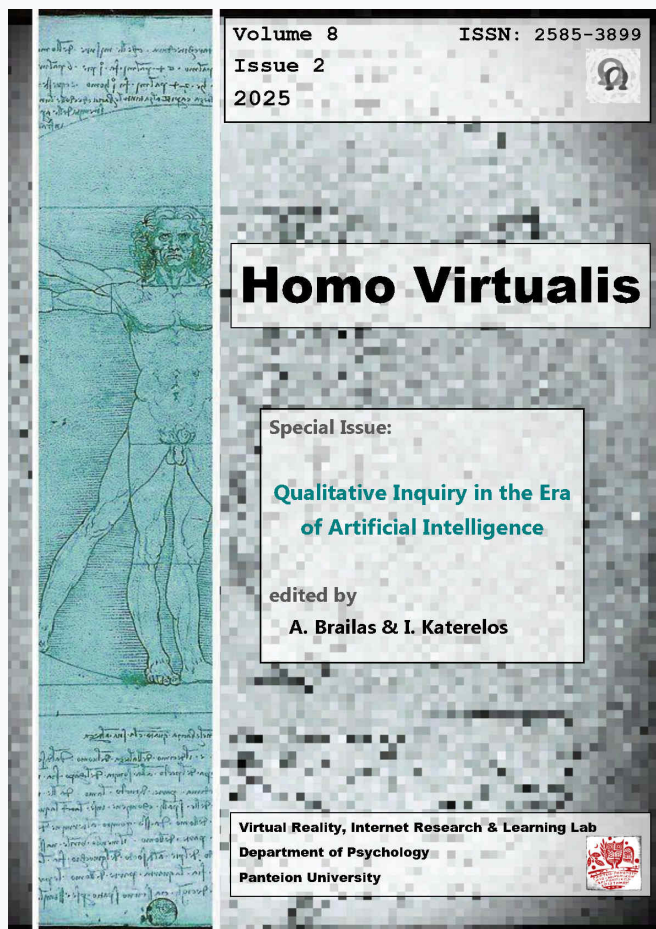


# Homo Virtualis

Vol 8, No 2 (2025)

Qualitative Inquiry in the Era of Artificial Intelligence



## Interpersonal relationships and academic experiences in emerging adulthood: An exploration of challenges and resources

*Eftihia Nika*

doi: [10.12681/homvir.43496](https://doi.org/10.12681/homvir.43496)

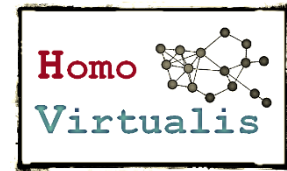
Copyright © 2025, Eftihia Nika



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

### To cite this article:

Nika, E. (2025). Interpersonal relationships and academic experiences in emerging adulthood: An exploration of challenges and resources. *Homo Virtualis*, 8(2), 375–411. <https://doi.org/10.12681/homvir.43496>



# **Interpersonal relationships and academic experiences in emerging adulthood: An exploration of challenges and resources**

**Eftihia Nika**<sup>1</sup>

**Abstract:** The aim of this study is to examine the developmental stage of emerging adulthood through the eyes of the participants, with an emphasis on their lived experience in academia. For this purpose, it employs a phenomenological qualitative inquiry through creative multimodal methods. The focus of the study is on the psychosocial effects, difficulties, and resources that characterize this period, from the perspective of interpersonal relationships and academic experiences. By combining appreciative inquiry with semi-structured multimodal interviews, participants (10 individuals aged 20–25) were given the opportunity to share the feelings and experiences they go through, and to express how these affect their everyday lives. The results indicate that emerging adults are in search of their identity and are constantly reshaping their personality. This process creates tensions and double binds, and clearly influences their close interpersonal relationships. They begin to better understand those around them, and to handle the difficulties they face with a more optimistic attitude. However, it also appears that young people, despite their strong pursuit of independence and autonomy, continue to prioritize their close interpersonal relationships and wish to keep them alive. The academic environment also plays an important role in their lives, providing them with essential resources for the future. Further research and inquiry are proposed regarding the role of the academic context in young people's lives, as it constitutes a crucial part of their personal life and exposes them to new challenges.

**Keywords:** Emerging adulthood, interpersonal relationships, academic context, personal identity

---

<sup>1</sup> Undergraduate student, Department of Psychology, Panteion University, Athens, Greece. Email: [eftihia.d.nika@gmail.com](mailto:eftihia.d.nika@gmail.com)

## **Extended summary in English**

This work investigates the developmental stage of emerging adulthood from the perspective of emerging adults themselves, as well as through their interpersonal relationships and academic experiences. The aim of this research is to examine the difficulties and resources of young people during this period, while observing how the social context itself contributes to them. This stage covers the age range from late adolescence to the twenties (18–29), though the period between 18 and 25 is considered particularly critical and transitional (Arnett, 2000). During emerging adulthood, individuals move from being children and adolescents to becoming adults; they are called upon to make life decisions and become independent from the family context. Thus, it is observed that many young people seek to discover their identity and desires, striving for autonomy.

Interpersonal relationships play an important role in this developmental stage. Family, friends, and romantic partners, who now become even more prominent, exert influence on individuals and are in turn influenced by them. These relationships change and are redefined; some perish, while new ones begin to form. Young adults begin to explore their personality in depth, a process that helps them better understand situations, behaviors, and emotions they may encounter. Another significant aspect of emerging adulthood is the academic context. Up until this point, decisions about their lives and progress were made by their parents, while later teachers also played a role. For the first time, individuals are called to make crucial and serious decisions on their own regarding their future, career, and professional development (Arnett, 2016).

This study was conducted according to the methods and practices in the big Q qualitative research tradition (Issari & Pourkos, 2016; Willig, 2012; Willig, 2015). This approach allowed for an in-depth exploration and understanding of the lived experiences of emerging adults. The theoretical framework of Social Constructionism was employed, emphasizing the importance and power of language and interaction, which were essential epistemological tools for the proper conduct of this research. Appreciative Inquiry was used, which made it possible to present not only the difficulties faced by young people but also their skills and the positive life experiences for which they may feel proud (Brailas, 2025a; Burr, 2015). Data were collected and produced through semi-structured interviews, creating a safe environment in which participants could comfortably share moments from their lives. Subsequently, multimodal activities such as visual provocation, clay modeling, and fairy tale crafting were employed, allowing participants to express themselves through non-verbal means and share aspects of their unconscious selves (Brailas, 2020). The sample was limited to 10 participants (5 male and 5 female, aged 20–25). Sampling was based on convenience and purposive selection. Data analysis was conducted through thematic analysis, and coding was performed using the QualCoder software (Brailas et al., 2023).

Before the interviews, all ethical guidelines were followed; participants provided informed consent and were fully briefed about the research objectives and their rights. Finally, a section of the thesis was devoted to personal reflection of the researcher.

Through this study, the challenges and main concerns faced by emerging adults became evident. One of the key aims of the research was to leave participants with a positive and hopeful feeling, something that was particularly apparent in the fairy tales they created, which reflected many pleasant emotions. In conclusion, while this study is a first phenomenological exploration of this field, there is a need for further research into the academic aspirations of young adults: why and how individuals choose their fields of study. How do they experience their university years? What skills and resources do they gain from that environment?

# Διαπροσωπικές σχέσεις και ακαδημαϊκά βιώματα στην αναδυόμενη ενηλικίωση: Διερεύνηση δυσκολιών και αποθεμάτων

Ευτυχία Νίκα

**Περίληψη:** Στόχος της συγκεκριμένης πτυχιακής εργασίας είναι να εξετάσει το αναπτυξιακό στάδιο της αναδυόμενης ενηλικίωσης. Σκοπός είναι η παρουσίαση των ψυχοκοινωνικών επιδράσεων, των δυσκολιών και των αποθεμάτων, κατά την περίοδο αυτή, από την σκοπιά των διαπροσωπικών σχέσεων και των ακαδημαϊκών βιωμάτων. Μέσω ποιοτικής έρευνας, καταξιοτικής διερεύνησης και ημιδομημένων, πολυτροπικών συνεντεύξεων, δόθηκε η δυνατότητα στους συμμετέχοντες (10 άτομα, 20-25 ετών) να μοιραστούν τα συναισθήματα και τις εμπειρίες που βιώνουν και να επικοινωνήσουν πώς αυτά τους επηρεάζουν στην καθημερινότητά τους. Τα αποτελέσματα δείχνουν πως οι αναδυόμενοι ενήλικες βρίσκονται σε αναζήτηση της ταυτότητας τους και σε αναδιαμόρφωση της προσωπικότητάς τους. Το γεγονός αυτό επιφέρει εντάσεις και επηρεάζει εμφανώς τις στενές, διαπροσωπικές τους σχέσεις. Αρχίζουν να αντιλαμβάνονται καλύτερα τους γύρω τους και να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες με μια πιο αισιόδοξη ματιά. Ωστόσο, φάνηκε πως οι νέοι, παρά το ότι επιδιώκουν έντονα την ανεξαρτησία και την αυτονομία τους, συνεχίζουν να θεωρούν σημαντικές τις διαπροσωπικές τους σχέσεις και επιθυμούν να σχετίζονται μαζί τους. Βασικό ρόλο στη ζωή τους έχει και το ακαδημαϊκό περιβάλλον, που τους προσφέρει σημαντικά εφόδια για το μέλλον. Προτείνεται μεγαλύτερη εμβάθυνση και έρευνα για τον ρόλο του ακαδημαϊκού πλαισίου στη ζωή των νέων, καθώς πρόκειται για ένα κρίσιμο κομμάτι, που καταλαμβάνει αρκετό μέρος από τον προσωπικό τους χρόνο και τους φέρνει αντιμέτωπους με νέες προκλήσεις.

**Λέξεις κλειδιά:** Αναδυόμενη ενηλικίωση, διαπροσωπικές σχέσεις, ακαδημαϊκό πλαίσιο, προσωπική ταυτότητα

## Εισαγωγή

Η αναδυόμενη ενηλικίωση (emerging adulthood) είναι ένας όρος που έχει κάνει έντονα την εμφάνιση του κυρίως την τελευταία εικοσαετία. Αφορά μια νέα αναπτυξιακή κατηγορία, που ξεκινά από τα τέλη της εφηβείας μέχρι και τα είκοσι, δηλαδή από τα 18 έως τα 29 χρόνια, όμως μεγάλη ένταση παρατηρείται μεταξύ των ηλικιών 18-25 (Arnett, 2000) . Πρόκειται για ένα μεταβατικό στάδιο, που χαρακτηρίζεται από πολλές αλλαγές. Υπάρχει μεγάλη ανάγκη για αναζήτηση ταυτότητας, καθώς και για διαμόρφωση της προσωπικότητας. Οι νέοι καλούνται να πάρουν σοβαρές αποφάσεις για την ζωή τους, σε προσωπικό αλλά και σε επαγγελματικό επίπεδο, γεγονός που συχνά τους επηρεάζει τόσο συναισθηματικά όσο και ψυχοκοινωνικά.

Την περίοδο αυτή οι διαπροσωπικές σχέσεις παίζουν πρωταρχικό ρόλο στην ζωή του ατόμου. Από την μια πλευρά, ο νεαρός ενήλικας χρειάζεται την ανεξαρτησία και την αυτονομία του, από την άλλη όμως επιδιώκει να έχει ένα υποστηρικτικό πλαίσιο, αποτελούμενο από άτομα που τον νοιάζονται και τον καταλαβαίνουν. Επομένως, ο ρόλος που θα έχει η οικογένεια, οι φίλοι αλλά και οι σύντροφοι στην ζωή του μπορούν να λειτουργήσουν είτε βοηθητικά και θετικά, είτε πειστικά και αρνητικά. Το άτομο δεν αποκόβεται τελείως από την οικογένεια, ειδικά στην ελληνική κοινωνία. Πολλοί νέοι συνεχίζουν να ζουν με τους γονείς και τα αδέρφια και εξαρτώνται ως έναν μεγάλο βαθμό από αυτούς ακόμα. Επίσης, πρόκειται για το διάστημα που οι περισσότεροι νέοι απομακρύνονται από τον σχολικό κύκλο και αποκτούν νέες γνωριμίες και επαφές. Αρκετή έμφαση δίνεται, στην φάση αυτή, στις ερωτικές σχέσεις, όπου τα άτομα έρχονται πιο άμεσα σε επαφή με το επιθυμητό άλλο και επιδιώκουν εμφανώς να αρέσουν στους άλλους, σε προσωπικό και σεξουαλικό επίπεδο.

Το πανεπιστημιακό πλαίσιο, στο οποίο εισέρχονται οι περισσότεροι μετά τα 18 τους χρόνια, επιδιώκει και διευκολύνει την εύρεση νέων επαφών, κυρίως με συνομηλίκους. Ωστόσο, ο ακαδημαϊκός χώρος φέρνει μαζί του και αρκετές δυσκολίες. Αρχικά οι νέοι πρέπει να αναλάβουν περισσότερες ευθύνες και υποχρεώσεις, από ότι είχαν μέχρι τώρα. Καλούνται να πάρουν κρίσιμες αποφάσεις, που θα τους εξασφαλίσουν ένα μέλλον ικανοποιητικό για τον καθένα, με βάση τις επιθυμίες τους. Ακόμα πιο έντονη είναι η αλλαγή για όσους φοιτητές φεύγουν από το πατρικό τους σπίτι και τον τόπο που έχουν μεγαλώσει και πάνε κάπου αλλού για να σπουδάσουν. Η μεταβολή για αυτούς είναι συνήθως πιο δύσκολη, τόσο προσαρμοστικά όσο και λειτουργικά.

Η παρούσα ποιοτική έρευνα επιδιώκει να αναδείξει το νέο αυτό αναπτυξιακό στάδιο, περιλαμβάνοντας όλα τα χαρακτηριστικά του, τις δυνατότητες που φέρει για τους νέους, τις επιπτώσεις που έχει και τις επιρροές που προκαλεί. Με την βοήθεια ημιδομημένων συνεντεύξεων αλλά και πολυτροπικών δραστηριοτήτων δίνεται η δυνατότητα να ακουστεί η φωνή των νεαρών ενηλίκων και να κατανοηθεί εκ των έσω, πώς οι ίδιοι βιώνουν αυτήν την περίοδο. Πρόκειται για μια συνέντευξη με ανοιχτού τύπου ερωτήσεις, το οποίο βοηθά στο να εκφράσουν ελεύθερα ποια είναι τα συναισθήματά τους, ποιες οι προκλήσεις και ποιες οι απολαύσεις που δέχονται. Στόχος λοιπόν είναι να αναδείξει ποια τα συναισθήματα και ποιες οι ανάγκες των

αναδυόμενων ενηλίκων, μέσα από την δικιά τους φωνή. Επιπλέον, πώς αλλά και πόσο επηρεάζουν οι διαπροσωπικές σχέσεις τους νέους καθώς και τις επιπτώσεις που έχει αυτή η επιρροή στην ακαδημαϊκή πορεία του ατόμου.

## **Βιβλιογραφική ανασκόπηση**

### *1. Αναδυόμενη ενηλικίωση*

Η αναδυόμενη ενηλικίωση προτείνεται από τον Arnett (2000) ως μια νέα αναπτυξιακή κατηγορία, που ξεκινά από τα τέλη της εφηβείας μέχρι και την ηλικία των είκοσι, με έμφαση στις ηλικίες 18-25. Ο νέος αυτός όρος φαίνεται να παίρνει μορφή ήδη από τα τέλη του 20<sup>ου</sup> αιώνα και κυρίως στις αρχές του 21<sup>ου</sup>.

Μέχρι το 1960 τα άτομα που έφταναν την ηλικία των 18 χρονών θεωρούνταν ενήλικες τόσο νομικά όσο και στην καθημερινή τους ζωή. Μάλιστα, εκείνη την εποχή, οι νέοι ηλικίας 20-21 χρονών είχαν ήδη παντρευτεί και πολλοί από αυτούς είχαν δημιουργήσει και οικογένεια ή βρισκόντουσαν στην διαδικασία για την απόκτηση παιδιών. Οι περισσότεροι σε αυτήν την ηλικιακή περίοδο που τώρα ονομάζεται αναδυόμενη ενηλικίωση είχαν τελειώσει με το σχολείο και με τις σπουδές τους και όσοι δεν είχαν τελειώσει θα τις ολοκλήρωναν σύντομα (Arnett, 2024). Επιπλέον έβρισκαν μόνιμες και σταθερές εργασίες, γεγονός που συνεισέφερε στο να μπορούν να δημιουργήσουν και να συντηρήσουν μια οικογένεια. Από την άλλη μεριά όσες γυναίκες δεν σπούδαζαν ή δεν εργάζονταν, ασχολούνταν με τα οικοκυρικά και με την φροντίδα και ανατροφή των παιδιών.

Σήμερα οι νέοι, από τα 18 τους χρόνια νομικά θεωρούνται ενήλικες. Ωστόσο, αυτή η ενηλικίωση δεν φαίνεται στην πράξη με τον τρόπο που αυτό γινόταν εμφανές παλαιότερα. Ο λόγος που συμβαίνει αυτό είναι διότι, τα χρόνια σπουδών έχουν αυξηθεί αρκετά, με αποτέλεσμα το διάστημα αυτό να το διανύουν στον ακαδημαϊκό χώρο. Επίσης, υπάρχει πλέον μεγάλη ανάγκη για εξειδίκευση και κατάρτιση, διότι έχουν μειωθεί οι θέσεις εργασίες και ταυτόχρονα έχει μεγαλώσει ο ανταγωνισμός στο εργασιακό περιβάλλον. Έτσι το σύστημα δεν απορροφάει εργασιακά τα νεαρά άτομα που βγαίνουν από ένα πανεπιστήμιο και μια σχολή, με αποτέλεσμα να επιβραδύνεται η αυτονομία του ατόμου και η πρόοδος του στον επαγγελματικό τομέα. Τα περισσότερα νεαρά άτομα συνεχίζουν να εξαρτώνται τουλάχιστον οικονομικά από την οικογένεια τους και κάποια συνεχίζουν να μένουν στο πατρικό τους σπίτι μέχρι να τελειώσουν τις σπουδές.

