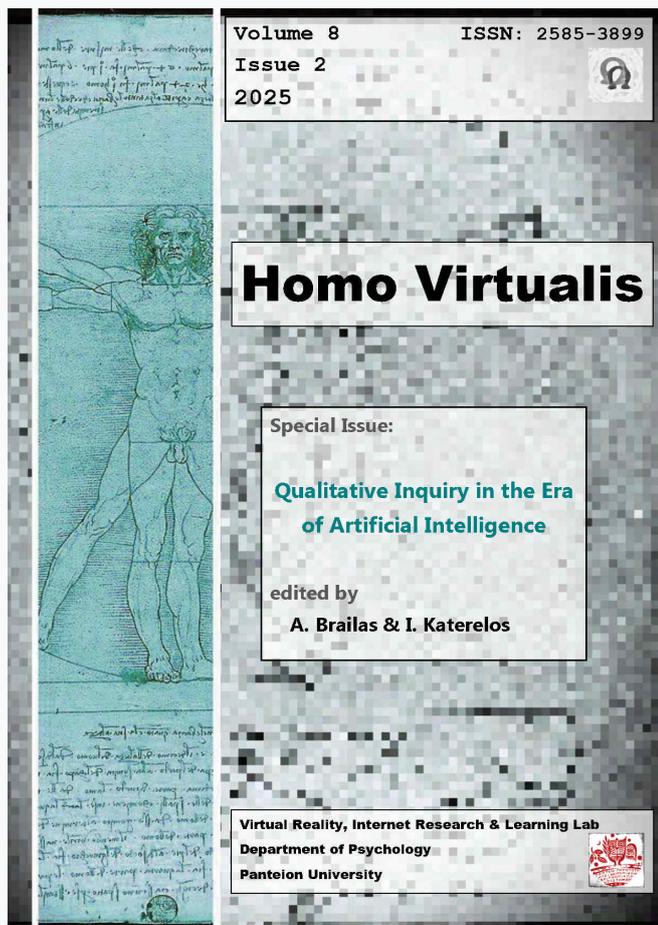


# Homo Virtualis

Vol 8, No 2 (2025)

Qualitative Inquiry in the Era of Artificial Intelligence



**Gen Z at the onset of adulthood: Identity perception, interpersonal relationships, existential questions and dreams for the future**

*Xenia Argyropoulou*

doi: [10.12681/homvir.43482](https://doi.org/10.12681/homvir.43482)

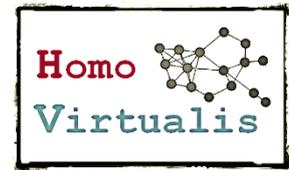
Copyright © 2025, Xenia Argyropoulou



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

## To cite this article:

Argyropoulou, X. (2025). Gen Z at the onset of adulthood: Identity perception, interpersonal relationships, existential questions and dreams for the future. *Homo Virtualis*, 8(2), 62–89. <https://doi.org/10.12681/homvir.43482>



## **Gen Z at the onset of adulthood: Identity perception, interpersonal relationships, existential questions and dreams for the future**

**Xenia Argyropoulou<sup>1</sup>**

**Abstract:** This study investigates the dynamic interplay between self-perception, interpersonal relationships, existential questions, and future aspirations during the phase of emerging adulthood, giving voice to young adults of Generation Z in Greece in 2024. This period is experienced as a liminal stage characterized by the ongoing search for balance, self-exploration, and the evolving sense of self within the context of close relationships. The study examines how participants perceive various existential concerns (meaning of life, time, faith, human experience) and how these shape their expectations and visions of a desirable future. Using a qualitative methodology, semi-structured interviews were conducted that incorporated multimodal and narrative tools, allowing participants to express themselves freely, even regarding emotions that are difficult to articulate verbally. Thematic analysis revealed recurring patterns marked by emotional intensity, doubt, and a search for stability. Anxiety, distress, worry, and a feeling of being “trapped” in a transitional identity emerged as central experiences. A notable element was the presence of self-awareness, while the quality of interpersonal relationships contributed to positive personal development. Existential questions triggered deeper reflection and ultimately guided participants in shaping their vision of an ideal future, articulated through drawings. These visual representations helped participants project their hopes, using imagination and symbolism, presenting hope as a counterbalance to uncertainty. The study provides an in-depth understanding of the psychosocial reality of Gen Z and enhances the literature on emerging adulthood by offering a comprehensive view of how identity, relationships, concerns, and dreams for the future intersect during this formative stage of life.

**Keywords:** Emerging adulthood, Generation Z, qualitative research, identity, existential questions

---

<sup>1</sup> Psychology graduate, Department of Psychology, Panteion University, Athens, Greece. Email: jenargi01@gmail.com

## **Extended summary in English**

This study explores the complex interplay between self-perception, interpersonal relationships, existential questions, and future aspirations during the transitional life stage known as emerging adulthood. The research focuses on young adults of Generation Z in Greece in 2024, providing space for the authentic expression of their inner experiences, including emotions that are often difficult to articulate. This transitional period is defined by ongoing efforts to find balance, continuous self-exploration, and the development of one's identity in the context of close relationships, familial, friendly, or romantic.

The study examines how participants perceive existential concerns such as the meaning of life, the passage of time, faith, and the broader human experience. These questions, which might previously have seemed abstract or distant, now gain prominence as these young individuals step into early adulthood. Such reflections have the potential to shape not only their current psychological state but also their expectations and hopes for the future. Rather than approaching Gen Z through a behavioral, statistical, or purely generational lens, this research prioritizes their own voices, feelings, and internal processes, foregrounding the subjective realities of becoming an adult in contemporary Greek society.

Employing a qualitative methodological framework, the study used semi-structured interviews as the primary tool for gathering data. These interviews incorporated narrative and multimodal elements encouraging participants to engage deeply and personally with the research themes. This method enabled them to share their unique perspectives and experiences in a way that fostered emotional safety and freedom of expression. Also, as the interviewer herself belonged to the same generational cohort, a deeper sense of mutual understanding emerged, enabling participants to express vulnerability and self-reflection.

A thematic analysis of the interview data revealed recurring emotional and cognitive patterns among the participants. Despite the diversity of their personal contexts, common themes emerged that reflect shared concerns, emotional responses, and developmental tensions. These findings offer an in-depth understanding of the emotional and psychological states that define this generation's transition into adulthood.

One of the most prominent themes was the experience of anxiety and psychological tension. Participants frequently described themselves as feeling "stuck" or "trapped" in a liminal state between adolescence and adulthood. This feeling of being in-between manifests in emotional confusion and fear about the future. Many expressed feelings of doubt and the constant search of stability.

Despite these difficulties, a strong element of self-awareness was evident in the participants' reflections. Most demonstrated a nuanced understanding of their

personal strengths and weaknesses and expressed a desire for self-improvement. This introspective attitude indicates that, although the path to adulthood is fraught with uncertainty, it is also a site of growth, transformation, and potential.

The role of interpersonal relationships proved to be critical in shaping participants' emotional resilience and identity development. Family members, friends, and romantic partners were consistently cited as sources of support, feedback, and meaning. These relationships helped participants navigate their internal emotional landscapes and provided a sense of security amidst the turbulence of emerging adulthood. In particular, the quality of these connections appeared to correlate with participants' perceived psychological well-being and sense of direction.

Existential questions acted as powerful catalysts for deeper reflection and meaning-making. Issues related to time, human experience, faith, and the purpose of life were not merely philosophical abstractions but lived concerns that shaped participants' worldview and psychological orientation. These reflections helped them envision the kind of future they desired and guided their responses to present-day challenges.

To explore participants' imagined futures, the study included a creative exercise in which they were asked to represent their ideal future through a drawing, realistic, symbolic, or imaginative, and then interpret it. This exercise provided an expressive outlet beyond verbal language and allowed for the emergence of unconscious or difficult-to-articulate desires and hopes. The drawings revealed a consistent presence of hope, balance, and emotional connection. In many cases, the future envisioned was one of peace, fulfilment, and meaningful relationships, serving as a counterweight to the uncertainty and instability of the present.

The incorporation of art as a research tool proved invaluable. It allowed participants to bypass linguistic constraints and engage with their inner world in a creative and holistic way. These visual narratives complemented their verbal testimonies and added depth to the data collected. This methodological choice underscores the importance of using diverse and multimodal techniques in qualitative psychological research, especially when exploring emotionally sensitive topics.

Furthermore, the findings suggest that various social and economic factors indirectly influence how participants perceive the world, their future, and their place in society. Broader issues such as job insecurity, economic inequality, and shifting cultural values form the backdrop against which these young people attempt to define themselves and construct meaning in their lives. These structural conditions also have a significant impact on their mental well-being and emotional resilience.

The study is grounded in the specific cultural and societal context of contemporary Greece, yet its insights resonate more broadly. While the lived experiences of Greek youth are shaped by unique historical and sociocultural dynamics, the themes of identity struggle, existential questioning, and relational support are shared by young adults globally. As such, the research contributes not only to Greek academic discourse

but also to a global conversation on youth development, emerging adulthood, and mental health.

This work also adds to the existing literature on emerging adulthood by integrating existential and emotional dimensions that are sometimes overlooked in favor of behavioural or demographic analyses. It positions emotional complexity with anxiety as the protagonist, self-awareness, and hope as core features of the modern young adult experience. In conclusion, the study highlights the importance of recognizing the inner worlds of young people not as isolated phenomena but as deeply interwoven with their social environment, emotional needs, and existential questions. Ultimately, this paper offers a comprehensive understanding of how identity, relationships, concerns, and dreams for the future intersect during this formative life stage. By focusing on their own words, images, and reflections, the study invites readers to see beyond generalized notions of Generation Z and into the rich, often vulnerable inner lives of its members..

# Η Gen Z κατά την είσοδο στην ενηλικιότητα: Αντίληψη ταυτότητας, διαπροσωπικές σχέσεις, Υπαρξιακά ερωτήματα και όνειρα για το μέλλον

Ξένια Αργυροπούλου

**Περίληψη:** Η παρούσα εργασία διερευνά τη δυναμική αλληλεπίδραση μεταξύ αυτοαντίληψης, διαπροσωπικών σχέσεων, υπαρξιακών ερωτημάτων και ονείρων για το μέλλον κατά την αναδυόμενη ενηλικιότητα, δίνοντας φωνή στους νέους ενήλικες της Generation Z στην Ελλάδα του 2024. Η περίοδος αυτή βιώνεται ως μια μεταίχμιακή φάση που χαρακτηρίζεται από την συνεχόμενη ανακάλυψη ισορροπιών, από την εξερεύνηση του εαυτού και την εξελισσόμενη αίσθηση αυτού στο περιβάλλον των στενών σχέσεων. Εξετάζεται το πώς αντιλαμβάνονται οι συμμετέχοντες διάφορα υπαρξιακά ερωτήματα (νόημα της ζωής, χρόνος, πίστη, ανθρώπινη εμπειρία) και πώς επηρεάζουν στην διαμόρφωση προσδοκιών και ενός επιθυμητού μέλλοντος. Με τη χρήση ποιοτικής μεθοδολογίας, πραγματοποιήθηκαν ημιδομημένες συνεντεύξεις που ενσωμάτωσαν πολυτροπικά και αφηγηματικά εργαλεία, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εκφραστούν ελεύθερα, ακόμα και για συναισθήματα δύσκολα στη λεκτική απόδοση. Η θεματική ανάλυση ανέδειξε επαναλαμβανόμενα μοτίβα, που χαρακτηρίζονται από συναισθηματική ένταση, αμφιβολία και αναζήτηση σταθερότητας. Πρωταγωνιστικό ρόλο έχει το άγχος, η αγωνία, οι ανησυχίες και η αίσθηση “εγκλωβισμού” σε μια μεταβατική ταυτότητα. Υπάρχει το χαρακτηριστικό της αυτογνωσίας, ενώ η ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων βοηθά σε μια θετική αυτοανάπτυξη. Τα υπαρξιακά ερωτήματα προξένησαν βαθύτερους προβληματισμούς, αλλά έγιναν ο οδηγός της δημιουργίας του δικού τους ιδανικού μέλλοντος, το οποίο επιτεύχθηκε μέσω ζωγραφιών. Οι συμμετέχοντες οπτικοποίησαν το μέλλον τους, προτάσσοντας την ελπίδα ως αντίβαρο στην αβεβαιότητα. Η μελέτη προσφέρει εις βάθος κατανόηση της ψυχοκοινωνικής πραγματικότητας της Gen Z και ενισχύει τη βιβλιογραφία για την αναδυόμενη ενηλικιότητα παρέχοντας μια ολοκληρωμένη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η ταυτότητα, οι σχέσεις, οι προβληματισμοί και τα όνειρα για το μέλλον διασταυρώνονται κατά τη διάρκεια αυτού του διαμορφωτικού σταδίου ζωής..

