

ΘΕΤΙΚΕΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ: ΕΝΑ ΔΥΝΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΦΗΒΩΝ

POSITIVE PSYCHOSOCIAL STRENGTHS: A POTENTIAL INTERVENTION FRAMEWORK FOR ADOLESCENTS' CAREER DEVELOPMENT

Κατερίνα Αργυροπούλου
Επίκουρη Καθηγήτρια
Επαγγελματικού Προσανατολισμού και
Λήψης Επαγγελματικών Αποφάσεων
Π.Τ. Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
Φιλοσοφική Σχολή, ΕΚΠΑ
kargirop@eds.uoa.gr

Αργυρώ Χαροκοπάκη
Δρ. Συμβουλευτικής – Ε.Π.
Σύμβουλος Β' Σ.Ε.Π. / Ι.Ε.Π.
(Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής)
Επιστημονική Συνεργάτης
ΕΚΠΑ - Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε. - Ε.Π.Κ.
acharokop@gmail.com

Παναγιώτης Νανόπουλος
Μεταπτ. Τίτλος Σπουδών
στην Εφαρμοσμένη Στατιστική
Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών
pnanop@gmail.com

Μαρία Τερζάκη
Εκπαιδευτικός ΠΕ02
Κάτοχος Μεταπτυχιακού Τίτλου Σπουδών
στη Συμβουλευτική και τον
Επαγγελματικό Προσανατολισμό, ΕΚΠΑ
Εκπαιδύτρια Ενηλίκων
mterzaki@sch.gr

Περίληψη

Οι επαγγελματικές διαδρομές των εφήβων δεν είναι πλέον γραμμικές. Στη σύγχρονη εποχή η επιτυχία στη σταδιοδρομία στηρίζεται –πέρα από την τεχνική γνώση– σε επιπρόσθετα θετικά χαρακτηριστικά ή δυνάμεις, τα οποία οι έφηβοι/ες καλούνται να αναπτύξουν, προκειμένου να ανταποκριθούν στις ανάγκες που διαμορφώνονται στην αγορά εργασίας. Στο παρόν άρθρο παρουσιάζεται η σχέση των θετικών ψυχοκοινωνικών δυνάμεων (μελλοντικός οραματισμός, ψυχική ανθεκτικότητα, ευγνωμοσύνη και ψυχολογική ευεξία) με τη διερεύνηση σταδιοδρομίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι θετικές ψυχοκοινωνικές δυνάμεις αποτελούν προβλεπτικό παράγοντα στην υποκειμενική άποψη των εφήβων σχετικά με το μέλλον και την υποκειμενική αίσθηση ευεξίας τους. Τα αποτελέσματα συζητούνται στο πλαίσιο του επαγγελματικού προσανατολισμού και της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας.

Λέξεις κλειδιά

Ψυχοκοινωνικές δυνάμεις, επαγγελματική ανάπτυξη, διερεύνηση σταδιοδρομίας, σχολικό περιβάλλον, επαγγελματικός προσανατολισμός.

Abstract

Adolescents' careers are no longer linear. In modern times, career success is based, besides technical knowledge on additional positive characteristics or strengths that adolescents should develop in order to meet the needs of the labor market. This article presents the relationship between positive psychosocial strengths (future orientation, resilience, gratitude and psychological well-being) and career research. The results showed that positive psychosocial strengths are a predictor of adolescents' subjective view of their future and their subjective sense of well-being. The results are discussed in the context of career counseling. Implications for counseling interventions are also discussed.

Key words

Psychosocial strengths, career development, career investigation, school environment, career guidance, counseling.

0. Εισαγωγή

Η θετική ψυχολογία ορίζεται ως η επιστημονική μελέτη των δυνατοτήτων και των θετικών χαρακτηριστικών που εστιάζει όχι μόνο στην αποκατάσταση των «αδυναμιών», αλλά στην ενίσχυση των θετικών γνωρισμάτων του ατόμου (Csikszentmihalyi, 2013). Η ανάπτυξη των θετικών χαρακτηριστικών ή ψυχοκοινωνικών δυνάμεων¹ αντανακλά σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές που αναδεικνύουν τα χαρακτηριστικά του ατόμου και το ενεργοποιούν για να επιτύχει τη βέλτιστη λειτουργία, την ανάπτυξη και την απόδοση των δυνατοτήτων του (Peterson & Seligman, 2004, όπως αναφ. στο Τσεχελίδου, 2019). Για τον λόγο αυτό ουσιαστικά λειτουργούν ως ψυχολογικοί πόροι. Όλοι οι άνθρωποι διαθέτουν θετικές δυνάμεις σε κάποιο βαθμό, αλλά ο καθένας μας κατά έναν μοναδικό συνδυασμό που τον διαφοροποιεί από τους άλλους. Μια σημαντική δεξαμενή, λοιπόν, ψυχολογικών δυνάμεων διευκολύνει την ανάπτυξη, τον εμπλουτισμό και την ενεργοποίηση και άλλων πόρων, που με τη σειρά τους, επηρεάζουν θετικά την ψυχολογική και την επαγγελματική ανάπτυξη ενός ατόμου (Coetzee, 2008).

Από τα παραπάνω, χρειάζεται να γνωρίζουμε και να προσδιορίζουμε τις θετικές ψυχοκοινωνικές μας δυνάμεις και χαρακτηριστικά, ώστε να τα αξιοποιούμε ως βοηθητικά εργαλεία στις διάφορες προκλήσεις της ζωής και να οδηγούμαστε σε ψυχική και συναισθηματική ευημερία (Fredrickson, 2001). Και ενώ στο παρελθόν οι ακαδημαϊκοί τίτλοι ήταν αρκετοί για να εξασφαλίσουν την επαγγελματική αποκατάσταση των ανθρώπων και την καταξίωσή τους, οι σημερινές τάσεις στην αγορά εργασίας δείχνουν ότι η επιτυχία στηρίζεται –πέρα από την τεχνική γνώση– σε επιπρόσθετα θετικά χαρακτηριστικά ή δυνάμεις, τα οποία οι νέοι καλούνται να αναπτύξουν,

προκειμένου να ανταποκριθούν λειτουργικά στις ανάγκες που διαμορφώνονται στην αγορά εργασίας (Αργυροπούλου & Αντωνίου, 2020). Ιδιαίτερα στην τρέχουσα εποχή, όπου οι επαγγελματικές σταδιοδρομίες παύουν να είναι γραμμικές, η ενεργοποίηση, διατήρηση και ενδυνάμωση θετικών χαρακτηριστικών και ψυχοκοινωνικών πόρων μπορεί να σηματοδοτήσει ένα πρωτοποριακό πλαίσιο παρέμβασης πρωτογενούς πρόληψης, που ενδυναμώνει την επαγγελματική ανάπτυξη των εφήβων.

1. Οραματισμός μέλλοντος και σχεδιασμός σταδιοδρομίας

Ο μελλοντικός προσανατολισμός αναφέρεται στην υποκειμενική άποψη ενός ατόμου (δηλαδή στις ιδέες, τα συναισθήματα και τις σκέψεις του) σχετικά με το μέλλον (Stoddard, Zimmerman & Bauermeister, 2011, όπ. αναφ. στο Αργυροπούλου & Τερζάκη, 2019). Οι μελλοντικές δεξιότητες προσανατολισμού αναπτύσσονται σε όλη την εφηβεία από την ηλικία των 11 έως 12 ετών, καθώς αυτή την περίοδο της ζωής οι μελλοντικοί στόχοι γίνονται πιο λεπτομερείς και αρχίζουν να μεταφράζονται σε εκπαιδευτικούς και επαγγελματικούς στόχους. Υπό το πρίσμα αυτό, οι έφηβοι που προσανατολίζονται προς το μέλλον είναι ικανοί να αναπτύξουν μια αισιόδοξη συμπεριφορά στη διερεύνηση της σταδιοδρομίας τους (Argyroulou, Kaliris, Charokoraki & Katsioulas, 2021, Charokoraki & Argyroulou, 2019), να αποδίδουν σημασία στα ακαδημαϊκά τους επιτεύγματα και στο επίπεδο της προσπάθειας τους γι' αυτά (Αργυροπούλου, Τερζάκη & Χαροκοπάκη, 2021) και να υιοθετούν στρατηγικές επαγγελματικής διερεύνησης στην προσέγγιση των επιλογών τους (Τερζάκη, 2020). Για τον λόγο αυτό, οι λειτουργοί συμβουλευτικής και επαγγελματικού προσανατολισμού οφείλουν να ενδυναμώνουν το μελλοντικό προσανατολισμό στη διερεύνηση και τη διαχείριση της επαγγελματικής διαδρομής των εφήβων (Argyroulou, Tsikoura & Kaliris, 2017).

