

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΤΜΗΜΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΠΜΣ: «ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ»

**ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΝΕΑΡΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΜΟΝΑΞΙΑΣ
ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

Φοιτήτρια: Κουβαρά Μαρία
Επόπτρια: Τσούρτου Βασιλική

Ρέθυμνο, 2016

Δήλωση περί μη λογοκλοπής

Με πλήρη επίγνωση των συνεπειών του νόμου περί πνευματικών δικαιωμάτων, δηλώνω ενυπογράφως ότι είμαι αποκλειστικός συγγραφέας της παρούσας Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας, για την ολοκλήρωση της οποίας κάθε βοήθεια είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται λεπτομερώς στην εργασία αυτή. Έχω αναφέρει πλήρως και με σαφείς αναφορές, όλες τις πηγές χρήσης δεδομένων, απόψεων, θέσεων και προτάσεων, ιδεών και λεκτικών αναφορών, είτε κατά κυριολεξία είτε βάσει επιστημονικής παράφρασης.

ΚΟΥΒΑΡΑ ΜΑΡΙΑ

Παρασκευή, 18 Οκτωβρίου 2016

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τους ανθρώπους εκείνους που συνέβαλαν καθοριστικά στην εκπόνηση της διπλωματικής μου εργασίας:

- Την επιβλέπουσα καθηγήτρια κ. Βασιλική Τσούρτου, Επίκουρη Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Ψυχολογίας του Τμήματος Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Κρήτης, για την αμέριστη υποστήριξη και βοήθεια που πάντα μου παρείχε με τόση ευγένεια και προθυμία.
- Την κ. Ευαγγελία Γαλανάκη, Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Ψυχολογίας του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Αθηνών, η οποία με την άκρως ενδιαφέρουσα ομιλία της στο 4^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Εξελικτικής Ψυχολογίας με ενέπνευσε να ασχοληθώ με το φαινόμενο της μοναξιάς.
- Τα μέλη της Τριμελούς Επιτροπής, κ. Αριστείδη Τσαντηρόπουλο, Επίκουρο Καθηγητή Κοινωνικής Ανθρωπολογίας του Τμήματος Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Κρήτης, και τον κ. Τηλέμαχο Ιατρίδη, Επίκουρο Καθηγητή Κοινωνικής Ψυχολογίας του Τμήματος Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Κρήτης, για τις πολύτιμες γνώσεις και συμβουλές που αποκόμισα κατά τη διάρκεια των μαθημάτων τους.
- Τους προπτυχιακούς φοιτητές του Τμήματος Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Κρήτης, οι οποίοι δέχτηκαν με προθυμία και ενδιαφέρον να συμμετάσχουν στη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.
- Την οικογένειά μου, το Γιώργο και τους φίλους μου, οι οποίοι -είτε βρίσκονται κοντά είτε μακριά- με στηρίζουν και με ενισχύουν σε κάθε βήμα της ζωής μου.

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της αυτοβιογραφικής μνήμης νεαρών ενηλίκων ως προς μια εμπειρία μοναξιάς¹ την οποία βίωσαν στην παιδική ηλικία.. Για το σκοπό αυτό, διεξήχθη έρευνα στην οποία συμμετείχαν 117 προπτυχιακοί φοιτητές του τμήματος Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Κρήτης, οι οποίοι συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο μέσω του οποίου αναφέρονταν αφενός στον τρόπο με τον οποίο βιώνουν τη μοναξιά στο παρόν και αφετέρου στην ανάμνηση μιας συγκεκριμένης εμπειρίας μοναξιάς από την παιδική τους ηλικία. Μέσα από την ποσοτική ανάλυση των δεδομένων αναδείχθηκε μια εικόνα για τον τρόπο με τον οποίο βιώνουν τη μοναξιά ως ενήλικες. Συγκεκριμένα, οι περισσότεροι συμμετέχοντες, αναφερόμενοι στη μοναξιά, διακατέχονται από χαμηλή ή μέτρια αίσθηση άγχους, ενώ συγχρόνως εκδηλώνουν μια θετική συναισθηματική κατάσταση και εμφανίζουν μέτρια ή υψηλή αυτοεκτίμηση. Μάλιστα, φάνηκε ότι περισσότερο επιδιώκουν παρά αποφεύγουν να μένουν μόνοι καθώς, επίσης, και ότι απολαμβάνουν τα οφέλη της ευεργετικής μοναξιάς επιδιδόμενοι σε μοναχικές δραστηριότητες. Τέλος, οι νεαροί ενήλικοι αξιολόγησαν κυρίως θετικά τη συναισθηματική τους κατάσταση έπειτα από μια εμπειρία μοναξιάς. Από την ποιοτική ανάλυση των γραπτών αφηγήσεων αποσαφηνίστηκε περαιτέρω ο τρόπος με τον οποίο βίωσαν οι συμμετέχοντες τη μοναξιά ως παιδιά. Επιβεβαιώθηκε και στη συγκεκριμένη έρευνα η ύπαρξη των τριών διαστάσεων της μοναξιάς (γνωστική, συναισθηματική, διαπροσωπικών πλαισίων) σύμφωνα με το μοντέλο των Hymel, Tarulli, Hayden, Tomson και Terrell-Deutsch (1999). Εξαιρετικά ενδιαφέρον είναι το εύρημα ότι, ενώ στην ενήλικη ζωή η μοναξιά φάνηκε να αντιμετωπίζεται με θετικό τρόπο, στην παιδική ηλικία ταυτίστηκε κατά μεγαλύτερο ποσοστό με την επώδυνή της όψη καθώς και με αρνητικά συναισθήματα. Όσον αφορά στο περιεχόμενο της αυτοβιογραφικής μνήμης των νεαρών ενηλίκων, το οποίο προέκυψε σε συνάρτηση με το περιεχόμενο των αφηγήσεών τους, ήταν κατά βάση αναλυτικό. Οι συμμετέχοντες, δηλαδή, αφηγήθηκαν εκτενώς μια συγκεκριμένη εμπειρία αναφερόμενοι σε επιμέρους λεπτομέρειες. Επίσης, αναδείχθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ της όψης της παιδικής μοναξιάς και του περιεχομένου της αυτοβιογραφικής μνήμης των συμμετεχόντων. Οι νεαροί ενήλικοι οι οποίοι

¹ Στα πλαίσια της παρούσας εργασίας υιοθετείται η διάκριση της μοναξιάς σε επώδυνη, κυριολεκτική (μόνωση) και ευεργετική (Γαλανάκη, 2006^α)

αφηγούνταν ένα περιστατικό επώδυνης μοναξιάς από την παιδική τους ηλικία έτειναν να είναι περισσότερο αναλυτικοί στις αφηγήσεις τους. Τέλος, διαπιστώθηκε η επίδραση του φύλου τόσο στο συναίσθημα όσο και στο περιεχόμενο της αφήγησης, καθώς οι γυναίκες αναφέρθηκαν περισσότερο, σε σχέση με τους άνδρες, σε αρνητικά συναισθήματα αναφορικά με τη μοναξιά της παιδικής ηλικίας, ενώ συγχρόνως ήταν περισσότερο αναλυτικές στις αυτοβιογραφικές τους αφηγήσεις.

Λέξεις-Κλειδιά: μοναξιά, αυτοβιογραφική μνήμη, συναίσθημα, αναδυόμενη ενηλικίωση, παιδική ηλικία

Abstract

The purpose of this study was to investigate young adults' autobiographical memory of a lonely² experience that they experienced during childhood. For this purpose, a research was conducted which involved 117 undergraduate students of the Philosophy Department and Social Studies of the University of Crete, who completed a questionnaire through which they referred first to the way they experience loneliness herein and then to a memory of a specific experience of loneliness during childhood. Through quantitative analysis of data a picture of the way in which they experience loneliness as adults emerged. In fact, most young adults, referring to loneliness, are possessed by low or moderate sense of anxiety, express a positive emotional state and develop moderate or high self esteem. Indeed, it appeared that they prefer seeking aloneness rather than avoiding being left alone. Meanwhile they enjoy the benefits of solitude through solitary activities. Finally, young adults rated mainly positively their emotional state after a lonely experience. The quantitative analysis of written narratives, however, further clarified the way in which participants experienced loneliness as children. The existence of three dimensions (cognitive, emotional, interpersonal contexts) of loneliness on the model of Hymel, Tarulli, Hayden, Tomson and Terrell-Deutsch (1999) was confirmed in this research. A finding of great importance is that, while loneliness seemed to be treated in a positive way during adulthood, it was identified at a greater rate with the painful aspect and negative emotions during childhood. As far as the content of autobiographical memory of young adults concerned, which arose in connection with the content of the written narratives, it has to be mentioned that it was mainly analytical. That means that the participants extensively recounted a particular experience with reference to details. Also, a significant correlation between the kind of childhood loneliness and the content of autobiographical memory was proved. Young adults who narrated a painful incident of loneliness tended to be more detailed in their narratives. Finally, the effect of gender was proved, as women referred more than men to negative emotions regarding the loneliness of childhood, while at the same time were more detailed in their autobiographical narratives.

² In the context of this study, the distinction of being alone in loneliness (painful), aloneness (literal) and solitude (beneficial) is adopted (Galanaki, 2006a).

Key-Words: loneliness, autobiographical memory, emotion, emergent adulthood, childhood

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	4
Abstract	6
Κατάλογος πινάκων.....	10
Κατάλογος σχημάτων	11
Εισαγωγή	12
A' Μέρος.....	15
1. Αυτοβιογραφική μνήμη	16
1.1 Μνήμη	16
1.2 Περιεχόμενο και λειτουργίες της αυτοβιογραφικής μνήμης	20
1.3 Αναπτυξιακή πορεία αυτοβιογραφικής μνήμης.....	23
1.4 Κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο αυτοβιογραφικής μνήμης.....	25
1.5 Αυτοβιογραφική μνήμη και φύλο.....	27
2. Μοναξιά.....	29
2.1 Όψεις και περιεχόμενο της μοναξιάς	29
2.2 Η αναπτυξιακή πορεία της μοναξιάς	32
2.3 Το κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο ανάπτυξης της μοναξιάς	39
3. Αυτοβιογραφική μνήμη και μοναξιά	45
3.1 Αυτοβιογραφική μνήμη και συναίσθημα	45
3.2 Η αφήγηση της μοναξιάς	47
3.3 Αναμνήσεις παιδικής μοναξιάς	48
B' Μέρος.....	50
4. Στόχοι, ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις.....	51
4.1 Βασικός στόχος έρευνας	51
4.2 Επιμέρους στόχοι έρευνας.....	51
4.3 Ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις.....	51
5. Μέθοδος.....	54

5.1 Συμμετέχοντες.....	54
5.2 Ερευνητική διαδικασία συλλογής δεδομένων και ψυχομετρικά εργαλεία	54
5.3 Ποσοτική και ποιοτική ανάλυση δεδομένων.....	56
5.4 Εξαρτημένες Μεταβλητές	56
6. Ευρήματα	59
6.1 Ποιοτική ανάλυση: Ευρήματα για την ανάμνηση της παιδικής μοναξιάς	59
6.1.1 Όψη παιδικής μοναξιάς	59
6.1.2 Χρονολογικός προσδιορισμός της ανάμνησης για την παιδική μοναξιά	61
6.1.3 Διαστάσεις παιδικής μοναξιάς.....	62
6.1.4 Περιεχόμενο των αφηγήσεων για την παιδική μοναξιά.....	75
6.2 Ευρήματα για την αίσθηση μοναξιάς κατά την ενήλικη ζωή	77
6.2.1 Μοναξιά και συναισθήματα.....	77
6.2.2 Στάση απέναντι στην κυριολεκτική μοναξιά.....	80
6.2.3 Επακόλουθο μοναξιάς.....	84
6.2.4 Ευεργετική μοναξιά.....	86
6.3 Ανίχνευση αλληλεπιδράσεων μεταξύ των μεταβλητών	88
6.3.1 Όψη παιδικής μοναξιάς και περιεχόμενο αυτοβιογραφικής μνήμης	88
6.3.2 Παιδική μοναξιά και ενήλικη μοναξιά	89
6.3.3 Αίσθηση μοναξιάς στην ενήλικη ζωή και περιεχόμενο αυτοβιογραφικής μνήμης...	89
6.3.4 Διαφορές σε σχέση με το φύλο	91
6.3.5 Ανάλυση συσχετίσεων	94
Συζήτηση	96
Βιβλιογραφία	102
Παράρτημα.....	108

