



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ, ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ & ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

(ΠΡΩΗΝ ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ)

**Ρύθμιση Συναισθημάτων, Φιλία, Μαθησιακή Ετοιμότητα και
Συμπεριφορά**

Πτυχιακή εργασία
Μαλισσόβας Σπυρίδων

Αθήνα, 2022



HAROKOPIO UNIVERSITY

SCHOOL OF ENVIRONMENT, GEOGRAPHY AND APPLIED ECONOMICS

DEPARTMENT OF ECONOMICS & SUSTAINABLE DEVELOPMENT

(FORMER DEPARTMENT OF HOME ECONOMICS AND ECOLOGY)

Emotion regulation, friendship, learning readiness and behavior

Bachelor thesis

Malissovas Spiridon

Athens, 2022



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΣΧΟΛΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ, ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ & ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

(ΠΡΩΗΝ ΤΜΗΜΑ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΑΣ)

Τριμελής εξεταστική επιτροπή

Αντωνοπούλου Αικατερίνη (Επιβλέπουσα)

**Επίκουρη Καθηγήτρια, Τμήμα Οικονομίας και Βιώσιμης Ανάπτυξης,
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο**

Κουτρούμπα Κωνσταντίνα

**Καθηγήτρια, Τμήμα Οικονομίας και Βιώσιμης Ανάπτυξης,
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο**

Σταμπολτζή Αγλαία

**Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό, Τμήμα Οικονομίας και Βιώσιμης
Ανάπτυξης, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο**

Ο Μαλισσόβας Σπυρίδων

δηλώνω υπεύθυνα ότι:

1) Είμαι ο κάτοχος των πνευματικών δικαιωμάτων της πρωτότυπης αυτής εργασίας και από όσο γνωρίζω η εργασία μου δε συκοφαντεί πρόσωπα, ούτε προσβάλει τα πνευματικά δικαιώματα τρίτων.

2) Αποδέχομαι ότι η ΒΚΠ μπορεί, χωρίς να αλλάξει το περιεχόμενο της εργασίας μου, να τη διαθέσει σε ηλεκτρονική μορφή μέσα από τη ψηφιακή Βιβλιοθήκη της, να την αντιγράψει σε οποιοδήποτε μέσο ή/και σε οποιοδήποτε μορφότυπο καθώς και να κρατά περισσότερα από ένα αντίγραφα για λόγους συντήρησης και ασφάλειας.

3) Όπου υφίστανται δικαιώματα άλλων δημιουργών έχουν διασφαλιστεί όλες οι αναγκαίες άδειες χρήσης ενώ το αντίστοιχο υλικό είναι ευδιάκριτο στην υποβληθείσα εργασία.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η εκπόνηση της πτυχιακής μου πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του προπτυχιακού μου κύκλου σπουδών στο τμήμα Οικονομίας και Βιώσιμης Ανάπτυξης κατά το ακαδημαϊκό έτος 2021-2022. Στόχος της εργασίας μου ήταν η εξέταση του ρόλου της φιλίας και της μαθησιακής ετοιμότητας στα συναισθήματα των εφήβων και νέων. Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την κυρία Αικατερίνη Αντωνοπούλου επιβλέπουσα καθηγήτρια μου για τη βοήθεια και την καθοδήγηση που μου πρόσφερε. Θα ήθελα ακόμα να ευχαριστήσω τους φοιτητές για τον χρόνο που αφιέρωσαν στη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου καθώς και τα πρόσωπα του οικείου περιβάλλοντός μου για την υποστήριξη και την ενθάρρυνση που μου πρόσφεραν κατά τη διάρκεια της εκπόνησης της εργασίας μου, συμβάλλοντας έτσι, στην επίτευξη του στόχου μου.

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	7
ABSTRACT.....	8
Κεφάλαιο 1: Εννοιολογικές διασαφήσεις	9
1.1 Ορισμός συναισθηματικής ρύθμισης.....	9
1.1.1 Δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης	11
1.1.2 Στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης	11
1.2 Η έννοια της φιλίας.....	14
1.2.1 Ποιοτικά χαρακτηριστικά της φιλίας.....	14
1.2.2 Διαταραχή φιλικών σχέσεων	15
1.3 Μαθησιακή ετοιμότητα	17
1.3.1 Η έννοια της ετοιμότητας	18
1.4 Ο σκοπός της παρούσας έρευνας.....	18
Κεφάλαιο 2: Μέθοδος	19
2.1 Συμμετέχοντες	19
2.2 Ερευνητικά εργαλεία	19
2.3 Διαδικασία	21
Κεφάλαιο 3: Αποτελέσματα	22
Κεφάλαιο 4: Συζήτηση	68
Βιβλιογραφία	71
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	74

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία εξετάζει και περιγράφει τις παρακάτω εκφάνσεις της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης των φοιτητών: ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων, αντιλήψεις για την ποιότητα των φιλικών σχέσεων, τη μαθησιακή ετοιμότητά τους και την κοινωνική τους συμπεριφορά. Ένα ενδιαφέρον αποτέλεσμα που προέκυψε είναι ότι ο αριθμός των φίλων στο χώρο του πανεπιστημίου σχετίζεται με τη διάθεση και τον τρόπο που σκέφτονται και μαθαίνουν οι νέοι. Επιπλέον, η φιλία βρέθηκε να βοηθάει και τον τρόπο που οι φοιτητές δηλώνουν ότι μπορούν να ελέγξουν τα συναισθήματά τους και τη συμπεριφορά τους. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας έχουν επιπτώσεις στο χώρο της εκπαίδευσης και της ψυχολογίας.

ABSTRACT

The present study examines and describes the following aspects of students' psychosocial development: ability to regulate emotions, perceptions of friendships quality, learning readiness and social behavior. An interesting result that emerged is that the number of friends in the university setting is related to the mood/emotions and the way young people think and learn. In addition, friendship was found to help the way students reported being able to control their emotions and their behavior. The findings of this research have implications in the field of education and psychology.

Κεφάλαιο 1: Εννοιολογικές διασαφήσεις

1.1. Ορισμός συναισθηματικής ρύθμισης

Θετικά ή αρνητικά ο ρόλος που παίζουν τα συναισθήματα στη ζωή του ανθρώπου είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Μπορεί πολλές φορές να φανούν χρήσιμα, μπορεί όμως και να δημιουργηθούν προβλήματα εάν αυτά δεν είναι κατάλληλα και δεν έχουν τη σωστή δυναμική.

Ο Thompson (1994) ορίζει τη ρύθμιση των συναισθημάτων ως εκείνες τις εσωτερικές και εξωτερικές διαδικασίες οι οποίες είναι υπεύθυνες για την αξιολόγηση, την παρακολούθηση και τη ρύθμιση των αποκρίσεων των συναισθημάτων, αλλά και των ειδικών χαρακτηριστικών τους, έχοντας σαν αποτέλεσμα ένα άτομο να επιτύχει τους στόχους του. Κατά τη γνώμη των Tice και Bratslavsky (2000), τα συναισθήματα και η ρύθμιση αυτών αποτελούν μια μορφή αυτορρύθμισης, το οποίο αποτελείται από μια σειρά από συστατικά, τα ίδια με άλλες μορφές αυτορρύθμισης. Τα πρότυπα, η παρακολούθηση και η ισχύς αποτελούν τα εν λόγο στοιχεία.

Ειδικότερα, κριτήριο είναι κάποια αφηρημένη ιδέα για τη θέληση των ανθρώπων να βρίσκονται σε μια κατάσταση αλλά και για τη θέληση να αντιδράσουν σε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Όταν το πρότυπο είναι ασαφές, είναι πρόβλημα με τη ρύθμιση. Στην παρακολούθηση, το άτομο προσέχει τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις του ώστε σε ύστερο χρόνο να προσαρμόσει με κατάλληλο τρόπο τη συμπεριφορά του. Ακόμα, το άτομο πρέπει να χαρακτηρίζεται από ανθεκτικότητα, ικανότητα να ξεπεράσει κάθε παρόρμηση και να επικεντρωθεί στην κατάκτηση των μελλοντικών του στόχων.

Η ύπαρξη κοινών σημείων με άλλες μορφές αυτορρύθμισης, διαφέρει με τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Θεωρείται «ειδική περίπτωση» διότι δύναται να υπονομεύσει άλλες προσπάθειες που απαιτούνται για την αυτορρύθμιση. Για παράδειγμα, αποφεύγοντας δυσάρεστες εργασίες, ένα άτομο μπορεί να ρυθμίσει προσωρινά τα συναισθήματά του, για βραχυπρόθεσμα οφέλη. Ωστόσο, υπάρχει πιθανότητα να διαταράξει άλλες διαδικασίες οι οποίες οφείλουν να επιτευχθούν, για παράδειγμα η

σωστή διαχείριση του χρόνου, ώστε το έργο να στεφθεί με επιτυχία. Απόρροια αυτού είναι η ικανοποίηση βραχυπρόθεσμων ενδιαφερόντων, πιο συγκεκριμένα η αποφυγή αρνητικών συναισθημάτων και αποτυχία επίτευξης μακροπρόθεσμων στόχων, προκαλώντας την επανεμφάνιση αρνητικών συναισθημάτων.

Η ρύθμιση των συναισθημάτων, όπως καταλαβαίνουμε, είναι η επιδίωξη του επηρεασμού της έντασης, της διάρκειας ή της ποιότητας των συναισθημάτων, θετικών ή αρνητικών, προκειμένου να επιτευχθούν καθορισμένοι στόχοι ή συμπεριφορές κατάλληλες στο πλαίσιο ενός ατόμου. Προκειμένου να επιτευχθεί συναισθηματική ρύθμιση, είναι αναγκαίο να έχουν διαμορφωθεί οι κατάλληλες στρατηγικές ρύθμισης και δεξιότητες. Ο ορισμός των στρατηγικών αφορά τους τρόπους που χρησιμοποιεί κάποιος για να ασκήσει επιρροή στη δημιουργία ή στην έκφραση των συναισθημάτων. Ενώ ακολουθώντας τα θεωρητικά μοντέλα ρύθμισης των συναισθημάτων, ο ορισμός των δεξιοτήτων είναι ο τρόπος κατά τον οποίο ένα άτομο επεξεργάζεται το σύνολο των συναισθημάτων του (π.χ. αποδοχή, προθυμία, ανοχή), και στη συνέχεια οδηγείται στην κατανόηση και αξιολόγηση αυτών.

Αν και δεν υπάρχουν πολλά εμπειρικά δεδομένα που να ερμηνεύουν το δεσμό μεταξύ στρατηγικών και δεξιοτήτων, υπάρχει η άποψη των Tull και Aldao (2015), οι οποίοι υποστηρίζουν ότι είναι δύο ξεχωριστές διαδικασίες, όμως με μια σχέση αμφίδρομη. Ειδικότερα, υποστηρίζουν ότι οι δεξιότητες αποτελούν εκείνη τη διαδικασία, η οποία εμφανίζεται σε υψηλότερο επίπεδο και επιδρά στις στρατηγικές που θα χρησιμοποιηθούν από το άτομο, και από τα θετικά αποτελέσματα που θα επιφέρουν αυτές. Όσον αφορά την έλλειψη δεξιοτήτων συντονισμού ισχύει ακριβώς το ίδιο. Παραδείγματος χάρη, άνθρωποι οι οποίοι δεν μπορούν να ανεχθούν αρνητικά συναισθήματα έχουν την τάση να διαλέγουν στρατηγικές αποφυγής ώστε να επιτύχουν τη ρύθμιση των συναισθημάτων τους. Στην αντίθετη πλευρά, η επανειλημμένη χρήση μη προσαρμοστικών στρατηγικών ελέγχου συναισθημάτων, σαν αυτή της αποφυγής της βίωσης του αρνητικού συναισθήματος, υπάρχει η πιθανότητα να έχει ως αποτέλεσμα την ελάττωση των ρυθμιστικών δεξιοτήτων, π.χ. η ανοχή ή η επίγνωση των συναισθημάτων που βιώνουν. Άρα, γίνεται αντιληπτό ότι

οι στρατηγικές και οι δεξιότητες αποτελούν έννοιες αλληλένδετες που αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους.

1.1.1 Δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης

Σύμφωνα με τους Berking et al., (2008α) και το μοντέλο που υπέδειξε, η ρύθμιση των συναισθημάτων συνδέεται με την αλληλεπίδραση συγκεκριμένων δεξιοτήτων. Για την ακρίβεια, ο συσχετισμός των δεξιοτήτων αυτών έχει να κάνει με τον τρόπο που το άτομο (και οι άλλοι) αντιλαμβάνεται αυτά τα συναισθήματα και τη δυνατότητα αναγνώρισης αυτών, τη δυνατότητα υποστήριξης του εαυτού του σε δύσκολες συναισθηματικές καταστάσεις, την τροποποίηση αρνητικών συναισθημάτων με τρόπους που αισθάνεται καλύτερα, την ικανότητα ανοχής της παρουσίας αρνητικών συναισθημάτων και να μην είναι αποδιοργανωμένος, για την επίτευξη σημαντικών στόχων.

Οι Berking et al., (2008β) υποστηρίζουν ότι η ικανότητα ανοχής συναισθημάτων με αρνητικό πρόσημο αποτελεί θεμελιώδη δεξιότητα ρύθμισης των συναισθημάτων και ότι αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την ψυχική υγεία του ατόμου. Ακολουθώντας τα στοιχεία της Timeless Research, οι δεξιότητες προετοιμασίας μπορούν να βοηθήσουν μακροπρόθεσμα την ψυχική υγεία του ατόμου, καθώς και να μειώσουν τη δύναμη των παραγόντων που προκαλούν στρες στο άτομο και μπορούν να έχουν σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων. Όπως είναι λογικό, η έλλειψη δεξιοτήτων ρύθμισης των συναισθημάτων συνδέεται άμεσα με τις ψυχικές διαταραχές και την προσκόλληση των αρνητικών συναισθημάτων.

1.1.2 Στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης

Η ρύθμιση των συναισθημάτων απαιτεί την ευέλικτη χρήση κατάλληλων στρατηγικών ρύθμισης. Ο σκοπός αυτών των στρατηγικών δεν είναι να αφαιρέσουν το συναίσθημα που βιώνει ένα άτομο αυτή τη στιγμή, αλλά να μειώσουν την ένταση ή τη διάρκεια αυτής της συναισθηματικής κατάστασης, καθιστώντας δυνατό τον έλεγχο των αντιδράσεων και τη συμμόρφωση του καθενός με τα πρότυπα που έχει επιλέξει για τον εαυτό του και για την επίτευξη των στόχων του.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η ρύθμιση των συναισθημάτων αναφέρεται στη συνειδητή ή ασυνειδητή εφαρμογή στρατηγικών από κάθε άτομο για την αλλαγή των συναισθημάτων του. Οι στρατηγικές που αναφέρονται είναι είτε προσαρμοστικές είτε δυσπροσάρμοστες. Σύμφωνα με τους Gross και John (2003), οι στρατηγικές που εφαρμόζονται διακρίνονται σε:

- Νωρίτερα, πριν τα συναισθήματα έχουν ισχυρό αντίκτυπο στη ζωή ενός ατόμου.
- Αργότερα, δηλαδή στρατηγικές που εφαρμόζονται αφού επικρατήσουν τα συναισθήματα.

Στη μελέτη τους, οι Gross και John (2003) επικεντρώθηκαν σε δύο στρατηγικές: το γνωστικό πλαίσιο και την εκφραστική καταστολή. Το γνωστικό πλαίσιο αναφέρεται στη γνωστική αλλαγή, πιο συγκεκριμένα της συναισθηματικής κατάστασης που βιώνει το άτομο τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο, με αποτέλεσμα την έγκυρη διόρθωση των αρνητικών συναισθημάτων ώστε να προληφθεί το ισχυρό αντίκτυπο. Η στρατηγική αυτή ακολουθείται προτού αρχίσουν οι συναισθηματικές καταστάσεις να επηρεάζουν τους ανθρώπους. Το γνωστικό πλαίσιο είναι μια μέθοδος ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων και των επιπτώσεών τους στη συμπεριφορά ενός ατόμου. Η καταστολή της έκφρασης, από την άλλη πλευρά, είναι μια στρατηγική που υλοποιείται έπειτα από το ξεκίνημα της επιρροής του συναισθήματος και έχει ως στόχο την ελάττωση της έκφρασης του συναισθήματος, αλλά όχι της έντασης των αρνητικών συναισθημάτων.

Εκτός από τις παραπάνω στρατηγικές για τη ρύθμιση των συναισθημάτων, υπάρχουν στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων της καθημερινότητας, που αποτελούν πηγές αρνητικών συναισθημάτων, όπως το άγχος. Η επιλογή των στρατηγικών για την επίλυση των ζητημάτων αυτών μπορεί να είναι προσαρμοστικών ή δυσπροσάρμοστων και να επικεντρώνονται στην καταπολέμηση προβλημάτων ή στη διαχείριση των συναισθημάτων και στη μείωση της έντασης. Οι στρατηγικές προσαρμογής είναι η αυτοβοήθεια, η οποία στοχεύει στην αναζήτηση βοήθειας από το άτομο για να επιτευχθεί η επίλυση του προβλήματος του, μέσω της κατανόησης και της εξωτέρικευσης των συναισθημάτων του. Μια άλλη στρατηγική είναι η

αυτοτιμωρία, η οποία είναι ακατάλληλη. Μέσω αυτής της τακτικής το άτομο οδηγείτε στη διατήρηση των αρνητικών συναισθημάτων, καθώς αναφέρει συνεχώς το πρόβλημα που το απασχολεί κατηγορώντας παράλληλα τον εαυτό του γι' αυτό. Αυτή η τακτική οδηγεί στη διατήρηση των αρνητικών συναισθημάτων καθώς το άτομο κατηγορεί συνεχώς τον εαυτό του για όποια προβλήματα συναντήσει και τα αναφέρει συνεχώς.

Με βάση άλλα σχετικά ερευνητικά δεδομένα, φαίνεται ότι η χρήση δυσπροσάρμοστων στρατηγικών ελέγχου των συναισθημάτων, όπως είναι η αυτοτιμωρία ή η στρατηγική της εκφραστικής καταστολής, συνδέονται με ψυχοπαθολογικά θέματα, παραδείγματος χάρη άγχος, κατάθλιψη. Αντίθετα, με τη χρήση προσαρμοστικών στρατηγικών, η αντιμετώπιση προβλημάτων ή το γνωστικό πλαίσιο, συνδέεται αντιστρόφως με ψυχοπαθολογικά προβλήματα. Ερευνητές έχουν καταλήξει, ότι η χρήση μη κατάλληλων στρατηγικών είναι πιο επιζήμιες από την έλλειψη προσαρμοστικών στρατηγικών και παίζει κεντρικό ρόλο στην εκδήλωση ψυχοπαθολογίας.

Συνοπτικά, οι στρατηγικές συνδέονται με την προσπάθεια ρύθμισης των συναισθημάτων, οι οποίες χωρίζονται στις κατάλληλες/προσαρμοστικές και στις ακατάλληλες/δυσπροσάρμοστες. Σαφέστερα, οι στρατηγικές αναδιαμόρφωσης και αυτοβοήθειας πιστεύεται ότι είναι προσαρμοστικές και προστατευτικές έναντι της εκδήλωσης αρνητικών συναισθημάτων και ψυχοπαθολογικών ενδείξεων. Αντίθετα, οι στρατηγικές εκφραστικής αναστολής και αυτοτιμωρίας χαρακτηρίζονται δυσπροσάρμοστες και συμβάλλουν στη διατήρηση και την ανάπτυξη των αρνητικών συναισθημάτων.

Σύμφωνα με έρευνες, η αδυναμία ρύθμισης των συναισθημάτων και η μη εύστοχη επίλυση δυσκολιών και προβλημάτων τα οποία προκύπτουν, οδηγεί στην εμφάνιση συμπεριφορών, όπως είναι η αναβλητικότητα. Οι δεξιότητες και οι στρατηγικές είναι βασικά συστατικά της ρύθμισης των συναισθημάτων. Για να μπορέσει ένα άτομο να αποφύγει και να διαχειριστεί σωστά όποιο αρνητικό συναίσθημα προέρχεται από δυσκολίες που συναντάει στο δρόμο του, πρέπει να έχει κατάλληλες δεξιότητες και να χρησιμοποιεί προσαρμοστικές στρατηγικές.

1.2 Η έννοια της φιλίας

Η φιλία είναι ένα διαχρονικό φαινόμενο που έχει μελετηθεί από τα αρχαία χρόνια. Το ενδιαφέρον των κοινωνικών επιστημών για τη φιλία ξεκίνησε τη δεκαετία του 1970 και εντάθηκε με το αυξανόμενο ενδιαφέρον για την κοινωνικοποίηση των παιδιών. Αυτό το απόφθεγμα από τον Αριστοτέλη είναι χαρακτηριστικό, "Κανείς δεν επιλέγει να έχει όλα τα πράγματα στον κόσμο, αλλά όχι φίλους." Τα κύρια ερευνητικά αντικείμενα είναι το γνωστικό επίπεδο των παιδιών σε κάθε ηλικία, τα κριτήρια επιλογής φίλων και ο αντίκτυπός τους στην αναπτυξιακή διαδικασία των παιδιών.

Η φιλία χαρακτηρίζεται από μια ισότιμη σχέση στην οποία και τα δύο μέρη είναι ικανοποιημένα. Στις φιλικές σχέσεις έχουμε εκφράσεις στοργής, αμοιβαιότητας και ισότητας μεταξύ των ανθρώπων (Shulman & Laursen, 2002). Η οικειότητα και η επιμονή αποτελούν δύο ακόμα καίρια χαρακτηριστικά της φιλίας, ενώ προστίθενται έννοιες όπως οι συναινετικές σχέσεις, η συναισθηματική αλληλεπίδραση, το ενδιαφέρον, η διασκέδαση και η ασφάλεια. Μέσω της φιλίας, τα άτομα κοινωνικοποιούνται λόγω της ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων, καθώς και χαρακτηριστικών προσωπικής ανάπτυξης, όπως η αυτογνωσία και η διαμόρφωση υψηλής αυτοεκτίμησης (Estell et al., 2009· Wojslawowicz Bowker et al. 2006). Είναι λοιπόν κατανοητό ότι οι επιπτώσεις της φιλίας στην ανθρώπινη ζωή είναι ποικίλες και κυρίως ευεργετικές. Η έννοια της φιλίας για τον καθένα μας δεν είναι η ίδια, αλλά καθορίζεται από τις εμπειρίες του κάθε ατόμου.

