτοις είναι αξιοσημείωτο ότι για πολλές δεκαετίες, ο κλάδος της ψυχολογίας αγνοούσε την έννοια αυτή, έχοντας στραμμένο το ερευνητικό ενδιαφέρον σε παθολογικές καταστάσεις και αρνητικές συναισθηματικές διαθέσεις. Η αλλαγή άρχισε να γίνεται στην δεκαετία του 1950 και έπειτα, όταν το ενδιαφέρον των κοινωνικών επιστημόνων στράφηκε προς την θετική ψυχολογική λειτουργία, τα θετικά συναισθήματα και την ευεξία (Hoorn, 2007). Αρχικά, οι πρώτες έρευνες εστιάστηκαν στον προσδιορισμό των εξωτερικών συνθηκών, όπως το εισόδημα, η υγεία, το εκπαιδευτικό επίπεδο και η οικογενειακή κατάσταση, που οδηγούν σε μία ικανοποιητική ζωή. Για παράδειγμα, το 1967 ο Wilson στο πολύ γνωστό άρθρο του με τίτλο “Correlates of Avowed Happiness”, παρουσίασε μία εκτενής περίληψη των διάφορων δημογραφικών παραγόντων που σχετίζονται με την ψυχική ευεξία. Το 1973 το “Psychological Abstracts International” ξεκίνησε να καταγράφει την ευτυχία, αντιμετωπίζοντας τον όρο αυτό ως δείκτη, ενώ το 1974 ιδρύθηκε το επιστημονικό περιοδικό “Social Indicators Research”, στο οποίο δημοσιεύονται πολυάριθμα άρθρα που αφορούν στην ψυχική ευεξία (Diener, 1984).

Συνολικά, η ψυχική ευεξία, καθώς όπως ειπώθηκε, είναι μία πολυδιάστατη και σύνθετη έννοια μπορεί να μελετηθεί μέσα από την διερεύνηση μίας ποικιλίας αντικειμενικών αλλά και υποκειμενικών διαστάσεων (Forgeard et al., 2011). Η ποικιλομορφία των προσδιορισμών που έχουν διατυπωθεί όμως, έχει οδηγήσει και σε μία πληθώρα διαφορετικών ερευνητικών προσεγγίσεων, που πολλές φορές προκαλούν ασάφεια και σύγχυση στους ερευνητές και δημιουργούν μία σύνθετη και συχνά αντικρουόμενη

ερευνητική βάση (Pollard & Lee, 2003). Παρόλα αυτά, η ερευνητική δραστηριότητα γύρω από την ψυχική ευεξία φαίνεται ότι χαρακτηρίζεται από δύο βασικές τάσεις-κατευθύνσεις. Η πρώτη, αφορά την διερεύνηση της υποκειμενικής ψυχικής ευεξίας, και ξεκίνησε στην δεκαετία του 1950 ως προσπάθεια μελέτης της ποιότητας ζωής με έμφαση στην υποκειμενικότητα. Στόχος εδώ είναι η ποσοτικοποίηση των δεδομένων η δημιουργία δεικτών, και η διαμόρφωση σχετικών πολιτικών. Η ποιότητα ζωής συνδέεται με δύο βασικά στοιχεία: την ικανοποίηση από την ζωή, που αφορά μία γνωστική αξιολόγηση που το άτομο κάνει για την ζωή του, και την ευτυχία, ως έκφραση ευχάριστων συναισθηματικών διαθέσεων μέσα από τις εμπειρίες. Η δεύτερη τάση αφορά την ψυχολογική ψυχική ευεξία. Οι σχετικές έρευνες αριθμούν από την δεκαετία του 1980, όμως βασίζονται σε πρότερες θεωρίες για την ανάπτυξη του ανθρώπινου δυναμικού, την αυτοπραγμάτωση, το νόημα της ζωής και τις υπαρξιακές προκλήσεις που απορρέουν από αυτήν (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

Μία άλλη κατηγοριοποίηση των ερευνών για την ψυχική ευεξία, αφορά την διάκριση σε ηδονιστικές και ευδαιμονικές προσεγγίσεις. Η πρώτη ομάδα ερευνών αφορά την μελέτη της ευτυχίας, της ύπαρξης θετικών διαθέσεων και της απουσίας αρνητικών. Συνδέεται στενά με την διερεύνηση της υποκειμενικής ψυχικής ευεξίας, η οποία συχνά στην βιβλιογραφία χρησιμοποιείται εναλλακτικά με τον όρο ευτυχία. Η έρευνα εδώ εστιάζεται κυρίως σε παράγοντες προσωπικούς, κοινωνικό-περιβαλλοντικούς και πολιτισμικούς. Από την άλλη πλευρά, η προσέγγιση της ευδαιμονίας, μελετά τα στοιχεία εκείνα που προσδίδουν νόημα στην ζωή. Το ενδιαφέρον εδώ στρέφεται πέρα από τα απλά ευχάριστα συναισθήματα, στην εκπλήρωση του ανθρώπινου δυναμικού και στην ζωή που χαρακτηρίζεται από πληρότητα. Η προσέγγιση αυτή συνδέεται με τις μελέτες για την ψυχολογική ψυχική ευεξία, την οποία αντιμετωπίζει περισσότερο ως μία διαδικασία και όχι ως αποτέλεσμα (Deci & Ryan, 2008).

Επιμέρους θέματα που έχουν μελετηθεί σε σχέση με την ψυχική ευεξία είναι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως η διάσταση εξωστρέφεια-νευρωτισμός (Costa & Mcrae, 1980), η επίδραση γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων, όπως η οικογένεια (Larsen & Eid, 2008), αλλά και η διαφοροποιημένη αντίληψη, βίωση και έκφραση της ψυχικής ευεξίας ανάμεσα σε διαφορετικούς πολιτισμούς (ατομικιστικές-συλλογικές κοινωνίες (Diener, Oishi & Lucas, 2003).

Σχετικά με την τελευταία περίπτωση (διαπολιτισμικές διαφορές), θα πρέπει να σημειωθεί ότι άλλοι ερευνητές έχουν προσεγγίσει συνολικά την έννοια της ψυχικής ευεξίας, μέσα από μία κοινωνικό-πολιτισμική οπτική. Χαρακτηριστικό είναι το *Εννοιολογικό Μοντέλο της Ψυχολογικής Ευεξίας*, σύμφωνα με το οποίο η ψυχολογική ευεξία επηρεάζεται

όχι μόνο από ατομικούς, αλλά και από πολιτισμικούς παράγοντες (κοινωνικό- πολιτισμικοί πηγές στήριξης, αγωγόνοιοι παράγοντες, νόρμες, πρακτικές και φορείς κοινωνικοποίησης) (Nastasi & Borja, 2016; Nastasi, Varjas, Sarkar, & Jayasena, 1998).

Η Ψυχική Ευεξία Παιδιών και Εφήβων

Και στην περίπτωση της μελέτης παιδιών και εφήβων, ο όρος ψυχική ευεξία έχει ευρεία χρήση, συχνά όμως όχι με συνεπή και ενιαίο τρόπο (Pollard and Lee, 2003). Πρόκειται πάντως για μία αναδυόμενη περιοχή έρευνας (Pollard & Lee, 2003) και μία έννοια κλειδί για την μελέτη της ζωής και της ανάπτυξης των παιδιών, καθώς υποστηρίζεται ότι δύναται να συνδέσει αντικειμενικές, υποκειμενικές και διυποκειμενικές διαστάσεις της εμπειρίας, με τρόπο ολιστικό, λαμβάνοντας παράλληλα υπόψιν το πλαίσιο και τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα (Crivello et al., 2009).

Τις τελευταίες δεκαετίες μάλιστα παρατηρείται ένα αυξημένο ενδιαφέρον για την διερεύνηση αυτής της έννοιας στα παιδιά και τους εφήβους (Ben-Arieh, 2005; Mashford-Scott et al., 2012), με απώτερο σκοπό την διαμόρφωση σχετικών δεικτών και τον σχεδιασμό υπεύθυνων πολιτικών και προγραμμάτων που θα βασίζονται σε ερευνητικά δεδομένα και θα προωθούν την ψυχική ευεξία τους (Ben-Arieh, 2005). Οι δείκτες αυτοί μπορεί να προέρχονται μέσα από την μελέτη διαφόρων τομέων της ζωής των παιδιών-εφήβων, ή της συνολικής ποιότητας της ζωής τους, μπορεί ακόμη να προέρχονται από κρατικές αναφορές ή να αφορούν την γενικότερη ανάπτυξη, υγεία και ψυχική ευεξία τους (Fattore, Mason, & Watson, 2007). Σύμφωνα με την βιβλιογραφική ανασκόπηση των Pollard & Lee (2003), οι τομείς μελέτης της ψυχικής ευεξίας στα παιδιά-εφήβους αφορούν το φυσικό, ψυχολογικό, γνωστικό, κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο. Οι συγγραφείς επισημαίνουν μάλιστα ότι σε αντίθεση με τους υπόλοιπους τέσσερις ομάδες, ο ψυχολογικός τομέας (συναισθήματα, ψυχική υγεία) έχει εστιαστεί κυρίως στις ελλείψεις των παιδιών-εφήβων και όχι σε θετικά χαρακτηριστικά.

Στην αύξηση του ενδιαφέροντος για την διερεύνηση της ψυχικής ευεξίας σε παιδιά και εφήβους έχουν συντελέσει ποικίλα ευρήματα, από διάφορους επιστημονικούς τομείς, που αναδεικνύουν την σημαντικότητα της ψυχικής ευεξίας σε αυτές της ηλικίες (Mashford-Scott et al., 2012). Πιο συγκεκριμένα, έχει φανεί ότι οι θετικές εμπειρίες και η ψυχική ευεξία των παιδιών συντελούν στην ορθή και ομαλή ανάπτυξη του εγκεφάλου (Jabes & Nelson, 2014) αλλά και ότι η επίδραση της ψυχικής ευεξίας στα πρώτα χρόνια της ζωής του ατόμου είναι καθοριστική για την μετέπειτα υγιή ανάπτυξη και εξέλιξη του (David, Goouch, Powell

& Abbott, 2003). Επιπρόσθετα, σε σχολικό-εκπαιδευτικό επίπεδο, φαίνεται ότι βοηθάει στην θετικότερη εμπλοκή των μαθητών με το περιβάλλον τους και στην πληρέστερη αξιοποίηση των παρεχόμενων ευκαιριών μάθησης. Ακόμη, επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά-έφηβοι μαθαίνουν, αλλά και τις συμπεριφορές και στάσεις τους απέναντι στην μάθηση συνολικά (Mashford-Scott et al., 2012). Σε κοινωνικό επίπεδο, έχει φανεί ότι οι διάφορες θετικές διαστάσεις της ψυχικής ευεξίας, όπως η θετική συναισθηματική διάθεση και η αισιόδοξη στάση, σχετίζονται θετικά με την αποδοχή από την ομάδα των συνομηλίκων (Oberle, Schonert-Reichl, & Thomson, 2010).

Σχετικά με τους παράγοντες που επιδρούν στην ψυχική ευεξία των παιδιών-εφήβων, οι πιο συχνές αναφορές στην ερευνητική βιβλιογραφία αφορούν το οικογενειακό, κοινωνικό-κοινοτικό και σχολικό πλαίσιο. Εντούτοις, δεν παρατηρείται συμφωνία ανάμεσα στους μελετητές για το ποιοι είναι οι πιο σημαντικοί, με ορισμένους να εστιάζονται στην επίδραση του φυσικού περιβάλλοντος, και άλλους να δίνουν έμφαση στον συναισθηματικό κόσμο του παιδιού (Costello, 1999). Η οικολογική προσέγγιση φαίνεται πάντως να προτείνει μία άλλη οπτική, καθώς ενσωματώνει όλα τα προαναφερθέντα πλαίσια και συνυπολογίζει τις ατομικές (βιολογικές, ψυχολογικές), κοινωνικές (εγγύτερες και ευρύτερες), οικονομικές, πολιτικές και πολιτισμικές επιδράσεις που το παιδί δέχεται από τα πλαίσια που το περιβάλλουν και στα οποία ζει και αναπτύσσεται (Garbarino, 2014).

Αλλά ούτε αναφορικά με το περιεχόμενο της έννοιας, δεν υπάρχει ακόμη ακριβής συμφωνία σχετικά για το τι συνιστά την ψυχική ευεξία των παιδιών και των εφήβων. Επιπλέον, οι παραδοσιακές θεωρίες που περιεγράφηκαν σε προηγούμενο κεφάλαιο, δεν επαρκούν, καθώς οι περισσότερες δεν διατυπώθηκαν για αυτές τις ηλικίες (Raghavan & Alexandrova, 2015). Ιστορικά, η προσπάθεια προσδιορισμού της ψυχικής ευεξίας στα παιδιά-εφήβους έχει γίνει μέσα από την μελέτη και διαμόρφωση δεικτών που αφορούν πτυχές της ζωής τους, ενώ σχετικές με το αντικείμενο είναι και οι θεωρίες που αναφέρονται στην ανάπτυξη του παιδιού-εφήβου (φυσικές και νοητικές ικανότητες, συναισθηματική, ψυχολογική κατάσταση και κοινωνική, ηθική και πνευματική εξέλιξη) και στις αναπτυξιακές μεταβάσεις ανάμεσα στα διάφορα στάδια της ζωής (ιδιαίτερα αυτή από την εφηβεία στην ενηλικίωση). Η έμφαση δίνεται εδώ στην προετοιμασία του εφήβου για την μελλοντική ενήλικη ζωή (Ben-Arieh, 2006). Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί μία πιο σύγχρονη προσπάθεια δημιουργίας μίας συνεκτικής θεωρίας για την ψυχική ευεξία των παιδιών-εφήβων. Σύμφωνα με αυτή την θεώρηση, βασικές συνιστώσες είναι η ανάπτυξη ικανοτήτων ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο και το περιβάλλον (κοινωνικό, οικονομικό, πολιτισμικό) στο οποίο βρίσκεται το παιδί, η εκδήλωση συμπεριφορών που αρμόζουν στην

παιδική-εφηβική ηλικία, όπως η εξερεύνηση, ο αυθορμητισμός, η εξασφάλιση συναισθηματικής ασφάλειας και η προετοιμασία για μία επιτυχημένη ενήλικη ζωή (Raghavan & Alexandrova, 2015).

Η εφηβεία. Παρότι στην βιβλιογραφία συχνά οι αναφορές ή οι έρευνες αφορούν τα παιδιά και τους εφήβους μαζί, εντούτοις, οι εφηβεία αποτελεί μία ξεχωριστή αναπτυξιακή περίοδο με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και προκλήσεις που έχει να αντιμετωπίσει το νεαρό άτομο, και οι οποίες μπορεί να έχουν σημαντικές επιπτώσεις και συνέπειες στην ψυχική υγεία και ευεξία του (Call et al., 2002).

Πιο συγκεκριμένα, οι έφηβοι έρχονται αντιμέτωποι με απότομες σωματικές αλλαγές (αναπτυξιακό τίναγμα σε ύψος και βάρος), με την έναρξη της ήβης, τις διάφορες ορμονικές αλλαγές και τις συνακόλουθες συναισθηματικές επιπτώσεις (έντονα συναισθήματα, άγχος, αναστάτωση, συναισθηματικές μεταπτώσεις). Σε γνωστικό επίπεδο, εισέρχονται στο στάδιο των τυπικών λογικών πράξεων, που σημαίνει ότι αρχίζουν να σκέφτονται αφαιρετικά, να συλλογίζονται υποθετικά και για το μέλλον, να επιχειρηματολογούν, να κρίνουν, να διεκδικούν, να προβληματίζονται, να ενδιαφέρονται για αφηρημένες ιδέες και ηθικές αρχές. Ακόμη, διαμορφώνουν σταδιακά την ταυτότητά τους, και αρχίζουν να κάνουν επιλογές σε διάφορα επίπεδα, όπως ακαδημαϊκό- επαγγελματικό, προσωπικό, σεξουαλικό. Σε κοινωνικό επίπεδο, στρέφονται σταδιακά όλο και περισσότερο στην ομάδα των συνομηλίκων και διαμορφώνουν φιλίες που χαρακτηρίζονται από μοίρασμα συναισθημάτων, ενδιαφερόντων και εμπειριών, από αφοσίωση, και εμπιστοσύνη, ενώ αρχίζουν να ενδιαφέρονται και για τις ερωτικές τους σχέσεις. Παράλληλα, επιζητούν περισσότερη αυτονομία και ανεξαρτησία, στοιχείο που συχνά τους φέρνει σε σύγκρουση με τους γονείς τους, οι οποίοι παραμένουν παρόλα αυτά, σημαντική πηγή στήριξης για αυτούς (Feldman, 2010; Lightfoot, Cole, & Cole, 2014).

Συνολικά, σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, φαίνεται ότι η ψυχική ευεξία των εφήβων σχετίζεται και επηρεάζεται τόσο από ατομικούς παράγοντες, όσο και από τα πλαίσια στα οποία ζει καθημερινά και αναπτύσσεται (Zukauskienė, 2014). Σε ατομικό επίπεδο, οι αναδυόμενες γνωστικές ικανότητες των εφήβων για κριτική και δημιουργική σκέψη, για επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων, έχουν συνδεθεί με την θετική ανάπτυξή τους σε πολλούς τομείς της ζωής τους (π.χ. στην μάθηση), αλλά και με την ψυχική τους ευεξία συνολικά (Sun & Hui, 2012). Αναφορικά με τις σωματικές αλλαγές που βιώνουν, φαίνεται ότι τα κορίτσια μπορεί να επηρεαστούν περισσότερο, με αρνητικές

επιπτώσεις στην αυτοεκτίμησή τους, καθώς είναι πιο πιθανό να μην είναι ικανοποιημένα με το βάρος και την εξωτερική τους εμφάνιση, σε σχέση με τα αγόρια (Delfabbro, Winefield, Anderson, Hammarstrom, & Winefield, 2011).

Σε διαπροσωπικό επίπεδο, έχει φανεί ότι η ποιότητα του δεσμού τον οποίο αναπτύσσει ο έφηβος με τους γονείς και τους συνομηλίκους του, συνδέεται στενά με την ψυχική ευεξία του. Όταν οι δεσμοί αυτοί είναι θετικοί και ασφαλείς, το άτομο είναι περισσότερο ικανοποιημένο από τον εαυτό του, αντιδρά λιγότερο αρνητικά σε αγχογόνες καταστάσεις και είναι πιο πιθανό να ζητήσει βοήθεια εάν την χρειαστεί (Armsden & Greenberg, 1987). Από την άλλη, φαίνεται ότι η ύπαρξη φίλων συντελεί θετικά στην κοινωνική και ακαδημαϊκή προσαρμογή των εφήβων μαθητών, ενώ η έλλειψη φίλων μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του συναισθηματικού στρες (Wentzel, Barry, & Caldwell, 2004). Επιπρόσθετα, και άλλοι σημαντικοί ενήλικες, όπως καθηγητές, μέλη της ευρύτερης οικογένειας ή μέντορες, μπορούν να παράσχουν σημαντική υποστήριξη στους εφήβους, συντελώντας στην θετικότερη ακαδημαϊκή τους προσαρμογή και επίδοση, καθώς και σε υψηλότερη αυτοεκτίμηση και σε λιγότερα συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα (Sterrett, Jones, McKee, & Kincaid, 2011). Αλλά και το σχολικό πλαίσιο μπορεί να ασκήσει θετική επίδραση στην ψυχική ευεξία των μαθητών, όταν οι ίδιοι το αντιλαμβάνονται ως θετικό και υποστηρικτικό (Pilkauskaitė-Valickienė & Gabrielaviciute, 2015).

Επιπλέον, και το ευρύτερα πλαίσιο που περιβάλλουν τον αναπτυσσόμενο έφηβο μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά την ψυχική ευεξία του, όπως οι αλλαγές που έχουν συντελεστεί τον 21 αιώνα σε πολλά επίπεδα (φτώχεια, κοινωνικές ανισότητες, πολιτική αστάθεια, μετακινήσεις πληθυσμών, αλλαγές στην δομή της οικογένειας, η χρήση της τεχνολογίας) (Call et al., 2002).

Οι νέες προσεγγίσεις στη μελέτη της ψυχικής ευεξίας παιδιών και εφήβων.

Φαίνεται πάντως ότι αυτό που λείπει από τις διάφορες θεωρητικές και ερευνητικές προσεγγίσεις είναι η υποκειμενική «ματιά», δηλαδή η *οπτική των ίδιων των παιδιών-εφήβων*, που πηγάζει μέσα από τις μοναδικές τους εμπειρίες (Ben-Arieh, 2006; Mashford-Scott et al., 2012). Παλαιότερα μάλιστα οι ερευνητές ήταν απρόθυμοι και διστακτικοί στο να δεχθούν την αξιοπιστία των παιδικών αναφορών, με αποτέλεσμα οι απόψεις τους να παραβλέπονται (Chavez et al., 2005) και οι έρευνες να γίνονται *για τα παιδιά αλλά χωρίς τα παιδιά* (Ben-Arieh, 2005). Παρόλα αυτά, φαίνεται ότι τα παιδιά/έφηβοι τελικά μπορούν να εκφραστούν σχετικά με πολύπλοκες και αφηρημένες έννοιες, όπως η ψυχική ευεξία, μέσα

από την κατάλληλη μεθοδολογία (Gabhainn & Sixsmith, 2006; Sixsmith, Gabhainn, Fleming & O'Higgins, 2007). Επιπλέον, υποστηρίζεται ότι οι αναφορές τους συχνά διαφέρουν από αυτές των ενηλίκων (Fattore et al., 2007). Για παράδειγμα στην έρευνα των Sixsmith et al. (2007), για τις αντιλήψεις γύρω από την ψυχική ευεξία, τα παιδιά έδωσαν μεγαλύτερη έμφαση σε κάποιους παράγοντες όπως τα κατοικίδια ζώα, ενώ οι γονείς τους σε κάποιους άλλους, όπως το σχολείο. Αλλά και οι Armstrong, Boyden, Galappatti & Hart (2004), στην προσπάθεια τους να διερευνήσουν τοπικές αντιλήψεις σε χωριά της Σρι Λάνκα, διαπίστωσαν ότι τα παιδιά συνέδεαν την ψυχική ευεξία με την ποιότητα των σχέσεων, ενώ οι γονείς στην σωστή αλληλεπίδραση και την υπακοή σε κανόνες.

Επιπρόσθετα, τις τελευταίες δεκαετίες έχουν συντελεστεί ορισμένες σημαντικές αλλαγές στις ερευνητικές πεδίο, που έχουν διαφοροποιήσει την στάση των ερευνητών απέναντι στα παιδιά/εφήβους. Πιο συγκεκριμένα, πλέον το ερευνητικό ενδιαφέρον σταδιακά άρχισε να στρέφεται σε παράγοντες πέρα από την απλή επιβίωση (βασικές ανάγκες, ανοσοποίηση, παιδική θνησιμότητα), και να μετατοπίζεται από την μελέτη αρνητικών παραγόντων, όπως η απουσία παραγόντων κινδύνου, οι ελλείψεις και οι προβληματικές συμπεριφορές, στην διερεύνηση θετικότερων στοιχείων, όπως η ύπαρξη προστατευτικών παραγόντων και η παρουσία θετικών και επιθυμητών πτυχών της ζωής των παιδιών-εφήβων (Ben-Arieh, 2000; Ben-Arieh & Goerge, 2001). Υποστηρίζεται μάλιστα ότι η απλή «απουσία προβλημάτων ή αποτυχιών δεν δηλώνει απαραίτητα και την ανάλογη ανάπτυξη και επιτυχία» (Ben-Arieh & Goerge, 2001, p. 611), καθώς και ότι μόνο μέσα από την μελέτη θετικών στοιχείων μπορεί να προσεγγιστεί σωστά και ολιστικά το ακριβές περιεχόμενο της ψυχικής ευεξίας και υγιούς ανάπτυξης των παιδιών-εφήβων (Pollard & Lee, 2003).

Συνακόλουθα, αρχίζουν να διαφοροποιούνται και να δημιουργούνται νέοι τομείς έρευνας στα παιδιά-εφήβους, οι οποίοι αφορούν για παράδειγμα αστικές (υπευθυνότητα, συμμετοχή στα κοινά) και προσωπικές δεξιότητες ζωής (αυτοεκτίμηση, διεκδικητικότητα, αυτό-αποτελεσματικότητα), την ασφάλεια και την φυσική τους κατάσταση, τις δραστηριότητές τους (στο οικογενειακό, φιλικό, σχολικό και κοινωνικό πλαίσιο) και την οικονομική τους κατάσταση (οικονομικές συνθήκες και παροχές). Ακόμη, οι ερευνητικές προσπάθειες στρέφονται πλέον από την προετοιμασία των παιδιών-εφήβων για μία ευτυχισμένη και υγιή ενήλικη ζωή και την μελλοντική ψυχική ευεξία τους, στην διερεύνηση της παρούσας κατάστασής τους (από το «γίνομαι» στο «είμαι») (Ben-Arieh, 2000; Ben-Arieh & Goerge, 2001).

Επίσης, οι ερευνητικές μελέτες αρχίζουν να αντλούν στοιχεία όχι μόνο μέσα από το κρατικό- εθνικό επίπεδο, αλλά και μέσα από πιο τοπικά πλαίσια, όπως η κοινότητα και η

γειτονιά. Καταβάλλεται ακόμη, προσπάθεια έτσι ώστε οι δείκτες που διαμορφώνονται να είναι περισσότερο περιεκτικοί και σύνθετοι, και όχι αποσπασματικοί και μονοδιάστατοι όπως συνέβαινε παλαιότερα, καθώς και να είναι περισσότερο προσανατολισμένοι προς την δημιουργία και εφαρμογή αντίστοιχων πολιτικών και παρεμβάσεων (Ben-Arieh, 2010).

Επιπλέον, έχει διαφοροποιηθεί και η θέση των παιδιών-εφήβων μέσα στην ερευνητική διαδικασία, υπέρ της ενεργητικότερης εμπλοκής και συμμετοχής τους. Έτσι, οι ρόλοι που μπορούν να λάβουν, μπορεί να διατρέχουν όλα τα ερευνητικά στάδια, και πέρα από την παροχή πληροφοριών να αφορούν και τον ερευνητικό σχεδιασμό, την συλλογή και ανάλυση δεδομένων, αλλά και την πιθανή αξιοποίηση των ευρημάτων. Έρευνες μάλιστα δείχνουν ότι τα παιδιά θέλουν να έχουν άποψη, η οποία να εισακούγεται, ότι επιθυμούν να μιλούν για πράγματα που τα αφορούν και τα ενδιαφέρουν, αλλά και να συνεισφέρουν και να εμπλέκονται ενεργά στην ερευνητική διαδικασία (Ben-Arieh, 2005).

Οι προαναφερθείσες αλλαγές αντανακλούν και την πρόοδο που έχει συμβεί για την αναγνώριση και προάσπιση των δικαιωμάτων των παιδιών-εφήβων για μια ποιοτικότερη και ασφαλέστερη ζωή (Unicef, 2007). Εξαιρετικά σημαντική προς αυτή την κατεύθυνση ήταν και η υπογραφή της *Σύμβασης για τα Δικαιώματα του Παιδιού* (United Nations, 1989), με ειδικές αναφορές για την προστασία, τις παροχές και την δυνατότητα συμμετοχής των παιδιών σε καταστάσεις που τα αφορούν. Με τον τρόπο αυτό τα παιδιά μπορούν πλέον να εκφράζουν τις απόψεις τους και να συμμετέχουν στις αποφάσεις που επηρεάζουν την ζωή τους (Barker & Weller, 2003).

Μέσα από όλες αυτές τις διαδικασίες οι βασικές παραδοχές των μελετητών τίθενται υπό αμφισβήτηση (Fattore et al., 2007), και μία διαφοροποιημένη προσέγγιση αναδεικνύεται, που αναγνωρίζει την σημασία της παιδικής και εφηβικής ηλικίας ως ένα ξεχωριστό στάδιο με την δική του αξία και χαρακτηριστικά (Ben-Arieh, 2006). Η νέα αυτή κατηγορία *κοινωνιολογικών σπουδών* (Fattore et al., 2007) ή αλλιώς η αναδυόμενη *κοινωνιολογία της παιδικής ηλικίας* (Barker & Weller, 2003), αντιμετωπίζει τα παιδιά και τους εφήβους ως *κοινωνικά δρώντα* (Darbyshire, MacDougall, & Schiller, 2005), περιλαμβάνει την εννοιολογική αυτονομία των παιδιών, δίνει αξία στις κοινωνικές τους σχέσεις και έμφαση στις τωρινές συνθήκες της ζωής τους, ενώ αναγνωρίζει την ικανότητά τους να μιλήσουν για την αντιλήψεις και τις εμπειρίες τους (Barker & Weller, 2003; Fattore et al., 2007) καθώς και να δημιουργήσουν νόημα μέσα από αυτές (Darbyshire et al., 2005).

Βάσει όλων των παραπάνω αλλαγών στο ερευνητικό πεδίο, γίνεται εύκολα αντιληπτό ότι απαιτείται πλέον η επιλογή, δημιουργία και εφαρμογή νέων *παιδοκεντρικών επιστημολογικών προσεγγίσεων*, που τοποθετούν στο επίκεντρο τα ίδια τα παιδιά-εφήβους,

όντας παράλληλα «ευαίσθητες» προς τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και ανάγκες τους (Barker & Weller, 2003; Darbyshire et al., 2005; Fattore et al., 2007; Mashford-Scott et al., 2012). Οι νέες αυτές προσεγγίσεις διευκολύνουν και αξιοποιούν στο μέγιστο την ενεργό συμμετοχή τους, με την επιλογή ποικίλων μεθόδων, φιλικών προς τα μέσα και τις δυνατότητες επικοινωνίας τους, όπως για παράδειγμα η ζωγραφική, τα ημερολόγια, τα βίντεο και οι φωτογραφίες (Barker & Weller, 2003; Crivello et al., 2009; Darbyshire et al., 2005).

Μέσα στο πλαίσιο που έχουν διαμορφώσει όλες αυτές οι αλλαγές και οι καινούργιες τάσεις, νέοι, εναλλακτικοί στόχοι τίθενται πλέον για την μελέτη της ψυχικής ευεξίας των παιδιών και των εφήβων, που αφορούν την κατανόηση του μοναδικού τρόπου με τον οποίο τα ίδια βιώνουν υποκειμενικά την ψυχική ευεξία αλλά και τους παράγοντες που επιδρούν σε αυτήν στην καθημερινή τους ζωή (Mashford-Scott et al., 2012). Το παραδοσιακό, θετικιστικό μοντέλο, αν και έχει προσφέρει πολλά στην διερεύνηση της ψυχικής ευεξίας, εντούτοις δεν φαίνεται να επαρκεί για αυτούς τους σκοπούς (Fattore et al., 2007), καθώς εστιάζεται περισσότερο στην αναζήτηση αντικειμενικών και μετρήσιμων δεδομένων που μπορούν να γενικευτούν στο σύνολο ενός πληθυσμού. Αντιθέτως, ο χώρος αυτός της διερεύνησης της ψυχικής ευεξίας των παιδιών προσφέρεται για την εφαρμογή ποιοτικών μεθοδολογικών προσεγγίσεων, οι οποίες όπως θα αναφερθεί παρακάτω, ενδιαφέρονται για την προσωπική νοηματοδότηση που τα άτομα αποδίδουν στις εμπειρίες τους (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Η Ποιοτική Προσέγγιση στην Έρευνα

Η ποιοτική προσέγγιση στην έρευνα αποτελεί ένα ευρύ πεδίο ερευνητικών εγχειρημάτων, που με συστηματικό τρόπο επιχειρούν να κατανοήσουν την κοινωνική πραγματικότητα (Τσιώλης, 2014) καθώς και το περιεχόμενο της ανθρώπινης εμπειρίας (Willig, 2008). Διακρίνεται επίσης από την ποσοτική προσέγγιση τόσο σε επίπεδο φιλοσοφικών, επιστημολογικών παραδοχών, όσο και σε επίπεδο μεθοδολογίας και επιμέρους τεχνικών (Ισαρη & Πουρκός, 2015). Υιοθετώντας μάλιστα το ανθρωπιστικό «παράδειγμα», αναγνωρίζει ότι η πραγματικότητα είναι «υποκειμενική/διυποκειμενική, προσωπική και κοινωνικο-ιστορικά και πολιτισμικά κατασκευασμένη» (Ισαρη & Πουρκός, 2015, σελ. 21).

Σε επίπεδο θεωρητικό-φιλοσοφικό, αντλεί στοιχεία από διάφορες θεωρητικές παραδόσεις. Η *φαινομενολογική* προσέγγιση είναι μία από αυτές, σύμφωνα με την οποία ο κόσμος (εσωτερικός και εξωτερικός) μπορεί να γίνει αντιληπτός μόνο μέσα από την εμπειρία των ατόμων για αυτόν. Σε ερευνητικό επίπεδο επομένως, απορρίπτεται η

αναζήτηση μίας και αντικειμενικής αλήθειας (Ιωσηφίδης, 2008), καθώς τα κοινωνικά φαινόμενα μελετώνται πλέον σε άρρηκτη σχέση με τις υποκειμενικές εμπειρίες και βιώματα (Willig, 2008).

Ένα άλλο θεωρητικό πλαίσιο είναι αυτό του *κοινωνικού κονστρουξιονισμού*, το οποίο και δίνει έμφαση στην σημασία του κοινωνικού και πολιτισμικού πλαισίου για την δόμηση της πραγματικότητας και της γνώσης, οι οποίες αντιμετωπίζονται υπό αυτό το πρίσμα ως κοινωνικές και πολιτισμικές κατασκευές. Η ύπαρξη μίας αντικειμενικής κοινωνικής αλήθειας δεν αναγνωρίζεται ούτε σε αυτή την περίπτωση (Ιωσηφίδης, 2008), αλλά αντιθέτως, το ερευνητικό ενδιαφέρον στρέφεται στην διαμεσολάβηση των ιστορικών, πολιτισμικών και γλωσσικών παραγόντων, καθώς και στον προσδιορισμό των τρόπων μέσα από τους οποίους τα άτομα κατασκευάζουν και νοηματοδοτούν την κοινωνική πραγματικότητα, λαμβάνοντας υπόψιν τα μέσα που είναι διαθέσιμα στο εκάστοτε πλαίσιο (Willig, 2008).

Η ποιοτική έρευνα χαρακτηρίζεται ακόμη από μία σειρά βασικών στοιχείων. Στηριζόμενη στις παραπάνω θεωρητικές παραδοχές, ενδιαφέρεται πρωτίστως για το νόημα που τα άτομα αποδίδουν στις εμπειρίες τους, μέσα από μία ολιστική προσέγγιση, η οποία συνυπολογίζει το πλαίσιο μέσα στο οποίο συντελείται το υπό μελέτη φαινόμενο, αλλά και μέσα στο οποίο διεξάγεται η ερευνητική διαδικασία (Ισαρη & Πουρκός, 2015; Willig, 2008). Απώτερος στόχος είναι η παραγωγή πλούσιων, λεπτομερών και εις βάθος πληροφοριών που ρίχνουν φως στην μοναδικότητα της ανθρώπινης εμπειρίας και αναδεικνύουν πρότυπα κοινωνικών σχέσεων, αλληλεπιδράσεων και διαδικασιών (Ισαρη & Πουρκός, 2015), και όχι η αναζήτηση μίας αντικειμενικής αλήθειας μέσα από προκαθορισμένες κατηγορίες και *a priori* υποθέσεις (Ιωσηφίδης, 2008; Willig, 2008).

Τα φαινόμενα μελετώνται στο πραγματικό τους περιβάλλον, ενώ οι συμμετέχοντες εμπλέκονται ενεργητικά και δημιουργικά στην όλη ερευνητική διαδικασία, όπως ενεργητικός είναι και ο ρόλος του ερευνητή. Επιπλέον, αξιοποιείται και η σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στους ερευνητές και τους συμμετέχοντες (Ισαρη & Πουρκός, 2015), καθώς αναγνωρίζεται ότι η γνώση δομείται και μέσα από την μεταξύ τους επαφή και αλληλεπίδραση (Fattore et al., 2007). Ο ερευνητικός σχεδιασμός είναι ευέλικτος και ανοιχτός, αναπροσαρμόζεται υπό το πρίσμα των δεδομένων που παράγονται σε κάθε στάδιο της έρευνας (Robson, 2010; Τσιώλης, 2014), ενώ επιτρέπει και την ανάδειξη στοιχείων που δεν είχαν συμπεριληφθεί στον αρχικό σχεδιασμό (Ιωσηφίδης, 2008).

Συνολικά, πρόκειται για μία ολιστική, πλαισιοθετημένη, αυθεντική και δυναμική προσέγγιση, που αποσκοπεί στην καταγραφή, ανάλυση, ερμηνεία και κατανόηση βιωμάτων,

υποκειμενικών νοημάτων και κοινωνικών φαινομένων (Ισαρη & Πουρκός, 2015). Η ποιοτική ερευνητική διαδικασία είναι κατ' ουσία ερμηνευτική, καθώς αφορά την μελέτη των αναπαραστάσεων και νοημάτων (Ιωσηφίδης, 2008) των συμμετεχόντων αλλά επηρεάζεται και καθορίζεται ως ένα βαθμό και από τις ερμηνείες του ίδιου του ερευνητή (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Χαρακτηριστικές ποιοτικές μεθοδολογικές προσεγγίσεις είναι η εθνογραφία, η θεμελιωμένη θεωρία, η μελέτη περίπτωσης και οι συμμετοχικές προσεγγίσεις, με επιμέρους στρατηγικές την ημι-δομημένη συνέντευξη, τις αφηγήσεις, τις ιστορίες ζωής, την συμμετοχική παρατήρηση, και τις δραστηριότητες έργων, ομαδικές ή ατομικές, όπως η ζωγραφική και η χρήση ημερολογίου (Camfield, Crivello & Woodhead, 2008; Ιωσηφίδης, 2008; Robson, 2010). Επιπλέον, αξιοποιούνται και άλλες δημιουργικές μέθοδοι, όπως αυτή της φωτογραφίας (photovoice) (Wang & Burris, 1997).

Στον τομέα της ποιοτικής διερεύνησης της ψυχικής ευεξίας, αναζητείται επομένως μέσα από την ποιοτική προσέγγιση, η υποκειμενική οπτική των ίδιων των εφήβων Fattore et al., 2007) και η *-ημική* κατανόηση (Ισαρη & Πουρκός, 2015) των απόψεων και εμπειριών τους, των τρόπων δηλαδή, μέσα από τους οποίους βιώνουν και αντιλαμβάνονται την ψυχική ευεξία μέσα στο συγκεκριμένο κοινωνικό-πολιτισμικό πλαίσιο που διαβιούν (Crivello et al., 2009). Η παραδοχή που υιοθετείται εδώ είναι ότι η ψυχική ευεξία είναι κοινωνικά και πολιτισμικά καθοριζόμενη, ενώ επηρεάζεται παράλληλα και από τις αλλαγές που επισυμβαίνουν στο επίπεδο της ατομικής πορείας ζωής του καθενός (Crivello et al., 2009). Αναγνωρίζεται επίσης ότι η αντίληψη και βίωση της ψυχικής ευεξίας μπορεί να διαφοροποιείται ανάμεσα σε διαφορετικές ομάδες παιδιών/εφήβων, καθώς και ανάλογα με την ηλικία (Fattore et al., 2007).

Ποιοτικές έρευνες για την ψυχική ευεξία των εφήβων. Η ποιοτική μεθοδολογία έχει εφαρμοστεί αρκετές φορές σε διάφορες μελέτες που διερευνούν τις αντιλήψεις και τις εμπειρίες παιδιών και εφήβων γύρω από την ψυχική ευεξία.

Μία από τις πιο αντιπροσωπευτικές έρευνες που έχουν διεξαχθεί, και η οποία είναι συναφής και με την παρούσα εργασία καθώς αξιοποιεί και την τεχνική της φωτογραφίας, είναι αυτή των Sixsmith, et al. (2007). Στόχος της μελέτης αυτής ήταν να φωτίσει και να περιγράψει την ψυχική ευεξία των παιδιών μέσα από την σύγκριση τριών οπτικών, των γονέων, δασκάλων και παιδιών. Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε ήταν συμμετοχική, με τη υιοθέτηση μιας παραλλαγής της τεχνικής «ζωγραφίζω και γράφω» (*draw and write*), καθώς οι συμμετέχοντες τράβηξαν φωτογραφίες αντί να ζωγραφίσουν. Το παιδιά εδώ

ανέλαβαν ενεργό ρόλο συμμετέχοντας και στην παραγωγή αλλά και στην ανάλυση των δεδομένων. Πιο αναλυτικά, κατά την διάρκεια της έρευνας, παιδιά ηλικίας 8 έως 12 ετών έβγαλαν φωτογραφίες που αναπαριστούσαν, κατά την γνώμη τους, την ψυχική ευεξία, ενώ μία δεύτερη ομάδα τις ταξινομήσε σε κατηγορίες. Μία τρίτη ομάδα οργάνωσε τις κατηγορίες αυτές, με βάση πρότυπα σχέσεων που αναδύθηκαν ανάμεσα τους. Οι δύο τελευταίες φάσεις της διαδικασίας επαναλήφθηκαν για τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς, οι οποίοι χρησιμοποίησαν τις φωτογραφίες που είχαν τραβήξει τα παιδιά.

Τα ευρήματα αποκάλυψαν διαφορές αλλά και ομοιότητες ανάμεσα στις τρεις ομάδες. Οι δάσκαλοι διαμόρφωσαν μια πιο ευρεία αντίληψη του θέματος, συμφώνησαν όμως με τους γονείς για την σημασία δύο σημαντικών κατηγοριών: των φίλων και της οικογένειας, όπως και για τις κατηγορίες σπίτι, φύση και κατοικίδια, ενώ όσον αφορά το τι θεωρούν ότι λείπει από τις φωτογραφίες, οι εκπαιδευτικοί ανέφεραν την πνευματική ψυχική ευεξία και οι γονείς την έκφραση των συναισθημάτων. Τα παιδιά από την άλλη αξιολόγησαν ως πιο σημαντικά την οικογένεια και τα κατοικίδια, ενώ όσον αφορά το σχολείο, η μεγαλύτερη έμφαση δόθηκε από τους ενήλικες και όχι από τα παιδιά, παρ' όλο που αυτά περνούν μεγάλο ποσοστό της ημέρας τους εκεί. Το πιο αξιοσημείωτο όμως είναι ότι φάνηκε πως τα παιδιά μπορούν να εκφράσουν το νόημα αφηρημένων και πολύπλοκων εννοιών, τόσο καλά όσο και οι ενήλικες (Sixsmith et al., 2007).

Οι Fattore et al. (2007), αναφέρουν κάποια προκαταρκτικά ευρήματα, που αποτελούν μέρος ενός συνεργατικού προγράμματος, στο οποίο αξιοποιήθηκαν ποιοτικές τεχνικές για την διερεύνηση των αντιλήψεων παιδιών και εφήβων (8 έως 15 ετών) σχετικά με την ψυχική ευεξία σε αγροτικές και αστικές περιοχές. Η έρευνα διεξήχθη σε τρία στάδια, τα οποία περιλάμβαναν την διεξαγωγή αρχικών, διερευνητικών ημί-δομημένων συνεντεύξεων (ατομικών και ομαδικών) και στην συνέχεια εκτενέστερων, για την περαιτέρω μελέτη των στοιχείων που προέκυψαν από το πρώτο στάδιο. Κατόπιν πραγματοποιήθηκαν συγκεκριμένες δραστηριότητες, με την εφαρμογή διαφόρων τεχνικών, όπως η χρήση φωτογραφίας, το κολλάζ και το ημερολόγιο. Τα θέματα που αναδείχθηκαν αφορούσαν το περιεχόμενο της ψυχικής ευεξίας (συναισθήματα ευτυχίας, αίσθηση ασφάλειας, στοιχείο ηθικής προς εαυτό και τους άλλους), αλλά και την σημασία της αυτόνομης και ελεύθερης δράσης, των σταθερών και ασφαλών σχέσεων με τους συνομηλίκους, της ασφάλειας, της θετικής εικόνας εαυτού, των υλικών αγαθών (σε συνδυασμό με την συναισθηματική αξία ορισμένων αντικειμένων), του οικογενειακού και ευρύτερου περιβάλλοντος (όπως οι χώροι για τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου), καθώς και των δραστηριοτήτων με τις οποίες τα παιδιά-έφηβοι, επιλέγουν να ασχοληθούν.

Οι Crivello et al. (2009), περιγράφουν τα αποτελέσματα της πιλοτικής εφαρμογής ποιοτικών τεχνικών που εφαρμόστηκαν στα πλαίσια ενός 15ετούς (2000-2015) προγράμματος, του Young Lives, που παρακολουθεί την ζωή 12.000 παιδιών και εφήβων που μεγαλώνουν σε συνθήκες φτώχειας, στην Αιθιοπία, το Περού, το Βιετνάμ και την Ινδία. Οι τρεις μέθοδοι που περιγράφονται είναι το Wellbeing Exercise, το Life-course Timeline και το Body Mapping, ενώ το δείγμα της έρευνας αποτελούσαν παιδιά (νεότερα και μεγαλύτερα) καθώς και φροντιστές, δάσκαλοι και άλλα μέλη της κοινότητας. Η πρώτη μέθοδος διερευνά τι θεωρούν τα παιδιά και οι ενήλικες ως “καλή” και “κακή” ζωή για τα παιδιά μια συγκεκριμένης κοινότητας καθώς και τι αναγνωρίζουν ως πηγές κινδύνου και προστασίας. Στα παιδιά εφαρμόστηκε η τεχνική του “draw-and- tell” σε συνδυασμό με προσωπικές συνεντεύξεις, ενώ στους ενήλικες πραγματοποιήθηκαν συλλογικές συνεντεύξεις. Οι ερευνητές προσπάθησαν να κατανοήσουν την ψυχική ευεξία μέσα από τις τοπικές φράσεις και λέξεις, αναγνωρίζοντας την πολιτισμική ιδιαιτερότητα του κάθε λαού. Η δεύτερη μέθοδος διερευνά τις παιδικές εμπειρίες μέσα από τις πιο σημαντικές αναμνήσεις του παρελθόντος, καθώς και μέσα από την παρούσα κατάσταση των παιδιών, τις μελλοντικές τους προσδοκίες και τον βαθμό στον οποίο αυτές είναι επιτεύξιμες και αποδεκτές από τους γονείς. Αξίζει να σημειωθεί ότι στο Βιετνάμ και στην Αιθιοπία, πολλές αναφορές, θετικές και αρνητικές, σχετίζονταν με το σχολείο- πίεση για καλές επιδόσεις, έλλειψη υποστήριξης και επικοινωνίας με τους γονείς (ευρήματα που παρουσιάζονται και την δική μας έρευνα) αλλά και επιβραβεύσεις και σχολικές εκδρομές. Τέλος, η τρίτη μέθοδος θα μπορούσε να περιγραφεί ως μία ομαδική δραστηριότητα (σε συνδυασμό με ατομικές συνεντεύξεις), η οποία διερευνά τι και ποιος κάνει τα παιδιά να νιώθουν καλά ή κακά με την χρήση μιας εικονογραφικής, σωματικής απεικόνισης των συναισθημάτων. Τα αποτελέσματα αναδεικνύουν την σημασία των ανθρώπινων σχέσεων, καθώς η ψυχική ευεξία φαίνεται να εξαρτάται από την ποιότητα και την δύναμη των άμεσων κοινωνικών σχέσεων μέσα στην οικογένεια, την ομάδα των συνομηλίκων, καθώς και από τις υπηρεσίες σχολικής εκπαίδευσης (Crivello et al., 2009).

Σε μία άλλη ποιοτική έρευνα (Wiens, Kyngäs, & Pölkki, 2014), οι ερευνητές μελέτησαν την ψυχική ευεξία εφήβων κοριτσιών (13 έως 16 ετών), σε περιοχή της Φιλανδίας. Η μέθοδος που εφαρμόσαν ήταν αυτή των ανοιχτών ερωτήσεων, μέσω των οποίων ζητούσαν από τις συμμετέχουσες να περιγράψουν γραπτώς, τι είναι η ψυχική ευεξία για αυτές. Οι απαντήσεις τους στη συνέχεια στάλθηκαν ηλεκτρονικά, μέσω υπολογιστή, τους ερευνητές. Μέσα από την ανάλυση των γραπτών τους κειμένων, φάνηκε ότι τα κορίτσια έδωσαν μεγάλη σημασία στο να είναι υγιής, να απολαμβάνουν την ζωή τους, να

ακολουθούν υγιεινές συνήθειες και δραστηριότητες που τις ενδιαφέρουν, αλλά και να έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, να είναι αισιόδοξες, να αισθάνονται ασφαλείς, καθώς και να έχουν καλές σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους τους.

Στην Ελλάδα, οι ποιοτικές έρευνες για την ψυχική ευεξία, ιδιαίτερα παιδιών και εφήβων, είναι αρκετά περιορισμένες. Μία σχετική έρευνα διεξήχθη από τις Hatzichristou, Issari, & Yfanti (2016), ως μέρος του ευρύτερου ερευνητικού προγράμματος: Promoting Psychological Wellbeing Globally (Nastasi & Borjas, 2016), που μελετούσε την ψυχική ευεξία σε διάφορα διαπολιτισμικά πλαίσια. Πιο συγκεκριμένα, οι ερευνήτριες εφάρμοσαν την μέθοδο των ομάδων εστίασης σε 25 μαθητές/τριες Δημοτικού και σε 23 μαθητές/τριες Γυμνασίου-Λυκείου, προκειμένου να διερευνήσουν τον τρόπο με τον οποίο αυτά τα παιδιά και οι έφηβοι, νοσηματοδοτούν και βιώνουν την ψυχική ευεξία στο πλαίσιο της Ελλάδας.

Τα ευρήματα που παράχθηκαν, μέσα από την χρήση του Εννοιολογικού Μοντέλου για την Ψυχολογική Ευεξία (Nastasi & Borja, 2016; Nastasi et al., 1998), ανέδειξαν ποιες ικανότητες (ακαδημαϊκές, διαπροσωπικές, κοινωνικές) αλλά και ποιες πηγές στήριξης θεωρούν σημαντικές τα παιδιά και οι έφηβοι, καθώς και ποιοί είναι οι παράγοντες εκείνοι που τους προκαλούν άγχος και ποιες στρατηγικές εφαρμόζουν για να το διαχειριστούν. Φάνηκε λοιπόν ότι, στην Ελλάδα, τα παιδιά και οι έφηβοι αποδίδουν μεγάλη σημασία στην φιλία, και γενικότερα στις διαπροσωπικές σχέσεις (γονείς, καθηγητές και άλλοι), οι οποίες όμως μπορεί να αποτελέσουν πέρα από σημαντική πηγή στήριξης, και παράγοντα άγχους. Ακόμη, δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στην ακαδημαϊκή τους επάρκεια, στο εάν είναι δηλαδή καλοί μαθητές, με τις επιδόσεις τους στο σχολείο να αποτελούν επίσης πηγή άγχους. Σημαντικό άγχος του προκαλεί και η έλλειψη ελεύθερου χρόνου για παιχνίδια και δραστηριότητες. Επιπλέον, φάνηκαν να προβληματίζονται σχετικά με την έλλειψη δικαιοσύνης, υπευθυνότητας και ελευθερίας, στα χρόνια της οικονομικής κρίσης, ενώ εξέφρασαν ανησυχία για τις μελλοντικές τους προοπτικές (Hatzichristou et al., 2016).

Στόχοι και Ερευνητικά Ερωτήματα

Η παρούσα εργασία, αξιοποιώντας την ποιοτική προσέγγιση στην έρευνα, στοχεύει στη διερεύνηση και κατανόηση των αντιλήψεων και βιωμένων εμπειριών των εφήβων σχετικά με την ψυχική ευεξία στην καθημερινή τους ζωή. Το επίκεντρο είναι οι ίδιοι οι έφηβοι, και η έμφαση δίνεται στη δική τους μοναδική οπτική γωνία, λαμβάνοντας υπόψιν την επιρροή τόσο ατομικών, όσο και πλαισιακών παραγόντων, μέσα από μια ευρύτερη κοινωνικό-πολιτισμική οπτική. Οι έφηβοι επιλέχθηκαν ως ηλικιακή ομάδα, λόγω του

ενδιαφέροντος να κατανοηθεί περισσότερο η ψυχική ευεξία σε αυτό το αναπτυξιακό στάδιο, ενώ επιπρόσθετα η μέθοδος που θα ακολουθηθεί (photovoice- λήψη φωτογραφιών) δεν θα μπορούσε να εφαρμοστεί εύκολα με παιδιά.