Κατάλογος πινάκων

Πίνακας 1. Μέσα συλλογής δεδομένων της παρούσας έρευνας	55
Πίνακας 2. Κατανομή των αφηγήσεων ως προς την όψη της παιδικής μοναξιάς.....	60
Πίνακας 3. Κατανομή των αφηγήσεων ως προς το χρόνο κατά τον οποίο οι νεαροί ενήλικοι βίωσαν την εμπειρία της μοναξιάς	62
Πίνακας 4. Κατανομή των αφηγήσεων ως προς τη γνωστική διάσταση στις αναμνήσεις νεαρών ενηλίκων	68
Πίνακας 5. Κατανομή αφηγήσεων ως προς τα πλαίσια της μοναξιάς στην παιδική ηλικία ..	69
Πίνακας 6. Κατανομή αφηγήσεων ως προς τη διάσταση των διαπροσωπικών πλαισίων.....	73
Πίνακας 7. Διαστάσεις της μοναξιάς.....	74
Πίνακας 8. Κατανομή των αφηγήσεων ως προς το περιεχόμενο	77
Πίνακας 9. Κατανομή απαντήσεων ως προς τη στάση των ενηλίκων απέναντι στην κυριολεκτική μοναξιά.....	82
Πίνακας 10. Κατανομή των απαντήσεων ως προς τη στάση των ενηλίκων απέναντι στη μοναξιά	83
Πίνακας 11. Κατανομή της συναισθηματικής κατάστασης των νεαρών ενηλίκων ως επακόλουθου της κυριολεκτικής μοναξιάς.	85
Πίνακας 12.Κατανομή συχνοτήτων των απαντήσεων ως προς την αποφυγή και την επιδίωξη της μοναξιάς.....	86
Πίνακας 13.Κατανομή των συχνοτήτων των δραστηριοτήτων της ευεργετικής μοναξιάς	87
Πίνακας 14.Κατανομή συχνοτήτων των συμπληρωματικών δραστηριοτήτων της ευεργετικής μοναξιάς.....	87
Πίνακας 15.Συχνότητες ως προς το περιεχόμενο της αυτοβιογραφικής αφήγησης σε σχέση με την όψη της παιδικής μοναξιάς	88
Πίνακας 16.Μέσοι όροι της αίσθησης άγχους κατά όψη μοναξιάς	89
Πίνακας 17.Μέσοι όροι αίσθησης άγχους κατά περιεχόμενο αφήγησης.....	90
Πίνακας 18.Μέσοι όροι άγχους, δείκτη αυτοεκτίμησης και δείκτη συναισθηματικής κατάστασης κατά φύλο	92
Πίνακας 19.Συχνότητες όψης παιδικής μοναξιάς κατά φύλο	92
Πίνακας 20.Συχνότητες συναισθήματος αφήγησης κατά φύλο	93
Πίνακας 21.Συχνότητες περιεχόμενου της αυτοβιογραφικής αφήγησης κατά φύλο.....	94

Πίνακας 22.Ανάλυση συσχετίσεων κατά ζεύγη	95
---	----

Κατάλογος σχημάτων

Σχήμα 1. Συχνότητα άγχους στην εμπειρία της μοναξιάς	78
Σχήμα 2. Συχνότητα συναισθηματικής κατάστασης στη μοναξιά	79
Σχήμα 3. Συχνότητα αυτοεκτίμησης στη μοναξιά	80
Σχήμα 4. Μέσοι όροι αυτοεκτίμησης στη μοναξιά κατά περιεχόμενο αφήγησης	91

Εισαγωγή

«Ο καθένας μοναχός πορεύεται στον έρωτα, μοναχός στη δόξα και στο θάνατο. Το ξέρω. Το δοκίμασα. Δεν ωφελεί. Αφησέ με να 'ρθω μαζί σου!» αναφέρει η ηρωίδα του ποιητή Γιάννη Ρίτσου³, αναδεικνύοντας το πανανθρώπινο φαινόμενο της μοναξιάς αλλά και τη θεμελιώδη ανάγκη του ανθρώπου για την υπέρβαση αυτής μέσω της εγγύτητας και της αλληλεπίδρασης.

Η μοναξιά αποτελεί μια συχνή και αναπόφευκτη ανθρώπινη εμπειρία, ένα συνειδητό βίωμα με ασυνείδητες, όμως, πλευρές, το οποίο βρίσκεται στο κέντρο των πιο απλών και των πιο πολύπλοκων αλληλεπιδράσεων, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου και φυλής (Γαλανάκη, 2006α). Παρά το γεγονός, όμως, ότι αποτελεί ένα τόσο συχνό, καθημερινό και πανανθρώπινο βίωμα, η συστηματική διερεύνησή της καθυστέρησε σημαντικά, αν αναλογιστεί κανείς ότι μόλις από τη δεκαετία του 1960 περίπου άρχισαν να διατυπώνονται οι πρώτες θεωρητικές μελέτες, ενώ από τη δεκαετία του 1980 άρχισε να ερευνάται συστηματικά στον δυτικό κόσμο.

Για τη συγκεκριμένη παραμέληση έχουν διατυπωθεί διάφορες ερμηνείες, οι κυριότερες από τις οποίες αναφέρονται α) στην απουσία μιας ενιαίας θεωρίας ως αφετηρίας για τη μελέτη των εκδηλώσεων μοναξιάς, β) στο γεγονός ότι αποτελεί υπερβολικά συνήθη εμπειρία για να αποτελέσει αντικείμενο έρευνας, γ) στην ίδια της την τρομακτική φύση, η οποία κινητοποιεί τις άμυνες του ατόμου, ώστε να αδυνατεί να ανακαλέσει τραυματικά γεγονότα και δ) στο στίγμα που επισύρει η δημόσια παραδοχή της (Γαλανάκη, 2014).

Τα τελευταία χρόνια, λοιπόν, έχουν διατυπωθεί ποικίλοι ορισμοί και έχουν γίνει αρκετές έρευνες σχετικά τη μοναξιά. Για τη μοναξιά κατά την παιδική ηλικία, συγκεκριμένα, έχει αξιοποιηθεί σε μεγάλο βαθμό η θεωρία δεσμού του Bowlby ως θεωρητική βάση για μελέτη της σχέσης οικογένειας-μοναξιάς (Καφέτσιος, 2005). Το 1974 διερευνήθηκαν από τη Demos οι καταστάσεις κατά τις οποίες τα παιδιά αισθάνονται μόνα (Galanaki, 2008), ενώ αρκετά χρόνια αργότερα οι Hymel, Tarulli, Hayden Thomson και Terrell-Deutsch (1999) μέσα από τις συνεντεύξεις παιδιών

³ Ρίτσος, Γ. (1990). *Σονάτα του Σεληνόφωτος*. Αθήνα: Κέδρος

ηλικίας 8 έως 13 ετών διατύπωσαν ένα μοντέλο για τις διαστάσεις της μοναξιάς (συναισθηματική, γνωστική, διαπροσωπικών πλαισίων).

Οι αναμνήσεις ηλικιωμένων γυναικών αποτέλεσαν ένα μέσο διερεύνησης της παιδικής μοναξιάς για τους Anderson, Mullins και Johnson (1987), οι οποίοι εστίασαν στην υπερβολική συναισθηματική εγγύτητα ως παράγοντα εκδήλωσης μοναξιάς. Τις αναμνήσεις ενηλίκων από τη μοναξιά στην παιδική ηλικία αξιοποίησε και η Γαλανάκη (2008), προκειμένου να διαπιστώσει αν το μοντέλο ερμηνείας της κατανόησης και της εμπειρίας της μοναξιάς από τα παιδιά των Hymel, Tarulli, Hayden Thomson και Terrell-Deutsch (1999) ισχύει και στην Ελλάδα.

Ωστόσο, εκείνο που δεν έχει μέχρι τώρα διερευνηθεί συστηματικά είναι η όψη της μοναξιάς που κυριαρχεί στις παιδικές αναμνήσεις, ο χρονολογικός προσδιορισμός των προς ανάκληση μοναχικών εμπειριών αλλά και η πιθανή συσχέτιση μοναξιάς και αυτοβιογραφικής μνήμης. Η παρούσα έρευνα επιχειρεί να προσδιορίσει και να αποσαφηνίσει αφενός τον τρόπο με τον οποίο οι νεαροί ενήλικοι αντιλαμβάνονται τη μοναξιά τόσο της παιδικής ηλικίας όσο και της ενήλικης ζωής και αφετέρου τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρά η αυτοβιογραφική μνήμη με τη μοναξιά. Επιμέρους ερευνητικά ερωτήματα αφορούν στη διερεύνηση των συνοδών συναισθημάτων αλλά και της πιθανής συσχέτισης ανάμεσα στην αίσθηση της ενήλικης μοναξιάς και την όψη της παιδικής μοναξιάς.

Στο πρώτο και θεωρητικό μέρος της εργασίας γίνεται μια σύντομη περιγραφή και κριτική συζήτηση βασικών θεωρητικών εννοιών αναφορικά με την αυτοβιογραφική μνήμη και τη μοναξιά. Ειδικότερα, στο 1^ο Κεφάλαιο γίνεται μια σύντομη αναφορά στις ευρύτερες λειτουργίες της μνήμης, ενώ το ενδιαφέρον επικεντρώνεται στο περιεχόμενο, τις λειτουργίες, την αναπτυξιακή πορεία και το κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο της αυτοβιογραφικής μνήμης, του είδους εκείνου της μνήμης, το οποίο σχετίζεται με προσωπικής σημασίας για το άτομο αναμνήσεις. Στη 2^ο Κεφάλαιο διατυπώνονται ορισμοί, αναλύονται αναπτυξιακές προσεγγίσεις και γίνονται αναφορές στο κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο της μοναξιάς ως πανανθρώπινης

εμπειρίας. Τέλος, στο 3^ο Κεφάλαιο επιχειρείται μια από κοινού ανάλυση και κριτική συζήτηση των δύο κεντρικών εννοιών με βασικό σημείο αναφοράς την αφήγηση⁴.

Το δεύτερο μέρος της εργασίας συνιστά και το αμιγώς ερευνητικό. Στο 4^ο Κεφάλαιο παρατίθενται οι βασικοί αλλά και επιμέρους στόχοι της έρευνας και διατυπώνονται τα ερευνητικά ερωτήματα και οι υποθέσεις. Στο 5^ο Κεφάλαιο παρουσιάζονται τα βασικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, περιγράφεται συνοπτικά η διαδικασία συλλογής των δεδομένων, αναφέρονται τα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν καθώς και οι μέθοδοι ανάλυσης των δεδομένων. Τέλος, παρατίθενται οι μεταβλητές που αναλύονται με βάση τις παραπάνω μεθόδους. Στο 6^ο Κεφάλαιο παρουσιάζονται τα ευρήματα που προέκυψαν κατόπιν ποσοτικής και ποιοτικής ανάλυσης και εξετάζονται στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των ευρημάτων αυτών.

Στη Συζήτηση συνοψίζονται τα παραπάνω ευρήματα υπό το πρίσμα κριτικής θεώρησης, αναφέρονται οι περιορισμοί της ερευνητικής διαδικασίας και διατυπώνονται προτάσεις για περαιτέρω έρευνα. Στο Παράρτημα παρατίθεται το ερωτηματολόγιο το οποίο μοιράστηκε στους νεαρούς ενήλικους για την εκπόνηση της παρούσας έρευνας.

⁴ Για τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην αυτοβιογραφική μνήμη και τη μοναξιά αξιοποιήθηκε η αναδρομική μέθοδος μέσω αυτοβιογραφικών αναμνήσεων νεαρών ενηλίκων. Για το λόγο αυτό, γίνεται μια σύντομη συζήτηση πάνω στο ζήτημα της αφήγησης ως διαδικασίας «μοιράσματος» της μοναξιάς (Stern, 1985).