Οι αλλαγές αυτές έχουν παρατηρηθεί έντονα στις πιο ανεπτυγμένες κοινωνίες και συγκεκριμένα στον δυτικό κόσμο, όπου το εισόδημα είναι υψηλότερο σύμφωνα με τις έρευνες των Arnett και συνεργατών (2014). Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι οι νέοι να μην αισθάνονται έφηβοι, αφού έχουν τελειώσει με το σχολείο, έχουν εν μέρει ανεξαρτητοποιηθεί από το οικογενειακό πλαίσιο, καλούνται να πάρουν μόνοι τους αποφάσεις για τη ζωή τους και αποκτούν νομικά δικαιώματα. Ταυτόχρονα όμως δεν αισθάνονται ούτε ενήλικες, καθώς δεν πληρούν τους παραδοσιακούς δείκτες, που είναι η σταθερή εργασία και κατοικία, ο γάμος και η απόκτηση παιδιών.

Επομένως, είναι λογικό η περίοδος αυτή να αναγνωρίζεται ως ένα διάστημα μεγάλων και έντονων αλλαγών τόσο σε ψυχολογικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Οι αναδυόμενοι ενήλικες βρίσκονται σε μια κατάσταση εξερεύνησης της ταυτότητας τους και καλούνται να πάρουν σοβαρές και κρίσιμες αποφάσεις, σε όλους τους τομείς

της ζωή τους. Αρχικά σε προσωπικό επίπεδο, διαμορφώνουν τον χαρακτήρα τους, αναζητούν το ποιοι είναι, τι θέλουν και τι όχι, τι νιώθουν, τι χρειάζονται. Κάνουν αυτοαναγνώριση και επικεντρώνονται αρκετά στον εαυτό τους. Σε ένα διαπροσωπικό επίπεδο αναζητούν άτομα που θα τα καταλαβαίνουν, θα τα στηρίζουν και θα τα δέχονται για αυτό που είναι. Αυτό φέρνει σαν αποτέλεσμα να κάνουν νέες γνωριμίες και να αποκόβονται πιθανόν από παλαιότερες. Τόσο η οικογένεια όσο και οι φίλοι παίζουν αρκετά σημαντικό ρόλο σε αυτό το στάδιο. Ωστόσο, παρατηρείται ακόμα πιο έντονα εδώ, σε σχέση με προηγούμενα αναπτυξιακά στάδια, η αναζήτηση συντρόφου και ερωτικής επαφής και η ανάγκη αρέσκειας από τους άλλους. Η λήψη κρίσιμων αποφάσεων επεκτείνεται και στον ακαδημαϊκό χώρο, όπου τα άτομα αναλαμβάνουν αυξημένες ευθύνες και έχουν περισσότερες υποχρεώσεις, οι οποίες θα παίξουν καθοριστικό ρόλο στο μέλλον τους και στην επαγγελματική τους πορεία.

Όλες αυτές οι διακυμάνσεις στη ζωή των νέων επιφέρουν τόσο αρνητικά στοιχεία όσο και θετικά. Ως αρνητικές καταστάσεις με τις οποίες ίσως να έρθουν αντιμέτωπα τα άτομα είναι η απώλεια και η απόρριψη τόσο στο κομμάτι των στενών σχέσεων όσο και στο επαγγελματικό κομμάτι, καθώς πιθανόν να απορριφθούν από κάποιο άτομο που τους αρέσει ή να αποκλειστούν από κάποια εργασιακή θέση (Arnett, 2000). Από την άλλη πλευρά όμως, η ηλικιακή αυτή ομάδα φαίνεται να έχει έντονο το αίσθημα της ελπίδας και της αισιοδοξίας, όπως και τη δύναμη τόσο την ψυχική όσο και την σωματική, για να συνεχίσει και να μην ματαιώνεται. Ανακαλύπτοντας την ταυτότητα τους και διαμορφώνοντας την προσωπικότητα τους βγαίνουν από το αίσθημα χάους και πανικού. Αντιλαμβάνονται πως υπάρχουν και άλλες εναλλακτικές επιλογές και αισθάνονται πιο ανεξάρτητοι και πως η ζωή τους ανήκει. Τα στοιχεία αυτά είναι αρκετά σημαντικά για να εξασφαλίσουν μια ψυχοκοινωνική σταθερότητα, η οποία είναι απαραίτητη. Συγκεκριμένα έχει αποδειχθεί από έρευνες πως την περίοδο αυτή υπάρχει «αυξανόμενη ευημερία και μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και της αντικοινωνικής συμπεριφοράς» (Arnett, 2006).

## *2. Διαπροσωπικές σχέσεις*

Ο ρόλος των στενών διαπροσωπικών σχέσεων έχει ιδιαίτερη σημασία για τους αναδυόμενους ενήλικες. Οι σχέσεις με τους γονείς, τους φίλους και τους συντρόφους επηρεάζουν τους νέους σε όλα τα επίπεδα της ζωής τους, προκαλώντας με αυτόν τον τρόπο συναισθηματικές και συμπεριφορικές διαρρυθμίσεις, τόσο από την πλευρά των μεν όσο και από την πλευρά των δε.

### *2.1. Γονείς*

Ο διαχωρισμός της αναδυόμενης ενηλικίωσης από την εφηβεία και την ενηλικίωση είναι εμφανής και εδώ. Όταν τα άτομα βρίσκονται στην παιδική και εφηβική ηλικία οι γονείς έχουν τον πρώτο λόγο και ασκούν πλήρη επιρροή πάνω τους. Εκείνοι είναι που παίρνουν όλες τις αποφάσεις, σχετικά με το σχολείο, δραστηριότητες των νέων, ακόμα και συμπεριφορές τους. Υπάρχει μια ιεραρχική θέση εντός της οικογένειας, όπου στην κορυφή βρίσκονται οι γονείς, τους οποίους θα πρέπει τα παιδιά να ακούνε, να σέβονται και να ακολουθούν.

Όταν τα άτομα βρεθούν στο στάδιο της αναδυόμενης ενηλικίωσης η σχέση γίνεται λιγότερο ιεραρχική και περισσότερο φιλική και ισότιμη (Arnett, 2006). Μεταμορφώνεται σε μια σχέση περισσότερο ουσιαστική και ποιοτική, καθώς τώρα μπορούν και οι γονείς να προσφέρουν στήριξη και φροντίδα στους νέους, αλλά και οι

νέοι από την πλευρά τους να ανταποδώσουν. Υπάρχει επομένως, μια αμοιβαιότητα, σε ένα πιο πρακτικό κιόλας επίπεδο. Η μεταβολή της σχέσης δεν οφείλεται μόνο στην ηλικιακή ανάπτυξη των νέων, αλλά κυρίως στις ψυχοκοινωνικές αλλαγές που επιφέρει αυτό το αναπτυξιακό στάδιο. Τέτοιες αλλαγές αναφέρει ο Arnett ότι μπορεί να είναι η είσοδος των νέων στο πανεπιστήμιο, γεγονός που δημιουργεί αλλαγές σε όλη την δομή της οικογένειας. Επίσης, από την πλευρά των γονέων, έντονη και φυσιολογική αλλαγή μπορεί να έρθει από σωματικές ή ψυχικές ασθένειες, γεγονός που απαιτεί την βοήθεια και την υποστήριξη των νέων. Όλα αυτά τα παραπάνω φέρνουν τους νέους αντιμέτωπους με μια πραγματικότητα που μέχρι τότε πιθανόν να αγνοούσαν ή να μην καταλάβαιναν. Σύμφωνα με τους Steinberg και Silverberg (1986) η μη εξάρτηση από τους γονείς βοηθά τους αναδυόμενους ενήλικες να αντιλαμβάνονται τους γονείς ως άτομα και όχι απλά ως γονείς. Πρόκειται για άτομα που έχουν και εκείνα τα ελαττώματά τους όπως και τα προτερήματά τους.

Την περίοδο αυτή σημαντική έμφαση δίνεται στην ανάγκη αυτονομίας που θέλουν, επιδιώκουν και συχνά απαιτούν οι νέοι. Η αυτονομία αυτή, έχει ταυτιστεί σε μεγάλο βαθμό με την ωριμότητα και την κατεύθυνση του ατόμου προς την ενηλικίωση. Πρόκειται για ένα στάδιο με το οποίο έρχονται αντιμέτωποι οι γονείς, οι οποίοι καλούνται να προσαρμοστούν και να ενθαρρύνουν την σχεδόν ενήλικη ωριμότητα των αναδυόμενων ενηλίκων. Η αυτονομία αυτή σχετίζεται σημαντικά και με την συναισθηματική ανάπτυξη των νέων, το οποίο επίσης οδηγεί στην απομυθοποίηση των γονέων και στην αποστασιοποίηση από αυτούς.

Όλα τα παραπάνω μπορεί να φαντάζουν τρομακτικά και ως αρνητικά στοιχεία του αναπτυξιακού αυτού σταδίου. Ωστόσο, είναι απολύτως λογικά και μπορούν αν επιφέρουν θετικά στοιχεία, εφόσον υπάρχει το κατάλληλο υποστηρικτικό πλαίσιο. Είναι αρκετά κρίσιμο για τους νέους να ανακαλύψουν τον εαυτό τους και να ανεξαρτητοποιηθούν, τα οποία ενισχύονται ραγδαία μέσω υγείων και στενών επαφών. Με τον τρόπο αυτό τα άτομα θα μπορέσουν να αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους σε συναισθηματικό και συμπεριφορικό επίπεδο. Θα καταφέρουν να δημιουργήσουν ένα ολοκληρωμένο άτομο, που θα μπορέσει να βγει στην κοινωνία και να αλληλεπιδράσει με τους άλλους, να εκφράσει ελεύθερα τις απόψεις και τις πεποιθήσεις του. Έχει επίσης παρατηρηθεί από τα άτομα, που έχουν αυτό το υποστηρικτικό πλαίσιο, μεγαλύτερη αυτορρύθμιση στη σκέψη, το οποίο βοηθάει στην λήψη αποφάσεων και ευθυνών (Zimmer-Gembeck et al., 2011).

## *2.2. Αδέρφια*

Αρκετά σημαντικό είναι να δούμε στο σημείο αυτό τις έρευνες που έχουν γίνει σχετικά με τις σχέσεις των αναδυόμενων ενηλίκων με τα αδέρφια τους. Όλο το οικογενειακό σύστημα μεταβάλλεται και διαπλάθεται ξανά. Πιο συγκεκριμένα, στις έρευνες που έχουν γίνει έως τώρα, συναντάμε πολύ συχνά την σύγκριση μεταξύ της σχέσης με τα αδέρφια κατά την εφηβική ηλικία και κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση. Οι Scharf και συνεργάτες (2005) αναφέρουν πως, οι σχέσεις μεταξύ των ατόμων που βρίσκονται στην αναδυόμενη ενήλικη ζωή και των αδερφών τους είναι περισσότερο θερμές και αντιμετωπίζονται ως πιο ποιοτικές και ώριμες. Οι νέοι σε αυτό το στάδιο απομακρύνονται σωματικά τόσο από τους γονείς όσο και από τα αδέρφια τους, ειδικά όσοι φοιτητές πηγαίνουν σε μια νέα πόλη για να σπουδάσουν. Αυτό φέρνει ως αποτέλεσμα να παρατηρείται μείωση στις συμπεριφορικές

αλληλεπιδράσεις. Ωστόσο, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι υπάρχει αύξηση στα θετικά συναισθήματα και στις σκέψεις για τα μέλη της οικογένειας, σε αντίθεση με την εφηβική περίοδο. Η σύνδεση αυτή της ωριμότητας με την αποκοπή από το πατρικό σπίτι έχει αναδειχθεί και στις έρευνες των Milevsky και Heerwagen (2013). Χαρακτηριστικά παρουσιάζεται ότι κάποιοι συμμετέχοντες θεωρούν πως η σχέση τους με τα αδέρφια τους βελτιώθηκε γιατί έφυγαν από το σπίτι, ενώ άλλοι δίνουν ως εξήγηση αυτού την ωρίμανση τους.

Ο λόγος για τον οποίο συμβαίνει αυτό είναι διότι, καθώς τα άτομα μεγαλώνουν και έρχονται πλέον αντιμέτωπα με μια πιο ενήλικη ζωή, «αυξάνουν την ικανότητα τους να επιλύουν διαφωνίες και προβλήματα με συνομηλικούς, το οποίο ενδέχεται να αντικατοπτρίζεται και στις σχέσεις με τα αδέρφια» (Scharf et al., 2005, σ. 83). Επιπλέον, υπάρχει σημαντική μείωση της εξάρτησης από την οικογένεια, που βοηθάει τα αδέρφια «να καλλιεργήσουν μια πιο αυτόνομη και συναισθηματικά προσανατολισμένη σχέση, απαλλαγμένη από τις καθημερινές υποχρεώσεις και τριβές, που δημιουργούν ευκαιρίες για συγκρούσεις» (Portner & Riggs, 2016, σ. 1761). Την περίοδο που τα άτομα βρίσκονται στην αναδυόμενη ενήλικη ζωή οι εντάσεις και οι τσακωμένοι εκλείπουν, σε αντίθεση με την παιδική και εφηβική ηλικία. Επίσης, διαφορετική αναφέρεται η αντιμετώπιση και η εμπλοκή των γονέων στις συγκρούσεις αυτές. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν αλλάζει και ο τρόπος ανταπόκρισης και αντιμετώπισης σε πιθανές διαμάχες μεταξύ αδερφών. Οι γονείς δεν παίζουν τόσο ενεργό ρόλο. Αρχίζουν να κρατάνε μια απόσταση και να αφήνουν τους νέους να επιλύουν μόνοι τους τα προβλήματα τους (Milevsky & Heerwagen, 2013).

Οι νέοι λοιπόν, φαίνεται να δείχνουν πιο πολύ κατανόηση στις επιθυμίες και ανάγκες των αδερφών τους, γεγονός που βοήθησε να δημιουργήσουν μια ολοκληρωμένη και πιο συνεκτική εικόνα για αυτούς. Επομένως, διακρίνεται αρκετά σημαντική η αύξηση της ωριμότητας των αναδυόμενων ενηλίκων σε κοινωνικό, συναισθηματικό και γνωστικό επίπεδο, το οποίο εξασφαλίζει την σύναψη καλύτερων και ουσιαστικότερων σχέσεων μεταξύ της οικογένειας.

### *2.3. Φίλοι και Ερωτικές σχέσεις*

Όσο τα άτομα μεγαλώνουν εμπλέκονται ακόμα περισσότερο στο κοινωνικό δίκτυο που τα περιβάλλει, το οποίο με τη σειρά του ασκεί επιρροή πάνω τους. Σημαντικός είναι ο χρόνος που περνάνε οι νέοι με τους φίλους ή τους συντρόφους τους, καθώς όσο περισσότερο χρόνο περνάνε μαζί τους και όσο περισσότερες οι σχέσεις που αναπτύσσονται, τόσο πιο πολλές οι εμπειρίες και οι διαφορετικού τύπου κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Όλα αυτά βοηθούν τους αναδυόμενους ενήλικες να διερευνήσουν την ταυτότητα τους, να συνδεθούν με τον εαυτό τους και να τον γνωρίσουν σε βάθος (Arnett, 2006).

Σύμφωνα με την βιβλιογραφία δεν είναι ξεκάθαρος ο διαχωρισμός μεταξύ των φιλικών και των ερωτικών ή συντροφικών σχέσεων κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση. Οι σχέσεις, σε αυτό το ηλικιακό φάσμα, παραμένουν παρόμοιες με αυτές των εφήβων. Τα κίνητρα, οι ανησυχίες και οι προσδοκίες δεν φαίνεται να μεταβάλλονται σημαντικά. Η μόνη διαφορά που αναφέρεται από τους Van Dulmen και συνεργάτες (2014) είναι πως οι αναδυόμενοι ενήλικες, σε αντίθεση με τους

εφήβους, περιγράφουν τις στενές, διαπροσωπικές τους σχέσεις με πιο διαφοροποιημένους και πολύπλοκους τρόπους.

Αρκετές είναι οι ομοιότητες μεταξύ των στενών σχέσεων, όμως παρέχουν διαφορετικές λειτουργίες στη συναισθηματική και συμπεριφορική σύνθεση του νέου. Από την μία πλευρά, ο αναδυόμενος ενήλικας αναζητά τη σύναψη φιλικών και ερωτικών σχέσεων, καθώς αυτές είναι συνδεδεμένες με το συναίσθημα της ευτυχίας. Παράλληλα αυτές οι σχέσεις είναι προσωρινές και μπορούν να αλλάξουν ανά πάσα στιγμή. Η πιο κρίσιμη διαφορά τους έπεται στο τι ζητά και τι θέλει ο αναδυόμενος ενήλικας να λάβει από τις σχέσεις αυτές. Οι Barry και συνεργάτες (2009) επισημαίνουν πως «οι φίλιες τείνουν να ικανοποιούν ανάγκες κοινωνικής ένταξης (δηλαδή συντροφικότητα), συναισθήματα προσωπικής αξίας και σε μικρότερο βαθμό οικειότητα». Τα άτομα αντίθετα αναζητούν ερωτικές σχέσεις στοχεύοντας στην ανάπτυξη οικειότητας και ζεστασιάς, τα οποία με τη σειρά τους παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη. Στο άρθρο τους τονίζεται πως παρά τις διαφορές αυτές οι στενές σχέσεις δεν υφίστανται ανεξάρτητα. Οι σχέσεις αυτές δημιουργούνται σε ένα κοινωνικό δίκτυο με το οποίο καλείται ο νέος να έρθει σε επαφή, ως συνέχεια της αποκοπής του από την οικογένεια και το σχολείο.