Τα βασικά επομένως, ερευνητικά ερωτήματα που τίθενται αφορούν το περιεχόμενο της ψυχικής ευεξίας, σύμφωνα με τους εφήβους, καθώς και τους παράγοντες που επιδρούν σε αυτήν. Πιο συγκεκριμένα, τα ερευνητικά ερωτήματα είναι τα εξής:

1. Τι συνιστά την ψυχική ευεξία για τους εφήβους; (Ποιο είναι το περιεχόμενο της ψυχικής ευεξίας σύμφωνα με αυτούς; Ποιους τομείς της ζωής τους περιλαμβάνει; Ποιος ο ρόλος του εαυτού τους; Ποιους άλλους ανθρώπους εμπλέκει;)

2. Ποίοι παράγοντες την επηρεάζουν θετικά;

3. Ποίοι παράγοντες εμποδίζουν την επίτευξη και διατήρησή της;

4. Πώς μπορεί να προαχθεί και να ενισχυθεί (σε προσωπικό, διαπροσωπικό, κοινωνικό ή άλλο επίπεδο);

Μεθοδολογία

Η παρούσα εργασία αποσκοπεί, όπως έχει αναφερθεί και προηγουμένως, στη διερεύνηση των αντιλήψεων και εμπειριών των εφήβων αναφορικά με την ψυχική ευεξία στην καθημερινή τους ζωή. Για το λόγο αυτό και κρίθηκε ως καταλληλότερη η ποιοτική προσέγγιση στην έρευνα, η οποία επιτρέπει τη διερεύνηση των εμπειριών των κοινωνικών υποκειμένων και την ανάδειξη των νοημάτων που αυτά δίνουν σε κοινωνικά φαινόμενα και διαδικασίες. Ο ερευνητής μπορεί με αυτό τον τρόπο να κατανοήσει το υπό μελέτη αντικείμενο, στη συγκεκριμένη περίπτωση, την ψυχική ευεξία, όχι μέσα από προϋπάρχουσες θεωρίες και προσεγγίσεις, αλλά μέσα από τη μοναδική οπτική των ίδιων των υποκειμένων (Ιωσηφίδης, 2008).

Συμμετέχοντες

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 25 μαθητές/τριες Γυμνασίου και Λυκείου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες/ουσες προήλθαν από τρία Δημόσια Γενικά Γυμνάσια (ομάδα 1,3,4) και ένα Πρότυπο Γενικό Λύκειο (ομάδα 2). Οι μαθητές/τριες του Γυμνασίου, βρίσκονταν στην Γ΄ Τάξη (ηλικίες 14, 15 χρονών) την περίοδο διεξαγωγής της έρευνας, ενώ του Λυκείου στην Α΄ Τάξη (ηλικίες 15, 16 χρονών). Ως προς το φύλο, οι συμμετέχοντες αποτελούνταν από 7 αγόρια και 18 κορίτσια. Ο αρχικός ερευνητικός σχεδιασμός στόχευε σε μία περισσότερο ισότιμη αναλογία αγοριών-κοριτσιών, εντούτοις αυτό δεν κατέστη εφικτό, καθώς η συμμετοχή ήταν εθελοντική και αυτοί οι συμμετέχοντες/ουσες εκδήλωσαν ενδιαφέρον.

Οι συμμετέχοντες/ουσες επιλέχθηκαν μέσα από τη διαδικασία της *σκόπιμης δειγματοληψίας*. Μέσω αυτής της διαδικασίας, ο ερευνητής, αξιοποιώντας και την πρότερη γνώση του, επιλέγει υποκείμενα που πληρούν τα χαρακτηριστικά που συνάδουν με τους σκοπούς και τον χαρακτήρα της έρευνάς του (Ιωσηφίδης, 2008; Marshall, 1996). Σκοπός είναι εδώ η επιλογή περιπτώσεων που θα αποδώσουν πλούσιες και θα επιτρέψουν την εις βάθος μελέτη των κεντρικών ζητημάτων της έρευνας (Patton, 1990).

Η λογική είναι διαφορετική από την στατιστική γενίκευση από το δείγμα στον πληθυσμό από τον οποίο προήλθε, και η οποία εφαρμόζεται στις ποσοτικές έρευνες (Robson, 2010). Ο στόχος της σκόπιμης δειγματοληψίας, αλλά και της ποιοτικής προσέγγισης γενικότερα, δεν είναι τόσο η επίτευξη της αντιπροσωπευτικότητας και της γενικευσιμότητας των ευρημάτων, αλλά η κατανόηση των βιωμένων εμπειριών και των νοημάτων που

αποδίδεται σε αυτές από τα υποκείμενα, μέσω της εμπάθυνας σε μικρό αριθμό συμμετεχόντων, και η ανάδειξη της μοναδικότητας και της ιδιαιτερότητάς τους. Για τον λόγο αυτό επιλέγονται μικρά δείγματα-σύνολα συμμετεχόντων, που μπορούν να μελετηθούν σε βάθος (Ισαρη & Πουρκός, 2015; Ιωσηφίδης, 2008).

Διατυπώνονται πάντως διάφορες απόψεις για την προσπάθεια γενίκευσης των ευρημάτων των ποιοτικών ερευνών. Πολλοί υποστηρίζουν ότι θα πρέπει να αποφεύγεται κάθε τέτοια προσπάθεια, δεδομένης της ιδιαιτερότητας των υπό μελέτη υποκειμένων και φαινομένων στο εκάστοτε κοινωνικό και χώρο-χρονικό πλαίσιο (Τσιώλης, 2014). Από την άλλη, υπάρχουν και άλλοι υποστηρικτές της ποιοτικής μεθοδολογίας που θεωρούν ότι υπάρχει κάποια δυνατότητα γενίκευσης και εδώ, αρκεί να την προσεγγίσουμε με εναλλακτικούς τρόπους. Μία άποψη υποστηρίζει ότι «ακόμη και αν δεν γνωρίζουμε ποιοι ή πόσοι άνθρωποι μοιράζονται μία συγκεκριμένη εμπειρία, από την στιγμή που την έχουμε αναγνωρίσει μέσα από μία ποιοτική έρευνα, γνωρίζουμε ότι είναι διαθέσιμη μέσα σε έναν πολιτισμό ή κοινωνία» (Willig, 2008, σελ. 17).

Τα σχολεία των οποίων οι μαθητές/τριες συμμετείχαν στην έρευνα, επιλέχθηκαν από διάφορες περιοχές της περιφέρειας Αττικής, σε μια προσπάθεια να συμπεριληφθούν διαφορετικά κοινωνικό-οικονομικά στρώματα (υψηλό, μεσαίο, χαμηλότερο). Για λόγους ανωνυμίας και εχεμύθειας, τα σχολεία αυτά παρουσιάζονται στην παρούσα εργασία ως ομάδα 1 (υψηλό), ομάδα 2 (διάφορα κοινωνικό-οικονομικά στρώματα), ομάδα 3 (μεσαίο) και ομάδα 4 (χαμηλότερο). Ως προς την εθνικότητα, οι περισσότεροι μαθητές/τριες είχαν ελληνική εθνικότητα, πλην τεσσάρων. Πιο συγκεκριμένα, στην ομάδα 3, μία μαθήτρια είχε καταγωγή από την Λιθουανία (η μητέρα της), μία από την Ρωσία και μία από την Πολωνία, ενώ στην ομάδα 4 ένας μαθητής είχε καταγωγή από την Αλβανία.

Μέσα Συλλογής Δεδομένων

Η μέθοδος photovoice. Η μέθοδος photovoice αποτελεί μία δημοφιλή μέθοδο στο χώρο της ποιοτικής συμμετοχικής έρευνας. Με αυτήν τη μέθοδο, οι συμμετέχοντες καλούνται να τεκμηριώσουν και να αναστοχαστούν πάνω σε σημαντικά για αυτούς ζητήματα, μέσα από φωτογραφίες που οι ίδιοι τραβούν (Woodgate, Zurba & Tennent, 2017). Η φωτογραφία αποτελεί εδώ το μέσο, προκειμένου ο ερευνητής να προσεγγίσει και να κατανοήσει τον κόσμο των συμμετεχόντων, μέσα από τις δικές τους εμπειρίες, γνώσεις, αντιλήψεις και τρόπο θέασης της πραγματικότητας που βιώνουν (Mark & Boulton, 2017). Η μέθοδος αυτή εμφανίστηκε στα μέσα της δεκαετίας του 1990, από τις Caroline Wang και Mary Ann Burris, και αφορούσε

έρευνες για κοινοτικά ζητήματα και περιθωριοποιημένους πληθυσμούς (Wang & Burris, 1997). Πιο συγκεκριμένα, εφαρμόστηκε για πρώτη φορά σε ένα πρόγραμμα για την αναπαραγωγική υγεία και ανάπτυξη των γυναικών σε επαρχία της Κίνας (Wang, Burris & Xiang, 1996).

Σύμφωνα με τις δημιουργούς του, το photovoice, βασιζόμενο στις φωτογραφίες που οι συμμετέχοντες τραβούν, στοχεύει στο να καταστήσει τα άτομα αυτά ικανά να απεικονίζουν και να αναστοχάζονται πάνω στις δυνατότητες και αδυναμίες της κοινότητας που διαβιούν, καθώς και να προάγει τον κριτικό διάλογο και γνώση πάνω σε αυτά τα ζητήματα. Απώτερος σκοπός είναι η επικοινωνία των παραγόμενων αποτελεσμάτων στους αρμόδιους που είναι υπεύθυνοι για την δημιουργία σχετικών πολιτικών και την θέσπιση αλλαγών (Wang & Burris, 1997). Ακόμη, η μέθοδος αυτή, ως μία προσέγγιση στον χώρο της φωτογραφίας, αποσκοπεί στο να επιτρέψει σε άτομα που συνήθως δεν έχουν την δυνατότητα ή την ευκαιρία, που δεν διαθέτουν ισχυρή κοινωνική θέση, χρήματα ή δύναμη, να απεικονίσουν πτυχές της πραγματικότητας που βιώνουν, να αξιολογήσουν τις ανάγκες τους, να ενδυναμωθούν και να μπορέσουν να αποτελέσουν παράγοντα αλλαγών που θα βελτιώσουν τις συνθήκες της ζωής τους (Strack, Magill & McDonagh, 2004; Wang & Burris, 1997). Μάλιστα, καθώς είναι σχετικά εύκολο σχεδόν για όλους το να μάθουν να βγάζουν φωτογραφίες, η μέθοδος photovoice καθίσταται ένα χρήσιμο εργαλείο δύναμης (Cooper & Yarbrough, 2010), στα χέρια ατόμων που συνήθως παραγκωνίζονται, όπως σε άτομα περιθωριοποιημένα, στιγματισμένα, σε άτομα που δεν μιλούν την κυρίαρχη γλώσσα, ή ακόμη και σε λιγότερο μορφωμένα άτομα, ή σε παιδιά (Wang & Burris, 1997).

Τυπικά, οι έρευνες που εφαρμόζουν την προσέγγιση αυτή, περιλαμβάνουν την λήψη φωτογραφιών για την τεκμηρίωση των ατομικών και κοινοτικών πραγματικοτήτων, ενώ στη συνέχεια ακολουθεί ο αναστοχασμός πάνω σε αυτές, μέσα από ομαδικές συζητήσεις ή ατομικές συνεντεύξεις. Ορισμένες φορές, πριν από την διαδικασία της φωτογράφισης, προηγείται σχετική εκπαίδευση των συμμετεχόντων σε θέματα πρακτικά και δεοντολογίας. Ο κύκλος της εκπαίδευσης, έρευνας (μέσω φωτογραφίας) και συζήτησης, μπορεί να επαναληφθεί αρκετές φορές (Catalani & Minkler, 2010). Το αποτέλεσμα είναι συνήθως η παραγωγή πλούσιων περιγραφικών δεδομένων (Catalani & Minkler, 2010), τα οποία πιθανότητα δεν θα προέκυπταν μέσα από απλές συνεντεύξεις ή ομάδες εστίασης (Cooper & Yarbrough, 2010), με τον ερευνητή να κατορθώνει να εισχωρεί στον κόσμο των υποκειμένων μέσα από μία ήπια, μη επεμβατική μέθοδο (Jorgenson & Sullivan, 2010).

Πρόκειται για μία μέθοδο ευέλικτη, που μπορεί να προσαρμοστεί σε διάφορους ερευνητικούς σκοπούς και ομάδες συμμετεχόντων (Catalani & Minkler, 2010; Wang & Burris,

1997). Σε μεγάλο βαθμό, έχει εφαρμοστεί όμως σε έρευνες που αφορούν την διερεύνηση αντιλήψεων και εμπειριών σχετικά με την υγεία (για παράδειγμα: Cooper & Yarbrough, 2010; Mark & Boulton, 2017; Wang, 1999) ή την αντίληψη και χρήση του χώρου (για παράδειγμα: Bukowski & Buetow, 2011; Guell & Ogilvie, 2015).

Επιπρόσθετα, έχει εφαρμοστεί, αυτούσια ή σε συνδυασμό με άλλους μεθόδους, για την διερεύνηση ζητημάτων που αφορούν την ζωή των παιδιών, όπως η ζωή στις γειτονιές (Strack, et al., 2004), η αντίληψη των φυσικών χώρων (Adams, Savahl & Fattore, 2017), οι αντιλήψεις για ζητήματα υγείας (Woodgate & Leach, 2010), η εμπειρία του καπνίσματος (Woodgate & Busolo, 2015), ή οι αντιλήψεις και εμπειρίες γύρω από τη βία (Chonody, Ferman, Amitrani-Welsh & Martin, 2013).

Σε μικρότερη έκταση, έχει αξιοποιηθεί και για την μελέτη ζητημάτων σχετικά με την ψυχική ευεξία παιδιών και εφήβων. Για παράδειγμα, οι Rose, Shdaimah, de Taplan, & Sharpe (2016), διερεύνησαν τις απόψεις νέων (9^η-11^η τάξη), σχετικά με την ψυχική ευεξία, ζητώντας τους να τραβήξουν σχετικές φωτογραφίες. Στην συνέχεια, ακολούθησε ομαδική συζήτηση μέσα από την διενέργεια ομάδων εστίασης, κατά την διάρκεια των οποίων αναλύθηκε η σημασία των φωτογραφιών και η σύνδεση τους με την ακαδημαϊκή επιτυχία και την λήψη αποφάσεων (Rose et al., 2016). Σε άλλη σχετική έρευνα, νέοι ηλικίας 12-16 ετών, κατέγραψαν με φωτογραφίες και στην συνέχεια μίλησαν σχετικά με το τι επηρεάζει την υγεία, την σεξουαλικότητα και την ψυχική ευεξία τους. Μέσα από αυτή την διαδικασία, φάνηκε ότι η μέθοδος photovoice μπορεί να αξιοποιηθεί για την μελέτη σύνθετων ζητημάτων, όπως είναι η ψυχική ευεξία, ενώ επιβεβαιώθηκε και η δύναμη της φωτογραφίας να προκαλεί και να διευκολύνει τον αναστοχασμό, καθώς και η ικανότητα των εφήβων να εκφράσουν τις αντιλήψεις τους για σχετικά θέματα. Τα παραγόμενα αποτελέσματα μάλιστα αξιοποιήθηκαν για την ανάπτυξη ενός μικρού, μη-κυβερνητικού οργανισμού, που αφορούσε την ζωή και τις μελλοντικές ευκαιρίες των νέων, στις κοινότητες που διαβιούν (Bayer, Albuquerque & Our world through our eyes participants, 2014).

Μέσα από τα ερευνητικά προγράμματα photovoice, δίνεται η ευκαιρία στους νέους να συμμετάσχουν ενεργά σε διάφορες φάσεις της ερευνητικής διαδικασίας, να αναστοχαστούν κριτικά, να ενδυναμωθούν, και μέσα από μία διαδικασία συν-μάθησης, να παράγουν καινούργια γνώση μαζί με τους ερευνητές ή/και τους αρμόδιους υπευθύνους (Wang, 2006). Με τον τρόπο αυτό, οι νέοι έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν την κριτική τους σκέψη (Chonody et al., 2013), καθώς και να εκδιπλώσουν την ατομική και κοινωνική τους ταυτότητα και να ενδυναμώσουν την κοινωνική τους επάρκεια (Strack et al., 2004). Επιπλέον, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι σχετικά ερευνητικά προγράμματα, εάν αποτελούσαν μέρος της σχολικής

εκπαίδευσης, θα μπορούσαν να συντελέσουν στην αύξηση της συμμετοχής των παιδιών στην σχολική κοινότητα (Warne, Snyder & Gillander Gadin, 2012).

Άλλωστε, η τεχνική της αξιοποίησης φωτογραφιών αποτελεί ευρύτερα μία χρήσιμη μέθοδος για την διεξαγωγή ποιοτικής έρευνας σε σχολεία με μαθητές (Cappello, 2005), και σταδιακά προσελκύει το ενδιαφέρον όλο και περισσότερων μελετητών χάρη στα πολλά πλεονεκτήματα που προσφέρει (Einarsdottir, 2005; Gabhainn & Sixsmith, 2006). Με τον τρόπο αυτό, ο ερευνητής εξασφαλίζει άμεση πρόσβαση στην εμπειρία και τον τρόπο αντίληψης των παιδιών/εφήβων (Cappello, 2005; Darbyshire et al., 2005), η οποία μπορεί να διαφέρει από τα όσα διατυπώνουν λεκτικά (Darbyshire et al., 2005). Υποστηρίζεται μάλιστα ότι τα άτομα αντιδρούν διαφορετικά στους διαφορετικούς αυτούς τρόπους συμβολικής αναπαράστασης (λόγος- εικόνα). Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται ότι οι εικόνες ενεργοποιούν κέντρα του εγκεφάλου, τα οποία είναι εξελικτικά παλαιότερα, και πυροδοτούν βαθύτερα νοήματα και πιο πλούσιες πληροφορίες (Harper, 2002).

Πέρα από αυτό το στοιχείο, η χρήση φωτογραφιών καθιστά την όλη διαδικασία πιο ενδιαφέρουσα, κινητοποιώντας τον τρόπο σκέψης των παιδιών/ (Darbyshire et al., 2005), και μπορεί να αποτελέσει την αφορμή για συζήτηση εις βάθος (Barker & Weller, 2003) ακόμη και για στοιχεία που δεν απεικονίζονται στις φωτογραφίες (Book & Mykkanen, 2014). Επιπρόσθετα, διευκολύνει την έκφραση των παιδιών (Book & Mykkanen, 2014), καθώς δεν εξαρτάται από τις λεκτικές τους ικανότητες (Einarsdottir, 2005), ακόμη και για πιο αφηρημένες έννοιες (Jorgenson & Sullivan, 2010), όπως για παράδειγμα, η ψυχική ευεξία. Επιπλέον, εμπλέκει τα παιδιά/εφήβους ενεργά στην όλη ερευνητική διαδικασία, και τους παράσχει ελευθερία και αυτονομία δράσης, μιας και τα ίδια επιλέγουν τι θα φωτογραφίσουν και τι θα σχολιάσουν, κατευθύνοντας την συζήτηση που θα ακολουθήσει (Darbyshire et al., 2005; Einarsdottir, 2005). Φαίνεται ακόμη ότι είναι μία μέθοδος που τα παιδιά απολαμβάνουν (Punch, 2002) και η οποία διεγείρει τον συναισθηματικό τους κόσμο (Book & Mykkanen, 2014).

Πρόκειται επομένως για μία τεχνική που συμβαδίζει με τις σύγχρονες ερευνητικές θέσεις που θέλουν το παιδί να εμπλέκεται με ενεργό τρόπο στην ερευνητική διαδικασία, αλλά και με τις απόψεις των ίδιων των παιδιών/εφήβων για τους τρόπους συμμετοχής τους σε αυτήν (Ben-Arieh, 2005). Μάλιστα, εκλαμβάνεται από κάποιους ως μία μορφή έρευνας δράσης, η οποία ενδυναμώνει τα άτομα, ενθαρρύνει την έκφραση τους και δίνει «φωνή» σε ομάδες ανθρώπων που συχνά παραλείπονται από τις ερευνητικές μελέτες (Berg, 2004). Η μέθοδος της φωτογραφίας είναι μία –ημική προσέγγιση, η οποία δίνει έμφαση στην υποκειμενική οπτική

των ίδιων των παιδιών/εφήβων και μπορεί να δώσει πληροφορίες στον ερευνητή για την καθημερινή ζωή τους και εκτός σχολικού πλαισίου (Gabhainn & Sixsmith, 2006).

Οι ομάδες εστίασης. Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, η μέθοδος photovoice, περιλαμβάνει την διενέργεια ατομικών ή ομαδικών συζητήσεων για την επεξεργασία, ανάλυση και ερμηνεία των παραγόμενων φωτογραφιών (Catalani & Minkler, 2010). Οι ομάδες εστίασης αποτελούν ένα είδος ομαδικής συνέντευξης, κατά την οποία οι συμμετέχοντες συζητούν και αλληλοεπιδρούν γύρω από ένα συγκεκριμένο θέμα. Το βασικό χαρακτηριστικό τους είναι ακριβώς αυτή η αλληλεπίδραση και η αξιοποίηση της δυναμικής της ομάδας. Ο ρόλος του ερευνητή περιορίζεται εδώ στην διευκόλυνση της συζήτησης και στην εξασφάλιση ότι αυτή κινείται εντός της συγκεκριμένης θεματικής ενότητας. Για το λόγο αυτό και συνήθως αποκαλείται ως *μεσολαβητής* (Howitt, 2010; Ίσαρη & Πουρκός, 2015; Willig, 2008).

Ουσιαστικά μέσα από τις αλληλοεπιδράσεις που παρατηρούνται εντός της ομάδας, δίνεται η δυνατότητα στους συμμετέχοντες να ανταποκριθούν στα όσα λέγονται από τα υπόλοιπα μέλη, να σχολιάσουν και να επεκτείνουν τα λεγόμενά τους ή ακόμη και να διαφοροποιήσουν την θέση τους. Με τον τρόπο αυτό ο ερευνητής έχει την ευκαιρία να συλλέξει στοιχεία για τους τρόπους με τους οποίους οι αντιλήψεις δομούνται ενεργά και δυναμικά μέσα από συλλογικές διαδικασίες (Willig, 2008). Επιπλέον, μέσα από αυτές τις διεργασίες, ο ερευνητής έρχεται σε επαφή με διάφορους τρόπους καθημερινής αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας, καθώς και με ισχύοντες κανόνες και νόρμες, έχοντας έτσι την δυνατότητα να κατανοήσει καλύτερα τις αντιλήψεις και εμπειρίες των συμμετεχόντων στην έρευνα (Kitzinger, 1995).

Οι ομάδες εστίασης έχουν εφαρμοστεί ευρύτατα στον τομέα της έρευνας αγοράς και καταναλωτικών συνηθειών (Tadajewski, 2016), αλλά και σε άλλα ερευνητικά πεδία, όπως η διερεύνηση των επιπτώσεων της τηλεόρασης και του κινηματογράφου στην επικοινωνία των ατόμων, ή η κατανόηση αντιλήψεων, συμπεριφορών και εμπειριών που αφορούν ζητήματα δημόσιας υγείας (Kitzinger, 1995), καθώς και η διερεύνηση της στάσης των ατόμων απέναντι σε προτεινόμενες πολιτικές κομμάτων (Robson, 2010).

Επιπλέον, οι ομάδες εστίασης αποτελούν μία δημοφιλή και συχνά χρησιμοποιούμενη μέθοδος στον χώρο της κοινωνικής και ποιοτικής έρευνας (Gibson, 2007), με καλή τεκμηρίωση για την παραγωγή μεγάλης ποσότητας πλούσιων ποιοτικών δεδομένων (Horowitz et al., 2003; Robson, 2010). Στα πλεονεκτήματά της συγκαταλέγεται το γεγονός ότι είναι μία διαδικασία περισσότερο φυσική και ρεαλιστική από τις ατομικές συνεντεύξεις (Willig, 2008), αλλά και δυναμική, ευέλικτη, σχετικά οικονομική, αλλά και ευχάριστη για τους συμμετέχοντες

(Robson, 2010). Επιπρόσθετα, μπορεί να εφαρμοστεί και με άτομα που δεν διαβάζουν ή γράφουν, ενώ μπορεί να ενθαρρύνει και την συμμετοχή ατόμων που είναι διστακτικά στο να μιλήσουν και να εκφραστούν (Kitzinger, 1995).

Η μέθοδος αυτή ενδείκνυται για την εφαρμογή της σε παιδιά/εφήβους, καθώς είναι αποδεδειγμένη η αποτελεσματικότητά της στην εκμείωση των αντιλήψεών τους (Heary & Hennessy, 2002; Horowitz et al., 2003; Kennedy, Kools, & Krueger, 2001). Υπέρ της αποτελεσματικότητας της μεθόδου συνηγορεί και το γεγονός ότι τα παιδιά/εφήβοι είναι εξοικειωμένοι με την παρουσία τους σε ομάδες (Darbyshire, et al., 2005), και νιώθουν πιο άνετα να μιλήσουν ανάμεσα σε συνομηλίκους (Horowitz et al., 2003). Επιπλέον, μέσα από την τοποθέτηση των παιδιών/εφήβων σε μία ομάδα, μειώνεται η πίεση που ενδεχομένως θα αισθανόντουσαν, προκειμένου να δώσουν απαντήσεις σύμφωνες με τα όσα θεωρούν ότι θέλει να ακούσει ο ερευνητής, στοιχείο που συχνά παρατηρείται στις ένας προς έναν ατομικές συνεντεύξεις (Heary & Hennessy, 2002).

Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων

Η διαδικασία συλλογής των δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε τρεις φάσεις, οι οποίες διεξήχθησαν σε χώρους των σχολείων, εντός του σχολικού ωραρίου ή και κατόπιν αυτού. Προηγήθηκε η επικοινωνία με τα σχολεία που επιλέχθηκαν, και η λήψη σχετικών συγκαταθέσεων από τους διευθυντές, τους γονείς/κηδεμόνες, καθώς και τους ίδιους τους μαθητές/τριες. Στη συνέχεια, κατά την πρώτη φάση, οι μαθητές/τριες ενημερώθηκαν σχετικά με το περιεχόμενο και τους σκοπούς της έρευνας. Είχαν μάλιστα και την ευκαιρία να διατυπώσουν κάποιες πρώτες σκέψεις σχετικά με το τι συνιστά την ψυχική ευεξία, ως μία πρώτη επαφή με την έννοια αυτή. Κατόπιν, ενημερώθηκαν σχετικά με τη διαδικασία που θα ακολουθηθεί, ενώ τους δόθηκαν και γραπτές οδηγίες σχετικά με την λήψη των φωτογραφιών (Παράρτημα 2). Οι συναντήσεις αυτές διήρκησαν περίπου ένα τέταρτο με είκοσι λεπτά.

Το διάστημα που μεσολάβησε μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης φάσης, αφορούσε τη λήψη των φωτογραφιών από τους συμμετέχοντες/ουσες. Η γενική οδηγία που τους δόθηκε ήταν ότι θα έπρεπε να τραβήξουν φωτογραφίες που θα απεικονίζουν συστατικά, πηγές της ψυχικής ευεξίας που είναι σημαντικά για τους ίδιους, αλλά και εμπόδια και δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Σκόπιμα δεν τους δόθηκαν πιο συγκεκριμένες ερωτήσεις, προκειμένου να μην επηρεαστούν προς κάποια κατεύθυνση. Προκειμένου όμως να τηρηθούν και κάποιοι βασικοί κανόνες δεοντολογίας, τους ζητήθηκε να μην εμπεριέχονται πρόσωπα στις φωτογραφίες. Το ενδιάμεσο αυτό διάστημα, παρότι είχε συμφωνηθεί με τους μαθητές/τριες να διαρκέσει μία

εβδομάδα, εντούτοις τελικά διήρκησε από μία- δύο εβδομάδες, έως και ένα μήνα σε ένα σχολείο, λόγω των αυξημένων σχολικών υποχρεώσεων τους, αλλά και της δυνατότητας να βρεθούν διαθέσιμες ώρες για τα επόμενα στάδια της έρευνας. Οι φωτογραφίες τραβήχτηκαν μέσω των κινητών τηλεφώνων των συμμετεχόντων/ουσών, και στη συνέχεια εστάλησαν μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στην ερευνήτρια, η οποία και τις εκτύπωσε.

Κατά τη δεύτερη φάση, οι συμμετέχοντες/ουσες είχαν την ευκαιρία να επεξεργαστούν σε ατομικό επίπεδο τις φωτογραφίες, δηλαδή να περιγράψουν γραπτώς (σε χώρο κάτω από τις εκτυπωμένες φωτογραφίες) το περιεχόμενο και την σημασία τους για την ψυχική ευεξία (στο Παράρτημα 3, παρατίθενται ενδεικτικά κάποιες φωτογραφίες με το συνοδευτικό τους κείμενο). Οι συναντήσεις αυτές διήρκησαν περίπου μία ώρα κάθε φορά.

Κατά την τρίτη φάση, πραγματοποιήθηκαν οι ομάδες εστίασης. Αρχικά, οι συμμετέχοντες/ουσες είχαν την δυνατότητα να περιγράψουν ο ένας στον άλλον τις φωτογραφίες που είχαν τραβήξει, να σχολιάσουν τις φωτογραφίες των άλλων, καθώς και να προσθέσουν τι άλλο θα ήθελαν να είχαν φωτογραφήσει. Στη συνέχεια, απάντησαν σε ερωτήσεις που τους τέθηκαν σχετικά με ευρύτερα θέματα που αφορούν την ψυχική ευεξία, προκειμένου να σχηματιστεί μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για την εμπειρία και τις αντιλήψεις τους, μέσα στο συγκεκριμένο κοινωνικό-πολιτισμικό πλαίσιο που διαβιούν. Οι ερωτήσεις αυτές ήταν οι εξής:

1. Ποια η σημασία των προσώπων (για παράδειγμα οικογένεια, φίλοι) στην ψυχική ευεξία σας; 2. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά/ιδιότητες/στοιχεία του εαυτού σας, που συντελούν θετικά στην ψυχική ευεξία σας; που σας βοηθούν να νιώθετε καλά και να ανταπεξέρχεστε στις δυσκολίες; 3. Ποιος είναι ο ρόλος του σχολείου στην ψυχική ευεξία σας; 4. Ποιοι παράγοντες δυσκολεύουν την επίτευξη της ψυχικής ευεξίας; Ποια πράγματα σας αγχώνουν και σας δυσαρεστούν; 5. Από πού αντλείται στήριξη στις δύσκολες στιγμές; 6. Τι θα θέλατε να αλλάξει ώστε να ενισχυθεί η ψυχική ευεξία σας; Με ποιους τρόπους θα μπορούσε να προαχθεί αποτελεσματικότερα; 7. Θα θέλατε να συμπληρώσετε κάτι άλλο;

Η σειρά των ερωτήσεων, διαφοροποιήθηκε κάποιες φορές και σε κάποιο βαθμό, ανάλογα με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων (και τις περιγραφές των φωτογραφιών τους). Οι συζητήσεις των ομάδων εστίασης μαγνητοφωνήθηκαν, έπειτα από την έγκριση των μαθητών/τριων, ενώ επιπλέον, σε μία ομάδα (1) δύο συμφοιτήτριες της ερευνήτριας βοήθησαν στην καταγραφή σημειώσεων. Οι συναντήσεις αυτές διήρκησαν περίπου μιάμιση ώρα. Στο τέλος, δόθηκε λίγος χρόνος στους συμμετέχοντες/ουσες να διατυπώσουν τα σχόλια και τις παρατηρήσεις τους σχετικά με την όλη διαδικασία.

Ανάλυση των Δεδομένων

Η παραπάνω διαδικασία οδήγησε στην παραγωγή τόσο οπτικών δεδομένων (217 φωτογραφίες), όσο και γραπτών (συνοδευτικό κείμενο φωτογραφιών, απομαγνητοφωνημένο κείμενο των ομάδων εστίασης). Όλα αυτά τα δεδομένα αναλύθηκαν θεματικά, μέσω της μεθόδου της *θεματικής ανάλυσης* (Braun & Clarke, 2006). Η θεματική ανάλυση είναι μία εύχρηστη και συχνά χρησιμοποιούμενη μέθοδος στο χώρο της ποιοτικής έρευνας (Ισαρη & Πουρκός, 2015), ενώ μπορεί κάλλιστα να εφαρμοστεί στον τομέα της έρευνας για την υγεία και την ψυχική ευεξία (Braun & Clarke, 2014). Βασικό της πλεονέκτημα είναι η ευελιξία που τη χαρακτηρίζει, καθώς και το ευρύ πεδίο εφαρμογής της σε πλήθος ερευνητικών ερωτημάτων (Clarke & Braun, 2013; Howitt, 2010). Πιο συγκεκριμένα, η θεματική ανάλυση είναι μία μέθοδος «προσδιορισμού, ανάλυσης και αναφοράς μοτίβων (θεμάτων) μέσα από τα ερευνητικά δεδομένα» (Braun & Clarke, 2006, p. 6), παρέχοντας ένα συστηματικό πλαίσιο για τις διαδικασίες αυτές, σε σχέση πάντα και με τα ερευνητικά ερωτήματα που έχουν τεθεί (Braun & Clarke, 2014). Ουσιαστικά, ο ερευνητής που χρησιμοποιεί αυτή την τεχνική καλείται να οργανώσει τα στοιχεία που έχει συλλέξει, μέσα από ένα περιορισμένο αριθμό θεμάτων, που θα περιγράφουν τα δεδομένα του. Η ανάλυση γίνεται όμως εις βάθος και όχι με επιφανειακό τρόπο (Howitt, 2010).

Παρότι στην ερευνητική βιβλιογραφία απαντώνται διαφορετικές προσεγγίσεις στη θεματική ανάλυση (Clarke & Braun, 2013), στην παρούσα εργασία ακολουθήθηκαν τα έξι στάδια της θεματικής ανάλυσης, όπως αυτά περιγράφονται από τους Braun & Clarke (2006): εξοικείωση με τα δεδομένα, κωδικοποίηση, αναζήτηση θεμάτων, επανεξέταση θεμάτων, ορισμός και ονομασία θεμάτων, έκθεση δεδομένων και συγγραφή ευρημάτων. Η αναλυτική αυτή διαδικασία είναι ανοικτή, επιτρέποντας στον ερευνητή-αναλυτή να κινηθεί ανάμεσα στα διάφορα στάδια και να αναπροσαρμόσει την ανάλυσή του (Howitt, 2010).

Ένα άλλο πλεονέκτημα της μεθόδου αυτής είναι ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανάλυση διαφόρων ειδών δεδομένων (Clarke & Braun, 2013). Έτσι, αναφορικά με το οπτικό υλικό (φωτογραφίες), και εδώ μπορεί να εφαρμοστεί η θεματική ανάλυση, με την έννοια της ανεύρεσης κοινών μοτίβων (θεμάτων) μέσα από τις διάφορες φωτογραφίες. Στην ερευνητική βιβλιογραφία, απαντώνται διάφορες εκδοχές της θεματικής ανάλυσης για την περίπτωση των οπτικών δεδομένων, όπως η *Polytextual Thematic Analysis* (Gleeson, 2011) ή η *Thematic Visual Analysis* (Byrne, 2014), οι οποίες βασίζονται όμως εν πολλοίς στη βασική φιλοσοφία και αρχές της παραδοσιακής θεματικής ανάλυσης. Επιπλέον, σε γενικές γραμμές, οι περισσότερες κοινωνικές έρευνες (για παράδειγμα: Jorgenson & Sullivan, 2010) που

εμπεριέχουν οπτικά δεδομένα, περιλαμβάνουν και κάποια μορφή κωδικοποίησης και ανεύρεσης βασικών θεμάτων (Byrne, 2014). Σε κάποιες άλλες μελέτες (για παράδειγμα: Sixsmith et al., 2007) οι ίδιοι οι συμμετέχοντες/ουσες εμπλέκονται σε κάποιο στάδιο της ανάλυσης (Byrne, 2014). Άλλωστε στη μέθοδο photovoice συχνά οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να εμπλακούν στην διαδικασία της κωδικοποίησης και ανάδειξης θεμάτων, στα πλαίσια μίας συμμετοχικής ανάλυσης (Wang & Burris, 1997). Εντούτοις, στην παρούσα έρευνα κάτι τέτοιο δεν κατέστη εφικτό, λόγω πρακτικών περιορισμών (δυσκολία να βρεθεί επιπρόσθετος χρόνος για επιπλέον συναντήσεις με τους μαθητές/τριες).

Στην παρούσα εργασία, η ανάλυση αρχικά αφορούσε την κάθε ομάδα μεμονωμένα, και πραγματοποιήθηκε ξεχωριστά για τα οπτικά δεδομένα (φωτογραφίες- σε συνδυασμό με το συνοδευτικό τους κείμενο), και ξεχωριστά για τις αναφορές των συμμετεχόντων/ουσων από τις ομάδες εστίασης. Ειδικότερα, η θεματική ανάλυση των φωτογραφιών έγινε βάσει του περιεχομένου τους, όπως αυτό προσδιορίστηκε μέσα από τα συνοδευτικά κείμενα των συμμετεχόντων. Για παράδειγμα, μία φωτογραφία μπορεί να απεικόνιζε ένα φυσικό τοπίο, εντούτοις όμως ο συμμετέχων/ουσα, να ήθελε να συμβολίσει μία αφηρημένη ιδέα. Στη συνέχεια, ακολούθησε η οριζόντια κωδικοποίηση και ανάλυση (Ισαρη & Πουρκός, 2015), που αφορούσε όλα τα δεδομένα (φωτογραφίες, συνοδευτικά κείμενα, απομαγνητοφωνήσεις) από όλες τις ομάδες συνολικά.

Η διαδικασία αυτή είχε ως αποτέλεσμα μία ενιαία, συνολική και περιεκτική ανάλυση, στην οποία όλα τα δεδομένα συνδέονται μεταξύ τους. Πιο συγκεκριμένα, τα συνοδευτικά κείμενα καθοδήγησαν σε μεγάλο βαθμό την ανάλυση των οπτικών δεδομένων-φωτογραφιών, καθώς επεξηγούσαν τη σημασία και το νόημα που οι συμμετέχοντες σε αυτές, ενώ οι αναφορές τους στις ομάδες εστίασης, συμπλήρωσαν και επεκτείνουν τις απόψεις τους σχετικά με το περιεχόμενο της ψυχικής ευεξίας.

Δεοντολογία

Αναπόσπαστο κομμάτι του ερευνητικού σχεδιασμού αλλά και της ερευνητικής διαδικασίας, είναι το ζήτημα της δεοντολογίας, της τήρησης δηλαδή ενός συνόλου αρχών και κανόνων οι οποίοι ρυθμίζουν «την σχέση των ερευνητών με όλους τους εμπλεκόμενους στην έρευνα» (Hopfl, 2004, pp.334) και εστιάζονται συνήθως στην στάση του ερευνητή απέναντι στα άτομα που μελετά και συμμετέχουν στην έρευνα (Τραϊανου, 2014). Πιο συγκεκριμένα βασικές αρχές που του κώδικα δεοντολογίας που τηρήθηκαν στην παρούσα εργασία είναι η λήψη από τους συμμετέχοντες της ενήμερης συγκατάθεσής τους για τη συμμετοχής τους στην

έρευνα και τη χρήση των ευρημάτων, η προστασία των δικαιωμάτων και της ιδιωτικότητάς τους, καθώς και η αποφυγή πρόκλησης οποιασδήποτε βλάβης (American Psychological Association, 2010).

Πιο αναλυτικά, λήφθηκε μέριμνα έτσι ώστε να εξασφαλιστεί η αυτονομία των συμμετεχόντων, μέσα από την δυνατότητα ελεύθερης επιλογής για την αποδοχή ή απόρριψη της συμμετοχής τους, έπειτα από την σχετική ενημέρωση για τους σκοπούς και τις διαδικασίες της έρευνας, μέσα από κατανοητό και αναπτυξιακά κατάλληλο τρόπο (Barker & Weller, 2003; Curtin, 2001; Robson, 2010). Ακόμη, τους δόθηκε η δυνατότητα να αποχωρήσουν οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμούν. Τηρήθηκε επίσης η εχεμύθεια μέσα από την εξασφάλιση της ανωνυμίας των συμμετεχόντων, ενώ η στάση της ερευνήτριας απέναντι τους ήταν ισότιμη και δίκαιη (Orb, Eisenhauer, & Wynaden, 2000).

Επιπρόσθετα, επειδή η παρούσα έρευνα αφορά ανήλικα άτομα, ήταν απαραίτητο να εξασφαλιστεί και η συγκατάθεση από τους γονείς ή τους κηδεμόνες τους. Πιο συγκεκριμένα, δόθηκε στους γονείς και κηδεμόνες σχετικό έγγραφο, στο οποίο αναγράφονταν ο σκοπός και οι στόχοι της παρούσας έρευνας, περιγραφόταν και η φύση και το περιεχόμενο της ερευνητικής διαδικασίας, επεξηγούνταν τα δικαιώματα των συμμετεχόντων/ουσών, ενώ δόθηκαν και τα κατάλληλα στοιχεία για την ενδεχόμενη περαιτέρω επικοινωνία με την ερευνήτρια (Wang & Redwood-Jones, 2001). Οι φόρμες συγκατάθεσης μαθητών και γονέων/κηδεμόνων παρατίθενται στο Παράρτημα 1.

Η προστασία και η αποφυγή οποιαδήποτε βλάβης, πίεσης και άγχους επιτεύχθηκε και μέσα από την προσαρμογή της όλης ερευνητικής διαδικασίας, σύμφωνα με το ηλικιακό και αναπτυξιακό επίπεδο των συμμετεχόντων/ουσών (Curtin, 2001), αλλά και της δημιουργίας ενός κλίματος εμπιστοσύνης και ασφάλειας (Punch, 2002). Επιπλέον, η λήψη των φωτογραφιών αφορούσε την καθημερινή ζωή και ρουτίνα τους, χωρίς να χρειαστεί να αλλάξουν το πρόγραμμά τους ή να βρεθούν σε ανοίκειους και επισφαλείς χώρους.

Ιδιαίτερο βάρος δόθηκε και στην παραγωγή, συμπερίληψη και αξιοποίηση του οπτικού υλικού (φωτογραφίες). Για την τήρηση της ανωνυμίας και την προστασία των προσωπικών δεδομένων των ίδιων των συμμετεχόντων/ουσών, των οικείων τους προσώπων αλλά και ατόμων που δεν εμπλέκονται στην έρευνα, αποφεύχθηκε η απεικόνιση προσώπων, που θα καθιστούσε τα άτομα αναγνωρίσιμα. Φωτογραφίες με άτομα επιτράπηκαν μόνο εάν τα στοιχεία της φωτογραφίας δεν πρόδιδαν την ταυτότητα του ατόμου, έπειτα και από την κατάλληλη επεξεργασία. Επιπλέον, τονίστηκε στους μαθητές/τριες ότι οι φωτογραφίες δεν θα έπρεπε να αποκαλύπτουν προσωπικές, ιδιωτικές στιγμές, που ενδεχομένως να προσβάλλουν ή να φέρουν σε αμηχανία τα πρόσωπα που απεικονίζονται σε αυτές. Δεν θα έπρεπε ακόμη να

αποτελούν διαστρέβλωση ή αλλοίωση της πραγματικότητας. Επιπρόσθετα, οι συμμετέχοντες/ουσες που τελικά δέχθηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνα, έλαβαν αναλυτικές οδηγίες σχετικά με τη δεοντολογία που συνοδεύει την λήψη φωτογραφιών (Παράρτημα 2). Για να διασφαλιστεί και η ορθή ιδιοκτησία των φωτογραφιών, οι συμμετέχοντες/ουσες μπόρεσαν να διατηρήσουν το αρχείο με τις φωτογραφίες που οι ίδιοι τράβηξαν.

Η δημοσίευση και η αξιοποίηση των παραγόμενων ευρημάτων θα γίνει με ορθό τρόπο και προς το όφελος των συμμετεχόντων, αντανακλώντας τις απόψεις και τις ερμηνείες τους (Ισαρη & Πουρκός, 2015) και εξασφαλίζοντας τους με τον τρόπο αυτό την «ιδιοκτησία» των παραγόμενων δεδομένων (Wiles et al., 2008). Άλλωστε, ο ερευνητής δεν θα πρέπει να επιβάλλει τις δικές του απόψεις και ερμηνείες στα ευρήματα, στοιχείο που είναι ακόμη πιο κρίσιμο στην περίπτωση της έρευνας με παιδιά/εφήβους, των οποίων η εγκυρότητα και η αξιοπιστία των αναφορών τους έχει πολλάκις αμφισβητηθεί. Επομένως, ο ερευνητής θα πρέπει έχει επίγνωση των αντιλήψεων του και των στάσεων που υιοθετεί απέναντι στους συμμετέχοντες/ουσες, καθώς αυτό θα επηρεάσει και τον τρόπο με τον οποίο θα προσλάβει τα όσα θα ακούσει από αυτά (Barker & Weller, 2003; Punch, 2002).

Ευρήματα

Στο κεφάλαιο αυτό παρατίθεται η συνολική θεματική ανάλυση των δεδομένων της παρούσας έρευνας, δηλαδή των φωτογραφιών, των συνοδευτικών τους κειμένων, αλλά και των αναφορών των συμμετεχόντων/ουσων στις ομάδες εστίασης, και από τα τέσσερα σχολεία/ομάδες, σχετικά με το πώς βιώνουν και αντιλαμβάνονται την ψυχική ευεξία στην καθημερινή τους ζωή.

Η παρουσίαση της κάθε θεματικής ενότητας περιλαμβάνει αρχικά κάποιες πληροφορίες για τις φωτογραφίες και το περιεχόμενό τους. Στη συνέχεια, ακολουθεί η συνολική ανάλυση όλων των σχετικών δεδομένων, η οποία διανθίζεται με την παράθεση ενδεικτικών αποσπασμάτων από τις αναφορές/κείμενα, καθώς και χαρακτηριστικών φωτογραφιών. Ο αριθμός που συνοδεύει τις φωτογραφίες και τα αποσπάσματα, αφορά την ομάδα (1,2,3,4) από την οποία προέρχεται ο αντίστοιχος συμμετέχων/ουσα.

Μέσα από την θεματική ανάλυση, προέκυψαν οι εξής θεματικές ενότητες, με επιμέρους υποενότητες (η συνολική κωδικοποίηση παρατίθεται στο Παράρτημα 4):

1. Πρόσωπα/ Διαπροσωπικές Σχέσεις
2. Ο Εαυτός- Προσωπικά Χαρακτηριστικά
3. Δραστηριότητες- Συνήθειες
4. Φύση/ Φυσικά Τοπία-Στοιχεία
5. Ζώα (Κατοικίδια)
6. Φαγητό
7. Αγαπημένες Περίοδοι του Χρόνου (Διακοπές)
8. Αστικό Τοπίο/ Σημεία Σπιτιού
9. Αφηρημένες Ιδέες/Αξίες/ Στόχοι
10. Ο Ρόλος του Σχολείου
11. Δυσκολίες- Προβληματισμοί

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η θεματική ενότητα: Εαυτός/ Προσωπικά Χαρακτηριστικά, προέκυψε σχεδόν αποκλειστικά μέσα από τις αναφορές στις ομάδες εστίασης, καθώς οι συμμετέχοντες/ουσες δεν τράβηξαν σχετικές φωτογραφίες.

Πρόσωπα/Διαπροσωπικές Σχέσεις (1^η Θεματική Ενότητα)

Αυτή η θεματική ενότητα περιλαμβάνει τις φωτογραφίες και τις αναφορές των συμμετεχόντων/ουσών για τον ρόλο που διαδραματίζουν στη ζωή τους σημαντικά πρόσωπα, κυρίως η οικογένεια και οι φίλοι. Εμπεριέχονται όμως αναφορές και σε άλλα σημαντικά, κατά αυτούς, πρόσωπα (όπως δάσκαλοι διαφόρων ειδικοτήτων), καθώς και σε γενικότερες, ευρύτερες κατηγορίες προσώπων, όπως τα πρότυπα/είδωλα.

Γενικές πληροφορίες για τις φωτογραφίες. Αξίζει να σημειωθεί ότι λόγω των κανόνων δεοντολογίας, δεν επιτράπηκε στους συμμετέχοντες/ουσες να φωτογραφίσουν πρόσωπα. Παρόλα αυτά όμως, πάρα πολλές φωτογραφίες, είτε υπονούν και την ύπαρξη σημαντικών προσώπων, είτε έχουν τραβηχτεί αποκλειστικά για να υποδηλώσουν τη σημασία των προσώπων αυτών και τις όμορφες στιγμές που έχουν περάσει μαζί τους. Ο μεγάλος αριθμός των σχετικών φωτογραφιών είναι ενδεικτικός της σημασίας των σχέσεων αυτών. Επίσης, κάποιοι λίγοι συμμετέχοντες, παρά τις υποδείξεις, τράβηξαν φωτογραφίες που απεικονίζονταν και ανθρώπινες φιγούρες, χωρίς όμως να διακρίνονται τα πρόσωπά τους. Οι φωτογραφίες αυτές επεξεργάστηκαν κατάλληλα, προτού χρησιμοποιηθούν για τους σκοπούς της εργασίας.

Οι φωτογραφίες που εντάσσονται σε αυτή την θεματική ενότητα απεικονίζουν φυσικά τοπία, δραστηριότητες των συμμετεχόντων/ουσών (αθλητισμός, χορός, παιχνίδια, μουσική), φαγητά, κτίρια (αστικό τοπίο), δώρα-αντικείμενα, και συνδέονται κυρίως με όμορφες στιγμές με φίλους ή/ και την οικογένεια του εφήβου. Προκειμένου να αντιμετωπιστούν οι περιορισμοί της δεοντολογίας, δόθηκε η δυνατότητα στους συμμετέχοντες/ουσες να ζωγραφίσουν, αν ήθελαν, κάτι το οποίο δεν μπόρεσαν να φωτογραφίσουν. Αναφορικά με αυτή την θεματική ενότητα, κάποιοι έφηβοι ζωγράρισαν μέλη της οικογένειάς τους καθώς και φίλους-φίλες, ενώ κάποιοι άλλοι δήλωσαν ότι δεν αισθάνονταν άνετα να ζωγραφίσουν. Οι περισσότεροι όμως αναφέρθηκαν στους φίλους και στην οικογένειά τους, τόσο μέσα από το συνοδευτικό κείμενο των φωτογραφιών, όσο και μέσα από τα όσα είπα για αυτούς στην ομάδα εστίασης. Επίσης, όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες ανέφεραν ότι θα φωτογράφιζαν πρόσωπα εάν μπορούσαν.

Ανάλυση θεματικής ενότητας. Μέσα από την ανάλυση που έγινε συνολικά στις αναφορές και τις φωτογραφίες των συμμετεχόντων/ουσών, σχετικά με τη σημασία των προσώπων στη ζωή και στην ψυχική ευεξία τους, προέκυψαν οι εξής υποενότητες: 1.1: Φίλοι/Φιλικές Σχέσεις, 1.1: Οικογένεια/ Συγγενικές Σχέσεις, 1.3: Άλλα Σημαντικά Πρόσωπα/Σχέσεις, 1.4: Πρότυπα/Είδωλα, 1.4.: Αρνητικές Καταστάσεις Συνδεδεμένες με

Πρόσωπα. Η τελευταία υποενότητα, έχει τοποθετηθεί στην θεματική ενότητα των δυσκολιών, για λόγους συνοχής.