**Λέξεις κλειδιά:** αναδυόμενη ενηλικιότητα, Gen Z, ταυτότητα, ποιοτική έρευνα, υπαρξιακά ερωτήματα

## Εισαγωγή

Οι μεταβατικές περίοδοι αποτελούν αναπόφευκτο κομμάτι στη ζωή των ανθρώπων. Μπορούν να εμπειρωθούν με 100% επιτυχία; Ή μήπως οι σκέψεις και οι πράξεις μας είναι πιο παρόμοιες απ' όσο νομίζουμε, απλά δεν εκφράζονται τόσο συχνά; Η Gen Z γενιά τη δεδομένη στιγμή βιώνει μία μεγάλη αλλαγή, με δυσκολίες και ενθουσιασμό, όπως τα παιδιά που πηγαίνουν πρώτη φορά σχολείο, μόνο που αντί να βρίσκονται στη πρώτη δημοτικού, βρίσκονται στη πρώτη τάξη της ενηλικιότητάς τους. Για αυτά τα ενήλικα παιδιά είναι σαν να κρατούν μια πυξίδα και ο δείκτης συνεχώς να τρεμοπαίζει, χωρίς να ξέρουν πού βρίσκονται, σαν να είναι στην εποχή της τεχνολογίας δίχως GPS και να μην γνωρίζουν προς τα πού να κατευθυνθούν. Αυτή η διαρκής αβεβαιότητα που βιώνουν προκαλεί έντονες συναισθηματικές διακυμάνσεις με κύριο δίπολο τον ενθουσιασμό, την αισιοδοξία και τη περιπέτεια, την ανησυχία, το άγχος και τον φόβο.

Η παρούσα μελέτη επικεντρώνεται στο συναισθηματικό, κοινωνικό, νοητικό και πνευματικό κόσμο των συμμετεχόντων, ενσωματώνοντας διάφορες πλευρές της ανθρώπινης εμπειρίας. Βασικό ερώτημα που την κινεί είναι: Πώς νοηματοδοτούν οι νέοι την έννοια της ενηλικιότητας και πώς η προσωπική τους ταυτότητα, οι σχέσεις τους, οι υπαρξιακές τους αγωνίες και τα όνειρά τους συνδιαμορφώνονται μέσα από αυτή τη μετάβαση; Παρά τον εκτενή αριθμό ποσοτικών ερευνών στη συγκεκριμένη θεματική, οι ποιοτικές μελέτες παραμένουν περιορισμένες. Λιγότερη έμφαση έχει δοθεί στις βαθύτερες ψυχοκοινωνικές τους διεργασίες, όπως τις βιώνουν και τις εκφράζουν οι ίδιοι. Στόχος της παρούσας ποιοτικής έρευνας ήταν να γίνει ένας ασφαλής χώρος για τους νεαρούς ενήλικες να εκφραστούν για διάφορους τομείς στη ζωή τους βρισκόμενοι στην είσοδο της ενηλικιότητάς τους.

Μεθοδολογικά, η έρευνα αξιοποιεί πολυτροπικές, καταξιοτικές ημιδομημένες συνεντεύξεις, προσφέροντας έναν συμμετοχικό και ανθρωποκεντρικό τρόπο παραγωγής νοήματος. Στη συνέχεια η ανάλυση των εμπειρικών δεδομένων έγινε με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης. Σκοπός ήταν να εξεταστεί ο εσωτερικός κόσμος των συμμετεχόντων, αλλά και ο τρόπος αντίληψης και διαχείρισης εξωγενών παραγόντων. Αυτό επιτεύχθηκε μέσω των συνεντεύξεων και της επαφής με την ερευνήτρια, που είναι στην ίδια ηλικιακή μερίδα πληθυσμού, με αποτέλεσμα οι συμμετέχοντες να νιώσουν περισσότερο οικεία. Ακόμα, επιδιώκει να δοθεί φωνή και σε πιο ένοχα αφιltrάριστα συναισθήματα, που τείνουν να είναι πιο αρνητικά και όχι μόνο στην ανακάλυψη ταυτότητας και τον ενθουσιασμό.

Ο στόχος του άρθρου είναι να συμβάλει στον ακαδημαϊκό διάλογο σχετικά με την ψυχοκοινωνική κατάσταση της Gen Z, εστιάζοντας στις δικές τους αφηγήσεις για το ποιοι είναι, τον τρόπο αντίληψης τους, τι τους προβληματίζει και τι ελπίζουν.

## Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

### *Ενηλικιότητα*

Η έννοια της «αναδύομενης ενηλικιότητας» (emerging adulthood) εισήχθη από τον Arnett (2000) για να περιγράψει το ενδιάμεσο στάδιο μεταξύ εφηβείας και πλήρους ενηλικίωσης. Αυτή η ηλικιακή περίοδος, που εκτείνεται περίπου από τα 18 έως τα 28 έτη, χαρακτηρίζεται από διερεύνηση ταυτότητας, αστάθεια, εστίαση στον εαυτό,

αίσθημα του ενδιαμέσου και αισιοδοξία για το μέλλον. Οι νέοι κατά τη φάση αυτή συχνά βιώνουν συγκρουόμενα συναισθήματα, καθώς προβαίνουν σε μια διαδικασία αυτό-ανακάλυψης (Arnett, 2004; Ράικου & Φιλιππίδη, 2018), συνεχής αναζήτησης αυτοπροσδιορισμού (Arnett, 2000, 2014; Γαλανάκη & Αμανάκη, 2007-2008; Ράικου & Φιλιππίδη, 2018), ενώ υπάρχει διακριτή η αίσθηση της αυτονομίας (Ράικου & Φιλιππίδη, 2018), της αισιοδοξίας και της ύπαρξης πληθώρας επιλογών και πιθανών σεναρίων για το μέλλον (Γαλανάκη & Αμανάκη, 2007-2008), όλα αυτά υπό την αίσθηση τοποθέτησης σε ένα μεταιχμιακό στάδιο. Καλούνται να διαχειριστούν νέους ρόλους, κοινωνικές προσδοκίες και προσωπικές επιλογές ζωής.

### *Αντίληψη Εαυτού*

Στη σύγχρονη δυτική κοινωνία δίνεται μεγάλη πολιτισμική έμφαση στην καλλιέργεια ενός καλά αναπτυγμένου, μοναδικού, εκφραστικού και επιτυχημένου εαυτού που συνδέει τον εαυτό με μια ποικιλία ισχυρών κινήτρων (Baumeister, 1997). Ο Baumeister (1997) αναφέρει ότι η αυτοαντίληψη συνδέεται με την ανάγκη για θετική εικόνα εαυτού και προσωπική αυτονομία, ενώ το άτομο κατασκευάζει ποικίλες εσωτερικές εικόνες. Δύο από αυτές είναι ο ιδανικός εαυτός και ο εαυτός που θα έπρεπε να είμαι (Baumeister, 1997; Higgins, Klein & Strauman, 1987). Οι αντιλήψεις για πιθανούς εαυτούς μπορεί να σχηματίζουν κίνητρα συμπεριφοράς, αλλά έχουν μεγάλη συναισθηματική επιρροή. Το άγχος και η ενοχή κυριαρχούν στο άτομο όταν αντιλαμβάνεται την ασυμφωνία μεταξύ του εαυτού του και του εαυτού που οφείλει να είναι και έπειτα η στεναχώρια και η απογοήτευση γίνονται αισθητές (Baumeister, 1997). Ωστόσο, στη θετική ψυχολογία ο ιδανικός εαυτός είναι ο βασικός μηχανισμός για αυτορρύθμιση και ενδογενές κίνητρο, με κυρίαρχα τρία συστατικά: εικόνες ενός επιθυμητού μέλλοντος, ελπίδα και βασική ταυτότητα του ανθρώπου (Boyatzis & Akrivou, 2006).

### *Διαπροσωπικές Σχέσεις*

Οι άνθρωποι τείνουν να συνάπτουν ποικίλες στενές σχέσεις, οικογενειακές, φιλικές, ρομαντικές, με την ποιότητα αυτών των δεσμών να σχετίζεται άμεσα με το επίπεδο ευτυχίας τους (Demir, 2010; Lucas & Dyrenforth, 2006). Η σχέση με τους γονείς παίζει ουσιαστικό ρόλο στην ευφορία των αναδυόμενων ενηλίκων (Aquilino, 1997; Demir, 2010; Prager, 1995) και εξακολουθεί να είναι απαραίτητη για την προσαρμογή τους κατά τη διάρκεια αυτού του αναπτυξιακού σταδίου (Parra et al., 2013; Powers, Hauser & Kilner, 1989; Umberson, 1992). Οι φίλοι κατατάσσονται στα πράγματα που έχουν περισσότερη σημασία για τα παιδιά, τους εφήβους και τους ενήλικες (Hartup & Stevens, 1997; Klinger, 1977), ενώ αποτελούν γνωστικοί και συναισθηματικοί πόροι από την παιδική ηλικία μέχρι τα γηρατειά, ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση και την αίσθηση ευεξίας. Οι ρομαντικές σχέσεις συνιστούν αναπόσπαστο μέρος της ζωής των αναδυόμενων ενηλίκων, ενώ η διαμόρφωση και διατήρηση τους αποτελούν το επίκεντρο στις ζωές τους (Arnett, 2000; Demir, 2010; Gable et al., 2004). Επίσης, συνδέονται με την ευτυχία στη διάρκεια της ζωής (Berry & Willingham, 1997; Campbell et al., 2005; Demir, 2010; Kamp Dush & Amato, 2005; Keyes & Waterman, 2003). Ο εντοπισμός ενός ρομαντικού συντρόφου και η δημιουργία μιας οικείας σχέσης θεωρείται πολύ σημαντικό (Arnett, 2006; Demir, 2010).

## *Υπαρξιακά Ερωτήματα*

Ο Yalom (1980) προασπίζεται ότι τα άτομα, είτε είναι συνειδητά του γεγονότος, είτε όχι, εξακολουθούν να βιώνουν τον αντίκτυπο των υπαρξιακών ανησυχιών. Ο Heidegger (1962) υποστήριξε ότι οι άνθρωποι είναι τα μόνα πλάσματα που προβληματίζονται με τη φύση της ύπαρξής τους, έτσι και η ανθρώπινη υπόστασή τους είναι μοναδική. Περιγράφει μία μη αυθεντική σχέση με το παρόν, όπου οι δραστηριότητες της καθημερινότητας είναι στο επίκεντρο, με τη γήρανση και το θάνατο να μην είναι στο προσκήνιο. Με το παρελθόν παρατηρείται μια αυθεντική σχέση, η οποία απλά γίνεται αποδεκτή, χωρίς διαστρέβλωση αυτού που υπήρξε. Μια αυθεντική σχέση με το μέλλον είναι αυτή που περιλαμβάνει όχι μόνο την αναγνώριση της βεβαιότητας του θανάτου, αλλά και τη συνεχή αναφορά στο παρελθόν και το παρόν. Η έρευνα για τη προσωπική έννοια του νοήματος της ζωής είναι η πιο ισχυρή κινητοποίηση στις ζωές των ανθρώπων. Ο Wong (1998) αναφέρει ότι το νόημα της ζωής μπορεί να δοθεί μέσα από τις θρησκευτικές πεποιθήσεις, τους φιλοσοφικούς προβληματισμούς και τη ψυχολογική ολοκλήρωση, ενώ στη καθημερινότητα δημιουργούνται συγκεκριμένα νοήματα μέσω της ασχολίας, της δέσμευσης και της επιδίωξης στόχων ζωής. Ο Frankl (1984) υποστήριξε ότι μπορεί να ανακαλυφθεί δημιουργώντας ένα έργο ή κάνοντας μια πράξη, βιώνοντας κάτι ή συναντώντας κάποιον ή με τη στάση απέναντι στον αναπόφευκτο πόνο. Το βίωμα κάθε ανθρώπου από τις απαρχές έχει και συναισθηματική χροιά. Το συναίσθημα είναι ένα πολύπλοκο σύστημα κρίσεων για το κόσμο, τους άλλους ανθρώπους και τον εαυτό και τη θέση που έχει μέσα στο κόσμο (Solomon, 1978). Η έννοια της πίστης είναι θεμελιώδης για τη ζωή και ενσωματώνεται με τη πραγματικότητα, ενώ αναγνωρίζει ότι υπάρχουν πράγματα κατά το βίο, που δεν είναι ορατά, γνωστά, είναι ανέκιστα να κατανοηθούν και δεν εμπνέουν σιγουριά (Clarke, 2003). Η πίστη και η ελπίδα είναι πέρα από το πεδίο των αποδεδειγμένων γεγονότων και όμως η καθημερινότητα είναι λειτουργική βάσει αυτών. Η πίστη είναι η ανθρώπινη προϋπόθεση κάθε γνήσιας σκέψης, δράσης, συναισθήματος και κοινότητας. Έχει μια διανοητική διάσταση που φέρει μαζί της διορατικότητα, αναγνώριση, αφύπνιση, προσωπική γνώση και βαθιά κατανόηση (James et al., 1981; Smith, 1979). Ο Frankl (1984) και ο Yalom (1980) τόνισαν ότι οι υπαρξιακές αναζητήσεις συνδέονται με την ανάγκη για νοηματοδότηση της ζωής και την υπέρβαση του πόνου μέσω της ελπίδας και της δράσης. Στη σύγχρονη εποχή, η πολυπλοκότητα και αβεβαιότητα επιτείνουν αυτά τα ερωτήματα, καθιστώντας τα επίκαιρα και προσωπικά για τη νεότερη γενιά.