Με βάση την θεωρία της προσκόλλησης του Bowlby (1979) οι σχέσεις με τους γονείς, που έχουν αναπτύξει τα άτομα κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, επηρεάζουν τις μελλοντικές τους σχέσεις. Αυτό συμβαίνει διότι, τα άτομα έχουν ήδη διαμορφώσει, από τις πρώιμες εμπειρίες ζωής, τον χαρακτήρα τους, τις σκέψεις, τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα τους, αρχικά μέσω της μίμησης των άλλων και ύστερα μέσω της επαφής με τα άτομα του οικογενειακού κύκλου. Υπάρχουν λοιπόν, πολλές πιθανότητες να αναπτύξουν παρόμοιες προσκολλήσεις με γονείς και φίλους. Ωστόσο, δεν είναι αυτός ο κανόνας. Είναι επίσης πιθανόν να σχηματίσουν διαφορετικού τύπου προσκολλήσεις, σε περιπτώσεις που οι εμπειρίες και οι σχέσεις αποκλίνουν από αυτές με τους γονείς ή εξαιτίας «συνειδητών γνωστικών επιλογών».

Όσον αφορά τις φιλικές επαφές οι έρευνες έχουν δείξει πως εάν το άτομο αναπτύξει ασφαλή προσκόλληση με τους φίλους του τότε υπάρχει και υψηλότερη ποιότητα στη σχέση. Σε άλλη έρευνα έχει υποστηριχθεί πως «οι φιλικές σχέσεις αποτελούν επίσης πηγές υποστήριξης και οικειότητας, κυρίως όταν συμβαίνουν σημαντικά γεγονότα στην ζωή του ατόμου, όπως είναι η απομάκρυνση από το πατρικό σπίτι ή η ενασχόληση με σοβαρές ερωτικές σχέσεις» (Hojjat & Moyer, 2017). Βέβαια έχει αποδειχθεί πως οι σχέσεις αυτές, ενώ επεκτείνονται κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση, στο μέλλον, ειδικά όταν το άτομο μπει στην ενήλικη φάση, τείνουν να μειώνονται. Τα άτομα στοχεύουν σε πιο ουσιαστικές και σταθερές σχέσεις, διότι και οι κοινωνικοί τους στόχοι μεταβάλλονται (McNamara Barry et al., 2014).

Οι ρομαντικές σχέσεις και συγκεκριμένα η αγάπη αποτελούν, σύμφωνα με τον Arnett (2000), έναν από τους κύριους τομείς διερεύνησης της ταυτότητας. Σε αντίθεση με την εφηβική ηλικία, κατά την οποία τα παιδιά ξεκινάν να βγαίνουν ραντεβού από τα 12 περίπου χρόνια για ψυχαγωγικούς λόγους, στην αναδυόμενη ενηλικίωση οι σχέσεις αυτές σοβαρεύουν. Διαρκούν περισσότερο και ξεκινούν να έχουν σεξουαλικές επαφές, όπως και συχνό είναι το φαινόμενο της συγκατοίκησης με τις σχέσεις τους.

### 3. Ακαδημαϊκή περίοδος

Τα άτομα στην αναδυόμενη ενηλικίωση καλούνται να αποφασίσουν και να ακολουθήσουν μια πορεία σπουδών, η οποία θα τους εξασφαλίσει ένα επαγγελματικό μέλλον, για να μπορέσουν στην συνέχεια να στηριχθούν οικονομικά αλλά και να έχουν ψυχολογική σταθερότητα. Δεδομένα ερευνών έχουν δείξει ότι το πώς αισθάνονται οι φοιτητές κατά τα ακαδημαϊκά χρόνια διαφέρει ανάλογα με το πεδίο σπουδών (N. Raïκου, 2022) . Οι διαφορετικές σχολές και εν συνεχεία τα διαφορετικά τμήματα, οδηγούν σε διαφορετικές και ποικίλες συναισθηματικές και συμπεριφορικές εμπειρίες.

Το πανεπιστημιακό πλαίσιο μέσα στο οποίο δρα, ζει και υπάρχει ο νέος ενήλικας έχει καταλυτική επίδραση στην ανάπτυξη του. Το πανεπιστήμιο λειτουργεί ως ένα ενδιάμεσο στάδιο (D. N. Raïκου, n.d.), καθώς τα άτομα μέσω αυτού περνάνε από την εφηβική ηλικία στην ενήλικη ζωή, αποκτώντας δικαιώματα και υποχρεώσεις, επιλέγοντας την επαγγελματική τους κατεύθυνση, κατακτώντας στη συνέχεια με αυτόν τον τρόπο την ανεξαρτησία και την αυτονομία τους. Έχει καταγραφεί ωστόσο ότι τα Ελληνικά Πανεπιστήμια, εστιάζοντας αρκετά στην παροχή γνώσεων, περιορίζονται σε μεγάλο βαθμό σε αυτό τους το εγχείρημα, παραλείποντας έναν από τους πολύ σημαντικούς τους ρόλους, την προετοιμασία των νέων για την μετάβαση τους στην ενηλικίωση. Έτσι λοιπόν, έχει παρατηρηθεί πολλά άτομα να τελειώνουν το Πανεπιστήμιο και να μην έχουν βασικές και πρακτικές γνώσεις, ώστε να λύνουν και να αντιμετωπίζουν καθημερινά προβλήματα και καταστάσεις.

Για τους αναδυόμενους ενήλικες όμως, το πανεπιστήμιο δεν έχει απλά τον ρόλο του δασκάλου και καθοδηγητή στη ζωή τους. Μέσω αυτού τα άτομα καταφέρουν να ανακαλύψουν τον εαυτό τους, σε ένα πιο προσωπικό επίπεδο. Όπως χαρακτηριστικά μας αναφέρει ο Arnett (2016) στην έρευνα του για τα Αμερικανικά κολέγια και πανεπιστήμια, το ακαδημαϊκό πλαίσιο δίνει την δυνατότητα στους νέους να γνωρίσουν καινούρια άτομα με παρόμοιες εμπειρίες και ιδεολογίες, όπως και ερωτικούς συντρόφους και να εξερευνήσουν την σεξουαλικότητα τους. Τα άτομα δεν έχουν ως μοναδικό σκοπό την λήψη γνώσεων και την επαγγελματική κατάρτιση, αλλά επιδιώκουν σε μεγάλο βαθμό την διασκέδαση, τις νέες γνωριμίες, την ελευθερία στη λήψη αποφάσεων και στην ανάληψη ευθυνών.

### Μεθοδολογία

Η συγκεκριμένη εργασία πραγματοποιήθηκε σύμφωνα με τις βασικές μεθόδους της ποιοτικής έρευνας (Issari & Pourkos, 2016; Willig, 2012). Σκοπός της εργασίας ήταν η σε βάθος κατανόηση των εμπειριών των συμμετεχόντων σχετικά με τις διαπροσωπικές τους σχέσεις και τα ακαδημαϊκά τους βιώματα κατά την περίοδο της αναδυόμενης ενηλικίωσης. Πρόκειται για ένα αρκετά μεταβατικό στάδιο, επομένως είναι πολύ σημαντικό να ακούσουμε το προσωπικό βίωμα των αναδυόμενων ενηλίκων μέσα από την δικιά τους φωνή.

Για να επιτευχθεί αυτό χρησιμοποιήθηκε το θεωρητικό πλαίσιο του Κοινωνικού Κονστρουξιονισμού (Social Constructionism). Με βάση τη θεωρία αυτή η γνώση και η πραγματικότητα, την οποία βιώνουμε, δεν είναι δεδομένα ή σταθερά, ούτε απλά ανακαλύπτονται, αλλά κατασκευάζονται ενεργά από τα άτομα (Burr, 2015). Πρόκειται για προϊόντα κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, τα οποία συγκροτούνται

μέσω της γλώσσας, της επικοινωνίας, των συμβόλων και του πολιτισμού. Τα άτομα μέσω αυτών καταφέρνουν να μοιραστούν τις προσωπικές εμπειρίες τους, εκφράζουν τις αντιλήψεις και τις πεποιθήσεις τους, δημιουργώντας έτσι ένα «πλαίσιο αμοιβαίου προσδιορισμού» και μια πραγματικότητα, σύμφωνα με το πώς τα ίδια την βιώνουν και την αντιλαμβάνονται (Brailas, 2025a).

Επιπλέον έγινε χρήση της Καταξιοτικής Διερεύνησης (Appreciative Inquiry, AI), ώστε να γίνει η μελέτη και διερεύνηση των θεμάτων που πραγματεύεται η παρούσα έρευνα. Η Καταξιοτική Διερεύνηση είναι μια μέθοδος έρευνας, που βασίζεται στη θεωρία του Κοινωνικού Κονστρουξιονισμού. Σε αντίθεση με τις παραδοσιακές μεθόδους έρευνας, οι οποίες έχουν ως στόχο την επίλυση προβλημάτων, η Καταξιοτική Διερεύνηση επικεντρώνεται στην ανάδειξη θετικών εμπειριών και δυνατοτήτων. Ουσιαστικά αναδύει πώς οι παρεμβάσεις και οι δράσεις μέσα σε μια κοινότητα ή μια ομάδα μπορούν εξίσου να επηρεάσουν και να αλλάξουν ολόκληρο το οργανωσιακό σύστημα (Cooperrider et al., 2013).

Οι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν 10 άτομα, 5 θηλυκού γένους και 5 αρσενικού γένους, από 20 έως 25 χρονών, καθώς την χρονική αυτή περίοδο διακρίνονται οι μεγαλύτερες αλλαγές στη ζωή των νέων (Arnett, 2000). Η επιλογή του δείγματος πραγματοποιήθηκε βάση ευκολίας (convenience sampling). Τα άτομα που συμμετείχαν ήταν γνωστοί ή φίλοι από το στενό κοινωνικό περιβάλλον. Επίσης, η δειγματοληψία ήταν και σκοπούμενη (purposive sampling), καθώς αυτό που μας ενδιέφερε να δούμε ήταν άτομα που να βρίσκονται στην αναδυόμενη ενηλικίωση, να έχουν ακαδημαϊκό βίωμα και να επιθυμούν να συμμετέχουν σε δημιουργικές δραστηριότητες αναστοχαστικού χαρακτήρα.

Η παραγωγή των δεδομένων διεξήχθη μέσω ημιδομημένων και πολυτροπικών συνεντεύξεων (Brailas, 2020, 2025a) αξιοποιώντας την πλαστελίνη ως μέσο έκφρασης. Ο οδηγός της συνέντευξης που αναπτύχθηκε και χρησιμοποιήθηκε, δίνεται στο παράρτημα της εργασίας. Με την βοήθεια των ημιδομημένων συνεντεύξεων δόθηκε η δυνατότητα στους συμμετέχοντες να μοιραστούν ελεύθερα και αυθόρμητα τις σκέψεις τους και τις εμπειρίες τους, καθώς επρόκειτο για ερωτήσεις ανοικτού τύπου. Στη συνέχεια ενθαρρύνονταν να πάρουν μέρος σε πολυτροπικές δραστηριότητες, γεγονός που τους επέτρεψε να εκφράσουν με μη λεκτικά μέσα τα συναισθήματα και τα βιώματα τους. Σε πρώτη φάση χρησιμοποιήθηκαν 20 εικόνες, κυρίως ανοικτής πρόσβασης από το ίδρυμα Wikimedia, που χορηγήθηκαν στους συμμετέχοντες. Από αυτές έπρεπε να διαλέξουν μία εικόνα, η οποία να τους έκανε νόημα και για κάποιον δικό τους προσωπικό λόγο να συνδεόντουσαν μαζί της (Brailas, 2025a). Έτσι λοιπόν, τονίστηκαν οι δεξιότητες του καθενός ξεχωριστά και εκμαιεύτηκαν από τους ίδιους λύσεις για προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι αναδυόμενοι ενήλικες με έναν πιο προστατευτικό και φροντιστικό τρόπο. Στην επόμενη δραστηριότητα οι συμμετέχοντες καλούνταν να δημιουργήσουν ένα αντικείμενο, είτε συγκεκριμένο είτε αφηρημένο, από πλαστελίνη, που να συμβολίζει την θετική στιγμή που ανακάλεσαν σε προηγούμενο στάδιο της συνέντευξης. Τέλος, προτρίπονταν να παράγουν ένα δικό τους παραμύθι, στο οποίο να χρησιμοποιήσουν και την εικόνα που είχαν επιλέξει αλλά και το αντικείμενο που κατασκεύασαν με την πλαστελίνη. Με αυτόν τον αφηγηματικό τρόπο κατάφεραν να φτιάξουν έναν φανταστικό κόσμο, στον οποίο αντανάκλυσαν δικές τους ανησυχίες, εμπειρίες, επιθυμίες και προσδοκίες.

Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με την μέθοδο της θεματικής ανάλυσης (thematic analysis) (Willig, 2015). Όλα τα δεδομένα παράχθηκαν, οργανώθηκαν και κωδικοποιήθηκαν, με την βοήθεια της εφαρμογής QualCoder, με σκοπό την εύρεση κοινών και επαναλαμβανόμενων μοτίβων και νοημάτων (Brailas et al., 2023; Μπράιλας et al., 2023). Σύμφωνα με τους Braun και Clarke (2006) η θεματική ανάλυση μπορεί να λειτουργήσει τόσο ως αντανάκλαση της πραγματικότητας όσο και ως αποδόμησή της, γεγονός που μας βοηθάει να παρουσιάσουμε και να κατανοήσουμε καλύτερα τα προσωπικά βιώματα των αναδυόμενων ενηλίκων. Σημαντικό είναι να αναφερθεί στο σημείο αυτό ότι τηρήθηκαν όλες οι αρχές δεοντολογίας (Kazdin, 2016). Συγκεκριμένα δόθηκε σε όλους τους συμμετέχοντες, πριν ξεκινήσει η συνέντευξη, να υπογράψουν έντυπο ενήμερης συγκατάθεσης, διασφαλίζοντας έτσι την ανωνυμία τους και την εμπιστευτικότητα των προσωπικών τους δεδομένων. Έγινε πλήρης ενημέρωση για το θέμα, τους στόχους της έρευνας και για το ότι η συμμετοχή τους είναι εθελοντική, με μοναδικό σκοπό την παραγωγή δεδομένων για την διεξαγωγή της πτυχιακής εργασίας. Γνωστοποιήθηκαν τα δικαιώματά τους να αποχωρήσουν όποια στιγμή θελήσουν χωρίς συνέπιες ή εξήγηση από μέρους τους και να μην συμμετάσχουν σε κάποια δραστηριότητα εάν δεν το επιθυμούν. Σε περίπτωση που η έρευνα δημοσιευθεί θα μπορούν να ενημερωθούν για τα αποτελέσματα της. Υπογράφοντας το συγκεκριμένο έντυπο έδιναν την άδεια τους επίσης να ηχογραφηθεί η συνέντευξη, διασφαλίζοντας πως τα ηχογραφημένα αρχεία θα διατηρηθούν σε ασφαλή χώρο, μέχρι την καταστροφή τους μετά την ολοκλήρωση της μελέτης.

## **Αποτελέσματα**

### *1. Δραστηριότητα συνειρμών από εικόνες που δόθηκαν*

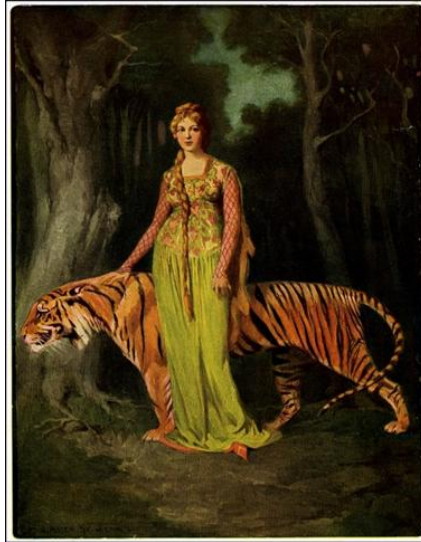
#### *Θετικά συναισθήματα*

Η πρώτη δραστηριότητα, στην οποία καλούνταν οι συμμετέχοντες να πάρουν μέρος, ήταν να επιλέξουν μία εικόνα από ένα σύνολο 20 εικόνων, που είχα παρουσιάσει μπροστά τους. Αυτή η scaffolding δραστηριότητα εξυπηρετούσε και τη λειτουργία της εγκαθίδρυσης ενός κατάλληλου συγκινησιακού κλίματος (building rapport) για τις επόμενες δραστηριότητες (Brailas, 2020, 2025a). Ενθάρρυνα τα άτομα να επιλέξουν αυτήν την μία εικόνα εμπιστευόμενοι το δεξί τους ημισφαίριο, την ασυνείδητη και αυθόρμητη πλευρά τους (Schoe, 2015, 2022). Ένα μοτίβο που παρατηρήθηκε από τους περισσότερους συμμετέχοντες ήταν πως απέδιδαν και συνέδεαν τις διαφορετικές εικόνες που διάλεξαν με θετικά και ευχάριστα συναισθήματα, που αισθάνονταν εκείνη τη χρονική περίοδο ή που επιθυμούσαν να αισθανθούν. Επιπλέον, υπήρχαν δύο άτομα που επέλεξαν την ίδια κάρτα (Εικόνα 3) και επίσης έφεραν παρόμοια αποτελέσματα. Κυρίως παρουσίαζαν την επιλεγμένη εικόνα ως το ιδανικό μέρος που θα ήθελαν να βρίσκονται ή να μένουν. Σε ένα γενικό πλαίσιο τα συναισθήματα που παρουσίασαν ήταν η ηρεμία και η γαλήνη. Έντονα παρουσιάστηκε επίσης, το αίσθημα ελευθερίας, ελπίδας, αισιοδοξίας και δύναμης. Οι ανάγκες αυτές αναφέρθηκαν κατά βάση σε προσωπικό επίπεδο και δεν επεκτάθηκαν στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.

Για παράδειγμα, η συμμετέχουσα 4 αναφέρει για την Εικόνα 1 που επέλεξε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας:

Κάπως ηρεμία μου βγάζει. Δεν ξέρω δηλαδή αυτή η κοπελίτσα μου φαίνεται ήρεμη για κάποιον λόγο και κάπως θετικά συναισθήματα. Ενώ είναι σκουρόχρωμα όλα βγάζει μία ηρεμία, όντως ηρεμία, έτσι κάπως γαλήνη.