Προτού παρατεθεί η ανάλυση αυτής της ενότητας, θα πρέπει να σημειωθεί ότι ορισμένοι συμμετέχοντες/ουσες, μιλώντας για τα σημαντικά, στη ζωή τους, πρόσωπα (οικογένεια, φίλοι), αναφέρθηκαν κάποιες φορές σε γενικό επίπεδο στο τι τους προσφέρουν στη ζωή και στην ψυχική ευεξία τους. Έτσι, ανέφεραν ότι λαμβάνουν από αυτούς *στήριξη* (π.χ.: «και όταν είσαι στεναχωρημένος.. ακόμη και με ένα άγγιγμα στον ώμο σου, ή με ένα βλέμμα τους, μπορεί να σε κάνει να νιώσεις καλύτερα»-1), *αποδοχή- όχι κριτική* (π.χ.: «θέλεις απλά ο άλλος να σε ακούσει, να μην θες να σου πει αν συμφωνεί μαζί σου, ή αν αυτό που έκανες είναι λάθος»-1), ενώ τους δημιουργούν *θετικά συναισθήματα* (π.χ.: «ανθρώπους από τη ζωή μου, που με κάνουν χαρούμενη και μου φτιάχνουνε την μέρα, όσο άσχημη και να είναι»-4). Ακόμη, τόνισαν ότι ένα βασικό στοιχείο που κάνει πολύ σημαντική την σχέση τους με αυτά τα πρόσωπα, είναι *οι στιγμές που περνάνε μαζί τους*: (π.χ.: «με τα πρόσωπα, όλα αυτά που μας ενώνουν είναι οι στιγμές»-3) είτε αυτές είναι θετικές, είτε και πιο άσχημες

Φίλοι/φιλικές σχέσεις. Σε αυτήν την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες (και από τις τέσσερις ομάδες) μιλούν συγκεκριμένα για τα στοιχεία εκείνα των σχέσεων τους με τους φίλους τους (συμμαθητές, φίλοι σε δραστηριότητες ή/και γενικότερα φίλοι), που επιδρούν θετικά στην ψυχική ευεξία τους.

Όμορφες στιγμές/μοίρασμα καθημερινότητας/αναμνήσεις. (π.χ.: «με τους φίλους σου, θα περάσεις.. καθημερινά πράγματα.. δυσκολίες.. οτιδήποτε χαρούμενο θα το μοιραστείς μαζί τους»-1, «μοιράζεσαι με αυτούς εμπειρίες, οι οποίες όταν χάνονται στην λήθη του χρόνου, γίνονται ευχάριστες αναμνήσεις.. για μια ζωή»-2).



(1)



(2)



(3)



(3)

Στήριξη/ επικοινωνία (ενεργητική ακρόαση, αποδοχή, όχι κριτική, εμπιστοσύνη). (π.χ.: «(οι φίλοι) είναι εκεί για να με ακούσουν ότι και αν χρειαστώ»-1, «με βοηθάνε στις δύσκολες στιγμές»-1, «ότι και να τους πω θα με στηρίξουν, και δεν θα με κρίνουν για τίποτε»-2, «η παρέα μου.. είναι τα άτομα τα οποία με δέχονται για αυτό που είμαι»-4).



(1)



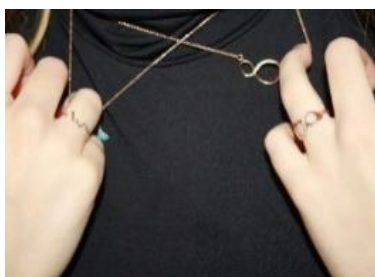
(3)

Αλλά, όπως σχολιάστηκε από κάποιους συμμετέχοντες/ουσες, και οι ίδιοι επιθυμούν να προσφέρουν στήριξη στους φίλους τους (π.χ.: «όταν κάποιος φίλος μου έχει ένα σοβαρό θέμα, θα κάτσω να τον βοηθήσω»-1).

Η σημασία των φίλων (γενικές δηλώσεις). (π.χ.: «οι φίλοι είναι πολύ σημαντικοί για την ευεξία.. για όλους.. έτσι και για μένα»-1, «οι φίλοι μου αποτελούν μεγάλο κομμάτι της ζωής μου»-2, «η καλύτερή μου φίλη.. την θεωρώ οικογένειά μου»-2, «μας δίνουν αγάπη.. άνθρωποι που αγαπάμε.. οι φίλοι μας οι πολύ καλοί»-3).

Θετικά συναισθήματα που τους προκαλούν (χαρά, ευχαρίστηση, ξεγνοιασιά). (π.χ.: «είναι πολύ ξεγνοιαστές οι στιγμές.. με τους φίλους μου»-1, «με κάνουν χαρούμενη (οι φίλοι) γιατί συνήθως γελάμε πολύ»-2, «τρεις καλές μου φίλες.. όταν κάνω παρέα μαζί τους νιώθω πολύ χαρούμενη»-3).

Δώρα (ως έμπρακτη εκδήλωση αγάπης με συναισθηματική αξία). (π.χ.: «(φιγούρα αγαπημένου αθλητή).. αποτελεί ένα μικρό δωράκι που μου έχουν κάνει.. κάθε φορά που το βλέπω ρίχνω ένα χαμόγελο και σκέφτομαι πως έχω φίλους που νοιάζονται για εμένα και που με ξέρουν καλά»-2, «μια ζωγραφιά.. την ζωγράφισε η κολλητή μου και πιστεύω πως ήταν ένα υπέροχο δώρο που θα μπορούσε να μου κάνει και το έχω κρατήσει από τότε»-3).



(2)



(2)

Συχνά, στις φωτογραφίες, ζωγραφιές και αναφορές των συμμετεχόντων/ουσών, οι πιο κοντινοί φίλοι είναι του ιδίου φύλου (π.χ.: «στο ίδιο φύλο νιώθεις νομίζω, μια μεγαλύτερη ασφάλεια να εμπιστευτείς πράγματα.. για λόγους βιολογικούς σε καταλαβαίνουνε ίσως και καλύτερα»-2), αν και δεν έλειψαν και οι αναφορές σε φίλους του αντίθετου φύλου. Σε μία ομάδα (2) σχολιάστηκε επίσης ότι σε αυτήν την περίοδο ζωής που διανύουν οι έφηβοι, δεν είναι όλες οι φίλιες τους πολύ σταθερές στο πέρασμα του χρόνου («έχουν αλλάξει όλοι πάρα πολλές παρέες από την πρώτη γυμνασίου μέχρι τώρα»-2).

Οικογένεια/συγγενικές σχέσεις. Σε αυτήν την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες (και από τις τέσσερις ομάδες) μιλούν συγκεκριμένα για τη σημασία που έχει στη ζωή τους, η οικογένειά τους και τα ευρύτερα μέλη- συγγενείς τους (παππούδες- γιαγιάδες, ξαδέλφια), καθώς και για τα όσα τους προσφέρουν τα άτομα αυτά:

Η σημασία της οικογένειας (γενικές δηλώσεις σημασίας- αισθήματα αγάπης). (π.χ.: «η οικογένειά μου είναι το πιο σημαντικό πράγμα της ζωής μου»-1, «νιώθω πραγματικά ευτυχισμένη και ευλογημένη που έχω μια τόσο καλή οικογένεια»-1, «η αδελφή μου.. νομίζω είναι ένα από τα αγαπημένα μου άτομα σε αυτό τον κόσμο»-2, «οι ξαδέλφες μου.. τις έχω σαν κολλητές μου»-3, «και την γιαγιά μου και τον παππού μου, που τους θαυμάζω, γιατί μας βοηθάνε όσο μπορούνε και αυτοί και μας έχουν μεγαλώσει από μικροί»-4).



(1)



(1)

Στήριξη/ Επικοινωνία (ενδιαφέρον, φροντίδα, επικοινωνία, εμπιστοσύνη): (π.χ.: «η οικογένεια.. με στηρίζει.. με βοηθάει.. σε όλες τις δύσκολες στιγμές»-1, «οι γονείς μου.. αποτελούν στήριγμα για εμένα.. το να έχω τους γονείς μου μου δημιουργεί ασφάλεια»-2, «η οικογένεια, όπως μου έχει πει και η μητέρα μου, πάντα θα είναι δίπλα, όσο μπορεί δηλαδή»-3, «ένα πρόσωπο, το οποίο δεν είναι πια στη ζωή, αλλά με στήριζε πάντα, είναι.. ήταν ο παππούς μου, πάντα ήταν δίπλα μου»-4).

Φαίνεται λοιπόν, μέσα από τα λεγόμενά των συμμετεχόντων/ουσών, ότι τόσο από την οικογένεια όσο και από τους φίλους τους, λαμβάνουν σημαντική στήριξη και βοήθεια, γεγονός που συντελεί θετικά στην ψυχική ευεξία τους. Παρόλα αυτά, στις διάφορες ομάδες

ακούστηκαν διάφορες απόψεις σχετικά με το από πού λαμβάνουν περισσότερη στήριξη. Για κάποιους, οι φίλοι είναι αυτοί, που σε αυτή την περίοδο της ζωής τους, τους παρέχουν την πιο ικανοποιητική στήριξη, ίσως επειδή θεωρούν ότι θα τους καταλάβουν περισσότερο, χωρίς να τους επικρίνουν (π.χ.: και οι γονείς μου είναι πάρα πολύ σημαντικό στήριγμα για εμένα, αλλά δεν μπορώ να πω ότι τους εμπιστεύομαι με την ίδια άνεση όσο με τις φίλες μου.. είναι και συνομήλικες»-2).

Για κάποιους άλλους όμως, η οικογένεια είναι η πιο σημαντική και σταθερή πηγή στήριξης στη ζωή τους (π.χ.: «οι γονείς μας είναι οι άνθρωποι που με στηρίζουνε πιο πολύ από όλους»-2), η οποία λαμβάνεται ακόμη και όταν οι σχέσεις δεν είναι τόσο καλές μεταξύ τους (π.χ.: «παρόλο που δεν έχουμε τις καλύτερες σχέσεις, ξέρω ότι θα είναι δίπλα μου»-1). Μάλιστα, ορισμένοι σχολίασαν ότι επιθυμούν να ανταποδώσουν ή να δικαιώσουν την βοήθεια που έχουν εισπράξει: (π.χ.: «η μητέρα μου και ο πατέρας μου.. θέλω να φτάσω όσο πιο ψηλά μπορώ, ώστε να προσφέρω και σε αυτούς, αυτά που πρόσφεραν σε εμένα και παραπάνω»-4, «ο παππούς μου.. μου έλεγε πως μπορώ να κάνω πράγματα και από αυτόν κρατάω αυτή την πίστη και προσπαθώ να του δείξω πως εγώ δεν τα παρατάω και συνεχίζω να ανεβαίνω προς τα πάνω»-4).

Όμορφες στιγμές/μοίρασμα καθημερινότητας/ αναμνήσεις. (π.χ.: «η οικογένεια.. θα σου χαρίζει κάποιες από τις όμορφες στιγμές σε όλη σου τη ζωή»-1, «το ΟΑΚΑ αργά το απόγευμα.. πηγαίνω αρκετές φορές την εβδομάδα με την μαμά μου για προπόνηση»-3, «ένα επιτραπέζιο σκάκι, το οποίο παίζουμε εγώ με τον πατέρα μου»-3, «η θάλασσα.. μου θυμίζει που παλιά πήγαινα με τον παππού μου και μου μάθαινε να κολυμπάω»-4).



(2)



(3)



(3)



(4)

Καθοδήγηση- διαπαιδαγώγηση: (π.χ.: «η οικογένεια.. με κάνει να νιώθω χρήσιμη, μου δίνει μαθήματα ζωής»-1, «τον δρόμο προς την κοινωνία.. αυτό το παίρνεις και από την οικογένειά σου, που μπορεί να σε ενημερώνει για μερικά θέματα»-4).

Θετικά συναισθήματα (χαράς)- λίγες αναφορές: (π.χ.: «η οικογένειά μου πάντα με κάνει να χαμογελάω και μου φτιάχνει την διάθεση»-1).

Δώρα (ως έμπρακτη εκδήλωση αγάπης με συναισθηματική αξία): (π.χ.: «τριαντάφυλλα.. μου είχε κάνει δώρο ο πατέρας μου, το πιο ωραίο δώρο που είχα για την ημέρα της γυναίκας»-3).



(3)

Αξίζει να σημειωθεί ότι, μιλώντας για την σημασία της οικογένειας στη ζωή τους, κάποιοι έφηβοι επέλεξαν να μιλήσουν αρκετά για τη σημασία που διαδραμάτισαν στη ζωή τους οι παππούδες-γιαγιάδες τους, πολλές φορές αναπληρώνοντας τον ρόλο των γονέων (π.χ.: «η γιαγιά μου.. ουσιαστικά με μεγάλωσε, γιατί όταν δουλεύανε οι γονείς μου, αυτή ήταν η μόνη που με πρόσεχε, μέχρι τα 5 χρονών»-4, «ένα πρόσωπο, το οποίο δεν είναι πια στη ζωή, αλλά με στήριζε πάντα, ήταν ο παππούς μου, πάντα ήταν δίπλα μου»-4).

Άλλα σημαντικά πρόσωπα/ σχέσεις. Σε αυτήν την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες (από δύο ομάδες) μιλούν για την επίδραση που ασκούν διάφορες κατηγορίες σημαντικών ατόμων στην ψυχική ευεξία τους, όπως δάσκαλοι/προπονητές. Ακόμη, αναφέρονται στις ερωτικές σχέσεις και στα όσα θετικά αποκομίζουν μέσα από αυτές.

Δάσκαλοι (αθλημάτων, μουσικής) που προσφέρουν φροντίδα, στήριξη, ενδυνάμωση. (π.χ.: «στην σχολή (καράτε).. είναι πρόθυμοι να βοηθήσουν σε όποια δυσκολία αντιμετωπίσουμε»-1, «η προπονήτριά μου στην ρυθμική.. ακόμη και όταν η ίδια δεν πιστεύω στον εαυτό μου, είναι εκεί για να πιστεύει σε εμένα»-4).

Ερωτικές Σχέσεις. (π.χ.: «επειδή όλοι τώρα μεγαλώνουμε, η επαφή των δύο φύλων.. είναι και αυτό μέρος της ζωής μου»-2, «τις περιόδους που μου άρεσε κάποιος. Ήταν κάτι σημαντικό, επειδή ήτανε στις σκέψεις μου πολύ»-2, «και οι ερωτικές (σχέσεις), σε γεμίζουν με.. υπέροχα συναισθήματα»-2, «θυμίζει ευχάριστες αναμνήσεις με την κοπέλα μου»-2).



(2)

Θα πρέπει να σημειωθεί όμως ότι η αναφορά στις ερωτικές σχέσεις έγινε μόνο από την ομάδα του Λυκείου, και άμεσα μόνο από ένα μαθητή, ο οποίος είχε βγάλει και σχετικές φωτογραφίες, ενώ καταγράφηκε και μία έμμεση αναφορά από μία μαθήτρια.

Πρότυπα/είδωλα. Σε αυτήν την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες (και από τις τέσσερις ομάδες) μιλούν για τα πρόσωπα εκείνα που ή απλώς θαυμάζουν (είδωλα) ή/και αποτελούν πρότυπα για τους ίδιους, για διάφορους λόγους. Πρόκειται για τραγουδιστές, ηθοποιούς, αθλητές, χορευτές και γενικά διάσημους ή πετυχημένους ανθρώπους ή ακόμη και πρόσωπα του οικείου, συγγενικού τους περιβάλλοντος, τα οποία και ασκούν κάποια επίδραση στη ζωή των συμμετεχόντων/ουσών, θετική η αρνητική:

Λόγοι θαυμασμού. Όπως ανέφεραν οι συμμετέχοντες/ουσες, μπορεί να θαυμάζουν ορισμένα πρόσωπα επειδή είναι επιτυχημένοι επαγγελματίες, που κάνουν αυτό που αγαπούν, έχοντας προσπαθήσει πολύ για αυτό, επιδεικνύοντας παράλληλα ορθή στάση και συμπεριφορά (π.χ.: «ηθοποιοί και τραγουδιστές.. που είναι εξαιρετικοί, απέναντι σε αυτό που κάνουν»-2, «θαυμάζω και αυτούς που έχουνε βρει το πάθος τους ας πούμε και το έχουνε ακολουθήσει σαν επάγγελμα»-2, «απλά θαυμάζω αυτά που έχει καταφέρει, το που έχει φτάσει, το από πού έχει αρχίσει»-2), αλλά και περνώντας θετικά μηνύματα και αξίες (π.χ.: «είναι τραγουδιστής.. είχε ανεβάσει μερικά album, τα οποία μιλάνε για τον ματεριαλισμό.. να ευχαριστούμε αυτά που έχουμε, και να μην ζητάμε για παραπάνω»-4). Αλλά και ελκυστική, εξωτερική τους εμφάνιση, είναι για κάποιους, ένας ακόμη λόγος θαυμασμού (π.χ.: «ηθοποιοί και τραγουδιστές.. και επειδή είναι όμορφοι.. μου αρέσουνε.. είναι ελκυστικοί.. κάτι αντίστοιχο όταν σου αρέσει κάποιος»-2).

Επίδραση των Προτύπων/Ειδώλων. Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες/ουσες, τα πρόσωπα-πρότυπα ασκούν σημαντική και θετική επίδραση στην ζωή τους, καθώς μπορεί να αποτελέσουν πηγή έμπνευσης, και κίνητρο για βελτίωση και πρόοδο (π.χ.: «σαν να παροτρύνει.. ότι αφού μπορεί να το κάνει και αυτός.. θέλω και εγώ να προσπαθήσω να το καταφέρω»-1, «ακούω τους αγαπημένους μου καλλιτέχνες, που με έχουν εμπνεύσει πάρα πολύ»-2). Ακόμη, μπορεί να τους προκαλούν θετικά συναισθήματα και να τους προσφέρουν όμορφες στιγμές, όταν τους συναντούν από κοντά (π.χ.: «ένα παπούτσι που είχε υπογράψει ένας αγαπημένος μου τραγουδιστής.. αυτή η συνάντηση μου είχε γενικά μπουστάρει πολύ την αυτοπεποίθηση»-2).

Από την άλλη πλευρά, μπορεί να διαδραματίσουν και αρνητικό ρόλο, όταν ο θαυμασμός προς το πρόσωπό τους οδηγήσει στη σύγκριση και τον άκρατο μιμητισμό, εις βάρος της προσωπικότητας του εφήβου (π.χ.: «στο να θέλεις τόσο πολύ να της μοιάσεις, που να μην χρησιμοποιείς τα δικά σου θετικά χαρακτηριστικά»-1, «όχι να θέλεις να γίνεις ακριβώς σαν αυτόν»-1, «κάποιες φορές.. ίσως συγκρίνω λίγο τη ζωή μου.. και με πιάνει έτσι μία μελαγχολία, γιατί σκέφτομαι ότι εγώ δεν θα μπορέσω να ζήσω έτσι ίσως»-2).

Σχολιάστηκε πάντως από κάποιους ότι σημασία έχει σημασία και το είδος του προτύπου, η ποιότητα και το περιεχόμενό του (π.χ.: «είναι ανάλογα τα πρότυπα»-1, «καλά πρότυπα (να έχεις)»-1).

Ο Εαυτός- Προσωπικά Χαρακτηριστικά (2^η Θεματική Ενότητα)

Σε αυτήν την θεματική ενότητα περιλαμβάνονται οι αναφορές των συμμετεχόντων/ουσών για τα ατομικά, προσωπικά τους χαρακτηριστικά, που έχουν ή που θα ήθελαν να έχουν, και θεωρούν ότι συντελούν στην επίτευξη και στη διατήρηση της ψυχικής ευεξίας τους, καθώς και στην στήριξη τους σε δύσκολες περιστάσεις. Οι αναφορές τους αφορούν εδώ επομένως, τον εαυτό τους και τα θετικά τους στοιχεία, διατυπώθηκαν όμως και απόψεις για τα χαρακτηριστικά εκείνα που διαδραματίζουν περισσότερο αρνητικό ρόλο, και τα οποία έχουν τοποθετηθεί στη θεματική ενότητα των δυσκολιών.

Γενικές πληροφορίες για τις φωτογραφίες. Σε αυτήν τη θεματική ενότητα δεν εμπεριέχονται φωτογραφίες, καθώς οι συμμετέχοντες/ουσες δεν έβγαλαν κάποια φωτογραφία που να αφορά άμεσα τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά.

Ανάλυση θεματικής ενότητας. Η θεματική ανάλυση των σχετικών αναφορών οδήγησε σε δύο υπο-ενότητες: 2.1: Θετικά Προσωπικά Χαρακτηριστικά, 2.2: Αρνητικά Προσωπικά Χαρακτηριστικά. Η δεύτερη υποενότητα εντάσσεται στην θεματική ενότητα των δυσκολιών.

Θετικά προσωπικά χαρακτηριστικά. Σε αυτή την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες (και από τις τέσσερις ομάδες) μιλούν για τα θετικά χαρακτηριστικά, που έχουν ή που θα ήθελαν να έχουν:

Θετική στάση-σκέψη-διάθεση. Το να είναι αισιόδοξοι, να έχουν χιούμορ, και να σκέφτονται θετικά, εστιάζοντας στην θετική πλευρά των καταστάσεων, χωρίς να στεναχωριούνται για όσα δεν αξίζουν, είναι θετικά χαρακτηριστικά που αναφέρθηκαν από την πλειοψηφία των συμμετεχόντων/ουσών (π.χ.: «με το γέλιο είναι όντως λίγο πιο εύκολο να αντιμετωπίσεις τα προβλήματα, να βλέπεις την θετική πλευρά»-1, «όταν γίνεται κάτι κακό ή κάτι που με επηρεάζει αρνητικά.. προσπαθώ να δω το θετικό και να το λύσω»-1, «αν είναι κάτι δεν είναι σοβαρό, θα το πάρω στα γέλια..»-1, «πιστεύω ότι η αισιοδοξία είναι πολύ σημαντικό, και το έχω αρκετά και το δουλεύω και περισσότερο»-2, «η θετικότητα και το

χαμόγελο που έχω καθημερινά, είναι κάτι που με βοηθάει»-3, «ακόμα και αν είναι πολύ χειρότερες οι καταστάσεις, εγώ δεν θα χάνω την.. θετικότητα μου»-4)

Ο εαυτός ως πηγή στήριξης. Ένα άλλο βασικό θετικό χαρακτηριστικό που αναφέρθηκε από τους περισσότερους είναι το να πιστεύουν στον εαυτό τους, στις δυνατότητές και στις απόψεις τους, καθώς και να μπορούν να αποφασίζουν για τον εαυτό τους και να βασίζονται σε αυτόν, όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις (π.χ.: «αν γίνει κάτι κακό.. θα στεναχωρηθώ.. θα προσπαθήσω να φτιάξω το κέφι μόνη μου και μετά θα κάτσω να το λύσω»-1, «ένας άνθρωπος πρέπει μόνος του να αποφασίζει για τον εαυτό του και μόνος του να αυτοσυντηρείται»-2, «να πιστεύεις στον εαυτό σου.. ότι μπορείς να τα καταφέρεις σίγουρα»-3, «πιστεύω πως ο μόνος άνθρωπος που μπορεί να σε βοηθήσει τόσο πολύ (με έμφαση).. είναι να τα έχεις καλά με τον εαυτό σου. Αν δεν συμβαίνει αυτό, δεν γίνεται να ισορροπείς»-4)

Να είσαι ενεργητικός. Ως σημαντικό θετικό χαρακτηριστικό αναφέρθηκε και το να προσπαθεί κανείς για όσα επιθυμεί και για όσα στοχεύει, να μην τα παρατάει εύκολα, καθώς και να κάνει πράγματα που αγαπάει με όρεξη (π.χ.: «γενικά δεν παρατάω τα πράγματα εύκολα, αυτό είναι καλό»-1, «νομίζω άμα αγαπάμε αυτό που κάνουμε, κάνουμε αυτό που αγαπάμε»-2, «αν θέλω κάτι να πετύχω, θα δουλέψω, δεν θα περιμένω να έρθει μόνο του»-2, «ο άνθρωπος.. να μην κάθεται σε ένα καναπέ, να τρώει, να κάθεται στο κινητό.. Σήκω (με έμφαση).. και κάνε αυτό που σου αρέσει, κάνε αυτό που αγαπάς, κάν' το με πάθος»-4)

Να είσαι και να παραμένεις ο εαυτός σου. Το να παραμένουν ο εαυτός τους, να τον σέβονται, να μην συγκρίνονται με τους άλλους, να μην κάνουν πράγματα επειδή το θέλουν οι άλλοι, ούτε να επηρεάζονται από σχόλια τρίτων, είναι επίσης σημαντικά χαρακτηριστικά για τους συμμετέχοντες/ουσες (π.χ.: «να προσπαθείς να γίνεις καλύτερος από τον εαυτό σου.. και όχι από αυτό που κάνει ο άλλος»-3, «ο άνθρωπος.. ότι και αν του συμβεί.. να προσπαθήσει να μην συμβιβαστεί με το άσχημο, αλλά να παραμένει ο εαυτός του»-3, «κανένας δεν πρέπει να φοβάται να δείχνει ποιος είναι.. το εάν ο κόσμος θα το απορρίψει ή όχι, δεν πρέπει να σε ενδιαφέρει τόσο πολύ»-4).

Διατυπώθηκε βέβαια από κάποιους και η αντίθετη άποψη, ότι αισθάνονται δηλαδή την επιθυμία να αποδεικνύουν στους άλλους ότι μπορούν να κάνουν πράγματα (π.χ.: «θα κάνω τα πάντα απλά για να αποδείξω στους άλλους ότι μπορώ να το κάνω.. είναι χειρότερο το να μην πιστεύουν οι άλλοι σε εμένα παρά να μη πιστεύεις εσύ στον εαυτό σου»-4).

Υπευθυνότητα- ωριμότητα. (π.χ.: «είμαι υπεύθυνη.. βοηθάει και αυτό.. κοιτάζω πιο πολύ και την αρνητική πλευρά, δηλαδή τις συνέπειες»-1, «βλέπεις την αρνητική πλευρά και.. προσπαθείς να την αλλάξεις, είναι ένας τρόπος να βελτιώνεσαι», «Σε κάποιες περιπτώσεις είναι καλύτερα να είσαι ώριμος, γιατί μπορεί να χρειαστεί»-1)

Ενδοσκόπηση- αυτοπαρατήρηση. Το να παρατηρούν τον εαυτό τους, το τι τον ευχαριστεί, αλλά και το γιατί και πώς αντιδρά, είναι επίσης βοηθητικό για κάποιους (π.χ.: «κάθομαι πολλές φορές πίσω και σκέφτομαι πώς έχει αντιδράσει ο εαυτός μου.. ψάχνω να βρω ποια είναι τα κίνητρα που με οδήγησαν»-2, «για να είναι κάποιος χαρούμενος, πρέπει να το ψάξει αρκετά.. ώστε να καταλάβει ότι τελικά αυτό τον κάνει χαρούμενο»-3

Πείσμα. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες της ομάδας 4, ανέφεραν ως βασικό θετικό χαρακτηριστικό, το πείσμα τους, την ισχυρή τους θέληση να καταφέρουν ότι επιθυμούν και έχουν βάλει ως στόχο (π.χ.: «κάτι που με έχει βοηθήσει.. είναι το πείσμα μου, στο να καταφέρω να κάνω κάτι.. μετά.. νιώθω μια ευχαρίστηση και μια περηφάνεια για τον εαυτό μου»-4, «το πείσμα, και ότι αν βάλω κάτι στόχο, θέλω να το πετύχω. Όχι με την πρώτη φορά, μπορεί με την δεύτερη, με την τρίτη. Αλλά.. θα το πετύχω αυτό που θέλω»-4)

Ηρεμία- υπομονή-αυτοσυγκράτηση. Κάποιοι ανέφεραν και ως θετικό χαρακτηριστικό την ήρεμη στάση, το να μπορούν να συγκρατήσουν τον εαυτό τους και τις αντιδράσεις του (π.χ.: «μπορώ να υπομείνω πράγματα, όχι κακά απαραίτητα, δεν θα θυμώσω με την πρώτη, θα περιμένω να ακούσω τι θα πει ο άλλος, θα το συζητήσω μαζί του ήρεμα.. γενικά δεν τσακώνομαι πολύ εύκολα με άτομα»-2, «να σκέφτομαι με πιο χαλαρό και νηφάλιο μυαλό»-2)

Άλλα θετικά προσωπικά χαρακτηριστικά. Κάποια άλλα θετικά χαρακτηριστικά που αναφέρθηκαν μία ή λίγες φορές είναι: ο «καλός» εγωϊσμός», με την έννοια της αυτοπροστασίας (π.χ.: «μπορώ να σταματήσω να ακούω τους ανθρώπους, όταν δεν με ενδιαφέρουν αυτά που λένε.. απλά πατάω το mute.. όχι φυσικά αν μου πουν την αλήθεια»-1), το να μην κρατάνε κακία («ένα καλό είναι ότι δεν κρατάω κακία, δηλαδή άμα τσακωθώ με κάποιον μετά από 20 λεπτά μπορώ να αρχίσω να του ζητάω συγνώμη ξέρω εγώ ή να μην το θυμάμαι καν»-3), να έχουν μία δίκαιη στάση («ακόμα και όταν μαλώνω με τους φίλους μου, πάντα προσπαθώ να βρω ότι κάπως έχω δίκιο και κάπως άδικο»-3), να σέβονται τους άλλους, χωρίς να είναι προκατειλημμένοι (είμαστε έφηβοι και πρέπει να αγαπάμε τους πάντες, και να μην έχουμε στερεότυπα.. να σεβόμαστε τον γύρω μας»-4), το να βλέπουν με τον δικό τους τρόπο τις καταστάσεις («το χαρακτηριστικό που με αντιπροσωπεύει, κατά κάποιο τρόπο,

είναι ότι.. βλέπω τα πράγματα κάποιες φορές με τον τρόπο που θέλω να τα δω»-4), αλλά και να εστιάζονται στο τώρα («είμαι πιο πολύ του ζήσε την τωρινή στιγμή»-4).

Αρνητικά προσωπικά χαρακτηριστικά. Οι συμμετέχοντες/ουσες μίλησαν επίσης και για τα χαρακτηριστικά εκείνα που έχουν και θεωρούν ότι τους δυσκολεύουν. Η υποενότητα αυτή έχει ενταθεί στην θεματική ενότητα των δυσκολιών, για λόγους συνοχής.

Γενικά, κατά την διάρκεια που οι συμμετέχοντες/ουσες συζητούσαν για τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά, συχνά ακουγόταν και η διαφορετική άποψη για τον ρόλο, θετικό ή αρνητικό, ενός χαρακτηριστικού. Φάνηκε ότι αυτό που για κάποιον είναι βοηθητικό, για ένα άλλο μπορεί να είναι αρνητικό, όπως για παράδειγμα η συζήτηση για το εάν πρέπει κανείς να εστιάζεται στα θετικά ή στα αρνητικά μιας κατάστασης (π.χ.: «προσπαθώ να δω την θετική πλευρά»-1 - «βλέπεις την αρνητική πλευρά και.. προσπαθείς να την αλλάξεις, είναι ένας τρόπος να βελτιώνεσαι»-1), ή για το εάν το πείσμα τους βοηθάει τελικά ή όχι: «κάτι που με έχει βοηθήσει.. είναι το πείσμα μου, στο να καταφέρω να κάνω κάτι»-4- «το πείσμα μου, αν και σε κάποιες φορές, δεν βγαίνει πάντα σε καλό»-4).

Δραστηριότητες- Συνήθειες (3^η Θεματική Ενότητα)

Στην ενότητα αυτή, εμπερικλείονται οι φωτογραφίες και οι αναφορές των συμμετεχόντων/ουσών (και από τις τέσσερις ομάδες) για τη σημασία των διάφορων δραστηριοτήτων με τις οποίες ασχολούνται, είτε συστηματικά (όπως κάποιο άθλημα, χορός, μουσική), είτε περιστασιακά στον ελεύθερο τους χρόνο, ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους. Εμπεριέχονται ακόμη αναφορές και για πιο προσωπικές συνήθειες, που οι συμμετέχοντες/ουσες ακολουθούν στην καθημερινότητά τους, και αφορούν κυρίως τη φροντίδα και περιποίηση του εαυτού τους. Κάθε υποενότητα αφορά μία δραστηριότητα.

Γενικές πληροφορίες για τις φωτογραφίες. Οι φωτογραφίες που τράβηξαν οι συμμετέχοντες/ουσες προκειμένου να απεικονίσουν τις δραστηριότητες με τις οποίες ασχολούνται, και οι οποίες συντελούν στην επίτευξη και διατήρηση της ψυχική ευεξίας στην καθημερινή τους ζωή, περιλαμβάνουν συνήθως ένα αντικείμενο μέσω του οποίου γίνεται η κάθε δραστηριότητα (π.χ. ένα μουσικό όργανο, αθλητικός εξοπλισμός, ρούχα χορού κτλ.). Περιλαμβάνονται όμως και φωτογραφίες που ενώ απεικονίζουν δραστηριότητες, εντούτοις, σύμφωνα με την περιγραφή του εφήβου, είτε υπονοούν την σύνδεση με αγαπημένα πρόσωπα (όπως οι φίλοι - όμορφες στιγμές μαζί τους), είτε συμβολίζουν κάποια αφηρημένη ιδέα, αξία

ή στόχο. Οι συμβολικές αυτές φωτογραφίες και αναφορές, εντάσσονται στη σχετική θεματική ενότητα.

Ανάλυση θεματικής ενότητας. Μέσα από την ανάλυση που έγινε συνολικά στις αναφορές και τις φωτογραφίες των συμμετεχόντων/ουσών, σχετικά με τη σημασία των διαφόρων δραστηριοτήτων στη ζωή και στην ψυχική ευεξία τους, προέκυψαν οι εξής υποενότητες: 3.1: Μουσική, 3.2.: Αθλητικές Δραστηριότητες, 3.3: Χορός, 3.4: Ταξίδια, 3.5: Διάβασμα, 3.6: Άλλες Δραστηριότητες/ Ασχολίες, 3.7: Προσωπικές Συνήθειες.

Οι δραστηριότητες αυτές αποτελούν σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητας των εφήβων, συχνά όμως γίνονται μόνο στον ελεύθερο τους χρόνο, που όπως σχολίασαν κάποιοι, δεν είναι πάντα διαθέσιμος ή πολύς (π.χ.: «μια βόλτα με το ποδήλατο.. προσπαθώ να βρίσκω χρόνο να κάνω»-1, «μου αρέσει πολύ να μαγειρεύω όταν έχω χρόνο»-2).

Αξίζει να σημειωθεί ότι όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες ανέφεραν κάποιες δραστηριότητες με τις οποίες τους αρέσει να ασχολούνται, έστω και διαφορετικές. Από όλες τις ασχολίες, η μουσική φαίνεται να καταλαμβάνει σημαντικό και πρωταρχικό ρόλο στις προτιμήσεις και στην καθημερινότητά τους, συντελώντας θετικά στην ψυχική ευεξία τους. Αλλά και οι υπόλοιπες δραστηριότητες διαδραματίζουν σημαντικό και θετικό ρόλο.

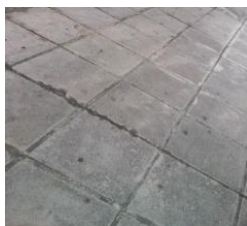
Μουσική. Σε αυτήν την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες (και από τις τέσσερις ομάδες) μιλούν για τη σημασία της μουσικής στην καθημερινή τους ζωή, τόσο σε θετικές όσο και σε αρνητικές καταστάσεις. Οι περιγραφές των εφήβων αφορούν είτε το να κάνει ο ίδιος ο έφηβος κάποιο μουσικό όργανο, είτε να παρακολουθεί κάποια μουσική παράσταση-συναυλία, είτε απλώς να ακούει μουσική (μόνος του ή με παρέα) και να τραγουδάει.

Σύνδεση με τον εαυτό, με την καθημερινότητα, με δραστηριότητες (ως συνοδεία) ή/και με αγαπημένα πρόσωπα. Πολλές φορές, στις αναφορές των συμμετεχόντων/ουσών, η μουσική προβάλλεται ως αναπόσπαστο στοιχείο της καθημερινότητας τους (π.χ.: «η μουσική είναι πάντα παρούσα στη ζωή μου»-2, «δεν υπάρχει ούτε μέρα που να μην παίζω πιάνο ή να τραγουδήσω»-3), συντροφεύοντάς τους στις διάφορες δραστηριότητές τους (π.χ.: «όταν διαβάζω.. πάλι (ακούω) μουσική»-2, «όταν περπατάω πάντα είναι μία ώρα που ακούω μουσική»-2), καθώς και στις στιγμές που περνάνε με αγαπημένα τους πρόσωπα (π.χ.: «μία κονσόλα ήχου.. έχουμε μεγάλα ηχεία.. μου θυμίζει και στιγμές με οικογένεια, με φίλους, που κάνουμε διάφορα πάρτι»-2, «ένα τραγούδι για.. την αδελφική φιλία.. μία κολλητή μου φίλη, που ξέρει ότι μου αρέσει το τραγούδι και αρέσει και σε εκείνη, μου έφτιαξε βίντεο στα γενέθλια μου.. και το είχε βάλει background»-2), ή ακόμη και με τον εαυτό τους (π.χ.: «όταν

θέλω να μείνω μόνη μου.. βάζω τα ακουστικά και.. δεν με νοιάζει τι γίνεται γύρω μου, ακούω μόνο την μουσική»-4).



(1- συνοδεία στο χορό)



(2- συνοδεία στο περπάτημα)



(2)



(2)



(3)

Συναισθηματικά οφέλη. Τα συναισθήματα που βιώνουν μέσα από την επαφή τους με τη μουσική συνήθως είναι θετικά, όπως χαρά, χαλάρωση (π.χ.: «κάθε φορά που ακούω μουσική και τραγουδάω, με κάνει να νιώθω όμορφα»-1, «κάθε φορά που παίζω σε αυτή την κιθάρα.. με χαλαρώνει και με χαροποιεί»-3). Άλλες φορές, τους βοηθάει και τους στηρίζει σε δύσκολες συναισθηματικές καταστάσεις (π.χ.: «σε όλες τις συναισθηματικές μου καταστάσεις βρίσκω καταφύγιο στο πιάνο»-1, «όταν είμαι θλιμμένος ακούω μουσική, χαρούμενος ακούω μουσική»-2, «η μουσική μου φτιάχνει την διάθεση»-3).

Έκφραση, έμπνευση, δημιουργία, ταύτιση με στίχους. Η μουσική αποτελεί επίσης τρόπο έκφρασης για τους συμμετέχοντες/ουσες (π.χ.: «η κιθάρα μου.. είναι μέσο αυτοέκφρασης.. κάθε συναίσθημά μου και μία νότα στην κιθάρα»-2), αλλά και πηγή έμπνευσης, δημιουργίας, αυτό-βελτίωσης (π.χ.: «η μουσική για εμένα είναι έμπνευση, ενώ παράλληλα με ενεργοποιεί να κάνω κάτι.. να βελτιώσω ότι δεν μου αρέσει, να ξεπεράσω ότι με ενοχλεί»-2, «η μουσική αποτελεί διέξοδο, έκφραση, έμπνευση για τους πιο πολλούς εφήβους»-2), τόσο μέσα από την μελωδία, όσο και μέσα από το περιεχόμενο των στίχων, με το οποίο συχνά ταυτίζονται (π.χ.: «η μουσική είναι φοβερή για τους έφηβους, γιατί εκφράζει μηνύματα, μπορεί να δημιουργήσει μέχρι και κοσμοθεωρίες. Πιστεύω ότι ένας στίχος, άμα σου κάτσει, μπορεί να σου δημιουργήσει μία αξία, με την οποία μετά θα ζεις»-2).



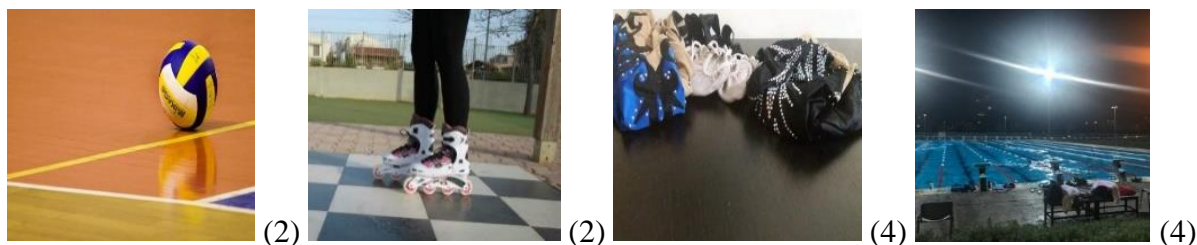
(4)

Γενικές θετικές δηλώσεις. Όπως φάνηκε, ως εκ τούτου, μέσα από τα λεγόμενά τους, η σημασία της για αυτούς είναι πολύ μεγάλη (π.χ.: «το πιάνο μου.. ίσως η φωτογραφία με την μεγαλύτερη σημασία για μένα»-1, «Μουσική. Αυτό φτάνει νομίζω για να αποδώσω τη σημασία της ψυχικής ευεξίας. Η μουσική είναι η ζωή μου»-2). Συχνά μάλιστα, συμπίπτει με τα ιδιαίτερα ενδιαφέροντα και προτιμήσεις τους (π.χ.: «μου αρέσει να παίζω πιάνο»-1, «μου αρέσει να παρακολουθώ μουσικές παραστάσεις»-1, «πάω σε μια χορωδία.. την λατρεύω»-1, «μου αρέσει πολύ η ηλεκτρική μου κιθάρα, επειδή μου αρέσει πολύ η ροκ μουσική»-2, «τα εισιτήρια συναυλίας για μια από τις αγαπημένες μου μπάντες»-3).



Αρκετοί συμμετέχοντες/ουσες ανέφεραν ότι συχνά τους αρέσει να ακούνε μουσική μόνοι τους, με τα ακουστικά τους. Υπήρξε όμως και μία αναφορά ότι αυτό συντελεί στην απομόνωσή τους: «οι έφηβοι δεν μοιράζονται συχνά τη μουσική τους.. αντί να θαυμάζουν αυτή την τέχνη όλοι μαζί, την ακούνε ατομικά και κρυφά στα ακουστικά τους»-2.

Αθλητικές δραστηριότητες. Στην υποενότητα αυτή, οι συμμετέχοντες/ουσες (και από τις τέσσερις ομάδες) αναφέρονται στη σημασία που έχουν στη ζωή τους τα αθλήματα - η γυμναστική, είτε σε συστηματικό επίπεδο, είτε υπό την μορφή ασχολίας στον ελεύθερο τους χρόνο, ή ακόμη και όταν πρόκειται για ένα απλό περπάτημα, μόνοι τους ή με φίλους, ή για την παρακολούθηση κάποιου αθλήματος.



Συναισθηματικά οφέλη. Η ενασχόληση με τις διάφορες αθλητικές δραστηριότητες, φαίνεται ότι τους στηρίζει συναισθηματικά, τους ανακουφίζει από το άγχος, και τους βοηθάει να εκτονωθούν και να χαλαρώσουν (π.χ.: «μπάσκετ.. αποτελεί για εμένα τρόπο εκτόνωσης.. χάρη σε αυτό ξεχνάω τα διάφορα άγχη και την πίεση της καθημερινότητας»-2, «η ρυθμική..

θα νιώσω καλύτερα, και θα φύγω με δέκα φορές καλύτερη διάθεση»-4), ενώ τους προκαλεί και θετικά συναισθήματα χαράς και διασκέδασης (π.χ.: «με κάθε χαρά της ομάδας, μου χαιρόμαι και εγώ»-2, «τα πατίνια μπορούν να κάνουν ακόμα πιο διασκεδαστική αυτή την βόλτα»-2, «μας κάνει όλους χαρούμενους η γυμναστική.. να παίζετε με τους φίλους σας μπάσκετ, βόλεϊ, ποδόσφαιρο»-3, «ένα κολυμβητήριο.. άθλημα που με κάνει χαρούμενη»-4).

Γενικές θετικές δηλώσεις. Και η σημασία των αθλητικών δραστηριοτήτων είναι μεγάλη για τους συμμετέχοντες/ουσες (π.χ.: «το άθλημά μου (καράτε) σημαίνει πολλά για εμένα.. καταλαμβάνει ένα μεγάλο και σημαντικό κομμάτι της ζωής μου που δεν θα άλλαζα ποτέ και για τίποτα»-1, «δεν μπορώ να φανταστώ τη ζωή μου χωρίς να παίζω μπάσκετ»-3, «ο αθλητισμός είναι σημαντικός για την ψυχική ευεξία»-3), ενώ ταιριάζει με τα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις τους (π.χ.: «το βόλεϊ μου αρέσει πολύ και.. η παρακολούθηση των αγώνων»-2, «αγαπάω το μπάσκετ, παίζω καθημερινά.. είναι το αγαπημένο μου άθλημα»-3, «την ρυθμική.. γιατί είναι το μόνο πράγμα το οποίο.. θέλω από μόνη μου να το κάνω»-4).



(2)

Η σημασία της προσπάθειας, της επιμονής, της κινητοποίησης για βελτίωση και της επίτευξης στόχων. (π.χ.: «μέσα από αυτό (καράτε) έμαθα ότι οι κόποι όντως ανταμείβονται όταν κάποιος δουλεύει σκληρά.. με κάνει να δουλεύω ακόμα πιο σκληρά»-1, «τα μετάλλια που έχω κερδίσει στις πολεμικές τέχνες.. το αποδεικτικό στοιχείο των «κατορθωμάτων» μου.. μου υπενθυμίζουν ότι όσο δύσκολο και να ήταν, δεν τα παράτησα »-2, «το μπάσκετ.. μέσα από σκληρή προπόνηση θα καταφέρω να κερδίσω τις δυσκολίες μου»-4).



(2)

Σύνδεση με αγαπημένα πρόσωπα. (π.χ.: «με τον πατέρα μου.. στο γήπεδο.. για να δούμε την αγαπημένη μας ομάδα»-2, «το ΟΑΚΑ.. πηγαίνω αρκετές φορές την εβδομάδα με την μαμά μου για προπόνηση»-3, «στην σχολή (καράτε) νιώθω σαν αν έχω μια δεύτερη

οικογένεια.. φίλους.. δασκάλους..»-1, «η λέξη ποδήλατο είναι συνυφασμένη με τους φίλους μου»-2).



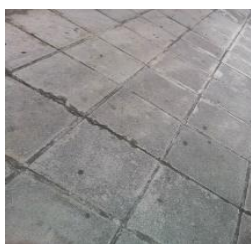
(1)



(2)

Σωματικά οφέλη (λίγες αναφορές). (π.χ.: «μου αρέσει ανά περιόδους να τρέχω.. και για να κρατιέμαι σε φόρμα»-1, «η γιόγκα.. μου έμαθε να σέβομαι το σώμα μου, να ακούω τι χρειάζεται»-2, «νιώθω ότι φροντίζω το σώμα μου όταν.. ασκούμαι»-2)

Ακόμη, μία κοπέλα ανέφερε και τα νοητικά οφέλη που αποκομίζει μέρα από το περπάτημα: «όταν γυρνάω από το σχολείο είναι μια ωραία ευκαιρία για εμένα μετά από τόσες ώρες που είμαι μαζί με άλλα άτομα, να βρεθώ λίγο μόνη μου και να καθαρίσω τις σκέψεις μου.. αλλά και όταν πηγαίνω στο σχολείο το πρωί, όσο περπατάω έχω το χρόνο να συγκεντρώσω τις σκέψεις μου και να προετοιμαστώ για τη μέρα που ακολουθεί»-2.



(2- περπάτημα)

Χορός. Στην υποενότητα αυτή, οι συμμετέχουσες (από τρεις ομάδες (2,3,4) μιλούν για τη σημασία και την επίδραση που ο χορός (μπαλέτο, σύγχρονο, λάτιν, break-dance) ασκεί στη ζωή τους. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι αναφορές αυτές προήλθαν μόνο από κορίτσια.

Συναισθηματικά οφέλη. Μέσα από τον χορό βιώνουν πολλά θετικά συναισθήματα, όπως χαρά, ευτυχία, ενθουσιασμό (π.χ.: «ο χορός είναι ίσως αυτό που μου δίνει την μεγαλύτερη χαρά στη ζωή μου.. με ενθουσιάζει»-2, «μου αρέσει πάρα πολύ να χορεύω, με κάνει πάρα πολύ ευτυχισμένη, κάθε φορά που γυρνάω από τον χορό έχω ένα χαμόγελο»-2), ενώ άλλες φορές τους βοηθάει να αισθανθούν καλύτερα, να αναζωογονηθούν, να εκτονωθούν (π.χ.: «μέσα από το χορό.. διοχετεύω την ενέργεια που έχω.. μετά βγαίνω αναζωογονημένη, γεμάτη όρεξη»-2, «να χορέψω.. με κάνει να ξεχνάω τα προβλήματά μου»-2, «είμαι και εγώ πολύ αγχώδης άνθρωπος, αλλά το ξεπερνάω.. χάρη του χορού»-4), αλλά

και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους (π.χ.: «Ότι συναίσθημα και να έχω ο χορός με βοηθάει να το εκφράσω»-4).

Γενικές θετικές δηλώσεις, ενδιαφέροντα απόμου. Η σημασία του χορού φάνηκε να είναι πολύ μεγάλη για τις συμμετέχουσες που μίλησαν για αυτόν, και για τις οποίες είναι βασικό ενδιαφέρον τους (π.χ.: «μια χορεύτρια που κάνει σπαγγάτ στον αέρα.. μία εικόνα, χιλιάδες συναισθήματα.. από μικρή αυτό μου άρεσε να κάνω. Να χορεύω. Μέχρι και σήμερα.. Γιατί αγαπώ αυτό που κάνω και το κάνω με πάθος»-4, «ο χορός.. είναι από τα πράγματα που δεν θα σταματήσω να κάνω στη ζωή μου και αγαπάω»-2).



(4)



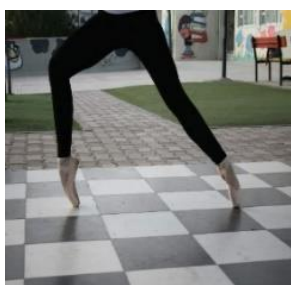
(2)

Σύνδεση με αγαπημένα πρόσωπα. (π.χ.: «το να παρακολουθώ τα μαθήματά μου (σχολή μπαλέτου) με την ομάδα μου, με γεμίζει χαρά.. χαιρόμαστε η μία με την εξέλιξη της άλλης»-2, «σε κάνει και αυτό πολύ χαρούμενο.. να χορέψεις.. με τους φίλους σου»-3).

Εμπνευση, κινητοποίηση. (π.χ.: «ο χορός.. μου δίνει κίνητρο να συνεχίσω να προσπαθώ»-2, «κάθε φορά που γυρνάω από τον χορό έχω πάντα.. πολύ όρεξη να κάνω και άλλα πράγματα»-2, «ο χορός είναι αυτό που με εκφράζει, που με εμπνέει»-4).

Άλλα οφέλη. Μεμονωμένες αναφορές αφορούσαν τα σωματικά οφέλη που αποκομίζουν από το χορό (π.χ.: «ο χορός.. αθλούμαι.. με βοηθάει και σωματικά»-2), ή και η πειθαρχία που αποκτούν (π.χ.: «έχω αποκτήσει από τον χορό πειθαρχία, αυστηρότητα»-4).

Μία κοπέλα σχολίασε κιόλας ότι θα ήθελε να δει το μπαλέτο και σε εξωτερικούς χώρους, στους δρόμους: «θεωρώ ότι το μπαλέτο έχει αδικηθεί με την εικόνα του τουτου και του ροζ καλσόν.. όταν βγαίνει στον δρόμο το μπαλέτο είναι απλά εξαιρετικό»-2).



(2)

Ταξίδια. Σε αυτήν την υποενότητα, εμπεριέχονται οι αναφορές/φωτογραφίες των συμμετεχόντων/ουσών (από τρεις ομάδες: 1,2,3) για τη σημασία των ταξιδιών στη ζωή τους. Στα ταξίδια αυτά, συνήθως κατά την περίοδο των διακοπών, τα παιδιά βρίσκονται μαζί με οικεία πρόσωπα, όπως η οικογένεια και οι φίλοι, όπως αναφέρουν στις περιγραφές τους. Επιπρόσθετα, εμπεριέχονται και αναφορές για τα ταξίδια που επιθυμούν να κάνουν σε διάφορα σημεία της Ελλάδας και του εξωτερικού.