2. Ανθεκτικότητα και λειτουργική διαχείριση προκλήσεων στη σταδιοδρομία

Ως ψυχική ανθεκτικότητα ορίζεται η ικανότητα αντιμετώπισης και ψυχικής ανασυγκρότησης (επανάκαμψης) του ατόμου στις αντιξοότητες του περιβάλλοντος. Ο όρος δεν αναφέρεται στην έλλειψη ή την αποφυγή των δύσκολων καταστάσεων, αλλά στη λειτουργική αντιμετώπισή τους (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000). Υπό το πρίσμα αυτό, σε ένα πρώτο στάδιο, η ψυχική ανθεκτικότητα φαίνεται να εκδηλώνεται με τη μορφή προσωπικών χαρακτηριστικών, ενώ σε δεύτερο στάδιο, η έννοια χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη δυναμική διαδικασία, η οποία δείχνει τον τρόπο που το άτομο διαχειρίζεται αντιξοότητες, απότομες αλλαγές και επικίνδυνες καταστάσεις (Rutter, 2012). Αυτό σημαίνει ότι ο μηχανισμός συμπεριφοράς και εν προκειμένω το στοιχείο της ανθεκτικότητας είναι πολυπαραγοντικό, με σημαντικό

προσδιοριστικό στοιχείο δύο σημαντικές διαστάσεις: α) την έκθεση σε δύσκολες συνθήκες είτε στο παρελθόν είτε στο παρόν (πώς πιστεύει το άτομο ότι θα ανταποκρινόταν σε συγκεκριμένες δυσκολίες) και β) την ύπαρξη θετικής - ομαλής προσαρμογής και ηλικιακά αντίστοιχων αναπτυξιακών επιτευγμάτων (ο βαθμός δυσκολιών/ προβλημάτων που ήδη έχει αντιμετωπίσει/ή αντιμετωπίζει το άτομο στη ζωή του και πώς έχει καταφέρει να τα ξεπεράσει) (Χαροκοπάκη, 2020).

Πρόσφατες έρευνες στο πεδίο της επαγγελματικής ανάπτυξης, υποστηρίζουν ότι η ανάπτυξη της ανθεκτικότητας ενδυναμώνει τη διάθεση του εφήβου να αποκτήσει περισσότερη επαγγελματική γνώση για να διερευνήσει το μέλλον του (Χαροκοπάκη & Καλίρης, 2018), ενώ ενισχύει την ικανότητα προσαρμογής του προκειμένου να διαχειριστεί τις δυσκολίες ή τα τραυματικά γεγονότα στα μελλοντικά επαγγελματικά του σχέδια (Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Αργυροπούλου & Δρόσος, 2013). Ως εκ τούτου, οι λειτουργοί συμβουλευτικής και επαγγελματικού προσανατολισμού καλούνται να οργανώνουν και να αναπτύσσουν ενέργειες και προγράμματα συμβουλευτικής παρέμβασης για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εφήβων εντός ή εκτός του σχολικού περιβάλλοντος (Χαροκοπάκη, 2018) προκειμένου να διευκολύνουν την κοινωνική τους προσαρμογή και την αποτελεσματική διαχείριση της επαγγελματικής τους ανάπτυξης.

3. Ευγνωμοσύνη και αυξημένη προσωπική και κοινωνική ευθύνη

Η λέξη ευγνωμοσύνη προέρχεται από τη λατινική λέξη «gratita» και σημαίνει κάτι που έχει να κάνει με την καλοσύνη, τη γενναιοδωρία, την προσφορά στο συνάνθρωπο, την ομορφιά του να είσαι καλοκάγαθος και να δέχεσαι κάτι ως αντάλλαγμα ή και χωρίς αντάλλαγμα (Pruyser, 1976, p. 69). Παράλληλα, θεωρείται ότι προκύπτει εξαιτίας των θετικών αποτελεσμάτων των ενεργειών άλλων ατόμων και όχι απαραίτητα του ίδιου (Emmons & McCullough, 2003). Η ευγνωμοσύνη αποτελεί μία από τις πιο σημαντικές πτυχές της κοινωνικής και συναισθηματικής ζωής των ανθρώπων, καθώς συντελεί ώστε οι άνθρωποι να είναι πιο πρόθυμοι στην παροχή βοήθειας προς τους συνανθρώπους τους και το κοινωνικό σύνολο, να αναπτύσσουν κίνητρα για την επίτευξη στόχων και να διαχειρίζονται τη ζωή τους με αισιόδοξη προοπτική (Bartlett & DeSteno, 2006).

Συνεπώς, ο επαγγελματικός προσανατολισμός θα πρέπει, μεταξύ άλλων, να ενθαρρύνει την ανάπτυξη μιας «κουλτούρας» ενδυνάμωσης της ευγνωμοσύνης στο σχολικό πλαίσιο προκειμένου οι έφηβοι να καταφέρουν να συνειδητοποιήσουν την αξία της τόσο στην κοινωνία που διαβιώνουν όσο και στα κοινωνικά πλαίσια με τα οποία αλληλεπιδρούν.

4. Ψυχολογική ευεξία και θετικές ψυχοκοινωνικές δυνάμεις

Η *ψυχολογική ευεξία* είναι μια κατάσταση που επιτρέπει στα άτομα να επιτύχουν διάφορα αποτελέσματα σε ότι αφορά την επαγγελματική τους εξέλιξη καθώς ως θετική ψυχολογική λειτουργία συμβάλλει ώστε να λειτουργούν με αποτελεσματικό τρόπο στα επαγγελματικά αναπτυξιακά τους καθήκοντα (Ryff, 2014). Η υποκειμενική αίσθηση ευεξίας είναι μια πολύπλευρη έννοια που αναφέρεται στην αυτονομία, στην αίσθηση της ανεξαρτησίας στη σκέψη και στη δράση, τη συνεχή προσωπική ανάπτυξη και την αποδοχή του εαυτού (Τερζάκη, 2019). Τα παραπάνω χαρακτηριστικά μεγιστοποιούν το δυναμικό των εφήβων στη διαδικασία διερεύνησης της σταδιοδρομίας τους ώστε να επιδεικνύουν προδιάθεση για θετική στάση απέναντι στις αλλαγές και τις προκλήσεις της ζωής (Diener et al., 2009). Θεωρείται, λοιπόν, σημαντικό να δημιουργηθούν παρεμβάσεις που θα βοηθήσουν τους νέους να αξιοποιούν τις ψυχοκοινωνικές τους δυνάμεις στα ζητήματα της επαγγελματικής τους ανάπτυξης και πορείας παρά τους φόβους τους για το μέλλον (Αηδόνη & Αργυροπούλου, 2021).

4.1. Σκοπός και υποθέσεις της παρούσας έρευνας

Με βάση τη σημασία των ανωτέρω παρατηρήσεων για το επιστημονικό πεδίο του επαγγελματικού προσανατολισμού, κρίθηκε αναγκαίο να αξιολογηθούν στην παρούσα έρευνα οι ψυχοκοινωνικές δυνάμεις του μελλοντικού οραματισμού, της ψυχικής ανθεκτικότητας, της ευγνωμοσύνης και της ψυχολογικής ευεξίας για τη διερεύνηση σταδιοδρομίας των εφήβων. Το θέμα της έρευνας επιλέχθηκε λόγω της πρωτοτυπίας του αλλά και για να καλύψει το σχετικό κενό στην υπάρχουσα ελληνική βιβλιογραφία.

Βασικός σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η μελέτη των θετικών ψυχοκοινωνικών δυνάμεων (μελλοντικός οραματισμός, ψυχική ανθεκτικότητα, ευγνωμοσύνη και ψυχολογική ευεξία) σε σχέση με την διερεύνηση σταδιοδρομίας των εφήβων στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Τα κύρια διερευνητικά ερωτήματα και οι βασικές υποθέσεις της εν λόγω έρευνας είναι τα εξής:

1. Ποιοι είναι οι βασικοί παράγοντες που συνθέτουν τις ψυχοκοινωνικές δυνάμεις των εφήβων στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση; Αναμένεται ότι θα προκύψουν διαφορές στα θετικά γνωρίσματα των μαθητών όσον αφορά στην διερεύνηση της σταδιοδρομίας τους.
2. Πως οι δημογραφικές μεταβλητές επιδρούν στο μελλοντικό οραματισμό, τη ψυχική ανθεκτικότητα, τη ευγνωμοσύνη και τη ψυχολογική ευεξία; Η επίδραση αυτή εξειδικεύεται, ανάλογα με την υπό μελέτη ανεξάρτητη μεταβλητή;

3. Υπάρχει συνάφεια μεταξύ των ψυχοκοινωνικών δυνάμεων για την διερεύνηση σταδιοδρομίας των εφήβων; Αναμένεται ότι, όσο υψηλότερος είναι ο βαθμός ψυχοκοινωνικών δυνάμεων των μαθητών/-τριών, τόσο αυτοί/ές τείνουν να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας.
4. Κατά πόσο η ευγνωμοσύνη και η ψυχική ανθεκτικότητα (ανεξάρτητες μεταβλητές) μπορεί να επηρεάσουν το βαθμό οραματισμού μέλλοντος και ψυχολογικής ευεξίας (εξαρτημένες μεταβλητές); Αναμένεται ότι οι θετικές ψυχοκοινωνικές δυνάμεις της ευγνωμοσύνης και της ψυχικής ανθεκτικότητας μπορεί να προβλέψουν την υποκειμενική άποψη των εφήβων σχετικά με το μέλλον και την υποκειμενική αίσθηση ευεξίας τους.

4.2. Μεθοδολογία της έρευνας

4.2.1. Δείγμα – διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 203 μαθητών/τριών της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης που φοιτούν σε σχολεία της Αττικής. Ως προς το φύλο, συμμετείχαν 105 (51,7%) κορίτσια και 98 (48,3%) αγόρια. Όσον αφορά στην τάξη φοίτησης 90 μαθητές (44,3%) φοιτούν στη β' γυμνασίου, 69 (34%) στην γ' γυμνασίου και 44 (21,7%) στην α' λυκείου. Οι τάξεις αυτές επιλέχθηκαν καθώς την περίοδο αυτή οι έφηβοι εκτός από τα δύσκολα θέματα της ταυτότητας με τα οποία έρχονται αντιμέτωποι, κατακλύζονται καθημερινά με ερωτήσεις που αφορούν την επιλογή σπουδών και επαγγέλματος.