Α' Μέρος

1. Αυτοβιογραφική μνήμη

1.1 Μνήμη

Η μνήμη αποτελεί μία από τις σημαντικότερες λειτουργίες για τον άνθρωπο, αν αναλογιστούμε ότι, χωρίς εκείνη, δε θα μπορούσε να συγκρατήσει καμία από τις βιωμένες εμπειρίες του. Υπό την έννοια αυτή, η ζωή του θα αποτελούσε μια συνεχή ροή στιγμιαίων ασύνδετων εντυπώσεων, χωρίς καμία σημασία (Βοσνιάδου, 2011).

Η ψυχολογία της μνήμης, από την πλευρά της, επηρεάζει το σύνολο της ανθρώπινης νοητικής δραστηριότητας και διαχέεται σε όλες τις γνωστικές διαδικασίες. Η παραπάνω διαπίστωση, ωστόσο, πέρα από το θετικό πρόσημο, φέρει και ένα θεμελιώδες θεωρητικό πρόβλημα. Ακριβώς λόγω της προαναφερθείσας διάχυσης, εμφανίζεται μεγάλη δυσκολία στο να μελετήσει κανείς τη μνήμη ή να εισηγηθεί γνωστικά μοντέλα, αντιμετωπίζοντάς την ως ατάρκτη ή αυτοτελή ενότητα (Μπαμπλέκου, 2011). Ως εκ τούτου, προκύπτουν προβλήματα όπως τα διαφορετικά συστήματα ταξινόμησης και οι ποικίλες ορολογίες που συναντά κανείς στη σχετική βιβλιογραφία (Μπαμπλέκου, 2003).

Στα πλαίσια μιας προσπάθειας διατύπωσης ενός γενικού ορισμού, η Μπαμπλέκου (2011) αναφέρεται στη μνήμη ως αφενός τις νοητικές εκείνες διεργασίες μέσω των οποίων αποκτώνται και συγκρατούνται πληροφορίες, έτσι ώστε να ανασυρθούν σε ύστερο χρόνο και αφετέρου ως το αποθηκευτικό σύστημα, το οποίο επιτρέπει τις συγκεκριμένες διαδικασίες. Ο συγκεκριμένος ορισμός μάς παραπέμπει εμμέσως στα τρία στάδια της μνημονικής λειτουργίας, στα οποία αναφέρθηκε πρώτος ο Köhler το 1947 και τα οποία υιοθετούνται κατά ένα πολύ μεγάλο βαθμό έως και σήμερα (Μπαμπλέκου, 2003).

Πιο συγκεκριμένα, το πρώτο στάδιο αφορά στην κωδικοποίηση των εισερχόμενων πληροφοριών στο μνημονικό σύστημα. Οι εισερχόμενες αισθητηριακές πληροφορίες, για την ακρίβεια, τοποθετούνται σε διάφορους μνημονικούς κώδικες, οι οποίοι αποτελούν και τις νοητικές τους αναπαραστάσεις (Βοσνιάδου, 2011). Οι αναπαραστάσεις αυτές μπορεί να είναι οπτικές⁵, λεκτικές⁶ ή σημασιολογικές⁷ (Μπαμπλέκου 2003). Το δεύτερο βασικό στάδιο της μνήμης είναι η αποθήκευση η

⁵ Η εισερχόμενη πληροφορία αποθηκεύεται ως εικόνα.

⁶ Η εισερχόμενη πληροφορία αποθηκεύεται αυτολεξεί, ως φωνολογικό σύνολο.

⁷ Οι συγκεκριμένοι κώδικες εξάγουν το νόημα της πληροφορίας και το αναπαριστούν κατάλληλα.

οποία αναφέρεται στη διατήρηση των πληροφοριών για μεγάλο χρονικό διάστημα, ενώ κατά το τελευταίο στάδιο, την ανάσυρση, το άτομο συμβαίνει να επαναφέρει στη συνείδηση πληροφορίες οι οποίες βρίσκονται αποθηκευμένες στη μνήμη. Η ανάσυρση δε, μπορεί να λάβει τη μορφή είτε ανάκλησης⁸ είτε αναγνώρισης⁹ (Βοσνιάδου, 2011).

Ο Freud είχε ήδη προβεί σε έναν παραλληλισμό, σύμφωνα με τον οποίο η μνήμη μοιάζει με ένα «μυστικό σημειωματάριο» το οποίο αποτελείται από διαφανές χαρτί πάνω από μια σκληρή πλάκα. Όταν γράφει, λοιπόν, κανείς, αφήνει μια ξεκάθαρη καταγραφή στο διαφανές χαρτί, αλλά και μια εξασθενημένη καταγραφή στην πλάκα. Καθώς, μάλιστα, τραβάει το σημειωματάριο από τη βάση του, η καταγραφή στο διαφανές χαρτί εξασθενίζει αφήνοντας μόνο τη γραφή στην πλάκα (Eysenck, 2010). Η συγκεκριμένη παρομοίωση θίγει με πολύ παραστατικό τρόπο το ζήτημα της δομής της μνήμης, καθώς το διαφανές χαρτί παραπέμπει στη βραχύχρονη μνήμη, ενώ η πλάκα στη μακρόχρονη μνήμη. Σύμφωνα με τον Φρόυντ, λοιπόν, η εμπειρία αφήνει ένα μνημονικό ίχνος¹⁰. Μάλιστα, δεν υπάρχει μία μόνο αποτύπωση της εμπειρίας, αλλά αυτή μεταγράφεται σε διαφορετικά συστήματα, καταλήγοντας στη δημιουργία μίας ασυνείδητης ψυχικής ζωής (Freud, 1920/1981). Επίσης, σύμφωνα με τον Kandel (1999), ένα μέρος του ασυνείδητου εγώ, που το ονομάζει *διαδικαστικό ασυνείδητο*, δεν έχει απωθηθεί και σχετίζεται με ασυνείδητες συνήθειες, καταγεγραμμένες στη διαδικαστική (άδηλη) μνήμη.

Μια από τις κύριες θεωρητικές διαφορίες που έχουν προκύψει εδώ και αρκετά χρόνια, αφορά στη δομή της μνήμης, το αν δηλαδή αποτελεί ένα ενιαίο σύστημα ή περισσότερα επιμέρους. Ήδη από το 1890 ο James είχε κάνει λόγο για συνειδητή «πρωτογενή» και μη συνειδητή «δευτερογενή» μνήμη, ενώ και οι περισσότεροι πλέον ερευνητές συνηγορούν υπέρ της ύπαρξης δύο τουλάχιστον συστημάτων, της βραχύχρονης μνήμης και της μακρόχρονης (Μπαμπλέκου, 2003). Αποτέλεσμα της διαρκούς ενασχόλησης με το συγκεκριμένο ζήτημα ήταν και η ανάπτυξη ενός

⁸ Αυτόματη ανάσυρση, σχεδόν χωρίς βοήθεια.

⁹ Ανάσυρση υποβοηθούμενη μέσω ενδείξεων.

¹⁰ Ένας ακόμη παραλληλισμός για το περιεχόμενο και τη λειτουργία της μνήμης προέρχεται από την τέχνη της φωτογραφίας. Πιο συγκεκριμένα, η φωτογραφία λειτουργεί ως μνημονικό βοήθημα, καθώς προσδίδει περιεχόμενο σε μια μνήμη όπου εμπλέκεται ταυτόχρονα η συγχρονία και η διαχρονία (Τσαντηρόπουλος, 2004).

μοντέλου μνήμης, το οποίο αναπτύχθηκε από τους Atkinson και Shiffrin το 1968 και παραμένει γνωστό ως «το πιο κοινό μοντέλο» (Μάνιου-Βακάλη, 1995).

Σε πρώτο επίπεδο, αξίζει να αναφέρουμε ότι οι Atkinson και Shiffrin εισήγαγαν τη διάκριση μεταξύ των δομών και των λειτουργιών του μνημονικού συστήματος. Οι δομές των πληροφοριών, από τη μία πλευρά, περιλαμβάνουν τους μνημονικούς κώδικες, μέσω των οποίων αναπαριστώνται οι πληροφορίες. Η δομή του συστήματος, από την άλλη, περιλαμβάνει την αισθητήρια καταγραφή-αισθητηριακή μνήμη, τη βραχύχρονη και μακρόχρονη αποθήκευση, όπως επίσης και τις παθητικές λειτουργίες της μεταφοράς των πληροφοριών εντός και εκτός του μνημονικού συστήματος (Μάνιου-Βακάλη, 1995).

Σύμφωνα με το παραπάνω πολυ-αποθηκευτικό μοντέλο, τα αισθητηριακά ερεθίσματα από το περιβάλλον εισέρχονται στο σύστημα υποδοχής, την αισθητηριακή μνήμη, όπου παραμένουν για ελάχιστο χρονικό διάστημα. Την καταγραφή και κωδικοποίησή τους, στο συγκεκριμένο στάδιο, αναλαμβάνουν οι αισθητήριοι καταγραφείς¹¹, καθένας από τους οποίους μπορεί να αποθηκεύσει σχετικά μεγάλη ποσότητα πληροφοριών (Βοσνιάδου, 2011). Ωστόσο, αν και επιτρέπεται η αναπαράσταση των ερεθισμάτων, δεν επιτρέπεται η λεπτομερέστατη ανάλυση και περαιτέρω επεξεργασία αυτών.

Οι συγκεκριμένες λειτουργίες πραγματοποιούνται στη βραχύχρονη μνήμη, όπου τα ερεθίσματα κωδικοποιούνται φωνολογικά, υπό την έννοια ότι μετατρέπονται στο φωνολογικό τους ισοδύναμο (Μπαμπλέκου, 2003). Σε αντίθεση με τη μεγάλη χωρητικότητα της αισθητηριακής μνήμης, η βραχύχρονη μνήμη έχει τη δυνατότητα να αποθηκεύει περιορισμένο αριθμό πληροφοριών για περίπου δεκαοκτώ έως τριάντα δευτερόλεπτα (Βοσνιάδου, 2003). Για την ακρίβεια, τα όρια της χωρητικότητάς της μελετήθηκαν από τον Miller, ο οποίος υποστήριξε το 1956 ότι ο τυπικός αριθμός που μπορεί να συγκρατήσει το άτομο στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι περίπου επτά μονάδες πληροφοριών, συν ή πλην δύο (Μπαμπλέκου, 2003).

Η επανάληψη των πληροφοριών και η απόφαση για το ποια είναι ενδιαφέροντα και αξίζει να προωθηθεί περαιτέρω αποτελούν διεργασίες ελέγχου, οι οποίες κατά τους Atkinson και Shiffrin συμβάλλουν στη μεταφορά των πληροφοριών από τη

¹¹ Υπάρχουν ξεχωριστοί καταγραφείς για καθεμία από τις πέντε αισθήσεις.

βραχύχρονη στη μακρόχρονη μνήμη (Μάνιου-Βακάλη, 1995). Η μακρόχρονη μνήμη θεωρείται ως η μεγαλύτερη –θεωρητικά απεριόριστη- αποθήκη της μνήμης, όπου τα ερεθίσματα κωδικοποιούνται σημασιολογικά και αποθηκεύονται ως έννοιες για απεριόριστο χρονικό διάστημα (Μπαμπλέκου, 2011). Εξαιτίας, λοιπόν, της εκτεταμένης χωρητικότητάς της, αναμένεται ότι στην αποθήκη αυτή η γνώση θα πρέπει να ακολουθεί κάποια μορφή οργάνωσης, έτσι ώστε να ταξινομείται και να καθίσταται εύκολη η ανάσυρσή της σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Η έρευνα στην ψυχολογία έχει δείξει ότι, ανάλογα με την πληροφορία η οποία γίνεται αντικείμενο επεξεργασίας, υπάρχουν τουλάχιστον τρία είδη μακρόχρονης μνήμης. Ήδη από το 1972 ο Tulving είχε καθιερώσει μια διάκριση ανάμεσα στη σημασιολογική και την επεισοδιακή μνήμη, μια διαφοροποίηση δηλαδή μεταξύ της γενικευμένης μας γνώσης για τον κόσμο και της μνήμης μας για προσωπικά και συγκεκριμένα γεγονότα (Μπαμπλέκου, 2003). Το 1985, ωστόσο, ο Tulving προσθέτει και μια τρίτη κατηγορία, τη διαδικαστική μνήμη, η οποία εμπλέκει την εκμάθηση συμπεριφορών και δεξιοτήτων¹² με βάση μια πολύπλοκη ακολουθία κινήσεων, η οποία δε μπορεί να περιγραφεί επαρκώς με λέξεις (Βοσνιάδου, 2011).