## *Όνειρα για το Μέλλον*

Η φαντασία του μέλλοντος αποτελεί ουσιαστικό μέρος της καθημερινής ζωής, που επιτρέπει στα άτομα να ασχοληθούν με τον σχεδιασμό ενός πλάνου για κάποιο στόχο που θέλουν να επιτύχουν και να οραματίζονται πώς θα μπορούν να είναι οι νέες εμπειρίες στο μακρινό μέλλον (Durbin, 2018). Κατά τη διάρκεια της αναδυόμενης ενηλικιότητας, τα άτομα προσπαθούν να καταλάβουν ποιοι είναι και τι είδους ενήλικη ζωή θέλουν (Fonseca et al., 2018). Παρά την αστάθεια, οι νεαροί ενήλικες δεν παύουν να είναι περισσότερο αισιόδοξοι από τους μεγαλύτερους, κάτι που τους βοηθά στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων (Durbin, 2018). Οι νεαροί ενήλικες τείνουν να αντιλαμβάνονται το μέλλον με την αμεσότητα των στόχων τους υποδεικνύοντας ότι είναι η κεντρική σημασία της απασχόλησης της ζωής τους. Η φράση “μέλλον σε αναμονή” χρησιμοποιήθηκε από τους Brannen και Nilsen (2002)

για τις χρονικές προοπτικές των νεαρών ενηλίκων. Υποστηρίζουν ότι οι νέοι Ευρωπαίοι ζουν σ' ένα "παρατεταμένο παρόν", όπου οι τρέχουσες προτεραιότητες, εργασιακής ζωής παραμένουν στο επίκεντρο (Devadasan, 2008; Lewis et al., 1999) και η ικανότητα των νεαρών ενηλίκων να σχεδιάζουν για το μέλλον είναι μειωμένη.

Αν και υπάρχουν σημαντικές ποσοτικές συνεισφορές, διαφαίνεται ένα ερευνητικό κενό ως προς την εις βάθος κατανόηση της εμπειρίας της Gen Z υπό το πρίσμα της δικής της φωνής και ερμηνείας, που μονάχα ποιοτικές έρευνες μπορούν να συμβάλλουν επιτυχώς σε αυτό το σκοπό. Η συγκεκριμένη μελέτη αναφέρεται στους νεαρούς ενήλικες της Ελλάδας του 2024, χρησιμοποιώντας πολυτροπικές, αφηγηματικές μεθόδους που μπορούν να αναδείξουν άλλες διαστάσεις της θεματικής, δηλαδή μια πιο υποκειμενική εμπειρία με έναν συναισθηματικό, υπαρξιακό και ταυτοτικό πυρήνα.

## **Μεθοδολογία**

Η ποιοτική έρευνα αποτελεί την κατάλληλη μέθοδο με ανθρωπιστικό χαρακτήρα, όταν ένα ζήτημα δεν έχει μελετηθεί επαρκώς και παρέχει μια ολιστική προσέγγιση της πραγματικότητας (Freebody, 2003, Καϊτσιώτη, 2019). Με τη συνέντευξη και το φαινομενολογικό στυλ έρευνας που ακολουθείται προάγεται η καταγραφή, ανάλυση, ερμηνεία και κατανόηση των βιωμάτων των συμμετεχόντων. Εκλαμβάνονται κυριολεκτικά τα λεγόμενα των συμμετεχόντων και μεταχειρίζονται ως σχετικά άμεσες περιγραφές εμπειριών και συμβάντων (Willig, 2015). Με την «ενσυναισθητική» ερμηνεία, στόχος είναι η ερευνήτρια να έρθει κοντά στην εμπειρία του συμμετέχοντα και να μπορέσει να την κατανοήσει «από μέσα» (Willig, 2015).

### *Ερευνητικά Ερωτήματα*

Ο γενικότερος ερευνητικός σκοπός εστιάζει στη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου έκφρασης για τους συμμετέχοντες, για αυτό και υιοθετήθηκε ο συγκεκριμένος τρόπος προσέγγισης. Στόχος η ανάδειξη του τρόπου με τον οποίο η Generation Z στην Ελλάδα του 2024 βιώνει την αναδυόμενη ενηλικίωση, με κύρια ερευνητικά ερωτήματα να είναι: το πώς οι νέοι νοηματοδοτούν την ενηλικιότητα, πώς αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και την προσωπική τους ταυτότητα, ποιος είναι ο ρόλος των διαπροσωπικών σχέσεων στη ζωή τους, τους προβληματισμούς που τους δημιουργούν διάφορα υπαρξιακά ερωτήματα, που αφορούν τον χρόνο, τη ζωή, την ανθρώπινη εμπειρία, τη πίστη και τέλος πώς οραματίζονται το μέλλον τους.

### *Το Δείγμα*

Το δείγμα απαρτίζεται από νεαρούς ενήλικες της Gen Z γενιάς, ηλικίας από 19 έως και 24 ετών, απόφοιτοι ή εν ενεργεία φοιτητές ελληνικών πανεπιστημίων. Αποτελείται από 7 γυναίκες και 3 άνδρες. Η δειγματοληψία ορίζεται ως σκόπιμη, καθώς έχει γίνει επιλογή ατόμων συγκεκριμένων ηλικιών, που έχουν γνώση και εμπειρία σχετικά με το φαινόμενο ενδιαφέροντος (Cresswell & Plano Clark, 2011; Palinkas, 2015) και βολική, διότι για την ερευνήτρια η επιλογή αυτών των ατόμων ήταν εύκολη ως προς την προσέγγισή τους.

### *Παραγωγή/Συλλογή Δεδομένων*

Για την παραγωγή (συλλογή) των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η τεχνική της ημιδομημένης συνέντευξης. Η συνέντευξη είναι ένα εργαλείο συλλογής

πληροφοριών, επαλήθευσης και ερμηνείας των ερευνητικών ερωτημάτων μιας μελέτης. Αποκαλύπτει πως οι άλλοι αντιλαμβάνονται τα πράγματα, τις σκέψεις, τις στάσεις και τις απόψεις τους, που επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους (Κεδράκα, 2008). Η ημιδομημένη συνέντευξη δίνει την ευκαιρία στον συνεντευξιαζόμενο να εκφράσει οτιδήποτε έχει κύριο ενδιαφέρον για εκείνον και όχι για την ερευνήτρια, εξασφαλίζοντας παράλληλα έναν γενικότερο προσανατολισμό στην αλληλεπίδρασή τους, για να εξεταστούν τα ζητήματα που έχουν σημασία για την έρευνα (Bell, 1999, p.147; Μαυραγάνη, 2012). Οι ερωτήσεις του οδηγού συνέντευξης σχεδιάστηκαν βάσει των ερευνητικών ερωτημάτων της μελέτης, ήταν ανοιχτού τύπου, χωρίς περιορισμούς στις απαντήσεις. Ο σκοπός των ερωτήσεων δεν είναι μόνο να αποσπάσει συγκεκριμένες απαντήσεις από τους συμμετέχοντες, αλλά και να λειτουργήσει ως κίνητρο για την ανάπτυξη ενός πιο αυθόρμητου διαλόγου, επιτρέποντας την ανάδυση απροσδόκητων και μη αναμενόμενων πληροφοριών κατά τη διάρκεια της συζήτησης (Brailas, 2025). Η αφηγηματική τεχνική στην ψυχολογία υπογραμμίζει τη σημασία των ιστοριών και των αφηγήσεων στη διαμόρφωση της ταυτότητας, των πεποιθήσεων και των συμπεριφορών των ατόμων (Brailas, 2025).

Επίσης, χρησιμοποιήθηκε ένα ακόμα εργαλείο για την συλλογή δεδομένων και αυτό ήταν η ζωγραφική, όπου αποτέλεσε μια δημιουργική δραστηριότητα, η οποία επέτρεψε μια πολυτροπική έκφραση εμπειριών (Εικόνα 1). Στη ποιοτική έρευνα προτιμάται η εξερεύνηση της πολυπλοκότητας του συμμετέχοντα και η ζωγραφική αποτελεί ένα δημιουργικό τρόπο για την έκφρασή της (Brailas, 2020). Μια έρευνα που βασίζεται στην ανθρώπινη εμπειρία, οφείλει να αποδίδει το πόσο πολυδιάστατο όν είναι ο άνθρωπος και με αυτή τη παραγωγική μέθοδο και αργότερα με το οπτικό εργαλείο που αποκτά η ερευνήτρια, επιτυγχάνεται ένα βήμα πιο κοντά στον εσωτερικό κόσμο. Ο συνδυασμός διαλόγου και ζωγραφικής ενδείκνυται για μια αποδοτική προσέγγιση, όπου μπορεί να αναβαθμιστεί και με την παρότρυνση της ερευνήτριας για μια ερμηνεία της εικόνας, που δημιουργήθηκε από τους συμμετέχοντες (Brailas, 2020).

Οι συνεντεύξεις έλαβαν χώρα τέλη Ιανουαρίου έως και τα μέσα Απρίλη, με διάρκεια περίπου 1 ώρας και πραγματοποιήθηκαν δια ζώσης στην οικία της ερευνήτριας ή των συμμετεχόντων. Οι παρεμβάσεις της ερευνήτριας κατά τη διάρκεια της συνεντεύξεις ήταν ελάχιστες, παρά μόνο όταν χρειαζόταν κάποια διευκρίνηση ή επαναφορά στο θέμα και πάντοτε με ευγενικό τρόπο. Με την άδεια όλων των συνεντευξιαζόμενων έγινε ηχογράφηση των απαντήσεών τους.

### *Δεοντολογία*

Η δεοντολογία οφείλει να τηρείται ρητά από κάθε ερευνητή και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ποιοτικής έρευνας. Ο ερευνητής προσαρμόζεται στο πρόγραμμα του ερωτώμενου, με στόχο την διευκόλυνσή του. Η συμμετοχή αυτών είναι ελεύθερη και εθελοντική. Η ταυτότητά τους παραμένει απροσδιόριστη, καθώς η εμπιστευτικότητα και η ανωνυμία στις συνεντεύξεις πρέπει να διασφαλίζονται. Στις συναντήσεις, αφού έχει προηγηθεί η συγκατάθεση των συμμετεχόντων ο ερευνητής προσδιορίζει το σκοπό τις έρευνας και τις διαδικασίες που θα προκύψουν, χωρίς να γίνει λεπτομερής περιγραφή και ως διαθέτει το αντίστοιχο ενημερωτικό έγγραφο (Bell, 1997; Παρασκευοπούλου – Κόλλια, 2008). Σύμφωνα με τους κανόνες

ο ερευνητής οφείλει να σταματήσει την ηχογράφηση, να γίνει ένα διάλειμμα, αν ο ερωτώμενος θέλει να εκφράσει κάτι που δεν θέλει να καταγραφεί ή νιώσει κουρασμένος, ακόμα και να διακοπεί η συνέντευξη. Επίσης, διευκρινίσεις, επαναδιατυπώσεις ερωτήσεων είναι σεβαστές, καθώς και όταν γίνεται αντιληπτό από τον ερευνητή ότι ο συμμετέχων προβληματίζεται ή δεν του είναι εύκολο να εκδηλωθεί, πρέπει να γίνει μια συνομιλία για κάτι που θα του προκαλεί λιγότερη πίεση.

**Εικόνα 1:** Παραδείγματα ζωγραφιών που δημιούργησαν οι συμμετέχοντες μέσα από μια διαδικασία ονειρέματος για το ιδανικό τους μέλλον.



**Πηγή:** Ιχνογραφήματα από τους συμμετέχοντες που δημιουργήθηκαν κατά τη διαδικασία των συνεντεύξεων.

### Ανάλυση Δεδομένων

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της θεματικής ανάλυσης. Είναι μια μέθοδος εντοπισμού, ανάλυσης και ερμηνείας μοτίβων νοήματος μέσα στα ποιοτικά δεδομένα (Braun & Clarke, 2017; Brailas et al., 2023). Στόχος της θεματικής ανάλυσης είναι να εντοπίσει και να ερμηνεύσει τα βασικά χαρακτηριστικά των δεδομένων, με γνώμονα το ερευνητικό ερώτημα (Braun & Clarke, 2017). Στη συγκεκριμένη έρευνα ακολουθήθηκε μια παραγωγική προσέγγιση στη θεματική ανάλυση (Deductive thematic analysis) (Braun & Clarke, 2006). Η κωδικοποίηση και θεματική οργάνωση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του λογισμικού

Taguette, ένα νέο και εύχρηστο λογισμικό ανοιχτού κώδικα, που διευκολύνει την ερευνήτρια να οργανώσει τα εμπειρικά δεδομένα και να ολοκληρώσει την διαδικασία της ανάλυσης με ένα συγκροτημένο και συστηματικό τρόπο (Μπράιλας et al., 2023).