(1)



(3)

Γενικές θετικές δηλώσεις. Για ορισμένους συμμετέχοντες/ουσες, τα ταξίδια φάνηκε να τους ενδιαφέρουν πολύ και να είναι πολύ σημαντικά στη ζωή τους (π.χ.: «μου αρέσουν τα ταξίδια.. έχουν μεγάλη σημασία για εμένα»-1, «λατρεύω τα ταξίδια.. θέλω να πάω στο εξωτερικό και να ταξιδέψω.. είναι ίσως το πρώτο πράγμα που θέλω να κάνω στη ζωή μου σίγουρα»-2, «αγαπώ τα ταξίδια»-3).

Γνωριμία με άλλες χώρες- κουλτούρες- αλλαγή περιβάλλοντος. Ένα θετικό όφελος των ταξιδιών, όπως αναφέρθηκε είναι και η επαφή με άλλες χώρες και πολιτισμούς, και η αλλαγή περιβάλλοντος γενικότερα (π.χ.: «να πάω σε μια ξένη χώρα, και στην Ελλάδα, να γνωρίσω καινούργια πράγματα, καινούργιους πολιτισμούς»-1, «τα ταξίδια.. γενικά με εμπνέουν τα άλλα μέρη»-2).



(2)

Θετικά συναισθηματικά οφέλη. Τα ταξίδια μπορεί ακόμη να τους ενισχύσουν το αίσθημα της ψυχικής ευεξίας, να τους βελτιώσουν την διάθεση, να τους ξεκουράσουν, να τους ηρεμήσουν (π.χ.: «με ξεκουράζουν πολύ τα ταξίδια»-1, «η αγάπη μου για τα ταξίδια.. είναι ένα από τα πράγματα που μου προκαλούν ψυχική ευεξία»-2, «να ταξιδέψω, διότι έχω παρατηρήσει ότι όταν αλλάζω περιβάλλον.. με βοηθάει στην ψυχολογία μου»-2).

Σε μία ομάδα (1), μία κοπέλα ανέφερε ως λόγω επιλογής μίας φωτογραφίας από αεροπλάνο, και το αισθητικό κάλλος που της προκαλεί θετικά συναισθήματα: «επέλεξα αυτή την εικόνα (παράθυρο αεροπλάνου) γιατί τα χρώματά της με μαγεύουν»-1.



(2)



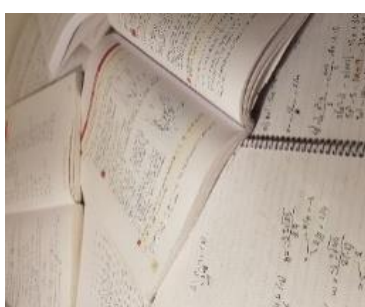
(1)

Διάβασμα. Στην υποενοότητα αυτή, οι συμμετέχοντες (από δύο ομάδες: 1,2, αν και οι περισσότερες αναφορές ήταν από την δεύτερη ομάδα) μιλούν για τη σημασία των βιβλίων και του διαβάσματος στη ζωή τους και στην ψυχική ευεξία τους, καθώς και για τα οφέλη που αποκομίζουν από αυτή την δραστηριότητα:

Γενικές θετικές δηλώσεις. Κάποιοι συμμετέχοντες ανέφεραν την προτίμησή τους στο διάβασμα και στην μεγάλη σημασία που του αποδίδουν (π.χ.: «μου αρέσει πολύ να διαβάζω βιβλία»-2, «είναι πολύ ωραία απασχόληση για το βράδυ σου, λίγο πριν κοιμηθείς να ανοίξεις ένα καλό βιβλίο και να το διαβάσεις»-2), ενώ κάποιοι ανέφεραν και πιο ειδικά ενδιαφέροντα (π.χ.: «βιβλία και τετράδια μαθηματικών, πολύ σημαντικά για εμένα.. η τόσο αρμονική τελειότητα που πηγάζει από τα μαθηματικά είναι για μένα ανεκτίμητη»-1, «το βιβλίο του Harry Potter.. είναι ένας αγαπημένος μου χαρακτήρας, όπως και πολλών εφήβων»-2, «λεξικά, διάφορα βιβλία εκμάθησης ξένων γλωσσών»-2).



(1)



(1: Μαθηματικών)



(2- Harry Potter)

Απόδραση από την καθημερινότητα-πραγματικότητα. (π.χ.: «με ένα βιβλίο μπορείς να ταξιδέψεις παντού.. τουλάχιστον φανταστικά»-1, «γενικά μου αρέσει να διαβάζω βιβλία.. γιατί μπορώ να βρεθώ σε άλλα μέρη, χρονικά πλαίσια και καταστάσεις.. έχω την δυνατότητα να φύγω από την πραγματικότητα»-2).

Θετικά συναισθηματικά οφέλη (χαρά, ψυχική ευεξία). (π.χ.: «βιβλία ξένων γλωσσών.. το να μαθαίνω ξένες γλώσσες μου δίνει μεγάλη χαρά, γιατί συναντάω καινούργια πράγματα»-2, «να διαβάσω ένα βιβλίο.. μου δίνει χαρά και με κάνει να ξεχνάω τα προβλήματά μου»-2, «να διαβάζω βιβλία... έχω τη δυνατότητα να φύγω από την πραγματικότητα, βρίσκοντας όμως τον εαυτό μου εκεί που με μεταφέρουν.. αυτό μου προκαλεί ψυχική ευεξία»-2).



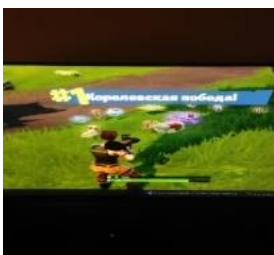
(2)

Η σημασία του περιεχομένου των βιβλίων. Ορισμένοι ανέφεραν μάλιστα ότι μέσα από ένα βιβλίο μπορεί να προβληματιστούν, να ταυτιστούν με τους χαρακτήρες του ή να γνωρίζουν τον εαυτό τους καλύτερα (π.χ.: «βιβλία.. πολλά με προβληματίζουν για πολύ καιρό»-2, «να διαβάζω βιβλία.. μπορώ να ταυτιστώ μέσω των ηρώων»-2, «η αυτοανάλυση που έχει σαν κίνητρο τα βιβλία, με κάνει να νιώθω ισοροπημένη»-2).

Άλλες δραστηριότητες. Στην υποενοότητα αυτή, οι συμμετέχοντες/ουσες μιλούν για διάφορες αγαπημένες τους δραστηριότητες, ασχολίες, και για τα όσα ευχάριστα και σημαντικά τους προσφέρουν. Οι διάφορες αυτές ασχολίες εντάσσονται συνολικά σε αυτήν την υποενοότητα, καθώς οι αναφορές τους ήταν από μία ή δύο ομάδες, και από λιγότερους συμμετέχοντες/ουσες. Οι δραστηριότητες αυτές είναι η ζωγραφική, τα παιχνίδια, η φωτογραφία, η παρακολούθηση ταινιών και σειρών, η ενασχόληση με το θέατρο, η συλλογή αντικειμένων, ή το γράψιμο.



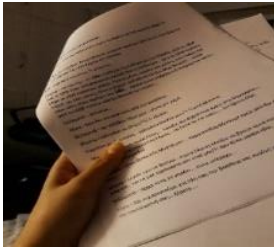
(4)



(3)



(4)



(3)



(3)

Ικανοποίηση προτιμήσεων και ενδιαφερόντων (και η σημασία τους). (π.χ.: «μου αρέσει πολύ να ζωγραφίζω»-3, «το βιντεοπαιχνίδι fortnite.. μου αρέσει πολύ»-3, «η φωτογραφία μου αρέσει πολύ»-2, «η αγαπημένη μου σειρά, το Orange is the New Black.. μου αρέσει πάρα πολύ»-2, «μου αρέσουνε πάρα πολύ οι ταινίες.. με μεταφέρουνε σε άλλο κόσμο.. πολλές φορές έχει τύχει να ζηλέψω ταινία, δηλαδή μακάρι να έπαιζα εκεί πέρα»-2, «το σκίτσο (σε μπλούζα) είναι από τη αγαπημένη μου σειρά Rick and Morty.. επιστημονικής φαντασίας.. συνδυάζει κάποια από τα αγαπημένα μου πράγματα.. τη φυσική και το έξυπνο χιούμορ»-4, «το θέατρο.. το αγάπησα από την αρχή που ξεκίνησα.. και έχω ανακαλύψει ένα ταλέντο που δεν το είχα βρει»-3, «μου αρέσει πολύ να ακούω (μουσική) από δίσκους και επίσης να τους συλλέγω»-3, «ένα τετράδιο, μια μισοτελειωμένη πρόταση.. γενικά μου αρέσει να γράφω στον ελεύθερο μου χρόνο»-2).

Θετικά συναισθήματα (γενική αίσθηση ψυχικής ευεξίας, χαρά, ευχαρίστηση, διασκέδαση, χαλάρωση, αποφόρτιση). (π.χ.: «με κάνει να νιώθω ωραία όταν ζωγραφίζω»-3, «η φωτογραφία.. έβλεπα ότι το λατρεύουν οι φίλες μου.. οπότε λέω είναι αναπόσπαστο κομμάτι εφηβικής ευεξίας»-2, «η φωτογραφία με κάνει να χαλαρώνω, να ξεχνιέμαι και να ξεφεύγω από τη ρουτίνα της καθημερινότητας»-4, «οι σειρές για μένα είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους να ξεφύγω από την καθημερινότητα και να χαλαρώσω»-2, «η αγαπημένη μου σειρά Rick and Morty.. με κάνει να γελάω»-4)

Στιγμές με αγαπημένα πρόσωπα (φίλοι, οικογένεια). (π.χ.: «ένα επιτραπέζιο σκάκι, το οποίο παίζουμε εγώ με τον πατέρα μου.. με φέρνει κοντά.. με οποιονδήποτε.. άνθρωπο παίζουμε μαζί»-3, «συζητώντας για αυτή (αγαπημένη σειρά) με μια φίλη μου καταφέραμε να έρθουμε πιο κοντά, αφού είχαμε απομακρυνθεί εδώ και καιρό»-2, «έχω περάσει πολύ ωραία προσπαθώντας με τη θεατρική να κάνουμε πρόβες για να βγει καλή η παράσταση»-3).

Αναφορικά με την φωτογραφία, σχολιάστηκε ότι αποτελεί και πηγή δημιουργίας («η φωτογραφία.. η χαρά του να δημιουργείς μία εικόνα και να μπορείς να την αποτυπώσεις»-2), ενώ σχολιάστηκε και η συχνή χρήση της από τους εφήβους, λόγω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης («η φωτογραφία.. τα τελευταία χρόνια έχει γίνει πολύ διάσημη ανάμεσα στους εφήβους και τους αρέσει πάρα πολύ (με έμφαση), ειδικά στα social media»-2).

Προσωπικές συνήθειες. Στην υποενοότητα αυτή, οι συμμετέχοντες/ουσες (από τρεις ομάδες, 2,3,4) μιλούν για διάφορες προσωπικές τους συνήθειες, είτε στο πλαίσιο της καθημερινότητάς τους, είτε στον ελεύθερο τους χρόνο, και οι οποίες τους ευχαριστούν. Οι συνήθειες που αναφέρθηκαν είναι η *μαγειρική, το μπάνιο, η χαλάρωση με ζεστά ρούχα και ροφήματα, τα ψώνια, το βάψιμο των νυχιών, οι βραδινές βόλτες*. Οι συνήθειες αυτές αφορούν κυρίως χρόνο-στιγμές με τον εαυτό ή την φροντίδα του εαυτού, όπως σχολίασε και μία κοπέλα: «να μαγειρεύω.. νιώθω ότι φροντίζω τον εαυτό μου»-2, αν και εδώ υπήρχαν κάποιες αναφορές για σύνδεση με στιγμές με αγαπημένα πρόσωπα (π.χ.: «μου αρέσει να μαγειρεύω.. και με την αδελφή μου»-2, «οι βόλτες το βράδυ.. με την αδελφή μου ή με φίλες»-4).

Θετικά συναισθήματα. Και εδώ πάλι, οι συνήθειες αυτές τους δημιουργούν διάφορα θετικά συναισθήματα (*χαρά, χαλάρωση, αποφόρτιση-απόδραση από καθημερινότητα*), συμβάλλοντας στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας τους (π.χ.: «το μπάνιο.. είναι το τελευταίο πράγμα που κάνω μέσα στη μέρα και με βοηθάει να χαλαρώσω και να ξεπλύνω από πάνω μου την κούραση της ημέρας»-2, «πάνω στο κρεβάτι μου, με μια κούπα καφέ και ζεστές χουχουλιάρικες κάλτσες, γιατί θεωρώ ότι ένα χειμωνιάτικο απόγευμα είναι απλά ο τέλειος τρόπος να χαλαρώσω.. να σκεφτώ πώς πήγε η μέρα»-2, «μου αρέσει να μαγειρεύω.. είναι κάτι που κάνω συχνά και περνάω καλά»-2).



(2)



(2)



(2)

Κάποιοι τόνισαν και την θετική σημασία του *ύπνου* στη ζωή τους, καθώς του προσφέρει πολλαπλά οφέλη, όπως χαλάρωση, ξεκούραση, αποφόρτιση, όνειρα (π.χ.: «μου αρέσει πολύ ο ύπνος.. έχει τύχει να κοιμηθώ και για να ξεχάσω απαίσια γεύση από το στόμα μου.. είναι το απόλυτο χαλαρωτικό για εμένα»-2, «είμαι ένα παιδί γεμάτο υπερένταση που κοπανιέται όλη μέρα.. οπότε ο ύπνος μου είναι, πέρα από απαραίτητος, απολαυστικός»-2, «μου αρέσει να κοιμάμαι γιατί εκείνες τις ώρες που το κάνω δεν σκέφτομαι συνειδητά και έτσι ξεκουράζομαι πνευματικά, νιώθω ευτυχισμένη, αφού πάντα βλέπω καλά όνειρα»-2).



(2)



(2-αιώρα)

Φύση/Φυσικά Τοπία-Στοιχεία (4^η Θεματική Ενότητα)

Στην ενότητα αυτή, εμπεριέχονται οι φωτογραφίες και οι περιγραφές των συμμετεχόντων/ουσών (και από τις τέσσερις ομάδες), για την επίδραση που ασκεί στη ζωή και στην ψυχική ευεξία τους, η επαφή με την φύση και τα διάφορα στοιχεία της. Η επαφή αυτή μπορεί να αφορά την απλή θέαση ενός φυσικού τοπίου/στοιχείου, μπορεί όμως και να αφορά την ύπαρξη του ατόμου εντός της φύσης, όταν για παράδειγμα κάνει κάποια δραστηριότητα, ή μία απλή βόλτα, έναν περίπατο, ή μια εκδρομή, ή ακόμη και διακοπές σε κάποιον οικείο τόπο. Στις περιγραφές αυτές το άτομο μπορεί να είναι μόνο του, αλλά πιο συχνά βρίσκεται μαζί με φίλους ή γονείς. Τα φυσικά τοπία/στοιχεία, μπορεί να βρίσκονται στην πόλη, ή στην επαρχία (γενικά), ή και στο χωριό του παιδιού (πιο συγκεκριμένα). Επίσης, μπορεί να πρόκειται και για μεμονωμένα φυσικά στοιχεία, όπως ο ήλιος, η θάλασσα, τα λουλούδια, ο ουρανός κ.ά., ή ακόμη και για καιρικές συνθήκες: σύννεφα- βροχή.

Γενικές πληροφορίες για τις φωτογραφίες. Οι φωτογραφίες αυτής της ενότητας απεικονίζουν κυρίως φυσικά τοπία, είτε αυτά βρίσκονται στην επαρχία (γενικά ή σε χωριό/έξοχικό του εφήβου), είτε στην πόλη (πάρκα, κήπος σπιτιού). Ακόμη, περιλαμβάνονται πιο ειδικές υποκατηγορίες, για επιμέρους στοιχεία της φύσης, όπως λουλούδια και ο ήλιος. Επίσης, συμπεριλαμβάνονται και κάποιες φωτογραφίες (από μία ομάδα:4) που αφορούν την επίδραση των καιρικών φαινομένων (σύννεφα, βροχή). Πέρα όμως από τη σημασία της φύσης αυτής καθαυτής, οι περισσότερες από τις φωτογραφίες αυτές συνδέονται και με ευχάριστες στιγμές ή/και αναμνήσεις από αγαπημένα πρόσωπα, όπως φίλοι και οικογένεια, ενώ κάποιες άλλες έχουν συμβολικό περιεχόμενο (σκέψεις, αφηρημένες ιδέες).

Ανάλυση θεματικής ενότητας. Μέσα από την ανάλυση που έγινε συνολικά στις αναφορές και τις φωτογραφίες των συμμετεχόντων/ουσών, σχετικά με τη σημασία της φύσης (τοπία, στοιχεία) στη ζωή και στην ψυχική ευεξίας τους, προέκυψαν οι εξής υποενότητες: 3.1: Θετικά Συναισθηματικά και Νοητικά Οφέλη, 3.2: Σύνδεση με Αγαπημένα Πρόσωπα/ Όμορφες Στιγμές/ Δραστηριότητες, 3.3: Αγάπη/Προτίμηση για την Φύση, 3.4: Αισθητικό Κάλλος. Η ανάλυση των αναφορών από τις έμμεσες φωτογραφίες είτε εμπεριέχεται στην ανάλυση των επιμέρους υποενότητων, είτε εντάσσεται στις σχετικές θεματικές ενότητες.

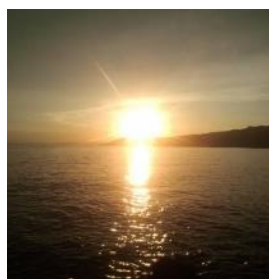
Θετικά συναισθηματικά και νοητικά οφέλη. Στην υποενότητα αυτή, οι συμμετέχοντες/ουσες (και από τις τέσσερις ομάδες) αναφέρουν ότι η θέαση ή η επαφή με ένα τοπίο ή στοιχείο της φύσης τους προκαλεί:

Χαρά- ευχαρίστηση. (π.χ.: «η φύση.. με κάνει να νιώθω ευχάριστα»-1, «η θάλασσα με κάνει να νιώθω ωραία»-1, «ένα ουράνιο τόξο.. με κάνει χαρούμενη για πολλούς λόγους»-2, «ένα τοπίο με ένα ηλιοβασίλεμα.. μπορεί να σε κάνει χαρούμενη μέσα σε λίγο χρόνο»-4).

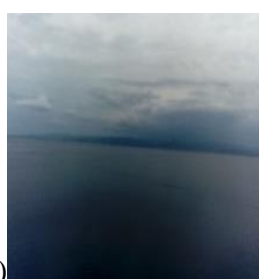
Ηρεμία- γαλήνη- χαλάρωση. (π.χ.: «πόση ηρεμία και γαλήνη προσφέρει μία βόλτα στην θάλασσα»-1, «νομίζω όλους τους ηρεμεί (η φύση).. τους κάνει να νιώθουν λίγο ελεύθεροι»-1, «μου αρέσει να περπατάω στα βότσαλα και να χαζεύω την θάλασσα γιατί με ηρεμεί»-3, «ένα τοπίο από την φύση.. μου θυμίζει τις βόλτες που έχω κάνει στην φύση, και με ηρεμεί αυτό»-3, «το ηλιοβασίλεμα πάντα με ηρεμεί»-4).

Αναζωογόνηση-τόνωση-ξεκούραση. (π.χ.: «μια βόλτα στην θάλασσα.. σε αναζωογονεί και σε ξεκουράζει σε μεγάλο βαθμό»-1, «ο ήλιος.. το φως.. νιώθω ότι μου δίνει ενέργεια»-2, «γενικά με αναζωογονεί και με ξεκουράζει η επαφή με την φύση»-2).

Εμπνευση- δημιουργία/ στοχασμοί (π.χ.: «μου άρεσε πόσο απέραντη ήταν (η θάλασσα) και το πόσο μεγάλος είναι ο κόσμος»-1, «ο ήλιος.. συμβολίζει την ελπίδα»-1, «το λουλούδι, τοπικό των Κυθήρων, semprevives λέγονται.. μου αρέσει η ιδέα ότι πάντα ζει και ότι δεν μαραίνεται ποτέ»-3, «ένας συννεφιασμένος καιρός.. αυτός ο καιρός.. κάνει (τους ανθρώπους) να σκέφτονται, να γίνονται δημιουργικοί»-4, «ένα δέντρο με μωβ φύλλα- λουλούδια.. με κάνει να αισθάνομαι ότι το διαφορετικό είναι και ωραίο»-4).



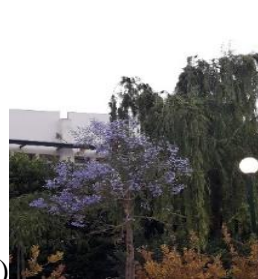
(1)



(1)



(3)



(4)

Υπήρξαν και δύο αναφορές (ομάδα 2) ότι ένα θετικό στοιχείο κάποιων φυσικών τοποθεσιών της φύσης είναι ότι βρίσκονται μακριά από την πόλη: «ήταν μακριά από την πόλη και ένιωσα ότι βρισκόμουν σε άλλο κόσμο.. η επαφή με την φύση»-2, και έχουν λιγότερο κόσμο: «μία παραλία, στην Κρήτη.. είναι πολύ ωραία και απομονωμένη»-2.

Σύνδεση με αγαπημένα πρόσωπα/ όμορφες στιγμές/δραστηριότητες. Σε αυτήν την υποενότητα, εμπεριέχονται οι αναφορές/φωτογραφίες (και από τις τέσσερις ομάδες) που συνδέουν τα φυσικά τοπία και στοιχεία με αγαπημένα πρόσωπα του εφήβου, αλλά και με διάφορες δραστηριότητες, ή και με όμορφες στιγμές γενικότερα:

Σύνδεση με αγαπημένα πρόσωπα. (π.χ.: «όταν βλέπω ένα τέτοιο λουλούδι θυμάμαι όλες τις αναμνήσεις μου μαζί του (παππούς)»-1, «θάλασσα, διακοπές, καλοκαίρι, παρέα και αγαπημένα πρόσωπα, είναι λέξεις αλληλένδετες»-2, «ένα τοπίο από την φύση, όταν είχα πάει περίπατο με κάποιους φίλους μου»-3, «η θάλασσα είναι ένα μέρος που λατρεύω να πηγαίνω με τους φίλους μου. Και μου θυμίζει που παλιά πήγαινα με τον παππού μου και μου μάθαινε να κολυμπάω»-4).



(1-παππούς)



(2-φίλοι)



(3-φίλοι)



(4)

Σύνδεση με όμορφες στιγμές- αναμνήσεις (γενικά). (π.χ.: «η θάλασσα.. όταν την κοιτάζω αναπολώ τα καλοκαίρια που έχω περάσει και ανυπομονώ για το επόμενο»-2, «αγαπημένα ηλιοβασιλέματα της Νάξου.. μου θυμίζει τις υπέροχες στιγμές σε αυτό το νησί»-3, «να κάθεται στο μπαλκόνι του σπιτιού σου και να βλέπεις αυτά τα όμορφα λουλούδια»-4).

Σύνδεση με δραστηριότητες. (π.χ.: «ποδήλατο με τους φίλους μου.. εξερευνούμε.. ανακαλύπτουμε τη φύση»-2, «λατρεύω την θάλασσα. Μπορώ να κολυμπάω ή να κάνω σπορ για ώρες»-2, «ένα τοπίο από την φύση.. μου θυμίζει τις βόλτες που έχω κάνει»-3).



(1)

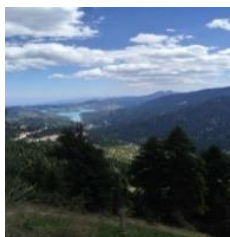
Μία κοπέλα (ομάδα 3) χρησιμοποίησε μία φωτογραφία με τριαντάφυλλα, προκειμένου να εξηγήσει, πέρα από την αγάπη της για αυτό το φυσικό στοιχείο, τη σημασία της φροντίδας των ανθρώπων (ως μεταφορά με την φροντίδα των λουλουδιών): «όταν αγαπάω ένα λουλούδι δεν το κόβεις αλλά το ποτίζεις και το φροντίζεις καθημερινά, κάτι παρόμοιο γίνεται και με του ανθρώπους που αγαπάς, τους φροντίζεις δεν τους πληγώνεις»-3)



(3)

Αγάπη-προτίμηση για τη φύση. Στην υποενοότητα αυτή, εμπεριέχονται οι γενικές αναφορές/φωτογραφίες των συμμετεχόντων/ουσών (και από τις τέσσερις ομάδες) για την αγάπη τους προς την φύση, καθώς και οι πιο ειδικές προτιμήσεις τους για συγκεκριμένα τοπία/ στοιχεία, όπως ο ήλιος, το ηλιοβασίλεμα, η θάλασσα, το βουνό, το ουράνιο τόξο, αλλά και συγκεκριμένες καιρικές συνθήκες:

Γενικές αναφορές (για την αγάπη προς τη φύση). (π.χ.: «γενικά μου αρέσει η φύση, οπότε έχω βγάλει πολλές φωτογραφίες με την φύση»-1 «μου αρέσει πολύ η φύση»-1, «ένα μεγάλο πάρκο.. μου αρέσει η φύση. Αγαπώ την ομορφιά της και μου αρέσει να γνωρίζω διάφορα μέρη»-3, «μου αρέσει να τραβάω φωτογραφίες τη φύση και τα τοπία»-4).



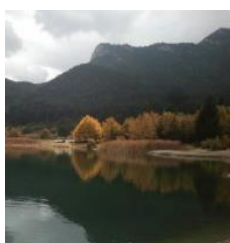
(1)



(1)



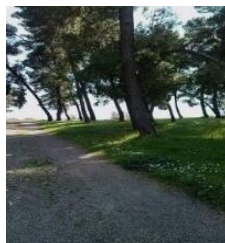
(1)



(2)

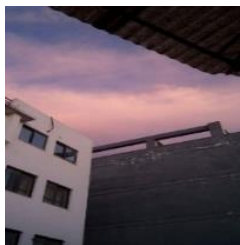


(3)

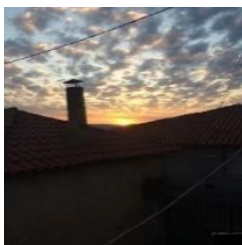


(4)

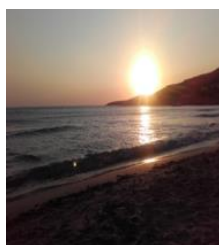
Συγκεκριμένες Αναφορές. Πολλοί συμμετέχοντες/ουσες δήλωσαν ότι τους αρέσει ο ήλιος και τα ηλιοβασιλέματα (π.χ.: «αγαπώ τον ήλιο και το φως»-2, «μου αρέσει πολύ να κρατάω αναμνήσεις από τα ηλιοβασιλέματα, και γενικά να τα βλέπω»-3, «ένα ηλιοβασίλεμα.. είναι μια από τις εικόνες που μου αρέσουν απίστευτα»-4).



(1)



(2)



(3)



(4)

Άλλοι (ή και οι ίδιοι) ανέφεραν την προτίμησή τους για τη θάλασσα (π.χ.: «λατρεύω την θάλασσα.. οτιδήποτε έχει σχέση με την θάλασσα»-2, «μου αρέσει η θάλασσα»-3).



(1)



(1)



(2)

Σε κάποιους αρέσουν πολύ τα λουλούδια (π.χ.: «τα τριαντάφυλλα είναι ένα από τα αγαπημένα μου λουλούδια»- 1, «μου αρέσουν τα λουλούδια, θέλω να τα περιποιούμαι »-3),



(3)

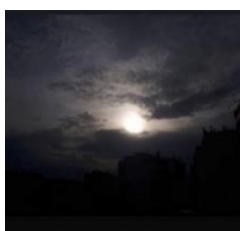


(3)



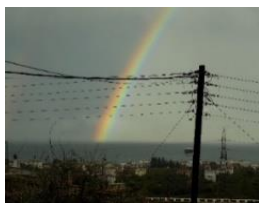
(4)

ενώ σε κάποιους άλλους το φεγγάρι (π.χ.: «μια νύχτα με μισοφέγγαρο.. μου αρέσει.. βλέπω το μισοφέγγαρο που είναι μόνο του αλλά λάμπει τόσο πολύ που βλέπει όλη την γη»-4)



(4)

ή τα ουράνια τόξα (π.χ.: «ένα ουράνιο τόξο.. λίγα λεπτά αφού έχει βρέξει»-2).



(2)

Κάποιοι λίγοι ανέφεραν και ποιο είδος καιρού προτιμούνε (π.χ.: «ένας συννεφιασμένος καιρός.. αυτός ο καιρός με ευχαριστεί»-4, «ο ουρανός σε συνεργασία με τα σύννεφα κάνουν ένα πολύ όμορφο τοπίο»-4), αν και διατυπώθηκε και μία διαφορετική άποψη: «όταν έχει συννεφιά συνήθως μελαγχολώ.. μου αρέσει να έχει λιακάδα»-2.



(4)

Αισθητικό κάλλος. Στην υποενότητα αυτή, εμπεριέχονται οι αναφορές/φωτογραφίες των συμμετεχόντων/ουσών (και από τις τέσσερις ομάδες) για τα αισθητικά προτερήματα των φυσικών τοπίων και στοιχείων, τα οποία και οδηγούν στα παραπάνω θετικά αποτελέσματα. Πρόκειται για οφέλη που πηγάζουν από διάφορες αισθήσεις:

Όμορφο θέαμα (όραση). Οι περισσότεροι ανέφεραν ότι η φύση είναι ένα πολύ όμορφο, οπτικό θέαμα (π.χ.: «μου άρεσε πολύ το χρώμα αυτών των λουλουδιών»-2, «ηλιοβασίλεμα στο χωριό μου.. η φύση στο απόγειό της. Τόσα χρώματα, τέτοια ομορφιά»-2, «μου αρέσει η φύση. Αγαπώ την ομορφιά της»-3, «ο ουρανός, προς το απόγευμα.. είναι τόσο ωραίος με τα χρώματά του (πορτοκαλί, γαλάζιο)»-4)

Μυρουδιές (όσφρηση). Κάποιοι λίγοι αναφέρθηκαν και στις μυρουδιές της φύσης (π.χ.: «ηρεμώ με την μυρουδιά τους (των τριαντάφυλλων)»-1, «ο ήχος.. ο παφλασμός των κυμάτων όταν χαϊδεύει τα αυτιά μου»-2)

Ήχοι (ακοή). Μία αναφορά «μου αρέσει να ακούω τον παφλασμό (των κυμάτων)»-1.

Φαίνεται επομένως μέσα από λεγόμενά τους ότι πολλοί επέλεξαν να τραβήξουν τόσες φωτογραφίες από την φύση, όχι μόνο για τα οφέλη που προσφέρει, αλλά και λόγω των αισθητικών τους χαρακτηριστικών, επηρεαζόμενοι ίσως και από το τι τους αρέσει να φωτογραφίζουν (π.χ.: «μου αρέσει γενικά να φωτογραφίζω τριαντάφυλλα, τα λουλούδια γενικότερα»-3, «μου αρέσει να τραβάω φωτογραφίες τη φύση και τα τοπία»-4).

Ζώα (Κατοικίδια) (5^η Θεματική Ενότητα)

Στην ενότητα αυτή, εμπερικλείονται οι φωτογραφίες και οι αναφορές των συμμετεχόντων/ουσών (και από τις τέσσερις ομάδες) για τη σημασία των αγαπημένων τους ζώων (κυρίως κατοικίδιων) στη ζωή και στην ψυχική ευεξία τους.

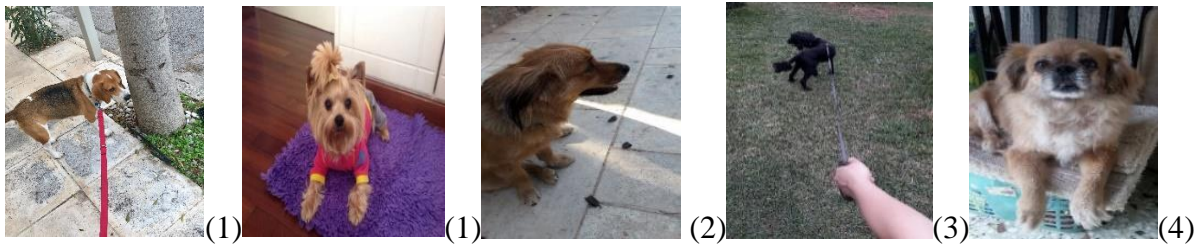
Γενικές πληροφορίες για τις φωτογραφίες. Οι φωτογραφίες που ανήκουν σε αυτήν την ενότητα, απεικονίζουν αγαπημένα ζώα των συμμετεχόντων/ουσών, κυρίως κατοικίδια, είτε δικά τους, είτε άλλων, τα οποία τους προκαλούν ιδιαίτερα θετικά συναισθήματα και ασκούν σημαντική επίδραση στην ψυχική ευεξία τους. Από την άλλη πλευρά, κάποιοι επέλεξαν να φωτογραφίσουν και τα κατοικίδιά που έχουν χάσει και των οποίων η απώλεια τους προκαλεί αρνητικά συναισθήματα. Ακόμη, περιλαμβάνονται και κάποιες λίγες φωτογραφίες, που έχουν συμβολικό περιεχόμενο (αφηρημένες ιδέες, προβληματισμοί).

Ανάλυση θεματικής ενότητας. Μέσα από την ανάλυση που έγινε συνολικά στις αναφορές και τις φωτογραφίες των συμμετεχόντων/ουσών, σχετικά με τη σημασία των ζώων στη ζωή και στην ψυχική ευεξία τους, προέκυψαν οι εξής υποενότητες: 5.1: Η Σημασία των Ζώων, 5.2: Οφέλη από την Επαφή με τα Ζώα, 5.3: Απώλεια Αγαπημένου Ζώου, 5.4.: Έμμεσες Φωτογραφίες. Η ανάλυση των δύο τελευταίων υποενοτήτων εντάσσεται στις σχετικές θεματικές ενότητες.

Η σημασία των ζώων. Σε αυτήν την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες (και από τις τέσσερις ομάδες) μιλούν για τη μεγάλη σημασία που έχουν τα αγαπημένα τους ζώα, κυρίως κατοικίδια, στη ζωή τους, όπως φαίνεται μέσα από τις προτιμήσεις και τα συναισθήματα τους προς αυτά. Επιπρόσθετα, αναφέρουν και τα χαρακτηριστικά εκείνα των ζώων, που τα καθιστούν, κατά την γνώμη τους, σημαντικά και ξεχωριστά:

Αξιολόγηση σημασίας (σημασία, συναισθήματα αγάπης, προτιμήσεις). Πολλοί συμμετέχοντες/ουσες ανέφεραν τη μεγάλη σημασία που έχουν τα ζώα στη ζωή τους (π.χ.: «ο σκύλος είναι ένα από τα σημαντικότερα πράγματα (πρόσωπα) στην ζωή μου»-1, «ο σκύλος είναι ο καλύτερος φίλος του ανθρώπου».. επειδή περί φίλου πρόκειται»-2, «οι παπαγάλοι μου.. είναι πολύ σημαντικά πλασματάκια»-2,) και για τα οποία τρέφουν έντονα συναισθήματα αγάπης (π.χ.: «αγαπώ πολύ τα ζώα, κυρίως τα κατοικίδια, οι γάτες και οι σκύλοι»-2, «η Ζιζέλ, το σκυλάκι μου.. έχω πολύ γερό δεσμό αγάπης μαζί της»-4, «λατρεύω και τον σκύλο μου»-4).

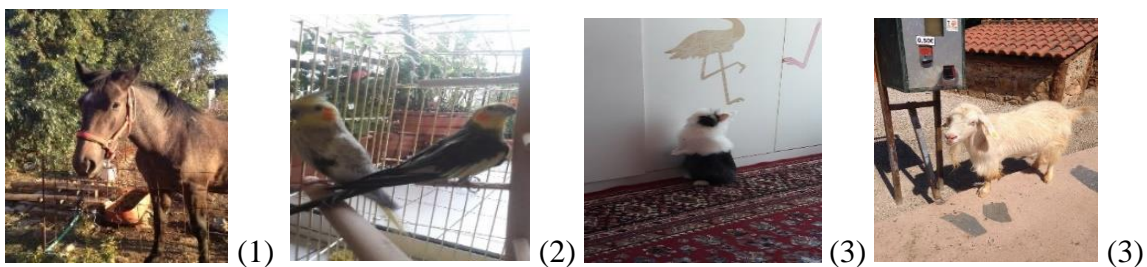
Έχουν βέβαια και τις ιδιαίτερες προτιμήσεις τους, κυρίως στους σκύλους (π.χ.: «τον σκύλο του ξαδέρφου μου.. αυτόν τον σκύλο τον λατρεύω.. είναι πραγματικά ότι καλύτερο.. απλά είναι.. σκύλος.. τέλος»-2, «λατρεύω τα σκυλιά»-2).



Αλλά και στις γάτες (π.χ.: «οι γάτες αποτελούν μεγάλη μου αγάπη και πάντα ήθελα μία ως κατοικίδιο»-2, «οι γάτες είναι τα αγαπημένα μου ζώα..»-4).



Υπήρξαν βέβαια και αναφορές σε άλλα ζώα, όπως τα άλογα (π.χ.: «το άλογο που είχα.. σημαίνει ακόμα πολλά για μένα»-1), οι παπαγάλοι («οι παπαγάλοι μου, ο Ρούλης και η Ραλλού, είναι πολύ σημαντικά πλασματάκια»-2), τα κουνέλια («το κουνέλι μου, το έβγαλα επειδή απλά μου αρέσει το κουνέλι μου»-3), ή ακόμη και οι κατσίκες («το αγαπημένο μου ζώο είναι οι κατσίκες... θα ήθελα να την έχω, βασικά την έχω και στο κινητό μου, τόσο πολύ την λατρεύω»-3, «η φωτογραφία με την κατσίκα, μου θύμισε τα ζώα στο χωριό μου.. και εγώ είχα πάει κάποια στιγμή εκεί πέρα μόνο και μόνο για να δω τις κατσίκες και τα πρόβατα»-3).

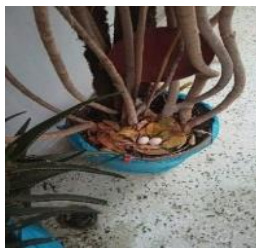


Θετικά χαρακτηριστικά ζώων. Κάτι άλλο που, σύμφωνα με τους συμμετέχοντες/ουσες κάνει τα ζώα ιδιαίτερα σημαντικά για αυτούς είναι τα θετικά χαρακτηριστικά τους, όπως το ότι είναι επικοινωνιακά, δραστήρια (π.χ.: «ο σκύλος.. γεμάτος ενέργεια, έχει πάντα όρεξη για παιχνίδι»-2, «(δύο παπαγάκια).. ιδιαίτερα επικοινωνιακά (μιμούνται ήχους, αντιδρούν σε ήχους, παίζουν μεταξύ τους)»-2), καθώς και συμπαθητικά, ευχάριστα, αγνά (π.χ.: «οι σκύλοι.. είναι αγνά και ευχάριστα πλάσματα.. από τα πιο συμπαθητικά πλάσματα στον

πλανήτη»-2), ενώ δείχνουν αφοσίωση και εμπιστοσύνη προς τον άνθρωπο που τα φροντίζει (π.χ.: «στα μάτια του σκύλου είμαστε όλοι Θεοί. Πώς να μην νιώθει κανείς υπέροχα με κάτι τέτοιο;»-2, «η σκυλίτσα αυτή.. ήταν πάντα δίπλα στο αφεντικό της. Έτσι κατάλαβα πως η αγάπη που έτρεφε για αυτόν, αλλά και το αντίστροφο ήταν τεράστια»-4). Αλλά και στοιχεία της εμφάνισής τους, αναφέρθηκαν ως σημαντικά (π.χ.: «ένας πανέμορφος σκύλος (όλοι οι σκύλοι είναι πανέμορφοι)»-2, «οι γάτες μου αρέσει να τις χαϊδεύω.. είναι χνουδωτά ζώα»-4).

Η σημασία και η θέση που έχουν τα ζώα στη ζωή κάποιων συμμετεχόντων/ουσών φαίνεται και μέσα από τα ονόματα που τους δίνουν (π.χ.: «το όνομά του (σκύλου) είναι Sweety»-1, «τον σκύλο μου τον Φιλαράκο»-1), όσο και μέσα από τις ανθρώπινες ιδιότητες που συχνά τους αποδίδουν (π.χ.: «φέρεται σαν άνθρωπος, κάτι που τον κάνει ακόμα πιο ξεχωριστό (ο σκύλος)»-1, «η Μελίτα (σκυλίτσα) είναι σαν παιδάκι μου»-1, «ο σκύλος.. περί φίλου πρόκειται»-2) ή ακόμη και από την φράση ενός συμμετέχοντα: «οι σκύλοι είναι υπέροχοι, τα λατρεύω, θα προτιμούσα να ήμουν σκύλος, τελεία»-2.

Ενδεικτική της σημασίας των ζώων είναι και η περιγραφή μίας συμμετέχουσας για τα αυγά που βρέθηκαν στη γιαγιάς της: «μία γλάστρα στο μπαλκόνι της γιαγιάς μου, επιλέχθηκε να γίνει φωλιά από περιστέρια!!! Μακάρι να γινόταν αυτό και στο δικό μας, θεωρώ πολύ σπουδαίο να σου δείξουν εμπιστοσύνη δύο πολύ μικρά πλασματάκια όπως τα περιστέρια»-4.



(4)

Η αγάπη κάποιων συμμετεχόντων/ουσών για τα ζώα φαίνεται και από τις επιλογές τους σε παιχνίδια και άλλα αντικείμενα: «το πρώτο μου εφηβικό μπαλόνι.. είχα πρήξει τον πατέρα μου να μου το πάρει, γιατί μου άρεσε πάρα πολύ ένα σκυλάκι, και το πρόσεχα σαν τα μάτια μου»-3, «ένα μικρό ψεύτικο πάντα το οποίο μου έφεραν οι γονείς μου από την Κίνα.. για μένα.. μου αρέσει γενικά στον ύπνο μου να έχω δίπλα μου αρκουδάκια»-2).



(3)

Οφέλη από την επαφή με τα ζώα. Στην υποενότητα αυτή, οι συμμετέχοντες/ουσες (και από τις τέσσερις ομάδες) αναφέρονται στα όσα θετικά αποκομίζουν μέσα από την επαφή τους με τα ζώα:

Θετικά συναισθηματικά οφέλη. Το να βρίσκονται με τα αγαπημένα τους ζώα συνήθως τους προκαλεί μεγάλη χαρά (π.χ.: «έχει ένα μοναδικό τρόπο να με κάνει να γελάω (ο σκύλος μου)»-1, «ο σκύλος μου.. με κάνει χαρούμενη»-1, «οι κατσίκες.. κάθε φορά που τις βλέπω από κοντά νιώθω πολύ χαρούμενη και γεμάτη αδρεναλίνη»-3, «όταν είμαι με το κατοικίδιο μου (κουνέλι) νιώθω ωραία»-3, «οι γάτες.. με κάνουν χαρούμενη»-4). Άλλες φορές πάλι, τους βοηθούν να αισθανθούν καλύτερα (π.χ.: «η σκυλίτσα μου.. όταν είμαι στεναχωρημένη ή αγχωμένη με κάνει να νιώθω καλύτερα, είναι σαν να έχουμε μια δικιά μας επικοινωνία»-1, «οι δύο παπαγάλοι μου, μου φτιάχνουν πάντα την διάθεση»-2, «ο σκύλος.. σε καταλαβαίνει. Το νιώθει όταν δεν είσαι καλά»-2), ή τους προκαλούν συναισθήματα ηρεμίας και γαλήνης (π.χ.: «η κ. Γάτα... καθόταν πάνω στα βιβλία, στο γραφείο μου.. αυτή η στιγμή.. μου προκάλεσε ένα αίσθημα ηρεμίας και γαλήνης, μιας και με τον τρόπο της μου έδειχνε εμπιστοσύνη»-4, «μια καθημερινή νυχτερινή και χαλαρωτική βόλτα με τα δύο μου σκυλιά»-4).

Συντροφιά/ όμορφες στιγμές. Άλλο θετικό στοιχείο της επαφής τους με τα ζώα είναι το ότι τους συντροφεύουν στη ζωή τους, περνώντας ωραίες στιγμές (π.χ.: «ο σκύλος μου έκανε παρέα το καλοκαίρι.. σου κρατάνε την καλύτερη συντροφιά»-2, «τον είχαμε βρει (τον σκύλο) με τον ξάδερφό μου όταν ήταν.. 2-3 μηνών, και.. ουσιαστικά έχουμε μεγαλώσει μαζί και είναι όλες οι αναμνήσεις από την παιδική μου ηλικία μέχρι και τώρα»-2, «η Ζιζέλ, το σκυλάκι μου.. μου αρέσει να παίζουμε μαζί, να περνάμε ποιοτικό χρόνο και να πηγαίνουμε βόλτες»-4).



(2)

Φαγητό (6^η Θεματική Ενότητα)

Στην ενότητα αυτή, εμπερικλείονται οι φωτογραφίες και οι αναφορές των συμμετεχόντων/ουσών (και από τις τέσσερις ομάδες) για την επίδραση του φαγητού στην καθημερινή τους ζωή και την ψυχική ευεξία τους.

Γενικές πληροφορίες για τις φωτογραφίες. Οι φωτογραφίες που εντάσσονται σε αυτήν την ενότητα, απεικονίζουν αγαπημένα φαγητά, ροφήματα και γλυκά των συμμετεχόντων/ουσών, προκειμένου να αποτυπωθούν οι γευστικές τους προτιμήσεις. Αρκετές φωτογραφίες όμως αφορούν και στιγμές με αγαπημένα πρόσωπα, που ομορφαίνουν την καθημερινότητά τους.

Ανάλυση θεματικής ενότητας. Μέσα από την ανάλυση που έγινε συνολικά στις αναφορές και τις φωτογραφίες των συμμετεχόντων/ουσών, σχετικά με τη σημασία του φαγητού στη ζωή και στην ψυχική ευεξία τους, προέκυψαν οι εξής υποενότητες: 6.1: Γευστικές Προτιμήσεις, 6.2: Θετικά Συναισθηματικά Οφέλη, 6.3: Σύνδεση με Αγαπημένα Πρόσωπα και Όμορφες Στιγμές.

Γευστικές προτιμήσεις. Σε αυτήν την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες (και από τις τέσσερις ομάδες) μιλούν για τις γευστικές τους προτιμήσεις, για τα διάφορα είδη τροφής δηλαδή, που τους αρέσει, τους ευχαριστεί να καταναλώνουν:

Φαγητά. Πολλοί αναφέρθηκαν σε διάφορων ειδών αγαπημένα φαγητά, με ιδιαίτερη έμφαση στις πιο ανθυγιεινές τροφές (junk food) (π.χ.: «τα αγαπημένα μου μακαρόνια»-1, «το φαγητό το αγαπώ, και ειδικά, δυστυχώς, το junk food, όπως τα burgers»-2, «πίτα σκεπαστή με γύρο.. ήταν τόσο χορταστική.. είναι ένα από τα αγαπημένα μου edésματα»-3, «λατρεύω τη πίτσα και έχει ωραία γεύση»-4).



(1)



(2)



(3)



(4)

Ροφήματα. (π.χ.: «λατρεύω τη ζεστή σοκολάτα»-2, «πίνω κάθε μέρα τσάι και το λατρεύω»-2, «ο καφές μου αρέσει επίσης πάρα πολύ»-2, «ένα φυσικό τσάι, μία σαλάτα»-2).



(2)



(2)



(3)

Γλυκά. (π.χ.: το αγαπημένο μου γλυκό.. είμαι γλυκαντζού και τρελαίνομαι για γλυκά», «μερικές μπάρες bounty»-2, «μου αρέσει να τρώω παγωτό»-2).



(1)



(2)

Φρούτα (μία αναφορά). («οι φράουλες είναι το αγαπημένο μου φρούτο και κάθε φορά τρώω πάρα πολλές»-3).



(3)

Γενικές Δηλώσεις. (π.χ.: «μου αρέσει πολύ το φαγητό»-2, «δεν μπορώ χωρίς φαΐ.. ανά μία ώρα μπορεί να φάω κάτι άλλο»-3, «η ώρα του φαγητού για μένα είναι σημαντική»-4).

Θετικά συναισθηματικά οφέλη. Σε αυτήν την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες (και από τις τέσσερις ομάδες) αναφέρονται στα θετικά συναισθήματα που βιώνουν όταν γεύονται τα αγαπημένα τους φαγητά:

Χαρά/ ευχαρίστηση/ ευεξία. (π.χ.: «το να βρίσκω μικρές λιχουδιές στο σπίτι.. μου φέρνει απίστευτη ευχαρίστηση. Με γεμίζει.. κυριολεκτικά»-2, «βασικά ότι έχει να κάνει με φαΐ (ωραίο φαΐ) με κάνει χαρούμενη»-3, «ένα μπέργκερ.. με κάνει να νιώθω ωραία.. όταν το βλέπω.. και όταν το τρώω»-3, «όπως όλους, μας κάνει χαρούμενους το φαΐ, και εμένα»-3).

Συναισθηματική στήριξη. Πολλές φορές, τρώγοντας το αγαπημένο τους φαγητό, βελτιώνεται η άσχημη τους διάθεση, ή νιώθουν περισσότερο χαλαροί (π.χ.: «όταν είμαι

πεσμένη ψυχολογικά μια ζεστή σοκολάτα και ένα σοκολατένιο κέικ μου φτιάχνουν την διάθεση»-1, «μία μύρα.. μετά από μερικές δύσκολες καταστάσεις.. με βοηθάει αρκετά να χαλαρώσω.. με χαλαρώνει πάρα πολύ»-4).



(1)



(4)

Σύνδεση με αγαπημένα πρόσωπα και όμορφες στιγμές. Σε αυτήν την υποενότητα, εμπεριέχονται οι αναφορές/φωτογραφίες των συμμετεχόντων/ουσών (και από τις τέσσερις ομάδες) που συνδέουν το φαγητό με ευχάριστες στιγμές από τη ζωή, την καθημερινότητά τους ή/και με αγαπημένα τους πρόσωπα:

Σύνδεση με αγαπημένα πρόσωπα. Μεγάλο μέρος των φωτογραφιών και αναφορών, αφορούσαν το φαγητό ως μία ευκαιρία για ωραίες στιγμές και επικοινωνία με φίλους ή/και την οικογένεια του εφήβου (π.χ.: «την ώρα του φαγητού.. ερχόμαστε όλη η οικογένεια κοντά και συζητάμε για τα νέα μας»-1, «εγώ και η καλύτερη μου φίλη.. της εκφράζω τις σκέψεις μου όταν πάμε βόλτα και τρώμε παγωτό ή σοκολάτα»-2, «το φαγητό (Mc Donald's).. μου θυμίζει εκείνη τη μέρα με τις φίλες μου»-3, «όταν θέλω να περάσω καλά με τους φίλους μου πάμε για φαΐ»-3, «μία πίτσα.. σε ένα εστιατόριο με την οικογένειά μου.. απολαμβάνω να περνάω χρόνο με την οικογένειά μου, σε χώρους διασκέδασης και ψυχαγωγίας»-4).



(2)



(3)



(3)



(4)

Σύνδεση με στιγμές/ συνήθειες της καθημερινότητας (μόνο από την ομάδα 2). Άλλες φορές συνοδεύει την καθημερινότητα και τις προσωπικές τους συνήθειες (π.χ.: «το χειμώνα.. ένα ελεύθερο απόγευμα και να το περάσω χαλαρά, ήρεμα, χουχουλιάρικα, με ένα φλιτζάνι καφέ από την μαμά μου»-2, «το καλοκαίρι.. κρατάω ένα βιβλίο και έχω δίπλα μου ένα καφέ»-2, «απλά μου αρέσει να μαγειρεύω.. είναι κάτι που μου αρέσει να κάνω συχνά»-2).



(2)



(2)

Αν και οι περισσότερες αναφορές των συμμετεχόντων/ουσών αφορούσαν ανθυγιεινά φαγητά, εντούτοις, υπήρχαν και κάποιες λιγότερες αναφορές για υγιεινά φαγητά, που όπως σχολίασε μία κοπέλα, συνδέουν την φροντίδα του σώματος με την ψυχική ευεξία: «η υγιεινή διατροφή μου δίνει ψυχική ευεξία.. όταν πίνω ένα φυσικό τσάι ή τρώω μια σαλάτα νιώθω ότι φροντίζω το σώμα μου και καθώς πιστεύω πως σώμα και το πνεύμα συνδέονται άμεσα, αυτό μου προκαλεί μεγάλη ικανοποίηση»-2.