1.2.1 Ποιοτικά χαρακτηριστικά της φιλίας

Έχει διατυπωθεί η άποψη ότι στα εφηβικά χρόνια, η αναπτυξιακή πορεία ενός ατόμου μπορεί να επηρεαστεί από τρεις διαστάσεις της φιλίας. Αυτές είναι αν το άτομο έχει φίλους, από ποιους απαρτίζεται αυτή η φιλία και από το ποιοτικό επίπεδο αυτής της φιλίας (Berndt, 2004). Σχετικά με το ποιοτικό επίπεδο αυτής της φιλίας, αναγνωρίζονται θετικά χαρακτηριστικά, όπως είναι η εμπιστοσύνη, η

συντροφικότητα, η ασφάλεια, η υποστήριξη, όμως υπάρχουν και αρνητικά χαρακτηριστικά όπως είναι η ζήλια, η σύγκρουση, ο ανταγωνισμός, η κυριαρχία (Bagwell & Schmidt, 2011). Ακόμα κι αν υπάρχει ευνοϊκό κλίμα λόγω εξωτερικών συνθηκών (αλληλοεπιδρώντας με θετικό τρόπο) και υπάρχουν παρόμοια χαρακτηριστικά και προοπτικές μεταξύ δύο ατόμων, αυτό δεν οδηγεί απαραίτητα στην ανάπτυξη μιας φιλικής σχέσης μεταξύ τους. Σύμφωνα με τη θεωρία της κοινωνικής ανταλλαγής, βασικό συστατικό της φιλίας είναι η αμοιβαιότητα.

Τις φιλίες χαρακτηρίζουν συγκεκριμένοι κανόνες σύμφωνα με τους οποίους προσδιορίζεται τι είναι επιτρεπτό και τι όχι να κάνει ένα άτομο: κατά βούληση βοήθεια και υποστήριξη όταν το φιλικό πρόσωπο το χρειάζεται, σεβασμό προσωπικού χώρου, εχεμύθεια, εμπιστοσύνη, συνεργασία και υποστήριξη, ακόμα και όταν ο φίλος λείπει και αποφυγή δημόσιας κριτικής αυτού. Σε περίπτωση παραβίασης αυτών των κανόνων η διάλυση των φιλικών σχέσεων αποτελεί το πιθανότερο σενάριο (Piehler & Dishion, 2007· Werner & Crick, 2004). Ωστόσο, τον πιο σημαντικό λόγο για την κατάρρευση κάθε φιλικής σχέσης αποτελεί η ζήλια και η κριτική και αποδοκιμασία του ενός για τις υπόλοιπες προσωπικές σχέσεις του άλλου ατόμου. Εμμέσως πλην σαφώς, η καταπάτηση των κανόνων μιας φιλίας μπορεί να τους κάνει να χωρίσουν. Οι φιλίες συχνά καταρρέουν είτε επειδή οι άνθρωποι ζηλεύουν ο ένας τον άλλο είτε επειδή διαφωνούν με την επιλογή των άλλων προσωπικών σχέσεων του φίλου τους. Το αίσθημα προδοσίας από έναν φίλο και ιδίως στα εφηβικά χρόνια πιθανότατα θα αποτελέσει μια συγκλονιστική εμπειρία για την ψυχή ενός ατόμου. Το αίσθημα της προσωπικής αξίας του εντείνεται μέσω της φιλίας και με την προδοσία δέχεται ίσως το ισχυρότερο πλήγμα, διότι δεν πλήττει μονάχα τις απαιτήσεις του ατόμου για αποκλειστικότητα αλλά και την ανάγκη για αγάπη και τρυφερότητα.

1.2.2 Διαταραχή φιλικών σχέσεων

Οι φιλίες είναι απαραίτητες για την προσωπική ισορροπία των ανθρώπων. Λόγω αυτών των προνομιακών σχέσεων, μπορεί να εμπιστεύεται, να υποστηρίξει και να

βοηθάει ο ένας τον άλλον. Ο αληθινός φίλος θεωρείται ένας «ασφαλής επενδυτής». Είναι εκείνος με τον οποίο μπορούμε να μοιραστούμε τις χαρές και τις δυσκολίες της ζωής. Δεν αποτελεί λοιπόν έκπληξη το γεγονός ότι ορισμένοι από εμάς περνάμε δύσκολα και άσχημα κατά τη διάρκεια μιας φιλικής περιόδου απογαλακτισμού.

Μια φιλική σχέση, για να είναι βιώσιμη, απαιτεί δύο πράγματα: χρόνο και σωματική οικειότητα. Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη (384-322 π.Χ.), οι φίλοι πρέπει να «είναι μια πρέζα αλάτι μαζί», δηλαδή να έχουν μοιραστεί ιδιαίτερες στιγμές. Στο *La Dimension cachée*, ο Αμερικανός ανθρωπολόγος Hall (2014) εξετάζει την έννοια της «proxemics», τον ρόλο της φυσικής απόστασης μεταξύ δύο συνομιλητών στη διαδικασία της επικοινωνίας. Δείχνει ότι η «οικεία απόσταση» μεταξύ δύο φίλων είναι κατά μέσο όρο περίπου 50 εκατοστά, ενώ η «κοινωνική απόσταση», για παράδειγμα σε επαγγελματικό περιβάλλον, είναι μεγαλύτερη από 1,50 μέτρα. Μερικοί άνθρωποι έχουν την «περίεργη» εμπειρία της απελευθέρωσης από ένα περιορισμένο περιβάλλον επικοινωνίας: η συνάντηση φίλων σε δημόσιο παγκάκι σε απόσταση μεγαλύτερη από ένα μέτρο μπορεί να είναι πολύ απογοητευτική. Με τους φίλους είμαστε κοντά, ακόμα και χωρίς σωματική επαφή.

Η απουσία σωματικής επαφής στερεί όλα αυτά τα στοιχεία, γεγονός που καθιστά δυνατή την καλύτερη κατανόηση των συναισθημάτων του άλλου και την προσαρμογή στις αντιδράσεις του. Η αντίληψη είναι πολύ πιο περιορισμένη από την επαφή μέσω τηλεφώνου ή Skype. Από αυτή την άποψη, η φιλία γίνεται πιο περίπλοκη, ή σε κάθε περίπτωση απαιτεί περισσότερη προσπάθεια και από τα δύο μέρη.

Οι φιλίες μειώνονται, αλλά ταυτόχρονα γίνονται πιο οικείες και εκλεκτικές. Εστιάζει σε συγκεκριμένα άτομα, κάτι που του επιτρέπει να «ταξινομεί» ακόμα και στις σχέσεις.

Η σωματική απόσταση μεταξύ δύο φίλων δεν μειώνει απαραίτητα την αμοιβαία αγάπη τους. Έρευνες για την επικοινωνία δείχνουν ότι έχουμε διατηρήσει πολύ δυνατές φιλίες από μακριά. Κατά τη διάρκεια της Αναγέννησης, οι φιλόσοφοι Montaigne και La Boétie παρείχαν ένα τέλειο πρότυπο φιλίας. Ωστόσο, οι δυο τους

σπάνια συναντιόντουσαν. Αργότερα, τον 18ο αιώνα, η αλληλογραφία έγινε με μεγάλο ενθουσιασμό.

Μπορούμε να υποσχεθούμε ο ένας στον άλλον ότι η φιλία δεν θα κρατήσει για λίγο, αλλά μπορούμε να την τελειώσουμε ανά πάσα στιγμή. Όταν λοιπόν συναντάμε έναν φίλο που δεν έχουμε δει πολύ καιρό, νιώθουμε κοντά, όπως λέμε σε αυτές τις καταστάσεις, «σαν να μην φύγαμε ποτέ».

1.3 Μαθησιακή ετοιμότητα

Ένα μεγάλο ποσοστό μαθητών συναντά δυσκολία ή του είναι αδύνατο να ανταποκριθεί στις σχολικές απαιτήσεις. Οι αναπτυξιακές δεξιότητες και λειτουργίες στις οποίες καλούνται να ανταποκριθούν τα παιδιά, στην πραγματικότητα δεν έχουν αναπτυχθεί πλήρως. Πιο συγκεκριμένα, πρέπει να ανταποκρίνονται στα ερεθίσματα, να προσαρμοστούν στο περιβάλλον του σχολείου, καθώς και να συμμετέχουν στο πρόγραμμα του. Η έννοια της ετοιμότητας αποτελεί έναν πολυδιάστατο όρο ο οποίος παραπέμπει σε όλα τα αναπτυξιακά στάδια του παιδιού. Συμπεριλαμβανομένης, μεταξύ άλλων, της ετοιμότητας για μάθηση, καθώς και της προσαρμογής στο σχολικό περιβάλλον, όπου ο μαθητής καλείται να είναι έτοιμος διανοητικά, συναισθηματικά, κοινωνικά και σωματικά με σκοπό τη λήψη, επεξεργασία και χρήση περιβαλλοντικών ερεθισμάτων. Η σχολική ετοιμότητα αναφέρεται στο στάδιο στο οποίο ένα παιδί είναι έτοιμο για την απόκτηση γνώσεων, δεξιοτήτων και την ανάπτυξη στάσεων που θα βοηθήσουν την ομαλή προσαρμογή του στο περιβάλλον του σχολείου και την επιτυχή ανταπόκρισή του στις απαιτήσεις του σχολικού προγράμματος.

Πριν από τη δεκαετία του 1960 η σχολική ετοιμότητα σχετιζονταν με την βιολογική ωριμότητα. Στην θεώρηση αυτή συμβάλλει η αντίληψη ότι τα παιδιά ακολουθούν τους αναπτυξιακούς τους βιορυθμούς, ανεξάρτητα από τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα. Στη δεκαετία του 1960, ανατράπηκε αυτή η άποψη, υποστηρίζοντας ότι η ετοιμότητα για μάθηση βασιζόταν στην δεξιότητα των δασκάλων να προσαρμόζουν τις ιδέες και τις έννοιες στο αναπτυξιακό επίπεδο των παιδιών και όχι στη φυσική

τους ωριμότητα. Η επικράτηση αυτής της άποψης βοηθά στην αλλαγή των υφιστάμενων αντιλήψεων ετοιμότητας, οι οποίες έχουν εξευγενιστεί από βιολογικές αναπτυξιακές διαδικασίες και σχετίζονται με την άνθηση γνωστικών λειτουργιών, υπό την επιρροή ερεθισμάτων που ασκούνται από το περιβάλλον και πρέπει να προσαρμόζονται συνεχώς. Είναι πλέον αναγνωρισμένο ότι οι βιολογικοί παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο στην ωρίμανση και τη σχολική ετοιμότητα, όμως δεν αποτελούν τον κυρίαρχο παράγοντα. Ακόμα, η υπόθεση της μαθησιακής ετοιμότητας δεν αποτελεί παράγοντα μόνο της βιολογικής ωρίμανσης, αλλά επιδρά σε μεγάλο βαθμό με τον εμπλουτισμό ή της στέρηση της προσχολικής αγωγής και των πρώτων ερεθισμάτων. Υπάρχει επίσης η άποψη ότι η ωρίμανση και οι διαδικασίες αυτής αποτελούν βασική προϋπόθεση για να εμφανίσει ο μαθητής ορισμένες συμπεριφορές, οι οποίες δεν ακολουθούν μηχανιστικές διαδικασίες που επηρεάζονται από διάφορες μορφές ερεθισμάτων.

1.3.1 Η έννοια της ετοιμότητας

Ως έννοια της «ετοιμότητας» αναφέρεται ένα στάδιο ανάπτυξης που δείχνει την κλίση και την προθυμία κάποιου να υλοποιήσει ένα έργο. Στην περίπτωση των μαθητών, ο όρος «προετοιμασία» αναφέρεται στις δεξιότητες, στη στάση και στις γνώσεις όπου είναι αναγκαίες για να φοιτήσουν στο σχολείο ή πιο συγκεκριμένα στις δραστηριότητες εκείνες οι οποίες σχετίζονται με την τεχνολογία και την αξιοποίηση των τεχνολογικών πόρων για την επίτευξη εκπαιδευτικών στόχων. Η έννοια της προετοιμασίας μπορεί επίσης να αναφέρεται στην προετοιμασία για συμμετοχή στην ηλεκτρονική μάθηση (π.χ. με τη μορφή διαδικτυακής ή/και εξ αποστάσεως εκπαίδευσης).

1.4 Ο σκοπός της παρούσας έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η περιγραφική αποτύπωση των απόψεων των φοιτητών για την ικανότητά τους να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, την ποιότητα των φιλικών τους σχέσεων, τη μαθησιακή τους ετοιμότητα και εκφάνσεις της συμπεριφοράς τους.

Κεφάλαιο 2: Μέθοδος

2.1 Συμμετέχοντες

Πραγματοποιήθηκε δειγματοληπτική έρευνα 150 (n=150) φοιτητών, με τη χρήση του ερωτηματολογίου. Αναλυτικά σε αυτό απάντησαν 116 κορίτσια (ποσοστό 77,3 %) και 34 αγόρια (ποσοστό 22,7%), με μέσο όρο ηλικίας τα 24,5 έτη. Από αυτούς οι 92 δήλωσαν ότι δεν είναι εργαζόμενοι (ποσοστό 61,3%) και 77 ότι ζουν με τους γονείς τους (ποσοστό 51,3%). Οι 113 από τους ερωτηθέντες φοιτούν σε πανεπιστήμια της Αθήνας (ποσοστό 75,3%). Επίσης, το μεγαλύτερο ποσοστό, 103 άτομα, δήλωσε ότι είναι ικανοποιημένο από τη συνολική φοιτητική του πορεία (ποσοστό 68,7%). Ακόμα, οι 75 δήλωσαν ότι είναι λίγο ικανοποιημένοι από τον αριθμό μαθημάτων που περνάνε ανά εξάμηνο (ποσοστό 50%). Τέλος, 71 άτομα δήλωσαν ότι έχουν κάνει αρκετούς φίλους από την ημέρα που ξεκίνησαν να φοιτούν στο πανεπιστήμιο (ποσοστό 47,3%) και 85 δήλωσαν ότι λίγους από αυτούς τους φίλους που έχουν κάνει στο πανεπιστήμιο τους θεωρούν στενούς (κολλητούς) φίλους (ποσοστό 56,7%).

2.2 Ερευνητικά εργαλεία

Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν αρχικά ένα ερωτηματολόγιο με δημογραφικά στοιχεία και στη συνέχεια τα ακόλουθα ερωτηματολόγια:

A. Το Ερωτηματολόγιο για τη Ρύθμιση των Συναισθημάτων (Emotion Regulation Questionnaire – ERQ, Gross & John, 2003), το οποίο αξιολογεί τις ατομικές διαφορές στη χρήση των δύο βασικών στρατηγικών για τη ρύθμιση των συναισθημάτων, δηλαδή της γνωστικής επανεκτίμησης (προτάσεις 1, 3, 5, 7, 8 και 10) και της εκφραστικής καταστολής (προτάσεις 2, 4, 6, 9). Με τη γνωστική επανεκτίμηση, το άτομο επαναπροσδιορίζει και διαφοροποιεί τα έντονα συναισθήματα που του προκαλεί μια κατάσταση, ενώ με την εκφραστική καταστολή, τα αναστέλλει την έκφραση των συναισθημάτων του. Η κλίμακα είναι επτάβαθμη, με το 1 να δηλώνει Διαφωνώ απόλυτα και το 7 Συμφωνώ απόλυτα. Το μεγαλύτερο άθροισμα των

απαντήσεων υποδεικνύει τη στρατηγική ρύθμισης συναισθημάτων που χρησιμοποιεί το άτομο. Το εργαλείο αυτό έχει υψηλή αξιοπιστία, με τη γνωστική επανεκτίμηση να έχει δείκτη Cronbach α 0.79 και τη εκφραστική αναστολή 0.73.

Β. Το Ερωτηματολόγιο Φιλίας McGill (McGill Friendship Questionnaires - MFQ, Mendelson & Aboud, 1999), το οποίο αξιολογεί τις πεποιθήσεις των συμμετεχόντων για την ποιότητα των φιλικών τους σχέσεων. Η σύντομη εκδοχή του εργαλείου αυτού αποτελείται από 30 προτάσεις που πρέπει να απαντηθούν σε μία οκτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert (1=ποτέ και 8=πάντα). Οι προτάσεις αυτές εξετάζουν το πώς αντιλαμβάνονται οι φίλοι ποιοτικά χαρακτηριστικά της φιλίας τους, όπως α) η Συντροφικότητα (προτάσεις 1, 8, 14, 22 και 26), β) η Βοήθεια (προτάσεις 5, 12, 16, 23 και 25), γ) η Οικειότητα (προτάσεις 4, 11, 15, 24 και 28), δ) η Αξιοπιστία και η Εμπιστοσύνη (προτάσεις 6, 7, 10, 18 και 30), ε) η Αυτοεπικύρωση (προτάσεις 2, 9, 20, 21 και 27) και τέλος, στ) η Συναισθηματική Ασφάλεια (προτάσεις 3, 13, 17, 19 και 29). Η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου είναι πολύ καλή, με τον δείκτη Cronbach α να αναφέρεται πως είναι για κάθε υπο-κλίμακα: Συντροφικότητα 0.91, Βοήθεια 0.87, Οικειότητα 0.88, Αξιοπιστία και Εμπιστοσύνη 0.86, Αυτοεπικύρωση 0.85 και Συναισθηματική ασφάλεια 0.89, ενώ για το σύνολο του ερωτηματολογίου είναι 0.97.

Γ. Κλίμακα Ακαδημαϊκής Προσαρμογής (The Academic Adjustment Scale - AAS, Anderson, Guan, & Koc, 2016), με την οποία διερευνώνται οι αντιλήψεις για την ακαδημαϊκή προσαρμοστικότητα των συμμετεχόντων στο πλαίσιο των σπουδών τους. Η κλίμακα αυτή αποτελείται από τρεις υποκλίμακες και η κάθε υποκλίμακα από τρεις προτάσεις: α) Ακαδημαϊκή ζωή (1, 2, 3), β) Ακαδημαϊκά επιτεύγματα (4, 5, 6) και γ) Ακαδημαϊκά κίνητρα (7, 8, 9). Καθώς οι προτάσεις 2 και 3 έχουν αρνητική διατύπωση, για τη βαθμολόγησή τους πρέπει να γίνει αντιστροφή των απαντήσεων. Οι απαντήσεις δίνονται σε πεντάβαθμη κλίμακα τύπου Likert, με το 1 να δηλώνει Ισχύει σπάνια και το 5 Ισχύει πάντα. Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α της συνολικής κλίμακας είναι 0.75 και των επιμέρους υποκλιμάκων είναι: Ακαδημαϊκή ζωή 0.52, Ακαδημαϊκά επιτεύγματα 0.76 και Ακαδημαϊκά κίνητρα 0.43.

Δ. Το Ερωτηματολόγιο Δυνατοτήτων και Δυσκολιών ((Strengths and Difficulties Questionnaire – SDQ, Goodman, 1997· Μπίμπου-Νάκου, Στογιαννίδου, Κιοσέογλου

& Παπαγεωργίου, 2012) είναι ένα εργαλείο αυτοαναφοράς, προσαρμοσμένο και στα ελληνικά, που αξιολογεί τις δυνατότητες και τις δυσκολίες στην συμπεριφορά των συμμετεχόντων, ηλικίας από 11 ετών και πάνω. Υπάρχει εκδοχή για εκπαιδευτικούς και γονείς. Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από 25 προτάσεις, οι οποίες εξετάζουν α) τα συναισθηματικά προβλήματα, β) τη δυσκολία στην προσοχή/υπερδραστηριότητα, γ) προβλήματα διαγωγής, δ) προβλήματα στις σχέσεις με τους συνομηλίκους και ε) θετική συμπεριφορά και προσφορά βοήθειας στους άλλους. Στην παρούσα έρευνα οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν μια σύντομη εκδοχή του, αποτελούμενη από 12 προτάσεις. Οι απαντήσεις δίνονται σε τρίβαθμη κλίμακα, με το 0 να δηλώνει Δεν ισχύει και το 2 Ισχύει σίγουρα. Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach α είναι 0,80 (Goodman, 1999).

2.3 Διαδικασία

Αρχικά διατυπώθηκαν σαφείς ερωτήσεις, αποφεύγοντας αυτές που έχουν διφορούμενη έννοια. Για να κατανοηθεί σωστά από τους συμμετέχοντες ο σκοπός της έρευνας υπήρχε ένα σύντομο κείμενο που τους ενημέρωνε για τη σημασία του κάθε ερωτηματολογίου. Ακόμα, έκανε σαφές ότι δεν υπήρχαν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Επιπρόσθετα, αξίζει να αναφέρουμε ότι τα δεδομένα που συλλέχτηκαν από την έρευνα στη συνέχεια αναλύθηκαν μέσω περιγραφικών αλλά και επαγωγικών μεθόδων. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS και στη συνέχεια παραθέσαμε τα αποτελέσματα των συχνοτήτων καθώς και των σχετικών συχνοτήτων που σημειώθηκαν σε κάθε μία από τις ερωτήσεις.

Κεφάλαιο 3: Αποτελέσματα

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούσαν στη συναισθηματική ζωή και ειδικότερα τον τρόπο διαχείρισης των συναισθημάτων. Από τις απαντήσεις που δόθηκαν συμπεραίνουμε ότι η πλειοψηφία των φοιτητών, προσπαθούν να ελέγξουν τα συναισθήματα τους αλλάζοντας τον τρόπο που βλέπουν όσα τους επηρεάζουν αρνητικά αλλά και εκφράζοντας τα συναισθήματα τους.