Ένα άλλο είδος ταξινόμησης της μακρόχρονης μνήμης είναι η διάκριση μεταξύ έκδηλης (ή δηλωτικής) και άδηλης (διαδικαστικής ή άρρητης) μνήμης. Κατά την Nelson, ως έκδηλη ορίζεται η συνειδητή μνήμη, το περιεχόμενο της οποίας είτε μπορεί να περιγραφεί λεκτικά είτε μπορεί να παρασταθεί ως νοερή εικόνα (Μπαμπλέκου, 2003). Η άδηλη μνήμη, από την πλευρά της, λειτουργεί αυτόματα και ασυνείδητα και περιλαμβάνει την ακούσια ανάμνηση και επίδραση προϋπαρχουσών εμπειριών (Βοσνιάδου, 2011).

Στα πλαίσια μιας συνοπτικής παρουσίασης του πολυδιάστατου της μνήμης και των λειτουργιών αυτής, δε θα μπορούσε να παραλειφθεί η αναφορά στο μοντέλο των Baddeley και Hitch, οι οποίοι πρότειναν μια εναλλακτική προσέγγιση για τη βραχύχρονη αποθήκευση. Συγκεκριμένα υποστήριξαν ότι η βραχύχρονη μνήμη αποτελεί ένα εργαζόμενο μνημονικό σύστημα, το οποίο έχει σύνθετη δομή (Μάνιου-Βακάλη, 1995). Το σύστημα αυτό επιτελεί τις λειτουργίες της γνωστικής επεξεργασίας και της προσωρινής αποθήκευσης των πληροφοριών μέσω των

¹²Το πώς κάνουμε πράγματα, όπως π.χ. πώς οδηγούμε ένα ποδήλατο ή πώς δένουμε τα κορδόνια μας

επιμέρους υποσυστημάτων της κεντρικής εκτελεστικής μονάδας, του φωνολογικού κυκλώματος και του οπτικο-χωρικού σημειωματαρίου (Eysenck, 2010)¹³.

Το μοντέλο της εργαζόμενης μνήμης, το οποίο υιοθετεί με τη σειρά του τη διπλή δομή της μνήμης¹⁴, αποδείχτηκε πολύ ικανοποιητικότερο από τη βραχύχρονη αποθήκευση του πολύ-αποθηκευτικού μοντέλου των Atkinson και Shiffrin, με αποτέλεσμα η εμβέλειά του να καταστεί πολύ μεγαλύτερη (Eysenck, 2010).

1.2 Περιεχόμενο και λειτουργίες της αυτοβιογραφικής μνήμης

Με την αρχική διάκριση της μακρόχρονης μνήμης σε επεισοδιακή και σημασιολογική ο Tulving έδωσε μια νέα σημαντική ώθηση στην ψυχολογική θεωρία αναφορικά με την αναπαράσταση της γνώσης στη μνήμη (Μάνιου-Βακάλη, 1995). Χωρίς, ωστόσο, να αναφερθεί σε επιμέρους διάκριση της επεισοδιακής μνήμης, έστρεψε το ενδιαφέρον στη μνήμη των επεισοδίων, πηγή πληροφοριών της οποίας αποτελούν οι προσωπικές εμπειρίες του ατόμου (Bauer, 2007). Σύμφωνα με τη Nelson, οι αναμνήσεις των εμπειριών εκείνων, οι οποίες παρουσιάζουν προσωπική σημασία για το άτομο και αποτελούν μια γέφυρα με το παρελθόν του, διαμορφώνουν την αυτοβιογραφική μνήμη (Μπαμπλέκου, 2003). Το πρώτο συνθετικό, εξάλλου, της λέξης «αυτοβιογραφικός» μαρτυρά και την ιδιαίτερη φύση των εμπλεκόμενων αναμνήσεων, υπό την έννοια ότι σχετίζονται με γεγονότα που συνέβησαν -σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο- σε κάποιον προσωπικά, ο οποίος εκείνη τη στιγμή διακατεχόταν από συναισθήματα, σκέψεις και αντιδράσεις (Bauer, 2007). Ο Neisser από την πλευρά του παραθέτει έναν λιτό αλλά σαφή ορισμό, σύμφωνα με τον οποίο η αυτοβιογραφική μνήμη αποτελεί την ανάμνηση γεγονότων τα οποία έχουν ερμηνευθεί και ενσωματωθεί στα πλαίσια μιας συνεκτικής ιστορίας για τον εαυτό (Buckner & Fivush, 1998).

Αν και προερχόμενη από την κοινή βάση της προσωπικής εμπλοκής του ατόμου στις προς ανάκληση εμπειρίες, η αυτοβιογραφική μνήμη διαφέρει από την επεισοδιακή σε ορισμένα ευδιάκριτα σημεία. Πρώτον, η αυτοβιογραφική μνήμη ασχολείται με γεγονότα προσωπικής σημασίας, ενώ η επεισοδιακή μνήμη επικεντρώνεται σε μικρότερης σημασίας γεγονότα. Επιπλέον, εκτείνεται σε βάθος χρόνου –συγκριτικά-

¹³ Το 2010 ο Baddeley εισήγαγε και ένα τέταρτο υποσύστημα, τον καταγραφέα επεισοδίων (Μπαμπλέκου, 2003).

¹⁴ Η εργαζόμενη μνήμη και η μακρόχρονη μνήμη συναπαρτίζουν τα δομικά διακριτικά συστήματα της μνήμης (Μπαμπλέκου, 2003).

πολύ μεγαλύτερο. Τέλος, συνήθως σχετίζεται με σύνθετες αναμνήσεις που επιλέγονται από μία τεράστια συλλογή προσωπικών εμπειριών, ενώ η επεισοδιακή μνήμη είναι σαφώς πιο περιορισμένη σε εύρος (Eysenck, 2010). Δε θα έπρεπε στο σημείο αυτό να παραληφθεί και μια αναφορά σε ευρήματα νευροβιολογικής φύσης, τα οποία συνηγορούν υπέρ της προαναφερθείσας διάκρισης. Πιο συγκεκριμένα, η Fink και οι συνεργάτες της παρατήρησαν κινητοποίηση διαφορετικών τμημάτων του εγκεφάλου όταν οι συμμετέχοντες στην έρευνα αναπολούσαν γεγονότα που οι ίδιοι είχαν βιώσει στο παρελθόν σε σχέση με εκείνους που ανακαλούσαν γεγονότα που είχαν συμβεί σε άλλους (Bauer, 2007).

Οι αυτοβιογραφικές αναμνήσεις αποτελούν μια από τις γοητευτικότερες ερευνητικές περιοχές, γεγονός που μαρτυρά το διαρκώς αυξανόμενο ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας. Ήδη από το 1879 ο Galton επινόησε μια μέθοδο για τη μελέτη της αυτοβιογραφικής μνήμης, η οποία μάλιστα επαναχρησιμοποιήθηκε από τους Cronitz και Schiffman το 1974. Πιο συγκεκριμένα, παρουσίαζε στο υποκείμενο μια λέξη και ζητούσε από αυτό αφενός να περιγράψει την πρώτη ανάμνηση που θα του ερχόταν στο νου και αφετέρου να τη χρονολογήσει (Rubin, Wetzler & Nebes, 1986). Εξαιτίας, όμως, της δυσκολίας επαλήθευσης των αναμνήσεων, πολλοί ερευνητές, όπως η Linton, ο Brewer και ο Wagenaar, εριζόμενοι στα «ημερολογιακά χαρακτηριστικά» της αυτοβιογραφικής μνήμης, υιοθέτησαν τη μέθοδο του ημερολογίου (Bauer, 2007). Η εν λόγω μέθοδος περιλάμβανε τη συστηματική περιγραφή γεγονότων για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, με κύριους άξονες την καταγραφή της ημερομηνίας, της σπουδαιότητας και της συναισθηματικότητας που αυτά προκαλούσαν (Μάνιου-Βακάλη, 1995).

Η ανάγκη καθιέρωσης αποτελεσματικών μεθόδων έρευνας στο συγκεκριμένο πεδίο δε θα πρέπει σε καμία περίπτωση να παραμερίζει την ενδιαφέρουσα παράμετρο του λάθους στις αυτοβιογραφικές αναμνήσεις, καθώς, όπως αναφέρει ο Neisser (1986), η βάση της αυτοβιογραφικής μνήμης διαμορφώνεται από το «πώς θυμάται» κάποιος ένα γεγονός και όχι από το πώς συνέβη στην πραγματικότητα. Το πώς θυμόμαστε, λοιπόν, την προσωπική μας ζωή εξετάζεται στο πλαίσιο του θεωρητικού μοντέλου των Conway και Pearce περί αυτοβιογραφικής μνήμης. Η ανάπτυξη του εν λόγω μοντέλου έχει βασιστεί σε έναν ευρύτατο συνδυασμό δεδομένων, τα οποία προέρχονται από διαφορετικούς κλάδους της ψυχολογίας, όπως η γνωστική, η κοινωνική, η αναπτυξιακή, η κλινική, η ψυχολογία της προσωπικότητας και η

νευροψυχολογία, και είναι σε θέση να ερμηνεύσει αντίστοιχα ευρήματα (Conway & Pearce, 2000).

Αναλυτικότερα, η αυτοβιογραφική γνωστική βάση και ο εργαζόμενος εαυτός αποτελούν τους δύο κεντρικούς άξονες γύρω από τους οποίους διαρθρώνεται το σύστημα μνήμης Εαυτού που διαθέτει το άτομο (Eysenck, 2010). Η αυτοβιογραφική γνωστική βάση, περιλαμβάνει τις ακόλουθες τρεις ευρείες περιοχές προσωπικών πληροφοριών, οι οποίες μέσα από τα διαφορετικά επίπεδα εξειδίκευσης συνεισφέρουν στη δημιουργία της αυτοβιογραφικής μνήμης. Σύμφωνα με τους Conway & Pearce (2000), οι «περίοδοι της ζωής» αντιπροσωπεύουν τη γενική γνώση για τους σημαντικούς άλλους, τις τοποθεσίες, τις ενέργειες, τα σχέδια και τους στόχους που συνδέονται με μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο με αρχή και τέλος. Τα «γενικά γεγονότα», τα οποία είναι πιο συγκεκριμένα και αναφέρονται τόσο σε επαναλαμβανόμενα συμβάντα όσο και σε μεμονωμένα, σχετίζονται όχι μόνο μεταξύ τους και με τις περιόδους ζωής. Το τρίτο επίπεδο αφορά στις αναμνήσεις για «συγκεκριμένα γεγονότα», γεγονότα προσωπικά, με έμφαση σε συναισθήματα εικόνες και λεπτομέρειες (Eysenck, 2010). Ο εργαζόμενος εαυτός αποτελεί τον δεύτερο θεμελιώδη άξονα του μοντέλου, οποίος στην ουσία ρυθμίζει την αυτοβιογραφική γνωστική βάση ελέγχοντας την πρόσβαση πληροφοριών σε αυτή. Αναλυτικότερα, πρόκειται για μια σύνθεση ιεραρχικά οργανωμένων στόχων, οι οποίοι –σε συνδυασμό με την εικόνα του εαυτού μας- καθορίζουν τη συμπεριφορά μας, ώστε να δρούμε αποτελεσματικότερα (Μπαμπλέκου, 2011).