**Εικόνα 1.** “Frontispiece to 1905 edition of J. Allen St. John's *The Face in the Pool*, published 1905.”



**Πηγή:** Wikimedia Commons. In Public Domain.

Σε μια άλλη συνέντευξη, η συμμετέχουσα 5 επέλεξε την Εικόνα 2 και ανέφερε χαρακτηριστικά:

Ε το βασικό που μου βγάζει αυτή η φωτογραφία είναι βασικά δύο. Είναι αφενός ελευθερία και δεύτερον δύναμη. .... Ε μου κάνει πάρα πολύ έναν άνθρωπο, ο οποίος έχει απογειωθεί, είναι στο, στο απόγειο ας πούμε. Της ε της δύναμης του; Ενός ταξιδιού; Δεν ξέρω ακριβώς αλλά μου έβγαλε μία πάρα πολύ μεγάλη ελευθερία, όλο αυτό, μία έτσι άφραση, ένα openness, μία ανοιχτότητα. Και το κομμάτι της δύναμης, πάρα πολύ, μου βγάζει έναν δυναμισμό αυτή η εικόνα, δεν μπορώ να εξηγήσω γιατί.

**Εικόνα 2.** Έργο “La mujer libre”

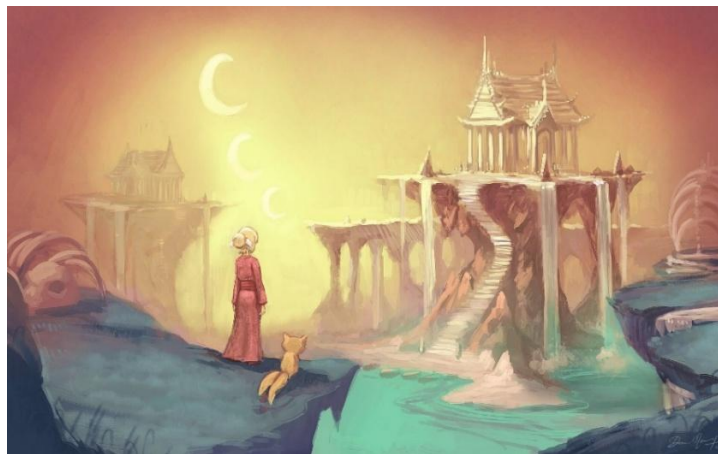


**Πηγή:** By Andreeeee. Own work. Wikimedia Commons. CC BY-SA 3.0.

Στην έβδομη συνέντευξη, ο συμμετέχων αναφέρει για την Εικόνα 3 που επέλεξε:

Ναι νομίζω ότι αυτό που μου βγάζει αυτή η εικόνα είναι, πέρα από το ότι μου δείχνει μία απέραντη ελευθερία, το τοπίο το δείχνει λίγο αυτό, που είναι κάπως πιο ανοικτό. .... Υπάρχει μια αισιοδοξία, μία ελπίδα. Νομίζω πως είναι αυτό που κάπως θέλω και εγώ να βιώσω κάπως αυτήν την στιγμή.

**Εικόνα 3.** “Environment shichimi”



**Πηγή:** By David Revoy. Wikimedia Commons. CC BY 4.0.

### *Ανάγκη για ταύτιση*

Έντονα εμφανίστηκε η ανάγκη για ταύτιση και οικειότητα από την πλευρά των συμμετεχόντων με την εικόνα που επέλεγαν. Η ταύτιση πήρε αρκετές μορφές. Αρχικά υπήρχαν κάποιοι συμμετέχοντες που περιέγραψαν πως ταυτίζονται με την εικόνα σε ένα προσωπικό επίπεδο. Αναγνώριζαν ή έβλεπαν τον εαυτό τους μέσα στην εικόνα, είτε διότι τους θύμιζε τους ίδιους είτε εξέφραζε συναισθήματα και καταστάσεις που είχαν βιώσει. Στην πορεία των συνεντεύξεων όμως εμφανίστηκε και μια μορφή ταύτισης της εικόνας με αγαπημένα πρόσωπα, ταινίες, μέρη, ακόμα και στιγμές. Σημαντικό είναι να τονιστεί πως και σε αυτήν την περίπτωση τα συναισθήματα που εξέφρασαν τα άτομα ήταν κατά βάση θετικά, όπως και οι αναμνήσεις που μοιράστηκαν, οι οποίες αναδύθηκαν από τις εικόνες. Για παράδειγμα, ο συμμετέχων 2 ανέφερε χαρακτηριστικά για την Εικόνα 4:

Τίποτα μου θυμίζει εμένα όταν τρώω zone out ας πούμε και το μόνο που βλέπω μπροστά μου είναι χρώματα και σχήματα δεν είναι τίποτα άλλο.

Ωστόσο, ακόμα και σε αυτές τις περιπτώσεις, που η επιλογή των εικόνων στη δραστηριότητα αυτή δεν φαίνεται να συνδέεται άμεσα με τα ερευνητικά ερωτήματα της μελέτης, ακόμα και τότε εξυπηρετείται η λειτουργία του μοιράσματος και της σύνδεσης, του συγκινησιακού scaffolding πριν τις επόμενες δραστηριότητες της συνέντευξης που θα ακολουθήσουν. Δηλαδή κάποιες φορές οι δραστηριότητες σε μια συνέντευξη φαίνεται να εξυπηρετούν την λειτουργία ενός αντικειμένου MacGuffin

στον κινηματογράφο, δηλαδή ένα γνωστικό εργαλείο που εξυπηρετεί το ξεδίπλωμα της πλοκής της συνέντευξης (Brailas et al., 2017).

**Εικόνα 4.** Abstract surreal face with cubist elements.



**Πηγή:** AI generated image.

Η συμμετέχουσα 10 επέλεξε την Εικόνα 5, κάνοντας την συνειρμική παρατήρηση για τα βάρη, κυριολεκτικά ή μεταφορικά, που μπορεί να σηκώνει ο πατέρας της:

Γενικά βλέπω έναν άνθρωπο ο οποίος κουβαλάει 45 εκατομμύρια πράγματα, αλλά είναι όλα πολύχρωμα, είναι πολύ ωραία, αλλά αυτό είμαι εγώ. Κατάλαβες; Αλλά ταυτόχρονα είναι παππούλης, είναι σαν τον πατέρα μου.

**Εικόνα 5.** Πίνακας ζωγραφικής “Balloon Seller” (1990) από τον Byron Randall.



**Πηγή:** By Rootbleerlc. Own work.. Wikimedia Commons. CC BY-SA 4.0.

## 2. Διερεύνηση δυσκολιών

### Αναζήτηση ταυτότητας

Στη συνέχεια της συνέντευξης ρωτήθηκαν οι συμμετέχοντες ποια είναι η δυσκολία που αντιμετωπίζουν σε αυτή την περίοδο της ζωής τους. Κατά την διαδικασία της κωδικοποίησης αναδύθηκαν κάποια μοτίβα και κάποιες συνδέσεις. Ένα από τα πιο βασικά προβλήματα που παρουσίασαν τα άτομα ήταν η δυσκολία τους και η διαρκή προσπάθεια τους να ανακαλύψουν ποιοι είναι. Οι συνεντευξιαζόμενοι παρουσίασαν την αναζήτηση της ταυτότητας τους και του εαυτού τους με βάση το πώς οι ίδιοι βιώνουν και αισθάνονται αυτή τη διαδικασία. Ο στόχος ήταν ο ίδιος για τους περισσότερους, όμως το πώς θα πετύχαινε ο καθένας τον στόχο αυτό ξεχώριζε μεταξύ των συνεντεύξεων, άλλοτε περισσότερο και άλλοτε λιγότερο. Για κάποια άτομα η αναζήτηση της ταυτότητας τους αφορούσε στο να βρουν τι θέλουν να κάνουν και πώς θέλουν να προχωρήσουν σε ένα εκπαιδευτικό και επαγγελματικό επίπεδο. Υπήρχαν άλλοι που αντιλαμβάνονταν την εύρεση της ταυτότητας τους με το να ορίσουν τις προτεραιότητες τους, να ανακτήσουν τον αυτοέλεγχο τους, τα όρια τους και να αναδιαμορφωθούν. Μία άλλη κατηγορία ήταν όσοι ήθελαν να ανακαλύψουν ποιοι είναι σαν άνθρωποι, τι τους αρέσει, τι θέλουν, τι προσδοκούν, ποιους «σημαντικούς άλλους» θέλουν να έχουν δίπλα τους. Τα άτομα αυτά συμπεριέλαβαν τόσο τον εαυτό τους όσο και το κοινωνικό κύκλο που τους περιβάλλει. Ακολουθούν μερικά χαρακτηριστικά αποσπάσματα από δύο συνεντεύξεις:

Συνέντευξη 7: «Νομίζω γενικότερα ότι μια δυσκολία που είχα ανέκαθεν είναι το να προσπαθώ πάρα πολύ να, πέρα από το να βρω τον εαυτό μου, που αυτό ανέκαθεν το έκανα γενικότερα και είχα μία δυσκολία στην εύρεση ταυτότητας με εμένα, νομίζω είναι αυτό ακριβώς.»

Συνέντευξη 9: «Κοίτα νομίζω κυριότερο είναι ότι είμαι σε μια φάση αναδιαμόρφωσης οπότε, επειδή νιώθω ότι έχω χάσει λίγο τον αυτοέλεγχό μου σε πολλά πράγματα. Δεν με ακούω. Δεν μπορώ να με κουμαντάρω. Είναι σαν να φτιάχνω από την αρχή, βασικά να με παρατηρώ από την αρχή. Να βλέπω που υστερώ, τι έχω ξεχάσει, τι έχω αλλάξει, αν έχω αλλάξει γενικότερα για κακό.»

## 3. Επιρροή στις διαπροσωπικές σχέσεις

### Αίσθημα θυμού

Οι δυσκολίες και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι αναδυόμενοι ενήλικες αρχικά παρουσιάστηκαν σαν προσωπικές προκλήσεις, που αφορούν μόνο τους ίδιους. Στη συνέχεια όμως της συζήτησης αναδείχθηκε αρκετά έντονα το γεγονός ότι επηρεάζουν σε έναν βαθμό και τους γύρω τους, κατά βάση τον στενό κοινωνικό τους κύκλο. Οι διαπροσωπικές σχέσεις εμπλέκονται και στις δυσκολίες των νέων, είτε άμεσα είτε έμμεσα. Κοινό χαρακτηριστικό τους είναι πως εκφράζουν αρνητικά συναισθήματα ή συμπεριφορές προς τους άλλους.

Έντονα παρουσιάστηκε το να ξεσπάνε στην οικογένεια, στους φίλους ή ακόμα και στις σχέσεις τους και να συμπεριφέρονται με θυμό, νεύρα ή και κακία. Επιπλέον αναφέρθηκε, κυρίως στις περιπτώσεις που οι δυσκολίες προέρχονταν ή δημιουργούνταν από τους άλλους, πως οι νέοι κάνουν αρκετά παράπονα και αισθάνονται αδικημένοι και πληγωμένοι. Αυτά έχουν ως αποτέλεσμα να μειώνουν

την διάθεση τους και αρκετοί ανέφεραν πως συχνά απομακρύνονται από το κοινωνικό τους περιβάλλον, γεγονός που έχει οδηγήσει και στην διακοπή στενών σχέσεων. Χαρακτηριστικά η συμμετέχουσα 10 ανέφερε:

Όλες [οι σχέσεις] επηρεάζονται. Ε πρώτο σαν αρχή, όταν εγώ δεν πολύ αγαπάω τον εαυτό μου δυσκολεύομαι πολύ να αγαπήσω και τους άλλους. Γίνομαι πολύ πιο επικριτική. Γίνομαι πολύ πιο επιθετική.

#### *Απομόνωση*

Όσοι ανέφεραν ότι ως σημαντικότερος προβληματισμός τους είναι η εύρεση ταυτότητας και η ανακάλυψη του εαυτού τους, επίσης παρουσιάζουν στις αφηγήσεις τους να κρατάνε απόσταση από τους άλλους, να απομονώνονται και να δίνουν περισσότερη φροντίδα και σημασία στον εαυτό τους. Το γεγονός ότι δεν γνωρίζουν ακόμα τι θέλουν ή ποιοι είναι, συχνά προκαλεί ανασφάλεια στα άτομα. Έτσι γεννιέται ένας φόβος και μια αβεβαιότητα και δεν αφήνουν εύκολα χώρο σε ερωτικούς συντρόφους να μπουν στη ζωή τους, ούτε και προσελκύουν άτομα που πιθανόν τους αρέσουν. Χαρακτηριστικά στη συνέντευξη 2, αναφέρθηκε από τον συμμετέχοντα:

Ναι με τους γονείς μου ας πούμε, εντάξει δεν είναι ότι έχω κακές σχέσεις καθόλου απλά ... Δεν είμαι εκεί τόσο πολύ. Δηλαδή δεν πολύ μιλάω μαζί τους, δεν τους λέω και ξέρω εγώ κάποια πράγματα, απλά υπάρχω κυρίως. Ε με τους φίλους μου επίσης κάποιες φορές, όταν βγαίνω ας πούμε μπορεί να μην, να είμαι απλά ένα σώμα, να μην είμαι εντελώς ενεργός. Οπότε ναι πάνω κάτω παντού επηρεάζει.

#### *4. Διερεύνηση δεξιοτήτων*

##### *Προσαρμοστικότητα*

Τα άτομα στην αναδυόμενη ενηλικίωση είναι σε μια φάση εξερεύνησης του προσωπικού τους κόσμου. Επομένως, φαίνεται σημαντικό να ανακαλύψουμε αν οι νέοι αναγνωρίζουν στον εαυτό τους θετικά χαρακτηριστικά και αν αποδέχονται εν συνεχεία τις αρετές και τα πλεονεκτήματα που βλέπουν οι άλλοι σε αυτούς.

Τρία ήταν τα βασικά πρότυπα που αναδείχθηκαν ως δεξιότητες που έχουν οι αναδυόμενοι ενήλικες. Αρχικά, αρκετοί επισήμαναν ως ικανότητα την προσαρμοστικότητά τους. Αναφέρθηκαν κυρίως στην δυνατότητα που έχουν να ταιριάζουν και να αντεπεξέρχονται σε καινούριες καταστάσεις, μέρη ή παρέες. Επίσης ότι δεν είναι για τους ίδιους δύσκολο να αλλάξουν το κοινωνικό τους περιβάλλον ή τον τόπο κατοικίας, καθώς έχουν βρει τρόπους να εξοικειώνονται με τις νέες συνθήκες στη ζωή τους.

Συνέντευξη 4: «Νομίζω η προσαρμοστικότητα θα έλεγα. Δηλαδή κάπως, αν και θα αγχωθώ στην αρχή, θα μπορέσω να αντιμετωπίσω την κατάσταση που θα μου έρθει με το να προσαρμοστώ σε αυτήν την κατάσταση. Σε όλες τις καταστάσεις, σε οποιονδήποτε τομέα. Οπότε νομίζω αυτό.»

## *Δυναμισμός*

Το δεύτερο πρότυπο για το οποίο έγινε λόγος ήταν ο δυναμισμός, με την έννοια πως αναγνωρίζουν στον εαυτό τους, αλλά και οι άλλοι σε αυτούς, ότι είναι δυναμικές παρουσίες στον χώρο. Από την μία πλευρά, η έννοια της δύναμης πήρε μια πιο κοινωνική μορφή. Από την άλλη όμως, παρουσιάστηκε και ως θετική ενέργεια που εκπέμπεται προς τους άλλους και κάνει το άτομο να ξεχωρίζει. Έτσι στις συνεντεύξεις 5 και 10 οι συμμετέχοντες αναφέρουν:

Θα πω δυναμικότητα, ε εστιασμένη όμως στην αισιοδοξία, δηλαδή κυρίως δυναμισμός. ... Αλλά όχι με την κακή έννοια ότι «Είσαι απόμακρη ας πούμε, είσαι σκληρή» αλλά ότι είμαι μεν δυνατή αλλά και με μια θετική αύρα και με μια θετική ενέργεια, οπότε θεωρώ αυτό το προτέρημα διακρίνω ότι θα μου έλεγε.

Ε στους ξένους ας πούμε είναι πολύ θετικό προσόν γιατί όχι ό,τι θέλω το παίρνω, απλά αν θέλω κάτι να επικοινωνήσω δεν φοβάμαι να το κάνω.

## *Ευδιάθετη παρουσία*

Ως τρίτο αναδείχθηκε η ικανότητα των νεαρών ενηλίκων να αποτελούν μια ευδιάθετη παρουσία στον χώρο. Συγκεκριμένα ανέφεραν ως δεξιότητα τους το να μπορούν να κάνουν τους άλλους να γελάνε και να διασκεδάζουν. Δυναμικό στοιχείο τους παρουσιάστηκε το χιούμορ τους και ο αυτοσαρκασμός τους, το οποίο όπως ανέφεραν τους βοηθάει στο να κοινωνικοποιηθούν, να αντεπεξέρχονται σε δύσκολες ή άβολες καταστάσεις, να ελαφρύνουν το κλίμα σε περιέργες, πιθανόν στενάχωρες στιγμές και κυρίως να περνάνε καλά τόσο οι ίδιοι όσο και οι γύρω τους.

Συνέντευξη 9: «Ε νομίζω ότι όταν αυτοσαρκάζεσαι και κάνεις την κατάσταση λίγο πιο αστεία, όχι μόνο ο αυτοσαρκασμός, γενικά να βρίσκεις κάτι αστείο και να το συζητάς, ε φτιάχνει ένα πολύ πιο ωραίο κλίμα και για τους γύρω σου και για εσένα, να περάσεις ωραία.»

Τα παραπάνω κοινά πρότυπα δεξιοτήτων που παρουσιάσαμε φαίνεται όλα να επικεντρώνονται, όχι στο ίδιο το άτομο, αλλά στους άλλους. Παρατηρείται πως τα άτομα αναπτύσσουν δεξιότητες με σκοπό την συσχέτιση τους και την συνύπαρξη τους με τους άλλους.