Πίνακας 1

Συχνότητες, ποσοστά, μέση τιμή και τυπική απόκλιση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στις ερωτήσεις που αφορούσαν τη ρύθμιση των συναισθημάτων

	Διαφωνώ απόλυτα		Διαφωνώ αρκετά		Διαφωνώ λίγο		Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ		Συμφωνώ λίγο		Συμφωνώ αρκετά		Συμφωνώ απόλυτα		M.T.	T.A.
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η, σκέφτομαι κάτι διαφορετικό.	0	0.0%	6	4.0%	0	0.0%	31	20.7%	35	23.3%	56	37.3%	22	14.7%	4.3	1.2
Κρατώ τα συναισθήματά μου μέσα μου.	4	2.7%	31	20.7%	19	12.7%	12	8.0%	37	24.7%	32	21.3%	15	10.0%	3.4	1.8
Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο άσχημα για κάτι (π.χ., όταν είμαι λυπημένος/-η ή θυμωμένος/-η), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για αυτό.	3	2.0%	9	6.0%	23	15.3%	26	17.3%	38	25.3%	44	29.3%	7	4.7%	3.6	1.4
Όταν νιώθω χαρούμενος/-η ή όταν νιώθω ευχάριστα συναισθήματα, προσέχω να μην το δείχνω.	45	30.0%	54	36.0%	12	8.0%	14	9.3%	14	9.3%	4	2.7%	7	4.7%	1.6	1.7
Όταν ανησυχώ ή αγχώνομαι για κάτι, κάνω τον εαυτό μου να το σκέφτεται με τέτοιο τρόπο που να νιώθω καλύτερα και να παραμείνω ήρεμος/-η.	8	5.3%	9	6.0%	15	10.0%	21	14.0%	31	20.7%	45	30.0%	21	14.0%	3.8	1.7
Ελέγχω τα συναισθήματά μου με το να μην τα εκφράζω.	17	11.3%	42	28.0%	21	14.0%	25	16.7%	17	11.3%	15	10.0%	13	8.7%	2.5	1.8
Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτό.	2	1.3%	8	5.3%	12	8.0%	36	24.0%	48	32.0%	41	27.3%	3	2.0%	3.7	1.2
Ελέγχω τα συναισθήματά μου για διάφορα πράγματα αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτά.	9	6.0%	8	5.3%	25	16.7%	32	21.3%	46	30.7%	29	19.3%	1	0.7%	3.3	1.4

Όταν νιώθω άσχημα (π.χ., λυπημένος/-η, θυμωμένος/-η, ή ανήσυχος/-η), προσέχω να μην το δείχνω.	11	7.3%	29	19.3%	28	18.7%	22	14.7%	24	16.0%	22	14.7%	14	9.3%	2.9	1.8
Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο άσχημα (π.χ., λυπημένος/-η, θυμωμένος/-η ή ανήσυχος/-η) για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτό.	2	1.3%	12	8.0%	20	13.3%	28	18.7%	44	29.3%	39	26.0%	5	3.3%	3.6	1.4

Όπως προκύπτει από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, στην ερώτηση «Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η, σκέφτομαι κάτι διαφορετικό.», οι 56 (37.3%) από τους ερωτηθέντες του δείγματος απάντησαν «Συμφωνά αρκετά», ενώ οι 6 (4.0%) ότι «Διαφωνώ αρκετά» και εμφανίζουν μέση τιμή (4.3) και τυπική απόκλιση (1.2). Στην ερώτηση «Κρατώ τα συναισθήματά μου μέσα μου», οι 31 (20.7%) ανέφεραν «Διαφωνώ αρκετά», ενώ οι 37 (24.7%) δήλωσαν «Συμφωνώ λίγο» με μέση τιμή (3.4) και τυπική απόκλιση (1.8). Στην ερώτηση «Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο άσχημα για κάτι (π.χ., όταν είμαι λυπημένος/-η ή θυμωμένος/-η), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για αυτό.», οι 23 (15.3%) ανέφεραν «Διαφωνώ λίγο», ενώ οι 38 (25.3%) «Συμφωνώ λίγο», με μέση τιμή (3.6) και τυπική απόκλιση (1.4). Επιπλέον, από τον παραπάνω πίνακα καταδεικνύεται ότι στην ερώτηση «Όταν νιώθω χαρούμενος/-η ή όταν νιώθω ευχάριστα συναισθήματα, προσέχω να μην το δείχνω», οι 54 (36.0%) ανέφεραν «Διαφωνώ αρκετά», ενώ οι 4 (2.7%) «Συμφωνώ αρκετά», με μέση τιμή (1.6) και τυπική απόκλιση (1.7). Στην ερώτηση «Όταν ανησυχώ ή αγχώνομαι για κάτι, κάνω τον εαυτό μου να το σκέφτεται με τέτοιο τρόπο που να νιώθω καλύτερα και να παραμείνω ήρεμος/-η.», οι 21 (14.0%) των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι «Ούτε διαφωνώ, ούτε συμφωνώ», ενώ οι 45 (30.0%) ανέφεραν « Συμφωνώ αρκετά», με μέση τιμή (3.8) και τυπική απόκλιση (1.7). Στην ερώτηση «Ελέγχω τα συναισθήματά μου με το να μην τα εκφράζω.», οι 42 (28.0%) δήλωσαν «Διαφωνώ αρκετά», ενώ οι 15 (10.0%) «Συμφωνώ αρκετά», με μέση τιμή (2.5) και τυπική απόκλιση (1.8). Εν συνεχεία στην ερώτηση «Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτό.», οι 36 (24.0%) δήλωσαν «Ούτε διαφωνώ, ούτε συμφωνώ», ενώ οι 41 (27.3%) «Συμφωνώ αρκετά», με μέση τιμή (3.7) και τυπική απόκλιση (1.2). Στην ερώτηση «Ελέγχω τα συναισθήματά μου για διάφορα πράγματα αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτά.», οι 25 (16.7%) ανέφεραν «Διαφωνώ λίγο», ενώ οι 46 (30.7%) «Συμφωνώ λίγο», με μέση τιμή (3.3) και τυπική απόκλιση

(1.4). Στην ερώτηση «Όταν νιώθω άσχημα (π.χ., λυπημένος/-η, θυμωμένος/-η, ή ανήσυχος/-η), προσέχω να μην το δείχνω.», οι 24 (16.0%) από τους ερωτηθέντες απάντησαν «Συμφωνώ λίγο», ενώ οι 29 (19.3%) «Διαφωνώ αρκετά», με μέση τιμή (2.9) και τυπική απόκλιση (1.8). Τέλος, στην ερώτηση «Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο άσχημα (π.χ., λυπημένος/-η, θυμωμένος/-η ή ανήσυχος/-η) για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτό.», οι 20 (13.3%) ανέφεραν «Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ», ενώ οι 39 (26.0%) δήλωσαν «Συμφωνώ αρκετά», με μέση τιμή 3.6 και τυπική απόκλιση (1.4).

Οι παρακάτω ερωτήσεις είχαν να κάνουν με το πώς αντιλαμβάνονται τη σχέση τους με τον καλύτερο τους φίλο/την καλύτερή τους φίλη, που είναι όμως το ίδιο φύλο με εκείνους. Από τις απαντήσεις που λήφθηκαν καταλαβαίνουμε ότι η φιλία είναι εξαιρετικά σημαντική γι' αυτούς. Έχουν επιλέξει άτομα μα τα οποία είναι ιδιαίτερα δεμένα.

Πίνακας 2

Συχνότητες, ποσοστά, μέση τιμή και τυπική απόκλιση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στις ερωτήσεις που αφορούσαν τη σχέση τους με τον καλύτερο τους φίλο (ίδιου φύλου με εκείνους)

	Ποτέ		Σχεδόν ποτέ		Σπάνια		Λίγες φορές		Μερικές φορές		Συχνά		Αρκετά Συχνά		Σχεδόν Πάντα		Πάντα		Μ.Τ.	Τ.Α
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Έχει καλές ιδέες για να κάνουμε πράγματα που μας διασκεδάζουν.	5	3.3%	0	0.0%	3	2.0%	1	0.7%	28	18.7%	24	16.0%	39	26.0%	36	24.0%	14	9.3%	6.6	1.7
Με κάνει να αισθάνομαι έξυπνος/η.	0	0.0%	2	1.3%	6	4.0%	5	3.3%	14	9.3%	33	22.0%	35	23.3%	36	24.0%	19	12.7%	6.8	1.6
Με βοηθάει όταν έχω ανάγκη.	3	2.0%	0	0.0%	3	2.0%	0	0.0%	5	3.3%	13	8.7%	32	21.3%	37	24.7%	57	38.0%	7.7	1.6

Όπως προκύπτει από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, οι 39 (26.0%) από τους ερωτηθέντες στην ερώτηση που αφορά το πόσο συχνά «Έχει καλές ιδέες για να κάνουμε πράγματα που μας διασκεδάζουν.», απάντησαν ότι αυτό είναι κάτι που συμβαίνει «Αρκετά συχνά», ενώ οι 28 (18.7%), ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που συμβαίνει «Μερικές φορές», με μέση τιμή (6.6) και τυπική απόκλιση (1.7). Στην ερώτηση που αφορά το αν ο εκπαιδευτικός «Με κάνει να αισθάνομαι έξυπνος/η.», οι 35 από τους μαθητές που συμμετείχαν στην έρευνα, ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι

που συμβαίνει «Αρκετά συχνά», ενώ οι 19 μαθητές (12.7%) ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που συμβαίνει «πάντα», με μέση τιμή (6.8) και τυπική απόκλιση (1.6). Επίσης από τον παραπάνω πίνακα, καταδεικνύεται το γεγονός ότι στην ερώτηση «Με βοηθάει όταν έχω ανάγκη.», οι 57 (38.0%) δήλωσαν ότι αυτό είναι κάτι που συμβαίνει «Πάντα», ενώ οι 3 (2.0%) από τους μαθητές ανέφεραν ότι αυτό δεν συμβαίνει «Ποτέ», με μέση τιμή (7.7) και τυπική απόκλιση (1.6).

Πίνακας 3

Συχνότητες, ποσοστά, μέση τιμή και τυπική απόκλιση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στις ερωτήσεις που αφορούσαν τη σχέση τους με τον καλύτερο τους φίλο (ίδιου φύλου με εκείνους)

	Σπάνια		Λίγες φορές		Μερικές φορές		Συχνά		Αρκετά Συχνά		Σχεδόν Πάντα		Πάντα		Μ.Τ.	Τ.Α
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να του/της λέω προσωπικά πράγματα.	1	0.7%	3	2.0%	9	6.0%	14	9.3%	23	15.3%	45	30.0%	55	36.7%	7.7	1.4
Θα με έκανε να αισθάνομαι άνετα σε μια καινούρια κατάσταση.	6	4.0%	1	0.7%	8	5.3%	19	12.7%	31	20.7%	49	32.7%	36	24.0%	7.4	1.5
Θα ήθελε να παραμείνει φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν βλέπομαστε για μερικούς μήνες.	2	1.3%	3	2.0%	5	3.3%	8	5.3%	17	11.3%	40	26.7%	75	50.0%	8.0	1.3

Επιπροσθέτως, στην ερώτηση «Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να του/της λέω προσωπικά πράγματα.», οι 14 (9.3%) ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που συμβαίνει «Συχνά», ενώ οι 55 (36.7%) από τους ερωτηθέντες ανέφερε ότι αυτό είναι κάτι που συμβαίνει «Πάντα», με μέση τιμή (7.7) και τυπική απόκλιση (1.4). Στην ερώτηση που αφορά το πόσο συχνά «Θα με έκανε να αισθάνομαι άνετα σε μια καινούρια κατάσταση.», από το σύνολο των ερωτηθέντων του δείγματος, οι 49 (32.7%) δήλωσαν ότι αυτό συμβαίνει «Σχεδόν πάντα», ενώ οι 19 (12.7%) ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που συμβαίνει «Συχνά», με μέση τιμή (7.4) και τυπική απόκλιση (1.5). Επιπροσθέτως στην ερώτηση που αναφέρεται στο πόσο συχνά «Θα ήθελε να παραμείνει φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν βλέπομαστε για μερικούς μήνες.», οι

75 (50.0%) από τους μαθητές απάντησαν ότι αυτό είναι κάτι που θα το θέλουν «Πάντα», ενώ οι 17 (11.3%), ανέφεραν ότι αυτό θα ήθελαν να συμβαίνει «Αρκετά συχνά», με μέση τιμή (8.0) και τυπική απόκλιση (1.3).

Πίνακας 4

Συχνότητες, ποσοστά, μέση τιμή και τυπική απόκλιση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στις ερωτήσεις που αφορούσαν τη σχέση τους με τον καλύτερο τους φίλο (ίδιου φύλου με εκείνους)

	Ποτέ		Σχεδόν ποτέ		Σπάνια		Λίγες φορές		Μερικές φορές		Συχνά		Αρκετά Συχνά		Σχεδόν Πάντα		Πάντα		Μ.Τ.	Τ.Α
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Θα ήθελα να τον/την έχω κοντά μου, αν ήμουν φοβισμένος/η.	3	2.0%	0	0.0%	6	4.0%	3	2.0%	3	2.0%	10	6.7%	40	26.7%	40	26.7%	45	30.0%	7.4	1.7
Με κάνει να γελάω.	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	6	4.0%	17	11.3%	34	22.7%	44	29.3%	49	32.7%	7.8	1.1
Ο φίλος ή φίλη μου με κάνει να αισθάνομαι ξεχωριστός/ή.	3	2.0%	0	0.0%	2	1.3%	3	2.0%	12	8.0%	21	14.0%	37	24.7%	35	23.3%	37	24.7%	7.2	1.7

Στην ερώτηση που σχετίζεται με το αν «Θα ήθελα να τον/την έχω κοντά μου, αν ήμουν φοβισμένος/η.», οι 10 (6.7%) από το σύνολο των μαθητών που συμμετείχαν στην έρευνα, δήλωσαν ότι αυτό είναι κάτι που θα το ήθελαν να συμβαίνει «Συχνά», ενώ οι 45 (30.0%) ανέφεραν «Πάντα», με μέση τιμή (7.4) και τυπική απόκλιση (1.7). Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, στην ερώτηση που αφορά το πόσο συχνά «Με κάνει να γελάω», από το σύνολο των μαθητών, οι 17 (11.3%), ανέφεραν ότι αυτό συμβαίνει «Συχνά», ενώ οι 49 (32.7%) ανέφεραν ότι συμβαίνει «Πάντα», με μέση τιμή (7.8) και τυπική απόκλιση (1.1). Στην ερώτηση «Ο φίλος ή φίλη μου.....με κάνει να αισθάνομαι ξεχωριστός/ή.», οι 21 (14.0%) ανέφεραν ότι αυτό συμβαίνει «Συχνά», ενώ 3 (2.0%) από τους μαθητές δήλωσαν ότι αυτό συμβαίνει «Λίγες φορές», με μέση τιμή (7.2) και τυπική απόκλιση (1.7).

Πίνακας 5

Συχνότητες, ποσοστά, μέση τιμή και τυπική απόκλιση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στις ερωτήσεις που αφορούσαν τη σχέση τους με τον καλύτερο τους φίλο (ίδιου φύλου με εκείνους)

	Σχεδόν ποτέ		Σπάνια		Λίγες φορές		Μερικές φορές		Συχνά		Αρκετά Συχνά		Σχεδόν Πάντα		Πάντα		M.T.	T.A
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν είχαμε τσακωθεί.	0	0.0%	1	0.7%	10	6.7%	0	0.0%	20	13.3%	31	20.7%	40	26.7%	48	32.0%	7.5	1.4
Ξέρει πότε είμαι αναστατωμένος/η.	9	6.0%	3	2.0%	3	2.0%	15	10.0%	16	10.7%	32	21.3%	31	20.7%	41	27.3%	7.0	2.0
Με βοηθάει να κάνω πράγματα.	3	2.0%	5	3.3%	4	2.7%	6	4.0%	21	14.0%	38	25.3%	34	22.7%	39	26.0%	7.2	1.7
Με επαινεί όταν κάνω κάτι καλά.	3	2.0%	0	0.0%	3	2.0%	3	2.0%	13	8.7%	43	28.7%	35	23.3%	50	33.3%	7.6	1.4
Είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί του/της.	3	2.0%	0	0.0%	3	2.0%	12	8.0%	14	9.3%	35	23.3%	41	27.3%	42	28.0%	7.4	1.5
Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να πω τα μυστικά μου.	3	2.0%	2	1.3%	2	1.3%	2	1.3%	8	5.3%	31	20.7%	43	28.7%	59	39.3%	7.8	1.5

Όσον αφορά στην ερώτηση «Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν είχαμε τσακωθεί.», οι 40 (26.7%) ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που συμβαίνει «26.7%», ενώ οι 48 (32.0%) ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που θα το ήθελαν «Πάντα», με μέση τιμή (7.5) και τυπική απόκλιση (1.4). Επιπροσθέτως από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, προκύπτει ότι στην ερώτηση που αναφέρεται στο πόσο συχνά «Ξέρει πότε είμαι αναστατωμένος/η.», οι 15 (10.0%), δήλωσαν ότι αυτό συμβαίνει «Μερικές φορές», ενώ οι 41 (27.3), ανέφεραν ότι αυτό συμβαίνει «Πάντα», με μέση τιμή (7.2) και τυπική απόκλιση (1.7). Όσον αφορά στο πόσο συχνά «Με βοηθάει να κάνω πράγματα.», όπως προκύπτει και από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, οι 3 (2.0%), ανέφεραν ότι αυτό συμβαίνει «Σχεδόν ποτέ», ενώ οι 39 (26.0%), δήλωσαν ότι αυτό είναι κάτι που συμβαίνει «Πάντα», με μέση τιμή (7.2) και τυπική απόκλιση (1.7). Στην ερώτηση που σχετίζεται με το πόσο συχνά «Με επαινεί όταν κάνω κάτι καλά.», οι 50 (33.3%) ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που συμβαίνει «Πάντα», ενώ οι 43 (28.7%), δήλωσαν ότι αυτό είναι κάτι που συμβαίνει «Αρκετά συχνά», με μέση τιμή (7.6) και τυπική απόκλιση (1.4). Όπως καταδεικνύεται από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, στην ερώτηση που αφορά στο πόσο συχνά «Είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί του/της.», οι 3 (2.0%) ανέφεραν ότι αυτό είναι κάτι που συμβαίνει «Σχεδόν ποτέ», οι 42 από τους μαθητές (28.0%) δήλωσαν ότι αυτό συμβαίνει «Πάντα», με μέση τιμή (7.4) και τυπική απόκλιση (1.5). Στην ερώτηση που αφορά στο πόσο συχνά «Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να πω τα μυστικά μου.»,

οι 8 (5.3%) ανέφεραν ότι αυτό συμβαίνει «Συχνά», ενώ οι 59 (39.3%) δήλωσαν ότι αυτό συμβαίνει «Πάντα», με μέση τιμή (7.8) και τυπική απόκλιση (1.5).

Πίνακας 6

Συχνότητες, ποσοστά, μέση τιμή και τυπική απόκλιση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στις ερωτήσεις που αφορούσαν τη σχέση τους με τον καλύτερο τους φίλο (ίδιου φύλου με εκείνους)

	Ποτέ		Σχεδόν ποτέ		Σπάνια		Λίγες φορές		Μερικές φορές		Συχνά		Αρκετά Συχνά		Σχεδόν Πάντα		Πάντα		Μ.Τ.	Τ.Α
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Μου δανείζει πράγματα που χρειάζομαι.	2	1.3%	3	2.0%	4	2.7%	0	0.0%	9	6.0%	17	11.3%	33	22.0%	37	24.7%	45	30.0%	7.3	1.8
Θα με έκανε να αισθανθώ καλύτερα, αν ήμουν ανήσυχος/η.	0	0.0%	3	2.0%	5	3.3%	0	0.0%	0	0.0%	16	10.7%	29	19.3%	47	31.3%	50	33.3%	7.6	1.5
Θα παρέμενε φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν οι άλλοι με επέκριναν.	0	0.0%	3	2.0%	0	0.0%	2	1.3%	0	0.0%	10	6.7%	21	14.0%	41	27.3%	73	48.7%	8.0	1.4
Θα με έκανε να αισθανθώ πιο ήρεμος/η, αν ήμουν νευρικός/ή.	3	2.0%	3	2.0%	2	1.3%	3	2.0%	3	2.0%	19	12.7%	33	22.0%	46	30.7%	38	25.3%	7.3	1.7

Στην ερώτηση που αναφέρεται στο πόσο συχνά «Μου δανείζει πράγματα που χρειάζομαι.», οι 45 (30.0%), δήλωσαν ότι αυτό συμβαίνει «Πάντα», ενώ οι 9 (6.0%) ότι αυτό συμβαίνει «Μερικές φορές», με μέση τιμή (7.3) και τυπική απόκλιση (1.8). Επιπροσθέτως στην ερώτηση «Θα με έκανε να αισθανθώ καλύτερα, αν ήμουν ανήσυχος/η», οι 50 από τους ερωτηθέντες (33.3%) ανέφεραν ότι αυτό συμβαίνει «Πάντα», ενώ οι 16 (10.7%) «Συχνά», με μέση τιμή (7.6) και τυπική απόκλιση (1.5). Στην ερώτηση «Θα παρέμενε φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν οι άλλοι με επέκριναν.», οι 73 (48.7%) ανέφεραν ότι αυτό συμβαίνει «Πάντα», ενώ οι 3 (2.0%) σχεδόν ποτέ, με μέση τιμή (8.0) και τυπική απόκλιση (1.4). Από το σύνολο των ερωτηθέντων του δείγματος, όπως καταδεικνύεται από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, οι 38 (25.3%) δήλωσαν «Πάντα» και οι 19 (12.7%) ανέφεραν «Συχνά» στην ερώτηση «Θα με έκανε να αισθανθώ πιο ήρεμος/η, αν ήμουν νευρικός/ή.», με μέση τιμή (7.3) και τυπική απόκλιση (1.7).

Πίνακας 7

Συχνότητες, ποσοστά, μέση τιμή και τυπική απόκλιση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στις ερωτήσεις που αφορούσαν τη σχέση τους με τον καλύτερο τους φίλο (ίδιου φύλου με εκείνους)

	Σχεδόν ποτέ		Σπάνια		Λίγες φορές		Μερικές φορές		Συχνά		Αρκετά Συχνά		Σχεδόν Πάντα		Πάντα		M.T.	T.A
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Θα παρέμενε φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν άρεσα στους άλλους.	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	2	1.3%	11	7.3%	21	14.0%	36	24.0%	80	53.3%	8.2	1.0
Επισημαίνει πράγματα στα οποία είμαι καλός/ή.	0	0.0%	3	2.0%	5	3.3%	7	4.7%	18	12.0%	37	24.7%	44	29.3%	36	24.0%	7.4	1.4
Είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της.	3	2.0%	5	3.3%	0	0.0%	6	4.0%	14	9.3%	29	19.3%	41	27.3%	52	34.7%	7.6	1.6

Επιπροσθέτως, στην ερώτηση «Θα παρέμενε φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν άρεσα στους άλλους.», οι 36 (24.0%) δήλωσαν «Σχεδόν πάντα», ενώ οι 80 (53.3%) «Πάντα», με μέση τιμή (8.2) και τυπική απόκλιση (1.0). Στην ερώτηση «Επισημαίνει πράγματα στα οποία είμαι καλός/ή», οι 36 (24.0%) ανέφεραν «Πάντα», με μέση τιμή (7.4) και τυπική απόκλιση (1.4). Ενώ στην ερώτηση «Είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της», οι 52 (34.7%) δήλωσαν «Πάντα» και οι 6 (4.0%) ανέφεραν «Μερικές φορές», με μέση τιμή (7.6) και τυπική απόκλιση (1.6).