(2)

Μία άλλη κοπέλα (ομάδα 2) ανέφερε ότι ένας από τους λόγους που είχε βγάλει μία φωτογραφία με φαγητά ήταν για να την «ανεβάσει» στα social media: «δύο γεύματα μπέργκερ με πατάτες.. είχα πάει εκεί με φίλους.. έβγαλα αυτή τη φωτογραφία γιατί ήθελα να θυμάμαι τη μέρα αυτή και για να το ανεβάσω και στο Instagram»-2.

Η αναφορά μιας άλλης κοπέλας (ομάδα 2) για την σύνδεση του φαγητού με μέλη της οικογένειας, εμπειρείχε και αρνητική συναισθηματική χροιά, καθώς της υπενθύμιζε το διαζύγιο των γονέων της: «πηγαίνουμε στον μπαμπά μου τα σαββατοκύριακα, μαζί με την μεγαλύτερη αδελφή μου.. μαγειρεύουμε όλοι μαζί και καθόμαστε.. στο τραπέζι.. και αρνητική σημασία λόγω του χωρισμού των γονιών μου που είναι κάτι που μου δημιουργεί βάρος»-2.



(2)

Αγαπημένες Περίοδοι του Χρόνου (Διακοπές) (7^η Θεματική Ενότητα)

Στην ενότητα αυτή, επικεντρώνονται οι φωτογραφίες και οι αναφορές των συμμετεχόντων/ουσών που αφορούν τη σημασία που διαδραματίζουν στη ζωή και στην ψυχική ευεξία τους, διάφορες περίοδοι (διακοπές) του χρόνου.

Γενικές πληροφορίες για τις φωτογραφίες. Οι φωτογραφίες που ανήκουν σε αυτήν την ενότητα απεικονίζουν κυρίως: τοπία ή στοιχεία από τις διακοπές του εφήβου, καθώς και

από διάφορες δραστηριότητες/ συνήθειες με τις οποίες ασχολείται τότε. Εντούτοις συνήθως χρησιμεύουν και ως ανάμνηση όμορφων στιγμών με αγαπημένα πρόσωπα.

Ανάλυση θεματικής ενότητας. Μέσα από την ανάλυση που έγινε συνολικά στις αναφορές και τις φωτογραφίες των συμμετεχόντων/ουσών, σχετικά με τη σημασία των διακοπών του καλοκαιριού και των Χριστουγέννων, στη ζωή και στην ψυχική ευεξίας τους, προέκυψαν οι εξής υποενότητες: 7.1: Προτιμήσεις, 7.2: Σύνδεση με Όμορφες Στιγμές/Αγαπημένα Πρόσωπα/ Αναμνήσεις.

Προτιμήσεις. Όπως φάνηκε μέσα από τα λεγόμενά τους, αλλά και τις φωτογραφίες τους, οι περισσότεροι έχουν ιδιαίτερη προτίμηση στις διακοπές του καλοκαιριού (π.χ.: «η φωτογραφία μου θυμίζει το καλοκαίρι, την αγαπημένη μου εποχή»-2.), χωρίς βέβαια να λείπουν οι αναφορές για τις διακοπές των Χριστουγέννων (π.χ.: «Χριστούγεννα, την δεύτερη αγαπημένη μου εποχή μετά το καλοκαίρι»-2).

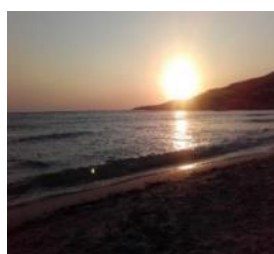
Σύνδεση με όμορφες στιγμές/αγαπημένα πρόσωπα/ αναμνήσεις. Η σημασία των παραπάνω διακοπών για τους εφήβους έγκειται κυρίως στο ότι τότε απολαμβάνουν ωραίες, ξέγνοιαστες στιγμές (π.χ.: «φοράω σορτσάκι και έχω κρύο καφέ.. ένα βιβλίο.. αυτή η φωτογραφία μου θυμίζει το καλοκαίρι»-2, «από τα αγαπημένα μου ηλιοβασιλέματα στην Νάξο, όταν είχα πάει διακοπές το καλοκαίρι»-3), κυρίως μαζί με τους φίλους και την οικογένειά τους (π.χ.: «συνήθως τα βράδια του καλοκαιριού πηγαίνω με φίλους μου σε μια πλατεία στη γειτονιά μου και παίζουμε (βόλεϊ)»-2, «μια βόλτα με μια φίλη μου.. που κρατάμε ζέστες σοκολάτες.. τα Χριστούγεννα»-2, «θάλασσα, διακοπές, καλοκαίρι, παρέα και αγαπημένα πρόσωπα είναι λέξεις αλληλένδετες»-2). Οι στιγμές αυτές, τους αφήνουν μάλιστα με ωραίες αναμνήσεις (π.χ.: «αναπολώ τις παλαιότερες διακοπές των Χριστουγέννων»-1, «όταν την κοιτάζω (τη θάλασσα) αναπολώ τα καλοκαίρια που έχω περάσει και ανυπομονώ για το επόμενο»-2).



(2)



(2)



(3)

Υπήρξε και μία αναφορά από μία κοπέλα, για τα θετικά συναισθήματα που βιώνει την περίοδο των Χριστουγέννων (π.χ.: «ένα χριστουγεννιάτικο δέντρο.. όταν βλέπω αυτή την φωτογραφία νιώθω αγάπη και θαλπωρή»-1).



(1)

Αστικό Τοπίο / Σημεία Σπιτιού (8^η Θεματική Ενότητα)

Στην ενότητα αυτή, εμπερικλείονται οι φωτογραφίες και οι αναφορές των συμμετεχόντων/ουσών (και από τις τέσσερις ομάδες) για διάφορα σημεία- εικόνες της πόλης, καθώς και σημεία μέσα σε κτίρια-σπίτια, που τους προκαλούν θετικά συναισθήματα και σκέψεις. Επιπρόσθετα, περιλαμβάνονται και αρνητικές εικόνες, αλλά και έμμεσες, συμβολικές, οι οποίες θα αναφερθούν εδώ, αλλά θα αναλυθούν εκτενώς στις σχετικές θεματικές ενότητες.

Γενικές πληροφορίες για τις φωτογραφίες. Οι φωτογραφίες που εντάσσονται σε αυτήν την ενότητα αφορούν κυρίως όμορφες εικόνες της πόλης (κτίρια, δρόμοι, πολυκατοικίες, γκράφιτι, χώροι-υποδομές) που αρέσουν και προκαλούν θετικά συναισθήματα στους συμμετέχοντες/ουσες, ενώ επιπρόσθετα συνδέονται με όμορφες στιγμές και αγαπημένα πρόσωπα. Από τη άλλη μεριά, πολλές φωτογραφίες απεικονίζουν άσχημες, αρνητικές εικόνες της πόλης (όπως γκράφιτι (διάφορες απόψεις), σκουπίδια, εγκαταλελειμμένα κτίρια, εργοστάσια), και οι οποίες έχουν τραβηχτεί προκειμένου να αποτυπωθεί η δυσαρέσκεια και οι προβληματισμοί των εφήβων. Επιπλέον, κάποιες άλλες φωτογραφίες έχουν συμβολικό περιεχόμενο, καθώς αφορούν αφηρημένες ιδέες, αξίες, και στόχους. Ακόμη, όπως αναφέρθηκε, περιλαμβάνονται και φωτογραφίες που απεικονίζουν σημεία από το σπίτι του συμμετέχοντα. Οι φωτογραφίες αυτές έχουν όλες θετικό πρόσημο, με το άτομο να απολαμβάνει πολλαπλά θετικά οφέλη μέσα σε αυτό.

Ανάλυση θεματικής ενότητας. Μέσα από την ανάλυση που έγινε συνολικά στις αναφορές και τις φωτογραφίες των συμμετεχόντων/ουσών, σχετικά με τις διάφορες εικόνες της πόλης και την επίδρασή τους στη ζωή και στην ψυχική ευεξία τους, προέκυψαν οι εξής υποενότητες: 8.1: Αστικό Τοπίο- Θετικές Εικόνες της Πόλης, 8.2: Αστικό Τοπίο- Αρνητικές Εικόνες της Πόλης, 8.3: Σημεία του Σπιτιού, 8.4.: Έμμεσες Φωτογραφίες. Οι αναλύσεις των

αναφορών από τις αρνητικές και έμμεσες φωτογραφίες και αναφορές, έχουν τοποθετηθεί στις σχετικές θεματικές ενότητες.

Αστικό τοπίο- θετικές εικόνες της πόλης. Σε αυτήν την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες (από τρεις ομάδες: 1,2,3) μιλούν για την θετική επίδραση διάφορων σημείων/εικόνων της πόλης στη ζωή και στην ψυχική ευεξία τους. Πιο συγκεκριμένα, πρόκειται για *όμορφους χώρους-υποδομές* (π.χ.: «ένα στιγμιότυπο από τον Φάρο του Σταύρου Νιάρχου»-4) ή απλά *ωραία σημεία-εικόνες* (π.χ.: «ένα γκράφιτι σε ένα τοίχο.. πιστεύω πως τα γκράφιτι με νόημα (και όχι αυτά με την μαγκιά του ατόμου που τα κάνει).. μπορούν να δώσουν ομορφιά και ζωή στην πόλη»-2).



(2)

Επιπλέον, οι χώροι αυτοί συχνά προσφέρουν στον έφηβο την ευκαιρία να *συναναστραφεί με φίλους και μέλη της οικογένειας*, περνώντας έτσι *ευχάριστες στιγμές και βιώνοντας θετικά συναισθήματα* (π.χ.: «όταν πηγαίνω στο Νιάρχο με τις φίλες μου ή την οικογένειά μου, χαλαρώνω, παίρνω καθαρό αέρα και αποκτώ ψυχική γαλήνη.. ηρεμώ αφήνοντας πίσω ότι με στεναχωρεί»-4, «ένας δρόμος (της περιοχής) που τον τράβηξα ένα βράδυ καθώς πήγαινα σινεμά.. βγαίνω έξω το βράδυ με την αδελφή μου ή με φίλες μου.. είμαι χαρούμενη γιατί έχει περισσότερη ησυχία και λιγότερη ζέστη»-4, «σε αυτήν την φωτογραφία (κτίρια) απεικονίζεται μία στιγμή της φετινής ανάρστασης όπου μου πρόσφερε ένα καταπληκτικό θέαμα και μια εκπληκτική εμπειρία»-4, «ο χώρος του σουπερμάρκετ με το υπέροχο γρασίδι και τα λουλούδια του.. είναι κάτι υπέροχο.. ένα τόσο φανταστικό τοπίο της γειτονιάς σου.. χαίρομαι που έχω δίπλα στην οικεία μου ένα τέλειο χώρο.. μπορώ να βγω και να απολαύσω το απόγευμά μου, μόνη μου ή με την παρέα μου»-4).



(4)



(4)



(4)



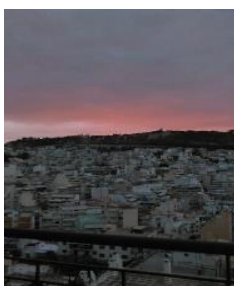
(4)

Σημεία του Σπιτιού. Σε αυτήν την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες (και από τις τέσσερις ομάδες) μιλούν για διάφορα σημεία του σπιτιού τους (αλλά και οικείων τους προσώπων), όπως το μπαλκόνι, ο κήπος, το παράθυρο του δωματίου, το κρεβάτι, και τα οποία προτιμούν επειδή τους προκαλούν θετικά συναισθήματα για διάφορους λόγους:

Θεά. Ο πιο συχνός λόγος προτίμησης των διαφόρων σημείων του σπιτιού τους, είναι η όμορφη θέα που τους παρέχει, κοιτάζοντας για παράδειγμα από το παράθυρο του δωματίου τους (π.χ.: «το μεσημέρι όταν κάθομαι στο γραφείο μου που βρίσκεται απέναντι από το παράθυρο και έχει υπέροχο ήλιο.. και είναι ζεστά.. μου αρέσει να κάθομαι εκεί»-2, «μένω σε λόφο στον έκτο όροφο και από όλα τα παράθυρα φαίνεται η Αθήνα.. συμβάλλει στο να μην νιώθω περικυκλωμένη από τσιμεντένιους τοίχους.. αυτό έχει λειτουργήσει θετικά στην ψυχολογία μου»-2) ή από το μπαλκόνι (π.χ.: «είναι ένα πολύ ωραίο να βγαίνεις.. στο μπαλκόνι του σπιτιού σου και να βλέπεις αυτά τα όμορφα λουλούδια.. μου ανοίγει η διάθεση»-4).



(2)

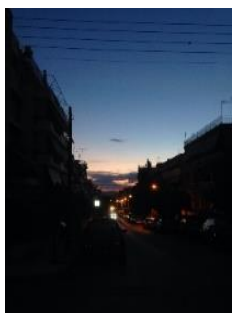


(2)

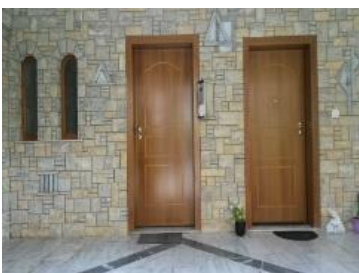


(4)

Σύνδεση με αγαπημένα πρόσωπα. Στο σπίτι τους επίσης μπορεί να περάσουν όμορφα και με τους φίλους τους (π.χ.: «σε αυτό το μπαλκόνι έχω περάσει τις καλύτερες στιγμές, πιστεύω, με φίλους από τις διακοπές»-1, «η θέα από το σπίτι μου.. ήμουν με ένα φίλο μου και είχαμε περάσει υπέροχα εκείνη την μέρα και θα την θυμάμαι για πάντα»-3). Ακόμη, μία κοπέλα φωτογράφησε την πόρτα του σπιτιού της, προκειμένου να απεικονίσει τον τόπο ανατροφής της και να συμβολίσει την σημασία της οικογένειάς της: «το εξωτερικό του σπιτιού μου.. είναι το μέρος που μεγάλωσα. Σε αυτό το σπίτι υπάρχουν όλες οι αναμνήσεις μου μέχρι τώρα. Η οικογένειά μου είναι το πιο σημαντικό πράγμα της ζωής μου»-1).



(3)

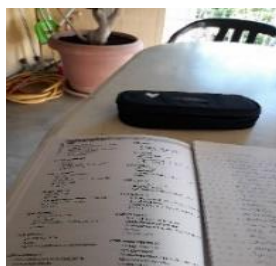


(1)

Χώρος για δραστηριότητες. Μπορούν ακόμη να ασχοληθούν με τις αγαπημένες τους δραστηριότητες (π.χ.: «ο ρόλος για το θέατρο και πίσω είναι ο κήπος του σπιτιού μου»-3, «ένα βιβλίο αγγλικών και η κασετίνα μου στο μπαλκόνι του σπιτιού μου»-3).



(3)



(3)

Υπήρξε και μία αναφορά συγκεκριμένα για το *κρεβάτι*, στο οποίο το άτομο κοιμάται, χαλαρώνοντας από την κούραση της ημέρας («το πολυαγαπητό κρεβάτι μου.. ο ύπνος μου είναι.. απαραίτητος απολαυστικός, δεδομένου ότι είμαι σχεδόν πάντα κουρασμένος»-2).



(2)

Σημειώθηκαν ακόμη και κάποια λίγα σχόλια για το *δωμάτιο*, ως προσωπικό, οικείο χώρο του εφήβου, που όπως σχολίασαν: «το δωμάτιο.. διότι είναι αυτός ο χώρος που νομίζω νιώθουμε όλοι πιο οικείο μας»-2. «ναι (το δωμάτιό μας).. τον έχουμε φτιάξει όπως μας αρέσει και νιώθουμε ωραία μέσα»-2).

Αφηρημένες Ιδέες/Αξίες/ Στόχοι (9^η Θεματική Ενότητα)

Στην ενότητα αυτή, εμπερικλείονται οι φωτογραφίες και οι αναφορές των συμμετεχόντων/ουσών (και από τις τέσσερις ομάδες) αναφορικά με τις αφηρημένες ιδέες, αξίες και στόχους που έχουν κάποια σημασία και ασκούν επίδραση στη ζωή και στην ψυχική ευεξία τους.

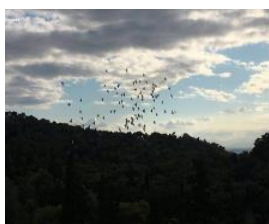
Γενικές πληροφορίες για τις φωτογραφίες. Αυτή η ενότητα εμπεριέχει φωτογραφίες οι οποίες με έμμεσο, συνήθως τρόπο και περιεχόμενο, συμβολίζουν τις σημαντικές, για τους συμμετέχοντες/ουσες, αξίες, ιδέες και στόχους, μέσα από ποικίλα στοιχεία, όπως φυσικά τοπία και στοιχεία, κτίρια (αστικό τοπίο), αντικείμενα (αφίσεις,

βιβλία, παιχνίδια, μετάλλια, ονειροπαγίδα), ή στιγμιότυπα από διάφορες δραστηριότητες/ασχολίες (χορός, άθληση). Μπορεί επομένως οι φωτογραφίες αυτές, λόγω του περιεχομένου που απεικονίζουν, να ανήκουν σε άλλη θεματική ενότητα, εντούτοις όμως έχουν τοποθετηθεί εδώ λόγω του νοήματος που τους έχουν αποδώσει οι συμμετέχοντες/ουσες.

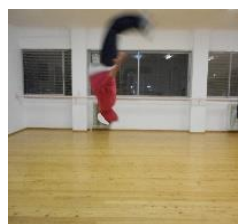
Ανάλυση θεματικής ενότητας. Μέσα από την ανάλυση που έγινε συνολικά στις αναφορές και τις φωτογραφίες των συμμετεχόντων/ουσών, σχετικά με τις διάφορες ιδέες, αξίες και στόχους που έχουν σημαντική θέση στη ζωή τους, προέκυψαν οι εξής υποενότητες: 9.1: Αφηρημένες Ιδέες/Αξίες, 9.1: Στόχοι.

Αφηρημένες ιδέες/αξίες. Σε αυτήν την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες (και από τις τέσσερις ομάδες) μιλούν για την σημασία που έχουν στην ζωή τους, ορισμένες αξίες, ιδανικά και αφηρημένες ιδέες:

Ελευθερία-ανεξαρτησία. Η ιδέα/αξία της ελευθερίας ήταν αυτή που συγκέντρωσε τις περισσότερες φωτογραφίες και αναφορές των συμμετεχόντων/ουσών, και συνδέθηκε με την επιθυμία των εφήβων για ανεξαρτησία και αυτονομία, στη ζωή τους γενικά (π.χ.: «η ελευθερία.. δεν θα μπορούσα να ζήσω χωρίς αυτήν. Με ανακουφίζει να ξέρω ότι μπορώ να αποφασίσω μόνη μου για τον εαυτό μου»-1, «ο άνθρωπος πρέπει μόνος του να αποφασίζει για τον εαυτό του»-2, «ένας καταγάλανος ουρανός.. την επέλεξα γιατί για κάποιο λόγο μου θυμίζει την ελευθερία.. ίσως γιατί δεν έχει όρια ο ουρανός»-4),



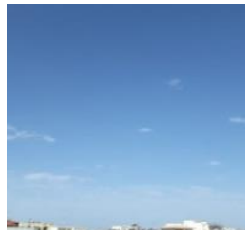
(1: Πουλιά που πετούν-ελευθερία)



(2: στην τέχνη)



(1: Φύση-ελευθερία)



(4: Ουρανός-ελευθερία)

αλλά και σε επιμέρους τομείς της, όπως η τέχνη (π.χ.: «η ελευθερία που προσφέρει η τέχνη και ιδίως ο χορός σε εμένα, είναι το απόλυτο χαρακτηριστικό της ψυχικής ευεξίας»-2).

Ιστορικές- πολιτισμικές αξίες. Δύο συμμετέχουσες αναφέρθηκαν, μέσα από τις φωτογραφίες και τις αναφορές τους, και σε στοιχεία της εθνικής μας ιστορίας και πολιτισμού («βρισκόταν πίσω ο Παρθενώνας.. τονίζει λίγο την Ελλάδα μας.. αυτή η εικόνα θυμίζει ποίοι είμαστε πραγματικά»-1, «απεικονίζονται οι 5 από τις 6 Καρυάτιδες.. επέλεξα αυτή τη φωτογραφία γιατί θέλω να δείξω τον θυμό μου που λείπει η μία Καρυάτιδα»-4).



(1)



(4)

Παιδική Ανεμελιά. Δύο άλλες κοπέλες σχολίασαν ότι είναι σημαντικό να διατηρείται και η αίσθηση της παιδικής ανεμελιάς στη ζωή τους («roller skates.. προσδίδουν λίγη παιδική ανεμελιά που πλέον οι έφηβοι χάνουν στην προσπάθειά τους να γίνουν ή να φανούν μεγάλοι»-2, «ένα μπαλόκι.. το πρώτο μου εφηβικό μπαλόκι.. είναι κάτι σημαντικό για εμένα.. εκείνη την ημέρα έγινα παιδί και ένιωσα μια ψυχική ελευθερία –ευχαρίστηση»-3)



(2)



(3)

Άλλες ιδέες/αξίες. Άλλες ιδέες και αξίες που αναφέρθηκαν από μία φορά είναι η *πίστη προς το Θεό* («η πραγματική χαρά βρίσκεται στον Θεό.. ο Θεός μας έχει δημιουργήσει.. μας έχει χαρίσει όλα όσα εμείς θεωρούμε δεδομένα, χάρη στην εκκλησία και το κατηχητικό έχω έναν σκοπό στην ζωή μου: να γίνωμια όσο καλύτερη γίνεται, στις δύσκολες και άσχημες στιγμές βρίσκω παρηγοριά σ' Εκείνον»-1), η *ελπίδα* («ο ήλιος δείχνει μια ανωτερότητα.. συμβολίζει την ελπίδα»-1), ο *φεμινισμός* («κάποιες από τις αξίες μου, τον φεμινισμό. Προσπαθώ να κάνω ότι μπορώ για να επιτευχθεί η εξίσωση των δύο φύλων, καθώς θεωρώ πως οι γυναίκες είναι δυνατές, ψυχικά και σωματικά, και πως δεν θα έπρεπε σε καμία περίπτωση να δέχονται σεξισμό»-2), αλλά και η αξία της *εκπαίδευσης* («η εκπαίδευση είναι πολύ σημαντική για εμένα»-1). Άλλες ιδέες που αναφέρθηκαν ήταν αυτή της *αθανασίας* («μία σέμπρε βίβα που είναι τοπικό λουλούδι των Κυθήρων.. μου αρέσει η ιδέα το ότι πάντα

ζει και ότι δεν μαραϊνεται ποτέ»-3), αλλά και της *νίκης του καλού επί του κακού* («το βιβλίο του Harry Potter.. είναι ωραίο να πιστεύεις στη μαγεία και στο καλό που νικάει το κακό»-2).



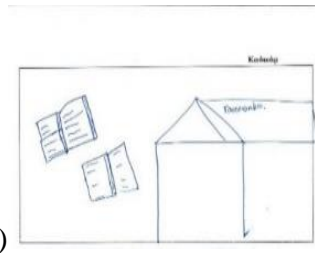
(1)



(1)



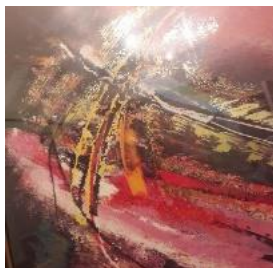
(2)



(1)

Μία κοπέλα, μίλησε γενικά για το ποιο θεωρεί ότι είναι το *νόημα της ζωής* («θα φωτογράφιζα ένα ερώτημα, αναπάντητο, που παιδεύει τους φιλοσόφους για αιώνες ολόκληρους: ποιο είναι το νόημα της ζωής. Και πιστεύω ότι.. είναι ο άνθρωπος.. να περνάει καλά, και να κάνει αυτό που θέλει, να μην κάθεται σε ένα καναπέ, να τρώει, να κάθεται στο κινητό.. Σήκω.. και κάνε αυτό που σου αρέσει, κάνε αυτό που αγαπάς, κάν' το με πάθος»-4).

Ένας συμμετέχοντας μίλησε και για την *ποικιλία των συναισθημάτων* που βιώνει, μέσα από μία φωτογραφία ενός πίνακα ζωγραφικής («σε αυτόν τον πίνακα υπάρχουν πολλά διαφορετικά χρώματα (σκούρα, φωτεινά) τα οποία μας αντιπροσωπεύουν κατά κάποιον τρόπο. Όταν είμαστε στεναχωρημένοι έχουμε τις «μαύρες» μας και την άλλη μέρα αισθανόμαστε πιο χαρούμενοι και αυτά τα συναισθήματα μπορούν να δημιουργήσουν ένα όμορφο κάδρο»-4).



(4: Τα συναισθήματα του εφήβου)

Ένας άλλος συμμετέχοντας συνδέσε μία φωτογραφία ενός δέντρου με μωβ φύλλα με *το διαφορετικό*, χωρίς όμως να προσδιορίζει αν εννοούσε την διαφορετικότητα σε σχέση με την φύση ή/ και τους ανθρώπους («ένα δέντρο με μωβ φύλλα-λουλούδια.. με κάνει να αισθάνομαι ότι το διαφορετικό είναι και ωραίο»-4).



(4)

Στόχοι. Σε αυτήν την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες (και από τις τέσσερις ομάδες) μιλούν για την θετική σημασία που έχουν, σε αυτό το στάδιο της ζωής τους, οι στόχοι που θέτουν. Πρόκειται για στόχους διαφόρων ειδών, ενώ οι αναφορές περιλαμβάνουν και την όλη πορεία προς το στόχο, την προσωπική προσπάθεια, την επιμονή μέχρι την τελική επίτευξη, και τα όσα θετικά τους προσφέρει. Οι στόχοι βέβαια, έχουν και την αρνητική τους πλευρά, αυτή του άγχους, και η οποία θα αναφερθεί στην θεματική ενότητα των δυσκολιών.

Είδη στόχων. Η πλειοψηφία των στόχων που αναφέρθηκαν, αφορούσαν τις σπουδές και το μελλοντικό επάγγελμα των εφήβων (π.χ.: «θέλω να ασχοληθώ στο μέλλον με τη ψυχολογία του παιδιού»-1, «το όνειρό μου είναι να γίνω χορεύτρια»-2, «ψυχολογία.. θα ήθελα να ασχοληθώ με την επιστήμη αυτή»-2, «μου αρέσει να διαβάζω βιβλία, θέλω και εγώ να γίνω συγγραφέας»-2, «μου αρέσει πάρα πολύ το θέατρο, είναι κάτι που θέλω να ασχοληθώ»-3, «να πετύχω τον στόχο μου, να πάρω ένα πτυχίο»-3, «ονειρεύομαι να σπουδάσω στο εξωτερικό»-4). Άλλες αναφορές, αφορούσαν τους επιμέρους στόχους που βάζουν στις διάφορες δραστηριότητες με τις οποίες ασχολούνται (π.χ.: «έχω κολλήσει στον τοίχο μία λίστα με τις ξένες γλώσσες που ξέρω ήδη ή θέλω να μάθω.. και επειδή θέλω να ταξιδέψω»-2, «τα μετάλλια που έχω κερδίσει στις πολεμικές τέχνες που κάνω.. μου θυμίζουν τους αγώνες μου»-2, «η ομάδα χορού μου.. ήταν η μέρα που πήραμε την δεύτερη θέση ανάμεσα σε 6 ομάδες»-3).



(1: Παιχνίδια: Αγάπη για τα Παιδιά=Παιδοψυχολόγος)

Ο θετικός ρόλος και σημασία των στόχων. Μέσα από τα λεγόμενα των συμμετεχόντων/ουσών, φάνηκε ότι οι στόχοι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή και την ψυχική ευεξία τους. Ο θετικός ρόλος τους μπορεί να αφορά τον σχεδιασμό της μελλοντικής τους ζωής, χωρίς αυτός να είναι απαραίτητα δεσμευτικός (π.χ. «ίσως και να βοηθάει να κάνεις μακροχρόνια σχέδια.. να έχεις ένα πλάνο στο μυαλό σου, χωρίς να σε αγχώνει ότι πρέπει να κάνεις ακριβώς αυτό, αλλιώς θα αποτύχω»-1).

Κυρίως όμως αναφέρθηκαν στη σημασία του να προσπαθεί κανείς για αυτά που θέλει να πετύχει, να επιμένει και να μην παραιτείται εύκολα από τους στόχους του (π.χ.: «η σκέψη ότι είναι πολύ υψηλοί οι στόχοι μου πολλές φορές με αγχώνει, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι παρατάω, ίσα ίσα δουλεύω πιο σκληρά»-1, «είμαστε εμείς οι καπετάνιοι που οδηγούμε το

καράβι και οι κωπηλάτες είναι οι στόχοι μας και ο χαρακτήρας μας που θα μας βοηθήσουν να φτάσουμε στον προορισμό μας. Θα υπάρχουν αρκετά εμπόδια αλλά εμείς θα καθορίσουμε το αν θα παλέψουμε ή όχι»-4).

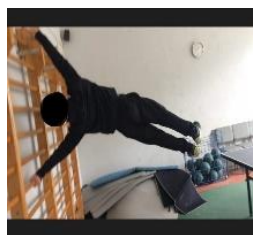


(4: «Εμείς οι καπετάνιοι και οι κωπηλάτες οι στόχοι μας»)

Η πιο θετική πλευρά των στόχων είναι για τους συμμετέχοντες/ουσες, η *εκπλήρωσή τους*, που δικαιώνει τις προσπάθειές τους και τους γεμίζει θετικά συναισθήματα (π.χ.: «μία καλλισθενική κίνηση.. αντικατοπτρίζει την επίτευξη των στόχων μου.. μου τονώνει κάθε φορά το ηθικό και μου θυμίζει ότι τίποτα δεν είναι αδύνατο.. μόλις τα κατάφερα ήμουνά πολύ περήφανος»-2, «μία γέφυρα η οποία ενώνει δύο περιοχές. Με αυτή τη φωτογραφία θέλω να εκφράσω το γεγονός ότι για να κατορθώσουμε ένα στόχο μας θα υπάρχει μια διαδρομή.. το αποτέλεσμα θα μας δικαιώσει»-4)



(4: η διαδρομή προς το στόχο)



(2: επίτευξη

κίνησης=στόχων)

Δύο κοπέλες ανέφεραν ότι αξιοποιούν και κάποια αντικείμενα και φράσεις που τους ενισχύουν στην προσπάθειά τους να πετύχουν τους στόχους τους: «if you can dream, you can do it, το οποίο το έχει πει ο Walt Disney, και το έχω στο δωμάτιό μου σαν στολίδι, και.. είναι ένα quote το οποίο με συνοδεύει»-2, «μια μπλε ονειροπαγίδα που βρίσκεται στο δωμάτιό μου.. μου αρέσει να κάνω διάφορα όνειρα.. και μετά να τα πραγματοποιώ»-3.



(3: ονειροπαγίδα)

Μία κοπέλα σχολίασε ότι είναι σημαντικό οι νέοι να στοχεύουν και να προσπαθούν για αυτά που επιθυμούν και αγαπούν, χωρίς να επηρεάζονται από την πίεση και τις προσδοκίες των γονέων τους: «πιστεύω ότι το παιδί θα πρέπει να βασίζεται σε αυτό που του αρέσει.. να προσπαθήσει για αυτό.. και να κάνει αυτό που τελικά αγαπάει, και όχι αυτό που το πιέζουνε οι γονείς του να συμβεί»-3.

Μία άλλη κοπέλα, αναφέρθηκε σε ένα δικό της, γενικό και αφηρημένο στόχο: «τα ταξίδια.. μια μέρα θα ήθελα και εγώ να φύγω (όχι ταξίδια) για μια καινούργια αρχή»-1.



(1: ταξίδι=καινούργια αρχή)

Ο Ρόλος του Σχολείου (10^η Θεματική Ενότητα)

Στην ενότητα αυτή, εμπερικλείονται οι φωτογραφίες και οι αναφορές των συμμετεχόντων/ουσών (και από τις τέσσερις ομάδες) για τον ρόλο (θετικό και αρνητικό) που διαδραματίζει το σχολείο, με όλα όσα συμπεριλαμβάνει (μαθήματα, καθηγητές, συμμαθητές, δραστηριότητες), στην ψυχική ευεξία τους.

Γενικές πληροφορίες για τις φωτογραφίες. Οι φωτογραφίες αυτής της ενότητας απεικονίζουν διάφορες πτυχές της σχολικής ζωής, που επιδρούν θετικά ή αρνητικά στη ζωή και στην ψυχική ευεξία των εφήβων. Αξίζει να σημειωθεί πάντως, ότι λίγοι συμμετέχοντες/ουσες επέλεξαν να τραβήξουν φωτογραφίες που αφορούσαν το σχολείο τους, και τα περισσότεροι ήταν από μία ομάδα (3).

Ανάλυση θεματικής ενότητας. Μέσα από την ανάλυση που έγινε συνολικά στις αναφορές και τις φωτογραφίες των συμμετεχόντων/ουσών, σχετικά με την επίδραση του σχολείου στη ζωή και στην ψυχική ευεξία τους, προέκυψαν οι εξής υποενότητες: 10.1: Θετικά Στοιχεία του Σχολείου, 10.2: Αρνητικά Στοιχεία του Σχολείου. Η δεύτερη υποενότητα, έχει τοποθετηθεί στην θεματική ενότητα των δυσκολιών.

Θετικά στοιχεία του σχολείου. Σε αυτήν την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες (και από τις τέσσερις ομάδες) μιλούν για τα θετικά στοιχεία που αποκομίζουν μέσα από το σχολείο, και γενικά για τον θετικό ρόλο που διαδραματίζει στη ζωή τους:

Συμμαθητές-Φίλοι. Η ύπαρξη συμμαθητών-φίλων, είναι ίσως το πιο θετικό και σημαντικό στοιχείο της σχολικής ζωής, σύμφωνα με τους συμμετέχοντες/ουσες (π.χ.: «η χαρά που μου προσφέρουν μέσα σε αυτό το σχολείο, οι συμμαθητές μου»-1, «είμαι σε ένα σχολείο που.. χαίρομαι να είμαι, γιατί έχω γνωρίσει και άλλα παιδιά, που έχουμε τις ίδιες απόψεις»-2, «μέσα στο σχολείο.. έχω γνωρίσει τους φίλους μου, οπότε είμαι και ευγνώμων»-2, «εγώ πιστεύω ότι μία θετική πλευρά στο σχολείο είναι ότι γνωρίζουμε παιδιά, κάνουμε παρέα, φίλους»-3, «το σχολείο, όσον αφορά τους φίλους, τις παρέες, είναι ευχάριστο»-4).



(1: Σχολείο-Συμμαθητές/Φίλοι)



(3: Στιγμές με φίλους)

Σχολιάστηκε μάλιστα από μία συμμετέχουσα, ότι το σχολείο δίνει την ευκαιρία στους μαθητές/τριες να επικοινωνήσουν από κοντά, σε αντίθεση με την αποξένωση που επιφέρει η χρήση της τεχνολογίας στην σύγχρονη εποχή: «αναπτύσσουμε την επικοινωνία από κοντά όμως, γιατί ξέρουμε ότι η τεχνολογία γενικά έχει επηρεάσει πολύ τις ζωές των παιδιών, και μέσα από το σχολείο τα παιδιά μπορεί να μιλάνε μεταξύ τους, από κοντά»-3.

Η σωστή στάση των καθηγητών. Για τους καθηγητές, αναφέρθηκε ότι αποτελούν θετικό κομμάτι του σχολείου (π.χ.: «οι καθηγητές πιστεύω ότι συντελούν σημαντικά στην ψυχολογία των μαθητών»4), όταν η στάση τους απέναντι στους μαθητές τους είναι υποστηρικτική, με διάθεση καθοδήγησης αλλά και κατανόησης, επικοινωνίας και φιλικής προσέγγισης (π.χ.: «υπάρχουνε μεγαλύτεροι ηλικιακά άνθρωποι (καθηγητές), οι οποίοι είναι τόσο ανοιχτόμυαλοι, τόσο σωστοί άνθρωποι, φιλοσοφημένοι, στους οποίους μπορείς να μιλήσεις»-2, «οι συζητήσεις που μπορεί να γίνονται μεταξύ καθηγητών και μαθητών»-3, «υπάρχουνε κάποιοι καθηγητές οι οποίοι μας έχουνε στηρίξει.. παιδιά τα οποία δεν διάβαζαν.. και με έναν συγκεκριμένο καθηγητή διαβάζουνε, και τα μαθαίνουνε»-4, «ειδικά στο γυμνάσιο, όταν τα παιδιά μπαίνουνε στην εφηβεία.. υπάρχουν κάποιες καθηγήτριες.. που καταλαβαίνουνε τον άλλον και μιλάνε στα παιδιά.. θυμάμαι και εγώ παιδιά που δεν διάβαζαν

καθόλου, αλλά με την συγκεκριμένη καθηγήτρια έχουνε γίνει φίλοι, διαβάζουνε.. ανταλλάσσουνε πράγματα που συμβαίνουν»-4).

Προετοιμασία για την κοινωνία- διαπαιδαγώγηση- διάπλαση. Ως θετικό στοιχείο αναφέρθηκε και το γεγονός ότι το σχολείο τους προετοιμάζει για τη μετέπειτα ζωή τους στην κοινωνία, διαμορφώνοντας με θετικό τρόπο τον χαρακτήρα τους, έτσι ώστε να είναι ώριμοι και υπεύθυνοι (π.χ.: «στο σχολείο μαθαίνουμε και τα πρώτα μας καθήκοντα.. να κάνεις κάτι σαν δουλειά, σε εισαγωγικά, να διαβάσεις.. να πάρεις τις ευθύνες σου.. για να καταλάβεις πώς θα είναι η ζωή αργότερα»-1, «συγκεκριμένα το γυμνάσιο, είναι ένα μέσο το οποίο αλλάζει, ωριμάζει περισσότερο.. το παιδί»-4), αλλά και βοηθώντας τους στην αλληλεπίδραση με τους άλλους ανθρώπους (π.χ.: «κοινωνικοποιούμαστε, μαθαίνουμε τους άλλους ανθρώπους»-2, «παίρνουμε μια ιδέα του πως είναι η κοινωνία (με τις ομαδικές εργασίες και τις δυσκολίες συνεργασίας).. καλώς ή κακώς δεν θα ταιριάζουμε με όλους, και θα πρέπει να το συνηθίσουμε.. πλέον είμαι πιο ανεκτική»-2), καθώς και περνώντας θετικά μηνύματα και αξίες (π.χ.: «μου δίνει και πολλά πράγματα, με τα οποία θα μπορέσω να βγω στην κοινωνία και να τα έχω ως αξίες και ιδανικά»-2, «ευτυχώς έχουμε και το σχολείο να μας προωθεί αντιπολεμικά μηνύματα, όσο μπορεί»-3).

Μόρφωση. Το ότι έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν πολλές και διάφορες γνώσεις, να μορφωθούν, είναι ένα άλλο θετικό στοιχείο που αναφέρθηκε (π.χ.: «μαθαίνουμε, δεν μπορούμε να το αμφισβητήσουμε αυτό»-2, «στο κομμάτι γνώσεων, εννοείται ότι.. έχω μάθει πολλά πράγματα»-2, «μαθαίνουμε.. μορφωνόμαστε.. παίρνουμε πολλές γνώσεις»-3).

Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες. Οι συμμετέχοντες/ουσες της ομάδας 3 ανέφεραν και τις διάφορες δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν, στα πλαίσια του σχολείου, ως ένα πολύ θετικό στοιχείο, που συχνά περιλαμβάνει και τους φίλους-συμμαθητές. Οι εκδρομές (τριήμερες), είναι μία τέτοια δραστηριότητα (π.χ.: «το ξενοδοχείο που πήγαμε τριήμερη, στην Λευκάδα.. μου θυμίζει τις όμορφες στιγμές.. που έζησα με τους φίλους μου»-3, «το λουλούδι των Κυθήρων.. είχαμε πάει τριήμερη με την θεατρική ομάδα του σχολείου και μου θυμίζει όλες τις υπέροχες στιγμές που περάσαμε»-3, «το πούλμαν με το οποίο πήγαμε τριήμερη.. μου θυμίζει την τριήμερη και τις στιγμές με τους φίλους μου εκεί»-3).



(3)

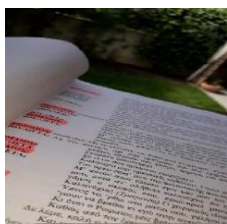


(3)

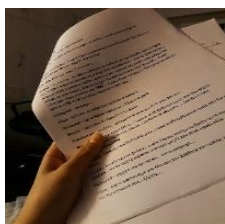


(3)

Η θεατρική ομάδα στην οποία συμμετέχουν κάποιοι μαθητές/τριες, είναι για αυτούς μία άλλη θετική δραστηριότητα (π.χ.: «έχω περάσει πολύ ωραία προσπαθώντας με τη θεατρική ομάδα να κάνουμε πρόβες για να βγει καλή η παράσταση»-3, «η αφίσα της θεατρικής παράστασης που ανεβάζουμε φέτος.. μου θυμίζει το θέατρο.. είναι πολύ σημαντική αυτή η παράσταση για εμένα.. και επειδή μου θυμίζει τους φίλους που έχω από εκεί»-3).



(3)



(3)



(3)

Επιπλέον, οι συμμετέχοντες/ουσες αναφέραν ως θετικά στοιχεία και άλλες δραστηριότητες (π.χ.: «έχουμε πολύ ωραίες, χαρούμενες στιγμές, και από εκδρομές, από διάφορες επισκέψεις έξω από το σχολείο, από διάφορα προγράμματα που γίνονται μέσα στο σχολείο και από γιορτές, όπως και η γιορτή του Χημείου»-3), ακόμη και τις έρευνες στις οποίες έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν: «οι έρευνες (είναι θετικό)»-3!!

Γενικές θετικές δηλώσεις. Κάποιοι συμμετέχοντες/ουσες μίλησαν γενικώς για την θετική σημασία του σχολείου στη ζωή τους (π.χ.: «στο σχολείο περνάμε την μισή μας μέρα, ουσιαστικά είναι σαν μια δεύτερη οικογένεια»-1, «το σχολείο.. είναι η καθημερινότητά μας»-3), ενώ κάποιοι άλλοι μίλησαν για τις όμορφες στιγμές που περνάνε εκεί (π.χ.: «ωραία περνάμε κιόλας, ούτε αυτό μπορώ να το αμφισβητήσω, δηλαδή περνάω ωραία»-1, «το σχολείο μας δημιουργεί και θετικά συναισθήματα.. έχουμε χαρούμενες στιγμές»-3, «αναμνήσεις.. η πρώτη μέρα του σχολείου.. δεν θα ξεχάσει ποτέ κανένας μας, και η τελευταία μέρα βεβαίως»-3).

Δυσκολίες- Προβληματισμοί (11^η Θεματική Ενότητα)

Στην ενότητα αυτή, εμπερικλείονται οι φωτογραφίες και οι αναφορές των συμμετεχόντων/ουσών (και από τις τέσσερις ομάδες) για όλες εκείνες τις καταστάσεις που τους προκαλούν δυσάρεστα, αρνητικά συναισθήματα, όπως άγχος, θυμό, θλίψη, δυσαρέσκεια, προβληματισμό, ανησυχία, απογοήτευση, και που εμποδίζουν ως εκ τούτου, την επίτευξη της ψυχικής τους ευεξίας. Οι καταστάσεις αυτές αφορούν δυσκολίες διαφόρων ειδών, για αυτό και πολλές από τις φωτογραφίες και τις αναφορές, θεματικά ανήκουν σε κάποιες από τις θεματικές ενότητες που παρατέθηκαν παραπάνω. Θεωρήθηκε όμως σκόπιμο να συγκεντρωθούν εδώ συνολικά, προκειμένου να σχηματιστεί μια πιο ολοκληρωμένη και συνεκτική εικόνα για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι συμμετέχοντες/ουσες στη σύγχρονη εποχή.

Γενικές πληροφορίες για τις φωτογραφίες. Στο σημείο αυτό, αξίζει να σημειωθεί ότι, παρόλο που ήταν μέσα στις ερωτήσεις που δόθηκαν στους συμμετέχοντες/ουσες, εντούτοις λίγες ήταν οι φωτογραφίες που αναφέρονταν σε δυσκολίες (σε κάποιες ομάδες λιγότερες, σε κάποιες περισσότερες). Κάποιοι/ες εξήγησαν τους λόγους, αναφέροντας κυρίως ότι τους δυσκόλεψε να αποτυπώσουν αρνητικά στοιχεία σε φωτογραφίες ή/και ότι δεν τους ήταν πολύ ευχάριστο να μουν στην διαδικασία αυτή.

Ανάλυση θεματικής ενότητας. Μέσα από την ανάλυση που έγινε συνολικά στις αναφορές και τις φωτογραφίες των συμμετεχόντων/ουσών, σχετικά με τις αρνητικές καταστάσεις και συναισθήματα που βιώνουν, προέκυψαν οι εξής υποενότητες: 11.1: Αρνητικές Καταστάσεις Συνδεδεμένες με Πρόσωπα, 11.2: Αρνητικά Προσωπικά Χαρακτηριστικά, 11.3: Αρνητικά Στοιχεία του Σχολείου, 11.4: Το Μέλλον, 11.5: Άλλες Δυσκολίες, 11.6: Προβληματισμοί (Ευρύτερα Θέματα), 11.7: Ο Θετικός Ρόλος των Δυσκολιών.

Αρνητικές Καταστάσεις Συνδεδεμένες με Πρόσωπα. Σε αυτήν την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες (και από τις τέσσερις ομάδες) μιλούν για τις δυσκολίες που πηγάζουν μέσα από την αλληλεπίδραση και συσχέτιση τους με άλλους ανθρώπους. Τα πρόσωπα αυτά μπορεί να είναι του άμεσου οικείου περιβάλλοντός τους (οικογένεια, φίλοι), αρκετές αναφορές όμως αφορούν τις διαπροσωπικές σχέσεις με μία πιο γενική, ευρεία έννοια.

Έλλειψη συχνής επαφής (με αγαπημένα πρόσωπα)- απομάκρυνση. Πολλούς συμμετέχοντες/ουσες φάνηκε να τους στεναχωρεί το γεγονός ότι δεν βλέπουν τόσο συχνά όσο θα ήθελαν, κάποια αγαπημένα τους πρόσωπα, λόγω απόστασης (π.χ.: «μου προκαλεί και

λίγο λύπη γιατί μου λείπουν (οι φίλοι από διακοπές στο χωριό) θα ήθελα να είμαστε όπως παλιά, πιο δεμένοι»-1, «η γιαγιά μου.. είναι λίγες οι στιγμές που ζω μαζί της, γιατί είναι δύσκολο να πάω στην Λιθουανία»-3). Άλλοι ανέφεραν ότι μπορεί να έχουν απομακρυνθεί από φίλους τους για άλλους λόγους («μια φίλη μου.. καταφέραμε να έρθουμε πιο κοντά, αφού είχαμε απομακρυνθεί εδώ και καιρό»-2, «μία φίλη μου.. έχουμε χαθεί λίγο τον τελευταίο καιρό»-4).

Μία κοπέλα αναφέρθηκε και στην έλλειψη χρόνου των γονέων τους, που δεν τους επέτρεψε να περάσουν πολύ χρόνο μαζί της («οι γονείς μου, λόγω έλλειψης χρόνου, δεν έχουνε κάτσει πολλές ώρες μαζί μου.. λόγω δουλειάς.. λογικό, δεν έχω κανένα πρόβλημα με αυτό, αναγκαζόμουνα και έκανα παρέα.. μίλαγα με κάποιον άλλον»-3). Μία άλλη κοπέλα, σχολίασε ότι την ενοχλούν γενικά οι αποχωρισμοί από αγαπημένα πρόσωπα («και ο απλός αποχαιρετισμός.. στο Πανεπιστήμιο»-1).

Άσχημες συμπεριφορές προς τους εφήβους. Αρκετοί συμμετέχοντες/ουσες ανέφεραν τα παράπονά τους για την άσχημη στάση που αντιμετωπίζουν από διάφορα άτομα (οικεία-γονείς, καθηγητές, αλλά και μη). Η πίεση, οι υποδείξεις για το ποια θα πρέπει να είναι η συμπεριφορά τους, η έλλειψη εμπιστοσύνης και σεβασμού, αποτελούν τέτοιες περιπτώσεις (π.χ.: «με ενοχλεί να με πιέζει κάποιος και να κάνει λίγο το αφεντικό σε εμένα, γιατί νιώθω ότι δεν με σέβεται και ότι δεν με εμπιστεύεται»-2, «με τρελαίνει το να υπάρχουν νέοι εκπαιδευτικοί οι οποίοι έχουνε κόμπλεξ.. θα έπρεπε να έχουν εμπιστοσύνη στους νέους»-2).

Η έλλειψη κατανόησης προς τα προβλήματα των εφήβων είναι μια άλλη άσχημη στάση (π.χ.: «αυτό το οποίο με στεναχωρεί περισσότερο στον κόσμο γενικά είναι.. η αδιαφορία, γιατί.. οι περισσότεροι πιστεύουνε ότι τα προβλήματα της εφηβείας είναι τελείως ασήμαντα.. και αυτό με ενοχλεί, γιατί δεν μπορούνε να καταλάβουνε πως για εκείνους είναι ασήμαντο, όμως για εμάς είναι σημαντικά»-4).

Ένας συμμετέχοντας σχολίασε όμως ότι και οι ίδιοι οι έφηβοι, κάποιες φορές δεν αφήνουν τους άλλους να τους προσεγγίσουν εύκολα («(όπως) ένα φυτό στην αυλή μου.. γίνεται και με εμάς τους εφήβους, άμα κάποιος προσπαθήσει να μας πλησιάσει, εμείς μπορεί να μην θέλουμε και να τον τσιμπήσουμε»-4).



(4)

Αποξένωση-απομάκρυνση των ανθρώπων λόγω της τεχνολογίας. Κάποιοι φάνηκε να προβληματίζονται αρκετά με την χρήση της σύγχρονης τεχνολογίας (μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κινητά, ακουστικά μουσικής), και την συνακόλουθη αποξένωση που επιφέρει στις ανθρώπινες σχέσεις (π.χ.: «πόσο έχουμε αποξενωθεί όλοι στην σύγχρονη κοινωνία.. κοιτάμε τα κινητά και έτσι έχουμε σχεδόν γυρίσει την πλάτη ο ένας στον άλλον, και δεν υπάρχει πλέον διαπροσωπική σχέση τόσο πολύ, και προσωπική τριβή με τα άτομα»-2).



(2)

Ενδιαφέρον παρουσίασε και το πώς αντιμετωπίζουν στην παρέα αυτής της κοπέλας, αυτή την τάση αποξένωσης: «σε όλες τις παρέες μου, για αυτόν τον λόγο, έχουμε τον κανόνα να μην ανοίγουμε κινητά, όταν έχουμε βγει όλοι μαζί»-2.

Άτομα που δεν συμπαθούν. Αρκετοί αναφέραν ότι τους δυσαρεστούν ορισμένοι άνθρωποι («κάτι που μου χαλάει την διάθεση είναι άτομα που αντιπαθώ, δηλαδή τους βλέπω και θυμώνω»-3), είτε επειδή επιδεικνύουν κάποιες άσχημες συμπεριφορές απέναντι σε άλλους («γιατί ένας τύπος σαν αυτόν (το χωριό της).. να έχει την πλειονότητα των ανθρώπων να μην μιλάνε μεταξύ τους και να κουτσομπολεύουν ότι κινείται και να μιλάνε με κακία προς όλα τα πρόσωπα»-4), είτε επειδή έχουν κάποια αρνητικά προσωπικά χαρακτηριστικά (π.χ.: «δεν αντέχω άτομα τα οποία έχουν μια τεράστια ιδέα για τον εαυτό τους»-3, «με στεναχωρεί ιδιαίτερα.. το να είσαι κλειστόμυαλος, δεν θα ήθελα να είμαι περιτριγυρισμένος από ανθρώπους, οι οποίοι.. είναι βασισμένοι μόνο σε ένα πράγμα»-3).