## *5. Αρνητική στιγμή κατά την ακαδημαϊκή περίοδο*

### *Έλλειψη οργάνωσης*

Στην περίοδο της αναδυόμενης ενηλικίωσης τα περισσότερα άτομα καλούνται να εισαχθούν σε κάποιο πανεπιστήμιο ή σε κάποια σχολή, ώστε να ανακαλύψουν με τι τους αρέσει να ασχοληθούν και να αποκτήσουν γνώσεις, οι οποίες στη συνέχεια θα τους ανοίξουν ένα επαγγελματικό μέλλον. Στόχος ήταν να διερευνήσουμε τι συμβαίνει μέσα στο χρονικό πλαίσιο που οι νέοι βρίσκονται στο Πανεπιστήμιο, πώς αυτό τους επηρεάζει και με ποιες δυσκολίες έρχονται αντιμέτωποι.

Το μεγαλύτερο ποσοστό νέων στην Ελλάδα εισέρχονται, μετά τις πανελλήνιες σε κάποιο Πανεπιστήμιο, ανάλογα με το που πέρασαν. Ένα επίσης σημαντικό ποσοστό στις μέρες μας αποφασίζει να σπουδάσει σε κάποιο κολέγιο. Αυτό που προκαλεί

εντύπωση αρχικά ήταν, ότι τα άτομα που είχαν σπουδάσει ή φοιτούσαν ακόμα σε κάποιο πανεπιστήμιο, ερχόντουσαν αντιμέτωπα με προκλήσεις, παρόμοιες με αυτές των ατόμων που βρισκόντουσαν σε κάποιο κολέγιο. Η έλλειψη οργάνωσης και συντονισμού της σχολής, φάνηκε να δημιουργεί στους νέους αίσθημα ανασφάλειας, σχετικά με το αν βρίσκονται στο σωστό μέρος ή ακόμα αν τους αρέσει αυτό που διάλεξαν να σπουδάσουν. Επιπλέον, τείνει να παρουσιάζεται το συναίσθημα του θυμού, της απελπισίας, της αγανάκτησης. Οι συνεντευξιαζόμενοι φάνηκαν να προβληματίζονται αρκετά για την κατάσταση αυτή.

Συνέντευξη 6: «Ήταν λίγο ρε παιδί μου το κομμάτι ε πάλι της οργάνωσης, αλλά τι θέλω να πω. Έπρεπε λίγο ε χωρίς να είναι και πολύ ξεκάθαρο, γιατί το δικό μας το τμήμα ήταν και λίγο καινούριο. ... Λίγο ανοργανωσιά, λίγο γραφειοκρατία ... Αυτό με άγχωνε εμένα πάρα πολύ και με αγχώνει.»

### *Εργασία και σχολή*

Ένα ακόμα σημαντικό πρόβλημα που αναφέρθηκε ήταν ο συνδυασμός σχολής και δουλειάς κατά την ακαδημαϊκή περίοδο. Πολλοί συνεντευξιαζόμενοι έπρεπε να μην είναι μόνο φοιτητές αλλά ταυτόχρονα και εργαζόμενοι. Αυτό δημιουργούσε δυσκολίες και είχε αρνητική χροιά στα περισσότερα άτομα. Όπως ανέφεραν, το πανεπιστημιακό πλαίσιο είχε απαιτήσεις και προσδοκίες, οι οποίες ήταν ανέφικτες ή ουτοπικές για ένα άτομο που κάνει και τα δύο ταυτόχρονα.

Συνέντευξη 5: «... πολλές φορές αισθάνομαι ότι οι ακαδημαϊκοί έχουνε στο νου τους ότι αυτό είναι το νούμερο ένα και το μοναδικό στη ζωή μας. Πράγμα που δεν ισχύει, γιατί ο κάθε φοιτητής και ο κάθε άνθρωπος, εγώ στην προκειμένη περίπτωση, έχουμε ένα σωρό πράγματα στο μυαλό μας.»

## *6. Στιγμή υπερηφάνειας*

### *Πανελλήνιες*

Πολύ σημαντικό είναι να παρουσιάσουμε στο σημείο αυτό την θετική στιγμή που ανακάλεσαν τα άτομα. Πιο συγκεκριμένα σε επόμενο στάδιο των συνεντεύξεων οι αναδυόμενοι ενήλικες κλήθηκαν να ανακαλέσουν και να μοιραστούν μια στιγμή, καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, την οποία την θυμούνται με υπερηφάνεια. Στόχος ήταν, μετά το μοίρασμα των δυσκολιών και των προβλημάτων, που επικοινωνήσαν τα άτομα, να φροντίσουν και να αγκαλιάσουν τον εαυτό τους, επαναφέροντας στην μνήμη τους όσα έχουν πετύχει και καταφέρει στη ζωή τους.

Ένα μεγάλο ποσοστό των συμμετεχόντων παρουσίασαν ως στιγμή υπερηφάνειας τις πανελλήνιες. Στην Ελλάδα το κομμάτι των πανελληνίων είναι ένα κρίσιμο στάδιο, το οποίο προκαλεί αρκετή πίεση, στρες, άγχος και ανησυχία στους νέους. Το γεγονός ότι κατάφεραν να βγουν αλώβητοι από αυτή τη διαδικασία ήταν ένα μεγάλο και σημαντικό εγχείρημα. Όπως και οι ίδιοι οι συνεντευξιαζόμενοι ανέφεραν, πρόκειται για ένα σημείο τομής ανάμεσα στην εφηβεία και στην ενηλικίωση. Για τους περισσότερους, το αν θα ανεξαρτητοποιηθούν και θα αυτονομηθούν, σχετιζόταν αυτόματα με το αν θα περάσουν ή όχι τις εξετάσεις των πανελληνίων.

Συνέντευξη 1: «Κοίτα σίγουρα οι πανελλήνιες, μου ήταν μεγάλο επίτευγμα και είχα χαρεί πάρα πολύ και που μετακόμισα στην περιοχή που σπουδάζω. ... Πολύ κατάθλιψη, πολλά κουσούρια μου έχουν μείνει από αυτήν την εξέταση. Πολύς πόνος και ότι πέρα από την άρνηση μου και όλα, κατάφερα να μπω στη σχολή που ήθελα ... Και πολλοί άνθρωποι βοήθησαν σε αυτό.»

Συνέντευξη 6: «Κοίτα ήταν η φάση εκεί στα 18, που ξανά έδινα πανελλήνιες, οπότε έπρεπε να διαβάσω ξανά. ... Η υπερηφάνεια που λες, που έρχεται και την ανακαλώ. Ότι πήγα, έπιασα την πρώτη μου δουλειά στα 18. Έμεινα μόνος μου στα 18, σε δικό μου σπίτι και ξεκίνησε αυτό το ταξίδι του να δώσω ξανά πανελλήνιες ...»

### *Ορκωμοσία*

Η δεύτερη κοινή στιγμή που παρουσιάστηκε κατά την κωδικοποίηση των συνεντεύξεων ήταν η στιγμή της ορκωμοσίας, για τα άτομα που έχουν τελειώσει τη σχολή τους. Αυτό που είναι αξιοθαύμαστο είναι πως σε αυτήν την περίπτωση τα άτομα επικεντρώθηκαν περισσότερο στην επιβεβαίωση και την επιβράβευση που πήραν από το οικογενειακό περιβάλλον και τις στενές τους σχέσεις. Έγινε αρκετά έντονη αναφορά σε όσους ήταν δίπλα τους, συμμετείχαν και μοιράστηκαν την χαρά τους μαζί τους.

Συνέντευξη 4: «Νομίζω ότι ας πούμε η στιγμή που είπα εγώ «Α τα κατάφερα», ήτανε πιο πολύ στην ορκωμοσία μου. ... Άρα νομίζω θα ήταν εκεί, γιατί ας πούμε ένιωσα τη σύνδεση με τους γονείς μου, γιατί συγκινήθηκαν και αυτοί και η αδερφή μου και ήμουν και εγώ συγκινημένη, οπότε ένιωσα κάτι σα::ν όχι ακριβώς επιβράβευση, αλλά σαν επιβεβαίωση».

Συνέντευξη 10: «Είναι η ορκωμοσία. ... Ήταν τέλεια μέρα. ... Πιο πολύ νομίζω είχα χαρεί που είχαν έρθει όλοι οι φίλοι μου, παρά το ότι πήρα πτυχίο. ... κάπως το ότι είχαμε μαζευτεί όλοι μαζί, όλοι χαιρόντουσαν, μου ρίχνανε κομφετί και είχα 45 ανθοδέσμες. Τέλειο. Ήταν απλά τέλειο».

Επίσης υπήρξε άτομο που μοιράστηκε την στιγμή, που πέρασε με επιτυχία τις εξετάσεις του μεταπτυχιακού ή άλλος συνεντευξιαζόμενος που ανέφερε την εισαγωγή του στη σχολή που επιθυμούσε. Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες ανέφεραν ως συγκινητική και κρίσιμη στιγμή της ζωής τους μια στιγμή από την ακαδημαϊκή τους πορεία και είναι σημαντικό να το λάβουμε υπόψιν.

### *7. Δραστηριότητα δημιουργικής έκφρασης με πλαστελίνη*

#### *Ευγνωμοσύνη για τους άλλους*

Στη συνέχεια, αφού ανακάλεσαν την θετική στιγμή, για την οποία αισθάνονται υπερηφάνεια για τον εαυτό τους, προσκλήθηκαν να φτιάξουν, με την πλαστελίνη που είχαν μπροστά τους, ένα αντικείμενο ή αυθαίρετο σχήμα που να απεικονίζει και να εκφράζει αυτήν την στιγμή. Με αυτόν τον τρόπο οι νέοι εξέφρασαν με μη λεκτικά μέσα την στιγμή αυτή και τα συναισθήματα που τους προκαλούσε.

Δημιουργώντας το καθένα το αντικείμενο του, στη συνέχεια άρχισαν να μοιράζονται αρχικά τι είναι, γιατί τους θυμίζει την συγκεκριμένη στιγμή και ποια συναισθήματα

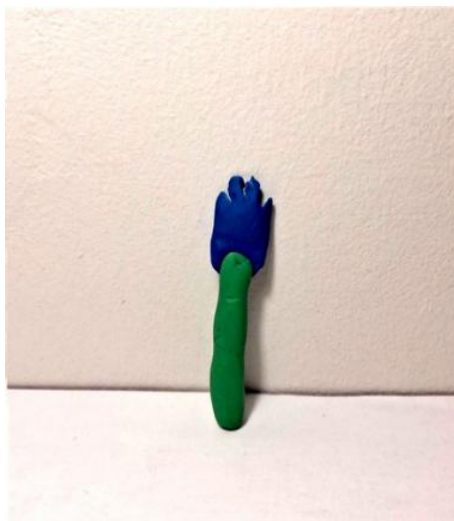
αναδύονται καθώς το βλέπουν ολοκληρωμένο μπροστά τους. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες εξέφρασαν το συναίσθημα της ευγνωμοσύνης για τον ίδιο τους τον εαυτό, αλλά σε μεγαλύτερο βαθμό για τα άτομα που ήταν δίπλα τους, που τους στήριξαν, τους βοήθησαν και έκαναν αυτή την στιγμή μοναδική και ευχάριστη. Όπως περιγράφεται παραπάνω, στη θετική στιγμή που ανακάλεσαν ανέφεραν πως ήταν δίπλα τους τόσο το οικογενειακό περιβάλλον όσο και οι φίλοι, οι σύντροφοι αλλά και άλλα κοντινά και αγαπημένα πρόσωπα, όπως συνάδελφοι από την δουλειά, που έκαναν αυτή τη στιγμή ακόμα πιο σημαντική.

Συνέντευξη 4: « Συμμετέχουσα: Είναι ανθοδέσμη, δεν ξέρω αν φαίνεται, γιατί οι γονείς μου μου είχαν φέρει μπλε λουλούδια. ... (Εικόνα 6)

Συνεντευκτής: Πώς νιώθεις τώρα που το έφτιαξες και τώρα που το συζητάμε και ανακαλούμε αυτή τη στιγμή;

Συμμετέχουσα: Ωραία νομίζω, γιατί στις αρχές που είχα περάσει εδώ δεν ένιωθα και πολύ ωραία, οπότε εκείνη τη στιγμή ας πούμε, της ορκωμοσίας γενικά, νιώθω ότι ήταν ωραία. ... Άρα ένιωθα λίγο μόνη μου στην αρχή, αλλά μετά νομίζω στην ορκωμοσία μου αναθεώρησα το πώς το είδα, γιατί στην ουσία αυτό που έκανα εγώ ήταν ότι πήγα σε μία σχολή που μου άρεσε, η οποία ναι ήταν μακριά, δεν ήταν στο μέρος όπου ήθελα να σπουδάσω, αλλά και αποδείκτικα καλή σε αυτό ...»

**Εικόνα 6.** Απεικόνιση με πλαστελίνη μιας ανθοδέσμης από την συμμετέχουσα στην 6<sup>η</sup> συνέντευξη.



**Πηγή:** Κατασκευή με πλαστελίνη από συμμετέχουσα στην έρευνα.

Συνέντευξη 7: «Νομίζω ότι το αστέρι το συνδέω με τους φίλους μου. Ε τους θεωρώ αστέρια, γιατί είναι αστέρια και νομίζω ότι είναι επειδή και το αστέρι σου δίνει μια ελπίδα κυρίως και μου την δίνουν ...» (Εικόνα 7)

**Εικόνα 7.** Απεικόνιση με πλαστελίνη ενός αστεριού που συνδέεται από το συμμετέχοντα με τους φίλους, ως σύμβολο ελπίδας.



**Πηγή:** Κατασκευή με πλαστελίνη από συμμετέχοντα.

### *Στιγμή τομής*

Στη διάρκεια των συνεντεύξεων αποκαλύφθηκα αισθητά τα συναισθήματα της νοσταλγίας και της αισιοδοξίας. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες χαρακτήρισαν την στιγμή υπερηφάνειας ως μια στιγμή τομής στη ζωή τους και αυτό ακριβώς θέλησαν να αποτυπώσουν μέσω των αντικειμένων που κατασκεύασαν. Για αρκετούς συμβόλιζε την στιγμή που άρχισαν να διαχωρίζονται από την οικογένεια, το σχολείο ή τους φίλους. Ήταν η στιγμή που συνειδητοποίησαν πως μεγαλώνουν και ανεξαρτητοποιούνται σιγά σιγά. Φάνηκε πολύ σημαντικό για τα άτομα, το ότι μοιραζόντουσαν και ξανά θυμόντουσαν ένα προσωπικό τους επίτευγμα, το οποίο κατάφεραν να το επαναφέρουν στο σήμερα μέσα από την πλαστελίνη. Ουσιαστικά έδωσαν ζωή στην ανάμνηση τους και αρκετά άτομα φάνηκε να τα συγκινεί ή ακόμα και να το χρειαζόντουσαν για να πάρουν δύναμη.

Συνέντευξη 5: «Λοιπόν αυτό εδώ είναι ένας ήλιος. Ε είναι, βασικό κομμάτι είναι οι ηλιαχτίδες, οι ακτίνες του ήλιου, που απλώνονται και το συνέδεσα με αυτήν την στιγμή, διότι ήτανε εκείνη η στιγμή μία πάρα πολύ μεγάλη και καθοριστική στιγμή για εμένα η οποία φώτισε πάρα πολύ θετικά την ζωή μου και την εξέλιξη μου και μπορώ να πω ότι ήτανε ένα σημείο και μία στιγμή τομής. ... μία στιγμή η οποία είναι δυναμική, γιατί μου βγάζει και το δυναμικό στοιχείο το φως, ο ήλιος και το κίτρινο γενικότερα. Οπότε για αυτόν τον λόγο και το απέδωσα έτσι.»

(Εικόνα 8)

**Εικόνα 8.** Απεικόνιση με πλαστελίνη του ήλιου που συνδέεται με την επιτυχία στις πανελλήνιες και την εισαγωγή της συμμετέχουσας στο πανεπιστήμιο.



**Πηγή:** Κατασκευή με πλαστελίνη από συμμετέχουσα.

Συνέντευξη 6: «Συνεντευκτής: ... Πώς νιώθεις τώρα που το θυμήθηκες λίγο αυτό; Την παραλία, την...

Συμμετέχων 6: Ωραία ρε 'συ. Σκέψου σου λέω ήταν η ενηλικίωσή μου. Ε που αφήνεις πίσω το σχολείο και αυτά και λες πάμε. Ήμουν από τους τυχερούς που μπόρεσα στα 18 μου να γίνω full ανεξάρτητος από την οικογένεια, από την όποια οικογένεια είχα τέλος πάντων. Να μείνω στο δικό μου σπίτι, να έχω τα δικά μου λεφτά.» (Εικόνα 9)

**Εικόνα 9.** Απεικόνιση με πλαστελίνη μιας παραλίας, ως σύμβολο ενηλικίωσης, ηρεμίας και ασφάλειας.



**Πηγή:** Κατασκευή με πλαστελίνη από συμμετέχοντα.

## 8. Παραμύθι

### Αγάπη

Τελευταία δραστηριότητα των συνεντεύξεων ήταν να δημιουργήσουν οι νέοι ένα δικό τους παραμύθι. Ο μόνος περιορισμός που τέθηκε ήταν ότι, έπρεπε το παραμύθι αυτό να αναδύεται μέσα από την εικόνα, που ο καθένας είχε επιλέξει αλλά και να συμπεριλάβουν το αντικείμενο που κατασκεύασαν με την πλαστελίνη. Έτσι λοιπόν, μπόρεσαν με έναν αφηγηματικό τρόπο να εκφράσουν συνειδητά και ασυνείδητα συναισθήματα, βιώματα, αποθέματα και ενδόμυχες σκέψεις ή προβληματισμούς.

Ένα πρότυπο συναισθήματος που αναδείχθηκε ήταν αυτό της αγάπης. Κατά την αφήγηση των παραμυθιών, το αίσθημα της αγάπης παρουσιάστηκε πολύ έντονα από όλους τους συνεντευξιαζόμενους. Αυτό που πρέπει να επισημάνουμε είναι ότι, ο καθένας απέδιδε και εξέφραζε την αγάπη με τον δικό του τρόπο. Αρχικά παρουσιάστηκε η αγάπη με την οικογενειακή και την ρομαντική της έννοια. Παρουσίασαν την οικογενειακή αγάπη, μέσα από την προστασία και φροντίδα της οικογένειας. Επίσης, περιγράφηκε η ρομαντική και σχεσιακή αγάπη, μέσα από τον έρωτα και την παρουσία ενός συντρόφου. Έγινε αισθητή και η αγάπη ενός φίλου ή ακόμα και ενός κατοικίδιου, καθώς αρκετοί παρουσίασαν να έχουν ως παρέα, συντροφιά, στήριξη κάποιον άλλον, που να μοιράζονται μαζί του την ιστορία. Μέσα από τα παραμύθια φάνηκε πως με τα πρόσωπα αυτά οι αναδυόμενοι ενήλικες νιώθουν ασφάλεια και πως ανήκουν κάπου. Όπως και οι ίδιοι επικοινωνήσαν, πρόκειται για ένα συναίσθημα που θέλουν να έχουν, να νιώθουν και να μοιράζονται στη ζωή τους.