Πίνακας 8

Συχνότητες, ποσοστά, μέση τιμή και τυπική απόκλιση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στις ερωτήσεις που αφορούσαν τη σχέση τους με τον καλύτερο τους φίλο (ίδιου φύλου με εκείνους)

	Ποτέ		Σχεδόν ποτέ		Σπάνια		Λίγες φορές		Μερικές φορές		Συχνά		Αρκετά Συχνά		Σχεδόν Πάντα		Πάντα		M.T.	T.A
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Με βοηθάει όταν προσπαθώ πολύ να τελειώσω κάτι.	1	0.7%	6	4.0%	2	1.3%	2	1.3%	10	6.7%	16	10.7%	45	30.0%	28	18.7%	40	26.7%	7.1	1.8
Καταλαβαίνει όταν κάτι με ενοχλεί.	0	0.0%	8	5.3%	3	2.0%	6	4.0%	3	2.0%	22	14.7%	30	20.0%	38	25.3%	40	26.7%	7.1	1.9
Μου δείχνει πώς να κάνω κάτι καλύτερα.	5	3.3%	3	2.0%	1	0.7%	4	2.7%	10	6.7%	33	22.0%	33	22.0%	31	20.7%	30	20.0%	6.8	1.9

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, στην ερώτηση «Με βοηθάει όταν προσπαθώ πολύ να τελειώσω κάτι.», οι 40 (26.7%) ανέφεραν «Πάντα», ενώ οι 45 (30.0%) «Αρκετά συχνά», με μέση τιμή (7.1) και τυπική απόκλιση (1.8). Στην ερώτηση «Καταλαβαίνει όταν κάτι με ενοχλεί.», οι 8 (5.3%) ανέφεραν «Σχεδόν ποτέ», ενώ οι 40 (26.7%) «Πάντα», με μέση τιμή (7.1) και τυπική απόκλιση (1.9). Στην ερώτηση «Μου δείχνει πώς να κάνω κάτι καλύτερα.», οι 31 (20.7%) ανέφεραν «Σχεδόν πάντα», ενώ οι 10 (6.7%) δήλωσαν «Μερικές φορές», με μέση τιμή (6.8) και τυπική απόκλιση (1.9).

Πίνακας 9

Συχνότητες, ποσοστά, μέση τιμή και τυπική απόκλιση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στις ερωτήσεις που αφορούσαν τη σχέση τους με τον καλύτερο τους φίλο (ίδιου φύλου με εκείνους)

	Σπάνια		Λίγες φορές		Μερικές φορές		Συχνά		Αρκετά Συχνά		Σχεδόν Πάντα		Πάντα		M.T.	T.A
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Είναι διασκεδαστικό να είσαι μαζί του/της και να συζητάς.	3	2.0%	4	2.7%	6	4.0%	16	10.7%	24	16.0%	38	25.3%	59	39.3%	7.7	1.5
Με κάνει να αισθάνομαι ότι μπορώ να κάνω καλά διάφορα πράγματα.	3	2.0%	0	0.0%	12	8.0%	18	12.0%	39	26.0%	40	26.7%	38	25.3%	7.4	1.4
Είναι κάποιος/α που εύκολα του/της μιλάς για προσωπικά ζητήματα.	0	0.0%	2	1.3%	7	4.7%	6	4.0%	27	18.0%	58	38.7%	50	33.3%	7.9	1.1
Με κάνει να αισθάνομαι καλύτερα, όταν είμαι αναστατωμένος/η.	5	3.3%	0	0.0%	5	3.3%	10	6.7%	29	19.3%	47	31.3%	54	36.0%	7.8	1.4
Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν μαλώναμε.	3	2.0%	5	3.3%	3	2.0%	12	8.0%	25	16.7%	46	30.7%	56	37.3%	7.8	1.4

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, οι ερωτηθέντες δήλωσαν στην ερώτηση «Είναι διασκεδαστικό να είσαι μαζί του/της και να συζητάς.» οι 38 (25.3%) «Σχεδόν πάντα» και οι 59 (39.3%) «Πάντα», με μέση τιμή (7.7) και τυπική απόκλιση (1.5). Στην ερώτηση «Με κάνει να αισθάνομαι ότι μπορώ να κάνω καλά διάφορα πράγματα.», οι 38 (25.3%) ανέφεραν «Πάντα», ενώ οι 18 (12.0%) ανέφεραν «Συχνά», με μέση τιμή (7.4) και τυπική απόκλιση (1.4). Στην ερώτηση «Είναι κάποιος/α που εύκολα του/της μιλάς για προσωπικά ζητήματα.», οι 27 (18.0%) ανέφεραν «Αρκετά συχνά», ενώ οι 50 (33.3%) «Πάντα», με μέση τιμή (7.9) και τυπική απόκλιση (1.1). Στην ερώτηση «Με κάνει να αισθάνομαι καλύτερα, όταν είμαι αναστατωμένος/η.»,

οι 47 (31.3%) ανέφεραν «Σχεδόν πάντα», ενώ οι 54 (36.0%) ανέφεραν «Πάντα», με μέση τιμή (7.8) και τυπική απόκλιση (1.4). Στην ερώτηση «Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν μαλώναμε.», οι 3 (2.0%) ανέφεραν «Σπάνια» και οι 56 (37.3%), με μέση τιμή (7.8) και τυπική απόκλιση (1.4).

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν τις ακαδημαϊκές τους σπουδές. Εδώ από τις απαντήσεις συμπεραίνουμε ότι οι σπουδές είναι σημαντικές γι' αυτούς και για το μέλλον τους.

Πίνακας 10

Συχνότητα, ποσοστά, μέση τιμή και τυπική απόκλιση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στις ερωτήσεις που αφορούσαν τις ακαδημαϊκές σπουδές

	Ισχύει σπάνια		Κάποιες φορές ισχύει, κάποιες όχι		Ούτε ισχύει ούτε δεν ισχύει		Ισχύει αρκετές φορές		Ισχύει πάντα	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Μου αρέσει ο φοιτητικός τρόπος ζωής.	4	2.7%	40	26.7%	24	16.0%	58	38.7%	24	16.0%
Μερικές φορές αισθάνομαι ότι η εκπαίδευση μου στο πανεπιστήμιο δεν αξίζει το χρόνο που χάνω από τη δουλειά ή την οικογένεια μου.	68	45.3%	44	29.3%	20	13.3%	15	10.0%	3	2.0%
Μερικές φορές ανησυχώ ότι δεν έχω τις ακαδημαϊκές δεξιότητες που χρειάζονται για να απολαύσω τη φοιτητική μου ιδιότητα.	40	26.7%	24	16.0%	40	26.7%	35	23.3%	11	7.3%
Είμαι ικανοποιημένος/η με το επίπεδο της ακαδημαϊκής μου επίδοσης μέχρι σήμερα.	17	11.3%	46	30.7%	14	9.3%	61	40.7%	12	8.0%
Νομίζω ότι είμαι ακαδημαϊκά τόσο ικανός/η όσο και οποιοσδήποτε άλλος φοιτητής/οποιαδήποτε άλλη φοιτήτρια.	26	17.3%	37	24.7%	32	21.3%	39	26.0%	16	10.7%
Είμαι ικανοποιημένος/η με την ικανότητα μου να μαθαίνω στο πλαίσιο των σπουδών μου στο πανεπιστήμιο.	15	10.0%	38	25.3%	19	12.7%	57	38.0%	21	14.00%
Προσμένω ότι θα ολοκληρώσω εγκαίρως τις σπουδές μου με επιτυχία.	19	12.7%	19	12.7%	11	7.3%	58	38.7%	43	28.7%
Ο λόγος που σπουδάζω είναι να οδηγηθώ σε ένα καλύτερο τρόπο ζωής.	4	2.7%	11	7.3%	20	13.3%	37	24.7%	78	52.0%
Θα απογοητευτώ αν οι σπουδές μου δε με οδηγήσουν στην καριέρα που επιθυμώ.	12	8.0%	6	4.0%	49	32.7%	46	30.7%	37	24.7%

Όπως προκύπτει από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, από το σύνολο των ερωτηθέντων, στην ερώτηση «Μου αρέσει ο φοιτητικός τρόπος ζωής.», οι 40 (26.7%) ανέφεραν «Κάποιες φορές ισχύει, κάποιες όχι», ενώ οι 58 (38.7%) ανέφεραν «Ισχύει αρκετές φορές». Στην ερώτηση «Μερικές φορές αισθάνομαι ότι η εκπαίδευση μου στο πανεπιστήμιο δεν αξίζει το χρόνο που χάνω από τη δουλειά ή την οικογένεια μου.», οι 68 (45.3%) δήλωσαν «Ισχύει σπάνια», ενώ οι 15 (10.0%) «Ισχύει αρκετές

φορές». Επιπροσθέτως στην ερώτηση «Μερικές φορές ανησυχώ ότι δεν έχω τις ακαδημαϊκές δεξιότητες που χρειάζονται για να απολαύσω τη φοιτητική μου ιδιότητα.», οι 24 (16.0%) ανέφεραν «Κάποιες φορές ισχύει, κάποιες όχι», ενώ οι 40 (26.7%) «Ισχύει σπάνια». Στην ερώτηση «Είμαι ικανοποιημένος/η με το επίπεδο της ακαδημαϊκής μου επίδοσης μέχρι σήμερα.» οι 46 (30.7%) ανέφεραν «Κάποιες φορές ισχύει, κάποιες όχι», ενώ οι 61 (40.7%) «Ισχύει αρκετές φορές».

Επιπλέον, σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, στην ερώτηση «Νομίζω ότι είμαι ακαδημαϊκά τόσο ικανός/η όσο και οποιοσδήποτε άλλος φοιτητής/οποιαδήποτε άλλη φοιτήτρια.», οι 39 (26.0%) δήλωσαν «Ισχύει αρκετές φορές», ενώ οι 26 (17.3%) ανέφεραν «Ισχύει σίγουρα». Στην ερώτηση «Είμαι ικανοποιημένος/η με την ικανότητα μου να μαθαίνω στο πλαίσιο των σπουδών μου στο πανεπιστήμιο», οι 15 (10.0%) ανέφεραν ότι «Ισχύει σίγουρα», ενώ οι 57 (38.0%) ότι «Ισχύει αρκετές φορές». Στην ερώτηση «Προσμένω ότι θα ολοκληρώσω εγκαίρως τις σπουδές μου με επιτυχία.», οι 11 (7.3%) απάντησαν «Ούτε ισχύει, ούτε δεν ισχύει» και οι 58 (38.7%) ανέφεραν «Ισχύει αρκετές φορές». Στην ερώτηση «Ο λόγος που σπουδάζω είναι να οδηγηθώ σε ένα καλύτερο τρόπο ζωής.», οι 4 (2.7%) ανέφεραν ότι «Ισχύει σπάνια», ενώ οι 78 (52.0%) «Ισχύει πάντα». Τέλος στην ερώτηση «Θα απογοητευτώ αν οι σπουδές μου δε με οδηγήσουν στην καριέρα που επιθυμώ.», οι 6 (4.0%) ανέφεραν ότι «Κάποιες φορές ισχύει και κάποιες φορές όχι», ενώ οι 49 (32.7%) ανέφεραν «Ούτε ισχύει, ούτε δεν ισχύει».

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν στην προσωπικότητα, τις επιλογές και γενικότερα τον εαυτό των ερωτηθέντων.

Πίνακας 11

Συχνότητες, ποσοστά, μέση τιμή και τυπική απόκλιση των απαντήσεων των συμμετεχόντων στις ερωτήσεις που αφορούσαν τον εαυτό του κάθε ερωτηθέντα

	Δεν ισχύει		Ισχύει Κάπως		Ισχύει Σίγουρα	
	N	%	N	%	N	%
Προσπαθώ να είμαι αρεστός/ή στους άλλους. Νοιάζομαι για τα αισθήματά τους.	2	1.3%	66	44.0%	82	54.7%
Είμαι ανήσυχος/η. Δεν μπορώ να καθίσω ήσυχα για πολλή ώρα.	63	42.00%	68	45.3%	19	12.7%

Έχω συχνά πονοκεφάλους πόνο στο στομάχι ή αδιαθεσία.	78	52.0%	45	30.0%	27	18.0%
Συνήθως μοιράζομαι με τους άλλους (φαγητό, στυλό κτλ.).	5	3.3%	58	38.7%	87	58.0%
Θυμώνω πολύ και συχνά χάνω την ψυχραιμία μου.	75	50.0%	45	30.0%	30	20.0%
Συνήθως είμαι μόνος/η. Γενικά μένω με τον εαυτό μου.	57	38.0%	50	33.3%	43	28.7%
Συνήθως κάνω αυτό που μου ζητάνε.	27	18.0%	75	50.0%	48	32.0%
Ανησυχώ πολύ.	30	20.0%	52	34.7%	68	45.3%
Βοηθώ κάποιον/α που είναι πληγωμένος/η αναστατωμένος/η ή αισθάνεται άρρωστος/η.	0	0.0%	36	24.0%	114	76.0%
Συνεχώς στριφογυρίζω και κουνιέμαι.	80	53.3%	40	26.7%	30	20.0%
Έχω ένα μια ή περισσότερους/ες καλούς φίλους/ες.	1	0.7%	38	25.3%	111	74.0%
Μαλώνω πολύ. Μπορώ να αναγκάζω τους άλλους να κάνουν το δικό μου.	112	74.7%	35	23.3%	3	2.0%
Αισθάνομαι συχνά δυστυχισμένος/η, αποκαρδιωμένος/η ή κλαίω.	55	36.7%	66	44.0%	29	19.3%
Τα άτομα της ηλικίας μου γενικά με συμπαθούν.	16	10.7%	71	47.3%	63	42.0%
Είμαι συχνά αφηρημένος/η και δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ.	72	48.0%	31	20.7%	47	31.3%
Είμαι νευρικός/ή σε νέες καταστάσεις. Χάνω εύκολα την αυτοπεποίθησή μου.	49	32.7%	51	34.0%	50	33.3%
Είμαι καλός με τα παιδιά.	19	12.7%	47	31.3%	84	56.0%
Συχνά με κατηγορούν ότι λέω ψέματα ή εξαπατώ.	140	93.3%	7	4.7%	3	2.0%
Οι άλλοι νέοι/οι άλλες νέες με κοροϊδεύουν ή με αγριεύουν.	132	88.0%	13	8.7%	5	3.3%
Συχνά προσφέρομαι να βοηθήσω τους άλλους.	2	1.3%	44	29.3%	104	69.3%
Σκέφτομαι πριν κάνω κάτι.	5	3.3%	61	40.7%	84	56.0%
Παίρνω πράγματα που δεν μου ανήκουν από το σπίτι, το πανεπιστήμιο ή αλλού.	142	94.7%	5	3.3%	3	2.0%
Τα πηγαίνω καλύτερα με τους μεγαλύτερους σε ηλικία από εμένα παρά με τα άτομα της ηλικίας μου.	47	31.3%	75	50.0%	28	18.7%
Έχω πολλούς φόβους, τρομάζω εύκολα.	77	51.3%	46	30.7%	27	18.0%

Από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, καταδεικνύεται ότι από τους 150 ερωτηθέντες του δείγματος στην ερώτηση «Προσπαθώ να είμαι αρεστός/ή στους άλλους. Νοιάζομαι για τα αισθήματά τους.», οι 66 (44.0%) δήλωσαν «Ισχύει κάπως» και οι 82 (54.7%) «Ισχύει σίγουρα». Στην ερώτηση «Είμαι ανήσυχος/η. Δεν μπορώ να καθίσω ήσυχα για πολλή ώρα.», οι 68 (45.3%) ανέφεραν ότι «Ισχύει κάπως», ενώ οι 19 (12.7%) «Ισχύει σίγουρα». Επιπλέον, στην ερώτηση «Έχω συχνά πονοκεφάλους πόνο στο στομάχι ή αδιαθεσία.», οι 78 (52.0%) δήλωσαν ότι «Δεν ισχύει», ενώ οι 27 (18.0%) ότι «Ισχύει σίγουρα». Στην ερώτηση «Συνήθως μοιράζομαι με τους άλλους (φαγητό, στυλό κτλ.).», οι 58 (38.7%) δήλωσαν «Ισχύει κάπως», ενώ οι 87 (58.0%) «Ισχύει σίγουρα». Στην ερώτηση «Θυμώνω πολύ και συχνά χάνω την ψυχραιμία μου.», οι 75 (50.0%) ανέφεραν ότι «Δεν ισχύει», ενώ οι 45 (30.0%) «Ισχύει κάπως». Στην ερώτηση «Συνήθως είμαι μόνος/η. Γενικά μένω με τον εαυτό μου.», οι 50 (33.3%) ανέφεραν «Ισχύει κάπως», ενώ οι 43 (28.7%) «Ισχύει σίγουρα». Στην ερώτηση «Συνήθως κάνω αυτό που μου ζητάνε.», οι 75 (50.0%) δήλωσαν «Ισχύει

κάπως», ενώ οι 48 (32.0%) «Ισχύει σίγουρα». Στην ερώτηση «Ανησυχώ πολύ.», οι 52 (34.7%) ανέφεραν ότι «Ισχύει κάπως», ενώ οι 68 (45.3%) «Ισχύει σίγουρα». Στην ερώτηση «Βοηθώ κάποιον/α που είναι πληγωμένος/η αναστατωμένος/η ή αισθάνεται άρρωστος/η.», οι 36 (24.0%) δήλωσαν «Ισχύει κάπως», ενώ οι 114 (76.0%) ανέφεραν «Ισχύει σίγουρα». Στην ερώτηση «Συνεχώς στριφογυρίζω και κουνιέμαι.», οι 80 (53.3%) ανέφεραν «Δεν ισχύει», ενώ οι 30 (20.0%) δήλωσαν «Ισχύει σίγουρα». Στην ερώτηση «Έχω ένα μια ή περισσότερους/ες καλούς φίλους/ες.», οι 38 (25.3%) ανέφεραν «Ισχύει κάπως», ενώ οι 111 (74.0%) «Ισχύει σίγουρα». Στην ερώτηση «Μαλώνω πολύ. Μπορώ να αναγκάζω τους άλλους να κάνουν το δικό μου.», οι 112 (74.7%) δήλωσαν «Δεν ισχύει», ενώ οι 35 (23.3%) «Ισχύει κάπως». Στην ερώτηση «Αισθάνομαι συχνά δυστυχισμένος/η, αποκαρδιωμένος/η ή κλαίω», οι 55 (36.7%) ανέφεραν «Δεν ισχύει», ενώ οι 29 (19.3%) δήλωσαν ότι «Ισχύει σίγουρα». Στην ερώτηση «Τα άτομα της ηλικίας μου γενικά με συμπαθούν.», οι 71 (47.3%) ανέφεραν ότι «Ισχύει κάπως», ενώ οι 16 (10.7%) «Δεν ισχύει». Στην ερώτηση «Είμαι συχνά αφηρημένος/η και δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ», οι 72 (48.0%) δήλωσαν ότι «Δεν ισχύει», ενώ οι 31 (20.7%) ότι «Ισχύει κάπως». Στην ερώτηση «Είμαι νευρικός/ή σε νέες καταστάσεις. Χάνω εύκολα την αυτοπεποίθησή μου», οι 51 (34.0%) ανέφεραν ότι «Ισχύει κάπως», ενώ οι 50 (33.3%) «Ισχύει σίγουρα».

Επιπροσθέτως, στην ερώτηση «Είμαι καλός με τα παιδιά.», οι 47 (31.3%) ανέφεραν ότι «Ισχύει κάπως», ενώ οι 84 (56.0%) «Ισχύει σίγουρα». Στην ερώτηση «Συχνά με κατηγορούν ότι λέω ψέματα ή εξαπατώ.», οι 140 (93.3%) ανέφεραν ότι «Δεν ισχύει», ενώ οι 7 (4.7%) «Ισχύει κάπως». Στην ερώτηση «Οι άλλοι νέοι/οι άλλες νέες με κοροϊδεύουν ή με αγριεύουν.», οι 132 (88.0%) ανέφεραν ότι «Δεν ισχύει», ενώ οι 5 (3.3%) «Ισχύει σίγουρα». Στην ερώτηση «Συχνά προσφέρομαι να βοηθήσω τους άλλους.», οι 44 (29.3%) ανέφεραν ότι «Ισχύει κάπως», ενώ οι 104 (69.3%) ότι «Ισχύει σίγουρα». Στην ερώτηση «Σκέφτομαι πριν κάνω κάτι.», οι 61 (40.7%) ανέφεραν ότι ισχύει κάπως, ενώ οι 84 (56.0%) ότι «Ισχύει σίγουρα». Στην ερώτηση «Παίρνω πράγματα που δεν μου ανήκουν από το σπίτι, το πανεπιστήμιο ή αλλού.», οι 142 (94.7%) ανέφεραν «Δεν ισχύει», ενώ οι 3 (2.0%) «Ισχύει σίγουρα». Στην ερώτηση «Τα

πηγαίνω καλύτερα με τους μεγαλύτερους σε ηλικία από εμένα παρά με τα άτομα της ηλικίας μου.», οι 47 (31.3%) ανέφεραν ότι «Δεν ισχύει», ενώ οι 75 (50.0%) «Ισχύει κάπως». Τέλος, στην ερώτηση «Έχω πολλούς φόβους, τρομάζω εύκολα», οι 77 (51.3%) από το σύνολο των ερωτηθέντων απάντησαν «Δεν ισχύει», ενώ οι 27 (18.0%) «Ισχύει σίγουρα».

Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει τις συσχετίσεις μεταξύ του αριθμού μαθημάτων που επιτυχώς ολοκληρώνονται από τους φοιτητές ανά εξάμηνο και εκφάνσεων της ρύθμισης των συναισθημάτων τους.

Πίνακας 12

Συσχετίσεις

		Κρατώ τα συναισθήματά μου μέσα μου.	Όταν ανησυχώ ή αγχώνομαι για κάτι, κάνω τον εαυτό μου να το σκέφτεται με τέτοιο τρόπο που να νιώθω καλύτερα και να παραμείνω ήρεμος/-η.
Πόσα μαθήματα περνάς ανά εξάμηνο;	rho	-.178*	-.216**
	p	.029	.008

Όπως προκύπτει από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με αρνητική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Πόσα μαθήματα περνάς ανά εξάμηνο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Κρατώ τα συναισθήματά μου μέσα μου» και «Όταν ανησυχώ ή αγχώνομαι για κάτι, κάνω τον εαυτό μου να το σκέφτεται με τέτοιο τρόπο που να νιώθω καλύτερα και να παραμείνω ήρεμος/-η.» ($p < 0.05$). Με άλλα λόγια, όσο λιγότερα είναι τα μαθήματα που περνάνε ανά εξάμηνο, τόσο περισσότεροι μαθητές συμφωνούν με το γεγονός ότι «κρατάνε τα συναισθήματά τους μέσα τους». Επιπλέον, όσο λιγότερα είναι τα μαθήματα που περνάνε ανά εξάμηνο, τόσο περισσότερο οι μαθητές συμφωνούν με το ότι «όταν ανησυχούν ή αγχώνονται για

κάτι, κάνουν τον εαυτό τους να το σκέφτεται με τέτοιο τρόπο που να νιώθουν καλύτερα και να παραμένουν ήρεμοι.»