Προβλήματα φίλων ή άλλων προσώπων. Κάποιοι επηρεάζονται και από τις δύσκολες καταστάσεις που βιώνουν άλλοι άνθρωποι (π.χ.: «όταν κάποιος είναι δυστυχισμένος, ή είναι στεναχωρημένος, αυτόματα και εγώ γίνομαι στεναχωρημένη»-1, «με στεναχωρεί.. όταν βλέπω να συμβαίνει κάτι κακό στις φίλες μου, μπορεί να μου πουν ότι απλά τσακώθηκαν με την μητέρα τους.. και εγώ απλά να πέσω ψυχολογικά»-2).

Απώλεια (αγαπημένων) προσώπων. (π.χ.: «το πιο δύσκολο είναι όταν αποχαιρετάς τα άτομα.. όταν πια δεν είναι μαζί σου»-1, «πέθανε πριν δύο μήνες, είχα πολύ στενή σχέση.. η γιαγιά μου, και με λυπεί πολύ το γεγονός ότι δεν έχω καμία φωτογραφία μαζί της»-3).

Ανταγωνισμός μεταξύ ανθρώπων. (π.χ.: «να μην υπήρχε πάλι ανταγωνισμός ανάμεσα σε εμένα και σε άλλα άτομα, γενικά ο ανταγωνισμός είναι που κάνει τις ζωές των ανθρώπων δύσκολες»-3, «δεν μου αρέσει και ο ανταγωνισμός, γιατί είναι κάτι που πάει πίσω τους ανθρώπους, και δεν τους δίνει το περιθώριο να γίνουν εκείνοι καλύτεροι»-3).

Τσακωμοί με φίλους/οικογένεια. (π.χ.: «γενικά με στεναχωρεί όταν τσακώνομαι και μαλώνω με τους φίλους μου, με την οικογένειά μου»-3, «έχω άγχος, πάρα πολύ για το τι θα γίνει με.. τις φιλικές σχέσεις μου όταν μαλώνουμε.. δεν μου αρέσει να τσακωνόμαστε.. μετά φοβάμαι για το εάν θα συνεχιστεί η φιλία μας.. δεν είναι ωραίο να χάνεται μία φιλία»-3)

Άλλες αρνητικές καταστάσεις. Άλλες αρνητικές καταστάσεις που αναφέρθηκαν μία φορά ήταν το *διαζύγιο των γονέων* μίας κοπέλας («η κακή σχέση των γονιών μου, είναι χωρισμένοι και δεν τα πάνε καλά, και συχνά είμαι εγώ στην μέση και με φθείρει ψυχολογικά αυτό και με κουράζει»-2), η *έλλειψη φίλων* («όταν ήμουνα μικρότερη.. στο σχολείο δεν είχα τόσους πολλούς φίλους και ήμουνα συνέχεια μόνη μου, έκλαιγα στο σπίτι.. θα ήθελα.. να έχω πιο πολλούς φίλους.. είναι ελάχιστοι»-3), και η *έλλειψη στήριξης από οικεία πρόσωπα* («ένα πρόσωπο, το οποίο δεν το έχω γνωρίσει ποτέ, και αυτό γιατί μου προκαλεί θυμό.. έπρεπε να έκανε κάποια πράγματα για εμένα, τα οποία δεν τα έκανε ποτέ στην ζωή του»-4).

Αρνητικά προσωπικά χαρακτηριστικά. Σε αυτήν την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες (και από τις τέσσερις ομάδες) μιλούν για τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά, που τους δυσκολεύουν στην καθημερινότητά τους, στην αλληλεπίδρασή τους με τους άλλους, και στην διαχείρισή των δυσκολιών τους. Ως εκ τούτου, πολλά από αυτά τα χαρακτηριστικά, θα ήθελαν να τα αλλάξουν:

Έντονα συναισθήματα - συναισθηματικές αντιδράσεις- συναισθηματικές μεταπτώσεις. Αρκετοί συμμετέχοντες/ουσες ανέφεραν ότι συχνά βιώνουν έντονα συναισθήματα ή απότομες εναλλαγές στη διάθεσή τους, χωρίς πάντοτε να μπορούν να ελέγξουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις (π.χ.: «όταν θα γίνει κάτι ελάχιστα καλό, θα υπερ-ενθουσιαστώ.. αν γίνει κάτι ελάχιστα κακό, είτε που θα πέσω να κλαίω, είτε που θα γίνω έξαλλη»-2, «νιώθω πολύ έντονα γενικά καταστάσεις και πράγματα»-2, «όλοι είμαστε σε μία ηλικία, τουλάχιστον εγώ το παθαίνω αυτό, όπου.. δεν ξέρω γιατί αισθάνομαι έτσι. Άλλες φορές είμαι χαρούμενη, άλλες φορές με έχει πάρει από κάτω»-4, «τα συναισθήματά μου πολλές φορές είναι ανάμικτα, δεν είμαι ικανός να τα ελέγξω κάποιες φορές, και ξεσπώ σε άτομα τα οποία δεν το αξίζουν»-4).

Εσωστρέφεια. Κάποιοι λίγοι ανέφεραν ότι δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και τα όσα τους απασχολούν σε άλλους, ή ότι δεν είναι πολύ κοινωνικοί (π.χ.: «δεν μπορώ να εκφράζομαι.. να βαραίνω τους άλλους με τα προβλήματά μου.. ούτε τα αισθήματά μου εκφράζω»-1, «θα ήθελα να ήμουν λίγο πιο κοινωνική, δηλαδή να βγαίνω πιο πολύ έξω, να έχω πιο πολλούς φίλους»-3, «τα κρατάω όλα για εμένα, μέσα μου, και δεν εκφράζομαι εξωτερικά, αλλά ξεσπάω με διάφορους τρόπους, όταν είμαι μόνη μου»-4).

Τελειομανία. Ορισμένοι ανέφεραν ότι θέλουν με ότι ασχολούνται να το κάνουν πολύ καλά, στοιχείο που κάποιες φορές τους δυσκολεύει (π.χ.: «είμαι λίγο τελειομανής.. να μεν με ωθεί να γίνομαι καλύτερος, αλλά κάποιες φορές, με κουράζει τόσο πολύ»-1, «γενικά είμαι τελειομανής και με στεναχωρεί όταν δεν καταφέρνω πράγματα, από το πιο απλό.. αυτό με καταστρέφει ψυχολογικά»-2, «για να είμαι ευχαριστημένη εγώ με τον εαυτό μου.. θέλω να τα προλάβω όλα, να τα κάνω όλα έτσι όπως πρέπει, όπως εγώ θεωρώ ότι είναι σωστό»-3).

Αγχώδης ιδιοσυγκρασία. (π.χ.: «γενικά αγχώνομαι πάρα πολύ εύκολα για το οτιδήποτε.. όσο και απλό κι αν είναι αυτό»-3, «κάτι που δεν με βοηθάει προσωπικά, είναι το ότι είμαι πολύ αγχώδης άνθρωπος, και αγχώνομαι γενικά, για όλα τα θέματα, για το σχολείο»-4).

Μάλιστα, φάνηκε ότι για κάποιους συμμετέχοντες/ουσες, το άγχος που βιώνουν ως ιδιοσυγκρασιακό χαρακτηριστικό, μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στη ζωή τους (π.χ.: «κρίσεις πανικού»-1, «μου έχει δημιουργήσει και πολλά προβλήματα στην υγεία μου αυτό το πράγμα.. και πάω σε ένα γιατρό, μου λέει: «είναι άγχος, ξεπέρασέ το». Δεν ξέρω με ποιόν τρόπο»-4). Σχολιάστηκε πάντως ότι έχει σημασία και το πώς το άτομο αντιλαμβάνεται τις δυσκολίες («το σχολείο με τις εξετάσεις, και οι εξετάσεις που βιώνουμε έξω από το σχολείο, η προσωπική μας ζωή, ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε τις καταστάσεις»-4).

Έλλειψη αυτοπεποίθησης. (π.χ.: «να αποκτήσω λίγο περισσότερη αυτοπεποίθηση, γιατί έχω πολύ μεγάλο θέμα.. και δεν έχω και λόγο»-2, «να έχω πιο πολύ αυτοπεποίθηση, μερικές φορές.. φοβάμαι το τι θα πουν οι άλλοι.. να λέω την άποψή μου πιο ελεύθερα»-3).

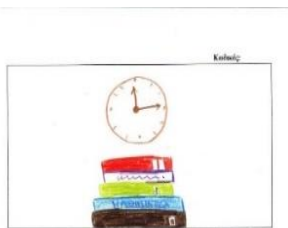
Ευαισθησία. (π.χ.: «επειδή είμαι ευαίσθητη, θα στεναχωρηθώ.. με ενοχλεί που είμαι λίγο ευαίσθητη»-1, «βασικά πολλές καταστάσεις με επηρεάζουν αρνητικά, είμαι πολύ ευαίσθητη, αλλά τώρα τελευταία έχω αρχίσει να το ξεπερνάω κάπως»-3).

Άλλα αρνητικά προσωπικά χαρακτηριστικά. Άλλα αρνητικά χαρακτηριστικά που αναφέρθηκαν σε μία ομάδα, λίγες φορές ή από έναν συμμετέχοντα/ουσα, είναι: η *υπερβολική ωριμότητα* («η ώριμη μου πλευρά με σταματάει να κάνω κάτι που θα μου άρεσε.. συνήθως

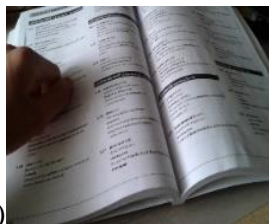
είναι η εμπειρία στη ζωή, οπότε πιστεύω είναι λίγο αρνητικό»-1, η εξάρτηση, η ευθιξία, ο εγωϊσμός («σε μία ομαδική δουλειά, μπορώ να συνεργαστώ, αν έχω σκεφτεί κάτι, θέλω να γίνει αυτό.. εντάξει, υποχωρώ, αλλά θα το έχω στο μυαλό μου»-1, η υπερανάλυση καταστάσεων, το ότι εστιάζονται στο μέλλον τους («κοιτάω τι θα έχω στο μέλλον, και δεν κοιτάω τι θα έχω τώρα στο παρόν.. έτσι χάνω και μερικά πράγματα από τη ζωή»-), το ότι βαριούνται εύκολα ή μένουν αδρανείς (π.χ.: «θα προτιμήσω να κάτσω με το κινητό μου, να κάτσω στην τηλεόραση.. παρά.. να κάτσω να διαβάσω»-4), ότι νοιάζονται υπερβολικά για τους άλλους («νοιιάζομαι υπερβολικά πολύ για τους άλλους, σε ένα επίπεδο το οποίο προτιμώ να βλάψω τον εαυτό μου, παρά να βλάψω τον άλλον»), ότι συγχωρούν εύκολα ή τους λάθος ανθρώπους, ή ότι αρνούνται να αναγνωρίσουν μία δύσκολη κατάσταση («μερικές φορές.. βλέπω ποια είναι η κατάσταση.. όμως την αντιμετωπίζω λες και δεν υπάρχει»-4). Επίσης, αναφέρθηκε η έλλειψη κάποιων θετικών χαρακτηριστικών, όπως η υπομονή και η θετική στάση.

Αρνητικά στοιχεία του σχολείου. Σε αυτήν την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες (και από τις τέσσερις ομάδες) μιλούν για τα αρνητικά στοιχεία και τον αρνητικό ρόλο που το σχολείο διαδραματίζει στην ζωή τους, προκαλώντας τους αρνητικά συναισθήματα, όπως άγχος, πίεση, κούραση ή/και ανία:

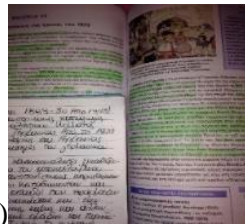
Τα μαθήματα/ οι εργασίες/ οι εξετάσεις/ το φορτωμένο πρόγραμμα. Ως βασικά αρνητικά στοιχεία αναφέρθηκαν τα μαθήματα του σχολείου, που συχνά δεν τους αρέσουν (π.χ.: «κάθε φορά που ανοίγω αυτό το βιβλίο (αγγλικών) μου έρχεται ένα κύμα ύπνου ή βαρεμάρας γιατί πρέπει να διαβάσω κατεβατά λέξεων»-3, «ιστορία.. το διάβασμα είναι χάλια. Απλά το βαριέμαι.. είναι κάτι που μισώ»-3), ή τους αγχώνουνε (π.χ.: «πολλά βιβλία.. πολύ πίεση, δεν μ' αρέσει, με κουράζει»-1, «όλα.. τα μαθήματα μας πιέζουνε, μας αγχώνουνε»-4), καθώς και η πίεση από τις εργασίες και τις εξετάσεις (π.χ.: «έχουμε και τις δυσκολίες, διαγωνίσματα, άγχος»-1).



(1)



(3)



(3)



(4)

Επίσης, ως αρνητικό στοιχείο αναφέρθηκε και το φορτωμένο καθημερινό τους πρόγραμμα, όχι μόνο από το σχολείο, αλλά και από τα φροντιστήρια τα οποία

παρακολουθούν (π.χ.: «σίγουρα το πιο αρνητικό πράγμα που έχω.. αυτή την περίοδο της ζωής μου, η πίεση που δέχομαι από φροντιστήρια, από το σχολείο, και από παντού.. νιώθω πάρα πολύ πιεσμένη»-2, «και δεν είναι τα μαθήματα του σχολείου μόνο, αλλά είναι και από τα φροντιστήρια.. προσωπικά κάνω υπερβολικά πολλές ώρες φροντιστήρια»-4).

Η αρνητική στάση/ νοοτροπία των καθηγητών. Πολλοί συμμετέχοντες/ουσες εξέφρασαν τη δυσαρέσκειά τους για τη στάση και νοοτροπία ορισμένων καθηγητών, όπως τα προσωπικά προβλήματα, οι απαρχαιωμένες αντιλήψεις και τρόποι παράδοσης των μαθημάτων (π.χ.: «με τρελαίνει το να υπάρχουν νέοι εκπαιδευτικοί οι οποίοι έχουνε.. προβλήματα και τα φέρνουνε μέσα στην τάξη ή έχουνε θυμό.. το να απορρίπτεις ιδέες.. γενικότερα τον μαθητή, δεν νομίζω ότι προσφέρει κάτι.. το: «ωραία παιδάκια, ανοίξτε το βιβλίο και θα γράψουμε στον πίνακα»-2, «πολλοί, καθηγητές οι οποίοι, δεν έχουν όρεξη για να κάνουν το μάθημα, και έτσι καταλήγουν να φέρονται άσχημα στα παιδιά»-3), η έλλειψη κατανόησης προς τους μαθητές («κάποιες παρεξηγήσεις με τους καθηγητές, δεν τους καταλαβαίνουμε ή δεν μας καταλαβαίνουνε»-3), οι λανθασμένοι τρόποι πειθάρχησης («όταν.. ένα παιδί μπορεί να είναι ζωηρό.. ξεσπούν.. με νεύρα.. καμιά φορά βάζουνε και τιμωρίες, αυτό δεν βοηθάει.. αν μιλήσεις και καταλάβεις λίγο τι φταίει, μπορεί να γίνει πολύ καλύτερο»-4), ή η άνιση μεταχείριση των μαθητών («δεν πρέπει ένας καθηγητής να.. υποστηρίζει ένα συγκεκριμένο μέρος μαθητών.. έτσι είσαι άδικος πρώτα από όλα, έτσι δίνεις μία άσχημη εικόνα και στα παιδιά, αλλά και στους γονείς»-4).

Επιπρόσθετα, αναφέρθηκε ότι η στάση που θα υιοθετήσει ένας καθηγητής, εξαρτάται από την προσωπικότητα του («όσον αφορά τους καθηγητές λοιπόν, υπάρχουν και κάποια αρνητικά στοιχεία.. και κάποια θετικά.. είναι ανάλογα με την προσωπικότητα και τον χαρακτήρα του καθηγητή»-4), ή ακόμη και από το φύλο («περισσότερο είναι οι καθηγήτριες που καταλαβαίνουν τα παιδιά»-4). Σχολιάστηκε όμως ότι και η συμπεριφορά του μαθητή παίζει κάποιο ρόλο («θες να είσαι αυστηρός, εντάξει, το δέχομαι, δικό σου πρόβλημα.. θα προσπαθήσω να ανταπεξέλθω σε αυτά που ζητάς.. σε όποιο βαθμό μπορώ.. αυτό καθορίζεται και στο χέρι μου, αλλά και στο χέρι του καθηγητή»-4).

Έλλειψη χρησιμότητας/ βαρετό -ρουτίνα. Πολλοί χαρακτήρισαν το σχολείο ως βαρετό, σχολιάζοντας κάποιες φορές ότι δεν είναι όλα όσα κάνουν τόσο χρήσιμα για τη ζωή τους («νιώθω ότι ο μεγαλύτερος περιορισμός για εμένα, ψυχολογικά, είναι το σχολείο.. επειδή νιώθω ότι σπαταλώ αρκετό χρόνο εδώ, δεν είναι όλα τα μαθήματα που με ενδιαφέρουν, ούτε όλα τα μαθήματα μου προσφέρουν κάτι» 2, «δεν είναι όλες οι γνώσεις απαραίτητα οι αναγκαίες για εμάς.. επιλέγω ποιά θα κρατήσω»-2, «στην βαθμίδα που έχουμε φτάσει,

κάποια επαναλαμβάνονται.. θα μπορούσαν.. να μας μαθαίνουν άλλα πράγματα»-2), ενώ προσδίδει στη καθημερινότητά του μονοτονία (π.χ.: «με κάνει να νιώθω άσχημα αυτή η συνεχόμενη ρουτίνα, κάθε μέρα το ίδιο πράγμα.. πας σχολείο, γυρνάς, φροντιστήριο, γυρνάς»-3).

Αρνητικές δηλώσεις για το εκπαιδευτικό σύστημα. (π.χ.: «σίγουρα δεν πιστεύω ότι το σύστημα και γενικά πως λειτουργεί το σχολείο είναι το ιδανικό»-2, «το εκπαιδευτικό σύστημα.. σηκώνει μεγάλη συζήτηση, έχω και εγώ τις εντάσεις μου»-2, «στην 3η Λυκείου.. πόσο τους πιέζει το σύστημα να.. πέσουν κυριολεκτικά πάνω στο γραφείο τους να διαβάσουνε, να νιώσουνε αυτήν την πίεση, ψυχολογική, σωματική.. μόνο και μόνο για να έχουνε ένα μέλλον μπροστά τους»-3).

Άλλα αρνητικά στοιχεία. Άλλα αρνητικά στοιχεία που αναφέρθηκαν από έναν ή λίγους συμμετέχοντες/ουσες είναι το πρωινό ζύπνημα (π.χ.: «το να ξυπνάς το πρωί.. είναι ότι χειρότερο»-1), οι ομαδικές εργασίες με τις συνακόλουθες δυσκολίες στη συνεργασία, καθώς και οι άσχημες στιγμές που μπορεί να έχουν (π.χ.: «κάποια φίλια, κάποια γεγονότα που συμβαίνουν γενικά στο σχολείο, μπορεί να σου δημιουργήσουν αρνητικά συναισθήματα»-3).

Σε γενικές γραμμές, οι συμμετέχοντες/ουσες, όταν ρωτήθηκαν για τον ρόλο του σχολείου στην ψυχική ευεξία τους, σχολίασαν ότι διαδραματίζει και θετικό και αρνητικό ρόλο (π.χ.: «το σχολείο μας δημιουργεί και θετικά και αρνητικά συναισθήματα.. είναι πολύ μεγάλο μέρος πιστεύω και τα δύο»-3). Υπήρξαν βεβαίως και κάποιες αναφορές που ήταν άλλες περισσότερο θετικές: (π.χ.: «πραγματικά μου αρέσει πάρα πολύ το σχολείο»-1) και άλλες περισσότερο αρνητικές: (π.χ.: «εγώ σκεφτόμουν να βγάλω φωτογραφία το σχολείο και να έγραφα: «ένα βαρετό μέρος»-3). Παρόλα αυτά, ακόμη και κάποιες αναφορές που ήταν αρνητικές, κάπως μετριάζονταν από τη προοπτική της μελλοντικής χρησιμότητας των όσων τώρα μαθαίνουν ή/ και των αναμνήσεων που θα μείνουν από φίλους και ωραίες στιγμές (π.χ.: «αυτό που θα μας μείνει είναι οι φίλιες πιο πολύ πιστεύω»-1, «ένα βιβλίο αγγλικών.. συνήθως με κάνει να έχω άγχος.. αλλά παράλληλα θέλω.. να πάρω ένα πτυχίο, οπότε είναι κάτι ενδιαμέσο»-3, «πιστεύω όμως ότι όταν τελειώσει το σχολείο, κρατάς μόνο τα θετικά»-3).

Επιπρόσθετα, κάποιοι λίγοι συμμετέχοντες/ουσες διατύπωσαν και ορισμένες προτάσεις για το τι θα ήθελαν να αλλάξει, και στη στάση των καθηγητών και με τον τρόπο παράδοσης των μαθημάτων (π.χ.: «μαθήματα τα οποία γίνονται μέσα από την συζήτηση, με φιλοσοφία, με ανάλυση θεμάτων, πιο διαδραστικά»-2, «να έρθουνε καθηγητές οι οποίοι.. είναι πιο νέοι, έχουν όρεξη να κάνουνε μάθημα»-3), αλλά και στον ρόλο του σχολείου να διαπαιδαγωγεί, και να μεταδίδει ορθά μηνύματα (π.χ.: «να μεγαλώνουν με περισσότερη

παιδεία.. από το σχολείο.. η παιδεία ουσιαστικά κάνει τους ανθρώπους να σκέφτονται σωστά.. να αποδέχονται τη διαφορετικότητα»-3, «(η) ειρήνη, πρέπει να προωθείται περισσότερο από τα σχολεία, γιατί δεν προωθείται αρκετά»-3).

Το μέλλον. Σε αυτήν την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες (από δύο ομάδες: 1,2) μιλούν για τις ανησυχίες που έχουν αναφορικά με την μελλοντική τους ζωή και προοπτικές, τους στόχους που θέτουν (και κατά πόσο θα μπορέσουν να τους εκπληρώσουν), τις επιλογές σπουδών και επαγγέλματος, σκέψεις που τους προκαλούν ιδιαίτερο άγχος.

Επιλογή κατεύθυνσης/ σπουδών/ επαγγέλματος. Πολλοί συμμετέχοντες/ουσες, φάνηκε να προβληματίζονται ή να δυσκολεύονται να αποφασίσουν τι σπουδές και επάγγελμα θέλουν να ακολουθήσουν (π.χ.: «είμαστε Α΄ Λυκείου και σκεφτόμαστε τι κατεύθυνση θα ακολουθήσουμε, τι επάγγελμα»-2, «δεν μπορώ να καταλάβω τι θέλω από την ζωή μου (με έμφαση) και πώς το θέλω.. και δεν θα με στεναχωρούσε τόσο, εάν δεν έβλεπα άλλα παιδιά στην ηλικία μου, τα οποία ξέρουν ακριβώς, και λέω πώς γίνεται, εγώ τι κάνω λάθος»-2)

Οι μελλοντικές οικονομικές απολαβές. Αρκετοί εξέφρασαν και κάποια ανησυχία για τις οικονομικές απολαβές που θα έχουν στο μέλλον (π.χ.: «σκεφτόμαστε και αυτό, αν θα έχουμε λεφτά στο μέλλον»-2, «δημιουργεί όμως μια κακή σκέψη, ένα μήπως όχι, να μην το κάνω, δεν έχει μέλλον και τέτοια.. (σε σχέση και με τα χρήματα)-2), καθώς και για τον ρόλο των χρημάτων ευρύτερα («τα χρήματα επειδή, πολλά πράγματα από αυτά που κάνουμε, και τον χορό, ή και τα ταξίδια που θέλω να κάνω, είναι ίσως απαραίτητο στην ζωή μας»-2).

Γενικοί προβληματισμοί για το μέλλον. (π.χ.: «εμένα πιο πολύ αυτό με δυσκολεύει και με αγχώνει είναι το μέλλον, τι θα κάνω στο μέλλον, πώς θα είμαι στο μέλλον, ποιους θα έχω στο μέλλον, ποιους δεν θα έχω στο μέλλον»-1, «κοιτάω τι θα έχω στο μέλλον, και δεν κοιτάω τι θα έχω τώρα στο παρόν, που ζω»-1)

Μία συμμετέχουσα σχολίασε ότι το περιεχόμενο των στόχων της για το μέλλον την αγχώνει αλλά και την κινητοποιεί ταυτόχρονα («η σκέψη ότι είναι πολύ υψηλοί οι στόχοι μου πολλές φορές με αγχώνει αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι τα παρατάω»-1). Μία άλλη, εξέφρασε τη θετική της προσμονή για το άμεσο μέλλον της («περιμένω πως και πώς να μπω στο πανεπιστήμιο και να αποκτήσω τις δικές μου ελευθερίες και να βάλω την ζωή μου μπρος»-2).

Άλλες δυσκολίες. Σε αυτήν την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες μιλούν για διάφορες δύσκολες καταστάσεις που αντιμετωπίζουν (ή έχουν αντιμετωπίσει), και οι οποίες δεν εντάσσονται στις παραπάνω υποενότητες, ούτε έχουν συγκεντρώσει πολλές αναφορές.

Οκνηρία/ βαρεμάρα/ ρουτίνα. (π.χ.: «πιστεύω ότι η ζωή μου είναι λίγο βαρετή, θα ήθελα μια περιπέτεια.. ένα νέο πρόσωπο.. μία αλλαγή»- 1, «εμένα αυτό που δεν μου αρέσει, στην ζωή μου γενικά είναι η οκνηρία, η βαρεμάρα.. δεν μπορώ να κάθομαι απλά ένας απλός παρατηρητής.. βαριέμαι την βαρεμάρα»-2, «βαριέμαι εύκολα, αν δεν μου τραβάει κάτι την προσοχή, τρελαίνομαι, νιώθω ότι σπαταλάω τον χρόνο μου»-2).

Η αποτυχία. («στα χόμπι υπάρχουν τα καλά και τα κακά, η αποτυχία»-2, «εμένα αυτό που με φοβίζει και με αγχώνει, είναι η αποτυχία.. έχω αυτόν τον φόβο»-3)

Τραυματισμοί. (π.χ.: «μία παγοκύστη.. οι συνεχείς τραυματισμοί (στα πόδια κυρίως).. μου θυμίζει διαρκώς ότι θα πρέπει να «ακινητοποιηθώ».. πράγμα που είναι αρκετά βάνουσο για ένα υπερκινητικό άτομο σαν εμένα»-2, «όταν ξεκίνησα να παίζω μπάσκετ, υπήρχαν αρκετοί τραυματισμοί μέσα από αυτά τα χρόνια»-4).



(2)

Απώλεια κατοικίδιου. (αρκετές αναφορές από την ομάδα 1) (π.χ.: «ο σκύλος μου ο Έκτορας που δεν βρίσκεται πια κοντά μας.. μια φωτογραφία που με στεναχωρεί πολύ»-1, «το άλογο που είχα.. όταν βλέπω την φωτογραφία στην αρχή λυπάμαι»-1, «καμιά φορά στεναχωριέμαι στην ιδέα ότι κάποια μέρα θα τον χάσω (τον σκύλο της)»-1).



(1)



(1)



(1)

Άσχημες καιρικές συνθήκες (βροχερός, συννεφιασμένος καιρός). (π.χ.: «δεν μου αρέσει η βροχή.. με στεναχωρεί γιατί όταν βρέχει νιώθω ότι οι άνθρωποι κλαίνε και ο καιρός μπαίνει στην διάθεσή τους.. σαν να είναι στενάχωρος ο καιρός»-3, «μια σχολική εκδρομή

στην οποία ήταν βαρετά και ο καιρός ήταν απαίσιος οπότε όλων των παιδιών η διάθεση ήταν χάλια»-3).



(3)



(3)

Σε γενικές γραμμές πάντως, παρόλες τις αναφορές για τις δυσκολίες και τις πιεστικές καταστάσεις που βιώνουν, κάποιοι συμμετέχοντες/ουσες δήλωσαν ότι είναι αρκετά ικανοποιημένοι από την ζωή τους (π.χ.: «πιστεύω ότι είμαι πιο πολύ χαρούμενη, παρά δυστυχημένη»-1, «πιστεύω μου αρέσει η ζωή μου»-2, «που μέχρι τώρα, ας πούμε, δεν έχω νιώσει κάποια στιγμή να είμαι τόσο χάλια»-3). Κάποιοι λίγοι σχολίασαν κιόλας ότι δεν θα ήθελαν να αλλάξουν κάτι (π.χ.: «δεν θα άλλαζα κάτι»-1, «και εγώ, δεν νομίζω ότι θα άλλαζα κάτι συγκεκριμένο»-1, «και εγώ.. μου αρέσει έτσι πως είναι, δεν θα άλλαζα κάτι»-1).

Προβληματισμοί (ευρύτερα θέματα). Σε αυτήν την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες (και από τις τέσσερις ομάδες) μιλούν για θέματα γενικού- κοινωνικού περιεχομένου, που τους προβληματίζουν και τους δυσαρεστούν, όχι μόνο σε προσωπικό, αλλά και σε συλλογικό επίπεδο:

Έλλειψη καθαριότητας- Μόλυνση του Περιβάλλοντος/ Εγκατάλειψη/ Επέμβαση στο Αστικό και Φυσικό τοπίο. Πολλοί συμμετέχοντες φάνηκαν πολύ ενοχλημένοι από τις άσχημες εικόνες της πόλης στην οποία ζουν, και τις οποίες χαρακτηρίζει η βρωμιά, η μόλυνση του περιβάλλοντος, η εγκατάλειψη και η ασχήμια. Ακόμη περισσότερο, φάνηκε να τους εξοργίζει η ασέβεια των πολιτών και η αδιαφορία της κοινωνίας- πολιτείας, που συντελούν σε αυτό το αποτέλεσμα (π.χ.: «αυτή η εικόνα (γκράφιτι) με δυσαρεστεί γιατί δείχνει την ασέβεια και την αδιαφορία των ανθρώπων για την πόλη τους. Είναι άσχημο θέαμα.. δεν σέβονται την πόλη»-1, «διυλιστήριο.. η προστασία του περιβάλλοντος.. με ανησυχεί πιο πολύ από όλα τα άλλα»-2, «μου προκαλεί θυμό κάποιοι άνθρωποι να είναι τόσο απερίσκεπτοι και ασυνείδητοι που να μη σκέφτονται τις επιπτώσεις που προκαλούν στο περιβάλλον πετώντας σκουπίδια σε αυτό το ποτάμι (και γενικά γύρω τους)»-4, «άδειοι κάδοι και αρκετά σκουπίδια έξω από αυτούς.. επέλεξα αυτή την φωτογραφία για να δείξω πόσο απογοητευμένη (είμαι)»-4, «προσωπικά τα σκουπίδια με κάνουν να νιώθω άσχημα για την ανθρωπότητα»-4, «το να έχεις ένα ερειπωμένο, παλιό σπίτι, δίπλα από την πολυκατοικία

σου, δεν είναι και το καλύτερο πράγμα.. με στεναχωρεί.. θα μπορούσαν να φτιάξουν κάτι πολύ καλύτερο και να μην είναι επικίνδυνο και για τους γύρω κατοίκους»-4, «με ενοχλεί.. να βλέπω πάνω σε πεζοδρόμια αυτοκίνητα.. είναι απογοήτευση να βλέπεις την κοινωνία σου να αντιμετωπίζει.. ένα μικρό πράγμα, με τέτοιο τρόπο»-4). Υπήρξαν και κάποιες αναφορές για παρέμβαση και έλλειψη καθαριότητας και στο φυσικό τοπίο (π.χ.: «ένα πάρκο στο χωριό μου.. υπήρχαν μερικά σκουπίδια διασκορπισμένα στο κάστρο»-4).



Φτώχεια/ άστεγοι. Αρκετοί εξέφρασαν τη λύπη τους για τους ανθρώπους που είναι φτωχοί ή άστεγοι στους δρόμους της πόλης, αλλά και την απογοήτευσή τους και τον θυμό τους, για το γεγονός ότι κανένας δεν τους βοηθάει (π.χ.: «θα ήθελα να βγάλω μία συναισθηματικά φορτισμένη φωτογραφία.. στο κέντρο κυρίως, έχει πολλούς αστέγους.. νιώθω πολύ άσχημα για αυτούς τους ανθρώπους.. αναρωτιέμαι γιατί η κοινωνία έχει φτάσει σε τέτοιο επίπεδο.. κανένας δεν αξίζει να έχει τέτοια ζωή»-3, «σε μερικές περιοχές υπάρχουν πολλοί άστεγοι στους δρόμους, και αυτό μου προκαλεί πολύ μεγάλη δυσαρέσκεια σαν να το βλέπω, και λύπη.. αυτό που με βασανίζει περισσότερο είναι γιατί δεν κάνει κάτι.. κάποιος»-4).

Στερεότυπα/ αρνητική νοοτροπία. Αρκετοί ανέφεραν ότι τους ενοχλούν και τα στερεότυπα διαφόρων ειδών, όπως ο ρατσισμός, ο σεξισμός, η υποτίμηση των τεχνών, το να βγάζει κανείς συμπεράσματα από την εμφάνιση και όχι από το χαρακτήρα του ατόμου (π.χ.: «θεωρώ πως οι γυναίκες είναι δυνατές, ψυχικά και σωματικά, και πως δεν θα έπρεπε σε καμία περίπτωση να δέχονται σεξισμό»-2, «με στεναχωρεί και με αγχώνει η ελληνική νοοτροπία σε διάφορα πράγματα, ας πούμε υπάρχει πολύ ρατσισμός.. και η απίστευτη περιφρόνηση προς τις τέχνες.. ή θα πας πανεπιστήμιο ή δεν αξίζεις»-2, «ένα από τα μεγαλύτερα μειονεκτήματα της εποχής μας, κοιτάμε πιο πολύ την εμφάνιση παρά το μέσα, και αυτό με νευριάζει και με θυμώνει κιόλας»-3, «με στεναχωρεί ότι βλέπω διάφορα παιδιά

γύρω μου να τρώνε, σε εισαγωγικά, bullying, και όσον αφορά την εμφάνισή τους.. και τον τρόπο που σκέφτονται»-3, «η μοναδικότητα, δεν είναι αυτό που φαίνεται εξωτερικά, αλλά αυτό που έχει μέσα του ο καθένας. Και πιστεύω πως ο καθένας μας, έχει κάτι το οποίο είναι μοναδικό»-4).

Οι συμμετέχοντες/ουσες της ομάδας (1) διατύπωσαν τις ενστάσεις τους και για την «στερεοτυπική» αντιμετώπιση που συχνά οι εύποροι άνθρωποι υφίστανται (π.χ.: «αυτό είναι τελείως λάθος, δηλαδή ότι, αφού έχει πολλά αγαθά τον απορρίπτω γιατί δεν πρόκειται να είναι καλός άνθρωπος»-1). Θα πρέπει να σημειωθεί ότι πρόκειται για μαθητές που προέρχονται από εύπορη περιοχή, οπότε ίσως μιλούσαν μέσα από προσωπικά τους βιώματα.

Πόλεμος/ πρόσφυγες/ ανάγκη για ειρήνη. (π.χ.: «ο πόλεμος που γίνεται στην Συρία.. τα παιδάκια αλλάζουνε χώρα»-1, «τους πρόσφυγες.. δεν μπαίνουμε στην θέση τους, να δούμε, αυτοί οι άνθρωποι, ήθελαν να αφήσουν τις χώρες τους»-1, «την Ρωσία, που έχει ανταγωνισμό με την Αμερική.. δεν υπάρχει κανένα νόημα στο να χάνονται αθώες ψυχές»-3, «με απασχολεί και εμένα, αυτό το κομμάτι, η ειρήνη, με αυτά που γίνονται.. με την Αμερική, την Ρωσία, με απασχολεί και με τρομάζει κιόλας, γιατί δεν ξέρουμε τι μπορεί να συμβεί αύριο, μεθαύριο»-3, «θα συμφωνήσω και εγώ με τους προηγούμενους ότι ο πόλεμος δεν θα πρέπει να έχει καμία θέση στον κόσμο σήμερα, γιατί βλέπουμε πολλές ζωές να χάνονται μάταια»-3).

Μόδα/ Καταναλωτισμός. Κάποιοι λίγοι μίλησαν και για την αρνητική επιρροή των προτύπων ομορφιάς στη σύγχρονη εποχή, της προσήλωσης στο φαίνεσθαι, καθώς και για τον άκρατο καταναλωτισμό και υλισμό (π.χ.: «(φακοί επαφής).. είναι όλη η κοινωνία μας δομημένη στο «φαίνεσθαι», που πιστεύω πως αν δεν ήταν δεν θα με πείραζε τόσο να φοράω απλά τα γυαλιά μου»-2, «αθλητικά παπούτσια (δύο γνωστών εταιρειών), που έχουν αποτελέσει «trend» ανάμεσα στους εφήβους και έχουν φορεθεί από το μισό σχολείο τα τελευταία δύο χρόνια.. συνεχώς αγοράζονταν, από,, την τυφλή εμπιστοσύνη στη «μόδα» και την ανάγκη για αποδοχή και ένταξη ανάμεσα στους υπολοίπους εφήβους»-2, «τον ματεριαλισμό.. να ευχαριστούμε αυτά που έχουμε.. κατά την άποψή μου, στην κοινωνία που ζούμε, με αντιπροσωπεύει αρκετά, γιατί όλοι θέλουμε ένα καινούργιο ζευγάρι παπούτσια, ένα καινούργιο κινητό»-4).



(2)

Άλλοι προβληματισμοί. Άλλοι προβληματισμοί που αναφέρθηκαν από ένα συμμετέχοντα/ουσα είναι: *η εξοικείωση με τη βία*, μέσω της τηλεόρασης και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών (π.χ.: «κάτι που με δυσαρεστεί είναι ότι κοιτάμε στην τηλεόραση εικόνες, δηλαδή αίματα, ανθρώπους να σκοτώνονται, τους πρόσφυγες, και είναι σαν να τα κοιτάμε και να λέμε: εντάξει, είναι φυσιολογικό»-1, «από ότι έχω δει και από τα ξαδέρφια μου που παίζουν ηλεκτρονικά και τους λέω, εντάξει δεν βλέπετε εφιάλτες και μου λένε: όχι, όχι, εντάξει, δεν είναι φυσιολογικά, είναι κάτι που το βλέπουμε στην τηλεόραση, δεν υπάρχει»-1), *η κακοποίηση των ζώων* («υπάρχουν και οι πιο κακοί, όπου βασανίζουν εκτός από συνανθρώπους τους, και άλλα ζώα.. γιατί να το κάνουν αυτό;»-4), ενώ ένα γενικό σχόλιο που έγινε από ένα συμμετέχοντα αφορούσε τους *περιορισμούς της κοινωνίας*, χωρίς συγκεκριμένη αναφορά στο περιεχόμενό τους («σε αυτή τη φωτογραφία είναι η τεθερίνα που έχω ως κατοικίδιο το οποίο είναι εγκλωβισμένο σε ένα κλουβί. Αυτό δείχνει.. το πώς εμείς οι ίδιοι αισθανόμαστε με τους περιορισμούς που έχουμε από την κοινωνία (σχολείο, σπίτι), αλλά.. ακόμα και «εγκλωβισμένοι» έχουμε ανθρώπους που μας φροντίζουν και θέλουν να μας βοηθήσουν»-4).



(4)

Αναφορικά με τους πολλούς και διάφορους προβληματισμούς που ανέφεραν οι συμμετέχοντες/ουσες, κάποιοι σχολίασαν ότι δεν τους απασχολούν σε καθημερινή βάση, όπως τα προσωπικά τους προβλήματα (π.χ.: «είναι λίγο.. στο πίσω μέρος του εγκεφάλου.. δεν είναι ότι κάθε μέρα σκέφτονται: αχ τι να κάνει αυτό το παιδάκι από την Συρία;»-1, «είναι τι θα φάω σήμερα..»-1). Επισημάνθηκε πάντως από αρκετούς η ανάγκη περισσότερης παιδείας και ευαισθητοποίησης σε διάφορα ευρύτερα ζητήματα (π.χ.: «πρέπει να ευαισθητοποιούμε»-1, «η εξίσωση των δύο φύλων.. πιστεύω ότι πολύ περισσότερο θα έπρεπε να έχουν παιδεία για τέτοια θέματα καθώς μόνο έτσι η κοινωνία μπορεί να εξελιχθεί»-2, «τα παιδιά.. να μεγαλώνουν με περισσότερη παιδεία από τους γονείς τους, από το σχολείο.. η παιδεία κάνει τους ανθρώπους να σκέφτονται σωστά.. να αποδέχονται την διαφορετικότητα»-3).

Ο θετικός ρόλος των δυσκολιών. Σε αυτήν την υποενότητα, οι συμμετέχοντες/ουσες (και από τις τέσσερις ομάδες) διατυπώνουν διάφορες απόψεις για το θετικό πρόσημο των δυσκολιών και των αγχογόνων καταστάσεων που βιώνουν, για τον θετικό δηλαδή, ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν στην ζωή τους, ως πηγή, κίνητρο και ευκαιρία για:

Επιμονή- προσπάθεια- κινητοποίηση. Κάποιοι συμμετέχοντες/ουσες ανέφεραν ότι το άγχος, μέχρις ενός βαθμού, τους κινητοποιεί και τους βοηθάει να λειτουργήσουν καλύτερα (π.χ.: «μου αρέσει πάρα πολύ να δουλεύω σε πίεση.. αν είναι χαλαρά δεν πρόκειται να κάνω τίποτα»-1, «εγώ αν δεν υπάρχει πίεση, δεν μπορώ να λειτουργήσω βασικά»-1, «δεν με σταματάει (το άγχος), ίσα ίσα με κάνει να εργάζομαι πιο σκληρά»-1). Κάποιοι άλλοι ανέφεραν ότι οι δυσκολίες που έχουν περάσει, τους βοήθησαν να είναι πιο επίμονοι, να προσπαθούν, να μην παραιτούνται (π.χ.: «τα μετάλλια που έχω κερδίσει στις πολεμικές τέχνες.. μου προσεφέρουν ψυχική ευεξία.. μου υπενθυμίζουν πως όσο δύσκολα και να ήταν δεν τα παράτησα και δεν πρέπει ούτε τώρα να το κάνω»-2, «αν θέλω κάτι να πετύχω, θα δουλέψω.. όσο πιο δύσκολο, τόσο πιο πολύ με προσελκύει»-2, «με το μπάσκετ.. μέσα από την σκληρή προπόνηση θα καταφέρω να κερδίσω τις δυσκολίες μου»-4).



(4: Σκληρή Προπόνηση- Υπερνίκηση Δυσκολιών)



(2: Μετάλλια: «όσο δύσκολα και να ήταν, δεν τα παράτησα»)

Ευγνωμοσύνη. Κάποιοι άλλοι σχολίασαν ότι μέσα από τις δυσκολίες μαθαίνουν να είναι ευγνώμονες για όσα έχουν, και ότι θα πρέπει να τα εκμεταλλεύονται, καθώς άλλοι βρίσκονται σε ακόμη χειρότερη θέση από αυτούς (π.χ.: «οι δυσκολίες σε κάνουν να καταλαβαίνεις.. ότι οι άλλοι.. βρίσκονται σε χειρότερη θέση από εσένα.. νιώθεις ευγνώμων, ακόμη και για αυτό»-1, «οι γονείς μου είναι χωρισμένοι.. να περνάω χρόνο με την οικογένειά μου.. είναι κάτι που ήταν πάντα φυσικό μέσα στην οικογένειά μου και τα τελευταία χρόνια συνειδητοποίησα πως δεν είναι σε όλες.. έτσι και για αυτό το εκτιμώ και περισσότερο»-2, «το γεγονός ότι μας δίνεται και μια δωρεάν εκπαίδευση.. να μάθουμε μια ξένη γλώσσα, να

κάνουμε το άθλημά μας, το μουσικό μας όργανο, πρέπει να τα εκμεταλλευτούμε όλα αυτά, για να έχουμε ένα καλύτερο αύριο οι ίδιοι»-4).

Αυτοβελτίωση/αναθεώρηση/ενδυνάμωση. Κάποιοι υποστήριξαν ότι μέσα από τις δυσκολίες έμαθαν καλύτερα τον εαυτό τους, και μπόρεσαν να βελτιωθούν και να αισθανθούν πιο δυνατοί (π.χ.: «αν έχεις μικρές δυσκολίες, ίσως σε κάνουν να αλλάζεις τον τρόπο σκέψης»-1, «σε κάνουν πιο δυνατό»-1, «και καλύτερο άνθρωπο, να μπορείς να αντιμετωπίζεις τις δυσκολίες»-1, «κάποιες στιγμές που έχω περάσει και έχω.. μάθει από αυτά»-3).

Ως προετοιμασία για το μέλλον. Κάποιοι αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες μέσα από το πρίσμα των μελλοντικών τους προσδοκιών (π.χ.: «με κάνει να έχω άγχος.. δεν μου αρέσει να διαβάζω αγγλικά, αλλά παράλληλα θέλω να πετύχω και τον στόχο μου, να πάρω ένα πτυχίο, οπότε είναι κάτι ενδιάμεσο»-3, «προσωπικά κάνω υπερβολικά πολλές ώρες φροντιστήρια.. μπορεί να λέω τώρα πως με αγχώνουνε.. αλλά θα το βρω στο μέλλον, γιατί τώρα φτιάχνω το μέλλον μου»-4, «έχουμε δει δυσκολίες, σαν έφηβοι, όλοι μας, αλλά και στην συνέχεια θα υπάρξουν και πιο δύσκολες στιγμές, και πρέπει να είμαστε έτοιμοι»-4)

Σύσφιξη σχέσεων. Για κάποιους, οι δυσκολίες τους έφεραν πιο κοντά με αγαπημένα τους πρόσωπα (π.χ.: «πιστεύω ότι με τα πρόσωπα.. από διάφορους τσακωμούς που είχαμε μεταξύ μας και έτσι αυτό τελικά μας έφερε πιο κοντά»3, «γενικά με στεναχωρεί όταν τσακώνομαι και μαλώνω με τους φίλους μου, με την οικογένειά μου.. αλλά αυτό κάποιες φορές έχει και μια θετικότητα.. να βρούμε μια διαφορά που είχαμε και τελικά να μας ενώσει αυτό και να μας φέρει πιο κοντά»-3).

Αφορμή για καινούργιες εμπειρίες. Μία κοπέλα ανέφερε ότι η δυσάρεστη αλλαγή που αναγκάστηκε να κάνει σε μία της δραστηριότητα, τελικά την οδήγησε σε καινούργιες και πιο όμορφες εμπειρίες («όταν ήμουν πιο μικρή θυμάμαι ότι μου έφερνε πολλή χαρά (το μπαλέτο).. αλλά τον τελευταίο καιρό δεν ήταν έτσι.. πήρα λοιπόν την μεγάλη απόφαση για εμένα να σταματήσω.. η μαμά μου βρήκε μια σχολή γιόγκα.. ο καιρός που έκανα γιόγκα μου έδωσε πάρα πολλά πράγματα.. κυρίως όταν το βλέπω εκ των υστέρων μου έμαθε πως δεν πρέπει να φοβάμαι να δοκιμάζω καινούργια πράγματα»-2).

Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση και κατανόηση της ψυχικής ευεξίας μέσα από την μοναδική οπτική και τις εμπειρίες εφήβων μαθητών/τριών Γυμνασίου και Λυκείου. Πιο συγκεκριμένα, επιδιώκει να προσεγγίσει το περιεχόμενο της ψυχικής ευεξίας μέσα από τον τρόπο που το αντιλαμβάνονται, το βιώνουν και το νοηματοδοτούν οι ίδιοι οι έφηβοι στην καθημερινή τους ζωή, καθώς και να κατανοήσει τους παράγοντες εκείνους που την επηρεάζουν, είτε θετικά είτε αρνητικά. Ένα ακόμη ερώτημα αφορά και τις αλλαγές που επιθυμούν οι έφηβοι, προκειμένου να βελτιωθεί και να ενισχυθεί η ψυχική ευεξία τους σε διάφορα επίπεδα (προσωπικό, διαπροσωπικό, κοινωνικό).

Η ποιοτική προσέγγιση που εφαρμόστηκε στην έρευνα, επέτρεψε στους συμμετέχοντες/ουσες να στοχαστούν πάνω σε αυτά τα ζητήματα, να εκφραστούν μέσα από έναν ευχάριστο, δημιουργικό τρόπο (φωτογραφίες), καθώς και να διατυπώσουν τις απόψεις τους για διάφορα σχετικά ζητήματα, μέσα σε ένα ομαδικό πλαίσιο (ομάδες εστίασης).

Μέσα λοιπόν από τις φωτογραφίες αυτές, τις περιγραφές και τα λεγόμενα των εφήβων σε αυτήν την έρευνα, φάνηκε ότι για αυτούς η ψυχική ευεξία είναι ένα σύνθετο παζλ που αποτελείται από πολλά και διάφορα στοιχεία: αγαπημένα πρόσωπα και σημαντικούς ανθρώπους, θετικά προσωπικά χαρακτηριστικά, ευχάριστες δραστηριότητες, ασχολίες και συνήθειες, λατρεμένα κατοικίδια ζώα, νόστιμα φαγητά και όμορφες περιόδους του χρόνου (διακοπές). Επιπρόσθετα, περιλαμβάνει όμορφα τοπία, εικόνες και στιγμές, κυρίως στο φυσικό αλλά και στο αστικό πλαίσιο. Το σχολείο, αποτελεί σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητάς τους, ο ρόλος του όμως είναι διφορούμενος, καθώς τους προκαλεί και θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Το παζλ συμπληρώνεται με τις σημαντικές αξίες και τους στόχους που οι έφηβοι θέτουν για το μέλλον τους.

Βασικό στοιχείο σε όλα τα παραπάνω είναι ότι αξιολογούνται από το άτομο ως σημαντικά για την ψυχική ευεξία και τη ζωή του γενικότερα, καθώς το αφορούν, ταιριάζουν με τα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις του, του προκαλούν ποικίλα θετικά συναισθήματα, όπως χαρά, ευχαρίστηση, χαλάρωση, ηρεμία, αναζωογόνηση, συναισθηματική αποφόρτιση και βελτίωση της διάθεσης, και του χαρίζουν εν τέλει όμορφες στιγμές.

Από την άλλη πλευρά, πολλοί από αυτούς τους παράγοντες που συναπαρτίζουν την ψυχική ευεξία για τους έφηβους συμμετέχοντες, μπορεί να διαδραματίσουν και αρνητικό ρόλο, δυσχεραίνοντας την επίτευξη και διατήρησή της, και προκαλώντας αρνητικά συναισθήματα, όπως άγχος, θυμό, θλίψη, δυσαρέσκεια, προβληματισμό, ανησυχία και

απογοήτευση. Έτσι, οι δυσκολίες στην ζωή του εφήβου μπορεί να πηγάζουν από τις διαπροσωπικές του σχέσεις (άμεσες και ευρύτερες), από αρνητικά προσωπικά του χαρακτηριστικά, καθώς και από τις σχολικές υποχρεώσεις αλλά και από γενικότερα στοιχεία της σχολικής ζωής. Δυσκολίες μπορεί να προέρχονται και από άλλα θέματα, όπως η ρουτίνα της καθημερινότητας, η αποτυχία, αλλά και η απώλεια αγαπημένων κατοικίδιων και οι άσχημες καιρικές συνθήκες. Η μελλοντική ζωή και προοπτικές, φάνηκαν ότι απασχολούν πολύ τους εφήβους, ενώ πολλά είναι τα θέματα που τους προβληματίζουν και τους ανησυχούν, και για τα οποία θα γίνει αναφορά στη συνέχεια.