### *Εγκυρότητα και Αξιοπιστία*

Πρέπει να σημειωθεί πως σημαντικός παράγοντας της αξιοπιστίας είναι η πιστότητα στη πραγματικότητα και την αναπαράσταση αυτής, η γνησιότητα, η τιμιότητα, η προσήλωση στη λεπτομέρεια, το περιεχόμενο και τη μοναδικότητα (Cohen et al, 2008; Καϊτσιώτη, 2019). Η εγκυρότητα διατηρείται με την πληθώρα δεδομένων, την έκθεση αποτελεσμάτων, την αυθεντικότητα των συμμετεχόντων και την αυταπάρνηση του ερευνητή (Denzin, 1994a; Καϊτσιώτη, 2019). Η έρευνα στέφθηκε με επιτυχία, καθώς φάνηκε πως οι συμμετέχοντες ένιωσαν οικεία και εκφράστηκαν αυθόρμητα και ταυτόχρονα έδιναν την απαραίτητη σημασία και σκέψη στα ερωτήματα. Σε αυτό το σημείο, αναφορικά με το αίσθημα ασφάλειας, πιθανό να ένιωσαν άνετα διότι και η ερευνήτρια ήταν στο ίδιο ηλικιακό φάσμα. Ακόμα, με την άδεια για ηχογράφηση των απαντήσεών τους αυξάνεται η αξιοπιστία της έρευνας, ώστε να αποκλείονται σε μεγάλο βαθμό λάθη, παραλείψεις, παρερμηνείες (Καϊτσιώτη, 2019).

### **Αποτελέσματα - Ευρήματα**

Από τις παρακάτω συνεντεύξεις των νεαρών ενηλίκων της Gen Z γενιάς που αναλύθηκαν, αναγνωρίστηκαν τα εξής βασικά θέματα: 1. Σημασία της ενηλικιότητας και τα συναισθήματα που προκαλεί, 2. Συμβουλές στο μικρότερο εαυτό, 3. Χαρακτηριστικά εαυτού και ορισμός ενός δεύτερου (alter ego), 4. Ορισμός κοντινού περιγύρου και οι επιρροές αυτού, 5. Τρόπος αντίληψης κοντινού περιγύρου και συναισθήματα που προκαλεί, 6. Σημασία χρονικών πλαισίων και ορισμός ανάλωσης περισσότερης σκέψης σε ένα από αυτά, 7. Νόημα της ζωής και ανθρώπινη εμπειρία στο κόσμο, 8. Πίστη ως κομμάτι της ζωής, 9. Προσωπικό ονείρεμα συμμετέχοντα.

#### *1. Η σημασία της ενηλικιότητας και τα συναισθήματα που προκαλεί*

Οι νεαροί ενήλικες φαίνεται να ταυτίζουν την ενηλικιότητα με την ανεξαρτησία, είτε είναι οικονομική, είτε αφορά την αυτοσυντήρηση, την αυτοβουλία, την ελευθερία. Η σταθερότητα, η βεβαιότητα, η ισορροπία, η τακτοποίηση προσωπικών ζητημάτων αποτελεί σημαντικό παράγοντα για εκείνους. Οι υποχρεώσεις, οι ευθύνες και οι επιλογές συνδέονται με την ενήλικη ζωή, για αυτό και μιλούν για δυσκολίες κατά την αυτοδιαχείριση διαφόρων πραγμάτων, όπως το πανεπιστήμιο, η δουλειά, οι κοινωνικές συναναστροφές, οι σκέψεις για το μετά.

“Απλά για εμένα αυτή η λέξη μάλλον συμβολίζει ότι κάποια πράγματά θα έχουν μπει στη θέση τους πρώτα, είτε ακαδημαϊκά, επαγγελματικά, προσωπικά. Ένας μισθός δεν φτάνει για να αισθανθώ 100% ενήλικη”

Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν και τον συναισθηματικό τους βίωμα κατά της συνθήκης της ενηλικιότητας, το οποίο είχε κατά βάση αρνητική χροιά. Περιέγραψαν την ενηλικιότητα ως μια περίοδο έντονη, δύσκολη με άγχος, στρες, ανησυχία, αβεβαιότητα, ερωτηματικά. Κάποιοι ανέφεραν και συναισθήματα όπως δυστυχία, θλίψη, μελαγχολία, παραίτηση, μοναξιά. Επίσης, αναφέρθηκε συναισθηματικά ως

ένα μεταιχμιακό στάδιο με αλλαγές, προσαρμογές, ανακάλυψη και εκτίμηση του εαυτού, κίνητρα, εμπειρίες και ενθουσιασμό.

“...θα νιώσεις πολλή μοναξιά και αυτή η μοναξιά μπορεί να φέρει μια στεναχώρια [...] Βέβαια, μέσα από όλα αυτά μαθαίνεις και μαθαίνεις και πράγματα για εσένα, μαθαίνεις να περνάς και μόνος σου καλά κάποιες φορές. Θα βρεις νέα άτομα, θα αποκτήσεις καινούριες εμπειρίες, θα δεις διαφορετικά πράγματα και αυτή η ελευθερία που έχεις είναι το καλύτερο μέσα σε όλα. Θεωρώ πως αυτή η μετάβαση έχει πολύ άγχος, αλλά και έναν κρυφό ενθουσιασμό.”

## 2. Συμβουλές στο μικρότερο εαυτό

Η πλειοψηφία της Gen Z γενιάς, όταν ρωτήθηκε για το τι συμβουλή θα έδινε στο μικρότερο εαυτό της, συμφώνησε στη σημαντικότητα του παρόντος, να αξιολογούν δηλαδή περισσότερο το τώρα, την παιδική, εφηβική ηλικία και να μην βιάζονται να μεγαλώσουν, να μη σκέφτονται το μέλλον τόσο πολύ και όλα τα “πρέπει” που φέρει, να μην αγχώνεται που δεν ξέρει και να συμφιλιωθεί με αυτό.

## 3. Χαρακτηριστικά εαυτού και ορισμού ενός δεύτερου (*alter ego*)

Μέσα από τρεις ερωτήσεις οι συνεντευξιαζόμενοι καλούνται να αποκαλύψουν πώς αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους. Αρχικά, αναφέρουν κάποια χαρακτηριστικά τους, ενώ στη συνέχεια μιλούν για αυτά που είναι δύσκολο να φανερώσουν κατευθείαν σε μια κοινωνική συναναστροφή. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα πολλοί να μοιραστούν χαρακτηριστικά που θεωρούν ότι δεν έχουν θετικό πρόσημο ή να επαναλάβουν αυτά τα αρνητικά που είχαν αναφέρει εξαρχής. Ύστερα φτιάχνουν έναν δεύτερο εαυτό, ο οποίος για αρκετούς μεταφράστηκε ως ένα πλάσμα που είναι σαν και αυτούς αλλά με διορθωμένα τα αρνητικά που ειπώθηκαν προηγουμένως.

Τα χαρακτηριστικά που παρατηρήθηκαν να εμφανίζονται περισσότερο ήταν η δοτικότητα, η προσφορά βοήθειας, να είσαι εκεί για τον άλλον. Χαρακτηριστικό που συνδέεται με την ενσυναίσθηση, τη συμπόνια που ανέφεραν εξίσου πολλοί, το να συμπαραστέκεσαι, να ακούς και να συμβουλεύεις κάποιον. Το άγχος επίσης αναφέρθηκε και ήταν κάτι που οριζόταν ως ορατό από μικρή ηλικία, για μερικούς συνοδευόταν με την ντροπαλότητα.

“Πολλοί άνθρωποι θεωρώ με έχουν διαλέξει για αυτό και είμαι στη ζωή τους και είναι στη δική μου για αυτό το λόγο. Οπότε ναι νομίζω ότι ακούω καλά και έχω ενσυναίσθηση και καταλαβαίνω τι γίνεται σε δεύτερο και τρίτο επίπεδο αυτόματα και το έκανα από πάντα.”

Όταν τους δόθηκε η ευκαιρία να ομολογήσουν και άλλα χαρακτηριστικά τους χωρίς τον φόβο κριτικής υπήρξαν και άλλα κοινά, όπως ως προς τη μελαγχολία, το χιούμορ, γιατί μπορεί να γίνει καυστικό και υπάρχει το άγχος της παρεξήγησης, τη προσωπική και κοινωνική ανασφάλεια, λόγω εμφάνισης για παράδειγμα ή συμπεριφοράς σε διάφορα κοινωνικά πλαίσια και το ότι δεν τους ήταν εύκολο να ζητήσουν βοήθεια. Αρκετοί σε αυτό το σημείο έκαναν λόγο για το αίσθημα του φόβου που μπορεί να ήταν είτε απροσδιόριστος, είτε για το άγνωστο, το μέλλον.

“Ο φόβος μου πολλές φορές με κάνει να έχω διάφορες αρνητικές σκέψεις και για αυτό επιλέγω το χιούμορ και να κάνω πλάκα, γιατί ίσως δεν είμαι διατεθειμένος να διαχειριστώ αυτούς τους φόβους.”

Οι συμμετέχοντες είχαν την δυνατότητα να φτιάξουν έναν ιδανικό εαυτό. Η δυναμικότητα, η αποφασιστικότητα και το να μην νιώθουν φόβο ήταν η πιο συνηθισμένη απάντηση, διότι θεωρούν ότι αυτά είναι απαραίτητα συστατικά για ένα άνθρωπο που θέλει να πηγαίνει μπροστά. Ακολουθεί η κοινωνικότητα και η ανυπαρξία κοινωνικής ανασφάλειας. Η εξάλειψη του άγχους και η εμφάνιση αυτοπεποίθησης υποστηρίχτηκε έντονα.

“...να πάψω να σαμποτάρω τον εαυτό μου βασικά, ότι κάτι δεν θα γίνει σωστά ή ότι δεν θα τα καταφέρω, όλα αυτά τα “δεν”...”

#### *4. Ορισμός κοντινού περιγυρου και οι επιρροές αυτού*

Οι συνεντεύξεις των νεαρών ενηλίκων κατέδειξαν ότι κοντινός περίγυρος για εκείνους ήταν σε ένα μεγάλο βαθμό οι φίλοι, τα αδέρφια, η μητέρα και ο σύντροφός τους. Σύμφωνα με τα δεδομένα φαίνεται να επηρεάζονται περισσότερο από τους φίλους και με ελάχιστη διαφορά ακολουθεί η μητέρα. Οι επιρροές από τη μητέρα μπορούν να εξελιχθούν σε επίκτητα χαρακτηριστικά, π.χ. η ντροπαλότητα, η δοτικότητα, η τελειομανία, το χιούμορ. Πολλοί συμμετέχοντες δήλωσαν ότι υπάρχει κοινός τρόπος σκέψης και συμπεριφοράς μεταξύ τους, καθώς ειπώθηκε από πολλούς ο δυναμισμός της μητέρας τους και ότι τους επηρεάζει.

“...μπορεί να έχω πάρει λίγο από τη δυναμικότητά της, αυτή τη νοοτροπία του “μην αγχώνεσαι, δεν είναι τίποτα, δεν χρειάζεται να ανησυχείς, θα βρεθεί η λύση με ηρεμία”, ενώ ταυτόχρονα προσπαθεί να μου μάθει ότι δεν χρειάζεται πάντα μεγάλη σοβαρότητα απέναντι στη ζωή...”

Επιρροές από σύντροφο σημειώθηκαν από 4 συμμετέχουσες σε ετεροφυλοφιλική σχέση. Ανέφεραν ότι μέσα από τη σχέση τους έμαθαν πράγματα για τον εαυτό τους και η κύρια επιρροή ήταν μια υπενθύμιση από τους συντρόφους ότι πρέπει να δίνουν παραπάνω προσοχή και ενδιαφέρον στις ίδιες.

“...και ίσως βάζω τον εαυτό μου σε μια δεύτερη μοίρα και το αγόρι μου είναι εκεί και μου υπενθυμίζει πως πρέπει να προσέχω και εγώ λίγο εμένα και όχι να ευχαριστώ συνέχεια τον οποιοδήποτε...”