Πίνακας 13

Συσχετίσεις

		Όταν ανησυχώ ή αγχώνομαι για κάτι, κάνω τον εαυτό μου να το σκέφτεται με τέτοιο τρόπο που να νιώθω καλύτερα και να παραμείνω ήρεμος/-η.
Πόσων χρόνων είσαι;	rho	.272**
	p	.001

Από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, καταδεικνύεται το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσων χρόνων είσαι;» και στις απαντήσεις της ερώτησης «Όταν ανησυχώ ή αγχώνομαι για κάτι, κάνω τον εαυτό μου να το σκέφτεται με τέτοιο τρόπο που να νιώθω καλύτερα και να παραμείνω ήρεμος/-η.» ($p < 0.05$). Με άλλα λόγια, όσο μικρότερη είναι η ηλικία που έχουν οι μαθητές, τόσο μειώνονται οι μαθητές που συμφωνούν με το γεγονός ότι «Όταν ανησυχώ ή αγχώνομαι για κάτι, κάνω τον εαυτό μου να το σκέφτεται με τέτοιο τρόπο που να νιώθω καλύτερα και να παραμείνω ήρεμος/-η.»

Πίνακας 14

Συσχετίσεις

		Ελέγχω τα συναισθήματά μου με το να μην τα εκφράζω.
Πόσων χρόνων είσαι;	rho	-.174*
	p	.033

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, έπεται ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με αρνητική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσων χρόνων είσαι;» και στις απαντήσεις της ερώτησης «Ελέγχω τα

συναισθήματά μου με το να μην τα εκφράζω.» ($p < 0.05$). Με άλλα λόγια, όσο μικρότερη είναι η ηλικία των μαθητών, τόσο αυξάνονται οι μαθητές που συμφωνούν με την άποψη «Ελέγχω τα συναισθήματά μου με το να μην τα εκφράζω.».

Πίνακας 15

Συσχετίσεις

		Όταν νιώθω άσχημα (π.χ., λυπημένος/-η, θυμωμένος/-η, ή ανήσυχος/-η), προσέχω να μην το δείχνω.
Πόσων χρόνων είσαι;	rho	-.245**
	p	.002

Από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, καταδεικνύεται το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με αρνητική κατεύθυνση, ανάμεσα στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Πόσων χρόνων είσαι;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Όταν νιώθω άσχημα (π.χ., λυπημένος/-η, θυμωμένος/-η, ή ανήσυχος/-η), προσέχω να μην το δείχνω.» ($p < 0.05$). Με άλλα λόγια, όσο μικρότερη είναι η ηλικία των μαθητών, τόσο αυξάνονται οι μαθητές που συμφωνούν με το γεγονός «Όταν νιώθω άσχημα (π.χ., λυπημένος/-η, θυμωμένος/-η, ή ανήσυχος/-η), προσέχω να μην το δείχνω.».

Πίνακας 16

Συσχετίσεις

		Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο άσχημα (π.χ., λυπημένος/-η, θυμωμένος/-η ή ανήσυχος/-η) για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτό.
Πόσων χρόνων είσαι;	rho	.195*
	p	.017

Από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, προκύπτει το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση, ανάμεσα στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Πόσων χρόνων είσαι;» και «Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο άσχημα (π.χ., λυπημένος/-η, θυμωμένος/-η ή ανήσυχος/-η) για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που

σκέφτομαι γι' αυτό.» ($p < 0.05$). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνεται η ηλικία των μαθητών, τόσο αυξάνονται οι μαθητές που συμφωνούν με το γεγονός «Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο άσχημα (π.χ., λυπημένος/-η, θυμωμένος/-η ή ανήσυχος/-η) για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτό.»

Πίνακας 17

Συσχετίσεις

		Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η, σκέφτομαι κάτι διαφορετικό.	Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο άσχημα για κάτι (π.χ., όταν είμαι λυπημένος/-η ή θυμωμένος/-η), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για αυτό.
Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκινήσεις το πανεπιστήμιο;	rho	.198*	.235**
	p	.015	.004

Από τα στοιχεία του παρακάτω πίνακα, προκύπτει το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική κατεύθυνση με θετική κατεύθυνση, ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκινήσεις το πανεπιστήμιο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η, σκέφτομαι κάτι διαφορετικό.» και «Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο άσχημα για κάτι (π.χ., όταν είμαι λυπημένος/-η ή θυμωμένος/-η), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για αυτό.» ($\text{sig} < 0.05$). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνονται οι φίλοι που έχει κάνει κάποιος μαθητής από τη μέρα που ξεκίνησε το πανεπιστήμιο, τόσο αυξάνονται οι μαθητές που συμφωνούν με την άποψη πως «Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η, σκέφτομαι κάτι διαφορετικό.» και «Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο άσχημα για κάτι (π.χ., όταν είμαι λυπημένος/-η ή θυμωμένος/-η), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για αυτό.»

Πίνακας 18

Συσχετίσεις

	Όταν νιώθω χαρούμενος/-η ή	Όταν θέλω να νιώσω πιο
--	----------------------------	------------------------

		όταν νιώθω ευχάριστα συναισθήματα, προσέχω να μην το δείχνω.	χαρούμενος/-η για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτό.
Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκινήσεις το πανεπιστήμιο;	rho	-.360**	.220**
	p	.000	.007

Επιπροσθέτως, σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, έπεται το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση, με αρνητική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις των ερωτήσεων « Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκινήσεις το πανεπιστήμιο;» και με θετική συσχέτιση ανάμεσα στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Όταν νιώθω χαρούμενος/-η ή όταν νιώθω ευχάριστα συναισθήματα, προσέχω να μην το δείχνω.» και «Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτό.» (sig<0.05). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνεται ο αριθμός των φίλων που έχουν κάνει από τη μέρα που ξεκίνησαν το πανεπιστήμιο, τόσο μειώνονται οι μαθητές που συμφωνούν με το γεγονός «Όταν νιώθω χαρούμενος/-η ή όταν νιώθω ευχάριστα συναισθήματα, προσέχω να μην το δείχνω.». Αντιθέτως, όσο αυξάνεται ο αριθμός των φίλων που έχουν κάνει από τη μέρα που ξεκίνησαν το πανεπιστήμιο, τόσο αυξάνονται οι μαθητές που συμφωνούν με το γεγονός «Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτό.»

Πίνακας 19

Συσχετίσεις

		Ελέγχω τα συναισθήματά μου για διάφορα πράγματα αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτά.	Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο άσχημα (π.χ., λυπημένος/-η, θυμωμένος/-η ή ανήσυχος/-η) για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτό.
Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκινήσεις το πανεπιστήμιο;	rho	.232**	.207*
	p	.004	.011

Όπως προκύπτει από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκινήσεις το

πανεπιστήμιο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Ελέγχω τα συναισθήματά μου για διάφορα πράγματα αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτά.» και «Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο άσχημα (π.χ., λυπημένος/-η, θυμωμένος/-η ή ανήσυχος/-η) για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτό.» ($\text{sig} < 0.05$). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνεται ο αριθμός των φίλων που έχουν κάνει από τη μέρα που ξεκίνησαν το πανεπιστήμιο, τόσο αυξάνονται οι μαθητές που συμφωνούν με την άποψη «Ελέγχω τα συναισθήματά μου για διάφορα πράγματα αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτά.». Ομοίως, όσο αυξάνεται ο αριθμός των φίλων που έχουν κάνει από τη μέρα που ξεκίνησαν το πανεπιστήμιο, τόσο αυξάνονται οι μαθητές που συμφωνούν με την άποψη «Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο άσχημα (π.χ., λυπημένος/-η, θυμωμένος/-η ή ανήσυχος/-η) για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτό».

Πίνακας 20

Συσχετίσεις

		Ελέγχω τα συναισθήματά μου για διάφορα πράγματα αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτά.	
Πόσους από τους φίλους/ες που είχες κάνει στο πανεπιστήμιο, τους θεωρείς στενούς (κολλητούς) σου φίλους;	rho	.283**	.238**
	p	.000	.003

Από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, προκύπτει το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση, ανάμεσα στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Πόσους από τους φίλους/ες που είχες κάνει στο πανεπιστήμιο, τους θεωρείς στενούς (κολλητούς) σου φίλους;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η, σκέφτομαι κάτι διαφορετικό.» και «Ελέγχω τα συναισθήματά μου για διάφορα πράγματα αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτά.» ($\text{sig} < 0.05$). Με άλλα λόγια, όσο περισσότερους από τους φίλους που είχε κάνει στο πανεπιστήμιο, τους θεωρεί στενούς φίλους, τόσο αυξάνονται οι μαθητές που συμφωνούν με την άποψη «Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η,

σκέφτομαι κάτι διαφορετικό.». Ομοίως , όσο περισσότερους από τους φίλους που είχε κάνει στο πανεπιστήμιο, τους θεωρεί στενούς φίλους, τόσο αυξάνονται οι μαθητές που συμφωνούν με την άποψη «Ελέγχω τα συναισθήματά μου για διάφορα πράγματα αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτά».

Πίνακας 21

Συσχετίσεις

		Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η, σκέφτομαι κάτι διαφορετικό.	Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτό.
Πόσους φίλους/φίλες είχες πριν περάσεις στο πανεπιστήμιο;	rho	.184*	.283**
	p	.025	.000

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, έπεται το συμπέρασμα, ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση, ανάμεσα στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Πόσους φίλους/φίλες είχες πριν περάσεις στο πανεπιστήμιο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η, σκέφτομαι κάτι διαφορετικό.» και «Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτό.» (sig<0.05). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνεται ο αριθμός των φίλων που είχαν πριν περάσουν στο πανεπιστήμιο, τόσο αυξάνονται οι μαθητές που συμφωνούν με το γεγονός «Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η, σκέφτομαι κάτι διαφορετικό.». Ομοίως, όσο αυξάνεται ο αριθμός των φίλων που είχαν πριν περάσουν στο πανεπιστήμιο, τόσο αυξάνονται οι μαθητές που συμφωνούν με το γεγονός «Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτό».

Πίνακας 22

Συσχετίσεις

Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η, σκέφτομαι κάτι διαφορετικό.	Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο άσχημα για κάτι (π.χ., όταν είμαι λυπημένος/-η ή θυμωμένος/-η), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για αυτό.	Όταν νιώθω χαρούμενος/-η ή όταν νιώθω ευχάριστα συναισθήματα, προσέχω να μην το δείχνω.	Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτό.
---	--	---	---

Είσαι ικανοποιημένος/η από τον αριθμό μαθημάτων που περνάς ανά εξάμηνο;	rho	.253**	.178*	-.298**	.210**
	p	.002	.029	.000	.010

Από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, καταδεικνύεται το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Είσαι ικανοποιημένος/η από τον αριθμό μαθημάτων που περνάς ανά εξάμηνο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η, σκέφτομαι κάτι διαφορετικό.», «Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο άσχημα για κάτι (π.χ., όταν είμαι λυπημένος/-η ή θυμωμένος/-η), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για αυτό.» και «Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτό.» και με αρνητική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Είσαι ικανοποιημένος/η από τον αριθμό μαθημάτων που περνάς ανά εξάμηνο;» και στις απαντήσεις της ερώτησης «Όταν νιώθω χαρούμενος/-η ή όταν νιώθω ευχάριστα συναισθήματα, προσέχω να μην το δείχνω.» (sig<0.05). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνονται οι μαθητές που νιώθουν ικανοποιημένοι από τον αριθμό των μαθημάτων που περνάνε ανά εξάμηνο, τόσο αυξάνονται οι μαθητές που συμφωνούν με το γεγονός «Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η, σκέφτομαι κάτι διαφορετικό.», «Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο άσχημα για κάτι (π.χ., όταν είμαι λυπημένος/-η ή θυμωμένος/-η), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για αυτό.» καθώς και «Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτό.». Αντιθέτως, όσο αυξάνονται οι μαθητές που νιώθουν ικανοποιημένοι από τον αριθμό των μαθημάτων που περνάνε ανά εξάμηνο, τόσο μειώνονται οι μαθητές που συμφωνούν με το γεγονός «Όταν νιώθω χαρούμενος/-η ή όταν νιώθω ευχάριστα συναισθήματα, προσέχω να μην το δείχνω.».

Πίνακας 23

Συσχετίσεις

Όταν νιώθω χαρούμενος/-η ή όταν νιώθω ευχάριστα συναισθήματα, προσέχω να μην το δείχνω.	Όταν ανησυχώ ή αγχώνομαι για κάτι, κάνω τον εαυτό μου να το σκέφτεται με τέτοιο τρόπο που να νιώθω
---	--

			καλύτερα και να παραμείνω ήρεμος/-η.
Ποιος είναι ο μέσος όρος της βαθμολογίας σου μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο;	rho	-.256**	-.189*
	p	.002	.020

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, καταδεικνύεται το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με αρνητική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Ποιος είναι ο μέσος όρος της βαθμολογίας σου μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Όταν νιώθω χαρούμενος/-η ή όταν νιώθω ευχάριστα συναισθήματα, προσέχω να μην το δείχνω.» και «Όταν ανησυχώ ή αγχώνομαι για κάτι, κάνω τον εαυτό μου να το σκέφτεται με τέτοιο τρόπο που να νιώθω καλύτερα και να παραμείνω ήρεμος/-η.» (sig<0.05). Με άλλα λόγια, όσο μεγαλύτερος είναι ο μέσος όρος της βαθμολογίας τους μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο, τόσο μειώνονται οι μαθητές που συμφωνούν με το γεγονός «Όταν νιώθω χαρούμενος/-η ή όταν νιώθω ευχάριστα συναισθήματα, προσέχω να μην το δείχνω.». Ομοίως, όσο μεγαλύτερος είναι ο μέσος όρος της βαθμολογίας τους μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο, τόσο μειώνονται οι μαθητές που συμφωνούν με το γεγονός «Όταν ανησυχώ ή αγχώνομαι για κάτι, κάνω τον εαυτό μου να το σκέφτεται με τέτοιο τρόπο που να νιώθω καλύτερα και να παραμείνω ήρεμος/-η.».

Πίνακας 24

Συσχετίσεις

		Με κάνει να αισθάνομαι έξυπνος/η.	Με βοηθάει όταν έχω ανάγκη.	Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να του/της λέω προσωπικά πράγματα.
Ποιος είναι ο μέσος όρος της βαθμολογίας σου μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο;	rho	.210**	.246**	.236**
	p	.010	.002	.004

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, έπεται το συμπέρασμα ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική συσχέτιση, ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Ποιος είναι ο μέσος όρος της βαθμολογίας σου μέχρι τώρα στο

πανεπιστήμιο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Με κάνει να αισθάνομαι έξυπνος/η.», «Με βοηθάει όταν έχω ανάγκη» και «Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να του/της λέω προσωπικά πράγματα.» (sig<0.05). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνεται ο μέσος όρος της βαθμολογίας τους μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός «Με κάνει να αισθάνομαι έξυπνος/η.». Όσο αυξάνεται ο μέσος όρος της βαθμολογίας τους μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός «Με βοηθάει όταν έχω ανάγκη.». Ομοίως, όσο αυξάνεται ο μέσος

όρος της βαθμολογίας τους μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός ότι «Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να του/της λέω προσωπικά πράγματα.».

Πίνακας 25

Συσχετίσεις

		Μου δείχνει πώς να κάνω κάτι καλύτερα.	Μου δείχνει πώς να κάνω κάτι καλύτερα.	Με κάνει να αισθάνομαι ότι μπορώ να κάνω καλά διάφορα πράγματα.	Είναι κάποιος/α που εύκολα του/της μιλάς για προσωπικά ζητήματα.	Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν μαλώναμε.
Ποιος είναι ο μέσος όρος της βαθμολογίας σου μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο;	rho	.132	.131	.179*	.176*	.261**
	p	.107	.110	.028	.031	.001

Από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, έπεται το συμπέρασμα ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Ποιος είναι ο μέσος όρος της βαθμολογίας σου μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Μου δείχνει πώς να κάνω κάτι καλύτερα.», «Είναι διασκεδαστικό να είσαι μαζί του/της και να συζητάς.», «Με κάνει να αισθάνομαι ότι μπορώ να κάνω καλά διάφορα πράγματα», «Είναι κάποιος/α που εύκολα του/της μιλάς για προσωπικά ζητήματα.» και «Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν μαλώναμε.»(sig<0.05). Με άλλα λόγια, όσο μεγαλύτερος είναι ο μέσος όρος της βαθμολογίας τους μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός «Μου δείχνει πώς να κάνω κάτι καλύτερα.». Όσο

μεγαλύτερος είναι ο μέσος όρος της βαθμολογίας τους μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός «Μου δείχνει πώς να κάνω κάτι καλύτερα.».

Επιπλέον, όσο μεγαλύτερος είναι ο μέσος όρος της βαθμολογίας τους μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός ότι «Με κάνει να αισθανθώ ότι μπορώ να κάνω καλά διάφορα πράγματα.» και «Είναι κάποιος/α που εύκολα του/της μιλάς για προσωπικά ζητήματα.». Ομοίως, όσο μεγαλύτερος είναι ο μέσος όρος της βαθμολογίας τους μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός ότι «Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν μαλώναμε.».

Πίνακας 26

Συσχετίσεις

	Μου δανείζει πράγματα που χρειάζομαι.	Θα με έκανε να αισθανθώ καλύτερα, αν ήμουν ανήσυχος/η.	Θα με έκανε να αισθανθώ πιο ήρεμος/η, αν ήμουν νευρικός/ή.	Είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της.	Καταλαβαίνει όταν κάτι με ενοχλεί.
Ποιος είναι ο μέσος όρος της βαθμολογίας σου μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο;	.033	.232**	.309**	.219**	.223**
ρ	.692	.004	.000	.007	.006

Όπως προκύπτει από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, έπεται το συμπέρασμα ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική συσχέτιση, ανάμεσα στις απαντήσεις των ερώτησης «Ποιος είναι ο μέσος όρος της βαθμολογίας σου μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Μου δανείζει πράγματα που χρειάζομαι», «Θα με έκανε να αισθανθώ καλύτερα, αν ήμουν ανήσυχος/η.», «Θα με έκανε να αισθανθώ πιο ήρεμος/η, αν ήμουν νευρικός/ή», «Είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της.» και «Καταλαβαίνει όταν κάτι με ενοχλεί.» (sig<0.05). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνεται ο μέσος όρος της βαθμολογίας τους μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός «Μου δανείζει πράγματα που χρειάζομαι». Όσο αυξάνεται ο μέσος όρος της βαθμολογίας τους μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός «Θα με έκανε να αισθανθώ καλύτερα, αν ήμουν ανήσυχος/η.». Όσο αυξάνεται ο μέσος όρος της βαθμολογίας

τους μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός «Θα με έκανε να αισθανθώ πιο ήρεμος/η, αν ήμουν νευρικός/ή.». Ομοίως, όσο αυξάνεται ο μέσος όρος της βαθμολογίας τους μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός «Είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της.» και «Καταλαβαίνει όταν κάτι με ενοχλεί.».

Πίνακας 27

Συσχετίσεις

		Ξέρει πότε είμαι αναστατωμένος/η.	Με βοηθάει να κάνω πράγματα.	Με επαινεί όταν κάνω κάτι καλά.	Είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί του/της.	Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να πω τα μυστικά μου.
Ποιος είναι ο μέσος όρος της βαθμολογίας σου μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο;	rho	.185*	.222**	.165*	.226**	.179*
	p	.023	.006	.044	.005	.028

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, έπεται το συμπέρασμα ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση, με θετική κατεύθυνση, ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Ποιος είναι ο μέσος όρος της βαθμολογίας σου μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Ξέρει πότε είμαι αναστατωμένος/η.», «Με βοηθάει να κάνω πράγματα.», «Με επαινεί όταν κάνω κάτι καλά.», «Είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί του/της.» και «Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να πω τα μυστικά μου.». ($\text{sig} < 0.05$). Πιο συγκεκριμένα, όσο αυξάνεται ο μέσος όρος της βαθμολογίας τους μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά παρατηρείται το γεγονός «Ξέρει πότε είμαι αναστατωμένος/η.». Όσο αυξάνεται ο μέσος όρος της βαθμολογίας τους μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός ότι «Με βοηθάει να κάνω πράγματα.». Ομοίως, όσο αυξάνεται ο μέσος όρος της βαθμολογίας τους μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός ότι «. Με επαινεί όταν κάνω κάτι καλά.» και «Είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί του/της.». Τέλος, όσο αυξάνεται ο μέσος όρος της βαθμολογίας τους μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός ότι «Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να πω τα μυστικά μου.».

Πίνακας 28

Συσχετίσεις

	Θα με έκανε να αισθάνομαι άνετα σε μια καινούρια κατάσταση.	Ο φίλος ή φίλη μου.....με κάνει να αισθάνομαι ξεχωριστός/ή.	Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν είχαμε τσακωθεί.
Ποιος είναι ο μέσος όρος της βαθμολογίας σου μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο;	.354**	.234**	.230**
	.000	.004	.005

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, έπεται το συμπέρασμα ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση, ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Ποιος είναι ο μέσος όρος της βαθμολογίας σου μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Θα με έκανε να αισθάνομαι άνετα σε μια καινούρια κατάσταση.», «Ο φίλος ή φίλη μου.....με κάνει να αισθάνομαι ξεχωριστός/ή» και «Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν είχαμε τσακωθεί.» (sig<0.05). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνεται ο μέσος όρος της βαθμολογίας τους μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά συμβαίνει η κατάσταση «Θα με έκανε να αισθάνομαι άνετα σε μια καινούρια κατάσταση.». Όσο αυξάνεται ο μέσος όρος της βαθμολογίας τους μέχρι τώρα στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Ο φίλος ή φίλη μου.....με κάνει να αισθάνομαι ξεχωριστός/ή.» και «Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν είχαμε τσακωθεί.».

Πίνακας 29

Συσχετίσεις

	Θα παρέμενε φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν οι άλλοι με επέκριναν.	Θα παρέμενε φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν άρεσα στους άλλους.	Μου δείχνει πώς να κάνω κάτι καλύτερα.
Πόσων χρόνων είσαι;	-.181*	-.232**	.187*
	.027	.004	.022

Όπως προκύπτει από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με αρνητική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσων χρόνων είσαι;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Θα παρέμενε φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν οι άλλοι με επέκριναν.» και «Θα παρέμενε φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν άρεσα στους άλλους.». Αντιθέτως, υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσων χρόνων είσαι;» και στις απαντήσεις της ερώτησης «Μου δείχνει πώς να κάνω κάτι καλύτερα.» ($\text{sig} < 0.05$). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνεται η ηλικία των ερωτηθέντων, τόσο πιο σπάνια συμβαίνει το γεγονός «Θα παρέμενε φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν οι άλλοι με επέκριναν.» και «Θα παρέμενε φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν άρεσα στους άλλους.». Αντιθέτως, όσο αυξάνεται η ηλικία των ερωτηθέντων, τόσο πιο συχνά παρατηρείται το γεγονός ότι «Μου δείχνει πώς να κάνω κάτι καλύτερα».