Συνέντευξη 3: «Μια φορά και έναν καιρό, σε μια πολύ μικρή πόλη στο βουνό, ο μικρός Νικόλας είχε βγάλει βόλτα τον γάτο του τον Τζίμη στο δάσος. Ο Τζίμης ήταν μεγαλόσωμος γάτος με πολύ φουντωτό τρίχωμα, πολύ φιλικός προς τους ανθρώπους και τα λοιπά ζώα, του οποίου του άρεσε πολύ να εξερευνά. Μετά από κάποια ώρα βόλτας, βρήκαν μπροστά τους ένα εγκαταλελειμμένο τρένο. Ο μικρός Νικόλας άφησε τον γάτο του ελεύθερο και έτσι άρχισαν και οι δύο να τρέχουν από τη μία μεριά στην άλλη ψάχνοντας πράγματα να ανακαλύψουν. Ο Τζίμης, ο γάτος, γύρισε στον μικρό Νικόλα φέρνοντας του ένα κατσαβίδι. Το κατσαβίδι αυτό το χρησιμοποίησε ο Νικόλας για να φτιάξει μέσα μέσα σε αυτό το τρένο διάφορους χώρους που θα μπορούν όλα τα ζώα της περιοχής αδέσποτα, άγρια ή κατοικίδια να φάνε, να πιούν νερό και να προστατευτούν από τις καιρικές συνθήκες».

Συνέντευξη 4: «Ήταν μία φορά σε ένα δάσος μία κοπέλα με μακριά κόκκινα μαλλιά και μία μεγάλη, όμορφη τίγρη. Στον δρόμο για το σπίτι της κοντοστάθηκε σε ένα συγκεκριμένο σημείο, στο οποίο συναντιούνταν συχνά με το αγόρι που της αρέσει. Μετά από λίγα λεπτά, εμφανίστηκε και αυτός με μία μεγάλη και όμορφη ανθοδέσμη με μπλε και άσπρα λουλούδια και της την έδωσε. Η κοπέλα δέχτηκε τα λουλούδια και πήραν μαζί τον δρόμο για το σπίτι της, ώστε ο νεαρός να γνωρίσει τους γονείς της για να δειπνήσουν όλοι μαζί».

### Αισιοδοξία/Ελπίδα

Συναισθήματα και σκέψεις που εκφράστηκαν από τους συνεντευξιαζόμενους, είτε στη συνέντευξη είτε κατά την διαδικασία των δραστηριοτήτων, εμφανίζονται και

στα παραμύθια τους, με έναν πιο γλαφυρό και έμμεσο τρόπο ωστόσο. Συναντάμε την αισιοδοξία και την ελπίδα με την έννοια ότι, οι δύσκολες καταστάσεις θα καλυτερέψουν και οι πιθανοί στόχοι και επιθυμίες θα επιτευχθούν.

Συνέντευξη 2: «Δεν ξέρει πως βρέθηκε στο κέντρο του ωκεανού. Το μόνο που ξέρει είναι πως πρέπει να φύγει. Περνάνε μέρες και νύχτες και το σκηνικό παραμένει το ίδιο. Μια στο τόσο θα εμφανιστεί καμιά νησίδα έρημη αλλά δε θα κάνει προσπάθεια να την εξερευνήσει. Δεν ξέρει πόσος καιρός έχει περάσει. Μια μέρα ξυπνάει και βλέπει ότι η βάρκα του έχει προσαράξει. Τριγύρω μόνο άμμος. Αρχίζει το περπάτημα μέχρι που συναντά μια όαση. Πίνει νερό, πλένει το πρόσωπό του και ξυπνάει. Ανοίγει τα μάτια του και βλέπει ένα δωμάτιο που δεν αναγνωρίζει. Κοιτάει στο καθρέφτη και βλέπει ένα γνώριμο πρόσωπο. Ξαφνικά ελπίζει ότι θα βρει κουράγιο να συνεχίσει να ζει. Ξεκινάει την μέρα του δίχως σκοπό αλλά μόνο με ελπίδα».

### *Ανάγκη προσωπικού χρόνου*

Έπειτα παρουσιάζεται η ανάγκη για μοναξιά, ηρεμία και η επιθυμία να περάσουν τα άτομα προσωπικό χρόνο με τον εαυτό τους. Οι ανάγκες αυτές συνδυάζονται περισσότερο με την αυτοφροντίδα και την ανασυγκρότηση του εαυτού. Τα άτομα εκφράζουν πως βρίσκονται σε μια περίοδο εξερεύνησης και αναζήτησης, για αυτό το λόγο παρουσιάζουν επίσης πολύ έντονα την ανάγκη για ελευθερία, αυτονομία και το αίσθημα απελευθέρωσης.

Συνέντευξη 9: «Καθώς συσχετίστηκε η εικόνα με έναν χώρο-τόπο διαφυγής ως υποθέσουμε ότι αυτά που φαίνονται ως μανιτάρια είναι τα «σπιτάκια» των ανθρώπων, που βρίσκουν την ηρεμία τους. Το κάθε «σπιτάκι» ανήκει σε ένα μόνο άτομο και μεταξύ τους έχουν την κατάλληλη απόσταση, ώστε να μην ακούγονται οι θόρυβοι και ενοχλούν τους άλλους. Στην εικόνα υπάρχει μόνο ένας άνθρωπος, ο οποίος βρίσκεται ήδη καιρό σε αυτό το μέρος. ... Τις ημέρες που ένιωθε ότι η μοναξιά, αντί να τον βοηθάει τον έπνιγε, μαγείρευε κεφτεδάκια. Τα κεφτεδάκια τα είχε συνδυάσει με στιγμές ηρεμίας, οικογενειακές, ζεστές, όπου το κλίμα ήταν τέτοιο που τον ηρεμούσε. Ήξερε ότι είχε φτάσει η στιγμή που θα έπρεπε να βρει τον δρόμο της επιστροφής, για αυτό και είχε βγει στην «αυλή», κοιτάζοντας την θέα, βλέποντας τα άλλα σπιτάκια, που ήταν άδεια. Και με συντροφιά την μυρωδιά από τα κεφτεδάκια, ένιωθε ότι ήταν τόσο ήρεμος, που ίσως ήταν η τελευταία μέρα της διαφυγής του».

### *Απώλεια*

Ως τελευταίο κοινό στοιχείο που εμφανίστηκε ήταν η έννοια της απώλειας. Αρκετά από τα παραμύθια παρουσίαζαν την απώλεια είτε με την κυριολεκτική της μορφή είτε με την μεταφορική της. Κατά κύριο λόγο αναφερόντουσαν στην απώλεια, στην εξαφάνιση ενός αγαπημένου προσώπου, που αγαπούσαν, που θαύμαζαν ή που επιθυμούσαν. Επίσης αναδείχθηκε και με την έννοια του θανάτου, του χαμού ενός ανθρώπου.

Συνέντευξη 6: «Μια φορά και έναν καιρό σε μια όμορφη και καταγάλανη παραλία, περνούσε την ώρα της μία μικρή κοπέλα, η Ελένη. Στην Ελένη άρεσε αυτή η παραλία γιατί την έκανε να ηρεμεί. Καθώς λοιπόν μια μέρα καθόταν

ανάσκελα και άφηνε τον ήλιο να της χαϊδεύει το απαλό και γεμάτο γαλήνη πρόσωπο ένα τρίξιμο στα δέντρα την τρόμαξε. Μέσα από αυτά άρχισε σιγά σιγά να εμφανίζεται ένα άλογο. Η Ελένη έβλεπε πρώτη φορά άλογο, όμως αυτό το άλογο δεν ήταν σαν όλα τα άλλα ήταν το μυθικό άλογο, ο Πήγασος. Η Ελένη πήγε κοντά του, αυτό τρόμαξε και έφυγε, η Ελένη έμεινε πίσω με ένα βλέμμα μετέωρο ανάμεσα σε απορία και φόβο, δεν πίστευε στα μάτια της, σε αυτήν την υπέροχη παραλία, που λαχταρούσε κάθε φορά να πάει, είδε ένα από τα πιο θαυμαστά άλογα. Πήγαινε μέρες εκεί με την ελπίδα να το ξανά δει, όμως μάταια είχε χαθεί για πάντα και μήπως δεν υπήρχε ποτέ;

Περίεργο μέρος αυτή η παραλία, όταν βρεθείς και εσύ στην δική σου παραλία και δεις τον δικό σου Πήγασο φρόντισε να του φερθείς καλά και μην τον τρομάξεις, μπορεί να μην τον ξανά δεις».

### *Συνειδητοποιήσεις για το οικογενειακό πλαίσιο*

Η παρούσα εργασία πραγματοποιήθηκε με την μορφή ποιοτικής έρευνας, όπως αναφέρθηκε και στην μεθοδολογία. Αυτό έδωσε την δυνατότητα να παρουσιαστούν ελεύθερα και αυθόρμητα σκέψεις και εμπειρίες, καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής των συμμετεχόντων. Ένα κοινό μοτίβο που εμφανίστηκε αφορούσε, το πώς τα άτομα στην αναδυόμενη ενηλικίωση αντιλαμβάνονται το οικογενειακό πλαίσιο και κυρίως τους γονείς.

Από μερικούς συνεντευξιαζόμενους εμφανίστηκε αυτό το μοτίβο κατά την συζήτηση μας στο άνοιγμα της συνέντευξης και αργότερα, μέσα από δραστηριότητες, αφού είχε δημιουργηθεί μια σχέση μεταξύ μας. Το ζητούμενο είναι πως τα άτομα, που βρίσκονται σε αυτήν την ηλικιακή περίοδο, αρχίζουν να συνειδητοποιούν πράγματα και για τους άλλους, όχι μόνο για τον εαυτό τους. Οι πρώτες συνειδητοποιήσεις συμβαίνουν μέσα στην οικογένεια, καθώς πρόκειται για τον πιο άμεσο και στενό κύκλο, με τον οποίο έρχονται πρώτα σε επαφή. Τα άτομα εκλογικεύουν και απομυθοποιούν τους γονείς τους. Αρχίζουν να τους αντιλαμβάνονται περισσότερο σαν άτομα, παρά σαν γονείς. Αυτό τους δίνει την άνεση να συνομιλούν μαζί τους, για πιο σοβαρά και κρίσιμα θέματα. Δεν φοβούνται να έρθουν σε σύγκρουση και σε αντιπαράθεση μαζί τους ή να εκφράσουν τις απόψεις τους, οι οποίες δεν είναι πάντα αρεστές ή σύμφωνες με αυτές των γονέων. Αισθάνονται πλέον ως ισότιμα μέλη εντός της οικογένειας και φαίνεται να καταργείται η ιεραρχία, που υπήρχε τα προηγούμενα χρόνια. Όλα αυτά συχνά στεναχωρούν και προβληματίζουν τους νέους γιατί, πολλές φορές όπως ανέφεραν καταλαβαίνουν καταστάσεις και συμπεριφορές πολύ καλύτερα, από ότι πιο πριν. Επίσης, αντιλαμβάνονται σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας και προβλήματα, που πιθανόν υπάρχουν, τα οποία δυσκολευόντουσαν ή μπορεί και να μην ήθελαν να τα δουν. Όμως, αυτές οι καταστάσεις βοηθούν τους αναδυόμενους ενήλικες να ανεξαρτητοποιηθούν και να προσδιορίσουν καλύτερα ποιοι είναι, σαν ξεχωριστοί άνθρωποι από το οικογενειακό πλαίσιο.

Συνέντευξη 4: «Είναι μικροί. Άρα νιώθω ότι, είναι αυτό που λένε ότι ξέρεις «Μην είσαι τόσο αυστηρός με τους γονείς, γιατί τώρα μαθαίνουν πώς να είσαι γονέας» και τα λοιπά. Ε το ένιωθα λίγο αυτό, αλλά ήτανε πάντα πολύ καλοί. Δηλαδή αν είναι που τους κατηγορώ για κάτι, είναι γιατί όταν έγιναν γονείς έβαλαν πίσω τον εαυτό τους σαν οντότητα και έβαλαν μπροστά τον ρόλο του γονέα.»

Συνέντευξη 5: «Ε όσον αφορά την οικογένεια μου, ε επαναπροσδιορίζω και αντιλαμβάνομαι πλέον σε πολύ μεγάλο βαθμό, ε το ότι σαν άνθρωπο εμένα με χαλάνε πολύ ας πούμε κάποιες απόψεις που μπορεί να υπάρχουνε ή κάποιες συμπεριφορές, από μέρους θα πω κυρίως των γονιών μου ...»

### *Έλλειψη χρόνου*

Σε ένα γενικό πλαίσιο οι νέοι παρουσίασαν αρκετά προσωπικά στοιχεία και στάδια της ζωής τους, καθ' όλη τη διάρκεια των συνεντεύξεων. Μέσα από αυτές τις αφηγήσεις δόθηκε η δυνατότητα να αναδειχθεί μία ακόμα θεματική ενότητα που αφορούσε την πίεση που βιώνουν τα άτομα στην καθημερινότητα τους σχετικά με τον χρόνο. Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες εξέφρασαν ξεκάθαρα την έλλειψη χρόνου που αισθάνονται, το οποίο τους προκαλεί αρκετό άγχος.

Αρχικά ως αιτία αυτού ανέφεραν το κομμάτι της σχολής. Πολλοί θεωρούν δύσκολη την σχολή τους, επισήμαναν ότι καταλαμβάνει σημαντικό μέρος του χρόνου τους και ότι τα χρόνια σπουδών έχουν αυξηθεί, γεγονός που τους περιορίζει. Επιπλέον, ο συνδυασμός σχολής και εργασίας καταστέλλει τους αναδυόμενους ενήλικες και δεν αφήνει χώρο για ψυχαγωγία και διασκέδαση. Τόσο ο ακαδημαϊκός όσο και ο εργασιακός χώρος έχουν γίνει αισθητά απαιτητικοί. Έτσι λοιπόν, παρουσιάστηκε και η πρόκληση να αναλαμβάνουν εθελοντικές εργασίες ή project, που να αφορούν τις σπουδές ή την δουλειά τους, για να τα εντάξουν στο βιογραφικό τους.

Όλες αυτές οι ευθύνες δεν αφήνουν χρόνο να ασχοληθούν με πράγματα που τους ευχαριστούν και τους αρέσουν. Επίσης αισθάνονται απομονωμένοι, αφού αδυνατούν να αφιερώσουν χρόνο στα αγαπημένα τους πρόσωπα ή να κάνουν νέες γνωριμίες. Οι επιπτώσεις εξαπλώνονται και στον εαυτό, αφού δεν υπάρχει ο απαραίτητος και αναγκαίος χρόνος να ασχοληθούν και να φροντίσουν τους ίδιους.

Συνέντευξη 1: «Θα ήθελα να έχω παραπάνω χρόνο. ... Γιατί και να έχω παραπάνω χόμπι δεν θα μου έφτανε ο χρόνος να τα κάνω, π.χ. θα ήθελα να ασχολούμαι με ένα άθλημα ή κάτι έτσι εξωτερικό ...»

Συνέντευξη 3: «Ενδιαφέροντα, πλέον δεν υπάρχουνε πολλά. Όχι δεν υπάρχουνε, δεν έχω χρόνο να ασχοληθώ, γιατί δουλεύω από το πρωί μέχρι το βράδυ.»

### **Συζήτηση**

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας ήταν να αναδείξει και να εξετάσει σε βάθος τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τα βιώματα και τα αποθέματα που παρατηρούνται κατά το ηλικιακό φάσμα της αναδυόμενης ενηλικίωσης. Τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα ανήκουν στο πιο κρίσιμο και μεταβατικό στάδιο σύμφωνα με την θεωρία του Arnett (2000). Το γεγονός αυτό βοήθησε να δούμε τους αναδυόμενους ενήλικες σε μια περίοδο που οι συνθήκες ζωής τους αλλάζουν, σε προσωπικό, διαπροσωπικό, ψυχοκοινωνικό, εκπαιδευτικό αλλά και επαγγελματικό επίπεδο.

Όσον αφορά το προσωπικό επίπεδο, όπως οι ίδιοι οι συνεντευξιαζόμενοι ανέφεραν, η μεγαλύτερη δυσκολία που αντιμετωπίζουν σε αυτό το διάστημα της ζωής τους είναι η αναζήτηση της ταυτότητας τους. Τα άτομα καλούνται να ενηλικιωθούν, ενώ ακόμα δεν έχουν αποκτήσει πλήρως την αυτονομία και την ανεξαρτησία τους (Arnett,

2024). Προκαλείται λοιπόν σύγχυση στους αναδυόμενους ενήλικες. Δεν αναγνωρίζουν τους εαυτούς τους ως ενήλικες, αλλά ταυτόχρονα είναι υποχρεωμένοι να πάρουν μόνοι τους σοβαρές αποφάσεις για την ζωή τους. Όπως χαρακτηριστικά μας έδειξαν τα αποτελέσματα της έρευνας και φαίνονται να συμφωνούν με τις έρευνες των Arnett και συνεργατών (2006; 2014), οι αναδυόμενοι ενήλικες προσπαθούν κατά το αναπτυξιακό αυτό στάδιο να διαμορφώσουν τον χαρακτήρα και την προσωπικότητα τους, να ανακαλύψουν τι θέλουν και τι επιθυμούν όπως και ποιοι είναι σαν άνθρωποι. Οι αναζητήσεις αυτές ξεκινούν από ένα εσωτερικό στάδιο και προχωρούν στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο.