Συμπτωματικά όσοι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν στην αδερφική σχέση, αφορούσε αδέρφια γυναικείου φύλου. Επηρεάζουν περισσότερο ως προς τον τρόπο σκέψης, π.χ. συγκροτημένη σκέψη, ισορροπία, αναγνώριση συναισθημάτων, ιδέες, ενώ αναφέρθηκε και η παραίνεση και η ευκαιρία για εσωτερική αναζήτηση. Μία αρνητική επιρροή που ειπώθηκε είναι σχετική με το πως ένα οικείο πρόσωπο μπορεί να βρει ένα αδύναμο σημείο σου και να επιδεινώσει μια κατάσταση, ενώ ταυτόχρονα το αγαπάς βαθιά.

“...με βοηθάει στο τρόπο που σκέφτομαι, στο πως να βάζω κάποια πράγματα σε μια συγκεκριμένη πορεία στο μυαλό μου, κάπως λογικά. Με έχει επηρεάσει στο να αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου και αυτό να το αποδέχομαι, είναι και μεγαλύτερη μου, οπότε θεωρώ μου έχει μάθει πολλά.”

Οι επιρροές από φίλους αποδείχθηκαν οι πιο σημαντικές, οι οποίες λειτουργούν σαν δεύτερες σκέψεις. Αυτά που αναφέρθηκαν περισσότερο ήταν η παρακίνηση και δοκιμή για νέα πράγματα, η βαθιά επικοινωνία και κατανόηση που έχουν μεταξύ τους, η επιρροή σχετικά με το να σκέφτονται αισιόδοξα και να μη δίνουν αξία στα πάντα, να επικεντρώνονται και στο συναίσθημά τους, πέρα από τη λογική.

“... με καταλαβαίνει πολύ, περνάμε τις ίδιες φάσεις συναισθηματικά, οπότε υπάρχει μια κάποια κατανόηση χωρίς να λέμε πολλά – πολλά.”

##### *5. Τρόπος αντίληψης κοντινού περιγύρου και συναισθήματα που προκαλεί*

Μέσα από μία ερώτηση φαντασίας, σκοπός ήταν με ένα διαφορετικό τρόπο να γίνει κατανοητή μια βαθύτερη σημασία των ανθρώπων αυτών για τους ίδιους τους συμμετέχοντες και πώς τους αντιλαμβάνονται. Ο πατέρας παρομοιαζόταν με έναν άνθρωπο που, ενώ μπορεί να δείχνει σκληρός, έχει και μια διαφορετική πλευρά. Οι περισσότερες παρομοίασαν τον σύντροφό τους με κάτι που προσφέρει ασφάλεια, βοήθεια, αλλά και στο να βλέπουν τα πράγματα διαφορετικά. Η μητέρα παρομοιάστηκε με γνώμονα την εμπιστοσύνη που εκπέμπει, τη δυναμικότητά της, την ηρεμία και τη σπιρτάδα της, τη βοήθεια που προσφέρει, τη σημαντικότητά της. Στη πλειοψηφία η αδερφή παρομοιάζεται με κάτι όμορφο, βοηθητικό, που στέκεται δίπλα σου και ταυτόχρονα μπορεί να γίνει πολύ ενοχλητική. Ο φίλος παρομοιάζεται με κάτι που σε κάνει να νιώθεις ασφαλής, σε καταλαβαίνει, είναι κοντά σου, σε προσέχει, σε βοηθά, σε κάνει να νιώθεις όμορφα.

“Η μουσική για εμένα είναι πολύ σημαντική, δεν ξέρω τι θα έκανα χωρίς αυτή. Έτσι είναι και τα συναισθήματά μου για τη μητέρα μου. Επίσης, είναι εκεί για εμένα στα δύσκολα, στις χαρές μου, είναι η παρηγοριά μου, το ίδιο συμβαίνει και με τη μαμά μου...”

“Ένα χερούλι πόρτας, τι εννοώ; Είναι χρήσιμη, σου ανοίγει καινούριους δρόμους, στην κυριολεξία, αλλά κάποιες φορές γίνεται σπαστική σε περιπτώσεις που εσύ δεν μπορείς να αντέξεις αυτές τις αντιδράσεις, όπως όταν βιάζεσαι και θες να φύγεις και πιάνεται η μπλούζα στο χερούλι της πόρτας.” (για την αδελφή)

Τα συναισθήματα που μοιράστηκαν οι συμμετέχοντες ήταν ευγνωμοσύνη, αγάπη και εκτίμηση κυρίως. Δηλώνουν χαρά που υπάρχουν στη ζωή τους και τονίζουν τη σημαντικότητά τους. Κάποιοι απευθύνονται και πιο προσωπικά εκφράζοντας συμβουλές, παράπονα ή εξηγούν τον εαυτό τους για κάποια πράγματα που κάνουν διαφορετικά.

##### *6. Σημασία χρονικών πλαισίων και ορισμός ανάλωσης περισσότερης σκέψης σε ένα από αυτά*

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες παραδέχτηκαν πως σκέφτονται το μέλλον παραπάνω. Οι μισοί εξ' αυτών το σκέφτονται με άγχος, υπερανάλυση, τους δημιουργεί ερωτηματικά και ένα βάρος. Άλλοι συλλογίζονται το μέλλον πιο αισιόδοξα, πως τότε θα εκπληρωθούν τα όνειρά τους, προκαλώντας τους όμορφα συναισθήματα.

Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να βάλουν τίτλους για το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον και να τους εξηγήσουν. Στο μέλλον δίνεται ένα αισιόδοξο νόημα, με ωραία συναισθήματα, αποτύπωση ενός ιδανικού σεναρίου. Το παρόν παρουσιάζεται ως κάτι που δεν απασχολεί ποτέ τη σκέψη, σαν να βιώνεται σε αυτόματη λειτουργία. Το παρελθόν κρατάει το νοσταλγικό, γλυκόπικρο χαρακτήρα του και παράλληλα φέρει τη δύναμη του ποιος ήσουν πριν, που σε έφτασε στο σήμερα.

“...παρόν θα έλεγα “Φάντασμα”, δεν μπορείς να το δεις, δεν το αξιολογείς την στιγμή που συμβαίνει, αλλά το νιώθεις, νιώθεις την ενέργεια του, είτε είναι καλή, είτε κακή.”

“...“Ανε – μελό”, πρόσεξε πώς το εννοώ, δεν σημαίνει μόνο ανέμελο, αλλά χωρίζεται κιόλας με μια παύλα “ανε” και μετά “μελό” [...] παιδικότητα, εκεί που δεν γνώριζα καν τι σημαίνει η λέξη “άγχος” και όλα ήταν πιο εύκολα, όλα ήταν ένα μόνιμο γέλιο, μια χαρά, μια αθωότητα που δεν θα επιστρέψει. Αλλά επειδή το παρελθόν μου δεν είναι μόνο η παιδικότητά μου, είναι και η εφηβεία μου, για αυτό βάζω και την παύλα και τονίζω το “μελό”, γιατί θεωρώ ότι χαρακτηρίζει αυτή τη φάση της ζωής μου.”

### *7. Νόημα της ζωής και ανθρώπινη εμπειρία στο κόσμο*

Οι συνεντευξιαζόμενοι δίστασαν να απαντήσουν για το νόημα της ζωής και ξεκίνησαν λέγοντας ότι δεν θεωρούν πως υπάρχει συγκεκριμένος ορισμός. Οι απόψεις κυμάνθηκαν κυρίως γύρω από το μοίρασμα της ζωής με αγαπημένους ανθρώπους, μετά ακολούθησε η σημαντικότητα της αξιολόγησης του παρόντος, η ευτυχία έχοντας νιώσει κάθε συναίσθημα και η προσφορά. Όταν μέσα από μία ερώτηση φαντασίας οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν για την ανθρώπινη εμπειρία στο κόσμο ξεκίνησαν λέγοντας τα αρνητικά, όπως μεγάλη διαφθορά, πνεύμα ατομικισμού, πόλεμοι, πείνα, αδικία, βία, παραπληροφόρηση. Ωστόσο φάνηκε ότι αξιολογούν πολύ τη μικρή κοινωνία που φτιάχνει ένας άνθρωπος, που μπορεί να αποτελείται από οικογένεια, φίλους, κ.λ.π. Σημαντική η επιβίωση, αλλά και ικανοποίηση μέσα από τη ζωή. Η πλειοψηφία υποστήριξε πως το ανθρώπινο βίωμα συναισθηματικά σχετίζεται με την αγάπη και προς τους ανθρώπους γύρω τους και για το πάθος που μπορεί να έχουν για κάτι. Οι νεαροί ενήλικες θεώρησαν πως αυτό που λείπει από τον κόσμο είναι η ενσυναίσθηση, η βαθιά κατανόηση, να βλέπεις τα πράγματα από τη σκοπιά του άλλου.

### *8. Η πίστη ως κομμάτι της ζωής*

Οι περισσότεροι συνεντευξιαζόμενοι δήλωσαν ότι πιστεύουν στην ανθρώπινη καλοσύνη, πως μπορεί ο καθένας να γίνει η καλύτερη εκδοχή του εαυτού του, στην ομορφιά των ανθρώπων και της φύσης.

“Θεωρώ πως πάντα ο άνθρωπος μπορεί να γίνει καλύτερος με την κατάλληλη παιδεία, μόρφωση, τους κατάλληλους ανθρώπους δίπλα του. Πιστεύω ότι όλοι είμαστε καλοί και μπορούμε να γίνουμε και καλύτεροι, μπορούμε να αγαπήσουμε και να κάνουμε πράγματα για το συνολικό καλό. Πιστεύω βαθιά στο καλό που κρύβει ο κάθε άνθρωπος μέσα του.”

### *9. Προσωπικό ονείρεμα συμμετέχοντα*

Μέσα από τις ζωγραφιές των συμμετεχόντων για το ιδανικό μέλλον παρατηρούνται κοινά μοτίβα. Συμφωνούν με το να έχουν δίπλα τους τους δικούς τους ανθρώπους, να εκπληρώνουν τα όνειρά τους επαγγελματικά, να ταξιδεύουν, να δημιουργήσουν οικογένεια, να επικρατεί περισσότερη χαρά και πίστη στον εαυτό.

“Όλοι οι αγαπημένοι μου είναι υγιείς και είμαστε όλοι μαζί, είμαι ίσως με το αγόρι μου το τωρινό, είμαι στη δουλειά που μου αρέσει, εργάζομαι σαν ψυχολόγος και μ’ αρέσει πολύ αυτό που κάνω. Βγαίνω βόλτες με τις φίλες μου, κάνω πολλά ταξίδια,

έχω δηλαδή τα λεφτά για να κάνω κάτι τέτοιο και κυρίως δε γνωρίζω καν τι σημαίνει η λέξη άγχος.”

## Συζήτηση

Η έρευνα επιβεβαιώνει σε μεγάλο βαθμό τις διαστάσεις της αναδυόμενης ενηλικιότητας του Arnett (2004), καθώς οι συμμετέχοντες ανέδειξαν την εξερεύνηση ταυτότητας, την αστάθεια, την εστίαση στον εαυτό, το αίσθημα του ενδιαμέσου και τις δυνατότητες. Συγκεκριμένα, οι νέοι περιέγραψαν την περίοδο αυτή ως χαοτική αλλά και δημιουργική, όπου αναζητούν σταθερότητα και αυτονομία, ενώ παράλληλα βιώνουν μεταιχμιακές καταστάσεις εξάρτησης και ανεξαρτησίας. Τα ευρήματα συνάδουν με τη βιβλιογραφία που τονίζει την ετερογένεια και τη συναισθηματική φόρτιση της ενηλικίωσης (Arnett, 2007), αλλά καταδεικνύουν επίσης αντιφατικά συναισθήματα, αισιοδοξία για το μέλλον και στιγμές απογοήτευσης.

Τα ευρήματα δείχνουν ότι η συναισθηματική εμπειρία των συμμετεχόντων έτεινε κυρίως σε αρνητική χροιά, με αναφορές σε άγχος, στρες, μοναξιά, μελαγχολία και θυμό, παρότι αναγνωρίστηκαν και θετικά στοιχεία όπως ανεξαρτησία, ελευθερία και προσωπική ανάπτυξη. Η περίοδος της αναδυόμενης ενηλικιότητας αναδείχθηκε ως ιδιαίτερα απαιτητική, γεμάτη αλλαγές και αβεβαιότητα. Η εικόνα αυτή συμφωνεί με επιδημιολογικές μελέτες που δείχνουν υψηλό επιπολασμό ψυχιατρικών διαταραχών στους νέους ενήλικες (Arnett et al., 2014), ιδίως αγχωδών και διαταραχών διάθεσης, εύρημα που έχει καταγραφεί τόσο στις Η.Π.Α. όσο και στην Ιαπωνία.