Πίνακας 30

Συσχετίσεις

		Έχει καλές ιδέες για να κάνουμε πράγματα που μας διασκεδάζουν.	Με κάνει να αισθάνομαι έξυπνος/η.	Με βοηθάει όταν έχω ανάγκη.	Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να του/της λέω προσωπικά πράγματα.
Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκινήσεις το πανεπιστήμιο;	rho	.220**	.252**	.227**	.219**
	p	.007	.002	.005	.007

Από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, προκύπτει το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκινήσεις το πανεπιστήμιο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Έχει καλές ιδέες για να κάνουμε πράγματα που μας διασκεδάζουν.», «Με κάνει να αισθάνομαι έξυπνος/η.», «Με βοηθάει όταν έχω ανάγκη.» και «Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να του/της λέω προσωπικά πράγματα.» ($\text{sig} < 0.05$). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνονται οι φίλοι που έχει κάνει από τη μέρα που ξεκίνησε το πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά συμβαίνει το γεγονός να «Έχει καλές ιδέες για να κάνουμε πράγματα που μας διασκεδάζουν.». Όσο αυξάνονται οι

φίλοι που έχει κάνει από τη μέρα που ξεκίνησε το πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά συμβαίνει το γεγονός να «Με κάνει να αισθάνομαι έξυπνος/η.» και «Με βοηθάει όταν έχω ανάγκη.». Αντιστοίχως, όσο αυξάνονται οι φίλοι που έχει κάνει από τη μέρα που ξεκίνησε το πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά παρατηρείται το γεγονός ότι «Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να του/της λέω προσωπικά πράγματα.»

Πίνακας 31

Συσχετίσεις

		Είναι διασκεδαστικό να είσαι μαζί του/της και να συζητάς.	Είναι κάποιος/α που εύκολα του/της μιλάς για προσωπικά ζητήματα.	Με κάνει να αισθάνομαι καλύτερα, όταν είμαι αναστατωμένος/η.	Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν μαλώναμε.
Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκίνησες το πανεπιστήμιο;	rho	.231**	.247**	.216**	.214**
	p	.004	.002	.008	.009

Όπως προκύπτει από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, έπεται το συμπέρασμα ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική συσχέτιση, ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκίνησες το πανεπιστήμιο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Είναι διασκεδαστικό να είσαι μαζί του/της και να συζητάς.», «Είναι κάποιος/α που εύκολα του/της μιλάς για προσωπικά ζητήματα.», «Με κάνει να αισθάνομαι καλύτερα, όταν είμαι αναστατωμένος/η και «Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν μαλώναμε.» (sig<0.05). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνονται οι φίλοι που έχει κάνει από τη μέρα που ξεκίνησε το πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός να «Είναι διασκεδαστικό να είσαι μαζί του/της και να συζητάς.». Ομοίως, όσο αυξάνονται οι φίλοι που έχει κάνει από τη μέρα που ξεκίνησε το πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός ότι «Είναι κάποιος/α που εύκολα του/της μιλάς για προσωπικά ζητήματα.» και «Με κάνει να αισθάνομαι καλύτερα, όταν είμαι αναστατωμένος/η.». Τέλος, με τον ίδιο τρόπο, όσο αυξάνονται οι φίλοι που έχει κάνει

από τη μέρα που ξεκίνησε το πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός ότι «Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν μαλώναμε.».

Πίνακας 32

Συσχετίσεις

		Θα με έκανε να αισθανθώ πιο ήρεμος/η, αν ήμουν νευρικός/ή.	Επισημαίνει πράγματα στα οποία είμαι καλός/ή.	Είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της.	Με βοηθάει όταν προσπαθώ πολύ να τελειώσω κάτι.	Καταλαβαίνει όταν κάτι με ενοχλεί.
Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκινήσεις το πανεπιστήμιο;	r_{ho}	.234**	.229**	.235**	.282**	.164*
	p	.004	.005	.004	.000	.045

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, καταδεικνύεται το γεγονός ότι, υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση, ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκινήσεις το πανεπιστήμιο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Θα με έκανε να αισθανθώ πιο ήρεμος/η, αν ήμουν νευρικός/ή.», «Επισημαίνει πράγματα στα οποία είμαι καλός/ή.», «Είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της.», «Με βοηθάει όταν προσπαθώ πολύ να τελειώσω κάτι.» και «Καταλαβαίνει όταν κάτι με ενοχλεί.» (sig<0.05). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνονται οι φίλοι που έχει κάνει από τη μέρα που ξεκίνησε το πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά θα ισχύει το γεγονός «Θα με έκανε να αισθανθώ πιο ήρεμος/η, αν ήμουν νευρικός/ή». Ομοίως, όσο αυξάνονται οι φίλοι που έχει κάνει από τη μέρα που ξεκίνησε το πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά θα ισχύει το γεγονός «Επισημαίνει πράγματα στα οποία είμαι καλός/ή.» και «Είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της.». Με τον ίδιο τρόπο, όσο αυξάνονται οι φίλοι που έχει κάνει από το πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Καταλαβαίνει όταν κάτι με ενοχλεί.».

Πίνακας 33

Συσχετίσεις

		Είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί του/της.	Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να πω τα μυστικά μου.	Μου δανείζει πράγματα που χρειάζομαι.	Θα με έκανε να αισθανθώ καλύτερα, αν ήμουν ανήσυχος/η.	Θα παρέμενε φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν οι άλλοι με επέκριναν.
Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκινήσεις το πανεπιστήμιο;	rho	.326**	.234**	.211**	.210**	.266**
	p	.000	.004	.010	.010	.001

Από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, προκύπτει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκινήσεις το πανεπιστήμιο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί του/της.», «Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να πω τα μυστικά μου.», «Μου δανείζει πράγματα που χρειάζομαι», «Θα με έκανε να αισθανθώ καλύτερα, αν ήμουν ανήσυχος/η.» και «Θα παρέμενε φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν οι άλλοι με επέκριναν. (sig<0.05). Με άλλα λόγια, παρατηρείται ότι όσο αυξάνονται οι φίλοι που έχει κάνει από τη μέρα που ξεκίνησε το πανεπιστήμιο, να ισχύει πιο συχνά ότι «Είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί του/της.». Ομοίως, όσο αυξάνονται οι φίλοι που έχει κάνει από τη μέρα που ξεκίνησε το πανεπιστήμιο, τόσο ισχύει ότι πιο συχνά «Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να πω τα μυστικά μου.» και τόσο πιο συχνά «Μου δανείζει πράγματα που χρειάζομαι.». Επιπλέον, όσο αυξάνονται οι φίλοι που έχει κάνει από τη μέρα που ξεκίνησε το πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει «Θα με έκανε να αισθανθώ καλύτερα, αν ήμουν ανήσυχος/η.» και «Θα παρέμενε φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν οι άλλοι με επέκριναν.».

Πίνακας 34

Συσχετίσεις

Με κάνει να γελάω.	Ο φίλος ή φίλη μου.....με κάνει να	Ξέρει πότε είμαι αναστατωμένος/η.	Με βοηθάει να κάνω πράγματα.	Με επαινεί όταν
-----------------------	--	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------

			αισθάνομαι ξεχωριστός/ή.			κάνω κάτι καλά.
Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκινήσεις το πανεπιστήμιο;	rho	.304**	.238**	.161*	.316**	.204*
	p	.000	.003	.049	.000	.012

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παρακάτω πίνακα, προκύπτει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκινήσεις το πανεπιστήμιο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Με κάνει να γελάω.», «Ο φίλος ή φίλη μου.....με κάνει να αισθάνομαι ξεχωριστός/ή.», «Ξέρει πότε είμαι αναστατωμένος/η.» , «Με βοηθάει να κάνω πράγματα.» και «Με επαινεί όταν κάνω κάτι καλά.» (sig<0.05). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνεται ο αριθμός των φίλων που έχουν κάνει από τη μέρα που ξεκίνησαν το πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά συμβαίνει να «Με κάνει να γελάω.». Επιπλέον, όσο αυξάνεται ο αριθμός των φίλων που έχουν κάνει από τη μέρα που ξεκίνησαν το πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά συμβαίνει «Ο φίλος ή φίλη μου.....με κάνει να αισθάνομαι ξεχωριστός/ή.» και «Ξέρει πότε είμαι αναστατωμένος/η.». Επιπλέον, όσο αυξάνεται ο αριθμός των φίλων που έχουν κάνει από τη μέρα που ξεκίνησαν το πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά συμβαίνει να «Με βοηθάει να κάνω πράγματα.» και να «Με επαινεί όταν κάνω κάτι καλά.».

Πίνακας 35

Συσχετίσεις

		Θα με έκανε να αισθάνομαι άνετα σε μια καινούρια κατάσταση.	Θα ήθελε να παραμείνει φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν βλέπουμε για μερικούς μήνες.	Θα ήθελα να τον/την έχω κοντά μου, αν ήμουν φοβισμένος/η.
Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκινήσεις το πανεπιστήμιο;	rho	.391**	.203*	.270**
	p	.000	.013	.001

Από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, προκύπτει το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση, ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκινήσεις το πανεπιστήμιο;» και στις

απαντήσεις των ερωτήσεων «Θα με έκανε να αισθάνομαι άνετα σε μια καινούρια κατάσταση.», «Θα ήθελε να παραμείνει φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν βλέπομαστε για μερικούς μήνες.» και «Θα ήθελα να τον/την έχω κοντά μου, αν ήμουν φοβισμένος/η.» ($\text{sig} < 0.05$). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνονται οι φίλοι που έχει κάνει από τη μέρα που ξεκίνησε το πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Θα με έκανε να αισθάνομαι άνετα σε μια καινούρια κατάσταση.». Ομοίως, όσο αυξάνονται οι φίλοι που έχει κάνει από τη μέρα που ξεκίνησε το πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Θα ήθελε να παραμείνει φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν βλέπομαστε για μερικούς μήνες.» και τέλος πιο συχνά ισχύει το γεγονός ότι «Θα ήθελα να τον/την έχω κοντά μου, αν ήμουν φοβισμένος/η.».

Πίνακας 36

Συσχετίσεις

		Έχει καλές ιδέες για να κάνουμε πράγματα που μας διασκεδάζουν.	Με κάνει να αισθάνομαι έξυπνος/η.	Με βοηθάει όταν έχω ανάγκη.	Είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί του/της.	Είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της.
Πόσους από τους φίλους/ες που είχες κάνει στο πανεπιστήμιο, τους θεωρείς στενούς (κολλητούς) σου φίλους;	rho	.249**	.164*	.205*	.212**	.203*
	p	.002	.046	.012	.009	.013

Αναφορικά με τα στοιχεία που υπάρχουν στον παραπάνω πίνακα, καταδεικνύεται το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση, ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσους από τους φίλους/ες που είχες κάνει στο πανεπιστήμιο, τους θεωρείς στενούς (κολλητούς) σου φίλους;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Έχει καλές ιδέες για να κάνουμε πράγματα που μας διασκεδάζουν», «Με κάνει να αισθάνομαι έξυπνος/η.», «Με βοηθάει όταν έχω ανάγκη.», «Είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί του/της.» και «Είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της.» ($\text{sig} < 0.05$). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνονται οι φίλοι/ες που είχε κάνει στο πανεπιστήμιο και τους θεωρεί στενούς (κολλητούς) του φίλους, τόσο πιο συχνά παρατηρείται το γεγονός ότι «Έχει καλές ιδέες για να κάνουμε πράγματα που μας διασκεδάζουν.». Ομοίως, όσο αυξάνονται οι φίλοι/ες που είχε κάνει στο

πανεπιστήμιο και τους θεωρεί στενούς (κολλητούς) του φίλους, τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός ότι «Με κάνει να αισθάνομαι έξυπνος/η.» και ότι «Με βοηθάει όταν έχω ανάγκη.». Με τον ίδιο ακριβώς τρόπο, όσο αυξάνονται οι φίλοι/ες που είχε κάνει στο πανεπιστήμιο και τους θεωρεί στενούς (κολλητούς) του φίλους, τόσο πιο συχνά παρατηρείται ότι «Είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί του/της.» και «Είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της.»

Πίνακας 37

Συσχετίσεις

		Έχει καλές ιδέες για να κάνουμε πράγματα που μας διασκεδάζουν.	Με βοηθάει όταν έχω ανάγκη.	Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να του/της λέω προσωπικά πράγματα.	Θα με έκανε να αισθάνομαι άνετα σε μια καινούρια κατάσταση.	Θα ήθελε να παραμείνει φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν βλέπόμεστε για μερικούς μήνες.
Πόσους φίλους/φίλες είχες πριν περάσεις στο πανεπιστήμιο;	rho	.212**	.209*	.170*	.313**	.065
	p	.009	.010	.037	.000	.431

Όπως προκύπτει από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσους φίλους/φίλες είχες πριν περάσεις στο πανεπιστήμιο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Έχει καλές ιδέες για να κάνουμε πράγματα που μας διασκεδάζουν.», «Με βοηθάει όταν έχω ανάγκη.», «Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να του/της λέω προσωπικά πράγματα.», «Θα με έκανε να αισθάνομαι άνετα σε μια καινούρια κατάσταση.» και «Θα ήθελε να παραμείνει φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν βλέπόμεστε για μερικούς μήνες.» (sig<0.05). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνονται οι φίλοι/φίλες που είχε πριν περάσει στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά παρατηρείται να «Έχει καλές ιδέες για να κάνουμε πράγματα που μας διασκεδάζουν» και τόσο πιο συχνά να «Με βοηθάει όταν έχω ανάγκη.». Επιπλέον, όσο αυξάνονται οι φίλοι/φίλες που είχε πριν περάσει στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ότι «Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να του/της λέω προσωπικά πράγματα.» και τόσο πιο

συχνά ότι «Θα με έκανε να αισθάνομαι άνετα σε μια καινούρια κατάσταση». Τέλος, όσο αυξάνονται οι φίλοι/φίλες που είχε πριν περάσει στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Θα ήθελε να παραμείνει φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν βλέπομαστε για μερικούς μήνες.»

Πίνακας 38

Συσχετίσεις

		Μου δείχνει πώς να κάνω κάτι καλύτερα.	Είναι διασκεδαστικό να είσαι μαζί του/της και να συζητάς.	Με κάνει να αισθάνομαι ότι μπορώ να κάνω καλά διάφορα πράγματα.	Είναι κάποιος/α που εύκολα του/της μιλάς για προσωπικά ζητήματα.	Με κάνει να αισθάνομαι καλύτερα, όταν είμαι αναστατωμένος/η.
Πόσους φίλους/φίλες είχες πριν περάσεις στο πανεπιστήμιο;	rho	.209*	.270**	.245**	.262**	.215**
	p	.010	.001	.003	.001	.008

Από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, προκύπτει το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση, ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσους φίλους/φίλες είχες πριν περάσεις στο πανεπιστήμιο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Μου δείχνει πώς να κάνω κάτι καλύτερα», «Είναι διασκεδαστικό να είσαι μαζί του/της και να συζητάς.», «Με κάνει να αισθάνομαι ότι μπορώ να κάνω καλά διάφορα πράγματα.», «Είναι κάποιος/α που εύκολα του/της μιλάς για προσωπικά ζητήματα.» και «Με κάνει να αισθάνομαι καλύτερα, όταν είμαι αναστατωμένος/η.» ($\text{sig} < 0.05$). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνονται οι φίλοι/φίλες που είχε πριν περάσει στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Μου δείχνει πώς να κάνω κάτι καλύτερα.» και τόσο πιο συχνά ότι «Είναι διασκεδαστικό να είσαι μαζί του/της και να συζητάς.». Ομοίως, όσο αυξάνονται οι φίλοι/φίλες που είχε πριν περάσει στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά παρατηρείται ότι «Με κάνει να αισθάνομαι ότι μπορώ να κάνω καλά διάφορα πράγματα.» και τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Είναι κάποιος/α που εύκολα του/της μιλάς για προσωπικά ζητήματα.». Αντιστοίχως, όσο αυξάνονται οι φίλοι/φίλες που είχε πριν περάσει στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά παρατηρείται ότι «Είναι κάποιος/α που εύκολα του/της μιλάς για

προσωπικά ζητήματα.» και τόσο πιο συχνά ότι «Με κάνει να αισθάνομαι καλύτερα, όταν είμαι αναστατωμένος/η».

Πίνακας 39

Συσχετίσεις

		Θα με έκανε να αισθανθώ καλύτερα, αν ήμουν ανήσυχος/η.	Θα με έκανε να αισθανθώ πιο ήρεμος/η, αν ήμουν νευρικός/ή.	Επισημαίνει πράγματα στα οποία είμαι καλός/ή.	Είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της.	Με βοηθάει όταν προσπαθώ πολύ να τελειώσω κάτι.
Πόσους φίλους/φίλες είχες πριν περάσεις στο πανεπιστήμιο;	rho	.175*	.316**	.363**	.280**	.295**
	p	.032	.000	.000	.001	.000

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παρακάτω πίνακα, προκύπτει το συμπέρασμα ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση, ανάλογα με τις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσους φίλους/φίλες είχες πριν περάσεις στο πανεπιστήμιο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Θα με έκανε να αισθανθώ καλύτερα, αν ήμουν ανήσυχος/η», «Θα με έκανε να αισθανθώ πιο ήρεμος/η, αν ήμουν νευρικός/ή.», «Επισημαίνει πράγματα στα οποία είμαι καλός/ή.», «Είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της.» και «Με βοηθάει όταν προσπαθώ πολύ να τελειώσω κάτι.» (sig<0.05). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνονται οι φίλοι/φίλες που είχε πριν περάσει στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός ότι «Θα με έκανε να αισθανθώ καλύτερα, αν ήμουν ανήσυχος/η.». Όσο αυξάνονται οι φίλοι/φίλες που είχε πριν περάσει στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός ότι «Θα με έκανε να αισθανθώ πιο ήρεμος/η, αν ήμουν νευρικός/ή.». Ομοίως, όσο αυξάνονται οι φίλοι/φίλες που είχε πριν περάσει στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Επισημαίνει πράγματα στα οποία είμαι καλός/ή» και τόσο πιο συχνά «Είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της.». Τέλος, όσο αυξάνονται οι φίλοι/φίλες που είχε πριν περάσει στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά παρατηρείται να «Με βοηθάει όταν προσπαθώ πολύ να τελειώσω κάτι.».

Πίνακας 40

Συσχετίσεις

		Με βοηθάει να κάνω πράγματα.	Με επαινεί όταν κάνω κάτι καλά.	Είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί του/της.	Μου δανείζει πράγματα που χρειάζομαι.
Πόσους φίλους/φίλες είχες πριν περάσεις στο πανεπιστήμιο;	rho	.200*	.190*	.199*	.324**
	p	.014	.020	.014	.000

Από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, έπεται το συμπέρασμα ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση, ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσους φίλους/φίλες είχες πριν περάσεις στο πανεπιστήμιο; και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Με βοηθάει να κάνω πράγματα.», «Με επαινεί όταν κάνω κάτι καλά.», «Είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί του/της.» και «Μου δανείζει πράγματα που χρειάζομαι.» (sig<0.05). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνονται οι φίλοι/φίλες που είχε πριν περάσει στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Με βοηθάει να κάνω πράγματα.» και τόσο πιο συχνά «Με επαινεί όταν κάνω κάτι καλά.». Ομοίως, όσο αυξάνονται οι φίλοι/φίλες που είχε πριν περάσει στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά επιβεβαιώνεται το γεγονός ότι «Είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί του/της.» και τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Μου δανείζει πράγματα που χρειάζομαι.».

Πίνακας 41

Συσχετίσεις

		Θα ήθελα να τον/την έχω κοντά μου, αν ήμουν φοβισμένος/η.	Με κάνει να γελάω.	Ο φίλος ή φίλη μου.....με κάνει να αισθάνομαι ξεχωριστός/ή.	Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν είχαμε τσακωθεί.
Πόσους φίλους/φίλες είχες πριν περάσεις στο πανεπιστήμιο;	rho	.255**	.277**	.199*	.176*
	p	.002	.001	.014	.031

Τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, καταδεικνύουν το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση, ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσους φίλους/φίλες είχες πριν περάσεις στο πανεπιστήμιο;» και

στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Θα ήθελα να τον/την έχω κοντά μου, αν ήμουν φοβισμένος/η.», «Με κάνει να γελάω.», «Ο φίλος ή φίλη μου.....με κάνει να αισθάνομαι ξεχωριστός/ή.» και «Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν είχαμε τσακωθεί.» ($\text{sig}<0.05$). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνονται οι φίλοι/φίλες που είχε πριν περάσει στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Θα ήθελα να τον/την έχω κοντά μου, αν ήμουν φοβισμένος/η.» και τόσο πιο συχνά ότι «Με κάνει να γελάω.». Επιπλέον, όσο αυξάνονται οι φίλοι/φίλες που είχε πριν περάσει στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά επιβεβαιώνεται ότι «Ο φίλος ή φίλη μου.....με κάνει να αισθάνομαι ξεχωριστός/ή.» και τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν είχαμε τσακωθεί.»

Πίνακας 42

Συσχετίσεις

		Έχει καλές ιδέες για να κάνουμε πράγματα που μας διασκεδάζουν.	Με βοηθάει όταν έχω ανάγκη.	Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να του/της λέω προσωπικά πράγματα.	Θα με έκανε να αισθάνομαι άνετα σε μια καινούρια κατάσταση.	Θα ήθελε να παραμείνει φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν βλέπόμεστε για μερικούς μήνες.
Είσαι ικανοποιημένος/η από τον αριθμό μαθημάτων που περνάς ανά εξάμηνο;	rho	.185*	.267**	.197*	.201*	.175*
	p	.023	.001	.016	.014	.033

Όπως προκύπτει από τα δεδομένα του παραπάνω πίνακα, υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Είσαι ικανοποιημένος/η από τον αριθμό μαθημάτων που περνάς ανά εξάμηνο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Έχει καλές ιδέες για να κάνουμε πράγματα που μας διασκεδάζουν.», «Με βοηθάει όταν έχω ανάγκη.», «Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να του/της λέω προσωπικά πράγματα.», «Θα με έκανε να αισθάνομαι άνετα σε μια καινούρια κατάσταση.» και «Θα ήθελε να παραμείνει φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν βλέπόμεστε για μερικούς μήνες. ($\text{sig}<0.05$). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνεται

η ικανοποίηση από τον αριθμό των μαθημάτων που περνά ανά εξάμηνο, τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Έχει καλές ιδέες για να κάνουμε πράγματα που μας διασκεδάζουν.» και τόσο συχνά ισχύει ότι «Με βοηθάει όταν έχω ανάγκη». Ομοίως, όσο αυξάνεται η ικανοποίηση από τον αριθμό μαθημάτων που περνάνε ανά εξάμηνο, τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να του/της λέω προσωπικά πράγματα.» και τόσο πιο συχνά παρατηρείται ότι «Θα με έκανε να αισθάνομαι άνετα σε μια καινούρια κατάσταση.». Τέλος, όσο αυξάνεται η ικανοποίηση από τον αριθμό των μαθημάτων που περνάνε ανά εξάμηνο, τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Θα ήθελε να παραμείνει φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν βλέπομαστε για μερικούς μήνες.».