Αξίζει στο σημείο αυτό να σημειωθεί ότι ακόμη και μέσα από αυτές τις δυσκολίες, οι συμμετέχοντες/ουσες μπόρεσαν να βρουν θετικά στοιχεία, προσδίδοντας τους ένα πιο θετικό νόημα και περιεχόμενο (επιμονή, προσπάθεια, αυτό-βελτίωση, σύμφιξη σχέσεων, ευγνωμοσύνη). Υπό αυτό το πρίσμα, φαίνεται ότι ακόμη και οι δυσκολίες μπορεί να επιτελέσουν τελικώς, θετικό ρόλο στην προαγωγή της ψυχικής ευεξίας, εάν το άτομο τις νοηματοδοτήσει και αξιοποιήσει κατάλληλα (κάνοντας τις απαραίτητες αλλαγές, ή επιμένοντας στους στόχους που έχει θέσει, ή εκμεταλλευόμενο τα όσα έμαθε και τα όσα έχει στη διάθεσή του).

Στην ερώτηση για τις αλλαγές που επιθυμούν στην ζωή τους για την βελτίωση της ψυχικής ευεξίας τους, οι έφηβοι συμμετέχοντες/ουσες απάντησαν κυρίως αναφερόμενοι στα όσα τους δυσκολεύουν, τους δυσαρεστούν και τους προβληματίζουν. Ως εκ τούτου, οι αλλαγές συνεπάγονται μέσα από την μείωση των αρνητικών αυτών παραγόντων και την ενίσχυση των θετικών.

Από όλα τα στοιχεία που αναφέρθηκαν, τα αγαπημένα πρόσωπα (κυρίως φίλοι και οικογένεια), κατέχουν περίοπτη θέση στο πάζλ της ψυχικής ευεξίας, καθώς οι όμορφες στιγμές μαζί τους αποτελούν κοινό σημείο αναφοράς σε όλες τις επιμέρους ενότητες. Ενδεικτικό της μεγάλης σημασίας τους είναι ότι παρά τους δεοντολογικούς περιορισμούς για την απεικόνιση προσώπων, μεγάλο μέρος των φωτογραφιών που τράβηξαν οι συμμετέχοντες/ουσες, αφορούσαν με άμεσο ή έμμεσο τρόπο, σημαντικά και αγαπημένα πρόσωπα. Πιο αναλυτικά, αυτό που σύμφωνα με τα λεγόμενά τους, καθιστά τα αγαπημένα τους πρόσωπα σημαντικά για τη ζωή και την ψυχική ευεξία τους, είναι οι ισχυροί δεσμοί αγάπης που τους ενώνουν, η έμπρακτη εκδήλωση στήριξης, το ενδιαφέρον, η φροντίδα, η επικοινωνία, η εμπιστοσύνη, η αποδοχή και το μοίρασμα στιγμών της καθημερινότητας αλλά και της ζωή τους γενικότερα.

Μιλώντας για τα σημαντικά στη ζωή τους πρόσωπα, οι συμμετέχοντες/ουσες αναφέρθηκαν κυρίως στους φίλους και στην οικογένεια, επιβεβαιώνοντας έτσι τον

σημαντικό ρόλο των σχέσεων αυτών στην ψυχοκοινωνική συμπεριφορά παιδιών και εφήβων (Χατζηχρήστου, 2015). Βέβαια, οι απόψεις τους φάνηκαν να δίστανται για το ποιος επιτελεί πιο σημαντικό ρόλο. Για κάποιους, οι φίλοι βρίσκονται στην πρώτη θέση, σε αυτή την περίοδο της ζωής τους, καθώς τους κατανοούν περισσότερο (και λόγω ίδιας ηλικίας) και τους επικρίνουν λιγότερο. Για άλλους όμως, η οικογένεια αποτελεί την πρωταρχική και πιο σταθερή πηγή στήριξης. Να σημειωθεί ότι πέρα από τους γονείς, και οι παππούδες-γιαγιάδες φαίνεται ότι αποτελούν σημαντικό κομμάτι της ζωής των συμμετεχόντων/ουσων, στοιχείο που έχει επισημανθεί και σε άλλη σχετική ποιοτική έρευνα με Έλληνες μαθητές/τριες (Hatzichristou et al., 2016).

Η μεγάλη σημασία και επίδραση των διαπροσωπικών σχέσεων και ιδιαίτερα των οικογενειακών και φιλικών, έχει αναδειχθεί και σε πλήθος άλλων ερευνών (ποιοτικών και ποσοτικών) που αφορούν την ψυχική ευεξία παιδιών και εφήβων (Brouzos, Vassilopoulos, & Boumprouli, 2016; Crivello et al., 2009; Hatzichristou et al., 2016; Sixsmith et al., 2007; Thoillez, 2011; Wiens et al., 2014). Φαίνεται λοιπόν ότι αποτελούν καθοριστικό συστατικό της ψυχικής ευεξίας τους (Holte et al., 2014; Zukauskienė, 2014).

Οι ερωτικές σχέσεις αναφέρθηκαν ελάχιστα, και μόνο από δύο συμμετέχοντες/ουσες της ομάδας του Λυκείου, αν και αποτελούν κομμάτι της ζωής και ανάπτυξης των εφήβων (Lightfoot et al., 2014). Μια πιθανή εξήγηση ήταν ότι μπορεί να μην αισθάνονταν άνετα να μιλήσουν για αυτό το θέμα.

Επιπρόσθετα, οι έφηβοι μίλησαν και για άλλα σημαντικά πρόσωπα, όπως οι διάφοροι δάσκαλοι, που τους έχουν προσφέρει στήριξη και τους έχουν βοηθήσει να πιστέψουν στον εαυτό τους. Ακόμη, ένα μέρος των αναφορών τους αφιερώθηκε και σε άτομα τα οποία θαυμάζουν και αποτελούν πρότυπα για αυτούς. Όπως υποστηρίζεται μάλιστα στη βιβλιογραφία, το να έχουν οι έφηβοι πρότυπα, μπορεί να συνδεθεί με θετικά αποτελέσματα στη ζωή τους, προστατεύοντάς τους παράλληλα από διάφορες αντίξοες συνθήκες και προβλήματα (Hurd, Zimmerman, & Xue, 2009), χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν μπορεί να οδηγήσει και σε αρνητικές, επιβλαβείς συμπεριφορές (Yancey, Grant, Kurosky, Kravitz-Wirtz, & Mistry, 2011). Τα στοιχεία που φαίνεται να καθιστούν ένα πρόσωπο, πρότυπο για τους εφήβους συμμετέχοντες/ουσες είναι η επιτυχία, το ότι κάνουν ως επάγγελμα αυτό που αγαπούν, η προσπάθεια που έχουν καταβάλλει για να τα καταφέρουν, η γενικότερη στάση, συμπεριφορά και φιλοσοφία ζωής που υιοθετούν, καθώς και η όμορφη εξωτερική εμφάνιση. Μάλιστα, οι περισσότερες αναφορές αφορούσαν τραγουδιστές, ηθοποιούς και αθλητές. Τα πρότυπα αυτά μπορεί να αποτελούν κίνητρο και έμπνευση για τους εφήβους, μπορεί όμως να διαδραματίσουν και αρνητικό ρόλο, σύμφωνα με τα όσα ειπώθηκαν, όταν ο θαυμασμός προς

το πρόσωπο τους οδηγεί στον μιμητισμό, εις βάρος των ιδιαίτερων προσωπικών χαρακτηριστικών του κάθε ατόμου.

Στην αρνητική πλευρά, οι διαπροσωπικές σχέσεις, μπορεί να αποτελέσουν και πηγή άγχους και αρνητικών συναισθημάτων, καταστάσεων (Hatzichristou et al., 2016; Zukauskiene, 2014). Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τους συμμετέχοντες/ουσες στην παρούσα εργασία, οι διαπροσωπικές σχέσεις μπορεί να συνδέονται με αρνητικές καταστάσεις, όπως η έλλειψη συχνής επαφής, η απομάκρυνση ή ακόμη και η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, ο μεταξύ τους ανταγωνισμός και οι τσακωμοί, τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζουν κάποια σημαντικά πρόσωπα (και με τα οποία συμπάσχει ο έφηβος), αλλά και η συναναστροφή με άτομα που δεν συμπαθούν για τη συμπεριφορά και τη νοοτροπία τους. Ακόμη, κάποιοι συμμετέχοντες/ουσες, επεσήμαναν ότι σαν έφηβοι τους δυσαρεστεί η έλλειψη κατανόησης, εμπιστοσύνης, σεβασμού και εκτίμησης που συχνά αντιμετωπίζουν από διάφορα πρόσωπα, όπως και οι πιεστικές υποδείξεις για την συμπεριφορά τους. Επιπλέον, σχολίασαν ότι τους προβληματίζει η αποξένωση και απομόνωση των ανθρώπων στην σύγχρονη εποχή, ως αποτέλεσμα της τεχνολογίας, και κυρίως των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Χαρακτηριστική είναι η φωτογραφία μίας συμμετέχουσας, που απεικονίζει δύο κοπέλες να κάθονται με την πλάτη η μία προς την άλλη και να κρατάνε τα κινητά τους τηλέφωνα στο χέρι, χωρίς καμία μεταξύ τους επικοινωνία.

Τα ατομικά, προσωπικά χαρακτηριστικά φαίνεται ότι επίσης διαδραματίζουν έναν πολύ σημαντικό ρόλο στην επίτευξη ή μη της ψυχικής ευεξίας για τους εφήβους συμμετέχοντες/ουσες. Στην θετική πλευρά, ως πιο σημαντικά αναφέρθηκαν: η θετική, αισιόδοξη στάση/ σκέψη, η πίστη και στήριξη στον εαυτό και στις ικανότητές του, καθώς και η ενεργητική στάση, με την έννοια του ατόμου που προσπαθεί, θέτει στόχους και έχει το πείσμα να τους καταφέρει παρά τις δυσκολίες και χωρίς να παραιτείται. Ακόμη, για κάποιους είναι σημαντικό να παραμένουν ο εαυτός τους, χωρίς να προσδιορίζονται από εξωτερικές επιρροές, κάποιο άλλοι όμως αισθάνονται την ανάγκη να αποδεικνύουν στους άλλους το ότι μπορούν να τα καταφέρουν. Σε κάθε περίπτωση, η πίστη στον εαυτό, είτε πηγάζει από ενδογενείς είτε από εξωγενείς παράγοντες, από άλλα δηλαδή πρόσωπα, όπως η οικογένεια, οι φίλοι, οι καθηγητές, φαίνεται ότι είναι βασικό στοιχείο της ψυχικής ευεξίας των εφήβων. Ακόμη, η ενδοσκόπηση-αυτοβελτίωση, αλλά και η ηρεμία- αυτοσυγκράτηση, η συνέπεια και η υπευθυνότητα, είναι κάποια ακόμη χαρακτηριστικά που αρκετοί συμμετέχοντες/ουσες ανέφεραν ως θετικά, ενώ υπήρξαν και μεμονωμένες αναφορές για αρκετά άλλα χαρακτηριστικά.

Η επίδραση της θετικής σκέψης και της αισιοδοξίας απαντάται συχνά στην βιβλιογραφία που αφορά την ψυχική ευεξία (Scheier & Carver, 1993) και σε έρευνες σε διάφορα πολιτισμικά πλαίσια (Parveen, Maqbool, & Khan, 2016; Wiens et al., 2014), ενώ φαίνεται ότι συνδέεται με την υιοθέτηση θετικών συμπεριφορών και τρόπου ζωής, καθώς και με την αποτελεσματική διαχείριση των δυσκολιών (Conversano et al., 2010). Αλλά και η αυτοαντίληψη και η αυτοεκτίμηση έχει φανεί ότι επηρεάζει την ψυχική ευεξία (Zukauskienė, 2014; Wiens et al., 2014), όπως και η αυτό-αποτελεσματικότητα, η ικανότητα δηλαδή διαχείρισης καταστάσεων και συναισθημάτων (Caprara, Steca, Gerbino, Paciello, & Vecchio, 2006) και η στήριξη στον εαυτό γενικότερα (Hatzichristou et al., 2016). Έχει φανεί μάλιστα ότι υπάρχει κάποια σύνδεση ανάμεσα στην αισιόδοξη στάση, την αυτό-αποτελεσματικότητα και την ψυχική ευεξία (Karademas, 2006).

Στον αντίποδα, αναφέρθηκαν στην παρούσα εργασία, και αρκετά προσωπικά χαρακτηριστικά που μπορεί να επιτελέσουν αρνητικό ρόλο, όπως οι απότομες και υπερβολικές συναισθηματικές μεταπτώσεις και αντιδράσεις, η έλλειψη συναισθηματικής έκφρασης και κοινωνικότητας (εσωστρέφεια), η τελειομανία, το άγχος ως ιδιοσυγκρασιακό χαρακτηριστικό, η έλλειψη αυτοπεποίθησης και η ευαισθησία. Και εδώ υπήρξαν μεμονωμένες αρνητικές αναφορές. Πολλά από τα αρνητικά χαρακτηριστικά αναφέρθηκαν από τους συμμετέχοντες/ουσες ως απάντηση στο ερώτημα του τι θα ήθελαν να αλλάξουν ώστε να αισθάνονται καλύτερα, ενώ και αρκετές θετικές αναφορές, αφορούν επιθυμητά και όχι υπαρκτά χαρακτηριστικά.

Το να περνούν τον ελεύθερο τους χρόνο (ο οποίος δεν είναι πάντα πολύς ή διαθέσιμος, όπως σχολίασαν κάποιοι), με δραστηριότητες, ασχολίες και συνήθειες που εκφράζουν τα ενδιαφέροντά τους και τους προκαλούν ποικίλα θετικά συναισθήματα, είναι ένα ακόμη βασικό συστατικό της ψυχικής ευεξίας των έφηβων συμμετεχόντων/ουσών. Πρόκειται κυρίως για δραστηριότητες που αφορούν τη μουσική και την άθληση, αλλά και το χορό, το διάβασμα και τα ταξίδια, ενώ λιγότερες αναφορές συγκέντρωσαν άλλες ασχολίες όπως η ζωγραφική, τα παιχνίδια, η φωτογραφία, η παρακολούθηση τηλεοπτικών σειρών και ταινιών, η ενασχόληση με το θέατρο και η συλλογή αντικειμένων. Πολλές από αυτές τις δραστηριότητες, ο έφηβος τις μοιράζεται και με αγαπημένα του πρόσωπα. Οι προσωπικές συνήθειες αφορούν χρόνο με τον εαυτό και τη φροντίδα του, όπως το μπάνιο, η μαγειρική, η χαλάρωση με ζεστά ρούχα και ροφήματα, το βάνσιμο των νυχιών, τα ψώνια, ακόμη και ο ύπνος.

Οι πολλές αναφορές των συμμετεχόντων/ουσών για τις διάφορες δραστηριότητες με τις οποίες ασχολούνται, φαίνεται να συνάδουν και με άλλα ερευνητικά πορίσματα για την

θετική επίδραση δραστηριοτήτων, όπως τα αθλήματα, στην ψυχική ευεξία παιδιών (Sixsmith et al., 2007) και εφήβων (Steptoe & Butler, 1996). Υποστηρίζεται μάλιστα ότι η θετική επίδραση του ελεύθερου χρόνου, και των δραστηριοτήτων που διεξάγονται τότε, στην ψυχική ευεξία, μπορεί να εξηγηθεί μέσα από την ικανοποίηση για τη ζωή που αντλεί το άτομο και τη μείωση του στρες (Shin & You, 2013), καθώς και από την εκπλήρωση των επιθυμιών, αναγκών, αξιών και ικανοτήτων του (Brajša-Zganec, Merkas, & Sverko, 2011; Kuykendall, Boerman, & Zhu, 2018).

Ανάμεσα σε όλες αυτές τις δραστηριότητες, η μουσική φαίνεται να κατέχει πρώτη θέση, σύμφωνα με τις αναφορές των συμμετεχόντων/ουσών στην παρούσα έρευνα, καθώς αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής τους, μέσο έκφρασης και πηγή έμπνευσης, αλλά και συντροφιά και στήριξη σε όλες τις συναισθηματικές τους διαθέσεις. Άλλωστε, η σημαντική επίδραση της μουσικής στην ψυχική ευεξία (Rickard, 2014), και στην καθημερινή ζωή (νόηση, συναίσθημα, συμπεριφορά) (Rentfrow, 2012), επισημαίνεται στην βιβλιογραφία, ενώ ειδικά για τους εφήβους υποστηρίζεται ότι διαδραματίζει σημαντικό ρόλο σε πολλούς τομείς της ανάπτυξής τους, όπως η ρύθμιση των συναισθημάτων, η διαχείριση δυσκολιών και η κινητοποίηση (Miranda, 2013)

Η επαφή με τη φύση (είτε στην επαρχία, είτε στην πόλη) και τα διάφορα στοιχεία της, αποτελεί έναν ακόμη θετικό παράγοντα στο παζλ της ψυχικής ευεξίας των εφήβων, στοιχείο που επιβεβαιώνεται και μέσα από την σύγχρονη βιβλιογραφία (McMahan & Estes, 2015). Οι συμμετέχοντες/ουσες τράβηξαν πολλές φωτογραφίες που απεικόνιζαν αγαπημένα τους φυσικά τοπία και στοιχεία, όπως θάλασσα, βουνά, δέντρα, λουλούδια, αλλά και πολλά ηλιοβασιλέματα. Σύμφωνα με τα όσα είπαν, το να βρίσκονται ή να κοιτούν (ακόμα και να φωτογραφίζουν) ένα φυσικό τοπίο, τους προκαλεί πλήθος θετικών συναισθημάτων, όπως χαρά, ευχαρίστηση, ηρεμία, γαλήνη, χαλάρωση, αλλά και τόνωση, αναζωογόνηση, ενώ διευκολύνει και την περισυλλογή και τον αναστοχασμό. Επιπλέον, η επαφή με την φύση συνδέεται συχνά στις αναφορές τους, με όμορφες στιγμές, κυρίως με αγαπημένα πρόσωπα. Σημαντικό κομμάτι των αναφορών τους όμως, ήταν και η ομορφιά που χαρακτηρίζει την φύση, το αισθητικό κάλλος της που ευφραίνει τις αισθήσεις τους ενισχύοντας το αίσθημα της ψυχικής ευφορίας, όπως έχει διαπιστωθεί και σε σχετική έρευνα για την ψυχική ευεξία σε κορίτσια στην εφηβεία (Wiens, Kynge, & Pölkki, 2016).

Η θετική επίδραση της επαφής με την φύση σε παιδιά και εφήβους, και ιδιαίτερα της θάλασσας και του ήλιου, αναδείχθηκε και στην έρευνα των Hatzichristou et al. (2016) στον ελληνικό χώρο. Μοναδικό αρνητικό στοιχείο εδώ ήταν οι άσχημες καιρικές συνθήκες, και πιο συγκεκριμένα ο συννεφιασμένος και βροχερός καιρός, αν και ακόμη και σε αυτήν την

περίπτωση, σημειώθηκε και μία θετική αναφορά. Η αρνητική επίδραση των καιρικών συνθηκών (χειμώνας) διαπιστώθηκε και σε άλλη σχετική έρευνα των Wiens et al. (2016).

Τα ζώα, φαίνεται ότι αποτελούν έναν επίσης θετικό παράγοντα για την ψυχική ευεξία των εφήβων, όπως έχει φανεί και σε άλλες σχετικές ποιοτικές έρευνες με παιδιά και εφήβους (Hatzichristou et al., 2016; Sixsmith et al., 2007; Wiens et al., 2016). Πολλοί συμμετέχοντες/ουσες εκφράστηκαν με πολύ θετικά και θερμά λόγια για τα αγαπημένα τους ζώα, κυρίως κατοικίδια (όπως σκύλοι, γάτες και άλλα), τονίζοντας την μεγάλη σημασία τους για την ζωή τους μέσα από χαρακτηρισμούς όπως «περί φίλου πρόκειται», «τα λατρεύω», «ο καλύτερος μου φίλος». Επιπλέον, τα κατοικίδια ζώα αποτελούν για αυτούς ιδανική συντροφιά, καθώς μοιράζονται μαζί τους όμορφες στιγμές, βιώνοντας παράλληλα έντονα, θετικά συναισθήματα. Στις δύσκολες πάλι στιγμές, φαίνεται σύμφωνα με τα λεγόμενά τους, ότι μπορούν να τους παράσχουν σημαντική υποστήριξη, με το δικό τους τρόπο. Από την άλλη πλευρά, η απώλεια αυτών των ζώων, ή ακόμη και η προοπτική της απώλειάς τους, γεμίζει με θλίψη πολλούς συμμετέχοντες/ουσες, αν και ακόμη και τότε, οι όμορφες στιγμές, λειτουργούν ως παρηγοριά και ως θετικές αναμνήσεις. Η κακοποίηση των ζώων, ήταν επίσης ένας προβληματισμός που εκφράστηκε από μία συμμετέχουσα.

Θετικά συντελεί στην ψυχική ευεξία των συμμετεχόντων/ουσών και η κατανάλωση των αγαπημένων τους φαγητών. Πρόκειται για φαγητά (κυρίως junk food), ροφήματα και γλυκά, που τους ευχαριστούν, καθώς ικανοποιούν τις γευστικές τους προτιμήσεις. Το βασικό στοιχείο όμως σε αυτές τις αναφορές των εφήβων ήταν ότι το φαγητό αποτελεί αφορμή και ευκαιρία για να βρεθούν με αγαπημένα τους πρόσωπα, περνώντας όμορφες στιγμές μαζί τους. Η κατανάλωση φαγητού άλλωστε, μπορεί να θεωρηθεί μία κοινωνική διαδικασία, που εμπλέκει διάφορα άτομα (γονείς, συνομήλικοι) και επηρεάζεται ή/και αντανακλά πολιτισμικές νόρμες, τάσεις και αξίες (Block et al., 2011).

Σε γενικές γραμμές, φαίνεται ότι το να περνάνε όμορφες, ευχάριστες στιγμές είναι σημαντικό για την ψυχική ευεξία των εφήβων συμμετεχόντων/ουσών. Τέτοιες στιγμές έχουν την ευκαιρία να βιώνουν σε μεγαλύτερο βαθμό στις περιόδους των διακοπών (καλοκαίρι, Χριστούγεννα). Και εδώ, τα αγαπημένα πρόσωπα του εφήβου αποτελούν σημείο αναφοράς για τις στιγμές αυτές. Αλλά και σε άλλες ποιοτικές έρευνες για την ψυχική ευεξία παιδιών και εφήβων έχουν σημειωθεί θετικές αναφορές για τις περιόδους των διακοπών (Hatzichristou et al., 2016; Sixsmith et al., 2007), ενώ σε άλλη ποιοτική έρευνα φάνηκε ότι οι διακοπές με την οικογένεια συνεπάγονται θετικά στοιχεία όπως η διασκέδαση, οι νέες εμπειρίες, το διάλειμμα από συνήθειες δραστηριότητες και υποχρεώσεις, η αύξηση της

ανεξαρτησίας καθώς και η ενδυνάμωση των οικογενειακών και φιλικών σχέσεων (Hilbrecht, Shaw, Delameret, & Havitz, 2008).

Εκτός από το φυσικό τοπίο, οι συμμετέχοντες/ουσες, φωτογράφισαν και μίλησαν και για το αστικό τοπίο, τις εικόνες δηλαδή εκείνες της πόλης που επιδρούν στην ψυχική ευεξία τους. Η επίδραση αυτή, φαίνεται ότι μπορεί να είναι θετική, όταν πρόκειται για όμορφες εικόνες (για παράδειγμα γκράφιτι), ωραία διαμορφωμένους χώρους και υποδομές, ή απλά για χώρους οι οποίοι έχουν συνδεθεί με ωραίες στιγμές της καθημερινότητας του ατόμου, πολύ συχνά με φίλους και μέλη της οικογένειάς του. Πιο συχνά όμως, όπως φαίνεται μέσα από τις φωτογραφίες και τις αναφορές των συμμετεχόντων/ουσων, οι εικόνες είναι αρνητικές, όπως και η επίδρασή τους. Σε αυτήν την περίπτωση, πρόκειται για άσχημες εικόνες της πόλης (για κάποιους τα γκράφιτι), που αφορούν κυρίως την έλλειψη καθαριότητας, τη μόλυνση του περιβάλλοντος και την εγκατάλειψη. Κοινό στοιχείο σε όλα αυτά είναι η ασέβεια και η αδιαφορία των πολιτών που οδηγούν σε αυτές τις εικόνες, αλλά και η αδράνεια της κοινωνίας να αντιδράσει αποτελεσματικά.

Οι απόψεις αυτές των συμμετεχόντων συνάδουν και με άλλα ερευνητικά ευρήματα που αναδεικνύουν την σύνδεση του αστικού περιβάλλοντος με την ψυχική ευεξία των κατοίκων του. Όταν το αστικό περιβάλλον περιλαμβάνει φυσικά στοιχεία και ελκυστικούς χώρους που ευνοούν την αλληλεπίδραση των ανθρώπων, την διασκέδαση και το παιχνίδι, η σύνδεση είναι θετική (Matsuoka & Kaplan, 2008). Επιπρόσθετα, η αντίληψη ενός αστικού χώρου ως αισθητικά ωραίου, συνδέεται και με θετικές συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως η ευχαρίστηση, η ηρεμία. Αντίθετα, όταν το περιβάλλον αυτό εκλαμβάνεται ως άσχημο, με στοιχεία όπως η μόλυνση, ο θόρυβος, η έλλειψη άνεσης, τα συναισθήματα είναι συνήθως αρνητικά (Galindo & Rodriguez, 2000).

Στο πλαίσιο του αστικού τοπίου, εντάσσονται και οι φωτογραφίες και οι αναφορές των συμμετεχόντων/ουσών για τα αγαπημένα σημεία του σπιτιού τους. Φαίνεται ότι το να απολαμβάνουν μόνοι τους ή με παρέα, όμορφες στιγμές εντός οικείων χώρων (π.χ. δωμάτιο, μπαλκόνι, θέα) είτε χαλαρώνοντας, είτε ασχολούμενοι με κάποια δραστηριότητα, επιδρά θετικά στην καθημερινότητα και την ψυχική ευεξία τους.

Αλλά και ορισμένες αφηρημένες ιδέες και αξίες φαίνεται ότι, σύμφωνα με κάποιους από τους συμμετέχοντες/ουσες, έχουν κάποια σημασία στη ζωή τους και επίδραση στην ψυχική ευεξία τους. Η σύνδεση αξιών με την ψυχική ευεξία των εφήβων, έχει φανεί και σε άλλη έρευνα (Casa, Figuer, Gonzalez, & Malo, 2007), αλλά όχι με το ίδιο περιεχόμενο. Από όλες τις ιδέες/αξίες που αναφέρθηκαν στην παρούσα έρευνα (ή αποτυπώθηκαν με έμμεσο τρόπο σε φωτογραφίες), η ελευθερία φάνηκε να είναι η πιο σημαντική, και συνδέθηκε,

σύμφωνα με τα λεγόμενά τους, τόσο με επιμέρους δραστηριότητες τους, όπως η τέχνη και ο χορός, όσο και με την γενικότερη επιθυμία τους να είναι ανεξάρτητοι και να αποφασίζουν για τον εαυτό τους, στοιχεία που άλλωστε αποτελούν βασικό κομμάτι της ανάπτυξης και της ψυχικής ευεξίας των εφήβων (Feldman, 2010; Zukauskienė, 2014). Από την άλλη, το χάσιμο της παιδικής ανεμελιάς, της ελευθερίας και η προσπάθεια των εφήβων να δείχνουν μεγαλύτεροι, σχολιάστηκε ως αρνητικό στοιχείο. Άλλες αξίες που αναφέρθηκαν (συνήθως από έναν συμμετέχοντα, μία φορά) ήταν η θρησκεία, η ιστορία-πολιτισμός, η ελπίδα, ο φεμινισμός και η εκπαίδευση.

Οι στόχοι που θέτουν για το μέλλον, κατέχουν, όπως φαίνεται μέσα από τις αναφορές και τις φωτογραφίες τους, σημαντική θέση στο στάδιο ζωής που διανύουν οι έφηβοι συμμετέχοντες/ουσες. Στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, απαντάται συχνά η σύνδεση εσωτερικών στόχων, φιλοδοξιών, προσδοκιών και μελλοντικών σχεδιασμών με την υγιή ανάπτυξη και ψυχική ευεξία των εφήβων (Davids, Roman, & Kerchhof, 2017; Johnson, Blum, & Cheng, 2014). Για τους εφήβους αυτής της έρευνας, η επιλογή σπουδών και επαγγέλματος είναι βασικό στοιχείο των στόχων τους, με την επίδραση τους στην ψυχική ευεξία να είναι διττή. Από την μία πλευρά, τους προκαλεί άγχος, και συνδέεται με την αβεβαιότητα, την αναποφασιστικότητα, την ανασφάλεια και την ανησυχία για την επαγγελματική αποκατάσταση και τις οικονομικές απολαβές. Από την άλλη όμως, συνδέεται με τον σχεδιασμό της ζωής τους και την προσμονή για τις μελλοντικές προοπτικές, αποτελώντας έτσι κίνητρο προσπάθειας και επιμονής. Χαρακτηριστική είναι η φωτογραφία ενός συμμετέχοντα, ο οποίος φωτογράφησε μια γέφυρα, προκειμένου να συμβολίσει την διαδρομή που πρέπει να διανύσει κανείς προκειμένου να φτάσει στον στόχο του. Η διαδρομή αυτή μπορεί να είναι κουραστική, στην άλλη πλευρά όμως τον περιμένει η δικαίωση για τους κόπους του. Επιπλέον, θετικά συναισθήματα φαίνεται ότι προκαλεί στους συμμετέχοντες/ουσες και η επίτευξη επιμέρους στόχων στις δραστηριότητες με τις οποίες ασχολούνται (π.χ. αθλήματα, χορός).

Το σχολείο αποτελεί ένα άλλο σημαντικό κεφάλαιο στη ζωή των συμμετεχόντων/ουσών, αν και η επίδραση του, όπως σχολίασαν, είναι και θετική και αρνητική στην ψυχική ευεξία τους. Η θετική του πλευρά αφορά και πάλι όμορφες στιγμές με συμμαθητές- φίλους, αλλά και με κάποιους καθηγητές, καθώς και ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, όπως οι θεατρικές ομάδες και οι εκδρομές. Θετικά αξιολογήθηκε από κάποιους συμμετέχοντες/ουσες και η μόρφωση που τους προσφέρει, όπως και η καθοδήγηση και η προετοιμασία για την μελλοντική τους ζωή. Στα αρνητικά στοιχεία, συγκαταλέγονται κυρίως τα μαθήματα του σχολείου, που συχνά δεν τους αρέσουν, το άγχος των εξετάσεων

και η πίεση από το φορτωμένο πρόγραμμα. Πολλοί συμμετέχοντες/ουσες μάλιστα, επεσήμαναν το πόσο τους δυσαρεστεί η μονότονη, βαρετή καθημερινή τους ρουτίνα, που περιλαμβάνει συνήθως μόνο το σχολείο και το φροντιστήριο που πηγαίνουν. Παρόμοια ευρήματα για τις θετικές και αρνητικές επιδράσεις του σχολείου είχαν αναδειχθεί και στην έρευνα των Hatzichristou et al. (2016) για Έλληνες μαθητές/τριες, ενώ γενικά υποστηρίζεται ότι στοιχεία της σχολικής ζωής που επιδρούν σημαντικά στην ψυχική ευεξία των εφήβων είναι οι σχέσεις με καθηγητές και συνομηλίκους, καθώς και η σύνδεση και η ικανοποίηση που λαμβάνουν από το σχολείο (Gray, Galton, McLaughlin, Clarke, & Symonds, 2011).

Ο ρόλος των καθηγητών μπορεί να είναι θετικός ή αρνητικός, ανάλογα με την στάση και την νοοτροπία του. Φαίνεται ότι οι έφηβοι στην παρούσα έρευνα, επιθυμούν έναν καθηγητή με φιλική προσέγγιση και διάθεση κατανόησης και υποστήριξης προς αυτούς. Ο ρόλος άλλωστε (Χατζηχρήστου, 2015) και η στήριξη που παρέχει ο εκπαιδευτικός είναι ιδιαίτερης σημασίας για τους μαθητές (Zukauskienė, 2014), ενώ η αντίληψη του καθηγητή υποστηρικτικού και ως έχοντα θετική στάση και άποψη για τους μαθητές, έχει φανεί και σε άλλες έρευνες ότι επηρεάζει θετικά την ψυχική ευεξία των εφήβων (Hatzichristou et al., 2016; Pilkauskaitė-Valickienė & Gabrielavičiūtė, 2015; Roeser & Eccles, 1998).

Ακόμη, μέσα από τα λεγόμενά των συμμετεχόντων/ουσών, φάνηκε ότι αρκετές είναι οι αλλαγές που θα ήθελαν να γίνουν στο εκπαιδευτικό σύστημα (όπως ο τρόπος παράδοσης μαθημάτων, η στάση των καθηγητών, η πίεση του προγράμματος), προκειμένου να βελτιωθεί η καθημερινότητά τους και εν τέλει η ψυχική ευεξία τους.

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να σημειωθεί ότι το σχολείο, ως σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητάς τους, δεν αναφέρθηκε τόσο αυθόρμητα στις φωτογραφίες και αναφορές των συμμετεχόντων/ουσών, και όταν αυτό έγινε ήταν κυρίως μέσα από αρνητικές αναφορές ή φωτογραφίες (άγχος, πίεση, ανία) ή αναφορικά με τις όμορφες στιγμές με φίλους-συμμαθητές. Από την άλλη, όταν ρωτήθηκαν συγκεκριμένα, μίλησαν εκτενέστερα και για τον θετικό και για τον αρνητικό ρόλο που διαδραματίζει στη ζωή τους, επιβεβαιώνοντας την σημασία του σχολικού πλαισίου στην συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική τους ανάπτυξη (Holte et al., 2014; Χατζηχρήστου, 2015).

Αναφορικά με τα όσα δυσκολεύουν τη ζωή των εφήβων συμμετεχόντων/ουσών και δυσχεραίνουν την επίτευξη της ψυχικής ευεξίας τους, πέρα από τα όσα αναφέρθηκαν παραπάνω στις επιμέρους ενότητες (διαπροσωπικές σχέσεις, προσωπικά χαρακτηριστικά, το σχολείο, το μέλλον, η ρουτίνα και άλλα), διατυπώθηκαν και πολλοί προβληματισμοί για ευρύτερα θέματα. Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται ότι θέματα που τους προβληματίζουν και τους δυσαρεστούν είναι η φτώχεια, οι άστεγοι στους δρόμους της πόλης, και ο πόλεμος που

δημιουργεί πρόσφυγες και προκαλεί αφανισμό ανθρώπινων ζώων. Επίσης, η αδιαφορία πολιτών και κοινωνίας, που καταλήγει σε εικόνες εγκαταλελειμμένων κτιρίων, αυτοκινήτων στα πεζοδρόμια και σκουπιδιών (στην πόλη και τη φύση), και δυσκολεύει την καθημερινότητά τους αλλά και μολύνει το περιβάλλον, είναι κάποια ακόμη ζητήματα που τους ανησυχούν και τους εξοργίζουν. Άλλοι προβληματισμοί τους αφορούν τα στερεότυπα, που οδηγούν σε ρατσιστικές συμπεριφορές, στον σεξισμό και στο χαρακτηρισμό των ατόμων λόγω της εμφάνισης ή της διαφορετικότητάς τους. Ακόμη, η μόδα και τα πρότυπα ομορφιάς, που δίνουν έμφαση στην εμφάνιση και οδηγούν στον άκρατο μιμητισμό και καταναλωτισμό, αναφέρθηκαν από κάποιους συμμετέχοντες/ουσες ως αρνητικά στοιχεία της σύγχρονης εποχής, αντανακλώντας έτσι πολλά από τα στοιχεία της ζωής στην σύγχρονη κοινωνία.

Μιλώντας για αυτούς τους προβληματισμούς, τόνισαν και την επιθυμία τους να αλλάξει η νοοτροπία των ανθρώπων που οδηγεί σε αυτές τις καταστάσεις. Η εκπαίδευση (σχολείο, σπίτι) και η ευαισθητοποίηση πολιτών και κοινωνίας είναι ορισμένοι τρόποι που προτάθηκαν από κάποιους συμμετέχοντες/ουσες.

Συνολικά, σύμφωνα με τα ευρήματα της παρούσας εργασίας, η ψυχική ευεξία των εφήβων φαίνεται να συντίθεται αλλά και να επηρεάζεται, θετικά ή αρνητικά, από πολλούς και διάφορους παράγοντες, ατομικούς, διαπροσωπικούς και ευρύτερα κοινωνικό-πολιτισμικούς, συνάδοντας έτσι με την υπάρχουσα βιβλιογραφία (Zukauskienė, 2014), και κυρίως με τις διάφορες θεωρητικές-ερευνητικές θέσεις που προσεγγίζουν την ψυχική ευεξία μέσα από μία κοινωνικό-πολιτισμική οπτική. Ενδεικτικό είναι το *Εννοιολογικό Μοντέλο για την Ψυχολογική Ψυχική Ευεξία* (Nastasi & Borja, 2016), που τονίζει ακριβώς την σημασία των ατομικών παραγόντων (προσωπικά χαρακτηριστικά, ικανότητες, προσωπικές πηγές στήριξης) αλλά και των κοινωνικό-πολιτισμικών, όπως πηγές στήριξης και φορείς κοινωνικοποίησης (ομάδα συνομηλίκων, οικογένεια, καθηγητές), πρακτικές κοινωνικοποίησης (εκπαίδευση-σχολείο, πρότυπα), πολιτισμικές νόρμες (σχέσεις με συνομηλίκους και ενήλικες) αλλά και πηγές άγχους (οι προβληματισμοί των εφήβων για την φτώχεια, τον πόλεμο, την αδιαφορία, την έλλειψη καθαριότητας, τα στερεότυπα, την μόδα, τον μιμητισμό). Αλλά και σύμφωνα με την *Θεωρία των Οικολογικών Συστημάτων* για την ανθρώπινη ανάπτυξη (Bronfenbrenner, 1994), η ψυχική ευεξία μπορεί να θεωρηθεί ότι επηρεάζεται από παράγοντες που αφορούν τον ίδιο τον έφηβο, αλλά και τα πλαίσια (οικογένεια, σχολείο, κοινότητα, κοινωνία, πολιτισμός, πολιτικές, οικονομία, κυριαρχούσες ιδεολογίες), μέσα στα οποία ζει και αναπτύσσεται (Garbarino, 2014).

Επιπρόσθετα, και μέσα από μία αναπτυξιακή σκοπιά, πολλά από τα στοιχεία που ανέφεραν οι συμμετέχοντες/ουσες, μπορούν να γίνουν αντιληπτά ως αποτέλεσμα της αναπτυξιακής περιόδου που διανύουν (εφηβεία), όπως η προτίμηση των φίλων έναντι της οικογένειας, η επιθυμία για αυτονομία, ανεξαρτησία και ελευθερία, οι εναλλαγές συναισθηματικών διαθέσεων, καθώς και οι προβληματισμοί (περίοδος τυπικών λογικών πράξεων-αφαιρετική σκέψη) για την κοινωνία και το μέλλον (Feldman, 2010), γεγονός που επεσήμαναν και κάποιοι έφηβοι στα λεγόμενά τους.

Σε επίπεδο σύγκρισης μεταξύ των διαφορετικών ομάδων-σχολείων στην παρούσα έρευνα, ορισμένες διαφορές παρατηρήθηκαν περισσότερο ανάμεσα στην ομάδα 4 (χαμηλότερο συγκριτικά κοινωνικό οικονομικό επίπεδο) και την πρώτη (αλλά και τις άλλες δύο ομάδες) όσον αφορά τις πιο πολλές άσχημες εικόνες της πόλης (κυρίως έλλειψη καθαριότητας), και τους πιο πολλούς αναφερόμενους προβληματισμούς. Σε επίπεδο φύλων, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές, με εξαίρεση την αναφορά για την προτίμηση στον χορό ως δραστηριότητα, που έγινε μόνο από κάποια κορίτσια των ομάδων. Σε επίπεδο εθνικότητας, στην τρίτη ομάδα, τα τρία κορίτσια που είχαν καταγωγή από άλλη χώρα (Λιθουανία, Πολωνία, Ρωσία), αναφέρθηκαν αρκετά στην ανησυχία που τους προκαλούν οι κακές σχέσεις Ρωσίας-Αμερικής, καθώς και στην μη συχνή επαφή με αγαπημένα τους πρόσωπα που βρίσκονται στον τόπο καταγωγής. Στην ομάδα 4, το αγόρι με καταγωγή από την Αλβανία, τόνισε ιδιαίτερα ότι αισθάνεται έντονα την ανάγκη να ανταποδώσει στους γονείς τους τα όσα του έχουν προσφέρει, εκφράζοντας παράλληλα ευγνωμοσύνη για τα όσα έχει στο σήμερα.

Περιορισμοί και Προτάσεις

Ένας βασικός περιορισμός της παρούσας εργασίας ήταν, όπως επεσήμαναν και πολλοί συμμετέχοντες/ουσες, ο κανόνας δεοντολογίας που υπαγόρευε την μη απεικόνιση προσώπων στις φωτογραφίες. Όπως φάνηκε, η σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων ήταν πρωταρχικής σημασίας για την ψυχική ευεξία των εφήβων. Πρέπει να σημειωθεί όμως ότι οι συμμετέχοντες/ουσες, μπόρεσαν τελικά, είτε με έμμεσο τρόπο στις φωτογραφίες, είτε μέσα από τα λεγόμενά τους στις ομάδες εστίασης, να αναδείξουν τη σημασία αυτή. Επιπλέον, ορισμένοι δήλωσαν ότι δυσκολεύτηκαν να αποτυπώσουν σε φωτογραφίες ορισμένα στοιχεία, όπως συναισθήματα ή δυσκολίες, αλλά και πάλι οι ομάδες εστίασης μπόρεσαν να καλύψουν την δυσκολία αυτή. Κάποιοι λίγοι ανέφεραν ότι είχαν και κάποιο άγχος για το αισθητικό αποτέλεσμα, αν και τους είχε τονιστεί ότι δεν είναι ένα από τα ζητούμενα της έρευνας.

Ακόμη, ενδέχεται το περιεχόμενο κάποιων φωτογραφιών να αντανακλά και την συνήθεια των νέων να ανεβάζουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στιγμές από την καθημερινότητά τους, όπως για παράδειγμα μία συμμετέχουσα που ανέφερε ότι είχε τραβήξει μία φωτογραφία με το φαγητό που είχε φάει με φίλους τους, προκειμένου να την βάλει στο instagram.

Αναφορικά με τις ομάδες εστίασης, είναι πιθανό κάποιοι συμμετέχοντες/ουσες, να επηρεάστηκαν από τα λεγόμενα των υπολοίπων, όπως παρατηρήθηκε για παράδειγμα, στην συζήτηση για τους προβληματισμούς, όπου όταν αναφέρθηκε κάποιος στον πόλεμο και των ανταγωνισμών μεταξύ χωρών, το σχολίασαν και οι υπόλοιποι. Από την άλλη πλευρά, αυτό που φαίνεται ως μειονέκτημα των ομάδων εστίασης, μπορεί να ιδωθεί και ως πλεονέκτημα, καθώς οι συμμετέχοντες/ουσες μπορεί να μιλήσουν για θέματα που τους απασχολούν και ίσως δεν τα είχαν σκεφτεί (Robson, 2010).

Ένα άλλος περιορισμός της παρούσας εργασίας είναι ότι στους συμμετέχοντες, τα κορίτσια ήταν πολύ περισσότερα από τα αγόρια. Αν και ο αρχικός ερευνητικός σχεδιασμός, αποσκοπούσε σε ένα πιο ισορροπημένο σύνολο, εντούτοις αυτό δεν κατέστη εφικτό.

Επίσης, τα ευρήματα που προέκυψαν σε αυτήν την έρευνα ήταν πολλά και αφορούσαν πολλούς και διαφορετικούς τομείς της ζωής των εφήβων. Όμως, ακριβώς επειδή τα θέματα που αναδείχθηκαν ήταν πολλά, μπορεί οι συμμετέχοντες/ουσες να μην μπόρεσαν να εμβαθύνουν πολύ σε όλα, λόγω του περιορισμένου διαθέσιμου χρόνου.

Πέρα από αυτούς τους περιορισμούς όμως, οι συμμετέχοντες/ουσες μπόρεσαν μέσα από τον συνδυασμό φωτογραφιών, γραπτού κειμένου και προφορικής, ομαδικής συζήτησης, να εκφραστούν και να δώσουν μια συνολική εικόνα των συστατικών που απαρτίζουν τη ψυχική ευεξία στην καθημερινή τους ζωή. Όπως μάλιστα σχολίασαν και όλοι στο τέλος της έρευνας, η όλη διαδικασία τους φάνηκε πολύ ευχάριστη και δημιουργική, ενώ θεώρησαν πολύ σημαντικό ότι τους δόθηκε η ευκαιρία να μιλήσουν για όσα τους αφορούν και τους απασχολούν.

Τα ευρήματα αυτά επομένως θα μπορούσαν κάλλιστα να εφαρμοστούν για την περαιτέρω ενίσχυση και προαγωγή της ψυχικής ευεξίας των εφήβων στην σύγχρονη ελληνική πραγματικότητα. Άλλωστε, βασικοί στόχοι της μεθόδου photovoice είναι η ενδυνάμωση των ατόμων, μέσα από την κατανόηση των αναγκών τους και της «επικοινωνίας» αυτών των αναγκών στους αρμόδιους φορείς, με τελικό σκοπό την ανάληψη δράσης και την αλλαγή (Catalani & Minkler, 2010; Wang & Burris, 1997). Οι αλλαγές αυτές θα πρέπει να αφορούν πολλά επίπεδα (ατομικό, διαπροσωπικό, κοινωνικό) κατά αντιστοιχία με τα στοιχεία της ψυχικής ευεξίας που αναδείχθηκαν.

Σε ατομικό επίπεδο, τα στοιχεία που αφορούν τα προσωπικά χαρακτηριστικά των εφήβων, θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν από τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, αλλά και από γονείς, εκπαιδευτικούς και όσους έρχονται σε επαφή μαζί τους, προκειμένου να ενισχυθούν τα θετικά στοιχεία και να μειωθούν τα αρνητικά. Οι προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντα των εφήβων, όπως η επαφή με στοιχεία της φύσης είναι επιπλέον παράγοντες που θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν προς αυτήν την κατεύθυνση. Οι διαπροσωπικές σχέσεις του εφήβου με συνομηλίκους, με γονείς και άλλα μέλη της οικογένειας, με καθηγητές και άλλους σημαντικούς ενηλίκους) θα μπορούσαν να αποτελούν βασικό στοιχείο πάνω στο οποίο θα στηριζόταν κάθε προγράμμα που αποσκοπεί στην βελτίωση και ενίσχυση της ζωής των εφήβων.

Η βελτίωση της σχολικής ζωής είναι ένας άλλος τομέας δράσης. Η αναθεώρηση της σχέσης καθηγητή-μαθητή και του τρόπου παράδοσης των μαθημάτων, αλλά και του καθημερινού προγράμματος, έτσι ώστε να υπάρχει διαθέσιμος χρόνος για την ενασχόληση των εφήβων με τις δραστηριότητες της προτίμησής τους, είναι μόνο κάποιες από τις αλλαγές που θα μπορούσαν να γίνουν. Επιπρόσθετα, το σχολικό πλαίσιο αποτελεί και ιδανικό πλαίσιο για την εφαρμογή των προγραμμάτων που αφορούν συνολικά την προαγωγή της ψυχικής ευεξίας (για παράδειγμα: Ruini et al., 2009) και ψυχοκοινωνικής προσαρμογής των μαθητών σε πολλά επίπεδα, όπως συναισθηματικό, κοινωνικό και ακαδημαϊκό (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger, 2011; Holte et al., 2014).

Σε επίπεδο κοινωνίας και πολιτείας, οι αλλαγές θα μπορούσαν να αφορούν την αναβάθμιση των υποδομών και χώρων του αστικού τοπίου, μέσα από την βελτίωση της αισθητικής εικόνας, την καθαριότητα, τον εμπλουτισμό με φυσικά στοιχεία αλλά και την διευκόλυνση των διαπροσωπικών αλληλεπιδράσεων. Επιπλέον, οι απόψεις και οι προβληματισμοί των εφήβων θα μπορούσαν να τυγχάνουν μεγαλύτερης προσοχής και να συμπεριλαμβάνονται στην διαδικασία λήψης αποφάσεων.

Σε ερευνητικό επίπεδο, ο ερευνητικός σχεδιασμός θα μπορούσε να εμπλουτιστεί με την προσθήκη ενός επιπλέον σταδίου, μετά τις ομάδες εστίασης, όπου οι συμμετέχοντες/ουσες θα είχαν την ευκαιρία, έχοντας κατανοήσει περισσότερο το υπό μελέτη ζήτημα και έχοντας αναδείξει τις πιο σημαντικές πτυχές του, να φωτογραφίσουν ξανά, αυτή την φορά περισσότερο εστιασμένα και με λεπτομέρεια. Επιπλέον, θα μπορούσαν να εμπλακούν και στο στάδιο της κωδικοποίησης των ευρημάτων. Η διεύρυνση της ομάδας των συμμετεχόντων, με την προσθήκη περισσότερων αγοριών αλλά και περισσότερων εφήβων με άλλη εθνικότητα, θα συντελούσε στην καλύτερη κατανόηση των διαφορών μεταξύ των φύλων καθώς και των διαπολιτισμικών διαφορών και ομοιοτήτων. Σε κάθε περίπτωση,

δεδομένου του ότι οι έρευνες, ειδικά οι ποιοτικές, που αφορούν την ψυχική ευεξία παιδιών και εφήβων στην Ελλάδα είναι περιορισμένες (Hatzichristou et al., 2016), η συνέχιση (και ο εμπλουτισμός τους) καθίσταται όχι μόνο σημαντική αλλά και αναγκαία.

Βιβλιογραφία

- Adams, S., Savahl, S. & Fattore, T. (2017). Children's representations of nature using photovoice and community mapping: perspectives from South Africa. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 12, 1-22. doi: 10.1080/17482631.2017.1333900
- American Psychological Association (2010). *Ethical Principles of psychologists and code of conduct*. Retrieved from: <https://www.apa.org/ethics/code/principles.pdf>
- Armsden, G. C., & Greenberg, M.T. (1987). The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427-454.
- Armstrong, M., Boyden, J., Galappatti, A., & Hart, J. (2004). *Piloting methods for the evaluation of psychosocial programme impact in Eastern Sri Lanka final report for USAID*. Refugee Studies Centre: Oxford University.
- Barker, J., & Weller, S. (2003). "Is it fun?" developing children centred research methods". *International Journal of Sociology and Social Policy*, 23(1), 33 – 58. doi: 10.1108/01443330310790435
- Bayer, A.M., Alburqueque, M., & Our World Through Our Eyes Participants (2014). Our World Through Our Eyes: Adolescents use photovoice to speak their mind on adolescent health, well-being and sexuality in Lima, Peru. *Health Promotion Practice*, 15(5), 723–731. doi:10.1177/1524839914530400.
- Ben-Arieh, A. (2000). Beyond welfare: Measuring and monitoring the state of children- New trends and domains. *Social Indicators Research*, 52, 235–257.
- Ben-Arieh, A. (2005). Where are the children? Children's role in measuring and monitoring their wellbeing. *Social Indicators Research*, 74, 573–596. doi: 10.1007/s11205-004-4645-6
- Ben-Arieh, A. (2006). *Measuring and monitoring the well-being of young children around the world*. Paper commissioned for the EFA Global Monitoring Report 2007, Strong foundations: early childhood care and education.

- Ben-Arieh, A. (2010). Developing indicators for child well-being in a changing context. In C. McAuley, & W. Rose (Eds), *Child well-being understanding children's lives* (pp.129-142). London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Ben-Arieh, A., & Goerge, R. (2001). Beyond the Numbers: How Do We Monitor the State of Our Children? *Children and Youth Services Review*, 23(8), 603-631.
- Berg, B.L. (2004). *Qualitative research methods for the social sciences* (5th ed.). New York, N.Y.: Pearson.
- Block, L.G., Grier, S.A., Childers, T.L., Davis, B., Ebert, J.E.J., Kumanyika, S., ... van Ginkel Bieshaar, M.N.G. (2011). From nutrients to nurturance: A conceptual introduction to food well-being. *Journal of Public Policy & Marketing*, 30(1), 5–13.
- Book, M.L., & Mykkanen, J. (2014). Photonarrative processes with children and young people. *International Journal of Child, Youth, and Family Studies*, 5(4.1), 611- 628.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brajsa-Zganec, A., Merkas, M., & Sverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social Indicators Research*, 102, 81–91. Doi: 10.1007/s11205-010-9724-2
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Braun, V., & Clarke, V. (2014). What can thematic analysis offer health and wellbeing researchers? *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 9. Available from: <http://eprints.uwe.ac.uk/26537>
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological Models of Human Development. In *International Encyclopedia of Education* (Vol. 3, 2nd ed.). Oxford: Elsevier. (Reprinted in: Gauvain, M., & Cale, M. (Eds.), *Reading on the development of children* (2nd ed.), 1993, pp.37-43. NY: Freeman).
- Brouzos, A., Vassilopoulos, S.P., Boumpouli, C. (2016). Adolescents' subjective and psychological well-being: The role of meaning in life. *Hellenic Journal of Psychology*, 13, 153-169.