Τα πέντε στάδια της αναδυόμενης ενηλικιότητας ενδέχεται να προκαλέσουν έντονο άγχος και καταθλιπτικές τάσεις (Arnett et al., 2014). Ο όρος καθιερώθηκε λόγω κοινωνικοοικονομικών αλλαγών, όπως η παρατεταμένη εκπαίδευση, η ανάγκη εξειδίκευσης και η οικονομική κρίση που καθυστερεί την ανεξαρτητοποίηση (Ismyrlis, 2019). Στην Ελλάδα, όπου η οικογένεια έχει κεντρικό ρόλο (Pnevmatikos & Vardos, 2014), οι νέοι εξαρτώνται οικονομικά για μεγαλύτερο διάστημα, αποτελώντας τη «γενιά της κρίσης». Η παρατεταμένη αβεβαιότητα για το επαγγελματικό μέλλον, η αστάθεια και η εξάρτηση από τους γονείς εντείνουν το συναισθηματικό βάρος και την αμφισβήτηση της ενηλικιότητας.

Ένα ζήτημα που αναλύθηκε ήταν η συμβουλή προς τον «μικρότερο εαυτό». Όπως έχει παρατηρηθεί (Alyeksyeyeva, 2020), η διαδικασία αυτή δημιουργεί ένα ψυχολογικό χάσμα, καθώς ο τωρινός εαυτός μιλά στον παλαιότερο σαν σε ξεχωριστό άτομο. Οι συμμετέχοντες, αν και συχνά αμφέβαλλαν για την αξία της συμβουλής, τόνισαν την ανάγκη εκτίμησης του παρόντος, αναγνωρίζοντας ότι στο παρελθόν βιάζονταν και ανησυχούσαν υπερβολικά για το μέλλον. Η έμφαση στο «εδώ και τώρα» είναι μια οδηγία για το πώς να σχετίζεσαι με την αμεσότητα της προσωπικής εμπειρίας αγκαλιάζοντας και αποδέχοντάς τη πλήρως χωρίς προκαταλήψεις ή κρίσεις (Brach, 2004; Purser, 2014), η οποία καλλιεργεί αποδοχή και προάγει τη σύνδεση μεταξύ παλαιότερου και σημερινού εαυτού, ενισχύοντας τη συνεχή ταυτότητα.

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως αγχώδη, ντροπαλό αλλά και με στοιχεία δοτικότητας, ενσυναίσθησης και φόβου. Τα ευρήματα συνάδουν με τη βιβλιογραφία, καθώς στην αναδυόμενη ενηλικιότητα ενισχύονται χαρακτηριστικά όπως η δεκτικότητα και η ευσυνειδησία, ενώ εξωστρέφεια και ανοιχτή αντίληψη εκδηλώνονται λιγότερο (Miller et al., 2015).

Το άγχος, κοινό γνώρισμα της περιόδου, συνδέεται με νέες ευθύνες, ακαδημαϊκές και οικονομικές πιέσεις, καθώς και διαπροσωπικά ζητήματα (Halliburton et al., 2021; Hurst et al., 2013). Οι κυριότεροι φόβοι αφορούν την αποτυχία, το μέλλον και την εμφάνιση, αντανακλώνοντας αναπτυξιακές προκλήσεις και αβεβαιότητα (Volková & Dušková, 2015).

Η δημιουργία ενός alter ego από τους συμμετέχοντες μεταφράστηκε σε μια βελτιωμένη εκδοχή του εαυτού, απαλλαγμένη από άγχος και φόβο. Ο ιδανικός εαυτός περιγράφηκε ως πιο δυναμικός, κοινωνικός, με αυτοπεποίθηση, καλύτερη επικοινωνία συναισθημάτων και καλλιτεχνικές ικανότητες. Τα ευρήματα συνάδουν με τη βιβλιογραφία, καθώς οι αναδυόμενοι ενήλικες επιθυμούν υψηλότερα επίπεδα θετικών χαρακτηριστικών όπως αυτοπεποίθηση, δημιουργικότητα, οργάνωση, εργατικότητα και ενέργεια, ενώ θέλουν μειωμένα τα αρνητικά (Miller et al., 2015). Παράλληλα, δεν περιορίζονται σε ατομικά οφέλη αλλά δίνουν αξία και σε φιλοκοινωνικές ιδιότητες κοινοτικής φύσης (Miller et al., 2015).

Η βιβλιογραφία δείχνει ότι οι οικογενειακές σχέσεις στην αναδυόμενη ενηλικιότητα μεταβάλλονται θετικά, με περισσότερη αμοιβαιότητα, ανοιχτή επικοινωνία και σεβασμό, ενώ οι συγκρούσεις μειώνονται (Crocetti & Meeus, 2014; Lefkowitz, 2005). Στις μεσογειακές χώρες, και ειδικά στην Ελλάδα, η παραμονή των νέων στο πατρικό συνδέεται με οικονομικές δυσκολίες, καθιστώντας την οικογένεια κεντρικό πάροχο φροντίδας και ασφάλειας (Fraleay & Davis, 1997; Μπογιατζόγλου, 2011). Σε συμφωνία, οι συμμετέχοντες της έρευνας τρέφουν βαθιά εκτίμηση και σεβασμό για τους γονείς τους, τόσο για την αγάπη και τη φροντίδα τους, όσο και για την έμπρακτη στήριξή τους.

Οι φιλικές σχέσεις αναδείχθηκαν ως ιδιαίτερα σημαντικές, με 9 στους 10 συμμετέχοντες να τις θεωρούν βασικό αγαθό που προσφέρει ασφάλεια, χαρά, βοήθεια και ενσυναίσθηση. Η βιβλιογραφία επιβεβαιώνει ότι οι φιλίες κατά την αναδυόμενη ενηλικιότητα λειτουργούν υποστηρικτικά, καθώς οι νέοι μοιράζονται εμπειρίες, συναισθήματα και πληροφορίες στις μεταβάσεις ζωής (Crocetti & Meeus, 2014). Οι συμμετέχοντες ανέφεραν την ανάγκη για βαθιές, ουσιαστικές φιλίες βασισμένες στην εμπιστοσύνη. Έρευνες δείχνουν ότι η ποιότητα της φιλίας βελτιώνεται με τον χρόνο, ενισχύοντας την κοινωνική επάρκεια και την προσαρμογή (Fass & Tubman, 2002), ενώ η ενσυναίσθηση στις φιλίες συμβάλλει θετικά στην αυτοεκτίμηση (Laible et al., 2004; Μπογιατζόγλου, 2011).

Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν ευγνωμοσύνη, αγάπη και εκτίμηση προς τον κοντινό τους περίγυρο, τονίζοντας τη σημασία της παρουσίας των αγαπημένων τους. Η βιβλιογραφία επιβεβαιώνει ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις αποτελούν βασικό παράγοντα για την ευτυχία και το ψυχολογικό ευ ζην (Μπογιατζόγλου, 2011; Ryff, 1989). Όταν η ποιότητα των σχέσεων είναι θετική, αυξάνεται η ικανοποίηση από τη ζωή και ενισχύεται η ψυχική υγεία (Κοκκινάκη, 2006; Μπογιατζόγλου, 2011).

Η έρευνα έδειξε ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες σκέφτονται κυρίως το μέλλον, λιγότερο το παρελθόν και καθόλου το παρόν. Όπως ανέφεραν οι Baumeister et al (2016) στο παρόν, το παρελθόν είναι πιο γνωστό από το μέλλον, αλλά οι άνθρωποι σκέφτονται περισσότερο για το μέλλον. Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν δύο όψεις του: θετική, που σχετίζεται με όνειρα και αισιοδοξία (Taylor & Brown, 1988), και αρνητική, που συνδέεται με άγχος και αβεβαιότητα (Arnett, 2000), ιδιαίτερα στην

Ελλάδα λόγω κοινωνικοοικονομικής κρίσης (Ismyrlis, 2019). Παρ' όλα αυτά, τελικά κυριάρχησε μια αισιόδοξη στάση.

Η έρευνα έδειξε ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες θεωρούν το νόημα της ζωής άρρηκτα συνδεδεμένο με τις σχέσεις αγάπης και στήριξης, στοιχείο που επιβεβαιώνει τη βιβλιογραφία για τη σημασία της σύνδεσης και της αίσθησης του ανήκειν (Baumeister & Leary, 1995; Kim et al., 2014). Ως κοινωνικά όντα, οι άνθρωποι αντλούν νόημα από την επαφή, τη φροντίδα και την κοινότητα. Παρά το αρνητικό πλαίσιο που απέδωσαν για την παγκόσμια κατάσταση (διαφθορά, πόλεμοι, αδικία, πείνα), υπογράμμισαν ότι η ουσία της ανθρώπινης εμπειρίας βρίσκεται στη «μικρή κοινωνία» που δημιουργεί κανείς με οικογένεια, φίλους και συντρόφους.

Οι συμμετέχοντες ανέδειξαν την αγάπη ως το κυρίαρχο συναίσθημα που κινεί την ανθρώπινη ύπαρξη και οδηγεί στην ευτυχία, επιβεβαιώνοντας τη βιβλιογραφία που αναφέρει πως ο μόνος δρόμος προς την ευτυχία είναι αγάπη, για αυτό και επιθυμούν όλοι να περιβάλλονται από τους αγαπημένους τους ανθρώπους (De la Torre, 2014; Vaillant, 2012). Δεν περιορίζεται μόνο στη ρομαντική διάσταση, αλλά η εύρεση της αγάπης δίνει πρόσβαση και διευκολύνει την οικειότητα, την ευτυχία, την ανθεκτικότητα, ακόμα και την οικονομική επιτυχία (De la Torre, 2014).

Οι συμμετέχοντες τόνισαν ομόφωνα την ανάγκη για ενσυναίσθηση ως το πιο ουσιαστικό στοιχείο της εποχής. Σε έναν κόσμο όπου οι ρυθμοί είναι γρήγοροι, ο ανταγωνισμός αυξάνεται και ο ατομικισμός προβάλλεται ως λύση, οι ίδιοι επιθυμούν το αντίθετο: την ικανότητα κατανόησης της οπτικής του άλλου και σεβασμού των συναισθημάτων του. Η βιβλιογραφία επιβεβαιώνει ότι η ενσυναίσθηση αποτελεί θεμέλιο της ανθρώπινης κατανόησης και βασικό τρόπο φροντίδας, απαραίτητο για ποικιλία σχέσεων κεντρικής σημασίας για την ανθρώπινη ευημερία (Bailey, 2020).

Ένα βασικό υπαρξιακό ερώτημα αφορούσε την πίστη, με τους περισσότερους συμμετέχοντες να δηλώνουν πως πιστεύουν στην καλοσύνη και την ομορφιά των ανθρώπων, καθώς και στη δυνατότητα του καθενός να εξελιχθεί στην καλύτερη εκδοχή του εαυτού του. Η βιβλιογραφία ενισχύει αυτήν την προοπτική, υπογραμμίζοντας ότι η καλοσύνη μπορεί να λειτουργεί αλυσιδωτά: άνθρωποι που λαμβάνουν μια ευγενική πράξη είναι πιο πιθανό να την αναπαράγουν, δημιουργώντας ένα "domino effect" θετικών αλληλεπιδράσεων (Baskerville et al., 2000; Strenta & Dejong, 1981).

Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αποτυπώσουν με μια ζωγραφιά το ιδανικό τους μέλλον. Παρότι υπήρχαν διαφοροποιήσεις, κυριάρχησαν κοινά στοιχεία: η παρουσία αγαπημένων προσώπων, η επαγγελματική ολοκλήρωση, τα ταξίδια, η δημιουργία οικογένειας και η επικράτηση χαράς και ειρήνης. Η βιβλιογραφία επιβεβαιώνει ότι οι νέοι, όταν μιλούν για το μέλλον, εστιάζουν κυρίως στην οικογένεια, την εκπαίδευση, την καριέρα και τις εμπειρίες ζωής, επιδιώκοντας να ευδοκιμήσουν σε αυτούς τους τομείς (Fonseca et al., 2018). Κοινός στόχος παραμένει μια ευτυχισμένη ενήλικη ζωή, βασισμένη σε καλές σχέσεις και ψυχική ευημερία (Brown, 2011).

#### *Περιορισμοί και Προτάσεις για Μελλοντικές Έρευνες*

Η έρευνα παρείχε σημαντικές αντιλήψεις για τις εμπειρίες νεαρών ενηλίκων, ωστόσο υπήρχαν περιορισμοί. Ο μικρός αριθμός συμμετεχόντων και η άνιση κατανομή φύλου (7 γυναίκες, 3 άνδρες) καθιστούν αμφισβητήσιμη τη γενίκευση των αποτελεσμάτων.

Επίσης, η μεροληψία της ερευνήτριας αποτελεί πιθανό κίνδυνο σε ποιοτικές μεθόδους, παρότι έγινε προσπάθεια επίγνωσης και ελέγχου. Τέλος, το δείγμα περιορίστηκε σε φοιτητές, αποκλείοντας άλλες ομάδες νεαρών ενηλίκων, όπως εργαζόμενους, των οποίων οι μεταβατικές εμπειρίες αξίζει να μελετηθούν περαιτέρω.