Πίνακας 43

Συσχετίσεις

		Είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί του/της.	Μου δανείζει πράγματα που χρειάζομαι.	Είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της.	Είναι διασκεδαστικό να είσαι μαζί του/της και να συζητάς.	Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν μαλώναμε.
Είσαι ικανοποιημένος/η από τον αριθμό μαθημάτων που περνάς ανά εξάμηνο;	rho	.210**	.188*	.233**	.192*	.269**
	p	.010	.021	.004	.019	.001

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, προκύπτει ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Είσαι ικανοποιημένος/η από τον αριθμό μαθημάτων που περνάς ανά εξάμηνο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί του/της.», «Μου δανείζει πράγματα που χρειάζομαι.», «Είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της.», «Είναι διασκεδαστικό να είσαι μαζί του/της και να συζητάς.» και «Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν μαλώναμε.» (sig<0.05). Με άλλα λόγια, όσο περισσότερο ικανοποιημένος/η νιώθει από τον αριθμό των μαθημάτων που περνάν ανά εξάμηνο, τόσο πιο συχνά παρατηρείται το γεγονός ότι «Είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί του/της.». Ομοίως, όσο περισσότερο ικανοποιημένος/η

νιώθει από τον αριθμό των μαθημάτων που περνάν ανά εξάμηνο, τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Μου δανείζει πράγματα που χρειάζομαι.» και τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της.». Επιπροσθέτως, όσο περισσότερο ικανοποιημένος/η νιώθει από τον αριθμό των μαθημάτων που περνάν ανά εξάμηνο, τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Είναι διασκεδαστικό να είσαι μαζί του/της και να συζητάς.» και τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν μαλώναμε.».

Πίνακας 44

Συσχετίσεις

		Θα ήθελα να τον/την έχω κοντά μου, αν ήμουν φοβισμένος/η.	Με κάνει να γελάω.	Ο φίλος ή φίλη μου.....με κάνει να αισθάνομαι ξεχωριστός/ή.	Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν είχαμε τσακωθεί.	Με βοηθάει να κάνω πράγματα.
Είσαι ικανοποιημένος/η από τον αριθμό μαθημάτων που περνάς ανά εξάμηνο;	rho	.104	.217**	.177*	.247**	.202*
	p	.205	.008	.030	.002	.013

Αναφορικά με τα στοιχεία που προκύπτουν από τον παραπάνω πίνακα, καταδεικνύεται το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Είσαι ικανοποιημένος/η από τον αριθμό μαθημάτων που περνάς ανά εξάμηνο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Θα ήθελα να τον/την έχω κοντά μου, αν ήμουν φοβισμένος/η.», «Με κάνει να γελάω.», «Ο φίλος ή φίλη μου.....με κάνει να αισθάνομαι ξεχωριστός/ή.», «Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν είχαμε τσακωθεί.» και «Με βοηθάει να κάνω πράγματα.» (sig<0.05). Με άλλα λόγια, όσο πιο πολύ ικανοποιημένος/η νιώθει από τον αριθμό των μαθημάτων που περνά ανά εξάμηνο, τόσο πιο πολύ ισχύει ότι «Θα ήθελα να τον/την έχω κοντά μου, αν ήμουν φοβισμένος/η.» και τόσο πιο συχνά ότι «Με κάνει να γελάω.». Ομοίως, όσο πιο πολύ ικανοποιημένος/η νιώθει από τον αριθμό των μαθημάτων που περνά ανά εξάμηνο, τόσο πιο συχνά παρατηρείται το γεγονός ότι «Ο φίλος ή φίλη μου.....με κάνει να

αισθάνομαι ξεχωριστός/ή.», τόσο πιο συχνά ότι «Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν είχαμε τσακωθεί.» και τόσο πιο συχνά ότι «Με βοηθάει να κάνω πράγματα.»

Πίνακας 45

Συσχετίσεις

		Έχει καλές ιδέες για να κάνουμε πράγματα που μας διασκεδάζουν.	Με κάνει να αισθάνομαι έξυπνος/η.	Με βοηθάει όταν έχω ανάγκη.	Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να του/της λέω προσωπικά πράγματα.	Θα με έκανε να αισθάνομαι άνετα σε μια καινούρια κατάσταση.
Πόσα μαθήματα περνάς ανά εξάμηνο;	rho	.198*	.204*	.301**	.225**	.294**
	p	.015	.012	.000	.006	.000

Από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, καταδεικνύεται το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσα μαθήματα περνάς ανά εξάμηνο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Έχει καλές ιδέες για να κάνουμε πράγματα που μας διασκεδάζουν.», «Με κάνει να αισθάνομαι έξυπνος/η.», «Με βοηθάει όταν έχω ανάγκη.», «Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να του/της λέω προσωπικά πράγματα.» και «Θα με έκανε να αισθάνομαι άνετα σε μια καινούρια κατάσταση.» ($\text{sig} < 0.05$). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνονται τα μαθήματα που περνά ανά εξάμηνο, τόσο πιο συχνά παρατηρείται ότι «Έχει καλές ιδέες για να κάνουμε πράγματα που μας διασκεδάζουν.» και τόσο πιο συχνά «Με κάνει να αισθάνομαι έξυπνος/η.». Επιπλέον, όσο αυξάνονται τα μαθήματα που περνά ανά εξάμηνο, τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Με βοηθάει όταν έχω ανάγκη.» και τόσο πιο συχνά «Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να του/της λέω προσωπικά πράγματα.». Τέλος, όσο αυξάνονται τα μαθήματα που περνά ανά εξάμηνο, τόσο πιο συχνά παρατηρείται ότι «Θα με έκανε να αισθάνομαι άνετα σε μια καινούρια κατάσταση.».

Πίνακας 46

Συσχετίσεις

		Μου δείχνει πώς να κάνω κάτι καλύτερα.	Είναι διασκεδαστικό να είσαι μαζί του/της και να συζητάς.	Με κάνει να αισθάνομαι ότι μπορώ να κάνω καλά διάφορα πράγματα.	Με κάνει να αισθάνομαι καλύτερα, όταν είμαι αναστατωμένος/η.	Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν μαλώναμε.
Πόσα μαθήματα περνάς ανά εξάμηνο;	rho	.273**	.257**	.227**	.220**	.224**
	p	.001	.002	.005	.007	.006

Αναφορικά με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, προκύπτει το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσα μαθήματα περνάς ανά εξάμηνο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Μου δείχνει πώς να κάνω κάτι καλύτερα. », «Είναι διασκεδαστικό να είσαι μαζί του/της και να συζητάς. », «Με κάνει να αισθάνομαι ότι μπορώ να κάνω καλά διάφορα πράγματα. » , «Με κάνει να αισθάνομαι καλύτερα, όταν είμαι αναστατωμένος/η. » και «Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν μαλώναμε. » ($\text{sig} < 0.05$). Με άλλα λόγια όσο αυξάνονται τα μαθήματα που περνά ανά εξάμηνο τόσο πιο συχνά παρατηρείται ότι « Μου δείχνει πώς να κάνω κάτι καλύτερα. », και τόσο πιο συχνά «Είναι διασκεδαστικό να είσαι μαζί του/της και να συζητάς. ». Επιπρόσθετα, όσο αυξάνονται τα μαθήματα που περνάει ανά εξάμηνο, τόσο πιο συχνά «Με κάνει να αισθάνομαι ότι μπορώ να κάνω καλά διάφορα πράγματα.». Τέλος, όσο αυξάνονται τα μαθήματα που περνά ανά εξάμηνο διαπιστώνεται ότι τόσο πιο συχνά «Με κάνει να αισθάνομαι καλύτερα, όταν είμαι αναστατωμένος/η. » και τόσο πιο συχνά « Θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν μαλώναμε. »

Πίνακας 47

Συσχετίσεις

	Μου δανείζει πράγματα που χρειάζομαι.	Θα με έκανε να αισθανθώ καλύτερα, αν	Θα με έκανε να αισθανθώ πιο ήρεμος/η,	Είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της.	Καταλαβαίνει όταν κάτι με ενοχλεί.
--	---------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	---	------------------------------------

			ήμουν ανήσυχος/η.	αν ήμουν νευρικός/ή.		
Πόσα μαθήματα περνάς ανά εξάμηνο;	rho	.228**	.243**	.310**	.202*	.237**
	p	.005	.003	.000	.013	.004

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, προκύπτει το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσα μαθήματα περνάς ανά εξάμηνο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Μου δανείζει πράγματα που χρειάζομαι.», «Θα με έκανε να αισθανθώ καλύτερα, αν ήμουν ανήσυχος/η.», «Θα με έκανε να αισθανθώ πιο ήρεμος/η, αν ήμουν νευρικός/ή.», «Είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της.» και «Καταλαβαίνει όταν κάτι με ενοχλεί..» ($\text{sig} < 0.05$). Με άλλα λόγια όσο αυξάνονται τα μαθήματα που περνά ανά εξάμηνο τόσο πιο συχνά παρατηρείται ότι «Μου δανείζει πράγματα που χρειάζομαι.», και τόσο πιο συχνά «Θα με έκανε να αισθανθώ καλύτερα, αν ήμουν ανήσυχος/η.». Επιπρόσθετα, όσο αυξάνονται τα μαθήματα που περνάει ανά εξάμηνο, τόσο πιο συχνά «Θα με έκανε να αισθανθώ πιο ήρεμος/η, αν ήμουν νευρικός/ή.» και τόσο πιο συχνά «Είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της.». Τέλος όσο αυξάνονται τα μαθήματα που περνάει ανά εξάμηνο, τόσο πιο συχνά «Καταλαβαίνει όταν κάτι με ενοχλεί.».

Πίνακας 48

Συσχετίσεις

		Ξέρει πότε είμαι αναστατωμένος/η.	Με βοηθάει να κάνω πράγματα.	Με επαινεί όταν κάνω κάτι καλά.	Είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί του/της.	Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να πω τα μυστικά μου.
Πόσα μαθήματα περνάς ανά εξάμηνο;	rho	.242**	.277**	.206*	.208*	.163*
	p	.003	.001	.011	.011	.047

Όπως προκύπτει από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, παρατηρείται ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσα μαθήματα περνάς ανά εξάμηνο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Ξέρει πότε είμαι αναστατωμένος/η.», «Με βοηθάει να κάνω πράγματα.», «Με επαινεί όταν κάνω κάτι καλά.», «Είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί

του/της.» και «Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να πω τα μυστικά μου.» ($\text{sig}<0.05$). Πιο συγκεκριμένα, όσο αυξάνονται τα μαθήματα που περνά ανά εξάμηνο τόσο πιο συχνά αποδεικνύεται ότι «Ξέρει πότε είμαι αναστατωμένος/η.», και τόσο πιο συχνά «. Με βοηθάει να κάνω πράγματα.». Επιπλέον, όσο αυξάνονται τα μαθήματα που περνάει ανά εξάμηνο, τόσο πιο συχνά «Με επαινεί όταν κάνω κάτι καλά.» και τόσο πιο συχνά «Είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί του/της.». Τέλος όσο αυξάνονται τα μαθήματα που περνάει ανά εξάμηνο, τόσο πιο συχνά «Είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να πω τα μυστικά μου.».

Πίνακας 49

Συσχετίσεις

		Θα ήθελε να παραμείνει φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν βλέπομαστε για μερικούς μήνες.	Θα ήθελα να τον/την έχω κοντά μου, αν ήμουν φοβισμένος/η.	Με κάνει να γελάω.	Ο φίλος ή φίλη μου.....με κάνει να αισθάνομαι ξεχωριστός/ή.
Πόσα μαθήματα περνάς ανά εξάμηνο;	rho	.196*	.133	.228**	.224**
	p	.016	.105	.005	.006

Από τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, καταδεικνύεται το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσα μαθήματα περνάς ανά εξάμηνο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Θα ήθελε να παραμείνει φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν βλέπομαστε για μερικούς μήνες.», «Θα ήθελα να τον/την έχω κοντά μου, αν ήμουν φοβισμένος/η.», «Με κάνει να γελάω.» και «Ο φίλος ή φίλη μου.....με κάνει να αισθάνομαι ξεχωριστός/ή.» ($\text{sig}<0.05$). Ειδικότερα, όσο αυξάνονται τα μαθήματα που περνά ανά εξάμηνο, τόσο πιο συχνά παρατηρείται ότι «Θα ήθελε να παραμείνει φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν βλέπομαστε για μερικούς μήνες.» και τόσο πιο συχνά «Θα ήθελα να τον/την έχω κοντά μου, αν ήμουν φοβισμένος/η.». Επιπλέον, όσο αυξάνονται τα μαθήματα που περνά ανά εξάμηνο, τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Με κάνει να γελάω.» και τέλος, όσο αυξάνονται τα μαθήματα που περνά ανά

εξάμηνο, τόσο πιο συχνά παρατηρείται ότι «Ο φίλος ή φίλη μου.....με κάνει να αισθάνομαι ξεχωριστός/ή.».

Πίνακας 50

Συσχετίσεις

		Μερικές φορές αισθάνομαι ότι η εκπαίδευση μου στο πανεπιστήμιο δεν αξίζει το χρόνο που χάνω από τη δουλειά ή την οικογένεια μου.	Μερικές φορές ανησυχώ ότι δεν έχω τις ακαδημαϊκές δεξιότητες που χρειάζονται για να απολαύσω τη φοιτητική μου ιδιότητα.	Είμαι ικανοποιημένος/η με το επίπεδο της ακαδημαϊκής μου επίδοσης μέχρι σήμερα.	Είμαι ικανοποιημένος/η με την ικανότητα μου να μαθαίνω στο πλαίσιο των σπουδών μου στο πανεπιστήμιο.	Προσμένω ότι θα ολοκληρώσω εγκαίρως τις σπουδές μου με επιτυχία.	Ο λόγος που σπουδάζω είναι να οδηγηθώ σε ένα καλύτερο τρόπο ζωής.
Πόσων χρόνων είσαι;	rho	-.225**	-.207*	.200*	.259**	.282**	.179*
	p	.006	.011	.014	.001	.000	.028

Τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, καταδεικνύουν το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με αρνητική κατεύθυνση, ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσων χρόνων είσαι;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Μερικές φορές αισθάνομαι ότι η εκπαίδευση μου στο πανεπιστήμιο δεν αξίζει το χρόνο που χάνω από τη δουλειά ή την οικογένεια μου.» και «Μερικές φορές ανησυχώ ότι δεν έχω τις ακαδημαϊκές δεξιότητες που χρειάζονται για να απολαύσω τη φοιτητική μου ιδιότητα.» (sig<0.05). Με άλλα λόγια, όσο αυξάνεται η ηλικία του, τόσο πιο σπάνια ισχύει ότι «Μερικές φορές αισθάνομαι ότι η εκπαίδευση μου στο πανεπιστήμιο δεν αξίζει το χρόνο που χάνω από τη δουλειά ή την οικογένεια μου» και τόσο πιο σπάνια ισχύει ότι «Μερικές φορές ανησυχώ ότι δεν έχω τις ακαδημαϊκές δεξιότητες που χρειάζονται για να απολαύσω τη φοιτητική μου ιδιότητα.». Αντίθετα, στα στοιχεία του παραπάνω πίνακα αποδεικνύεται επίσης ότι υπάρχει σημαντικά στατιστική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση, ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσων χρόνων είσαι;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Είμαι ικανοποιημένος/η με το επίπεδο της ακαδημαϊκής μου επίδοσης μέχρι σήμερα.», «Είμαι ικανοποιημένος/η με την ικανότητα μου να μαθαίνω στο πλαίσιο των σπουδών μου στο πανεπιστήμιο.», «Προσμένω ότι θα ολοκληρώσω εγκαίρως τις σπουδές μου με επιτυχία.» και «Ο λόγος που σπουδάζω είναι να οδηγηθώ σε ένα καλύτερο τρόπο ζωής.». Πιο

συγκεκριμένα, αναφέρεται ότι όσο αυξάνεται η ηλικία του, τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Είμαι ικανοποιημένος/η με το επίπεδο της ακαδημαϊκής μου επίδοσης μέχρι σήμερα.» , επίσης, τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Είμαι ικανοποιημένος/η με την ικανότητα μου να μαθαίνω στο πλαίσιο των σπουδών μου στο πανεπιστήμιο.». Επιπλέον, όσο αυξάνεται η ηλικία του, τόσο πιο συχνά ισχύει ότι «Προσμένω ότι θα ολοκληρώσω εγκαίρως τις σπουδές μου με επιτυχία.». Τέλος, αποδεικνύεται ότι τόσο πιο συχνά ισχύει το γεγονός ότι «Ο λόγος που σπουδάζω είναι να οδηγηθώ σε ένα καλύτερο τρόπο ζωής.».

Πίνακας 51

Συσχετίσεις (Pearson r)

		Μου αρέσει ο φοιτητικός τρόπος ζωής.	Μερικές φορές αισθάνομαι ότι η εκπαίδευση μου στο πανεπιστήμιο δεν αξίζει το χρόνο που χάνω από τη δουλειά ή την οικογένεια μου.	Μερικές φορές ανησυχώ ότι δεν έχω τις ακαδημαϊκές δεξιότητες που χρειάζονται για να απολαύσω τη φοιτητική μου ιδιότητα.	Νομίζω ότι είμαι ακαδημαϊκά τόσο ικανός/η όσο και οποιοσδήποτε άλλος φοιτητής/οποιαδήποτε άλλη φοιτήτρια.
Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκινήσεις το πανεπιστήμιο;	rho	.445**	-.225**	-.190*	.162*
	p	.000	.006	.020	.047

Αναφορικά με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, προκύπτει το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με θετική κατεύθυνση ανάμεσα στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκινήσεις το πανεπιστήμιο;» και στις απαντήσεις των ερωτήσεων «Μου αρέσει ο φοιτητικός τρόπος ζωής.» και «Νομίζω ότι είμαι ακαδημαϊκά τόσο ικανός/η όσο και οποιοσδήποτε άλλος φοιτητής/οποιαδήποτε άλλη φοιτήτρια.» ($\text{sig} < 0.05$). Πιο συγκεκριμένα όσο αυξάνονται οι φίλοι που έχεις κάνει από την μέρα που ξεκίνησε το πανεπιστήμιο τόσο πιο συχνά παρατηρείται ότι «Μου αρέσει ο φοιτητικός τρόπος ζωής.» και ότι «Νομίζω ότι είμαι ακαδημαϊκά τόσο ικανός/η όσο και οποιοσδήποτε άλλος φοιτητής/οποιαδήποτε άλλη φοιτήτρια.». Αντιθέτως, σύμφωνα με τα στοιχεία του παραπάνω πίνακα, προκύπτει το γεγονός ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με αρνητική κατεύθυνση στις απαντήσεις της ερώτησης «Πόσους φίλους έχεις κάνει από τη μέρα που ξεκινήσεις το πανεπιστήμιο;» και στις απαντήσεις των

ερωτήσεων «Μερικές φορές αισθάνομαι ότι η εκπαίδευση μου στο πανεπιστήμιο δεν αξίζει το χρόνο που χάνω από τη δουλειά ή την οικογένεια μου.», «Μερικές φορές ανησυχώ ότι δεν έχω τις ακαδημαϊκές δεξιότητες που χρειάζονται για να απολαύσω τη φοιτητική μου ιδιότητα.» , αποδεικνύεται ότι τόσο πιο σπάνια ισχύει το γεγονός ότι «Μερικές φορές αισθάνομαι ότι η εκπαίδευση μου στο πανεπιστήμιο δεν αξίζει το χρόνο που χάνω από τη δουλειά ή την οικογένεια μου.», «Μερικές φορές ανησυχώ ότι δεν έχω τις ακαδημαϊκές δεξιότητες που χρειάζονται για να απολαύσω τη φοιτητική μου ιδιότητα.» , και «Νομίζω ότι είμαι ακαδημαϊκά τόσο ικανός/η όσο και οποιοσδήποτε άλλος φοιτητής/οποιαδήποτε άλλη φοιτήτρια.»

Κεφάλαιο 4: Συζήτηση

Από την επεξεργασία των δεδομένων έπεται το συμπέρασμα ότι οι μαθητές θεωρούν ότι όσο περισσότερα είναι τα μαθήματα που περνάνε κάθε φορά, τόσο λιγότερα είναι τα συναισθήματα που «κρατάνε» μέσα τους και τόσο λιγότερο όταν ανησυχούν ή αγχώνονται για κάτι, εμφανίζεται το να μην μπορούν να καταφέρνουν να διαχειριστούν έτσι τον τρόπο σκέψης τους, προκειμένου να νιώσουν καλύτερα και να παραμείνουν ήρεμοι. Εύλογα γίνεται αντιληπτό ότι η ψυχική διάθεση των μαθητών, αλλά και ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις που προκύπτουν στην καθημερινότητά τους καθορίζεται σε αρκετά μεγάλο βαθμό από τον αριθμό των μαθημάτων που περνάνε ανά εξάμηνο.

Ακόμα, από την διεξαγωγή της παρούσας έρευνας, προκύπτει το συμπέρασμα ότι καθοριστικός παράγοντας στον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές καταφέρνουν να διατηρήσουν την ηρεμία τους και να ενεργήσουν ψύχραιμα, χωρίς να διακατέχονται από άγχος και ανησυχία είναι η ηλικία τους και μάλιστα όσο πιο νεαροί σε ηλικία είναι οι μαθητές, τόσο πιο πολύ δυσκολεύονται να παραμείνουν ψύχραιμοι όταν χρειαστεί να αντιμετωπίσουν μια δύσκολη κατάσταση. Επιπλέον, όσο οι μαθητές βρίσκονται σε μικρότερη ηλικία τόσο μεγαλώνει η δυσκολία που παρατηρείται στους μαθητές να ελέγξουν τα συναισθήματά τους και να μην τα εκφράζουν.