Η αμοιβαία σχέση, λοιπόν, των δύο κεντρικών αξόνων του μοντέλου των Conway και Pearce (2000) αναδεικνύει και τις λειτουργίες της αυτοβιογραφικής μνήμης, όπως αυτές διατυπώνονται και ταξινομούνται από τους Williams, Conway και Cohen (2008). Η κατευθυντήρια λειτουργία της, συγκεκριμένα, αναφέρεται στην αξιοποίηση εμπειριών του παρελθόντος αφενός ως σημείων αναφοράς για την επίλυση σημερινών προβλημάτων και αφετέρου ως οδηγών για μελλοντικές ενέργειες. Η κοινωνική λειτουργία χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη και τη διατήρηση κοινωνικών δεσμών, ενώ η αυτο-αναπαραστατική σχετίζεται με τη χρήση προσωπικών αναμνήσεων για τη δημιουργία και τη διατήρηση μιας συγκροτημένης αυτο-εικόνας στο πέρασμα του χρόνου. Τέλος, η προσαρμοστική λειτουργία συνδέεται με την εσωτερική ρύθμιση της διάθεσης μέσα από τη διατήρηση των επιθυμητών συναισθημάτων και την τροποποίηση των ανεπιθύμητων (Μπαμπλέκου, 2011).

1.3 Αναπτυξιακή πορεία αυτοβιογραφικής μνήμης

Η αυτοβιογραφική μνήμη παρουσιάζει τα χαρακτηριστικά μιας αναπτυξιακής πορείας υπό την έννοια ότι πρόκειται για μια δυναμική διαδικασία, η οποία βρίσκεται σε άμεση αλληλεπίδραση με το χρόνο. Η διερεύνηση, μάλιστα, της έναρξης της αυτοβιογραφικής μνήμης αποτέλεσε αντικείμενο έρευνας πολλών επιστημόνων της αναπτυξιακής ψυχολογίας.

Αν και έχουν καταγραφεί αναμνήσεις από συγκεκριμένα γεγονότα σε βρέφη ηλικίας ενός και δύο ετών (Fivush & Nelson, 2004), αξίζει να αναφέρουμε ότι η συγκεκριμένη ανακλητική ικανότητα παρουσιάζει κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Η Bauer (1996), η οποία έχει μελετήσει το συγκεκριμένο φαινόμενο, υποστηρίζει ότι η ανακλητική ικανότητα των βρεφών επηρεάζεται από πολύ συγκεκριμένους παράγοντες. Πιο συγκεκριμένα, βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με το είδος του προς ανάκληση γεγονότος, τη συχνότητα με την οποία βιώνουν ανάλογα γεγονότα και τη δυνατότητα τακτικής υπενθύμισης κατά το μεσοδιάστημα ανάμεσα στην επίδειξη και την ανάκληση. Βασικό σημείο αναφοράς αποτελεί η προσέγγιση της μνήμης ως συνόλου διαφορετικών συστημάτων, καθένα από τα οποία εξυπηρετεί διαφορετικούς αλλά θεμελιώδεις ρόλους και εν προκειμένω διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Σύμφωνα με τις Fivush και Nelson (2004), ωστόσο, αυτές οι πρώιμες μνημονικές ικανότητες δε συνιστούν σε καμία περίπτωση αυτοβιογραφική μνήμη, καθώς η τελευταία απαιτεί έκδηλη μνήμη ενός γεγονότος που συνέβη σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο και όχι αποσπασματικές αναφορές σε πρόσφατα ολοκληρωμένες δράσεις ή οικογενειακά θέματα ρουτίνας.

Προσεγγίσεις όπως της Bauer παρέχουν πολύ μικρή εμπειρική υποστήριξη στο φαινόμενο της «παιδικής αμνησίας», στο οποίο αναφέρθηκε πρώτος ο Freud και το οποίο λειτουργεί ως ερμηνευτική βάση για την απουσία αυτοβιογραφικών αναμνήσεων σε ηλικίες μικρότερες των επτά ετών (Wetzler & Sweeney, 1986). Ο Freud υποστήριξε ότι η αμνησία αυτή οφείλεται στους μηχανισμούς απόθησης που αναπτύσσει το άτομο προκειμένου να προστατευθεί από τα τραυματικά ή απειλητικά βιώματα ψυχοσεξουαλικής φύσης της πρώτης παιδικής ηλικίας, τα οποία στέλνονται στο υποσυνείδητο (Eysenck, 2010).

Το πέρας, λοιπόν, της παιδικής αμνησίας σηματοδοτεί και την αφετηρία της αυτοβιογραφικής μνήμης (Μπαμπλέκου, 2011). Σύμφωνα με μια ευρέως αποδεκτή

προσέγγιση, οι αυτοβιογραφικές αναμνήσεις εμφανίζονται σταδιακά κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας και ακολουθούν μια ιδιαίτερη κατανομή με αποκορύφωμα την διόγκωσή τους για το χρονικό διάστημα μεταξύ 10 και 30 ετών περίπου (Bauer, 1997). Αυτή η υπεροχή αναπόλησης, όπως χαρακτηρίζεται από τον Eysenck (2010), αφορά την τάση των ανθρώπων να ανακαλούν ένα δυσανάλογα μεγάλο αριθμό αναμνήσεων από την περίοδο της εφηβείας και της πρώτης ενηλικίωσης¹⁵. Στο σημείο αυτό, βέβαια, έρχεται να προστεθεί και η παρατήρηση των Rubin, Wetzler και Nebes (1986) ότι υπεροχή αναπόλησης παρουσιάζουν ως επί το πλείστον άτομα ηλικίας 50 έως 70 ετών. Μέσα από το ερευνητικό τους έργο προκύπτει ότι η ικανότητα ανάκλησης εξαρτάται κατά ένα πολύ μεγάλο βαθμό από την ηλικία στην οποία το άτομο καλείται να θυμηθεί.

Για την ερμηνεία της συγκεκριμένης διόγκωσης αυτοβιογραφικών αναμνήσεων έχουν διατυπωθεί ποικίλες υποθέσεις. Μια υπόθεση σχετίζεται με το ότι θυμάται καλύτερα κανείς γεγονότα τα οποία συμβαίνουν για πρώτη φορά. Αντιπροσωπευτικά είναι τα ευρήματα σχετικής έρευνας των Cohen και Faulkner, οι οποίοι το 1988 παρατήρησαν ότι το 93% των ζωντανών αναμνήσεων αφορούσαν είτε εμπειρίες που συνέβησαν για πρώτη φορά είτε μοναδικά γεγονότα (Rathbone, Moulin & Conway, 2008). Μια δεύτερη υπόθεση συνδέεται με το γεγονός ότι πρόκειται για μία περίοδο κατά την οποία βρίσκουν εφαρμογή πολλά πολιτισμικά σενάρια¹⁶. Με τον όρο «σενάριο ζωής», οι Berntsen και Rubin (2004) αναφέρονται σε μια μορφή σημασιολογικής γνώσης, η οποία περιγράφει τα τυπικά και πολιτισμικά αναμενόμενα γεγονότα που συμβαίνουν σε καθορισμένες χρονικές στιγμές της ζωής.

Σε αντίθεση με το πολιτισμικό στοιχείο της προσέγγισης των Berntsen και Rubin, η τρίτη υπόθεση χρησιμοποιεί ως ερμηνευτικό κλειδί τον εαυτό και παραπέμπει στον εργαζόμενο εαυτό του μοντέλου αυτοβιογραφικής μνήμης των Conway & Pearce. Σύμφωνα με τον Erikson, η μετάβαση από την εφηβεία στην πρώιμη ενηλικίωση συνδέεται με τη διαμόρφωση της ταυτότητας του ατόμου (Rathbone, Moulin & Conway, 2008). Πρόκειται για μία περίοδο της ζωής του κατά την οποία καλείται να λάβει κρίσιμες αποφάσεις, με αποτέλεσμα να θυμάται με έντονο τρόπο τα γεγονότα που συνέβαλαν στη λήψη τους (Bauer, 2007).

¹⁵ Υψηλό ποσοστό ανακλητικής ικανότητας για το ίδιο περίπου νεανικό διάστημα παρατηρείται ακόμη και σε ασθενείς με νόσο Alzheimer (Μπαμπλέκου, 2011).

¹⁶ Ως πολιτισμικά σενάρια θεωρούνται η εισαγωγή στο πανεπιστήμιο, η εύρεση εργασίας, ο γάμος, η απόκτηση παιδιού κ.α. (Μπαμπλέκου, 2011)

1.4 Κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο αυτοβιογραφικής μνήμης

Μια πολύ σημαντική προσέγγιση στη διερεύνηση της αυτοβιογραφικής μνήμης επιχειρήθηκε από τις Nelson και Fivush (2004) μέσα από την εδραίωση της κοινωνικο-πολιτισμικής αναπτυξιακής τους θεωρίας. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, η γλώσσα και ο πολιτισμός διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στην πρόιμη ανάπτυξη της αυτοβιογραφικής μνήμης και παρέχουν μια πολύ πειστική εξήγηση για την αμνησία της παιδικής ηλικίας (Eysenck, 2010).

Όσον αφορά, λοιπόν, στον ρόλο της γλώσσας, υπάρχουν ενδείξεις ότι οι διαθέσιμες γλωσσικές δεξιότητες των παιδιών τη στιγμή που βιώνουν μια εμπειρία καθορίζουν και το περιεχόμενο της ανάμνησης που θα ανακληθεί στη συνέχεια σχετικά με την εμπειρία αυτή (Eysenck, 2010). Η γλώσσα, λοιπόν, αποτελεί ένα καθοριστικό παράγοντα για την ανάπτυξη της αυτοβιογραφικής μνήμης για δύο βασικούς λόγους (Fivush & Nelson, 2004). Αρχικά, πέραν του ότι συμβάλλει στην έκφραση των αναμνήσεων, λειτουργεί ως ένα μέσο οργάνωσης της δομής της προσωπικής εμπειρίας. Επιπρόσθετα, επιτρέπει τη συμμετοχή των παιδιών σε διαλογικές διαδικασίες με άλλα άτομα.

Σύμφωνα με τον Bruner (2009), οι άνθρωποι είναι τόσο ειδικοί στην αφήγηση, ώστε η τελευταία μοιάζει σχεδόν εξίσου φυσική με την ίδια τη γλωσσική ικανότητα. Διαθέτοντας μια «πρωτογλωσσική ικανότητα», ο καθένας γνωρίζει πώς να οργανώνει «στα μέτρα του», σχεδόν αβίαστα, τις ιστορίες του, οι οποίες κάνουν την εμφάνισή τους από την παιδική κιόλας ηλικία και συνεχίζουν αδιάκοπα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Στο σημείο αυτό επανέρχεται η κοινωνικο-πολιτισμική αναπτυξιακή προσέγγιση, η οποία τοποθετεί στο επίκεντρο του ερευνητικού ενδιαφέροντος τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην αφήγηση (συζήτηση) γεγονότων που βίωσαν παιδιά προσχολικής ηλικίας στο παρελθόν και τη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης (Bird & Reese, 2006). Όπως, άλλωστε, έχουν επισημάνει και οι θεωρητικοί της αυτοβιογραφικής μνήμης, οι συζητήσεις γύρω από γεγονότα του παρελθόντος αποτελούν ένα πολύτιμο εργαλείο για τα παιδιά ως προς την αξιολόγηση και τη σύνδεση των γεγονότων αυτών στο πλαίσιο μιας συνεκτικής αυτοβιογραφίας.

Οι συζητήσεις, μάλιστα, με ενήλικες ή σημαντικούς άλλους –κυρίως γονείς– είναι εκείνες που επιδρούν καταλυτικά στη διαμόρφωση των συνεκτικών και

αξιολογητικών αφηγήσεων των παιδιών για το προσωπικό τους παρελθόν. Με τον τρόπο αυτό ξεκινούν να πραγματεύονται το παρελθόν, να διαπιστώνουν το χρόνο, τη διαδοχή και τον τρόπο με τον οποίο τα γεγονότα του παρελθόντος εντάσσονται σε μια εξελισσόμενη χρονική γραμμή (Fivush & Nelson, 2004). Επίσης, τους δίνεται η δυνατότητα να συνειδητοποιήσουν ότι μπορούν να μοιράζονται μια ανάμνηση με κάποιο άλλο άτομο και να συγκρίνουν την προσωπική τους οπτική με τη δική του (Bird & Reese, 2006).