- Bukowski, K., & Buetow, S. (2011). Making the invisible visible: A photovoice exploration of homeless women's health and lives in central Auckland. *Social Science & Medicine*, *72*, 739-746.
- Byrne, E. (2014). *Visual data in qualitative research: The contribution of photography to understanding the mental health hospital environment*. PhD, University of the West of England.
- Call, K.T., Riedel, A.A., Hein, K., McLoyd, V., Petersen, A., & Kipke, M. (2002). Adolescent health and well-being in the twenty-first century: A global perspective. *Journal of Research on Adolescence*, *12*(1), 69-98.
- Camfield, L., Crivello, G., & Woodhead, M. (2008). Wellbeing research in developing countries: Reviewing the role of qualitative methods. *Social Indicators Research*, *90*, 5-31. doi: 10.1007/s11205-008-9310-z
- Cappello, M. (2005). Photo interviews: Eliciting data through conversations with children. *Field Methods*, *17*(2), 170-182. doi: 10.1177/1525822X05274553
- Caprara, G.V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, C.M. (2006). Looking for adolescents' well-being: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia E Psichiatria Sociale*, *15*(1), 30-43.
doi:10.1017/S1121189X00002013
- Casas, F., Figuer, C., Gonzalez, M., & Malo, S. (2007). The values adolescents aspire to, their well-being and the values parents aspire to for their children. *Social Indicators Research*, *84*, 271-290. doi:10.1007/s11205-007-9141-3
- Catalani, C. & Minkler, M. (2010). Photovoice: A review of the literature in health and public health. *Health Education & Behavior*, *37*(3): 424-451. Doi: 10.1177/1090198109342084
- Chavez, A.C., Backett-Milburn, K., Parry, O., & Platt, S. (2005). Understanding and researching wellbeing: Its usage in different disciplines and potential for health research and health promotion. *Health Education Journal*, *64*(1), 70-87.
- Chonody, J., Ferman, B., Amitrani-Welsh, J., & Martin, T. (2013). Violence through the eyes of youth: a photovoice exploration. *Journal of Community Psychology*, *41*(1), 84-101.

- Clarke, V., & Braun, V. (2013). Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning. *The Psychologist*, 26(2), 120-123.
Available from: <http://eprints.uwe.ac.uk/21155>
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Vista., O.D., Arpone, F., & Reda, M.A. (2010). Optimism and its Impact on mental and physical well-being. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 6, 25-29.
- Cooper, C.M., & Yarbrough, S.P. (2010). Tell me—Show me: Using combined focus group and photovoice methods to gain understanding of health issues in rural Guatemala. *Qualitative Health Research* 20(5), 644 –653. doi: 10.1177/1049732310361894
- Costa, P.T., & McCrae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678.
- Costello, L. (1999). *A literature review of children's well-being*. Dublin: Combat Poverty Agency
- Crivello, G., Camfield, L., & Woodhead, M. (2009). How can children tell us about their wellbeing? exploring the potential of participatory research approaches within Young Lives. *Social Indicators Research*, 90, 51-72. doi:10.1007/s11205-008-9312-x
- Cummins, R. (2010). Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A Synthesis. *Journal of Happiness Studies*, 11, 1–17. doi:10.1007/s10902-009-9167-0
- Curtin, C. (2001). Eliciting children's voices in qualitative research. *American Journal of Occupational Therapy*, 55, 295–302.
- Darbyshire, P., MacDougall, C., & Schiller, W. (2005). Multiple methods in qualitative research with children: more insight or just more? *Qualitative Research*, 5(4), 417-436. doi: IO.II77/I468794I05056921
- David, T., Gooch, K., Powell, S., & Abbott, L. (2003). *Birth to three matters: literature review research report 444*. London: DfES.
- Davids, E.L., Roman, N.V., & Kerchhoff, L.J. (2017). Adolescent goals and aspirations in search of psychological wellbeing: from the perspective of self-determination theory. *South African Journal of Psychology*, 47(1), 121–132. doi: 10.1177/0081246316653744

- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Delfabbro, P.H., Winefield, A.H., Anderson, S., Hammarstrom, A., & Winefield, H. (2011). Body image and psychological well-Being in adolescents: The relationship between gender and school type. *The Journal of Genetic Psychology*, 172(1), 67–83.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4
- Durlak, J.A., Weisseberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., & Schellinger, K.B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
- Einarsdottir, J. (2005). Playschool in pictures: children's photographs as a research method, *Early Child Development and Care*, 175(6), 523-541. doi: 10.1080/03004430500131320
- Fattore, T., Mason, J., & Watson, E. (2007). Children's conceptualization(s) of their well-being. *Social Indicators Research*, 80, 5–29. doi: 10.1007/s11205-006-9019-9
- Feldman, R.S. (2010). *Εξελικτική Ψυχολογία: Δια βίου ανάπτυξη* (β' τόμος). Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79–106. doi:10.5502/ijw.v1i1.15

- Gabhainn, S. N., & Sixsmith, J. (2006). Children photographing well-being: facilitating participation in research. *Children & Society*, 20(4), 249-259. doi: 10.1111/j.1099-0860.2005.00002.x
- Galindo, M.P.G., & Rodriguez, J.A.C. (2000). Environmental aesthetics and psychological wellbeing: Relationships between preference judgements for urban landscapes and other relevant affective responses. *Psychology in Spain*, 4(1), 13-27.
- Garbarino, J. (2014). Ecological perspective on child well-being. In A. Ben-Arieh, F. Casas, I. Frones, & J.E. Korbin (Eds), *Handbook of child wellbeing* (pp. 1365-1384). Netherlands: Springer Reference.
- Gibson, F. (2007). Conducting focus groups with children and young people: strategies for success. *Journal of Research in Nursing*, 12(5), 473–483. doi:10.1177/17449871079791
- Glesson, K. (2011). Polytextual Thematic Analysis for visual data - pinning down the analytic. In P. Reavy (Ed.), *Visual methods in psychology* (pp. 314-329). New York, NY: Psychology Press.
- Gray, J., Galton, M., McLaughlin, C., Clarke, B., & Symonds, J. (2011). *The supportive school: Wellbeing and the young adolescent*. UK: Cambridge Scholars Publishing.
- Guell, C., & Ogilvie, D. (2015). Picturing commuting: photovoice and seeking well-being in everyday travel. *Qualitative Research*, 15(2), 201 –218. doi: 10.1177/1468794112468472
- Harper, D. (2002). Talking about pictures: a case for photo elicitation. *Visual Studies*, 17(1), 13-26. doi: 10.1080/14725860220137345
- Hatzichristou, C., Issari, P., & Yfanti, T. (2016). Psychological well-being among Greek children and adolescents. In B.K. Nastasi, & A.P. Borja (Eds.), *International handbook of psychological well-being in children and adolescents: Bridging the gaps between theory, research and practice* (pp.61-77). New York, N.Y: Springer.
- Headey, B. W., & Wearing, A. J. (1989). Personality, life events and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731–739.

- Heary, C.M., & Hennesy, E. (2002). The use of focus group interviews in pediatric health care research. *Journal of Pediatric Psychology*, 27(1), 47-57.
- Hilbrecht, M., Shaw, S.M., Delamer, F.M., & Havitz, M.E. (2008). Experiences, perspectives, and meanings of family vacations for children. *Leisure/Loisir*, 32(2), 541-571. doi: 10.1080/14927713.2008.9651421
- Holte, A., Barry, M.M., Bekkhus, M., Borge, A.I.H., Bowes, L., Casas, F., ... Zachrissou, H.D. (2014). Psychology of child well-being. In A. Ben-Arieh, F. Casa, Fronese, I., & J.E. Korbin (Eds.), *Handbook of child well-being: Theories, methods, and policies in global perspective* (pp.555-631). New York, NY: Springer.
- Hoorn, A. (2007). *A short introduction to subjective well-being: Its measurement, correlates and policy uses*. Prepared for the international conference: Is happiness measurable and what do those measures mean for policy? (2007). University of Rome, 'Tor Vergata', 2-3 April.
- Hopf, C. (2004). Research ethics and qualitative research. In U. Flick, E. von Kardorff & I. Steinke (Eds), *A companion to qualitative research* (pp. 335-339). London: Sage Publications.
- Horowitz, J.A., Vessey, J.A., Carlson, K.L., Bradley, J.F., Montoya, C., & McCullough, B. (2003). Conducting school-based focus groups: Lessons learned from the CATS project. *Journal of Pediatric Nursing*, 18(5), 321-331. doi: 10.1053/S0882-5963(03)00104-0
- Howitt, D. (2010). *Introduction to qualitative methods in psychology*. Harlow: Pearson Education Limited.
- Hurd, N.M., Zimmerman, M.A., & Xue, X. (2009). Negative adult influences and the protective effects of role models: A study with urban adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(6), 777-789. doi:10.1007/s10964-008-9296-5.
- Ίσαρη, Φ. & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική Μεθοδολογία Έρευνας: Εφαρμογές στην Ψυχολογία και στην Εκπαίδευση*. Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. [www.kallipos.gr](http://repository.kallipos.gr), <http://repository.kallipos.gr>
- Ιωσηφίδης, Θ. (2008). *Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες*. Αθήνα: Εκδόσεις Κριτική.

- Jades, A., & Nelson, C.A. (2014). Neuroscience and child wellbeing. In A. Ben-Arieh, F. Casas, I. Fronès, & J.E. Korbin (Eds.), *Handbook of child wellbeing* (pp. 219-247). Netherlands: Springer Reference.
- Johnson, S.L., Blum, R.W., & Cheng, T.L. (2014). Future orientation: A construct with implications for adolescent health and wellbeing. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 26(4), 459–468. doi:10.1515/ijamh-2013-0333
- Jorgeson, J., & Sullivan, J. (2010). Accessing children's perspectives through participatory photo interviews. *Forum: Qualitative Social Research*, 11(1), Art.8. <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs100189>
- Karademas, E.C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40, 1281–1290. doi:10.1016/j.paid.2005.10.019
- Kennedy, C., Kools, S., & Krueger, R. (2001). Methodological considerations in children's focus groups. *Nursing Research*, 50(3), 184-187.
- Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing life. *Journal of Health and Social Research*, 43, 207-222.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. doi: 10.1037//0022-3514.82.6.1007
- Kitzinger, J. (1995). Qualitative research: Introducing focus groups. *BMJ*, 311, 299-302.
- Koen, A. (2005). *Άτομα, ηδονή, αρετή. Η φιλοσοφία του Επίκουρου*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Θύραθεν.
- Kuykendall, L., Boemerman, L., & Zhu, Z. (2018). The importance of leisure for subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI: nobascholar.com
- Larsen, R.J., & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being. In M. Eid, & R.J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp.1-17). New York: The Guilford Press.

- Lightfoot, C., Cole, M., & Cole, S.R. (2014). *H ανάπτυξη των παιδιών*. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- Mark, G., & Boulton, A. (2017). Indigenising photovoice: Putting Māori cultural values into a research method. *Forum: Qualitative Social Research*, 18(3), Art. 19, <http://dx.doi.org/10.17169/fqs-18.3.2827>.
- Marshall, M. N. (1996). Sampling for qualitative research. *Family Practice*, 13(6), 522-525.
- Mashford-Scott, A., Church, A., & Tayler, C. (2012). Seeking children's perspectives on their wellbeing in early childhood settings. *International Journal of Early Childhood*, 44, 231-247. doi: 10.1007/s13158-012-0069-7
- Matsuoka, R.H., & Kaplan, R. (2008). People needs in the urban landscape: Analysis of landscape and urban planning contributions (Review). *Landscape and Urban Planning*, 84, 7–19. doi:10.1016/j.landurbplan.2007.09.009
- McMahan, E.A., & Estes, D. (2015). The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 10(6), 507-519. doi: 10.1080/17439760.2014.994224
- Miranda, D. (2013). The role of music in adolescent development: much more than the same old song. *International Journal of Adolescence and Youth*, 18(1), 5-22. doi: 10.1080/02673843.2011.650182
- Nastasi, B.K., & Borja, A.P. (2016). Introduction to the Promoting Psychological Well-Being Globally Project. In B.K. Nastasi, & A.P. Borja (Eds.), *International handbook of psychological well-being in children and adolescents: Bridging the gaps between theory, research and practice* (pp.1-12). New York, N.Y: Springer.
- Nastasi, B.K., Varjas, K., Sarkar, S., & Jayasena, A. (1998). Participatory model of mental health programming: Lessons learned from work in a developing country. *School Psychology Review*, 27(2), 260-276.
- Oberle, E., Schonert-Reichl, K.A., & Thomson, K. (2010). Understanding the link between social and emotional well-being and peer relations in early adolescence: Gender-specific predictors of peer acceptance. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 1330-1342. doi: 10.1007/s10964-009-9486-9

- Orb, A., Eisenhauer, L., Wynaden, D. (2000). Ethics in Qualitative Research. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 93-96.
- Parveen, F., Maqbool, S., & Khan, S.M. (2016). Optimism as predictor of psychological well-being among adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), No. 66. DIP: 18.01.154/20160304
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Pervin, L. A., & John, O. P. (2001). *Θεωρίες Προσωπικότητας. Έρευνα και εφαρμογές*. Αθήνα: Τυπωθήτω- Γιώργος Δάρδανος.
- Pilkauskaite-Valickiene, R., & Gabrialaviciute, I. (2015). The role of school context on subjective well-being and social well-being in adolescence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 2588 – 2592. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.04.701
- Πολίτης, Ν. Γ. (2004). *Φιλοσοφήματα*. Αθήνα: Αυτοέκδοση.
- Pollard, E.L., & Lee, P.D. (2003). Child well-being: A systematic review of the literature. *Social Indicators Research*, 61(1), 59-78.
- Punch, S. (2002). Research with children: The same or different from research with adults? *Childhood*, 9(3), 321-341.
- Raghavan, R., & Alexandrova, A. (2015). Toward a Theory of Child Well-Being. *Social Indicators Research*, 121, 887-901. doi: 10.1007/s11205-014-0665-z
- Renaut, A. (2009). *Η Φιλοσοφία*. Αθήνα: Εκδόσεις Πόλις.
- Rentfrow, P.J. (2012). The role of music in everyday life: Current directions in the social psychology of music. *Social and Personality Psychology Compass* 6(5), 402–416. doi: 10.1111/j.1751-9004.2012.00434.x
- Rickard, N.S. (2014). Editorial for “Music and Well-Being” special issue for PWB. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 4(26), 1-3. doi: 10.1186/s13612-014-0026-3
- Robson, C. (2010). *Η έρευνα του πραγματικού κόσμου*. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.

- Roeser, R.W., & Eccles, J.S. (1998). Adolescents' perceptions of middle school: Relation to longitudinal changes in academic and psychological adjustment. *Journal of Research on Adolescence*, 88(1), 123-158. doi: 10.1207/s15327795jra0801_6
- Rogers, C. (2006). *Το γίνεσθαι του προσώπου*. Αθήνα: Ερευνητές.
- Rose, T., & Shdaimah, C., de Taplan, D., & Sharpe, T.L. (2016). Exploring wellbeing and agency among urban youth through photovoice. *Children and Youth Services Review*, 67, 114-122. doi:10.1016/j.childyouth.2016.04.022
- Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., Visani, D., ... Fava, G.A. (2009). School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40, 522-532. doi:10.1016/j.jbtep.2009.07.002
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2(1), 26-30. doi: 10.1111/1467-8721.ep10770572
- Shin, D.C., & Johnson, D.M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Shin, K., & You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7(2), 53-62. doi:10.1017/prp.2013.6
- Sixsmith, J., Gabhainn, S. N., Fleming, C., & O' Higgins, S. (2007). Children's, parent's and teacher's perceptions of child wellbeing. *Health Education*, 107(6), 511-523. doi: 10.1108/09654280710827911
- Steptoe, A., & Buttlar, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet*, 347, 1789-1792.
- Sterrett, E.M., Jones, D.J., McKee, L.G., & Kincaid, C. (2011). Supportive non-parental adults and adolescent psychosocial functioning: Using social support as a theoretical framework. *American Journal of Community Psychology*, 48(0), 284-295. doi:10.1007/s10464-011-9429-y

- Strack, R.W, Magill, C., & McDonagh, K. (2004). Engaging youth through photovoice. *Health Promotion Practice, 5*(1), 49-58. doi:10.1177/1524839903258015
- Sun, R.C.F., & Hui, E.K.P. (2012). Cognitive competence as a positive youth development construct: A conceptual review. *The Scientific World Journal, 2012*(2), 1-7. doi: doi:10.1100/2012/210953
- Tadajewski, M. (2016). Focus groups: history, epistemology and nonindividualistic consumer research. *Consumption Markets & Culture, 19*(4), 319-345. doi: 10.1080/10253866.2015.1104038
- Thoilliez, B. (2011). How to grow up happy: An exploratory study on the meaning of happiness from children's voices. *Child Indicator Research, 4*, 323-351. doi: 10.1007/s12187-011-9107-5
- Traianou, A. (2014). The centrality of ethics in qualitative research. In P. Leavy (Ed.), *The Oxford handbook of qualitative research* (pp. 62-77). New York, NY: Oxford University Press.
- Τσιώλης, Γ. (2014). *Μέθοδοι και τεχνικές ανάλυσης στην ποιοτική κοινωνική έρευνα*. Αθήνα: Εκδόσεις Κριτική.
- Unicef. (2007). *Child poverty in perspective: an overview of child well-being in rich countries*. Innocenti report card 7. Florence: UNICEF Innocenti Research Centre
- United Nations. (1989). *Convention on the rights of the child*. Geneva: Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights
- Wang, C.C. (1999). Photovoice: A participatory action research strategy applied to women's health. *Journal of Women's Health, 8*(2), 185-192.
- Wang, C.C. (2006). Youth participation in photovoice as a strategy for community change. *Journal of Community Practice, 14*(1-2), 147-161. doi:10.1300/J125v14n01_09
- Wang, C.C., & Burris, M.A. (1997). Photovoice: Concept, methodology, and use for participatory needs assessment. *Health Education & Behavior, 24*(3), 369-387.
- Wang, C.C., Burris, M.A., & Xiang, Y.P. (1996). Chinese village women as visual anthropologists: A participatory approach to reaching policymakers. *Social Science & Medicine, 42*(10), 1391-1400.

- Wang, C.C., & Redwood-Jones, Y.A. (2001). Photovoice ethics: Perspectives from Flint photovoice. *Health Education & Behavior, 28*(5), 560-572.
- Warne, M., Snyder, K., & Gillande Gadin, K. (2012). Photovoice: an opportunity and challenge for students' genuine participation. *Health Promotion International, 28*(3), 299-310. doi:10.1093/heapro/das011
- Wentzel, K.R., Barry, C.Mc., & Caldwell, K.A. (2004). Friendships in middle school: Influences on motivation and school adjustment. *Journal of Educational Psychology, 96*(2), 195–203. doi: 10.1037/0022-0663.96.2.195
- Wiens, V., Kyngäs, H., & Pölkki, T. (2014). A descriptive qualitative study of adolescent girls' well-being in Northern Finland. *Journal of Circumpolar Health, 73*. doi: 10.3402/ijch.v73.24792
- Wiens, V., Kyngäs, H., & Pölkki, T. (2016). The meaning of seasonal changes, nature, and animals for adolescent girls' wellbeing in northern Finland: A qualitative descriptive study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 11*(1). doi: 10.3402/qhw.v11.30160
- Wiles, R., Prosser, J., Barnoli, A., Clark, A., Danies, K., Holland, K., & Renold, E. (2008). *Visual Ethics: Ethical Issues in Visual Research*. ESRC National Centre for Research Methods Review Paper. Retrieved from: <http://eprints.ncrm.ac.uk/421/1/MethodsReviewPaperNCRM-011.pdf>
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology: Adventures in theory and method* (2nd ed.). England: Open University Press.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin, 67*(4), 294-306.
- Woodgate, R.L., & Busolo, D.S. (2015). A qualitative study on Canadian youth's perspectives of peers who smoke: an opportunity for health promotion. *BMC Public Health, 15*(1301), 1-10. doi:10.1186/s12889-015-2683-4
- Woodgate, R.L. & Leach, J. (2010). Youth's perspectives on the determinants of health. *Qualitative Health Research, 20*(9), 1173-1182. doi: 10.1177/1049732310370213

- Woodgate, R.L., Zurba, M., & Tennent, P. (2017). Worth a thousand words? Advantages, challenges and opportunities in working with photovoice as a qualitative research method with youth and their families. *Forum: Qualitative Social Research, 18*(1), Art. 2.
- Χατζηχρήστου, Χ.Γ. (2015). *Πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σχολείο και στην οικογένεια*. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- Yancey, A.K., Grant, D., Kurosky, S., Kravitz-Wirtz, N., & Mistry, R. (2011). Role modeling, risk and resilience in California adolescents. *Journal of Adolescent Health 48*, 36–43. doi:10.1016/j.jadohealth.2010.05.001
- Zukauskiene, R. (2014). Adolescence and well-being. In A. Ben-Arieh, F. Casa, Frones, I, & J.E. Korbin (Eds.), *Handbook of child well-being: Theories, methods, and policies in global perspective* (pp.1713-1738). New York, NY: Springer.

Παραρτήματα

Παράρτημα 1: Φόρμες Συγκατάθεσης

ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ ΓΟΝΕΑ/ΚΗΔΕΜΟΝΑ

Αγαπητέ γονέα/κηδεμόνα,

Θα θέλαμε την συγκατάθεσή σας για την συμμετοχή του παιδιού σας στην έρευνα με τίτλο: «*οι έφηβοι φωτογραφίζουν και μιλούν για την ψυχική ευεξία τους: η μέθοδος photovoice*».

Η εν λόγω έρευνα πραγματοποιείται από την φοιτήτρια Ελένη Θεοδωροπούλου στο πλαίσιο του μεταπτυχιακού προγράμματος: «*Εφαρμοσμένη ψυχολογία παιδιού και εφήβου*», υπό την εποπτεία της Αναπλ. Καθηγήτριας κ. Φιλίας Ίσαρη. Για την διεξαγωγή της έρευνας σε σχολικές μονάδες, έχει ληφθεί σχετική άδεια από την συνέλευση του τμήματος Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, σύμφωνα με τον Ν. 4485/2017.

Η ψυχική ευεξία αποτελεί μία σημαντικότερη διάσταση σε πολλούς τομείς της ζωής των παιδιών, όπως αναδεικνύουν και πορίσματα σύγχρονων ερευνητικών μελετών. Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας είναι η διερεύνηση και κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι ίδιοι οι έφηβοι, βιώνουν και νοηματοδοτούν την ψυχική ευεξία στην καθημερινή τους ζωή. Επομένως, η συμμετοχή των μαθητών στην παρούσα έρευνα θεωρείται πολύτιμη, καθώς το επίκεντρο είναι τα ίδια τα παιδιά, και η έμφαση δίνεται στην δική τους, μοναδική οπτική γωνία. Για τους στόχους αυτούς, οι έφηβοι θα κληθούν να τραβήξουν φωτογραφίες οι οποίες θα απεικονίζουν, σύμφωνα με την δική τους άποψη, συστατικά της ψυχικής ευεξίας. Στην συνέχεια, θα ακολουθήσει ομαδική συζήτηση, με αντικείμενο τις φωτογραφίες αυτές. Η συζήτηση θα μαγνητοφωνηθεί, ενώ θα κρατηθούν και γραπτές σημειώσεις.

Κατά την διάρκεια της έρευνας, θα τηρηθούν οι κανόνες δεοντολογίας που διέπουν την διεξαγωγή ερευνητικών μελετών. Οι συμμετέχοντες-μαθητές, θα ενημερωθούν επαρκώς για τους σκοπούς της έρευνας και τις μεθόδους που θα ακολουθηθούν, και θα ζητηθεί και η δική τους συγκατάθεση. Η συμμετοχή τους στην έρευνα είναι **εθελοντική**, και **διατηρούν το δικαίωμα να αποχωρήσουν από αυτήν, οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμούν**. Επίσης, **θα διατηρηθεί η ανωνυμία** τους, μέσα από την χρήση κωδικών.

Αναφορικά με την συμπερίληψη του οπτικού υλικού (φωτογραφίες), **θα ζητηθεί να μην απεικονίζονται πρόσωπα**, για την προστασία της ανωνυμίας και της ιδιωτικότητας, **τόσο των ίδιων των παιδιών, όσο και άλλων προσώπων**. Οι φωτογραφίες, καθώς και το περιεχόμενο της ομαδικής συζήτησης, θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς. Διατηρείτε όμως το δικαίωμα, τόσο εσείς, όσο και το παιδί σας, να τις αποσύρετε, οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμείτε.

Είμαι στην διάθεσή σας, για οποιαδήποτε διευκρίνιση και απορία. Μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου στο .. Ευχαριστούμε για την συμβολή σας στην πραγματοποίηση αυτής της προσπάθειας. **Δηλώνω υπεύθυνα ότι αποδέχομαι την συμμετοχή του παιδιού μου στην συγκεκριμένη έρευνα. Το παιδί μου διατηρεί το δικαίωμα να αποσυρθεί από την διαδικασία της έρευνας, σε οποιοδήποτε στάδιο διεξαγωγής της.**

Ημερομηνία:

Όνοματεπώνυμο Γονέα/Κηδεμόνα:

Υπογραφή

Γονέα/Κηδεμόνα:

ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ ΜΑΘΗΤΗ/ΤΡΙΑΣ

Αγαπητοί μαθητές/τριες,

Σας προσκαλούμε να λάβετε μέρος σε μία έρευνα που μελετά την ψυχική ευεξία των εφήβων, και πραγματοποιείται στο πλαίσιο φοίτησης της ερευνήτριας Ελένης Θεοδωροπούλου, στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα: «*Εφαρμοσμένη ψυχολογία παιδιού και εφήβου*».

Η ψυχική ευεξία αποτελεί μία σημαντικότερη διάσταση σε πολλούς τομείς της ζωής των εφήβων, όπως αναδεικνύουν και πορίσματα σύγχρονων ερευνητικών μελετών. Η συμμετοχή σας στην έρευνα αυτή είναι ιδιαίτερα πολύτιμη, καθώς σκοπός είναι να κατανοήσουμε πώς εσείς οι ίδιοι/ες, αντιλαμβάνεστε και δίνεται νόημα στην έννοια της ψυχικής ευεξίας στην καθημερινή σας ζωή.

Εάν δεχτείτε να λάβετε μέρος στην έρευνα αυτή, θα χρειαστεί να τραβήξετε ορισμένες φωτογραφίες, που κατά την δική σας άποψη, αντιπροσωπεύουν την ψυχική ευεξία στην καθημερινότητά σας. Στην συνέχεια, θα χρειαστεί να συμμετάσχετε σε μία ομαδική συζήτηση, με αντικείμενο τις φωτογραφίες αυτές και την σημασία που έχουν για εσάς. Η συζήτηση θα μαγνητοφωνηθεί, ενώ θα κρατηθούν και γραπτές σημειώσεις.

Η συμμετοχή σας στην έρευνα αυτή είναι **εθελοντική**, και θα πρέπει να συναινέσετε τόσο εσείς, όσο και οι γονείς/κηδεμόνες σας. Οποιαδήποτε στιγμή, καθ' όλη την διάρκεια διεξαγωγής της, **διατηρείτε το δικαίωμα να αποχωρήσετε**, εάν το επιθυμείτε. Η όλη διαδικασία, δεν σχετίζεται καθόλου με τους βαθμούς και τις επιδόσεις σας στο σχολείο.

Προκειμένου να προστατευτεί η **ανωνυμία σας**, το όνομά σας δεν θα φαίνεται πουθενά. Επίσης, **οι φωτογραφίες που θα βγάλετε, δεν θα πρέπει να περιλαμβάνουν πρόσωπα**, έτσι ώστε να προστατευτεί η ταυτότητα, τόσο η δική σας, όσο και δικών σας ή/και τρίτων προσώπων. Οι φωτογραφίες, καθώς και το περιεχόμενο της ομαδικής συζήτησης, θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς. Διατηρείτε όμως το δικαίωμα να τις αποσύρετε, οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμείτε.

Η υπογραφή μου παρακάτω σημαίνει ότι έχω διαβάσει το έντυπο αυτό, κατανοώ το περιεχόμενο της συγκεκριμένης έρευνας, και δέχομαι να λάβω μέρος σε αυτήν.

Όνοματεπώνυμο Μαθητή/τριας:

Υπογραφή Μαθητή/τριας

Ημερομηνία:

Παράρτημα 2: Φυλλάδιο Πληροφοριών για την Έρευνα

Αγαπητοί μαθητές/τριες,

Σας ευχαριστούμε πολύ που δεχθήκατε να συμμετάσχετε στην έρευνα με τίτλο: «Διερεύνηση των αντιλήψεων εφήβων για την ψυχική ευεξία μέσα από ποιοτικές μεθόδους και την χρήση φωτογραφίας». Η συμμετοχή σας είναι πολύτιμη και εξαιρετικά χρήσιμη.

Η Ψυχική Ευεξία

Η Ψυχική Ευεξία συνδέεται συχνά με έννοιες όπως η ευτυχία, η ποιότητα ζωής, η ικανοποίηση από την ζωή, η θετική συναισθηματική διάθεση και η θετική ψυχολογική λειτουργία και ανάπτυξη. Στην παρούσα έρευνα όμως, στόχος μας είναι να κατανοήσουμε πώς εσείς οι ίδιοι/ες αντιλαμβάνεστε αυτή την έννοια και ποιο είναι το νόημα που εσείς δίνετε σε διάφορες καταστάσεις της καθημερινής σας ζωής. Για τον λόγο αυτό, επιλέχθηκε μία δημιουργική και ευχάριστη μέθοδος, αυτή της λήψης φωτογραφιών.

Οδηγίες για τις Φωτογραφίες

Καλείστε λοιπόν να τραβήξετε φωτογραφίες, που κατά την δική σας γνώμη, απεικονίζουν στοιχεία της ψυχικής σας ευεξίας, έχοντας στο νου σας πράγματα (αντικείμενα, μέρη, χώροι, καταστάσεις, δραστηριότητες) που:

- ✓ Σας ευχαριστούν, σας κάνουν να αισθάνεστε καλά, όμορφα...
- ✓ Έχουν νόημα για εσάς...
- ✓ Είναι σημαντικά στην ζωή σας...
- ✓ Αλλά και που δεν σας ευχαριστούν/ σας δυσκολεύουν, σας δυσαρεστούν...
- ✓ Και άλλα που θα θέλατε να αλλάξουν/αλλάξετε...

- Τα πράγματα αυτά μπορεί να αφορούν διάφορα πλαίσια και καταστάσεις της καθημερινότητάς σας: όπως το **σπίτι**, το **σχολείο**, η **γειτονιά**, οι **χώροι δραστηριοτήτων** και **ψυχαγωγίας** και άλλα. Τα πλαίσια αυτά είναι ενδεικτικά, καθώς εσείς μπορείτε να επιλέξετε όλα, κάποια, κανένα από αυτά ή/και να προσθέσετε ότι άλλο εσείς θεωρείται σημαντικό.
- Καλό θα ήταν οι φωτογραφίες να είναι όσο το δυνατόν πιο αυθόρμητες, και όχι στημένες.
- Δεν μας ενδιαφέρει το αισθητικό, καλλιτεχνικό αποτέλεσμα.

- Τις φωτογραφίες μπορείτε να τις τραβήξετε με το κινητό σας τηλέφωνο, ή με φωτογραφική μηχανή, εφόσον διαθέτετε. Για την λήψη των φωτογραφιών θα σας δοθεί ένα εύλογο χρονικό διάστημα, έπειτα από συνεννόηση με την ερευνήτρια, προκειμένου να μην υπάρξει πίεση στο καθημερινό σας πρόγραμμα.
- Στην συνέχεια θα χρειαστεί **να διαλέξετε 10 με 12 φωτογραφίες**, που εσείς θεωρείτε πιο σημαντικές για την ζωή σας και την ψυχική ευεξία στην καθημερινότητά σας.
- ❖ **Οι φωτογραφίες αυτές θα σταλούν στο μειλ της ερευνήτριας Ελένης Θεοδωροπούλου:...**

Δεοντολογία

Κατά την διάρκεια λήψης των φωτογραφιών, θα πρέπει να έχετε στο νου σας κάποιες βασικές αρχές δεοντολογίας, που θα προστατεύσουν την ανωνυμία και την ιδιωτικότητα, τόσο την δική σας, όσο και οικείων ή/και τρίτων προσώπων. Πιο συγκεκριμένα:

- ✓ Στις φωτογραφίες **δεν θα πρέπει να απεικονίζονται πρόσωπα**, αλλά ούτε αντικείμενα που μπορεί να προδώσουν την ταυτότητα, είτε την δική σας, είτε κάποιο άλλου προσώπου.
- ✓ **Δεν θα πρέπει να απεικονίζονται πολύ προσωπικές στιγμές ή παράνομες δραστηριότητες**,
 - ✓ Καλό θα ήταν **να αποφύγετε την απεικόνιση συναισθηματικά φορτισμένων στιγμών**.
 - ✓ Οι φωτογραφίες **θα πρέπει να έχουν τραβηχτεί από εσάς**, και **να είναι τωρινές**, και όχι αντλημένες από τρίτους, ή από άλλες πηγές, όπως το Ίντερνετ.
 - ✓ Οι φωτογραφίες μπορεί να αποτελούν **ρεαλιστική απεικόνιση** καταστάσεων ή/και να απεικονίζουν **μεταφορικά** τα όσα θέλετε να δείξετε.

Ομαδικές Συναντήσεις

Στην συνέχεια θα ακολουθήσουν μία ή δύο συναντήσεις, εντός σχολικού πλαισίου και ωραρίου, για την επεξεργασία των φωτογραφιών που θα έχετε επιλέξει, και που θα έχουν εκτυπωθεί από την ερευνήτρια. Αρχικά, ο καθένας από εσάς θα δουλέψει ατομικά, οπότε και θα σας δοθεί η δυνατότητα να προσθέσετε γραπτώς και την θέση/σημασία των προσώπων-σχέσεων, που λόγω δεοντολογίας δεν μπορούσαν να απεικονιστούν σε φωτογραφίες. Στην συνέχεια θα ακολουθήσει ομαδική συζήτηση, στην οποία θα έχετε την ευκαιρία να μιλήσετε και για άλλα θέματα που αφορούν την ψυχική ευεξία σας. Στις συναντήσεις αυτές, θα σας δοθούν περισσότερες πληροφορίες και οδηγίες. **Να θυμάστε ότι μπορείτε να αποχωρήσετε από την έρευνα οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμείτε, όπως και να αποσύρετε τις φωτογραφίες σας.**

Παράρτημα 3: Ενδεικτικές Φωτογραφίες με Συνοδευτικό Κείμενο

Ομάδα 1

Κωδικός:



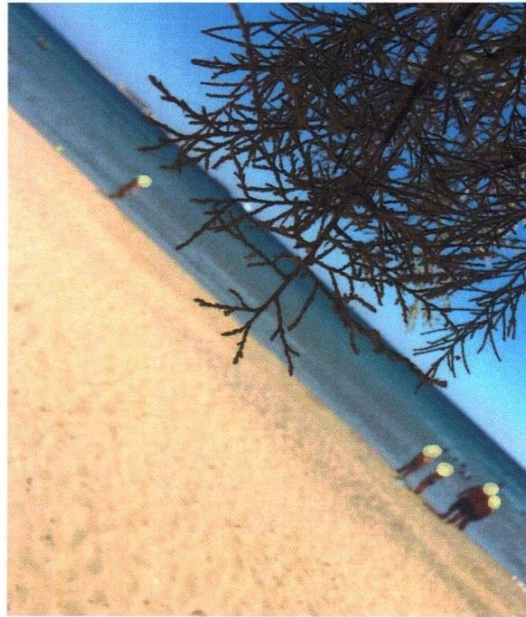
A). Περιγράψτε τι απεικονίζει η συγκεκριμένη φωτογραφία.

B). Στην συνέχεια, εξηγήστε γιατί την επιλέξατε, καθώς και ποια είναι η σημασία της για την ψυχική ευεξία στην ζωή σας.

- A). Στην συγκεκριμένη φωτογραφία απεικονίζεται το πιάνο μου και ανοιχμένο το βιβλίο σε μία από τις αγαπημένες μου σελίδες
- B). Ίσως είναι η φωτογραφία με την μεγαλύτερη σημασία για μένα, αφού σε όλες τις ερωτηματολόγια μου υποσυνείδητα βρίσκω "νοσταλγία" στο πιάνο. Αυτόματη και μετά από μία πολύ δύσκολη μέρα, πάντα θα πάω στο πιάνο.

Ομάδα 2

Κωδικός:



A). Περιγράψτε τι απεικονίζει η συγκεκριμένη φωτογραφία.

B). Στην συνέχεια, εξηγήστε γιατί την επιλέξατε, και ποια είναι η σημασία της για την ψυχική ευεξία στην ζωή σας.

- A) Βλέπουμε μια παραλία της Κιμώλου, νησί των Κυκλάδων.
- B) Ο ^{ήχος των} παγελασμένων των κυμάτων ^{ήταν κρύδι να ανείμαι} αρνεί για να χαρηνείσει την ψυχή μου. Επιπροσθέτως, παραλία, διακοπές, φαλακίρι, παρτί και αγαπημένα πρόσωπα είναι θέσεις αγαπημένες.

Ομάδα 3

Κωδικός:



A). Περιγράψτε τι απεικονίζει η συγκεκριμένη φωτογραφία.

B). Στην συνέχεια, εξηγήστε γιατί την επιλέξατε, και ποια είναι η σημασία της για την ψυχική ευεξία στην ζωή σας.

A) Σε αυτή την φωτογραφία απεικονίζονται τα φαγητά που τρώω εγώ και η κολλημένη μου.

B) Επέλεξα αυτή την φωτογραφία γιατί εμείς την ημέρα είμαστε περπατάει πολύ ώρα στο σχολείο.

Ομάδα 4

Κωδικός:



A). Περιγράψτε τι απεικονίζει η συγκεκριμένη φωτογραφία.

B). Στην συνέχεια, εξηγήστε γιατί την επέλεξατε, και ποια είναι η σημασία της για την ψυχική ευεξία στην ζωή σας.

- A) Απεικονίζεται ο χώρος του σουπερμάρκετ "Αταλάνη" με το υπέροχο γρασίδι και τα δέντρα που
- B) επέλεξα την φωτογραφία αυτήν, γιατί είναι υαει το υπέροχο, να θραινεις στο μπαλκόνι σου ή στον πατάκι και να λαμβάνεις ένα εδίο ~~εξ~~ φανατικό εδίο της γειτονιάς σου. Εξώ προσωπικά, χώρομαι που έχω δίπλα στον οικία μου ένα ~~εξ~~ ζεστό χώρο, στον οποίο μπορώ να θρω και να απολαύσω το απόγεμά μου, μόνι μου ή με εν παρέα μου.

Παράρτημα 4: Συνολική Κωδικοποίηση Θεματικών Ενοτήτων

Η συνολική θεματική ανάλυση όλων των δεδομένων της παρούσας εργασίας (φωτογραφίες, συνοδευτικές περιγραφές, απομαγνητοφωνημένο κείμενο των ομάδων εστίασης), είχε ως αποτέλεσμα την δημιουργία των παρακάτω θεματικών ενοτήτων και υποενοτήτων:

* Οι υποενοότητες που αφορούν δυσκολίες/ προβληματισμούς αλλά και έμμεσες αναφορές (και φωτογραφίες) σε αξίες/ στόχους, παρότι μπορεί να ανήκουν θεματικά σε μία άλλη ενότητα (π.χ. διαπροσωπικές σχέσεις), εντούτοις για λόγους συνοχής, έχουν ενταχθεί συνολικά στην 9η (αφηρημένες ιδέες/αξίες/στόχους) και 11^η θεματική ενότητα (δυσκολίες/προβληματισμοί).

1^η Θεματική Ενότητα: Πρόσωπα/ Διαπροσωπικές Σχέσεις

- Φίλοι/Φιλικές Σχέσεις

Όμορφες στιγμές-μοίρασμα καθημερινότητας-αναμνήσεις// Στήριξη- επικοινωνία (ενεργητική ακρόαση, αποδοχή, όχι κριτική, εμπιστοσύνη)// Η σημασία των φίλων (γενικές δηλώσεις)// Θετικά συναισθήματα που τους προκαλούν (χαρά, ευχαρίστηση, ξεγνοιασιά)// Δώρα (ως έμπρακτη εκδήλωση αγάπης με συναισθηματική αξία)

- Οικογένεια/Συγγενικές Σχέσεις

Η σημασία της οικογένειας (γενικές δηλώσεις σημασίας- αισθήματα αγάπης)// Στήριξη- Επικοινωνία (ενδιαφέρον, φροντίδα, επικοινωνία, εμπιστοσύνη)// Όμορφες στιγμές-μοίρασμα καθημερινότητας- αναμνήσεις// Καθοδήγηση- διαπαιδαγώγηση// Θετικά συναισθήματα (χαράς)// Δώρα (ως έμπρακτη εκδήλωση αγάπης με συναισθηματική αξία)

- Άλλα Σημαντικά Πρόσωπα/ Σχέσεις

Δάσκαλοι (αθλημάτων, μουσικής) // Ερωτικές Σχέσεις

- Πρότυπα/Είδωλα

Λόγοι θαυμασμού// Επίδραση των Προτύπων/Ειδώλων (θετική και αρνητική)

2^η Θεματική Ενότητα: Ο Εαυτός-Προσωπικά Χαρακτηριστικά

- Θετικά Προσωπικά Χαρακτηριστικά

Θετική στάση-σκέψη-διάθεση// Ο εαυτός ως πηγή στήριξης// Να είσαι ενεργητικός// Να είσαι και να παραμένεις ο εαυτός σου// Υπευθυνότητα- ωριμότητα// Ενδοσκόπηση- αυτοπαρατήρηση// Πείσμα// Ηρεμία- υπομονή-αυτοσυγκράτηση// Άλλα θετικά προσωπικά χαρακτηριστικά

- Αρνητικά Προσωπικά Χαρακτηριστικά (εντάσσεται στην 11^η Ενότητα)

3^η Θεματική Ενότητα: Δραστηριότητες-Συνήθειες

- Μουσική

Σύνδεση με τον εαυτό, με την καθημερινότητα, με δραστηριότητες (ως συνοδεία) ή/και με αγαπημένα πρόσωπα// Συναισθηματικά οφέλη// Έκφραση, έμπνευση, δημιουργία, ταύτιση με στίχους// Γενικές θετικές δηλώσεις

- Αθλητικές Δραστηριότητες

Συναισθηματικά οφέλη// Γενικές θετικές δηλώσεις// Η σημασία της προσπάθειας, της επιμονής, της κινητοποίησης για βελτίωση και της επίτευξης στόχων// Σύνδεση με αγαπημένα πρόσωπα// Σωματικά οφέλη

- Χορός

Συναισθηματικά οφέλη// Γενικές θετικές δηλώσεις, ενδιαφέροντα ατόμου// Σύνδεση με αγαπημένα πρόσωπα// Έμπνευση, κινητοποίηση// Άλλα οφέλη

- Ταξίδια

Γενικές θετικές δηλώσεις// Γνωριμία με άλλες χώρες- κουλτούρες- αλλαγή περιβάλλοντος// Θετικά συναισθηματικά οφέλη

- Διάβασμα

Γενικές θετικές δηλώσεις// Απόδραση από την καθημερινότητα-πραγματικότητα// Θετικά συναισθηματικά οφέλη (χαρά, ψυχική ευεξία)// Η σημασία του περιεχομένου των βιβλίων

- Άλλες Δραστηριότητες (ζωγραφική, παιχνίδια, φωτογραφία, παρακολούθηση ταινιών και σειρών, ενασχόληση με το θέατρο, συλλογή αντικειμένων, γράψιμο)

Ικανοποίηση προτιμήσεων και ενδιαφερόντων (και η σημασία τους)// Θετικά συναισθήματα (γενική αίσθηση ψυχικής ευεξίας, χαρά, ευχαρίστηση, διασκέδαση, χαλάρωση, αποφόρτιση)// Στιγμές με αγαπημένα πρόσωπα (φίλοι, οικογένεια)

- Προσωπικές Συνήθειες (μαγειρική, μπάνιο, χαλάρωση με ζεστά ρούχα και ροφήματα, ψώνια, βάνιμο των νυχιών, βραδινές βόλτες, ύπνος)

Θετικά Συναισθήματα

4^η Θεματική Ενότητα: Φύση/ Φυσικά Τοπία-Στοιχεία

- Θετικά Συναισθηματικά Οφέλη

Χαρά- ευχαρίστηση// Ηρεμία- γαλήνη- χαλάρωση// Αναζωογόνηση-τόνωση-ξεκούραση// Έμπνευση- δημιουργία- στοχασμοί

- Σύνδεση με Αγαπημένα Πρόσωπα/ Όμορφες Στιγμές/ Δραστηριότητες

Σύνδεση με αγαπημένα πρόσωπα// Σύνδεση με όμορφες στιγμές- αναμνήσεις (γενικά)// Σύνδεση με δραστηριότητες

- Αγάπη-Προτίμηση για τη Φύση

Γενικές αναφορές (για την αγάπη προς τη φύση)// Συγκεκριμένες Αναφορές (ήλιος- ηλιοβασιλέματα, θάλασσα, λουλούδια, φεγγάρι, ουράνια τόξα, είδος καιρού)

- Αισθητικό Κάλλος

Όμορφο θέαμα (όραση)// Μυρουδιές (όσφρηση)// Ήχοι (ακοή)

5^η Θεματική Ενότητα: Ζώα

- Η Σημασία των Ζώων

Αξιολόγηση σημασίας (σημασία, συναισθήματα αγάπης, προτιμήσεις)// Θετικά χαρακτηριστικά ζώων

- Οφέλη από την Επαφή με τα Ζώα

Θετικά συναισθηματικά οφέλη// Συντροφιά- όμορφες στιγμές

- Απώλεια Αγαπημένου Ζώου (εντάσσεται στην 11^η Ενότητα)
- Έμμεσες Φωτογραφίες (εντάσσεται στην 9^η Ενότητα)

6^η Θεματική Ενότητα: Φαγητό

- Γευστικές Προτιμήσεις

Φαγητά// Ροφήματα// Γλυκά// Φρούτα// Γενικές Δηλώσεις

- Θετικά Συναισθηματικά Οφέλη

Χαρά- ευχαρίστηση/-ευεξία// Συναισθηματική στήριξη

- Σύνδεση με Αγαπημένα Πρόσωπα/ Όμορφες Στιγμές

Σύνδεση με αγαπημένα πρόσωπα// Σύνδεση με στιγμές/ συνήθειες της καθημερινότητας

7^η Θεματική Ενότητα: Αγαπημένες Περίοδοι του Χρόνου (Διακοπές)

- Προτιμήσεις

Καλοκαίρι// Χριστούγεννα

- Σύνδεση με Όμορφες Στιγμές/ Αγαπημένα Πρόσωπα/ Αναμνήσεις

8^η Θεματική Ενότητα: Αστικό Τοπίο/Σημεία Σπιτιού

- Αστικό Τοπίο-Θετικές Εικόνες

όμορφοι χώροι-υποδομές// ωραία σημεία-εικόνες// συναναστροφή με φίλους και μέλη της οικογένειας- ευχάριστες στιγμές- θετικά συναισθήματα

- Αστικό Τοπίο- Αρνητικές Εικόνες (εντάσσεται στην 11^η Ενότητα)
- Σημεία του Σπιτιού (μπαλκόνι, ο κήπος, το παράθυρο του δωματίου)

Θεά// Σύνδεση με αγαπημένα πρόσωπα// Χώρος για δραστηριότητες

- Έμμεσες Φωτογραφίες (εντάσσεται στην 9^η Ενότητα)

9^η Θεματική Ενότητα: Αφηρημένες Ιδέες/Αξίες/Στόχοι

- Αφηρημένες Ιδέες/Αξίες

Ελευθερία-ανεξαρτησία// Ιστορικές- πολιτισμικές αξίες// Παιδική Ανεμελιά// Άλλες ιδέες-αξίες

- Στόχοι

Είδη στόχων// Ο θετικός ρόλος και σημασία των στόχων

10^η Θεματική Ενότητα: Ο Ρόλος του Σχολείου

- Θετικά Στοιχεία του Σχολείου

Συμμαθητές-Φίλοι// Η σωστή στάση των καθηγητών// Προετοιμασία για την κοινωνία- διαπαιδαγώγηση- διάπλαση// Μόρφωση// Ενδιαφέρουσες δραστηριότητες// Γενικές θετικές δηλώσεις

- Αρνητικά Στοιχεία του Σχολείου (εντάσσεται στην 11^η Ενότητα)

11^η Θεματική Ενότητα: Δυσκολίες/ Προβληματισμοί

- Αρνητικές Καταστάσεις Συνδεδεμένες με Πρόσωπα

Έλλειψη συχνής επαφής (με αγαπημένα πρόσωπα)- απομάκρυνση// Άσχημες συμπεριφορές προς τους εφήβους// Αποξένωση-απομάκρυνση των ανθρώπων λόγω της τεχνολογίας// Άτομα που δεν συμπαθούν// Προβλήματα φίλων ή άλλων προσώπων// Απώλεια (αγαπημένων) προσώπων// Ανταγωνισμός μεταξύ ανθρώπων// Τσακωμοί με φίλους/οικογένεια// Άλλες αρνητικές καταστάσεις

- Αρνητικά Προσωπικά Χαρακτηριστικά

Έντονα συναισθήματα - συναισθηματικές αντιδράσεις- συναισθηματικές μεταπτώσεις// Εσωστρέφεια// Τελειομανία// Αγχώδης ιδιοσυγκρασία// Έλλειψη αυτοπεποίθησης// Ευαισθησία// Άλλα αρνητικά προσωπικά χαρακτηριστικά

- Αρνητικά Στοιχεία του Σχολείου

Τα μαθήματα- οι εργασίες- οι εξετάσεις- το φορτωμένο πρόγραμμα// Η αρνητική στάση- νοοτροπία των καθηγητών// Έλλειψη χρησιμότητας- βαρετό –ρουτίνα// Αρνητικές δηλώσεις για το εκπαιδευτικό σύστημα// Άλλα αρνητικά στοιχεία

- Το Μέλλον

Επιλογή κατεύθυνσης- σπουδών- επαγγέλματος// Οι μελλοντικές οικονομικές απολαβές// Γενικοί προβληματισμοί για το μέλλον//

- Άλλες Δυσκολίες

Οκνηρία- βαρεμάρα- ρουτίνα// Η αποτυχία// Τραυματισμοί// Απώλεια κατοικίδιου// Άσχημες καιρικές συνθήκες (βροχερός, συννεφιασμένος καιρός)

- Προβληματισμοί (ευρύτερα θέματα)

Έλλειψη καθαριότητας- Μόλυνση του Περιβάλλοντος- Εγκατάλειψη- Επέμβαση στο Αστικό και Φυσικό τοπίο// Φτώχεια- άστεγοι// Στερεότυπα/ αρνητική νοοτροπία// Πόλεμος- πρόσφυγες/- ανάγκη για ειρήνη// Μόδα/ Καταναλωτισμός// Άλλοι προβληματισμοί

- Ο Θετικός Ρόλος των Δυσκολιών

Επιμονή- προσπάθεια- κινητοποίηση// Ευγνωμοσύνη// Αυτοβελτίωση-αναθεώρηση- ενδυνάμωση// Ως προετοιμασία για το μέλλον// Σύμφιξη σχέσεων// Αφορμή για καινούργιες εμπειρίες