Άλλο ένα δεδομένο που προέκυψε είναι ότι για τον κάθε μαθητή ξεχωριστά, ο αριθμός των φίλων που έχει κάνει από τη μέρα που άρχισε να φοιτά στο χώρο του πανεπιστημίου επηρεάζει άμεσα τη διάθεση και τον τρόπο που σκέφτονται. Πιο συγκεκριμένα, όσους περισσότερους φίλους έχει καταφέρει να κάνει ο μαθητής ως φοιτητής, με την απαρχή της ακαδημαϊκής του πορείας, τόσο πιο εύκολα έχει τη δυνατότητα να μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που σκέφτεται και να βελτιώσει την ψυχική του διάθεση. Ομοίως, ο αριθμός των πανεπιστημιακών φίλων, λειτουργεί συν επικουρικά και στον τρόπο που ο μαθητής μπορεί να ελέγξει τα συναισθήματά του. Αξίζει να αναφερθεί ότι σημαντικό ρόλο στον θετικό τρόπο σκέψης και στην

αποτελεσματικό έλεγχο των συναισθημάτων, έχει ο αριθμός των φίλων που θεωρούνται «στενοί» για τον κάθε μαθητή.

Επιπροσθέτως, όπως καταδεικνύεται από τα αποτελέσματα της έρευνας, η ικανοποίηση που νιώθουν οι μαθητές αναφορικά με τον αριθμό των μαθημάτων που καταφέρνουν να περνάνε κάθε φορά, ο μέσος όρος της βαθμολογίας που είχαν έως τώρα στο πανεπιστήμιο επηρεάζει ανάλογα την ψυχολογία τους. Πιο συγκεκριμένα, προκύπτει το συμπέρασμα ότι ο μέσος όρος της μέχρι τώρα βαθμολογίας τους στο πανεπιστήμιο έχει θετική επίδραση στο να νιώθουν οι μαθητές ότι είναι έξυπνοι, ότι μπορούν να βοηθούν όσους από τους συμμαθητές τους έχουν ανάγκη και να «επικοινωνούν» με τους συμμαθητές τους ή με άλλα άτομα που βρίσκονται στο σχολικό και το οικείο τους περιβάλλον.

Μια σειρά από διάφορα άλλα συμπεράσματα έγκειται στο γεγονός ότι όσο μεγαλύτερος είναι μέσος όρος που θα καταφέρει να συγκεντρώσει ο μαθητής στην φοιτητική του διαδρομή, τόσο καλύτερες είναι οι διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσει με τους συμμαθητές του και είναι πρόθυμος στο να διατηρήσει μια πιο ποιοτική σχέση μαζί τους, με μεγαλύτερο το στοιχείο της εν συναίσθησης και της εμπιστοσύνης. Σημαντικό είναι επίσης το γεγονός ότι επηρεάζει και τη διάθεση για τη διατήρηση αρμονικών σχέσεων και την αποφυγή προστριβών με τους συμμαθητές του.

Ο αριθμός των φίλων και των διαπροσωπικών σχέσεων που έχει ένας μαθητής από την αρχή της φοίτησής του επηρεάζει θετικά, τόσο την ψυχολογία των μαθητών αλλά και το γεγονός του κατά πόσο εύκολα μπορούν να «ανοιχτούν» για πολύ προσωπικά τους θέματα. Επίσης προκύπτει το συμπέρασμα ότι όσο μεγαλύτερη είναι η ηλικία των μαθητών, τόσο πιο μεγάλη είναι η ικανοποίηση που αισθάνονται με το επίπεδο της επίδοσής τους στα μαθήματα, έχουν περισσότερη διάθεση να «διευρύνουν» τους ορίζοντές τους και επιθυμούν να προσπαθήσουν στο να βελτιώσουν τις συνθήκες της ζωής τους. Επίσης, όσο πιο στενή είναι οι φίλοι που έχει κάνει ένας μαθητής στο πανεπιστήμιο, τόσο πιο συχνά θα νιώσει απογοήτευση στην περίπτωση που δεν μπορέσει να οδηγηθεί στην επαγγελματική πορεία που επιθυμεί.

Συνοψίζοντας, εύλογα αντιλαμβάνεται κανείς το γεγονός ότι το περιβάλλον ενός μαθητή, βρίσκεται σε άμεση αλληλεξάρτηση με τον συναισθηματικό «κόσμο», καθώς και με τα στοιχεία της προσωπικότητας που θα διαμορφώσει. Όσο ο μαθητής «διακατέχεται» από τις έννοιες της φιλίας και έχει αναπτύξει κοινωνικές συναναστροφές με τα άτομα του περιβάλλοντός του, τόσο «ενδυναμώνεται» ψυχικά και συναισθηματικά και βρίσκεται σε μεγαλύτερη μαθησιακή ετοιμότητα σε σχέση με το αν βρισκόταν σε ένα απομακρυσμένο περιβάλλον. Αναντίρρητα, η έννοια της δια ζώσης μάθησης και η αξία όλων των σχέσεων που δημιουργούνται μεταξύ των συμμετεχόντων στην εκπαιδευτική διαδικασία είναι αναντικατάστατος.

Βιβλιογραφία

- Anderson, J. R., Guan, Y., & Koc, Y. (2016). The academic adjustment scale: Measuring the adjustment of permanent resident or sojourner students. *International Journal of Intercultural Relations*, 54, 68-76. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2016.07.006>
- Bagwell, C. L., & Schmidt, M. E. (2011). *Friendships in childhood and adolescence*. Guildford Press.
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008α). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour research and therapy*, 46(11), 1230–1237. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005>
- Berking, M., Orth, U., Wupperman, P., Meier, L. L., & Caspar, F. (2008β). Prospective effects of emotion-regulation skills on emotional adjustment. *Journal of counseling psychology*, 55(4), 485.
- Berndt, T. J. (2004). Children's friendships: Shifts over a half century in perspectives on their development and their effects. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50, 206-223. doi:10.1353/mpq.2004.0014
- Estell, D. B., Jones, M. H., Pearl, R., & Van Acker, R. (2009). Best friendships of students with and without learning disabilities across late elementary school. *Exceptional Children*, 76(1), 110-124. doi:10.1177/001440290907600106
- Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A Research Note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38(5), 581–586. doi:10.1111/j.1469-7610.1997.tb01545.x
- Goodman, R. (1999). The extended version of the Strengths and Difficulties Questionnaire as a guide to child psychiatric caseness and consequent burden. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 40, 791–799. doi:10.1111/1469-7610.00494

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Mendelson, M. J., & Aboud, F. E. (1999). Measuring friendship quality in late adolescents and young adults: McGill Friendship Questionnaires. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 31(2), 130-132.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0087080>
- Μπίμπου-Νάκου, Ι., Στογιανίδου, Α., Κιοσέογλου, Γ., & Παπαγεωργίου, Β. (2012). Ερωτηματολόγιο Δυνατοτήτων και Δυσκολιών (Goodman, R.: Strengths and Difficulties Questionnaire). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα, & Π. Ρούσση (Επιμ.), Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα (σελ. 830-831). Πεδίο.
- Piehlner, T. F., & Dishion, T. J. (2007). Interpersonal dynamics within adolescent friendships: Dyadic mutuality, deviant talk, and patterns of antisocial behavior. *Child Development*, 78(5), 1611-1624.
- Shulman, S., & Laursen, B. (2002). Adolescent perceptions of conflict in interdependent and disengage friendships. *Journal of Research on Adolescence*, 12(3), 353-372. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.00037>
- Thompson R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11(3), 149-159. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_03
- Tull, M.T., & Aldao, A. (2015). Editorial overview: New directions in the science of emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3:iv-x.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.009>
- Werner, N. E., & Crick, N. R. (2004). Maladaptive peer relations and the development of relational and physical aggression during middle childhood. *Social Development*, 13, 495-514.

Wojslawowicz Bowker, J. C., Rubin, K. H., Burgess, K. B., Booth-LaForce, C., & Rose-Krasnor, L. (2006). Behavioral characteristics associated with stable and fluid best friendship patterns in middle childhood. *Merrill-Palmer Quarterly*, 52(4), 671-693.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΜΕΡΟΣ 1

Οι παρακάτω ερωτήσεις αναφέρονται στη συναισθηματική σας ζωή και ειδικά στον τρόπο που ελέγχετε (δηλαδή ρυθμίζετε και διαχειρίζεστε) τα συναισθήματά σας. Αφορούν σε δύο διαφορετικές πτυχές της συναισθηματικής σας ζωής: (α) πώς νιώθετε μέσα σας και (β) πώς δείχνετε τα συναισθήματά. Αν και μερικές από τις παρακάτω ερωτήσεις μπορεί να φαίνονται παρόμοιες μεταξύ τους, διαφέρουν σημαντικά. Για κάθε δήλωση, κυκλώστε τον αριθμό που ταιριάζει στη δική σας περίπτωση.

1. Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η, σκέφτομαι κάτι διαφορετικό.

1-----	2-----	3-----	4-----	5-----	6-----	7-----
Διαφων ώ απόλυτ α	Διαφων ώ αρκετά	Διαφων ώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφων ώ	Συμφων ώ λίγο	Συμφων ώ αρκετά	Συμφων ώ απόλυτα

2. Κρατώ τα συναισθήματά μου μέσα μου.

1-----	2-----	3-----	4-----	5-----	6-----	7-----
					Συμφων ώ αρκετά	

Διαφων	Διαφων	Διαφων	Ούτε	Συμφων	Συμφων
ώ	ώ	ώ λίγο	διαφωνώ	ώ λίγο	ώ
απόλυτ	αρκετά		ούτε		απόλυτα
α			συμφων		
			ώ		

3. Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο άσχημα για κάτι (π.χ., όταν είμαι λυπημένος/-η ή θυμωμένος/-η), αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι για αυτό.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Διαφων	Διαφων	Διαφων	Ούτε	Συμφων	Συμφων	Συμφων
ώ	ώ	ώ λίγο	διαφωνώ	ώ λίγο	ώ αρκετά	ώ
απόλυτ	αρκετά		ούτε			απόλυτα
α			συμφων			
			ώ			

4. Όταν νιώθω χαρούμενος/-η ή όταν νιώθω ευχάριστα συναισθήματα, προσέχω να μην το δείχνω.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Διαφων	Διαφων	Διαφων	Ούτε	Συμφων	Συμφων	Συμφων
ώ	ώ	ώ λίγο	διαφωνώ	ώ λίγο	ώ αρκετά	ώ
απόλυτ	αρκετά		ούτε			απόλυτα
α			συμφων			
			ώ			

5. Όταν ανησυχώ ή αγχώνομαι για κάτι, κάνω τον εαυτό μου να το σκέφτεται με τέτοιο τρόπο που να με βοηθάει να νιώθω καλύτερα και να παραμείνω ήρεμος/-η.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ αρκετά	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ απόλυτα
--------------------	-------------------	--------------	------------------------------------	-----------------	-------------------	--------------------

6. Ελέγχω τα συναισθήματά μου με το να μην τα εκφράζω.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ αρκετά	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ απόλυτα
--------------------	-------------------	--------------	------------------------------------	-----------------	-------------------	--------------------

7. Όταν θέλω να νιώσω πιο χαρούμενος/-η για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτό.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ αρκετά	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ απόλυτα
--------------------	-------------------	--------------	------------------------------------	-----------------	-------------------	--------------------

8. Ελέγχω τα συναισθήματά μου για διάφορα πράγματα αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτά.

1-----	2-----	3-----	4-----	5-----	6-----	7-----
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ αρκετά	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ απόλυτα

9. Όταν νιώθω άσχημα (π.χ., λυπημένος/-η, θυμωμένος/-η, ή ανήσυχος/-η), προσέχω να μην το δείχνω.

1-----	2-----	3-----	4-----	5-----	6-----	7-----
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ αρκετά	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ απόλυτα

10. Όταν θέλω να νιώσω λιγότερο άσχημα (π.χ., λυπημένος/-η, θυμωμένος/-η ή ανήσυχος/-η) για κάτι, αλλάζω τον τρόπο που σκέφτομαι γι' αυτό.

1-----	2-----	3-----	4-----	5-----	6-----	7-----
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ αρκετά	Διαφωνώ λίγο	Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ απόλυτα

ΜΕΡΟΣ 2

Παρακάτω καλείστε να απαντήσετε σε μερικές ερωτήσεις που αφορούν στο πώς αντιλαμβάνεστε τη σχέση σας με τον καλύτερο σας φίλο/την καλύτερή σας φίλη (ή με έναν απλό σας φίλο/μία απλή σας φίλη), που είναι του ίδιου φύλου με εσάς. Φανταστείτε πως κάθε πρόταση αναφέρεται στον φίλο/στη φίλη σας. Έχοντας στο μυαλό σας τον συγκεκριμένο φίλο/τη συγκεκριμένη φίλη, κυκλώστε τον αριθμό που δείχνει πόσο συχνά ο φίλος/η φίλη σας του ίδιου φύλου με εσάς είναι ή κάνει ό,τι λέει η πρόταση και πώς αισθάνεστε για αυτόν/αυτήν. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Προσπαθήστε να δώσετε απάντηση σε όλες τις προτάσεις.

α/α	Ο φίλος/Η φίλη μου....	Ποτέ	Σχεδόν ποτέ	Σπάνια	Λίγες φορές	Μερικές φορές	Συχνά	Αρκετά συχνά	Σχεδόν Πάντα	Πάντα
1.	έχει καλές ιδέες για να κάνουμε πράγματα που μας διασκεδάζουν.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
2.	με κάνει να αισθάνομαι έξυπνος/η.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
3.	με βοηθάει όταν έχω ανάγκη.	0	1	2	3	4	5	6	7	8

α/α	Ο φίλος/Η φίλη μου....	Ποτέ	Σχεδόν ποτέ	Σπάνια	Λίγες φορές	Μερικές φορές	Συχνά	Αρκετά συχνά	Σχεδόν Πάντα	Πάντα
	είναι κάποιος/κάποια που μπορώ									
4.	να του/της λέω προσωπικά πράγματα.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
5.	θα με έκανε να αισθάνομαι άνετα σε μια καινούρια κατάσταση.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
6.	θα ήθελε να παραμείνει φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν βλέπομαστε για μερικούς μήνες.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
7.	θα ήθελα να τον/την έχω κοντά μου, αν ήμουν φοβισμένος/η.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
8.	με κάνει να γελάω.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
9.	με κάνει να αισθάνομαι ξεχωριστός/ή.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
10.	θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν είχαμε τσακωθεί.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
11.	ξέρει πότε είμαι αναστατωμένος/η.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
12.	με βοηθάει να κάνω πράγματα.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
13.	με επαινεί όταν κάνω κάτι καλά.	0	1	2	3	4	5	6	7	8

α/α	Ο φίλος/Η φίλη μου....	Ποτέ	Σχεδόν ποτέ	Σπάνια	Λίγες φορές	Μερικές φορές	Συχνά	Αρκετά συχνά	Σχεδόν Πάντα	Πάντα
14.	είναι συναρπαστικό να μιλάς μαζί του/της.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
15.	είναι κάποιος/κάποια που μπορώ να πω τα μυστικά μου.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
16.	μου δανείζει πράγματα που χρειάζομαι.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
17.	θα με έκανε να αισθανθώ καλύτερα, αν ήμουν ανήσυχος/η.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
18.	θα παρέμενε φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν οι άλλοι με επέκριναν.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
19.	θα με έκανε να αισθανθώ πιο ήρεμος/η, αν ήμουν νευρικός/ή.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
20.	θα παρέμενε φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν δεν άρεσα στους άλλους.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
21.	επισημαίνει πράγματα στα οποία είμαι καλός/ή.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
22.	είναι συναρπαστικό να είσαι μαζί του/της.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
23.	με βοηθάει όταν προσπαθώ πολύ να τελειώσω κάτι.	0	1	2	3	4	5	6	7	8

α/α	Ο φίλος/Η φίλη μου....	Ποτέ	Σχεδόν ποτέ	Σπάνια	Λίγες φορές	Μερικές φορές	Συχνά	Αρκετά συχνά	Σχεδόν Πάντα	Πάντα
24.	καταλαβαίνει όταν κάτι με ενοχλεί.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
25.	μου δείχνει πώς να κάνω κάτι καλύτερα.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
26.	είναι διασκεδαστικό να είσαι μαζί του/της και να συζητάς.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
27.	με κάνει να αισθάνομαι ότι μπορώ να κάνω καλά διάφορα πράγματα.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
28.	είναι κάποιος/α που εύκολα του/της μιλάς για προσωπικά ζητήματα.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
29.	με κάνει να αισθάνομαι καλύτερα, όταν είμαι αναστατωμένος/η.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
30.	θα εξακολουθούσε να θέλει να είναι φίλος/φίλη μου, ακόμα και αν μαλώναμε.	0	1	2	3	4	5	6	7	8

ΜΕΡΟΣ 3

Παρακάτω υπάρχουν δηλώσει σχετικές με τις ακαδημαϊκές σας σπουδές. Σας παρακαλώ να τις διαβάσετε προσεκτικά και να κυκλώσετε τον αριθμό εκείνο που αντανakλά καλύτερα το βαθμό στον οποίο οι δηλώσεις αυτές ισχύουν για εσάς.

	Ισχύει σπάνια	Κάποιες φορές ισχύει, κάποιες όχι	Ούτε ούτε ισχύει	Ισχύει δεν αρκετές φορές	Ισχύει πάντα
1. Μου αρέσει ο φοιτητικός τρόπος ζωής.	1	2	3	4	5
2. Μερικές φορές αισθάνομαι ότι η εκπαίδευση μου στο πανεπιστήμιο δεν αξίζει το χρόνο που χάνω από τη δουλειά ή την οικογένεια μου.	1	2	3	4	5
3. Μερικές φορές ανησυχώ ότι δεν έχω τις ακαδημαϊκές δεξιότητες που χρειάζονται για να απολαύσω τη φοιτητική μου ιδιότητα.	1	2	3	4	5
4. Είμαι ικανοποιημένος/η με το επίπεδο της ακαδημαϊκής μου επίδοσης μέχρι σήμερα.	1	2	3	4	5
5. Νομίζω ότι είμαι ακαδημαϊκά τόσο ικανός/η όσο και οποιοσδήποτε άλλος φοιτητής/οποιαδήποτε άλλη φοιτήτρια.	1	2	3	4	5
6. Είμαι ικανοποιημένος/η με την ικανότητα μου να μαθαίνω στο πλαίσιο των σπουδών μου στο πανεπιστήμιο.	1	2	3	4	5
7. Προσμένω ότι θα ολοκληρώσω εγκαίρως τις σπουδές μου με επιτυχία.	1	2	3	4	5
8. Ο λόγος που σπουδάζω είναι να οδηγηθώ σε ένα καλύτερο τρόπο ζωής.	1	2	3	4	5
9. Θα απογοητευτώ αν οι σπουδές μου δε με οδηγήσουν στην καριέρα που επιθυμώ.	1	2	3	4	5

ΜΕΡΟΣ 4

Οι παρακάτω ερωτήσεις αναφέρονται στον εαυτό σας. Για κάθε θέμα σημειώστε αν Δεν Ισχύει, Ισχύει Κάπως ή Ισχύει Σίγουρα. Θα μας βοηθούσε αν απαντούσατε σε όλα τα θέματα όσο καλύτερα μπορείτε ακόμα κι αν δεν είστε απόλυτα σίγουρος/η ή το θέμα φαίνεται αστειό! Παρακαλούμε να απαντήσετε βασιζόμενοι στο πως ήταν τα πράγματα για σας κατά τούς τελευταίους έξι μήνες.

	Δεν ισχύει	Ισχύει Κάπως	Ισχύει Σίγουρα
Προσπαθώ να είμαι αρεστός/ή στους άλλους. Νοιάζομαι για τα αισθήματα τους.	0	1	2
Είμαι ανήσυχος/η. Δεν μπορώ να καθίσω ήσυχα για πολλή ώρα.	0	1	2
Έχω συχνά πονοκεφάλους πόνο στο στομάχι ή αδιαθεσία.	0	1	2
Συνήθως μοιράζομαι με τους άλλους (φαγητό, στυλό κτλ.).	0	1	2
Θυμώνω πολύ και συχνά χάνω την ψυχραιμία μου.	0	1	2
Συνήθως είμαι μόνος/η. Γενικά μένω με τον εαυτό μου.	0	1	2
Συνήθως κάνω αυτό που μου ζητάνε.	0	1	2
Ανησυχώ πολύ.	0	1	2
Βοηθώ κάποιον/α που είναι πληγωμένος/η αναστατωμένος/η ή αισθάνεται άρρωστος/η.	0	1	2
Συνεχώς στριφογυρίζω και κουνιέμαι.	0	1	2
Έχω ένα μια ή περισσότερους/ες καλούς φίλους/ες.	0	1	2
Μαλώνω πολύ. Μπορώ να αναγκάζω τους άλλους να κάνουν το δικό μου.	0	1	2
Αισθάνομαι συχνά δυστυχισμένος/η, αποκαρδιωμένος/η ή κλαίω.	0	1	2
Τα άτομα της ηλικίας μου γενικά με συμπαθούν.	0	1	2
Είμαι συχνά αφηρημένος/η και δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ.	0	1	2

Είμαι νευρικός/ή σε νέες καταστάσεις. Χάνω εύκολα την αυτοπεποίθησή μου.	0	1	2
Είμαι καλός με τα παιδιά.	0	1	2
Συχνά με κατηγορούν ότι λέω ψέματα ή εξαπατώ.	0	1	2
Οι άλλοι νέοι/οι άλλες νέες με κοροϊδεύουν ή με αγριεύουν.	0	1	2
Συχνά προσφέρομαι να βοηθήσω τους άλλους.	0	1	2
Σκέφτομαι πριν κάνω κάτι.	0	1	2
Παίρνω πράγματα που δεν μου ανήκουν από το σπίτι, το πανεπιστήμιο ή αλλού.	0	1	2
Τα πηγαίνω καλύτερα με τους μεγαλύτερους σε ηλικία από εμένα παρά με τα άτομα της ηλικίας μου.	0	1	2
Έχω πολλούς φόβους, τρομάζω εύκολα.	0	1	2
Τελειώνω την δουλειά που κάνω. Η προσοχή μου είναι καλή.	0	1	2

ΜΕΡΟΣ 5

Απαντήστε βάζοντας X στο κουτί που ταιριάζει καλύτερα στην περίπτωση σας και συμπληρώνοντας τα κενά.

1. Φύλο

Κορίτσι ☐

Αγόρι ☐

2. Πόσων χρόνων είσαι;

3. Σε ποιο τμήμα φοιτάς;

4. Τόπος σπουδών:.....

5. Υπηκοότητα:

Ελληνική ☐

Άλλη ☐ . _____ (προσδιόρισε)

6. Με ποιους ζεις:

Γονείς ☐

Σύντροφος ☐

Μόνος ☐

Συγκατοικώ με συνομηλίκους ☐

Άλλο ☐ _____ (προσδιόρισε)

7. Τόπος μόνιμης κατοικίας: _____

8. Πόσους φίλους έχετε κάνει από τη μέρα που ξεκινήσατε το πανεπιστήμιο; _____

9. Πόσους από τους φίλους/ες που έχετε κάνει στο πανεπιστήμιο, τους θεωρείτε στενούς (κολλητούς) σας φίλους; _____

10. Πόσους φίλους/φίλες είχατε πριν περάσετε στο πανεπιστήμιο; _____