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να αναφέρουμε τις κοινές δεξιότητες, που παρουσίασαν ότι έχουν αναπτύξει. Η αλήθεια είναι πως δεν βρέθηκε κάποια σχετική βιβλιογραφία, θεωρώ όμως πολύ βασικό να αναδείξουμε αυτή την πλευρά των αναδυόμενων ενηλίκων. Αρχικά αναδείχθηκε ως κοινό μοτίβο η δυνατότητα προσαρμοστικότητας. Τα άτομα, μέσα από παραδείγματα και βιώματα, παρουσίασαν την δεξιότητα τους αυτή, να προσαρμόζονται σε καταστάσεις οι οποίες είναι πρωτόγνωρες, δύσκολες ή απαιτητικές για τους νέους. Επιπλέον η δεξιότητα αυτή συναντάται και μέσα σε ομάδες και παρέες, με τις οποίες θα πρέπει να συνυπάρξουν και να αλληλεπιδράσουν. Πρόκειται για ένα σημαντικό σημάδι ενηλικίωσης και αναδεικνύει την ωριμότητα των ατόμων. Στη συνέχεια, οι νέοι αποκάλεσαν και περιέγραψαν τους εαυτούς τους ως ευδιάθετες παρουσίες στον χώρο. Όπως και η προσαρμοστικότητα έτσι και αυτή τους η δεξιότητα φαίνεται να τους βοηθάει στις διαπροσωπικές τους σχέσεις και κυρίως στις νέες γνωριμίες, που κάνουν μεγαλώνοντας στη ζωή τους, όπου το πλαίσιο δεν είναι πάντα το ίδιο, αλλά και τα πρόσωπα που έρχονται σε επαφή μπορεί να αλλάζουν συχνά. Έτσι, μέσα στις συνεντεύξεις ακούσαμε τα άτομα να αντεπεξέρχονται σε καταστάσεις και να τις αντιμετωπίζουν με έναν ευδιάθετο τόνο. Ως τελευταία δεξιότητα αποκαλύφθηκε ο δυναμισμός, που κάνει τα άτομα να ξεχωρίζουν και να διακρίνονται μεταξύ άλλων. Η δεξιότητά τους αυτή τους δίνει δύναμη να συνεχίσουν και να προσπαθούν για όσα θέλουν και πιστεύουν.

Όλα τα παραπάνω μπορούν να δώσουν εξήγηση για τους λόγους που οι αναδυόμενοι ενήλικες χαρακτηρίζονται αισιόδοξοι και εκφράζουν έντονα το αίσθημα της ελπίδας (Arnett, 2000). Η αισιοδοξία και η ελπίδα διαφάνηκαν μέσα στις συνεντεύξεις σε διάφορα σημεία τόσο έμμεσα όσο και άμεσα. Πρώτα εκφράστηκε μέσω των εικόνων και έπειτα εμφανίστηκε έντονα στα παραμύθια. Οι νέοι παρουσιάστηκαν να είναι αισιόδοξοι για το μέλλον, παρά τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν στην ζωή τους, αλλά φάνηκε και η ανάγκη τους να νιώσουν αυτά τα συναισθήματα.

Οι αναδυόμενοι ενήλικες όμως, δεν είναι απλά μονάδες, αλλά εντάσσονται σε ένα κοινωνικό περιβάλλον, το οποίο τόσο τους επηρεάζει όσο και το επηρεάζουν. Επιβεβαιώθηκε η βιβλιογραφία, μέσω των αποτελεσμάτων, σχετικά με το πόσο σημαντικό ρόλο παίζουν οι διαπροσωπικές σχέσεις στη ζωή των αναδυόμενων ενηλίκων. Η θεωρία προσκόλλησης του Bowlby (1979) μας εξηγεί αρκετά το πώς και γιατί συνδεόμαστε με τους συγκεκριμένους άλλους. Πρόκειται για σχέσεις που αμοιβαία ασκούν επιρροή και διαπλάθουν τα άτομα και τις σχέσεις τους, διαρκώς (Barry et al., 2009; Van Dulmen et al., 2014; Zimmer-Gembeck et al., 2011). Διαφάνηκε πως τα άτομα, όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις και περιόδους, συχνά ξεσπούν στους άλλους, αντιδρούν με θυμό και νεύρα και κάποιες φορές με κακία. Ακόμα υπάρχουν άτομα που προτιμούν να απομακρυνθούν από τον περίγυρό τους

και να απομονωθούν. Πρόκειται για αντιδράσεις των ατόμων που προκαλούν διαταραχές και εντάσεις στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Συχνά οι άλλοι μπορεί να δυσαρεστούνται από τις συμπεριφορές αυτές και με τη σειρά τους να απομακρύνονται, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στην διακοπή σχέσεων.

Επιπλέον, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δεν φαίνεται να επιβεβαιώνουν αλλά ούτε και να διαψεύδουν άμεσα την μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και της αντικοινωνικής συμπεριφοράς, όπως ανέφερε στην έρευνα του ο Arnett (2006). Ωστόσο, η ανάγκη απομόνωσης που εκδηλώθηκε κατά τις συνεντεύξεις, αλλά και η έλλειψη χρόνου, που εμφανίστηκε από τους περισσότερους συμμετέχοντες ως παράπονο, μας προβληματίζουν σχετικά με το αν ισχύει η δήλωση αυτή ή όχι. Δεν γίνεται έλεγχος των επιπέδων κατάθλιψης στην αναδυόμενη ενηλικίωση και τα παραπάνω ευρήματα σχετικά με το αίσθημα ελπίδας που εξέφρασαν οι νέοι δεν μας επιτρέπουν να την επιβεβαιώσουμε. Ωστόσο, μια πιο διερευνητική ματιά θα ήταν χρήσιμη.

Τα αποτελέσματα μας συμφωνούν επίσης με την έρευνα των Steinberg και Silverberg (1986), πως οι νέοι καθώς μεγαλώνουν, ενηλικιώνονται και ανεξαρτητοποιούνται, αρχίζουν να αντιλαμβάνονται τους γονείς τους ως άτομα εντός του ίδιου κοινωνικού πλαισίου και όχι απλά ως γονείς και κυρίαρχα πρόσωπα της οικογένειας. Όπως αναφέρεται, δεν εκλείπει ο σεβασμός, η αγάπη και η ευγνωμοσύνη για τους γονείς. Αντιλαμβάνονται όμως, πως είναι άνθρωποι με τις δικές τους ιδεολογίες και απόψεις, τις δικές τους εμπειρίες και μπορούν όπως όλοι να κάνουν λάθη. Επίσης, κατανοούν στο στάδιο αυτό, πως δεν χρειάζεται να συμφωνούν πάντα με τους γονείς τους και να τους ακολουθούν.

Η ευγνωμοσύνη για τους γονείς και για τις υπόλοιπες στενές σχέσεις, εκφράστηκε κυρίως μέσα από το αντικείμενο που δημιούργησαν οι συμμετέχοντες με την πλαστελίνη. Παρουσιάστηκε ως πολύ σημαντικό να έχουν δίπλα τους άτομα που να τους καταλαβαίνουν, να αισθάνονται οικειότητα και σταθερότητα μαζί τους, να έχουν κοινές εμπειρίες, που να μπορούν να μοιραστούν και να απολαύσουν (McNamara Barry et al., 2014). Στο σημείο αυτό εξηγείται λοιπόν και η ανάγκη για ταύτιση που παρουσιάστηκε στα αποτελέσματα μας. Οι αναδυόμενοι ενήλικες καλούνται να φύγουν από το ασφαλές και προστατευτικό καλούπι της οικογένειας ή ακόμα και του σχολείου και να βγουν στο κοινωνικό περιβάλλον, στο οποίο τίποτα δεν είναι σίγουρο. Για τον λόγο αυτό φαίνεται να έχουν και τόσο μεγάλη ανάγκη να ταιριάξουν, να γίνουν αποδεκτοί και αρεστοί από τους, καινούριους συχνά, άλλους.

Θα ήθελα να αναφερθώ ακόμα, στην ακαδημαϊκή περίοδο, που διανύουν ή έχουν ολοκληρώσει αρκετά άτομα στην αναδυόμενη ενηλικίωση. Πρόκειται επίσης, για ένα αρκετά κρίσιμο κομμάτι, για το οποίο συχνά οι νέοι δεν είναι καν προετοιμασμένοι. Ωστόσο, όπως φάνηκε, όταν τα άτομα έπρεπε να ανακαλέσουν μια στιγμή υπερηφάνειας από την ζωή τους, η ορκωμοσία και οι πανελλήνιες, οι οποίες έχουν ρόλο κατατεθέν για να περάσει ένα παιδί της ελληνικής κοινωνίας στο πανεπιστήμιο, ήταν τα βασικά ευρήματα. Σύμφωνα με τους D. N. Raïkou (n.d.; 2022) και Arnett (2016) το πανεπιστήμιο διαμορφώνει και διαπλάθει τα άτομα και τα βοηθάει να έρθουν σε επαφή με άτομα της ηλικίας τους. Τους προσφέρει την δυνατότητα να αναπτύξουν νέες δεξιότητες, να λάβουν νέες γνώσεις. Αυτό που παρουσιάστηκε ως αδυναμία του ακαδημαϊκού πλαισίου, το οποίο δεν αναφέρεται κάπου στην

βιβλιογραφία, είναι η αδυναμία οργάνωσης των πανεπιστημίων, όπως και ο συνδυασμός σπουδών με την εργασία. Οι περισσότεροι νέοι σήμερα λόγω οικονομικών δυσχερειών αναγκάζονται να εργαστούν, ενώ παράλληλα είναι και φοιτητές. Αυτές οι καταστάσεις, όπως είναι λογικό, προκαλούν πίεση και αρνητικά συναισθήματα στους νέους.

Κλείνοντας, πρέπει να αναφερθεί, πως η παρούσα εργασία είχε ως βασικό στόχο να ακουστεί η φωνή των νέων και να διαλευκάνει την δική τους οπτική για την ζωή. Το δείγμα της έρευνας ήταν περιορισμένο, όμως αυτό μου έδωσε την δυνατότητα να καταλάβω καλύτερα τον κάθε συμμετέχοντα ξεχωριστά και να τους προσφέρω, όσο περισσότερο μπορούσα, μια πιο θετική νότα και μια πιο αναστοχαστική χροιά. Φτάνοντας στο τέλος της συζήτησης αυτής έχουν προκύψει αρκετοί προβληματισμοί και ερωτήματα. Σίγουρα θεωρώ σημαντικό, σε μια καινούρια έρευνα, να διερευνηθούν περισσότερο τα ακαδημαϊκά βιώματα των αναδυόμενων ενηλίκων. Επιπλέον, θα πρέπει να εξεταστεί αρκετά αν οι νέοι κατά το διάστημα αυτό κλονίζονται από καταθλιπτικά συμπτώματα ή αντικοινωνικές συμπεριφορές και πώς το ευρύτερο περιβάλλον μπορεί να συμβάλει στην αποφυγή ή την καλύτερη αντιμετώπιση αυτών των συμπτωμάτων. Θα ήταν ενδιαφέρον να ανακαλύψουμε πώς οι αναδυόμενοι ενήλικες φαντάζονται τον μελλοντικό τους εαυτό. Ποιες οι βλέψεις τους για το μέλλον; Τι είναι σημαντικό για αυτούς να έχουν αποκτήσει τόσο πνευματικά όσο και υλικά;

### **Αναστοχαστικότητα**

Στο σημείο αυτό, είναι σημαντικό, για την εξασφάλιση της εγκυρότητας της παρούσας εργασίας, να είμαι αναστοχαστική και να παρέχω προσωπικές πληροφορίες, για την εμπειρία μου αλλά και την ταυτότητα μου και πως μπορεί αυτή να επηρέασε τα ευρήματα αυτής της έρευνας. Αρχικά θα ήθελα να αναφέρω πως είμαι προπτυχιακή φοιτήτρια Ψυχολογίας. Η διαδικασία παραγωγής, διεξαγωγής και ολοκλήρωσης μιας πτυχιακής εργασίας είναι ένα πρωτόγνωρο ταξίδι και σίγουρα μια νέα πρόκληση για εμένα. Συγκεκριμένα, ασχολούμαι και εξασκώμαι πάνω στο κομμάτι της ποιοτικής έρευνας τον τελευταίο χρόνο. Σίγουρα, ένας χρόνος δεν είναι αρκετός για να μάθω σε βάθος να χρησιμοποιώ και να μεταδίδω την ποιοτική πρακτική. Ωστόσο, μέσα από μαθήματα, εργαστήρια και συχνή εποπτεία, κατά το διάστημα διεξαγωγής της πτυχιακής μου, ήρθα πολλές φορές σε άμεση και ουσιαστική επαφή με τη συγκεκριμένη επιστημονική προσέγγιση. Έμαθα να έρχομαι σε επικοινωνία με άλλα άτομα, σε ένα πιο βαθύ και προσωπικό επίπεδο, να σχετίζομαι μαζί τους αλλά και να συνδέομαι με τον ίδιο μου τον εαυτό. Έκανα πολλές φορές χρήση πολυτροπικών δραστηριοτήτων, όπως είναι οι ζωγραφιές, οι εικόνες και η παραγωγή γραμμάτων, γεγονός που με βοήθησε να εξοικειωθώ μαζί τους, ώστε να μπορέσω στη συνέχεια να τα εφαρμόσω στους συμμετέχοντες της έρευνάς μου.

Στην πτυχιακή μου εργασία ερευνώ άτομα που βρίσκονται στην αναπτυξιακή φάση της αναδυόμενης ενηλικίωσης. Ως άτομο που βρίσκομαι σε αυτό το ηλικιακό φάσμα, είναι πιθανόν να επηρέασα την διεξαγωγή της έρευνας και των αποτελεσμάτων της. Με την σειρά μου όμως, επηρεάστηκα και εγώ κατά την διάρκεια παραγωγής των δεδομένων και κυρίως κατά την διαδικασία των συνεντεύξεων. Ερχόμενη σε επαφή με τους συνεντευξιαζόμενους, το θετικό στοιχείο ήταν ότι μπορούσα να τους αισθανθώ και να τους καταλάβω, καθώς είχαμε με όλους έστω μία παρόμοια

εμπειρία ή βίωμα. Θεωρώ πως πρόκειται για ένα θετικό συμβάν, που με βοήθησε να έρθω σε ουσιαστική επαφή και να δημιουργήσω ένα ασφαλές πλαίσιο για να μιλήσουν. Αυτή η συνειδητοποίησή μου, μπορώ να πω πως δεν συνέβη αμέσως. Στην αρχή μάλιστα, ήμουν αρκετά διστακτική και ανασφαλής, με το αν θα καταφέρω να δημιουργήσω, μέσα στο χρονικό όριο των συνεντεύξεων, μια σχέση με τον κάθε συμμετέχοντα. Πιστεύω πως επιτεύχθηκε, σε ένα γενικό πλαίσιο. Αρκετή επιβεβαίωση έλαβα, όταν μερικοί συνεντευξιζόμενοι μου, μετά από κάποιες μέρες ή βδομάδες μου επικοινωνήσαν πόσο τους βοήθησε η συζήτηση μας σε ένα προσωπικό επίπεδο, καταλαβαίνοντας ή συνειδητοποιώντας καταστάσεις αλλά και συναισθήματα τους, που προηγουμένως μπορεί να μην είχαν προσέξει ή να μην τους είχαν δώσει την ανάλογη σημασία.

Το ίδιο συνέβη και σε εμένα. Μέσα από τις συζητήσεις, που είχα με τους συμμετέχοντες, συνειδητοποίησα λανθασμένες και σωστές συμπεριφορές που έχω, στην καθημερινότητά μου. Με βοήθησαν στο πώς να επιλύω πιθανά προβλήματα και καταστάσεις. Αντιλήφθηκα συναισθήματα, που βίωνα εκείνη τη χρονική περίοδο, τα οποία συνειδητά ή ασυνείδητα τα είχα αφήσει στην άκρη. Αρκετοί από τους συνεντευξιζόμενους μου μετέδωσαν την δύναμη και την αισιοδοξία τους και μου υπενθύμισαν πόσο βασικό είναι να φροντίζουμε τον εαυτό μας αλλά και να αναγνωρίζουμε και να ευγνωμονούμε τους ανθρώπους που έχουμε δίπλα μας.

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να αναφέρω επίσης, πως δεν υπήρχε πάντα το κατάλληλο πλαίσιο ή ο κατάλληλος χώρος για να διεξαχθούν όλες οι συνεντεύξεις. Οι περισσότερες όμως, κατάφερα να γίνουν σε ασφαλές και άνετο μέρος, μακριά από πολλά εξωτερικά ερεθίσματα. Συνέβησαν λάθη από πλευράς μου, κυρίως στις πρώτες συνεντεύξεις, καθώς και εγώ η ίδια δεν είχα εξοικειωθεί ακόμα με την όλη διαδικασία. Ακόμα και αυτά τα λάθη όμως, δεν θεωρώ πως επηρέασαν σε βάθος την διεξαγωγή των αποτελεσμάτων. Προσωπικά μπορώ να πω πως επειδή, εκείνο το διάστημα ήρθα αντιμέτωπη με κάποιες δύσκολες, προσωπικές καταστάσεις, αυτό που έμαθα και με βοήθησε πολύ η όλη διαδικασία να εξασκήσω ήταν, το να αφήνω εκτός των συνεντεύξεων και της έρευνας μου τα δικά μου προβλήματα. Ως μέλλουσα ψυχολόγος και ως άτομο που αγαπώ πολύ αυτή την επιστήμη, είμαι αρκετά ευγνώμων που υλοποίησα μια τέτοια έρευνα, η οποία με έφερε σε άμεση και ουσιαστική επαφή τόσο με τους άλλους όσο και με τον ίδιο μου τον εαυτό.