Η έρευνα διεξήχθη κατά το σχολικό έτος 2020-2021. Κατόπιν ενημέρωσης και γραπτής συγκατάθεσης των γονέων, έγινε ομαδική χορήγηση των ερωτηματολογίων μέσα στη σχολική τάξη ενώ οι μαθητές/-τριες ενημερώθηκαν για τον σκοπό της έρευνας, την προαιρετική συμμετοχή τους και την τήρηση της ανωνυμίας. Όπου οι μαθητές/-τριες αντιμετώπιζαν προβλήματα στη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δίνονταν οι απαραίτητες διευκρινήσεις. Η διάρκεια χορήγησης των ερωτηματολογίων ήταν περίπου 10'.

4.3. Μέσα συλλογής δεδομένων

4.3.1. Οραματισμός Μέλλοντος και Ψυχική Ανθεκτικότητα. Για τη μέτρηση του οραματισμού για το μέλλον και την αξιολόγηση της ψυχικής ανθεκτικότητας χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Σχεδιάζω το Μέλλον μου (Design My Future - DMF, Santilli et al., 2015) η οποία μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στην ελληνική γλώσσα από τις συγγραφείς τους άρθρου. Η κλίμακα αποτελείται από 19 προτάσεις που βαθμολογούνται σε πεντάβαθμη κλίμακα τύπου Likert που εκτείνεται από το 1 («Δε με περιγράφει καθόλου») έως το 5 («Με περιγράφει πολύ καλά»). Η κλίμακα αποτελείται

από δύο διαστάσεις: η πρώτη αξιολογεί τον οραματισμό για το μέλλον (11 προτάσεις, όπως “Το να σκέφτομαι το μέλλον με ενθουσιάζει”) και η δεύτερη την ανθεκτικότητα (8 προτάσεις, όπως “Ακόμη και υπό πίεση, μπορώ να συγκεντρωθώ, να σκεφτώ αποτελεσματικά και προσεκτικά”). Προηγούμενες αναλύσεις μέσω διερευνητικής και επιβεβαιωτικής ανάλυσης παραγόντων (Αργυροπούλου, Τερζάκη & Χαροκοπάκη, 2021, Santilli et al., 2015) κατέδειξαν καλή αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας, και εγκυρότητα εννοιολογικής δομής της εν λόγω κλίμακας. Στην παρούσα έρευνα ο συντελεστής αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας της κλίμακας (Cronbach’s α) ήταν 0,89 συνολικά, 0,83 για τη διάσταση *Οραματισμός για το Μέλλον* και 0,78 για τη διάσταση *Ψυχική Ανθεκτικότητα*. Κατά τη βαθμολόγηση της κλίμακας υπολογίστηκε το άθροισμα των επιμέρους απαντήσεων. Η ελάχιστη τιμή και η μέγιστη τιμή για τον Οραματισμό Μέλλοντος ήταν 11 και 55 αντίστοιχα. Η ελάχιστη τιμή και η μέγιστη τιμή για την Ψυχική Ανθεκτικότητας ήταν 8 και 40 αντίστοιχα.

4.3.2. Ευγνωμοσύνη. Για τη μέτρηση της ευγνωμοσύνης χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Ευγνωμοσύνης (The Gratitude Questionnaire-SixItem Form (GQ-6), McCullough, Emmons & Tsang, 2002), το οποίο μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στην ελληνική γλώσσα από τις συγγραφείς τους άρθρου. Η κλίμακα αποτελείται από έξι προτάσεις που βαθμολογούνται σε επτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert που εκτείνεται από το 1 («Διαφωνώ απόλυτα») έως το 7 («Συμφωνώ απόλυτα»). Η κλίμακα είναι μονοδιάστατη («Εάν έπρεπε να αναφέρω όλα αυτά για τα οποία νιώθω ευγνωμοσύνη, θα προέκυπτε μία πολύ μεγάλη λίστα», «Καθώς μεγαλώνω, γίνομαι ικανότερος/η στο να εκτιμώ τους ανθρώπους, τα γεγονότα και τις καταστάσεις που αποτελούν μέρος της ιστορίας της ζωής μου»). Κατά τη βαθμολόγηση της κλίμακας υπολογίζεται το άθροισμα των επιμέρους απαντήσεων. Αν και προηγούμενες αναλύσεις έδειξαν καλή αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας (Kashdan & Breen, 2007, McCullough, Emmons & Tsang, 2002), στη παρούσα έρευνα ο δείκτης Cronbach’s α ήταν 0,56, τιμή η οποία είναι κάτω του ορίου 0,7. Συνεπώς αφαιρέθηκαν δύο ερωτήσεις, η 3η και η 6η, οι οποίες επηρέαζαν τη παραπάνω χαμηλή τιμή με αποτέλεσμα ο συντελεστής αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας της κλίμακας (Cronbach’s α) να αυξηθεί στο 0,85. Η ελάχιστη και μέγιστη τιμή της κλίμακας διαμορφώθηκαν πλέον σε 4 και 28 αντίστοιχα.

4.3.3. Ψυχολογική ευεξία. Για τη μέτρηση της ψυχολογικής ευεξίας χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Ψυχολογικής Ευεξίας (Psychological Well-Being Scale (PWB), Diener et al., 2009) το οποίο μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στην ελληνική γλώσσα από τον Διδάκτορα του Τμήματος Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών Ανδρόνικο Καλίρη. Η κλίμακα αποτελείται από οκτώ προτάσεις που βαθμολογούνται σε επτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert που εκτείνεται από το 1 («Διαφωνώ απόλυτα») έως το 7 («Συμφωνώ απόλυτα»). Η κλίμακα

είναι μονοδιάστατη («Είμαι αισιόδοξος /-η σχετικά με το μέλλον μου», «Έχω μια ζωή με σκοπό και νόημα»). Κατά τη βαθμολόγηση της κλίμακας υπολογίζεται το άθροισμα των επιμέρους απαντήσεων. Η ελάχιστη τιμή και η μέγιστη τιμή για την Ψυχολογική Ευεξία ήταν 8 και 56 αντίστοιχα. Μια υψηλή βαθμολογία αντιπροσωπεύει ένα άτομο με ένα εύρος ψυχολογικών δυνάμεων και πόρων. Στην παρούσα έρευνα ο συντελεστής αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας της κλίμακας (Cronbach's α) ήταν 0,84.

4.3.4. Διερεύνηση σταδιοδρομίας. Πέντε ερωτήσεις αξιολογούσαν τη διερεύνηση σταδιοδρομίας των εφήβων: (α) απόφαση επαγγέλματος, (β) αισιοδοξία για τις επαγγελματικές αποφάσεις παρά τις δύσκολες συνθήκες στην αγορά εργασίας, (γ) επιθυμία οι σπουδές να εξυπηρετούν ένα σκοπό και να βοηθούν την κοινωνία, (δ) επιθυμία συμβολής του επαγγέλματος σε έναν ανθρώπινο, ασφαλή και δίκαιο πλανήτη, (ε) ανάγκη κοινωνικής υποστήριξης (οικογένεια, φίλοι, σημαντικοί άλλοι) για τη διερεύνηση επαγγελματικών αναζητήσεων και τη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων. Οι εν λόγω ερωτήσεις επιδέχονταν διχοτομική απάντηση (ΝΑΙ/ ΟΧΙ).

4.3.5. Δημογραφικά-ατομικά στοιχεία. Κατασκευάστηκε αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο ατομικών-δημογραφικών στοιχείων που περιλάμβανε ερωτήσεις για το φύλο, την τάξη φοίτησης και το εκπαιδευτικό επίπεδο γονέων.

5. Αποτελέσματα

Αρχικά υπολογίστηκαν οι δείκτες κεντρικής τάσης και διασποράς για τους παράγοντες των ψυχοκοινωνικών δυνάμεων των εφήβων στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση, δηλαδή για τις μεταβλητές *Μελλοντικός Οραματισμός*, *Ψυχική Ανθεκτικότητα*, *Ευγνωμοσύνη* και *Ψυχολογική Ευεξία*. Από τα αποτελέσματα παρατηρήθηκε ότι οι μαθητές/-τριες στο σύνολο τους εξέφρασαν υψηλά σκορ στον παράγοντα «*Ευγνωμοσύνη*» (Μ.Ο. = 20,63, Τ.Α. = 4,63, ΕΛ.Τ. = 7, Μ.Τ. = 28). Επιπλέον, οι μαθητές/-τριες σημείωσαν μέτρια προς υψηλά σκορ στον παράγοντα «*Μελλοντικός Οραματισμός*» (Μ.Ο. = 40,15, Τ.Α. = 6,22, ΕΛ.Τ. = 24, Μ.Τ. = 55), στον παράγοντα «*Ψυχική Ανθεκτικότητα*» (Μ.Ο. = 29,48, Τ.Α. = 4,83, ΕΛ.Τ. = 17, Μ.Τ. = 40) και στον παράγοντα «*Ψυχολογική Ευεξία*» (Μ.Ο. = 43,05, Τ.Α. = 6,40, ΕΛ.Τ. = 22, Μ.Τ. = 56). Στο σημείο αυτό, να τονίσουμε ότι καμία μεταβλητή δεν ακολουθεί την κανονική κατανομή (βλ. Πίνακα 1) οπότε θα χρησιμοποιηθούν μη παραμετρικοί έλεγχοι καθώς και η μέθοδος bootstrapping στις περιπτώσεις χρήσης μοντέλου γραμμικής παλινδρόμησης.