Η χρήση ημιδομημένων συνεντεύξεων παρείχε εις βάθος δεδομένα για τις εμπειρίες των συμμετεχόντων και τη διαμόρφωση της αναδυόμενης ενήλικης ταυτότητας. Ωστόσο, οι πληροφορίες περιορίστηκαν στην αυτοαναφορά. Μελλοντικές μελέτες θα μπορούσαν να συλλέξουν δεδομένα και από γονείς, συντρόφους ή φίλους, καθώς και μέσω άμεσης παρατήρησης των αλληλεπιδράσεων. Αυτό θα επέτρεπε πιο ολοκληρωμένη και σχολαστική κατανόηση της πολύπλοκης δυναμικής των σχέσεων κατά την αναδυόμενη ενηλικιότητα.

Η έρευνα έλαβε χώρα στην ανεπτυγμένη Ελλάδα του δυτικού κόσμου, οπότε αναφέρονται οι εμπειρίες νεαρών ενηλίκων από τη μεσόγειο με δύσκολες οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες. Υπάρχουν σημαντικές διαφορές σε σχέση με την Αμερική, ακόμα και από χώρες της βόρειας Ευρώπης. Για αυτό και συστήνεται να γίνουν περισσότερες μελέτες για αυτό το θέμα και σε χώρες πλην του δυτικού κόσμου.

Παρά τους περιορισμούς, τα ευρήματα αναδεικνύουν τη δυναμική και πολυσύνθετη φύση της αναδυόμενης ενηλικιότητας, φωτίζοντας και τα δύσκολα, αρνητικά συναισθήματα που συχνά αποκρύπτονται λόγω στερεοτύπων περί «τέλειας» φάσης ζωής. Οι συνεντεύξεις αποτέλεσαν ασφαλές χώρο για τους συμμετέχοντες να εκφράσουν ανησυχίες, όνειρα και συναισθήματα, αναδεικνύοντας τη σημασία των ανθρώπων που επιλέγουμε να έχουμε κοντά μας. Η μελέτη τόνισε την ατομικότητα, αλλά και τη συνδεσιμότητα, προσφέροντας μια σφαιρική εικόνα της εμπειρίας τους.

### **Καταληκτικές σκέψεις και αναστοχαστικότητα της ερευνήτριας**

Αυτό το ερευνητικό ταξίδι, που ξεκίνησε στο πλαίσιο της πτυχιακής μου εργασίας, υπήρξε για εμένα κάτι πρωτόγνωρο, που με γέμισε ενθουσιασμό, ανησυχία και προσμονή, κάτι σαν τα συναισθήματα που βιώνουν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της ενηλικιότητας. Επιθυμούσα να ασχοληθώ με τη γενιά μου, να ακούσω προσεκτικά τον παλμό μιας νέας εποχής και να δώσω φωνή στις δικές τους εμπειρίες. Ανυπομονούσα για την διαδικασία των συνεντεύξεων, παρότι μου προκάλεσε ένα ανεπαίσθητο άγχος για το αν θα μπορέσω να ανταπεξέλθω με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Σκοπός μου ήταν να κάνω αυτούς τους «γνωστούς-άγνωστους» να νιώσουν οικεία και πιστεύω τα κατάφερα! Θυμάμαι, με αδημονία ήθελα να ακούσω τις απόψεις, τις στάσεις, τους προβληματισμούς και γενικότερα πώς εκείνοι αντιλαμβάνονται κάποια πράγματα. Ήθελα να παρατηρήσω αν θα εντοπιστούν κοινές παραδοχές μεταξύ των συμμετεχόντων, αλλά και με εμένα, μιας και αποτελώ μέλος αυτής της γενιάς. Η ηλικιακή μας εγγύτητα βοήθησε σημαντικά στο να καλλιεργηθεί μια φιλική, ασφαλής και αβίαστη ατμόσφαιρα.

Ωστόσο, προσπαθούσα συνειδητά αρκετές φορές να μην παγιδευτώ σε αυτό το αίσθημα οικειότητας, ώστε να μην επηρεαστεί η διαδικασία. Από την μία, η κοινή γενιά μάς επέτρεψε να χτιστεί εμπιστοσύνη γρήγορα. Από την άλλη, υπήρξαν στιγμές όπου ένιωθα αμέριστη ενσυναίσθηση και συναισθηματική ταύτιση για βιώματα που ανέφεραν οι συμμετέχοντες. Θυμάμαι χαρακτηριστικά σε μία συνέντευξη μια

συμμετέχουσα ήταν σαν να διάβαζε τις σκέψεις μου, καθρέφτης του μυαλού μου. Σε αυτές τις περιπτώσεις, επανάφερα τον επαγγελματισμό μου και υιοθετούσα μια στάση *tabula rasa* για να μην θεωρώ δεδομένες κοινές εμπειρίες. Ακόμα, ήθελα να είμαι προσεκτική στις αντιδράσεις μου και να ακολουθώ τον οδηγό συνέντευξης, ώστε να μην παρασυρθώ ολοκληρωτικά από το συναίσθημα ή κατευθύνω με έναν τρόπο τον συμμετέχοντα. Παρόλα αυτά θα ήταν λάθος να πω ότι ήμουν απλά μια εξωτερική παρατηρήτρια. Ήμουν συν-δημιουργός του αποτελέσματος. Αναμφίβολα έπαιξε ρόλο στις αφηγήσεις η μεταξύ μας σχέση, η κοινή γενιά, ο τρόπος που έθεσα τις ερωτήσεις, καθώς και ο συναισθηματικός χώρος που δημιουργήθηκε.

Με ειλικρίνεια θα παραθέσω πως ήταν δύσκολο συνεχώς να ακροβατώ ανάμεσα στη συναισθηματική σύνδεση και την ερευνητική απόσταση. Όμως, πιστεύω ότι κατάφερα να βρω μια ισορροπία και να αποτελέσω έναν ασφαλή χώρο για τους συμμετέχοντες. Παθιάστηκα με το αντικείμενο της έρευνας μου και απήλαυσα να είμαι παρούσα σε κάθε στιγμή της. Ήθελα να ακουστούν οι φωνές της γενιάς μου, γιατί -σε προσωπικό επίπεδο - πιστεύω πως η περίοδος που διανύουμε καθίσταται κατανοητή μόνο μέσα από την ίδια τη βίωσή της. Συνήθως, οι μεγαλύτερες ηλικίες δεν μπορούν να καταλάβουν, γιατί θεωρούν τα 20s την πιο ιδανική εποχή, ως προς τις επιλογές και την ξεγνοιασιά που διαθέτει. Το ίδιο συμβαίνει και με τις μικρότερες, που νιώθουν εγκλωβισμένοι και θέλουν να απελευθερωθούν από τα “πρέπει”. Κάπως έτσι καταλήγουμε να νιώθουμε και ενοχές που δεν μπορούμε να ευχαριστηθούμε στο έπακρο αυτή τη περίοδο. Όλα αυτά αποτυπώνονται μέσα από τις συνεντεύξεις. Το μπέρδεμα, η ανησυχία, ο ενθουσιασμός αποκτούν υπόσταση μέσα από τα λόγια των συμμετεχόντων.

Επίσης, θεωρώ πως η έρευνα έχει διττή σημασία. Προσφέρει γενικά στη βιβλιογραφική συζήτηση αναφορικά με την Gen Z και ταυτόχρονα είναι ένα υλικό στο οποίο μπορούν να ανατρέξουν άλλες ηλικίες με σκοπό την ανάπτυξη ενσυναίσθησης, αλλά και τα άτομα της ίδιας γενιάς για να ταυτιστούν. Υποκειμενικά μιλώντας, έχω την αίσθηση ότι πολλές φορές έχουμε την τάση να πιστεύουμε ότι δεν μας καταλαβαίνει κανείς, ότι βιώνουμε τα πράγματα με έναν συγκεκριμένο, δικό μας τρόπο, τον οποίο οι άλλοι αδυνατούν να κατανοήσουν. Αυτή η έρευνα, αυτές οι συνεντεύξεις αποδεικνύουν το αντίθετο. Μέσα στη διαφορετικότητά μας, μοιάζουμε. Πολλά συναισθηματικά βιώματα που έχουμε, είναι περισσότερο συλλογικά απ’ όσο νομίζουμε. Χάρηκα και πιο προσωπικά με αυτό το αποτέλεσμα, γιατί και εγώ ένιωσα λιγότερο μόνη. Ενώ, μου δόθηκε η ευκαιρία να ακούσω και πράγματα που δεν είχα σκεφτεί ποτέ και να δω διαφορετικές οπτικές.

Αισθάνομαι ευγνώμων που είχα τη δυνατότητα να επιδοθώ στη ποιοτική έρευνα και μέσω των συνεντεύξεων να ερευνήσω και παράλληλα να μάθω τόσα πράγματα. Η επαφή με τους συμμετέχοντες ήταν ανεκτίμητη. Η διαδραστικότητα και η δημιουργικότητα της μελέτης με κέρδισαν. Τελειώνοντας αυτό το ερευνητικό ταξίδι, φεύγω με μεγαλύτερη αυτογνωσία, βαθύτερο σεβασμό προς τις ανθρώπινες αφηγήσεις, ενώ, μέσα από αυτό το εγχείρημα, ωρίμασα μαζί με την έρευνά μου.

### **Ευχαριστίες**

Αυτό το ταξίδι δεν θα μπορούσε να είχε ξεκινήσει, πόσο μάλλον να ολοκληρωθεί χωρίς τον επόπτη καθηγητή μου κ. Μπράιλα, που με τη καθοδήγησή του και την ελευθερία που μου χάρισε κατάφερα να καταπιαστώ με ζητήματα που με ενδιαφέρουν, κάνοντας αυτή την εμπειρία πιο ευχάριστη και λιγότερο

αγχωτική. Ένα ειλικρινές ευχαριστώ για τη σταθερή παρουσία, την προθυμία και την εμπιστοσύνη του, που με γέμισαν σιγουριά και ενθάρρυνση.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω από καρδιάς όλους τους συμμετέχοντες της έρευνας που αφιέρωσαν τον πολύτιμο χρόνο τους για να με βοηθήσουν. Χωρίς εκείνους η έρευνα δεν θα είχε ουσία. Οι προσωπικές σκέψεις και εμπειρίες που μοιράστηκαν αποτελούν τον πυρήνα της και η διερεύνηση αυτού του θέματος έγινε εφικτή χάρη στη δική τους συμβολή.

Τέλος, ευχαριστώ τους αγαπημένους μου ανθρώπους που με στήριξαν σε όλη τη διάρκεια αυτής της πορείας. Στα εύκολα και στα δύσκολα ήταν δίπλα μου, με υπομονή και αστείρευτη εμπύχωση. Η παρουσία τους αποτέλεσε για εμένα πηγή δύναμης.

## Βιβλιογραφία

- Alyeksyeyeva, I. (2020). Between me, my younger self and the whole world: to one's younger self as epistolary genre. *Aktual'ni Problemi UkraïNs'koï Lingvistiki: Teoriâ Ì Praktika*, 40, 27–39. <https://doi.org/10.17721/apultp.2020.40.27-39>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55 (5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age. Στο J. J. Arnett & J. L. Tanner (Εκδ.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (σσ. 3–19). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-001>
- Arnett, J. J. (2006). The Psychology of Emerging Adulthood: What Is Known, and What Remains to Be Known? Στο J. J. Arnett & J. L. Tanner (Εκδ.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (σσ. 303–330). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-013>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Child Development Perspectives*, 1 (2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1 (7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Aquilino, W. S. (1997). From adolescent to young adulthood: A prospective study of parent-child relations during the transition to adulthood. *Journal of Marriage and the Family*, 59 (3), 670–686. <https://doi.org/10.2307/353953>
- Bailey, O. (2020). Empathy and the Value of Humane Understanding. *Philosophy and Phenomenological Research*, 101 (3), 597–622. <https://doi.org/10.1111/phpr.12744>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117 (3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baumeister, R. F. (1997). Identity, Self-Concept, and Self-Esteem. Στο R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Εκδ.), *Handbook of personality psychology* (σσ. 681–710). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012134645-4/50027-5>

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Oettingen, G. (2016). Pragmatic prospection: How and why people think about the future. *Review of General Psychology*, 20 (1), 3–16. <https://doi.org/10.1037/gpr0000060>
- Baskerville, K., Johnson, K., Monk-Turner, E., Slone, Q., Standley, H., Stansbury, S., & Young, J. (2000). Reactions to random acts of kindness. *The Social Science Journal*, 37 (2), 293–298. [https://doi.org/10.1016/S0362-3319\(00\)00062-8](https://doi.org/10.1016/S0362-3319(00)00062-8)
- Bell, J. (1999). *Doing your research project: A guide for first-time researchers in education and social science* (3rd ed.). Open University Press.
- Berry, D. S., & Willingham, J. K. (1997). Affective traits, responses to conflict, and satisfaction in romantic relationships. *Journal of Research in Personality*, 31 (4), 564–576. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2198>
- Brach, T. (2004). *Radical acceptance: Embracing your life with the heart of a buddha*. Bantam Books.
- Brailas, A. (2020). Using Drawings in Qualitative Interviews: An Introduction to the Practice. *The Qualitative Report*, 25 (12), 4447–4460. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2020.4585>
- Brailas, A., Tragou, E., & Papachristopoulos, K. (2023). Introduction to Qualitative Data Analysis and Coding with QualCoder. *American Journal of Qualitative Research*, 7(3), 19–31. <https://doi.org/10.29333/ajqr/13230>
- Brailas, A. (2025). The appreciative qualitative interview: A research method for empowering people. *Methodology*, 21 (1), 74–90. <https://doi.org/10.5964/meth.15421>
- Brannen, J., & Nilsen, A. (2002). Young People’s Time Perspectives: From Youth to Adulthood. *Sociology*, 36 (3), 513–537. <https://doi.org/10.1177/0038038502036003002>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brown, G. (2011). Emotional geographies of young people’s aspirations for adult life. *Children’s Geographies*, 9 (1), 7–22. <https://doi.org/10.1080/14733285.2011.540435>
- Boyatzis, R. E., & Akrivou, K. (2006). The ideal self as the driver of intentional change. *Journal of Management Development*, 25 (7), 624–642. <https://doi.org/10.1108/02621710610678454>
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. G., & Kashy, D. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 (3), 510–531. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.510>
- Clarke, D. (2003). Faith and Hope. *Australasian Psychiatry*, 11 (2), 164–168. <https://doi.org/10.1046/j.1039-8562.2003.00550.x>
- Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12 (3), 297–298. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262613>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2008). *The methodology of educational research*. Metaichmio.
- Cresswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2011). *Designing and conducting mixed methods research* (2nd ed.). SAGE.