Μέσα από πλήθος ερευνών, όπως εκείνη των Reese, Haden και Fivush (1993), έχει προκύψει ότι το ύφος της συζήτησης που υιοθετούν οι γονείς –και κυρίως οι μητέρες– απέναντι στα παιδιά τους επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό το περιεχόμενο των αναμνήσεών τους. Με βάση μια ευρέως αποδεκτή διάκριση, το ύφος των γονέων χαρακτηρίζεται είτε ως αναλυτικό¹⁷ είτε ως λιγότερο αναλυτικό/μονότονο¹⁸ (Bauer, 2007). Υποστηρίζεται, έτσι, ότι τα παιδιά, οι γονείς των οποίων είναι περισσότερο αναλυτικοί, σχηματίζουν πιο πλούσιες και λεπτομερείς αφηγήσεις για το παρελθόν τους, καθώς μαθαίνουν πώς να θυμούνται μέσα από μια διαρκή αλληλεπίδραση παρόντος και παρελθόντος (Reese, Haden & Fivush, 1993).

Οι διαλεκτικές σχέσεις γονέων-παιδιών λειτουργούν και ως ερμηνευτικό κλειδί για την ανάλυση πολιτισμικών διαφορών στα πλαίσια της ανάπτυξης των πρώτων αυτοβιογραφικών αναμνήσεων. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η έρευνα των Hayne και MacDonald (2003) στη Νέα Ζηλανδία, μια κοινωνία, στην οποία συνυπάρχουν οι ιθαγενείς Maori με τους αποίκους Pakeha. Εξαιτίας της πλούσιας προφορικής παράδοσης των Maori και της σημασίας που αποδίδουν οι μητέρες στις συζητήσεις για το παρελθόν, ο μέσος όρος ηλικίας της πρώτης τους ανάμνησης ήταν κατά πολύ μικρότερος σε σχέση με τους Pakeha. Σε ανάλογα συμπεράσματα κατέληξε και η Mullen, η οποία παρατήρησε ότι οι Ευρωπαίοι που ζούσαν στην Αμερική παρουσίαζαν την πρώτη τους ανάμνηση έξι μήνες νωρίτερα από τους Ασιάτες (Bauer, 2007). Η συγκεκριμένη διαφορά ερμηνεύτηκε από την τάση των Ευρωπαίων μητέρων να ανταποκρίνονται περισσότερο στις προσωπικές ανάγκες, τις

¹⁷ Οι γονείς με αναλυτικό ύφος τείνουν να συμμετέχουν σε μακροσκελείς, με έμφαση στις λεπτομέρειες συζητήσεις διατυπώνοντας ερωτήσεις και παρέχοντας πληροφορίες, με στόχο τα παιδιά να καταστούν ενεργοί μέτοχοι στη διαλεκτική διαδικασία (Haden, 2003).

¹⁸ Οι γονείς με λιγότερο αναλυτικό ύφος αποφεύγουν την έμφαση στις λεπτομέρειες, ενώ εμμένουν σε σύντομες και επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις που στόχο έχουν την απλή ανάκληση των γεγονότων, χωρίς έμφαση στην ανάλυση και την αξιολόγησή τους (Hayne & MacDonald, 2003).

προτιμήσεις και κρίσεις των παιδιών, σε αντίθεση με τις Ασιάτισσες, το ύφος των οποίων ήταν περισσότερο διδακτικό.

Μια ακόμη πτυχή της επίδρασης του κοινωνικο-πολιτισμικού παράγοντα προβάλλεται από τη μελέτη του Fitzgerald πάνω στο περιεχόμενο των αναμνήσεων ενηλίκων αστικών και αγροτικών περιοχών (Benson, Jarvi, Arai, Tielbar, Frye & MacDonald, 1992). Οι κάτοικοι των αγροτικών περιοχών υπερείχαν σε «καθημερινές» αναμνήσεις, ενώ οι κάτοικοι αστικών περιοχών σε αναμνήσεις εθνικών ή παγκόσμιων γεγονότων. Η γεωγραφική θέση και η κατανομή του πληθυσμού παρέχουν μια ερμηνεία για την παραπάνω διαφοροποίηση, καθώς στις αγροτικές περιοχές οι κάτοικοι είναι πιο απομονωμένοι, με αποτέλεσμα να καθυστερεί η διασπορά και η συζήτηση περί ειδήσεων μεγαλύτερης εμβέλειας.

1.5 Αυτοβιογραφική μνήμη και φύλο

Μεγάλο μέρος των ερευνών της κοινωνικο-πολιτισμικής αναπτυξιακής θεωρίας έχει αφιερωθεί στη διερεύνηση πιθανών διαφορών φύλου στις αυτοβιογραφικές αναμνήσεις. Οι Buckner και Fivush (1998) παρατήρησαν ότι οι γυναίκες έχουν την τάση να είναι πιο ακριβείς στη χρονολόγηση των αναμνήσεων, χρειάζονται λιγότερο χρόνο για να ανακαλέσουν ένα γεγονός, ενώ συγχρόνως θυμούνται μεγαλύτερο αριθμό γεγονότων συγκριτικά με τους άνδρες. Παράλληλα, οι αφηγήσεις τους παρουσιάζονται αναλυτικότερες, λεπτομερέστερες και περισσότερο κοινωνικά προσανατολισμένες, καθώς εστιάζουν στις διαπροσωπικές σχέσεις. Οι άνδρες, από την άλλη πλευρά, υιοθετούν μια πιο εγωκεντρική προσέγγιση, υπό την έννοια ότι ανακαλούν κυρίως θέματα που αφορούν την προσωπική τους επιτυχία και αξία. Συγχρόνως, διαφορετική είναι και η προσέγγιση του συναισθήματος από τα δύο φύλα στα πλαίσια των αυτοβιογραφικών αναμνήσεων. Οι αναφορές των γυναικών σε συναισθηματικές πτυχές των εμπειριών τους είναι πολύ πιο συχνές, γεγονός που υποστηρίζεται από το μεγάλο αριθμό συναισθηματικών όρων που χρησιμοποιούν στις αφηγήσεις τους (Bauer, Stennes & Haight, 2003).

Έμφυλες διαφορές έχουν καταγραφεί, επίσης, αναφορικά με την ηλικία και το περιεχόμενο των πρώτων αναμνήσεων. Αποτελέσματα ερευνών έχουν δείξει ότι η ηλικία της πρώτης ανάμνησης των γυναικών είναι μικρότερη σε σχέση με εκείνη των ανδρών (Nelson & Fivush, 2004). Οι Hayne & MacDonald (2003), πέρα από τις πολιτισμικές διαφορές που κατέγραψαν στη «διπολιτισμική» κοινωνία της Νέας

Ζηλανδίας, εντόπισαν και αξιοσημείωτες διαφορές σε επίπεδο φύλου. Πιο συγκεκριμένα, οι γυναίκες τόσο των Maori όσο και των Pakeha είχαν την τάση να παρέχουν πιο πλούσιο περιγραφικό υλικό για την πρώτη τους ανάμνηση, περιγράφοντας όχι μόνο το ίδιο το γεγονός αλλά και τις πτυχές εκείνες που αφορούσαν εμπλεκόμενα άτομα και συναισθήματα.

Οι παρατηρήσεις που αναφέρθηκαν έχουν τη βάση τους στην προσχολική ηλικία και στις διαλεκτικές σχέσεις με τους γονείς, οι οποίοι –ασχέτως φύλου- τείνουν να είναι πιο εκφραστικοί, επεξηγηματικοί και αναλυτικοί με τις κόρες κατά τη διάρκεια συζητήσεων για θέματα κοινωνικά ή θέματα σχέσεων (Bauer, 2007). Παρατηρούμε, λοιπόν, ότι το ύφος συζήτησης των γονέων διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη της αυτοβιογραφικής μνήμης.

Οι γονείς οι οποίοι αντιμετωπίζουν την ανάκληση εμπειριών ως μια ευκαιρία μοιράσματος και κοινωνικής αλληλεπίδρασης, συμβάλλουν στη διαμόρφωση μιας ανάλογης προσέγγισης από την πλευρά των παιδιών τους. Απεναντίας, τα παιδιά γονέων, οι οποίοι αντιμετωπίζουν την αυτοβιογραφική ανάκληση ως ένα είδος «τεστ», για να ελέγξουν τη μνήμη τους, παρουσιάζουν μια περισσότερο διεκπεραιωτική οπτική (Nelson & Fivush, 2004).

2. Μοναξιά

2.1 Όψεις και περιεχόμενο της μοναξιάς

Ανάμεσα στις πρώτες απόπειρες απόδοσης ενός γενικού και ευρέως αποδεκτού ορισμού της μοναξιάς συγκαταλέγεται εκείνη του Αμερικανού ψυχιάτρου-ψυχαναλυτή Harry Stack Sullivan (1953, σ. 290), ο οποίος στα πλαίσια της θεωρίας των διαπροσωπικών σχέσεων, υποστήριξε ότι:

Η μοναξιά αποτελεί μια εξαιρετικά δυσάρεστη και κινητήρια εμπειρία, η οποία σχετίζεται με την ανεπαρκή εκπλήρωση της ανάγκης του ατόμου για ανθρώπινη επαφή, η οποία εμφανίζεται ήδη από τη βρεφική ηλικία.

Εκφράζοντας μια γνωστική προσέγγιση του φαινομένου της μοναξιάς, οι Αμερικανοί ψυχολόγοι Daniel Perlman και Anne Peplau εστίασαν στις αντιλήψεις, τις συγκρίσεις και τις αξιολογήσεις των κοινωνικών σχέσεων του ατόμου. Πιο συγκεκριμένα, υποστήριξαν ότι:

Η μοναξιά ορίζεται ως η δυσάρεστη υποκειμενική εμπειρία που προκύπτει όταν το άτομο βρίσκεται αντιμέτωπο με μια γνωστική ασυμφωνία ανάμεσα στις επιθυμητές και τις πραγματικές διαπροσωπικές σχέσεις που έχει αναπτύξει (Peplau & Perlman, 1982, σ. 3).

Για παράδειγμα, ένα άτομο ενδέχεται να βιώσει μοναξιά αν εκτιμήσει ότι το δίκτυο των κοινωνικών του αλληλεπιδράσεων βρίσκεται σε χαμηλότερο επίπεδο από το προσδοκώμενο ή αν χαρακτηρίζεται επιφανειακό ως προς την ποιότητα. Σε κάθε περίπτωση, η εκτίμηση ενός ατόμου για τις κοινωνικές του σχέσεις επηρεάζεται από τις συγκρίσεις που κάνει τόσο με τις κοινωνικές σχέσεις που είχε στο παρελθόν όσο και με τις κοινωνικές σχέσεις των άλλων ατόμων (Γαλανάκη, 2006α). Όπως επισημαίνουν οι Rubenstein, Shaver και Peplau (1979), το συναίσθημα της μοναξιάς εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιμετωπίζουν τις εμπειρίες τους και από το κατά πόσο επιλέγουν να χαρακτηρίσουν τον εαυτό τους ως μοναχικό. Στην προσπάθειά τους, μάλιστα, να διαπιστώσουν αν η μοναξιά τους κυμαίνεται σε φυσιολογικά επίπεδα, παρακολουθούν και συγκρίνουν τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούν άλλα άτομα σε αντίστοιχες καταστάσεις.

Η προσέγγιση των Peplau και Perlman περιλαμβάνει τρία γενικά σημεία, τα οποία έχουν λειτουργήσει ως βάση για μεταγενέστερους ορισμούς πάνω στο εν λόγω φαινόμενο. Πρώτον, η μοναξιά απορρέει από τα ελλείμματα στις κοινωνικές σχέσεις.