Πίνακας 1: Έλεγχος κανονικότητας Shapiro – Wilk για τους παράγοντες ψυχοκοινωνικών δυνάμεων των εφήβων στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση

Μεταβλητή	W	df	p
Ευγνωμοσύνη	0,969	201	0,000
Μελλοντικός οραματισμός	0,972	201	0,001
Ψυχική Ανθεκτικότητα	0,983	201	0,015
Ψυχολογική Ευεξία	0,981	201	0,008

5.1. Ψυχοκοινωνικές Δυνάμεις και Διερεύνηση Σταδιοδρομίας

Ο έλεγχος Mann-WhitneyU έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα σε όσους έχουν λάβει επαγγελματική απόφαση και σε όσους όχι, για τις μεταβλητές *Μελλοντικός Οραματισμός* ($U = 4.263,50$, $z = -1,98$, $p < 0,05$) και *Ψυχική Ανθεκτικότητα* ($U = 3.642,00$, $z = -3,49$, $p < 0,001$). Αντιθέτως, δεν ισχύει το ίδιο για τις μεταβλητές *Ευγνωμοσύνη* ($U = 4.636,00$, $z = -1,20$, $p > 0,05$) και *Ψυχολογική Ευεξία* ($U = 4.336,00$, $z = -1,92$, $p > 0,05$). Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές/-τριες, οι οποίοι/ες έχουν λάβει επαγγελματική απόφαση (Μ.Τ. = 110,12, Μ.Ο. = 41,12), εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα *Μελλοντικού Οραματισμού* σε σχέση με όσους/ες δεν έχουν λάβει την εν λόγω απόφαση (Μ.Τ. = 93,85, Μ.Ο. = 39,34). Επίσης, οι μαθητές/-τριες, οι οποίοι/ες έχουν λάβει επαγγελματική απόφαση (Μ.Τ. = 116,56, Μ.Ο. = 30,73), εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα *Ψυχικής Ανθεκτικότητας* σε σχέση με όσους/ες δεν έχουν λάβει την εν λόγω απόφαση (Μ.Τ. = 87,86, Μ.Ο. = 28,40).

Επιπλέον, ο έλεγχος Mann-WhitneyU έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους εφήβους που αισθάνονται αισιοδοξία για τις επαγγελματικές αποφάσεις σε σχέση με όσους δεν αισθάνονται αντίστοιχα αισιόδοξοι, για όλες τις υπό εξέταση μεταβλητές ήτοι για τον *Μελλοντικό Οραματισμό* ($U = 1.885,00$, $z = -3,95$, $p < 0,001$), την *Ψυχική Ανθεκτικότητα* ($U = 1.666,50$, $z = -4,62$, $p < 0,001$), την *Ευγνωμοσύνη* ($U = 2.003,50$, $z = -3,63$, $p < 0,001$) και την *Ψυχολογική Ευεξία* ($U = 1.967,50$, $z = -3,74$, $p < 0,001$). Πιο συγκεκριμένα, οι αισιόδοξοι/ες μαθητές/-τριες (Μ.Τ. = 109,44, Μ.Ο. = 41,22), εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα *Μελλοντικού Οραματισμού* σε σχέση με όσους/ες δεν αισθάνονται αντίστοιχα αισιόδοξοι/ες (Μ.Τ. = 68,33, Μ.Ο. = 35,79). Επίσης, οι αισιόδοξοι/ες μαθητές/-τριες εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα *Ψυχικής Ανθεκτικότητας* (Μ.Τ. = 110,78, Μ.Ο. = 30,42), *Ευγνωμοσύνης* (Μ.Τ. = 109,28, Μ.Ο. = 21,27) και *Ψυχολογικής Ευεξίας* (Μ.Τ. = 109,50, Μ.Ο. = 44,06) σε σχέση με τους/τις μαθητές/-τριες που δεν εκφράζουν αισιοδοξία [(Μ.Τ. = 62,73, Μ.Ο. = 25,69), (Μ.Τ. = 71,37, Μ.Ο. = 18,10) και (Μ.Τ. = 70,45, Μ.Ο. = 39,05) αντίστοιχα].

Περαιτέρω, ο έλεγχος Mann-WhitneyU έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους/στις μαθητές/τριες εκφράζουν την επιθυμία οι σπουδές να

εξυπηρετούν ένα σκοπό και να βοηθούν την κοινωνία σε σχέση με όσους/ες δεν εκφράζουν την ίδια επιθυμία, για τις μεταβλητές *Ευγνωμοσύνη* ($U = 1.816,50$, $z = -3,39$, $p < 0,01$) και *Ψυχολογική Ευεξία* ($U = 2.099,00$, $z = -2,48$, $p < 0,05$). Αντιθέτως, δεν ισχύει το ίδιο για τις μεταβλητές *Μελλοντικός Οραματισμός* ($U = 2,476,00$, $z = -1,23$, $p > 0,05$) και *Ψυχική Ανθεκτικότητα* ($U = 2.389,50$, $z = -1,51$, $p > 0,05$). Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές/-τριες, οι οποίοι/ες εκφράζουν την επιθυμία οι σπουδές να εξυπηρετούν ένα σκοπό και να βοηθούν την κοινωνία (Μ.Τ. = 108,25, Μ.Ο. = 21,21), εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα *Ευγνωμοσύνης* σε σχέση με όσους/ες δεν εκφράζουν την ίδια επιθυμία (Μ.Τ. = 70,91, Μ.Ο. = 17,94). Ομοίως, οι μαθητές/-τριες με την ανωτέρω επιθυμία (Μ.Τ. = 106,58, Μ.Ο. = 43,59), εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα *Ψυχολογικής Ευεξίας* σε σχέση με όσους/ες δεν εκφράζουν την ίδια επιθυμία (Μ.Τ. = 79,24, Μ.Ο. = 40,65).

Ακόμα, ο έλεγχος Mann-WhitneyU έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα σε όσους/ες μαθητές/-τριες εκφράζουν την επιθυμία συμβολής του επαγγέλματος τους σε έναν ανθρώπινο, ασφαλή και δίκαιο πλανήτη σε σχέση με όσους/ες δεν εκφράζουν την ίδια επιθυμία, για όλες τις υπό εξέταση μεταβλητές ήτοι για τον *Μελλοντικό Οραματισμό* ($U = 2.438,00$, $z = -3,17$, $p < 0,01$), την *Ψυχική Ανθεκτικότητα* ($U = 2.453,50$, $z = -3,13$, $p < 0,01$), την *Ευγνωμοσύνη* ($U = 2.373,00$, $z = -3,41$, $p < 0,01$) και την *Ψυχολογική Ευεξία* ($U = 2.537,50$, $z = -2,93$, $p < 0,01$). Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές/-τριες, οι οποίοι/ες εκφράζουν την παραπάνω επιθυμία (Μ.Τ. = 108,47, Μ.Ο. = 40,86), εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα *Μελλοντικού Οραματισμού* σε σχέση με όσους/ες δεν εκφράζουν την ίδια επιθυμία (Μ.Τ. = 77,18, Μ.Ο. = 37,80). Ομοίως, οι εν λόγω μαθητές/-τριες εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα *Ψυχικής Ανθεκτικότητας* (Μ.Τ. = 108,37, Μ.Ο. = 30,04), *Ευγνωμοσύνης* (Μ.Τ. = 109,48, Μ.Ο. = 21,23) και *Ψυχολογικής Ευεξίας* (Μ.Τ. = 108,44, Μ.Ο. = 43,81) σε σχέση με τους/τις μαθητές/-τριες που δεν εκφράζουν την ίδια επιθυμία [Μ.Τ. = 77,52, Μ.Ο. = 27,67], (Μ.Τ. = 75,73, Μ.Ο. = 18,64) και (Μ.Τ. = 79,39, Μ.Ο. = 40,60) αντίστοιχα].

Τέλος, ο έλεγχος Mann-WhitneyU έδειξε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους εφήβους του δείγματος που εκφράζουν την ανάγκη κοινωνικής υποστήριξης (οικογένεια, φίλοι, σημαντικοί άλλοι) για τη διερεύνηση επαγγελματικών αναζητήσεων και τη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων σε σχέση με όσους δεν εκφράζουν την ίδια ανάγκη, για όλες τις υπό εξέταση μεταβλητές ήτοι για τον *Μελλοντικό Οραματισμό* ($U = 4.434,50$, $z = -0,69$, $p > 0,05$), την *Ψυχική Ανθεκτικότητα* ($U = 4.301,50$, $z = -1,02$, $p > 0,05$), την *Ευγνωμοσύνη* ($U = 4.276,50$, $z = -1,17$, $p > 0,05$) και την *Ψυχολογική Ευεξία* ($U = 4.097,50$, $z = -1,62$, $p > 0,05$).