### **Καταληκτικές σκέψεις**

Φτάνοντας στο τέλος της παρούσας εργασίας θα πρέπει να γίνουν αντιληπτά και κατανοητά τα σημαντικότερα ευρήματα και οι έννοιες που προέκυψαν. Το αναπτυξιακό στάδιο της αναδυόμενης ενηλικίωσης πρόκειται για μια νέα φάση ζωής, που έχει παρατηρηθεί στις δυτικές κοινωνίες και δικαίως, όπως προέκυψε από αυτή την μελέτη, ξεχωρίζει από την εφηβεία και την ενηλικίωση. Οι αναδυόμενοι ενήλικες επιδιώκουν και αναζητούν την ταυτότητα τους, διαπλάθουν την προσωπικότητά τους και τον χαρακτήρα τους, καθώς έρχονται σε επαφή με νέες εμπειρίες και γνωριμίες.

Σημαντικό ρόλο παίζουν οι διαπροσωπικές σχέσεις και το ακαδημαϊκό περιβάλλον. Όσον αφορά τις διαπροσωπικές σχέσεις, εντός της οικογένειας αρχίζουν να έχουν πιο ενεργό ρόλο και φαίνεται να σπάει η ιεραρχική κλίμακα. Συναισθήματα τα οποία επιθυμούν να παίρνουν αλλά και δίνουν σε οικογένεια, φίλους και ερωτικούς

συντρόφους είναι η αγάπη, η αποδοχή, η οικειότητα και η ασφάλεια. Ταυτόχρονα όμως, επιδιώκουν να έχουν και τον προσωπικό τους χώρο και χρόνο για να μπορέσουν ανεξαρτητοποιηθούν. Στο κομμάτι της κοινωνικοποίησης και της αναζήτησης της ταυτότητας βοηθάει και το ακαδημαϊκό πλαίσιο, καθώς φέρνει τους νέους σε άμεση επαφή με συνομήλικους και με νέες δεξιότητες. Το πρόβλημα που φάνηκε να αντιμετωπίζουν τα άτομα στην Ελλάδα, εντός των πανεπιστημίων, ήταν αρχικά η έλλειψη οργάνωσης και ο συνδυασμός της εργασίας με τις σπουδές τους. Πρέπει να επισημανθεί όμως, πως παρά τις δυσκολίες αυτές, από τις σημαντικότερες στιγμές που οι νέοι νιώθουν υπερηφάνεια και συγκίνηση, καθώς τις ανακαλούν, είναι πρώτον οι πανελλήνιες, που εξασφαλίζουν την είσοδο τους στο πανεπιστήμιο και δεύτερον, η στιγμή της ορκωμοσίας, που τους ανοίγει το δρόμο για το επαγγελματικό τους μέλλον.

Παρά τα σημαντικά και πλαισιοθετημένα ευρήματα αυτής της έρευνας είναι σημαντικό να γίνει μια πιο στοχευμένη μελέτη γύρω από το ακαδημαϊκό περιβάλλον. Είναι σημαντικό να δούμε σε μελλοντική έρευνα πώς και υπό ποιες συνθήκες τα άτομα επιλέγουν διαφορετικές κατευθύνσεις και σχολές. Ποιοι είναι οι κοινωνικοί παράγοντες που επηρεάζουν τα άτομα; Ποιο είναι το συναισθηματικό αντίκτυπο κατά το διάστημα των σπουδών; Πολλά, νέα και ενδιαφέροντα ερωτήματα έχουν εμφανιστεί, τα οποία με τη σειρά τους ασκούν επιρροή στην ψυχολογία και την ένταξη των νέων στην κοινωνία και για αυτό είναι σημαντικό να διερευνηθούν.

### **Ευχαριστίες**

Ευχαριστώ, από τα βάθη της καρδιάς μου, όλους τους δικούς μου ανθρώπους, που ήταν δίπλα μου στο ταξίδι αυτό, με τον δικό τους μοναδικό τρόπο ο καθένας. Θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερω τους συμμετέχοντες της έρευνας, για τον χρόνο που διέθεσαν και το μοίρασμα τόσο των εμπειριών τους όσο και των συναισθημάτων τους και τον καθηγητή μου, κ. Αλέξιο Μπράιλα, για όλη την βοήθεια, την καθοδήγηση και την στήριξη του σε αυτό το νέο μονοπάτι, που ονομάζεται Ποιοτική Έρευνα.

### **Βιβλιογραφία**

- 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. (2006). The Psychology of Emerging Adulthood: What Is Known, and What Remains to Be Known? In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*. (pp. 303–330). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-013>
- Arnett, J. J. (2016). College Students as Emerging Adults: The Developmental Implications of the College Context. *Emerging Adulthood*, 4(3), 219–222.  
<https://doi.org/10.1177/2167696815587422>
- Arnett, J. J. (2024). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (3rd ed.). Oxford University Press New York.  
<https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001>

- 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)
- Barry, C. M., Madsen, S. D., Nelson, L. J., Carroll, J. S., & Badger, S. (2009). Friendship and Romantic Relationship Qualities in Emerging Adulthood: Differential Associations with Identity Development and Achieved Adulthood Criteria. *Journal of Adult Development*, *16*(4), 209–222. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9067-x>
- Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, *2*(4), 637–638. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00064955>
- Brailas, A. (2020). Using Drawings in Qualitative Interviews: An Introduction to the Practice. *The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2020.4585>
- Brailas, A. (2025a). The appreciative qualitative interview: A research method for empowering people. *Methodology*, *21*(1), 74–90. <https://doi.org/10.5964/meth.15421>
- Brailas, A. (2025b). Visual methods in psychological research: Developing an open-access set of images for qualitative and reflective work. *Homo Virtualis*, *8*(1), 45–53. <https://doi.org/10.12681/homvir.43213>
- 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>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Burr, V. (2015). *Social constructionism* (3. ed). Routledge.
- Cooperrider, D. L., Cooperrider, D. L., & Srivastva, S. (2013). A Contemporary Commentary on Appreciative Inquiry in Organizational Life. In D. L. Cooperrider, D. P. Zandee, L. N. Godwin, M. Avital, & B. Boland (Eds.), *Advances in Appreciative Inquiry* (Vol. 4, pp. 3–67). Emerald Group Publishing Limited. [https://doi.org/10.1108/S1475-9152\(2013\)0000004001](https://doi.org/10.1108/S1475-9152(2013)0000004001)
- Hojjat, M., & Moyer, A. (2017). *The psychology of friendship*. Oxford university press.
- Issari, P., & Pourkos, M. (2016). Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας. 200. <https://doi.org/10.57713/KALLIPOS-473>
- Kazdin, A. E. (Ed.). (2016). Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. In *Methodological issues and strategies in clinical research* (4th ed.). (pp. 495–512). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14805-030>
- McNamara Barry, C., Madsen, S. D., & DeGrace, A. (2014). *Growing Up with a Little Help from their Friends in Emerging Adulthood* (J. J. Arnett, Ed.; Vol. 1). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.008>

- Milevsky, A., & Heerwagen, M. (2013). A Phenomenological Examination of Sibling Relationships in Emerging Adulthood. *Marriage & Family Review*, 49(3), 251–263. <https://doi.org/10.1080/01494929.2012.762444>
- Portner, L. C., & Riggs, S. A. (2016). Sibling Relationships in Emerging Adulthood: Associations with Parent–Child Relationship. *Journal of Child and Family Studies*, 25(6), 1755–1764. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0358-5>
- Raikou, D. N. (n.d.). *REDEFINING ADULTHOOD: STUDENTS' EMERGING ADULTHOOD AND THE ROLE OF*.
- Raikou, N. (2022). *Emerging Adulthood and University students: The case of an Educational Greek Department*.
- Scharf, M., Shulman, S., & Avigad-Spitz, L. (2005). Sibling Relationships in Emerging Adulthood and in Adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 20(1), 64–90. <https://doi.org/10.1177/0743558404271133>
- Steinberg, L., & Silverberg, S. B. (1986). The Vicissitudes of Autonomy in Early Adolescence. *Child Development*, 57(4), 841. <https://doi.org/10.2307/1130361>
- Van Dulmen, M. H. M., Claxton, S. E., Collins, W. A., & Simpson, J. A. (2014). Work and Love Among Emerging Adults: Current Status and Future Directions. *Emerging Adulthood*, 2(1), 59–62. <https://doi.org/10.1177/2167696813516092>
- Willig, C. (2012). Perspectives on the epistemological bases for qualitative research. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol 1: Foundations, planning, measures, and psychometrics*. (pp. 5–21). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13619-002>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Madsen, S. D., & Hanisch, M. (2011). Connecting the intrapersonal to the interpersonal: Autonomy, voice, parents, and romantic relationships in emerging adulthood. *European Journal of Developmental Psychology*, 8(5), 509–525. <https://doi.org/10.1080/17405629.2011.567061>
- Μπράιλας, 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>

## Παράρτημα: Οδηγός Συνέντευξης

Άνοιγμα συζήτησης: δημιουργία σχέσης

- Σε ευχαριστώ πολύ που ήρθες και που συμμετέχεις σε αυτή την έρευνα.
- Πες μου λίγα λόγια για εσένα. Με τι ασχολείσαι; Ποια είναι τα χόμπι σου ή τα ενδιαφέροντα σου;
- Πες μου πως ήταν για εσένα η περιπέτεια της ζωής σου ως τώρα.
- Θα ήθελα να μου παρουσιάσεις μια τυπική καθημερινή σου μέρα.

Εικόνες

- Βλέπεις όλες αυτές τις κάρτες μπροστά σου ανοιγμένες. Πάρε το χρόνο σου, δεν υπάρχει σωστό και λάθος. Εμπιστεύσου την καρδιά σου, το μέσα σου, την ασυνείδητη μεριά του εαυτού σου. Τώρα για κάποιον λόγο, που ούτε εσύ μπορεί να μην ξέρεις, θα ήθελα να διαλέξεις μία από αυτές τις κάρτες.
- Πάρε λίγο τον χρόνο σου και επεξεργάσου την κάρτα που έχεις μπροστά σου. Το ότι διάλεξες αυτήν την κάρτα μπορεί κάτι να σημαίνει, ίσως κάτι πιθανόν σε τράβηξε σε αυτήν ή αισθάνθηκες κάτι. Επεξεργάσου τι βλέπεις, τι αισθάνεσαι; Παρατήρησε πιθανόν αλλαγές στο σώμα σου. Τι σου προκαλεί αυτή η εικόνα.
- Άσε τώρα για λίγο στο πλάι την κάρτα. Θα ήθελα τώρα να σκεφτείς ποια είναι η μεγαλύτερη δυσκολία που ίσως αντιμετωπίζεις αυτή την στιγμή. Που δυσκολεύεσαι περισσότερο σε αυτή την φάση της ζωής σου; Πάρε όσο χρόνο θες. Συνήθως το πρώτο που σου έρχεται στο μυαλό είναι και το πιο κατάλληλο να μοιραστείς ως δυσκολία. Δεν υπάρχει σωστό και λάθος. Ποια θα έλεγες πως είναι αυτή η δυσκολία που αντιμετωπίζεις; Μπορεί να είναι είτε μεγάλη είτε μικρή, δεν έχει σημασία. Είσαι έτοιμο; Θα ήθελες να μου πεις περισσότερα για αυτήν σου την δυσκολία; Με ενδιαφέρει πολύ πως το βλέπεις εσύ και να σε καταλάβω.
- Θεωρείς πως αυτή σου η δυσκολία επηρεάζει τις διαπροσωπικές σου σχέσεις; Θα ήθελες να μου πεις πως;
- Φαντάσου τώρα πως η κάρτα έχει φωνή και μπορεί να σου μιλήσει, να επικοινωνήσει μαζί σου. Μία σημαντική σημείωση είναι ότι η κάρτα σε ξέρει/ σε γνωρίζει. Τι θα σε συμβούλευε για το πρόβλημα που αντιμετωπίζεις;
- Η κάρτα συνεχίζει να θέλει να επικοινωνήσει μαζί σου και σου μιλάει ξανά. Ποια θα έλεγε ότι είναι η μεγαλύτερη δεξιότητα/ ικανότητα σου; Πώς θα σου έλεγε να χρησιμοποιήσεις αυτήν σου την ικανότητα για να αντιμετωπίσεις την τωρινή σου δυσκολία;
- Θεωρείς πως θα μπορούσες να αξιοποιήσεις αυτή σου την δεξιότητα στις διαπροσωπικές σου σχέσεις; Αν ναι πώς;

Ανάκληση στιγμών:

Αρνητική στιγμή

- Θα ήθελα τώρα να πάρεις τον χρόνο σου και να ανακαλέσεις μία δύσκολη στιγμή που αντιμετώπισες κατά την ακαδημαϊκή σου περίοδο ή κατά την διάρκεια των σπουδών σου. Μπορεί να είναι κάτι μεγάλο αλλά και κάτι μικρό. Δεν έχει σημασία. Ό,τι σου έρχεται πρώτο στο μυαλό.
- Θα ήθελες να μοιραστείς αυτή την στιγμή μαζί μου; Τι έγινε; Ποιοι συμμετείχαν; Πώς εξελίχθηκε; Υπήρχε κάποιος που σε βοήθησε/ ήταν δίπλα σου σε αυτήν την δυσκολία ή κάποιος που την επέτεινε;
- Πολύ ωραία! Σε ευχαριστώ που με εμπιστεύτηκες και μοιράστηκες αυτά τα πράγματα μαζί μου, αυτές τις δυσκολίες σου και τώρα αλλά και προηγουμένως.

Ανάκληση στιγμής επίτευξης (διερεύνηση αποθεμάτων)

- Τώρα θα σου ζητήσω να αλλάξουμε τελείως οπτική. Θα ήθελα να πάρεις πάλι τον χρόνο σου και να ανακαλέσεις μια εμπειρία αυτή την φορά ευχάριστη. Μια ανάμνηση/στιγμή

από τη ζωή σου ως τώρα στην οποία ένιωσες υπερηφάνεια, κατά την οποία κατάφερες πιθανόν κάτι ή την θυμάσαι με συγκίνηση.

- Θα ήθελες να την μοιραστείς μαζί μου; Τι έγινε; Πώς αισθάνθηκες; Ποιοι συμμετείχαν; Υπήρχε κάποιος με τον με τον οποίο ήσουν μαζί σε εκείνη τη στιγμή ή την μοιράστηκες μαζί του αργότερα;

#### Πλαστελίνη

- Στο σημείο αυτό θα ήθελα με την πλαστελίνη που έχεις μπροστά σου να φτιάξεις ένα αντικείμενο ή ό,τι άλλο θες που να χαρακτηρίζει την θετική στιγμή που ανακάλεσες. Είσαι ελεύθερο να φτιάξεις ό,τι θέλεις χωρίς περιορισμούς, δεν υπάρχει λάθος ή σωστό. Μπορείς να φτιάξεις κάτι συγκεκριμένο ή ακόμα και κάτι αφηρημένο. Ό,τι και αν φτιάξεις είναι δικό σου καθώς ήταν δική σου εμπειρία. Δεν με ενδιαφέρει το κομμάτι της καλλιτεχνικής διάστασης, όσο πιο αυθόρμητο τόσο καλύτερα. Όσο λιγότερο το σκεφτείς τόσο καλύτερα. Άσε ελεύθερο το χέρι σου να οδηγήσει την κατασκευή σου.
- Θα ήθελες να μου πεις τι έφτιαξες; Περιέγραψε μου πως θεωρείς ότι σχετίζεται με την στιγμή υπερηφάνειας που ανακάλεσες. Πώς σε κάνει να νιώθεις;

#### Παραμύθι

- Τώρα θα ήθελα να ξανά πάρεις στα χέρια σου την κάρτα. Πάρε λίγο τον χρόνο σου. Δες πως σε κάνει να νιώθεις τώρα. Άλλαξε αυτό που ένιωθες στην αρχή με το αυτό που νιώθεις τώρα; Έχεις κάποια αίσθηση;
- Με βάση την κάρτα που διάλεξες άλλα και το αντικείμενο που κατασκεύασες με την πλαστελίνη θα ήθελα να μου γράψεις ένα μικρό παραμύθι με αρχή, μέση και τέλος. Θέλω να δημιουργήσεις ένα όλο δικό σου παραμύθι που να αναδύεται μέσα από την κάρτα DIXIT. Δεν υπάρχει σωστό και λάθος. Εμπιστεύσου αυτό που νιώθεις, αυτό που σου έρχεται αυθόρμητα. Δεν χρειάζεται να σχετίζεται απαραίτητα με τα προηγούμενα που συζητήσαμε και αναφέραμε. Δεν χρειάζεται να μου παρουσιάσεις ένα συγκεκριμένο συμβάν. Μπορεί να είναι κάτι αλληγορικό και ελεύθερο, χωρίς περιορισμούς. Αυτό που θέλω μόνο από εσένα είναι να βάλεις με κάποιον τρόπο μέσα την κάρτα/εικόνα και την κατασκευή σου με την πλαστελίνη.
- Θα ήθελες να μοιραστείς μαζί μου το παραμύθι; Πώς πιστεύεις ότι μπορεί να σχετίζεται με τις δυσκολίες που έφερες; Πώς πιστεύεις ότι το παραμύθι απαντάει ή μπορεί να βοηθήσει στην δυσκολία που αντιμετωπίζεις σήμερα στη ζωή σου ή στις διαπροσωπικές σου σχέσεις; Θα μπορούσε να σχετίζεται και να αφορά την στιγμή επίτευξης/υπερηφάνειας που ανακάλεσες; Έχει κάποια σχέση με την δεξιοτητα που εσύ σαν άτομο κατέχεις; Ποιο είναι το μήνυμα που περνάει το παραμύθι σύμφωνα με εσένα;

#### Κλείσιμο συνέντευξης

Ο Οδηγός της συνέντευξης αναπτύχθηκε από την ερευνήτρια με αφετηρία και προσαρμόζοντας κατάλληλα πολλές καταξιωτικές και πολυτροπικές δραστηριότητες που αναπτύσσονται στα παρακάτω άρθρα:

Brailas, A. (2025a). The Appreciative Qualitative Interview: A Research Method for Empowering People. *Methodology. European Journal of Research Methods for the Behavioral and Social Sciences*, 21(1), 74–90. <https://doi.org/10.5964/meth.15421>

Brailas, A. (2025b). Visual methods in psychological research: Developing an open-access set of images for qualitative and reflective work. *Homo Virtualis*, 8(1), 45–53. <https://doi.org/10.12681/homvir.43213>

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>