Δεύτερον, αποτελεί μια καθαρά υποκειμενική εμπειρία, η οποία δεν ταυτίζεται κατ' ανάγκη με την αντικειμενική κοινωνική απομόνωση και, τρίτον, η μοναξιά συνιστά μια δυσάρεστη και οδυνηρή εμπειρία για το άτομο (Perlman & Peplau, 1981).

Ως αλληλεπιδραστική προσεγγίζεται η μοναξιά από τον Αμερικανό κοινωνιολόγο Robert Weiss, τον κύριο εκπρόσωπο της θεωρίας των κοινωνικών αναγκών και θιασώτη της θεωρίας του δεσμού του Bowlby, ο οποίος χαρακτήρισε τη μοναξιά ως προϊόν αλληλεπίδρασης ανάμεσα σε παράγοντες της προσωπικότητας και του περιβάλλοντος.

Ο Weiss (1974), λοιπόν, τόνισε ότι η ευημερία των ατόμων εξαρτάται από την κάλυψη ενός είδους αναγκών, οι οποίες μπορούν να ικανοποιηθούν μόνο μέσα από τις σχέσεις που αναπτύσσουν με άλλα άτομα. Υπό την έννοια αυτή, η μοναξιά ορίζεται ως η αντίδραση του ανθρώπου σε ένα ή περισσότερα πραγματικά ελλείμματα στις σχέσεις του και εκδηλώνεται ως έντονη επιθυμία για σύναψη σχέσεων με τους άλλους (Weiss, 1973, 1974). Τα ελλείμματα, για την ακρίβεια, προκύπτουν από τη μη ικανοποίηση βασικών κοινωνικών αναγκών, όπως οι ακόλουθες: α) ανάγκη για δεσμό, β) ανάγκη για κοινωνική ενσωμάτωση, γ) ανάγκη για παροχή φροντίδας, δ) ανάγκη για επιβεβαίωση της προσωπικής αξίας, ε) ανάγκη για αξιόπιστη συμμαχία και στ) ανάγκη για καθοδήγηση.

Ορόσημο, επίσης, για τη μελέτη της μοναξιάς από τον Weiss (1973) υπήρξε και η ευρέως αποδεκτή και εμπειρικά τεκμηριωμένη τυπολογία της, σύμφωνα με την οποία διακρίνεται σε συναισθηματική ή συναισθηματικής απομόνωσης και κοινωνική ή κοινωνικής απομόνωσης. Αναλυτικότερα, αναφέρει:

Η συναισθηματική μοναξιά ή μοναξιά της συναισθηματικής απομόνωσης προκύπτει από την απουσία ενός στενού συναισθηματικού δεσμού, με αποτέλεσμα το άτομο να εμφανίζει την τάση να βιώνει μια αίσθηση πλήρους απομόνωσης είτε έχει πρόσβαση στη συντροφιά των άλλων είτε όχι¹⁹. Ενδέχεται, μάλιστα, να εξισώνει αυτή την αίσθηση απομόνωσης με την αίσθηση του κενού χρησιμοποιώντας όρους όπως ο άδειος, πεθαμένος ή νεκρός εσωτερικός κόσμος. Ο συγκεκριμένος τύπος μοναξιάς μπορεί, ωστόσο, να θεραπευτεί τόσο μέσα από τη διαμόρφωση ενός άλλου

¹⁹ Στη μελέτη τους πάνω στην τυπολογία του Weiss, οι DiTimmasso και Spinner (1997) διακρίνουν τη συναισθηματική μοναξιά σε ρομαντική συναισθηματική μοναξιά εξαιτίας της έλλειψης στενής διαπροσωπικής σχέσης και σε οικογενειακή συναισθηματική μοναξιά, την οποία βιώνει το άτομο λόγω απουσίας κλίματος συναισθηματικής υποστήριξης στο πλαίσιο της οικογένειας.

συναισθηματικού δεσμού, όσο και μέσα από την επανόρθωση εκείνου που έχει χαθεί.

Η κοινωνική μοναξιά ή μοναξιά της κοινωνικής απομόνωσης αναφέρεται στον τύπο μοναξιάς που βιώνει το άτομο εξαιτίας της απουσίας ενός δικτύου κοινωνικών σχέσεων, με αποτέλεσμα να αισθάνεται ανία, έλλειψη σκοπού στη ζωή και περιθωριοποίηση. Χαρακτηριστική είναι η περίπτωση μετακόμισης σε άλλη πόλη, κατά την οποία το άτομο –παρά την ύπαρξη στενών συναισθηματικών δεσμών- επιθυμεί την ανάπτυξη γνωριμιών προκειμένου να μοιραστεί τα ενδιαφέροντά του. Η πρόσβαση, λοιπόν, σε ένα δίκτυο κοινωνικών σχέσεων μπορεί να θεραπεύσει τον συγκεκριμένο τύπο μοναξιάς. (Weiss, 1973, σ. 18-19)

Αξίζει να σημειωθεί δε ότι, σύμφωνα με τον Weiss (1973), η συναισθηματική και η κοινωνική μοναξιά έχουν διακριτούς ρόλους, υπό την έννοια ότι η συναισθηματική μοναξιά δεν αντισταθμίζεται από την ανάπτυξη κοινωνικών δεσμών, ούτε και το αντίστροφο.

Μια ακόμη προσέγγιση στη μελέτη της μοναξιάς έρχεται και από τον Henry von Witzleben, ο οποίος το 1958 διέκρινε τη μοναξιά σε πρωτογενή και δευτερογενή (Γαλανάκη, 2006). Πιο συγκεκριμένα, η πρωτογενής μοναξιά παραπέμπει στην υπαρξιακή μοναξιά, καθώς συνιστά το συναίσθημα ότι είναι κανείς μόνος και αβοήθητος σε έναν κόσμο με αναπόφευκτο προορισμό το θάνατο, ενώ η δευτερογενής μοναξιά προκύπτει από την απώλεια ενός αντικειμένου ή την εγκατάλειψη –πραγματική ή φανταστική. Παράλληλα με την τυπολογία της μοναξιάς, ο Witzleben αναφέρθηκε και στις δύο πιθανές αντιδράσεις του ανθρώπου απέναντι στη μοναξιά. Η αρνητική αντίδραση αντιστοιχεί σε αίσθημα παραίτησης και απελπισίας, ενώ η θετική αντίδραση ισοδυναμεί με το θάρρος του ατόμου να αντιμετωπίσει τη μοναξιά του θέτοντας σε λειτουργία αμυντικούς μηχανισμούς και προσπαθώντας να διαμορφώσει επικοινωνιακές σχέσεις.

Σε μια διάκριση των μορφών της μοναξιάς προέβη το 1965 και ο στοχαστής Gotesky, ο οποίος έκανε λόγο για τέσσερα είδη μοναξιάς (Mijuskovic, 1977). Η *κυριολεκτική* μοναξιά συνιστά την ουδέτερη εκείνη κατάσταση κατά την οποία το άτομο είναι μόνο του στο χώρο ή στο χρόνο χωρίς όμως να βιώνει ευχάριστα ή δυσάρεστα συναίσθημα εξαιτίας του γεγονότος αυτού. Η *επώδυνη* μοναξιά αποτελεί το δεύτερο είδος της τυπολογίας του Gotesky και αναφέρεται στην οδυνηρή υποκειμενική κατάσταση, κατά την οποία το άτομο βιώνει την απόρριψη και τον αποκλεισμό, ενώ συγχρόνως ενδέχεται να οδηγηθεί σε ψυχική αποδιοργάνωση. Το

τρίτο είδος μοναξιάς περιλαμβάνει την *απομόνωση*, βασικό χαρακτηριστικό της οποίας είναι η συνειδητοποίηση από πλευράς του ατόμου ότι αδυνατεί να διαχειριστεί ορισμένες συνθήκες και καταστάσεις που λαμβάνουν χώρα στις σχέσεις του με τους άλλους, με αποτέλεσμα να αναγκάζεται να αποσυρθεί από τις κοινωνικές σχέσεις. Τέλος, η *ευεργετική* μοναξιά ή μόνωση αντιστοιχεί στην αρμονική και γαλήνια εκείνη κατάσταση, κατά την οποία ζει κανείς μόνος χωρίς να βιώνει οδύνη.

Στα πλαίσια της ελληνικής βιβλιογραφίας, η Γαλανάκη (2006α, 2014) μέσα από μια αναπτυξιακή και διεπιστημονική προσέγγιση υπερβαίνει τις δυσκολίες της απόδοσης των αγγλοσαξονικών όρων στην ελληνική γλώσσα, αλλά και εκείνες που προκύπτουν λόγω των τεραστίων διαστάσεων της έννοιας της μοναξιάς και της ποικιλίας των ορισμών, και διακρίνει τις ακόλουθες τρεις όψεις της (Γαλανάκη, 2006α, σ. 16-17).

Η κυριολεκτική μοναξιά (aloneness) συνιστά την κατάσταση της σωματικής –και όχι επικοινωνιακής– απομόνωσης, υπό την έννοια ότι ο άνθρωπος είναι κυριολεκτικά μόνος, χωρίς να βρίσκεται κάποιος άλλος κοντά του.

Η επώδυνη μοναξιά (loneliness) είναι μη ηθελημένη, καθώς το άτομο είναι ή νιώθει μόνο, αν και δεν το επιθυμεί. Αντιθέτως, στη συγκεκριμένη περίπτωση επιζητά την ανθρώπινη επαφή.

Η ευεργετική (ή δημιουργική ή εποικοδομητική) μοναξιά, ή αλλιώς μόνωση (solitude), αποτελεί μια κατάσταση εκούσιας (συνήθως) μοναξιάς, η οποία συμβάλλει στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και στη δημιουργική και παραγωγική δραστηριότητα.

2.2 Η αναπτυξιακή πορεία της μοναξιάς

Όπως έχει ήδη αναφερθεί ένας από τους πρώτους ορισμούς της μοναξιάς αποδίδεται στον Sullivan (1953, σ. 290), ο οποίος υποστήριξε ότι αποτελεί μια εξαιρετικά δυσάρεστη –αλλά και κινητήρια ταυτοχρόνως– εμπειρία, η οποία προκύπτει από την ανεπαρκή εκπλήρωση της ανάγκης του ατόμου για ανθρώπινη επαφή. Πέρα όμως από την πρώτη απόπειρα ορισμού του φαινομένου, στον Αμερικανό ψυχίατρο-ψυχαναλυτή αποδίδεται και η πρώτη αμιγώς αναπτυξιακή οπτική του.

Στο πλαίσιο, λοιπόν, της θεωρίας των διαπροσωπικών σχέσεων που διατύπωσε, έδωσε έμφαση στο ρόλο του κοινωνικού περιβάλλοντος υποστηρίζοντας ότι η έννοια του εαυτού έχει κοινωνική προέλευση. Αυτό σημαίνει ότι ο εαυτός διαμορφώνεται από τα συναισθήματα τα οποία βιώνει ένα άτομο από την επαφή του με τους άλλους

και μέσα από τις αντανακλώμενες εκτιμήσεις για το ποια στοιχεία επιδοκιμάζονται και ποια αποδοκιμάζονται από τους άλλους.

Η ανάγκη για επαφή, η οποία μετατρέπει τη μοναξιά σε κινητήρια δύναμη για το άτομο, προκύπτει από τις γενικότερες ανάγκες που αντιστοιχούν στα στάδια ανάπτυξης του ατόμου, όπως διατυπώθηκαν από τον Sullivan (1953). Στη βρεφονηπιακή ηλικία, για παράδειγμα, κυριαρχεί η ανάγκη για στοργή, η οποία επεκτείνεται και στην παιδική ηλικία συνυπάρχοντας με την ανάγκη συμμετοχής των ενηλίκων στις δραστηριότητες του παιδιού. Κατά την ύστερη παιδική ηλικία κυριαρχεί η ανάγκη του παιδιού για αποδοχή, ενώ κατά την προεφηβική ηλικία η ανάγκη για στενή αλληλεπίδραση, για σχέσεις οικειότητας με τα άλλα πρόσωπα. Η ανεπαρκής εκπλήρωση των συγκεκριμένων αναγκών σε συνδυασμό με το φόβο του εξοστρακισμού από την ομάδα, έχουν ως αποτέλεσμα να αποκτά η μοναξιά την πλήρη σπουδαιότητά της κατά την προεφηβική ηλικία και να παραμένει έκτοτε σχετικά αμετάβλητη σε όλη τη διάρκεια της ζωής.