5.2. Ψυχοκοινωνικές Δυνάμεις και Δημογραφικές Μεταβλητές

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 2, ο έλεγχος Mann-WhitneyU έδειξε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα για κανέναν από τους

παράγοντες των ψυχοκοινωνικών δυνάμεων των εφήβων στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση, δηλαδή για τις μεταβλητές *Μελλοντικός Οραματισμός* ($U = 4.669,50$, $z = -1,03$, $p > 0,05$), *Ψυχική Ανθεκτικότητα* ($U = 4.789,00$, $z = -0,74$, $p > 0,05$), *Ευγνωμοσύνη* ($U = 5.508,00$, $z = 0,87$, $p > 0,05$) και *Ψυχολογική Ευεξία* ($U = 4.888,50$, $z = -0,61$, $p > 0,05$). Επιπλέον, ο έλεγχος KruskalWallis έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά των μεταβλητών *Ευγνωμοσύνη* ($\chi^2(2) = 55,34$, $p < 0,001$), *Ψυχική Ανθεκτικότητα* ($\chi^2(2) = 10,57$, $p < 0,01$), και *Ψυχολογική Ευεξία* ($\chi^2(2) = 6,20$, $p < 0,05$), ανάλογα με την τάξη φοίτησης. Αντιθέτως, δεν ισχύει το ίδιο για τη μεταβλητή *Μελλοντικός Οραματισμός* ($\chi^2(2) = 5,23$, $p > 0,05$). Πιο συγκεκριμένα, οι post-hoc έλεγχοι, με τη χρήση της διόρθωσης Bonferroni, έδειξαν τα ακόλουθα: οι μαθητές/-τριες της α' Λυκείου (Μ.Τ. = 142,16, Μ.Ο. = 23,73) εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα *Ευγνωμοσύνης* σε σχέση τόσο με τους/τις μαθητές/-τριες της β' Γυμνασίου (Μ.Τ. = 112,79, Μ.Ο. = 21,57) ($p < 0,05$) όσο και με τους/τις μαθητές/-τριες της γ' Γυμνασίου (Μ.Τ. = 62,32, Μ.Ο. = 17,52) ($p < 0,001$). Επίσης, οι μαθητές/-τριες της β' Γυμνασίου (Μ.Τ. = 112,79, Μ.Ο. = 21,57) εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα *Ευγνωμοσύνης* σε σχέση με τους μαθητές/-τριες της γ' Γυμνασίου (Μ.Τ. = 62,32, Μ.Ο. = 17,52) ($p < 0,001$). Επιπροσθέτως, οι μαθητές/-τριες της α' Λυκείου (Μ.Τ. = 119,83, Μ.Ο. = 30,86) εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα *Ψυχικής Ανθεκτικότητας* σε σχέση με τους/τις μαθητές/-τριες της β' Γυμνασίου (Μ.Τ. = 87,25, Μ.Ο. = 28,29) ($p < 0,01$), ενώ οι μαθητές/-τριες της α' Λυκείου (Μ.Τ. = 121,11, Μ.Ο. = 44,63) εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα *Ψυχολογικής Ευεξίας* σε σχέση με τους/τις μαθητές/-τριες της β' Γυμνασίου (Μ.Τ. = 94,74, Μ.Ο. = 42,41) ($p < 0,05$).

Ακόμα, ο έλεγχος Mann-Whitney U έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο της μεταβλητής *Ευγνωμοσύνη* ($\chi^2(2) = 11,40$, $p < 0,01$), ανάλογα με το επίπεδο εκπαίδευσης του πατέρα. Αντιθέτως, δεν ισχύει το ίδιο για τις μεταβλητές *Μελλοντικός Οραματισμός* ($\chi^2(2) = 1,31$, $p > 0,05$), *Ψυχική Ανθεκτικότητα* ($\chi^2(2) = 0,48$, $p > 0,05$), και *Ψυχολογική Ευεξία* ($\chi^2(2) = 5,69$, $p > 0,05$). Πιο συγκεκριμένα, οι post-hoc έλεγχοι, με τη χρήση της διόρθωσης Bonferroni, έδειξαν τα ακόλουθα: οι μαθητές/-τριες, που έχουν πατέρα απόφοιτο Πανεπιστημίου (Μ.Τ. = 115,49, Μ.Ο. = 21,66), εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα *Ευγνωμοσύνης* σε σχέση τόσο με τους/τις μαθητές/-τριες οι οποίοι/ες έχουν πατέρα απόφοιτο Ανωτέρας Σχολής (Μ.Τ. = 86,13, Μ.Ο. = 19,60) ($p < 0,01$) όσο και με τους/τις μαθητές/-τριες οι οποίοι/ες έχουν πατέρα με απολυτήριο Γυμνασίου ή Λυκείου (Μ.Τ. = 89,78, Μ.Ο. = 19,61) ($p < 0,05$). Τέλος, ο έλεγχος KruskalWallis έδειξε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά για κανέναν από τους παράγοντες των ψυχοκοινωνικών δυνάμεων των εφήβων στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση, δηλαδή για τις μεταβλητές *Μελλοντικός Οραματισμός* ($\chi^2(2) = 1,25$, $p > 0,05$), *Ψυχική Ανθεκτικότητα* ($\chi^2(2) = 1,37$, $p > 0,05$), *Ευγνωμοσύνη* ($\chi^2(2) = 5,48$, $p > 0,05$) και *Ψυχολογική Ευεξία* ($\chi^2(2) = 1,16$, $p > 0,05$), ανάλογα με το επίπεδο εκπαίδευσης της μητέρας.

Πίνακας 2: Ψυχοκοινωνικές Δυνάμεις και Δημογραφικές Μεταβλητές

Μεταβλητές		Μελλοντικός Οραματισμός		Ψυχική Ανθεκτικότητα		Ευγνωμοσύνη		Ψυχολογική Ευεξία	
		Μ.Ο. Τ.Α.	U	Μ.Ο. Τ.Α.	U	Μ.Ο. Τ.Α.	U	Μ.Ο. Τ.Α.	U
Φύλο	Αγόρι	40,39 6,94	4.669,50	29,59 5,42	4.789,00	20,39 4,69	5.508,00	43,11 7,14	4.888,50
	Κορίτσι	39,98 5,49		29,43 4,27		20,91 4,55		43,08 5,64	
Μεταβλητές		Μελλοντικός Οραματισμός		Ψυχική Ανθεκτικότητα		Ευγνωμοσύνη		Ψυχολογική Ευεξία	
		Μ.Ο. Τ.Α.	χ^2	Μ.Ο. Τ.Α.	χ^2	Μ.Ο. Τ.Α.	χ^2	Μ.Ο. Τ.Α.	χ^2
Τάξη Φοίτησης	Β' Γυμνασίου	39,11 6,50	5,23	28,29 4,67	10,57**	21,57 3,85	55,34***	42,41 6,41	6,20*
	Γ' Γυμνασίου	40,38 5,65		30,22 4,97		17,52 4,20		43,01 4,88	
	Α' Λυκείου	42,02 6,19		30,86 4,52		23,73 3,77		44,63 8,11	
Επίπεδο εκπαίδευσης πατέρα	Γυμνάσιο Λύκειο	39,17 6,81	1,31	29,74 4,97	0,48	19,61 4,85	11,40**	42,30 5,51	5,69
	Ανώτερη Σχολή	40,28 5,25		29,55 4,76		19,60 4,08		42,07 5,47	
	Πανεπιστήμιο	40,57 6,42		29,39 4,88		21,66 4,58		43,97 7,08	
Επίπεδο εκπαίδευσης μητέρας	Γυμνάσιο Λύκειο	40,05 5,25	1,25	30,30 4,74	1,37	20,80 4,76	5,48		1,16
	Ανώτερη Σχολή	39,57 6,67		29,05 4,75		19,41 4,59			
	Πανεπιστήμιο	40,53 6,36		29,44 4,95		21,23 4,49			

Σημείωση. *Η συνάφεια είναι στατιστικώς σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05.

**Η συνάφεια είναι στατιστικώς σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01.

***Η συνάφεια είναι στατιστικώς σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,001.

Εν συνεχεία, διερευνήθηκε η συσχέτιση μεταξύ των ψυχοκοινωνικών δυνάμεων για την επαγγελματική ανάπτυξη των εφήβων. Όλοι οι παράγοντες μεταξύ τους ανά δύο, βρέθηκε ότι έχουν στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση, κατά τον έλεγχο Spearman. Πιο συγκεκριμένα: η *Ψυχολογική Ευεξία* παρουσίασε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση τόσο με την *Ευγνωμοσύνη* ($rho = 0,48, p < 0,001$), όσο και με τον *Μελλοντικό Οραματισμό* ($rho = 0,57, p < 0,001$), καθώς και με την *Ψυχική Ανθεκτικότητα* ($rho = 0,58, p < 0,001$). Επιπλέον, ο *Μελλοντικός Οραματισμός* παρουσίασε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση τόσο με την *Ψυχική Ανθεκτικότητα* ($rho = 0,70, p < 0,001$) όσο και με την *Ευγνωμοσύνη* ($rho = 0,20, p < 0,01$), και η *Ψυχική Ανθεκτικότητα* παρουσίασε στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με την *Ευγνωμοσύνη* ($rho = 0,24, p < 0,01$) (βλ. Πίνακα 3).