- Crocetti, E., & Meeus, W. (2014). "Family Comes First!" Relationships with family and friends in Italian emerging adults. *Journal of Adolescence*, 37 (8), 1463–1473. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.02.012>
- De LaTorre, P. (2014). *Standing in Love: Unpacking and Unlocking the Supreme Emotion* [Master's capstone project, University of Pennsylvania]. ScholarlyCommons. [http://repository.upenn.edu/mapp\\_capstone/69](http://repository.upenn.edu/mapp_capstone/69)
- Demir, M. (2010). Close Relationships and Happiness Among Emerging Adults. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 11 (3), 293–313. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9141-x>
- Demo, D. H. (1992). The Self-Concept Over Time: Research Issues and Directions. *Annual Review of Sociology*, 18 (1), 303–326. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.18.080192.001511>
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (1994). *Handbook of qualitative research*. SAGE.
- Devadason, R. (2008). To Plan or Not to Plan? *Sociology*, 42 (6), 1127–1145. <https://doi.org/10.1177/0038038508096937>
- Durbin, K. A., Barber, S. J., Brown, M., & Mather, M. (2018). Optimism for the Future in Younger and Older Adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 74 (4), 565–574. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx171>
- Fass, M. E., & Tubman, J. G. (2002). The influence of parental and peer attachment on college student's academic achievement. *Psychology in the Schools*, 39 (5), 561–573. <https://doi.org/10.1002/pits.10050>
- Fonseca, G., Silva, J. T. da, Paixão, M. P., Cunha, D., Crespo, C., & Relvas, A. P. (2018). Emerging Adults Thinking About Their Future: Development of the Portuguese version of the Hopes and Fears Questionnaire. *Emerging Adulthood*, 7 (6), 418–431. <https://doi.org/10.1177/2167696818778136>
- Fraley, R. C., & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 4 (2), 131–144. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00135.x>
- Frankl, V. E. (1984). *The unheard cry for meaning: Psychotherapy and humanism*. Washington Square Press.
- Freebody, P. (2003). *Qualitative research in education: Interaction and practice*. SAGE.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87 (2), 228–245. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228>
- Halliburton, A. E., Hill, M. B., Dawson, B. L., Hightower, J. M., & Rueden, H. (2021). Increased Stress, Declining Mental Health: Emerging Adults' Experiences in College During COVID-19. *Emerging Adulthood*, 9 (5), 433–448. <https://doi.org/10.1177/21676968211025348>
- Hartup, W. W., & Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological Bulletin*, 121 (3), 355–370. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.355>
- Heidegger, M. (1962). *Being and time*. Blackwell Publishing.
- Higgins, E. T., Klein, R. L., & Strauman, T. J. (1987). Self-discrepancies: Distinguishing among self-states, self-state conflicts, and emotional vulnerabilities. Στο K.

- Yardley & T. Honess (Εκδ.), *Self and identity: Psychosocial perspectives* (σσ. 173–186). Wiley.
- Hurst, C. S., Baranik, L. E., & Daniel, F. (2013). College student stressors: A review of the qualitative research. *Stress and Health*, 29 (4), 275–285. <https://doi.org/10.1002/smi.2465>
- Ismyrlis, V. (2019). Emerging adulthood's characteristics in Greece in the face of economic adversity. *Educational Journal of the University of Patras UNESCO Chair*, 6 (2), 71–81. <https://doi.org/10.26220/une.3113>
- James, W. C., Slater, P., Wiebe, D., & Horvath, T. (1981). Three responses to Faith and Belief: A review article. *Studies in Religion/Sciences Religieuses*, 10 (1), 113–126. <https://doi.org/10.1177/000842988101000109>
- Kamp Dush, C. M., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22 (5), 607–627. <https://doi.org/10.1177/0265407505056438>
- Keyes, C. L. M., & Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. Στο M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, & K. A. Moore (Εκδ.), *Positive development across the life course* (σσ. 477–497). Lawrence Erlbaum Associates.
- Kim, J., Seto, E., Davis, W. E., & Hicks, J. A. (2014). Positive and Existential Psychological Approaches to the Experience of Meaning in Life. Στο A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Εκδ.), *Meaning in positive and existential psychology* (σσ. 221–233). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5\\_13](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5_13)
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives*. University of Minnesota Press.
- Laible, D. J., Carlo, G., & Roesch, S. C. (2004). Pathways to self-esteem in late adolescence: the role of parent and peer attachment, empathy and social behaviours. *Journal of Adolescence*, 27 (6), 703–716. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.05.005>
- Lefkowitz, E. S. (2005). “Things have gotten better”. Developmental changes among emerging adults after the transition to university. *Journal of Adolescent Research*, 20 (1), 40–63. <https://doi.org/10.1177/0743558404271236>
- Lewis, S., Smithson, J., & Brannen, J. (1999). Young Europeans' Orientations to Families and Work. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 562 (1), 83–97. <https://doi.org/10.1177/000271629956200106>
- Lucas, R. E., & Dyrenforth, P. (2006). Does the existence of social relationships matter for subjective well-being? Στο K. D. Vohs & E. J. Finkel (Εκδ.), *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes* (σσ. 254–273). Guilford Press.
- Miller, C. B., Furr, R. M., Knobel, A., & Fleeson, W. (2015). *Character: New directions from philosophy, psychology, and theology*. Oxford University Press.
- Nilsen, A. (1999). Where Is the Future? Time and Space as Categories in Analyses of Young People's Images of the Future. *Innovation: The European Journal of Social Science Research*, 12 (2), 175–194. <https://doi.org/10.1080/13511610.1999.9968596>
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed

- method implementation research. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42 (5), 533–544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>
- Parra, A., Oliva, A., & Reina, M. del C. (2013). Family Relationships From Adolescence to Emerging Adulthood. *Journal of Family Issues*, 36 (14), 2002–2020. <https://doi.org/10.1177/0192513X13507570>
- Pnevmatikos, D., & Bardos, A. N. (2014). Greek adolescents' intimate relations before their transition to adulthood. *Journal of Adolescence*, 37 (8), 1475–1488. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.07.018>
- Powers, S. I., Hauser, S. T., & Kilner, L. A. (1989). Adolescent mental health. *American Psychologist*, 44 (2), 200–208. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.2.200>
- Prager, K. (1995). *The psychology of intimacy*. Guilford Press.
- Purser, R. (2014). The Myth of the Present Moment. *Mindfulness*, 6 (3), 680–686. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0333-z>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Scabini, E., Marta, E., & Lanz, M. (2006). *Transition to adulthood and family relations: An intergenerational perspective*. Psychology Press.
- Smith, W. C. (1979). *Faith and belief*. Princeton University Press.
- Solomon, R. C. (1978). Emotions and anthropology: The logic of emotional world views. *Inquiry*, 21 (1-4), 181–199. <https://doi.org/10.1080/00201747808601841>
- Strenta, A., & Dejong, W. (1981). The Effect of a Prosocial Label on Helping Behavior. *Social Psychology Quarterly*, 44 (2), 142–147. <https://doi.org/10.2307/3033711>
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103 (2), 193–210. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>
- Umberson, D. (1992). Gender, marital status and the social control of health behaviour. *Social Science & Medicine*, 34 (8), 907–917. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(92\)90259-S](https://doi.org/10.1016/0277-9536(92)90259-S)
- Vaillant, G. (2012). *Triumphs of experience: The men of the Harvard Grant Study*. Belknap Press of Harvard University Press.
- Volková, A., & Dušková, P. (2015). Specific Fears in Emerging Adulthood among Czech Undergraduate Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 487–493. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.151>
- Willig, C. (2015). *Ποιοτικές Μέθοδοι Έρευνας στην Ψυχολογία: Εισαγωγή*. Gutenberg.
- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile (PMP). Στο P. T. P. Wong & P. S. Fry (Εκδ.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (σσ. 111–140). Lawrence Erlbaum Associates.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Γαλανάκη, Ε., & Αμανάκη, Χ. (2007-2008). Αναδυόμενη ενηλικίωση: Μια καινούρια ματιά στη νεανική ηλικία. *Εκπαίδευση και Επιστήμη*, 1 (4), 329–343.

- Κεδράκα, Κ. (2008). *Μεθοδολογία λήψης συνέντευξης*. Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
- Κοκκινάκη, Φ. (2006). *Κοινωνική ψυχολογία: Εισαγωγή στη μελέτη της κοινωνικής συμπεριφοράς*. Τυπωθήτω.
- Μαυραγάνη, Μ. (2012). *Ιδέες των Εκπαιδευτικών για τη Διδασκαλία της Φωτοσύνθεσης. Είναι εφικτή μια εξελικτική προσέγγιση;* [Διπλωματική εργασία, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών].
- Μπογιατζόγλου, Ν. (2011). *Αυτοσυνείδηση, ικανότητα ανάληψης της προοπτικής του άλλου και ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις*. [Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων].
- Μπράλας, Α., Παπαχριστόπουλος, Κ., & Τράγου, Έ. (2023). Εισαγωγή στην ποιοτική ανάλυση δεδομένων με το λογισμικό Taguette: Ζητήματα εγκυρότητας και αξιοπιστίας στην ποιοτική έρευνα. *Ανοικτή Εκπαίδευση Το Περιοδικό Για Την Ανοικτή Και Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση Και Την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 19(1), 29–54. <https://doi.org/10.12681/jode.26960>
- Παρασκευοπούλου-Κόλλια, Ε. Α. (2008). Μεθοδολογία της ποιοτικής έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες και συνεντεύξεις. *Open Education - The Journal for Open and Distance Education and Educational Technology*, 4 (1), Ενότητα 1.
- Ράικου, Ν., & Φιλιππίδη, Α. (2019). Αναδυόμενη Ενηλικιότητα στο πλαίσιο της πανεπιστημιακής εκπαίδευσης εκπαιδευτικών. Στο *Πρακτικά 11ου Συνεδρίου Παιδαγωγικής Εταιρείας* (σσ. 108–116). Πανεπιστήμιο Πατρών.

## Notes on Contributor

Η Ξένια Αργυροπούλου γεννήθηκε στην Πάτρα και είναι απόφοιτη του Τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου. Το ερευνητικό της ενδιαφέρον εστιάζει σε θέματα που αφορούν την αντίληψη εαυτού, τις διαπροσωπικές σχέσεις, τα υπαρξιακά ερωτήματα και τα όνειρα για το μέλλον της Generation Z. Η πτυχιακή της εργασία εκφράζει τόσο την ακαδημαϊκή της αναζήτηση όσο και μια προσωπική περιέργεια γύρω από την είσοδο στην ενηλικιότητα, που αποτελεί ένα μεταβατικό στάδιο ζωής που βιώνει η γενιά της. Στο μέλλον θα ήθελε να συνεχίσει την ακαδημαϊκή της πορεία με περαιτέρω εξειδίκευση στη ψυχολογία και να ασχοληθεί ακόμα περισσότερο με την έρευνα και πιο συγκεκριμένα με την ποιοτική. Παράλληλα, αγαπά τη συγγραφή και την καλλιτεχνική έκφραση, στοιχεία που επιθυμεί να συνδυάσει με την επαγγελματική της διαδρομή.