Πίνακας 3: Έλεγχος συσχέτισης Spearman για τους παράγοντες ψυχοκοινωνικών δυνάμεων των εφήβων στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση

Μεταβλητή	Ευγνωμοσύνη	Μελλοντικός οραματισμός	Ψυχική Ανθεκτικότητα	Ψυχολογική Ευεξία
Ευγνωμοσύνη	1			
Μελλοντικός οραματισμός	.20**	1		
Ψυχική Ανθεκτικότητα	.24**	0,70***	1	
Ψυχολογική Ευεξία	.48***	0,57***	0,58***	1

Σημείωση. *Η συνάφεια είναι στατιστικώς σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,05.

**Η συνάφεια είναι στατιστικώς σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01.

***Η συνάφεια είναι στατιστικώς σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 0,001.

Τέλος, δύο μοντέλα γραμμικής παλινδρόμησης εξετάζονται παρακάτω: Το 1^ο μοντέλο αφορά την επίδραση της *Ευγνωμοσύνης* και της *Ψυχικής Ανθεκτικότητας* πάνω στον *Μελλοντικό Οραματισμό*. Ο διορθωμένος συντελεστής R^2 είναι ίσος με 0,59, γεγονός που σημαίνει ότι το 59% της μεταβλητότητας του *Μελλοντικού Οραματισμού* εξηγείται από την μεταβλητότητα των ανεξάρτητων μεταβλητών *Ευγνωμοσύνη* και *Ψυχική Ανθεκτικότητα*. Ο έλεγχος ANOVA επιβεβαιώνει ότι το μοντέλο είναι κατάλληλο ($F = 142,87, p < 0,001$). Ο έλεγχος t-test έδειξε ότι η *Ψυχική Ανθεκτικότητα* επιδρά στατιστικά σημαντικά θετικά στον *Μελλοντικό Οραματισμό* ($t = 16,10, p < 0,01$). Αύξηση (μείωση) κατά 1 μονάδα της τιμής της *Ψυχικής Ανθεκτικότητας* επιφέρει αύξηση (μείωση) της αναμενόμενης τιμής του *Μελλοντικού Οραματισμού* κατά 0,97 μονάδες. Αντιθέτως, η *Ευγνωμοσύνη* δεν επιδρά στατιστικά σημαντικά στον *Μελλοντικό Οραματισμό* ($t = 1,54, p > 0,05$).

Το 2ο μοντέλο αφορά την επίδραση της *Ευγνωμοσύνης* και της *Ψυχικής Ανθεκτικότητας* πάνω στην *Ψυχολογική Ευεξία*. Ο διορθωμένος συντελεστής R^2 είναι ίσος με 0,46, γεγονός που σημαίνει ότι το 46,00% της μεταβλητότητας της *Ψυχολογικής Ευεξίας* εξηγείται από την μεταβλητότητα των ανεξάρτητων μεταβλητών *Ευγνωμοσύνης* και *Ψυχικής Ανθεκτικότητας*. Ο έλεγχος ANOVA επιβεβαιώνει ότι το μοντέλο είναι κατάλληλο ($F = 86,73, p < 0,001$). Ο έλεγχος t-test έδειξε ότι η *Ψυχική Ανθεκτικότητα* επιδρά στατιστικά σημαντικά θετικά στην *Ψυχολογική Ευεξία* ($t = 9,60, p < 0,01$). Αύξηση (μείωση) κατά 1 μονάδα της τιμής της *Ψυχικής Ανθεκτικότητας* επιφέρει αύξηση (μείωση) της αναμενόμενης τιμής του *Ψυχολογικής Ευεξίας* κατά 0,67 μονάδες. Επίσης, η *Ευγνωμοσύνη* επιδρά στατιστικά σημαντικά θετικά στην *Ψυχολογική Ευεξία* ($t = 6,67, p < 0,01$). Αύξηση (μείωση) κατά 1 μονάδα της τιμής της *Ευγνωμοσύνης* επιφέρει αύξηση (μείωση) της αναμενόμενης τιμής της *Ψυχολογικής Ευεξίας* κατά 0,49 μονάδες.

6. Συζήτηση

Στην παρούσα έρευνα θελήσαμε να διερευνήσουμε τη σχέση μεταξύ εννοιολογικών κατασκευών (ψυχοκοινωνικές δυνάμεις του οραματισμού μέλλοντος, της ψυχικής ανθεκτικότητας, της ευγνωμοσύνης και της υποκειμενικής αίσθησης ευεξίας) που είναι δυνατόν να προβλέψουν το βαθμό εμπλοκής και το επίπεδο διερεύνησης σταδιοδρομίας εφήβων μαθητών/-τριών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης προκειμένου να αναδειχθούν οι ανάγκες αυτών που μπορούν να θεραπευτούν με κατάλληλα προγράμματα παρέμβασης.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μαθητές/-τριες στο σύνολο τους εκφράζουν υψηλή βαθμολογία στον παράγοντα «Ευγνωμοσύνη», ενώ μέτρια προς υψηλή βαθμολογία δηλώνουν στον παράγοντα «Μελλοντικός Οραματισμός», «Ψυχική Ανθεκτικότητα» και «Ψυχολογική Ευεξία». Η υψηλή σημασία που αποδίδουν οι μαθητές/ -τριες στην ανάπτυξη συμπεριφοράς που αναδεικνύει ευγνωμοσύνη ενδέχεται να σχετίζεται με τη παρούσα κατάσταση λόγω της πανδημίας, καθώς έρευνες επιβεβαιώνουν ότι το αίσθημα αυτό είναι δυνατό να αντισταθμίσει και να μετριάσει τυχόν αρνητικές επιπτώσεις στη ζωή των ανθρώπων από εντάσεις και πιέσεις στην προσωπική και την επαγγελματική τους ζωή (Randolph, 2017). Ως συνέπεια, η έκφραση ευγνωμοσύνης έχει εξαιρετικά ευεργετικά αποτελέσματα, καθώς εξισορροπεί τις αρνητικές συνέπειες του καθημερινού άγχους και οδηγεί σε θετική κοινωνική συμπεριφορά, υπό την έννοια ότι το άτομο είναι διατεθειμένο να προσφέρει τη βοήθειά του στους άλλους εναρμονίζοντας το «εγώ» με το «εμείς» (DeSteno, et al., 2010). Η τάση αυτή γενικεύεται ωστόσο και στην επίδειξη επιθυμίας του ατόμου να συμβάλει με τέτοιο τρόπο μέσα από τη δράση του στην προσωπική και επαγγελματική του ζωή, ώστε να συνεισφέρει σε έναν «καλύτερο κόσμο» (Di Fabio & Kenny, 2019). Επιπλέον, η μέτρια προς υψηλή βαθμολογία στον οραματισμό μέλλοντος, την ψυχική ανθεκτικότητα και την υποκειμενική αίσθηση ευεξίας φαίνεται ότι ενισχύει τη δημιουργία μιας δεξαμενής

ψυχολογικών πόρων που λειτουργούν ως κινητήριοι μηχανισμοί στην προσωπική ανάπτυξη των εφήβων και τη διαμόρφωση της σταδιοδρομίας τους κατά έναν προενεργητικό τρόπο (Αργυροπούλου, Μουράτογλου, Μικεδάκη & Χαροκοπάκη, 2020).

Υπό το ίδιο πρίσμα ερμηνείας και εξήγησης μπορεί να ειπωθεί και το αποτέλεσμα ότι οι μαθητές/-τριες, που εκφράζουν την επιθυμία οι σπουδές να εξυπηρετούν ένα σκοπό και να βοηθούν την κοινωνία εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα «Ευγνωμοσύνης» και «Ψυχολογικής Ευεξίας». Με άλλα λόγια, οι έφηβοι που εκφράζουν την επιθυμία συμβολής του επαγγέλματος τους σε έναν ανθρώπινο, ασφαλή και δίκαιο πλανήτη, εμφανίζουν υψηλότερο βαθμό «Μελλοντικού Οραματισμού», «Ευγνωμοσύνης», «Ψυχικής Ανθεκτικότητας», και «Ψυχολογικής Ευεξίας». Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι η διαμόρφωση στόχων με κοινωνικό περιεχόμενο ή «υπό τους όρους» της κοινωνικής δικαιοσύνης φαίνεται να ενισχύει την αντίληψη και την κατανόηση της σύνδεσης των εφήβων με το περιβάλλον και να ενδυναμώνει τα επίπεδα των ψυχοκοινωνικών τους δυνάμεων αναπτύσσοντας ενεργητικές συμπεριφορές που προάγουν την επαγγελματική διερεύνηση και τις θετικές εμπειρίες της προσωπικής τους ζωής, απαραίτητων συστατικών στοιχείων για το σχεδιασμό επαγγελματικών επιλογών. Οι αντιλήψεις αυτές μπορεί να συνδεθούν με την προώθηση της ισορροπίας μεταξύ ατομικών προσδοκιών και κοινωνικών ή και παγκόσμιων αναγκών (Plant, 2007) επιτρέποντας στους εφήβους να προσαρμόζονται στις μεταβαλλόμενες συνθήκες και να επιλέγουν περιβάλλοντα για την επιτέλεση αρμοδιοτήτων εργασίας με υψηλό βαθμό δέσμευσης σε αυτά (Randolph, 2017).

Επιπροσθέτως, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μαθητές/-τριες που βιώνουν αισιοδοξία για τις επαγγελματικές τους αποφάσεις παρά τις δύσκολες συνθήκες στην αγορά εργασίας εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα «Μελλοντικού Οραματισμού», «Ψυχικής Ανθεκτικότητας», «Ευγνωμοσύνης» και «Ψυχολογικής Ευεξίας». Ερευνητικά αποτελέσματα όπως τα παραπάνω ίσως συνδέονται με την αντίληψη ότι οι ψυχοκοινωνικές δυνάμεις συνιστούν προσαρμοστικές συμπεριφορές, οι οποίες ενισχύουν την ικανότητα των εφήβων να αντιμετωπίζουν τα αναπτυξιακά καθήκοντα της επαγγελματικής τους ανάπτυξης (π.χ. τη διαδικασία λήψης αποφάσεων) (Sovet et al., 2018).

Ακόμη, βρέθηκε ότι οι ψυχοκοινωνικές δυνάμεις διαφοροποιούνται ως προς την τάξη φοίτησης και ενισχύονται με την πάροδο του χρόνου γεγονός που αναδεικνύει την αντίληψη ότι τα θετικά γνωρίσματα φαίνεται να μπορούν να κατακτηθούν (να εκμαθηθούν και να αναπτυχθούν) αναπτυξιακά, όπως ακριβώς ποικίλες άλλες δεξιότητες που αφορούν και σχετίζονται με τις σχολικές δραστηριότητες (γνωστικές διαδικασίες, διαχείριση μεταβάσεων της σχολικής ζωής κ.ά.). Ένα ακόμα σημαντικό εύρημα της παρούσας έρευνας αφορά στο ρόλο των δημογραφικών στοιχείων της οικογένειας στην επαγγελματική ανάπτυξη του εφήβου. Συγκεκριμένα, φάνηκε ότι το εκπαιδευτικό επίπεδο του πατέρα διαφοροποιεί σε στατιστικά σημαντικό βαθμό τη διάσταση της «Ευγνωμοσύνης». Όπως δείχνουν και άλλες έρευνες το μορφωτικό επίπεδο των γονέων έχει φανεί ότι είναι ένας καλός δείκτης για τα κριτήρια επαγγελματικών επιλογών

των παιδιών (Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Μυλωνάς & Αργυροπούλου, 2003). Ως εκ τούτου, φαίνεται ότι τα δημογραφικά στοιχεία επηρεάζουν την ανάπτυξη ψυχοκοινωνικών δυνάμεων και αυτές με τη σειρά τους την επαγγελματική ανάπτυξη των εφήβων.

Τέλος, βρέθηκε ότι οι θετικές ψυχοκοινωνικές δυνάμεις αποτελούν προβλεπτικό παράγοντα στην υποκειμενική άποψη των εφήβων σχετικά με το μέλλον και την υποκειμενική αίσθηση ευεξίας τους. Αυτό δείχνει ότι οι μαθητές/-τριες που διέπονται από ψυχική ανθεκτικότητα έχουν πιο ενεργό ρόλο στο σχεδιασμό της επαγγελματικής τους πορείας, ενώ οι μαθητές/-τριες που διακρίνονται από ψυχική ανθεκτικότητα και ευγνωμοσύνη εμπλέκονται στη συνεχή προσωπική τους ανάπτυξη και στη διαμόρφωση μιας ολοκληρωμένης ταυτότητας. Τα ευρήματα αυτά βρίσκονται σε συμφωνία με αυτά διεθνούς βιβλιογραφίας ότι θετικές ψυχοκοινωνικές δυνάμεις όπως η ευγνωμοσύνη αυξάνουν τα επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας (Zhangetal., 2019). Από πρακτικής άποψης αυτό σημαίνει ότι οι θετικές ψυχοκοινωνικές δυνάμεις επηρεάζουν τις επαγγελματικές εμπειρίες των εφήβων και την ικανότητα σχεδιασμού του προσωπικού και επαγγελματικού τους μέλλοντος, ενώ ενεργοποιούν συμπεριφορές συνεχούς προσωπικής ανάπτυξης και θετικής στάσης απέναντι στον εαυτό τους ενθαρρύνοντας την ψυχική επεξεργασία για την αντιμετώπιση των προκλήσεων και ενισχύοντας τον σχεδιασμό του επαγγελματικού μέλλοντος τους, με περισσότερη ευελιξία.

Κλείνοντας την εργασία αυτή χρειάζεται να γίνει και μια αναφορά στους περιορισμούς και σε θέματα μελλοντικής έρευνας. Ένας σημαντικός περιορισμός της έρευνας είναι ότι το επιλεγθέν δείγμα αντιπροσωπεύει μαθητές/-τριες μόνο από το νομό Αττικής. Μελλοντικές έρευνες χρειάζεται να περιλαμβάνουν διευρυμένο δείγμα μαθητών/-τριών από διάφορους νομούς της χώρας. Επίσης, στην έρευνα δεν συμμετείχαν ειδικές ομάδες. Τέλος, είναι ανάγκη να αναφερθεί ότι όλα τα δεδομένα προέκυψαν από ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, στοιχείο που, ως ένα βαθμό, ενδέχεται να επηρεάζει τις μετρήσεις. Πέρα από τους περιορισμούς που αναφέρθηκαν τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ένα πρωτογενές υλικό με σκοπό στο μέλλον να διεξαχθούν έρευνες στις οποίες θα αξιολογηθούν οι θετικές δυνάμεις σε συνάρτηση με την επαγγελματική ανάπτυξη ειδικών ομάδων.

7. Συνδέοντας τη θεωρία και την έρευνα με την πρακτική εφαρμογή

Η συμβουλευτική σταδιοδρομίας μπορεί προς όφελος των εφήβων να αναγνωρίσει αλλά και να διερευνήσει περαιτέρω την αξία των θετικών ψυχοκοινωνικών δυνάμεων στις παρεμβάσεις της. Σε σύγκριση με τις παραδοσιακές μεθόδους, μια νέα παρέμβαση θα μπορούσε να υποστηρίξει την αξιοποίηση των θετικών ψυχοκοινωνικών δυνάμεων των εφήβων αποδίδοντας ταυτόχρονα, έμφαση στην ενίσχυση της αίσθησης ελέγχου μέσω της χρήσης των τεχνικών βελτίωσης της αυτο-αποτελεσματικότητας και του μοντέλου της κοινωνικογνωστικής προσέγγισης για το πώς οι φιλοδοξίες,

οι στόχοι και οι τωρινές πράξεις διαμορφώνουν τον προσανατολισμό στο μέλλον στην επαγγελματική ανάπτυξη (Argyropoulou & Kaliris, 2018 Χαροκοπάκη, 2019). Κατά ανάλογο τρόπο, οι παρεμβάσεις σχεδιασμού ζωής (Savickas et al., 2009) που αποδίδουν έμφαση στον αναστοχασμό και την αναστοχαστικότητα διαμορφώνουν μία διαφορετική προοπτική, μέσα από την οποία το άτομο οραματίζεται τη δράση του και «χτίζει» το επόμενο κεφάλαιο της προσωπικής του ιστορίας ενισχύοντας τον σχεδιασμό μέλλοντος, την εναρμόνιση με το περιβάλλον και την προσωπική και επαγγελματική του ανάπτυξη.

Τέλος, η ανάπτυξη προγραμμάτων αγωγής σταδιοδρομίας, τα εργαστήρια δεξιοτήτων και η εθελοντική εργασία αποτελούν δράσεις που σχετίζονται άμεσα με τις προσωπικές και κοινωνικές εμπειρίες των μαθητών/-τριών και μπορεί να συμβάλλουν με αποτελεσματικό τρόπο στην ανάπτυξη των ψυχοκοινωνικών πηγών για την προώθηση και εξέλιξη της σταδιοδρομίας τους.

Σημείωση

1. Στο πλαίσιο του επαγγελματικού προσανατολισμού και της συμβουλευτικής σταδιοδρομίας, οι προσωπικές δυνάμεις και τα θετικά χαρακτηριστικά αποδίδονται πολλές φορές με τον όρο «θετικές ψυχοκοινωνικές δυνάμεις», ως βασικές μεταβατικές πηγές, δηλαδή, μεταξύ του εσωτερικού (ψυχολογικού) και του εξωτερικού (κοινωνικού) κόσμου ενός ατόμου (Savickas & Porfeli 2012).

Βιβλιογραφία

- Αργυροπούλου, Κ., Τερζάκη, Μ. & Χαροκοπάκη, Α. (2021) Μεταδεξιότητες σταδιοδρομίας και λήψη επαγγελματικών αποφάσεων στην εφηβική ηλικία: αίσθηση χρονικής προοπτικής, σχεδιασμός μέλλοντος και ανθεκτικότητα. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής - Προσανατολισμού*, 126-127: 24-41.
- Αηδόνη, Μ., & Αργυροπούλου, Κ. (2021) Η αξιοποίηση των θετικών ψυχοκοινωνικών δυνάμεων στην επαγγελματική ανάπτυξη των εφήβων κατά τη μετάβαση από την πρωτοβάθμια στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. *Επιστήμες Αγωγής*, 1: 162-180.
- Αργυροπούλου, Κ. & Αντωνίου, Α.-Σ. (2020) Σταδιοδρομία και δεξιότητες διαχείρισης σταδιοδρομίας στις μεταμοντέρνες προσεγγίσεις επαγγελματικής ανάπτυξης. Στο Κ. Αργυροπούλου & Α.-Σ. Αντωνίου (Επιμ.), *Διαχείριση Σταδιοδρομίας και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων στο Σύγχρονο Εκπαιδευτικό και Εργασιακό Περιβάλλον. Προ(σ)κλήσεις του 21ου αιώνα*. Αθήνα: Γρηγόρη, 15-33.
- Argyropoulou, K., Kaliris, A., Charokopaki, A. & Katsioulas P. (2021) Coping with career indecision: the role of courage and future orientation in secondary education students from Greek provincial cities. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*. Advance Online Publication. DOI 10.1007/s10775-021-09465-4.

- Argyropoulou, K. & Kaliris, A. (2018) From career decision-making to career decision-management: New trends and prospects for career counseling. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 5(10): 483-502.
- Argyropoulou, K., Mouratoglou, N., Antoniou, A.S., Mikedaki, K. & Charokopaki, A. (2020) Promoting career counselors' sustainable career development through the Group-based Life Construction Dialogue Intervention: "Constructing My Future Purposeful Life". *Sustainability*, 12: 3645.
- Αργυροπούλου, Κ., Μουράτογλου, Ν., Μικεδάκη, Κ. & Χαροκοπάκη, Α. (2020) Στο Κ. Αργυροπούλου & Α.-Σ. Αντωνίου (Επιμ.), *Διαχείριση Σταδιοδρομίας και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων στο Σύγχρονο Εκπαιδευτικό και Εργασιακό Περιβάλλον. Προ(σ)κλήσεις του 21ου αιώνα*. Αθήνα: Γρηγόρη, 345-359.
- Αργυροπούλου, Κ. & Τερζάκη, Μ. (2019) Υποκειμενική αίσθηση χρονικής προοπτικής και στρατηγικές λήψης επαγγελματικών αποφάσεων: Πεπιοθήσεις και συμπεριφορές διαχείρισης σταδιοδρομίας στο σχολικό περιβάλλον. *Νέα Παιδεία*, 169: 13-28.
- Argyropoulou, K., Tsikoura, I. & Kaliris, A. (2017) Career management skills of students in general and vocational upper-secondary schools in Greece: Career adaptability and self-efficacy in career planning. *Baltic Journal of Career Education and Management*, 5(1): 7-21.
- Bartlett, L. & DeSteno, D. (2006) Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17: 319-325.
- Csikszentmihalyi, M. (2013) *Flow: The Psychology of Happiness*. New York: Random House.
- Charokopaki, A., & Argyropoulou, K. (2019) Optimism, career decision self-efficacy and career indecision among Greek adolescents. *Education Quarterly Reviews*, 2(1): 185-197.
- Coetzee, M. (2008) Psychological career resources of working adults: A South African survey. *South African Journal of Industrial Psychology*, 34(2): 10-20.
- DeSteno, D., Bartlett, M. Y., Baumann, J., Williams, L. A. & Dickens, L. (2010) Gratitude as moral sentiment: Emotion-guided cooperation in economic exchange. *Emotion*, 10(2): 289-293.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., et al. (2009) *New measures of well-being*. The Netherlands: Springer. The collected works of Ed Diener.
- Di Fabio, A. & Kenny, M. E. (2019) Claremont Purpose Scale: Psychometric properties of the Italian validation for workers. *Counseling*, 12(3).
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003) Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2): 377-389.

- Fredrickson, B. L. & Branigan, C. (2001) Positive emotions. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions*. Guilford Press, 123-151.
- Kashdan, T. B. & Breen, W. E. (2007) Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5): 521-539.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000) The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future research. *Child Development*, 71(3): 543-562.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. & Tsang, J. (2002) The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82: 112-127.
- Plant, P. (2007) An inconvenient truth: Green Guidance. IAEVG Newsletter, 58/2007, pp.1-3. Ανάκτηση από: <http://www.iaevg.org/crc/files/newsletters/Newlet58en.doc>
- Pruyser, P. W. (1976) Lessons from art theory for the psychology of religion. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 15(1): 1-14.
- Randolph, S. (2017) The Power of Gratitude. *Workplace Health & Safety*, 65(3): 144-144.
- Ryff, C. D. (2014) Psychological well-being revisited Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83: 10–28.
- Rutter, M. (2012) Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24:335-344
- Santilli, S., Ginevra, M. C., Sgaramella, T. M., Nota, L., Ferrari, L. & Soresi, S. (2015) Design my future: An instrument to assess future orientation and resilience. *Journal of Career Assessment*, 25(2): 281-295.
- Savickas, M.L., Nota, L. Rossier, J., Dauwalder, J.P., Duarte, M.E. & Van Vianen, A.E.M. (2009) Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75: 239-250.
- Σιδηροπούλου-Δημακάκου, Δ., Αργυροπούλου, Αικ. & Δρόσος, Ν. (2013) *Ανάπτυξη Δεξιότητων Διά Βίου Διαχείρισης Σταδιοδρομίας: Θεωρητικό Πλαίσιο*. Αθήνα: ΕΟΠΠΕΠ.
- Σιδηροπούλου – Δημακάκου, Δ., Μυλωνάς, Κ. & Αργυροπούλου, Α. (2003) Οι απόψεις των εφήβων για την επίδραση των γονέων τους στις επαγγελματικές τους επιλογές. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού*, 64-65: 95-108.
- Sovet, L., Annovazzi, C., Ginevra, M. C., Kaliris, A. & Lodi, E. (2018) Life design in adolescence: The role of positive psychological resources. In V. Cohen-Scali, L. Nota & J. Rossier (Eds.), *New perspectives on career counseling and guidance in Europe. Building careers in changing and diverse societies*. Cham, Switzerland: Springer International Publishing, 23-37.

- Τερζάκη, Μ. (2020) Αίσθηση χρονικής προοπτικής και οραματισμός μέλλοντος: η αξιοποίηση της φαντασίας στον σχεδιασμό της σταδιοδρομίας. Στο Κ. Αργυροπούλου & Α.Σ. Αντωνίου (Επιμ.), *Διαχείριση Σταδιοδρομίας και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων στο Σύγχρονο Εκπαιδευτικό και Εργασιακό Περιβάλλον. Προ(σ)κλήσεις του 21ου αιώνα*. Αθήνα: Γρηγόρη, 229-245.
- Τερζάκη, Μ. (2019) Αξιοποιώντας δραστηριότητες της σχολικής ζωής για τον επαγγελματικό προσανατολισμό των εφήβων: ανάγκες και προσδοκίες εφήβων στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων. Στο Κ. Αργυροπούλου (Επιμ.), *Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Λήψη Επαγγελματικών Αποφάσεων: Πρακτικές Εφαρμογές για Συμβούλους Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Σταδιοδρομίας*. Αθήνα: Γρηγόρη, 13-39.
- Τσεχελίδου, Κ. (2019) Σκέψου θετικά διερευνώντας τις επαγγελματικές επιλογές σου: η αξιοποίηση των θετικών ψυχοκοινωνικών δυνάμεων στη λήψη επαγγελματικών αποφάσεων. Στο Κ. Αργυροπούλου (Επιστημονική Επιμέλεια), *Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Λήψη Επαγγελματικών Αποφάσεων*. Αθήνα: Γρηγόρη, 197-225.
- Χαροκοπάκη, Α. (2020) Ψυχική ανθεκτικότητα: η δυνατότητα ανασυγκρότησης δυσκολιών και αλλαγών στη διερεύνηση της επαγγελματικής πορείας. Στο Κ. Αργυροπούλου & Α.Σ. Αντωνίου (Επιμ.), *Διαχείριση Σταδιοδρομίας και Ανάπτυξη Δεξιοτήτων στο Σύγχρονο Εκπαιδευτικό και Εργασιακό Περιβάλλον. Προ(σ)κλήσεις του 21ου αιώνα*. Αθήνα: Γρηγόρη, 211-329.
- Χαροκοπάκη, Α. (2019) «Πιστεύω ότι μπορώ να διαχειριστώ επαγγελματικές επιλογές». Η αυτοαποτελεσματικότητα στη διαδικασία λήψης αποφάσεων: θεωρία και συμβουλευτική αξιοποίηση. Στο Κ. Αργυροπούλου (Επιμ.), *Επαγγελματικός Προσανατολισμός και Λήψη Επαγγελματικών Αποφάσεων: Πρακτικές Εφαρμογές για Συμβούλους Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Σταδιοδρομίας*. Αθήνα: Γρηγόρη, 161-197.
- Χαροκοπάκη Α. (2018) Μαθαίνω να αναζητώ πληροφορίες για τα επαγγέλματα. Διδακτικό σενάριο με τη χρήση Τ.Π.Ε. στο πλαίσιο της Ερευνητικής Εργασίας (Project) για την Α' τάξη ΕΠΑ.Λ. και ΓΕ.Λ. *Πρακτικά 6^{ου} Συνεδρίου Νέος Παιδαγωγός*. Ανακτήθηκε από: <http://users.sch.gr/synedrio/praktika.html>
- Χαροκοπάκη, Α. & Καλίρης, Α. (2018) *Θετικοί Ψυχολογικοί Παράγοντες στις αποφάσεις σταδιοδρομίας: θεωρητική τεκμηρίωση, ερευνητικές τάσεις και διερεύνηση της σχέσης της ψυχικής ανθεκτικότητας με την αυτοαποτελεσματικότητα στη διαδικασία λήψης αποφάσεων σταδιοδρομίας*. Ανακοίνωση στο 7^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Συμβουλευτικής, Βόλος.
- Zhang, Y., Chen, Z.J. & NiSh., (2019) The security of being grateful: Gratitude promotes risk aversion in decision-making. *The Journal of Positive Psychology*, 15(2):1-7.