Το γεγονός ότι ο Sullivan ορίζει ως ηλικιακή αφετηρία της μοναξιάς την προεφηβεία μάς παραπέμπει στη θεωρία του Weiss (1973), σύμφωνα με την οποία οι πρώτες εκδηλώσεις μοναξιάς τοποθετούνται στην εφηβική ηλικία, όταν εγκαταλείπονται πλέον οι γονείς ως μορφές δεσμού και αναζητούνται άλλες μορφές στα πλαίσια του κοινωνικού κόσμου, οι οποίες, ωστόσο, ενδέχεται να μην είναι πάντοτε ικανοποιητικές. Αξίζει να σημειωθεί, εντούτοις, ότι η συγκεκριμένη προσέγγιση για την εμφάνιση της μοναξιάς έχει δεχτεί έντονη κριτική και έχει πλέον καταρριφθεί από την έρευνα (Γαλανάκη, 2006α).

Μια ακόμη σημαντική αναπτυξιακή προσέγγιση της μοναξιάς αποδίδεται στον γερμανικής καταγωγής ψυχαναλυτή Erik Erikson (1968), οποίος –χωρίς να την αναφέρει άμεσα– την εντάσσει και την αναλύει στα πλαίσια της θεωρίας που διατύπωσε για τα οκτώ αναπτυξιακά στάδια από τα οποία διέρχεται το άτομο. Από το πρώτο κιόλας αναπτυξιακό στάδιο, το στάδιο «βασική εμπιστοσύνη ή βασική δυσπιστία», το βρέφος αμφιταλαντεύεται ανάμεσα στην αίσθηση της αποστέρησης, της διαίρεσης και της εγκατάλειψης από τη μία πλευρά και στην βασική εμπιστοσύνη από την άλλη. Πρόκειται για ένα διάστημα, κατά το οποίο το βρέφος αφενός νοσταλγεί το χαμένο παράδεισο της ένωσης με τη μητέρα κατά την εμβρυϊκή περίοδο και αφετέρου είναι σε θέση να αφήσει τη μητέρα από το οπτικό του πεδίο χάρη στην

εσωτερικευμένη της εικόνα. Αν, ωστόσο, κυριαρχήσει ο φόβος της εγκατάλειψης και από την αρχή της ζωής εγκαθιδρυθεί η βασική δυσπιστία, ελλοχεύει ο κίνδυνος το άτομο να οδηγηθεί σε μια κατάσταση σοβαρής αποξένωσης που αγγίζει τα όρια της αυτιστικής απομόνωσης.

Κατά τη νηπιακή ηλικία, όπου κυριαρχούν τα στάδια «αυτονομία ή ντροπή και αμφιβολία» και «πρωτοβουλία ή ενοχή», το παιδί αρχίζει να στρέφεται προς τους άλλους προσφέροντας φροντίδα και στοργή, ενώ παράλληλα ενδέχεται να οδηγηθεί σε αποξένωση εξαιτίας της ντροπής που αισθάνεται, όντας ορατό και εκτεθειμένο, αλλά όχι έτοιμο για κάτι τέτοιο (Erikson, 1950). Η απομόνωση κατά τη μέση παιδική ηλικία (στάδιο «παραγωγικότητα ή κατωτερότητα») και η αδυναμία του παιδιού να στραφεί με παραγωγικό τρόπο στον έξω κόσμο οφείλονται, σύμφωνα με τον Erikson (1950), στην παλινδρόμηση στην οιδιπόδεια φάση και τον ενδοοικογενειακό ανταγωνισμό.

Όπως παρατηρήθηκε και στις θεωρίες των Sullivan και Weiss, έτσι και στην αναπτυξιακή θεωρία του Erikson δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην εφηβική ηλικία αναφορικά με το φαινόμενο της μοναξιάς. Ο Erikson (1968), για την ακρίβεια, αναλύει τη μοναξιά υπό το πρίσμα της ταυτότητας του ατόμου. Πιο συγκεκριμένα, στα στάδια «ταυτότητα ή σύγχυση ρόλων» και «οικειότητα ή απομόνωση» που αντιπροσωπεύουν την εφηβική και νεανική ηλικία αντίστοιχα, ο άνθρωπος χαρακτηρίζεται από ρευστή και συγκεχυμένη ταυτότητα, με αποτέλεσμα να μην είναι σε θέση να αναπτύξει ουσιαστικές σχέσεις με τους άλλους και να οδηγείται σε απομόνωση. Εξάλλου, όπως ο ίδιος αναφέρει, «μόνο όταν έχει προχωρήσει η διαμόρφωση της προσωπικότητας είναι δυνατή η αληθινή οικειότητα (Erikson, 1968, σελ. 135).

Εάν, λοιπόν, προκύψει αυτή η αρνητική έκβαση, τότε και κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής και συγκεκριμένα στο στάδιο «δημιουργική προσφορά ή στασιμότητα», το άτομο δεν θα μπορεί να επενδύει συναισθηματικά, με αποτέλεσμα οι σχέσεις που αναπτύσσει να χαρακτηρίζονται από επιφανειακή εγγύτητα. Αντίστοιχα, στο τελευταίο στάδιο «απαρτίωση του εγώ ή απόγνωση» που περιλαμβάνει τη γεροντική ηλικία, μέσα από μια διαδικασία αποτίμησης των σχέσεων που ανέπτυξε το άτομο καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του, υπάρχει το

ενδεχόμενο ο βαθμός απόγνωσης και ανίας του να αγγίζει τα όρια της μισανθρωπίας και τη περιφρόνησης τόσο των άλλων όσο και του ίδιου του εαυτού.

Ο Erikson, με λίγα λόγια, συνδέει τη δυσκολία στις διαπροσωπικές σχέσεις με την αποτυχία στη διαμόρφωση της ταυτότητας. Με μια πρώτη ανάγνωση, δίνεται η εντύπωση ότι τοποθετεί την εμφάνιση της μοναξιάς στην εφηβική και νεανική ηλικία, καθώς αντιπροσωπεύουν τα στάδια κατά τη διάρκεια των οποίων συγκροτείται η ταυτότητα του ατόμου. Ωστόσο, αν μελετήσει κανείς προσεκτικά το έργο του, θα παρατηρήσει ότι αναφορές στην κοινωνική απομόνωση –και κατ' επέκταση στη μοναξιά- υπάρχουν τόσο στη βρεφική όσο και στην παιδική ηλικία. Οι αναφορές του, μάλιστα, στην απομόνωση της βρεφικής ηλικίας εντάσσονται σε ένα ευρύτερο πλαίσιο ερευνητικών προσπαθειών ερμηνείας του φαινομένου που άλλοτε συμφωνούν και άλλοτε διαφοροποιούνται από τις κλασικές ψυχαναλυτικές θεωρήσεις της μοναξιάς.

Μια αντιπροσωπευτική έκφραση της κλασικής ψυχαναλυτικής παράδοσης αποτελεί η θεωρία αποχωρισμού – εξατομίκευσης, την οποία διατύπωσε η παιδίατρος-ψυχίατρος – ψυχαναλύτρια Margaret Mahler βασιζόμενη στην κλινική εργασία της με βρέφη, νήπια και τις μητέρες τους (Mahler, Pine & Bergman, 1975). Η εν λόγω θεωρία αναφέρεται στον αγώνα του ανθρώπου για ψυχική γέννηση, ο οποίος συντελείται κατά τη διάρκεια των τριών πρώτων χρόνων ζωής του, και φωτίζει πολλές πτυχές της μοναξιάς του κατά τη βρεφική ηλικία.

Ακριβέστερα, η Mahler υποστήριξε ότι στην αρχή της ζωής κυριαρχεί μια αδιαφοροποίητη κατάσταση –ένας αδυαδισμός- ανάμεσα στον εαυτό και στον άλλο, καθώς στο πλαίσιο αυτής της θεωρίας, το βρέφος δεν έχει αίσθηση ούτε του εαυτού του ούτε του άλλου. Κατά τον πρώτο, μάλιστα, μήνα της ζωής του διανύει μια φυσιολογική αυτιστική φάση, κατά την οποία ζει προστατευμένο μέσα σε μια πρωτόγονη αίσθηση παντοδυναμίας χωρίς να έχει επίγνωση της μοναξιάς του. Μόνο όταν το βρέφος βρίσκεται στο δεύτερο μήνα, στη φυσιολογική συμβιωτική φάση, αρχίζει να αποκτά επίγνωση ότι υπάρχει ένα αντικείμενο που του ικανοποιεί τις ανάγκες του, χωρίς όμως να υπάρχει ακόμη διαφοροποίηση ανάμεσα στον εαυτό και τον άλλο.

Κατά τον 10^ο – 16^ο μήνα, όμως, στη φάση της εξάσκησης, αρχίζει να απομακρύνεται σωματικά από τη μητέρα, να εξερευνεί και να εξοικειώνεται με το περιβάλλον του,

καθώς και να αποκτά ακόμη μεγαλύτερη επίγνωση ότι είναι ένα χωριστό ον. Αυτή ακριβώς είναι η φάση στην οποία η Mahler τοποθετεί τη γένεση της μοναξιάς, την οποία, μάλιστα, συσχετίζει τόσο με το άγχος του αποχωρισμού όσο και με τον πόθο για το χαμένο αντικείμενο αγάπης και τη συμβιωτική ενότητα μαζί του.

Αν και η θεωρία αποχωρισμού – εξατομίκευσης της Mahler εμπεριείχε σαφείς αναφορές στο φαινόμενο της μοναξιάς, δέχτηκε, εντούτοις, έντονη κριτική κυρίως όσον αφορά στο ζήτημα του αδυαδισμού στην αρχή της ζωής και «έχασε έδαφος» υπό το φως μεταγενέστερων ευρημάτων της βρεφικής έρευνας.

Βασισμένος σε ένα πλήθος τέτοιων ευρημάτων, ο ψυχαναλυτής και αναπτυξιακός ψυχολόγος Daniel Stern διαφοροποιήθηκε από τον αρχικό αδυαδισμό και την αυτιστική φάση της θεωρίας της Mahler και διατύπωσε το 1985 μια θεωρία για τον διαπροσωπικό κόσμο του βρέφους. Αναλυτικότερα, υποστήριξε ότι δεν υπάρχει καμία σύγχυση ανάμεσα στον εαυτό και τον άλλο, ούτε στην αρχή ούτε και σε άλλο σημείο της βρεφικής ηλικίας που να είναι σε θέση να οδηγήσει το βρέφος σε μια περίοδο συνολικού αδιαφοροποίητου εαυτού-άλλου.²⁰

Σύμφωνα με τον Stern (1985), από τη γέννηση κιόλας και έως το δεύτερο μήνα διαμορφώνεται η αίσθηση του αναδυόμενου εαυτού. Η πρώτη αυτή αίσθηση αναφέρεται στην πρώτη αναδυόμενη αίσθηση οργάνωσης του νεογνικού σώματος: της συνοχής του, των πράξεών του, των εσωτερικών συναισθηματικών του καταστάσεων αλλά και της μνήμης όλων αυτών. Οι επιμέρους διαδικασίες που συνεισφέρουν στην αίσθηση του αναδυόμενου εαυτού είναι η ατροπική αντίληψη, η φυσιολογική αντίληψη και τα συναισθήματα ζωτικότητας.

Η ατροπική αντίληψη αναφέρεται στην ικανότητα του βρέφους να μεταφέρει πληροφορίες για την ένταση, το ρυθμό, τη διάρκεια κ.λπ. των αισθητηριακών ερεθισμάτων και στην ουσία να προσδίδει αντιστοιχίες, ομοιότητες, διαφορές και γενικότερα μια ποιότητα στα διάφορα αισθητηριακά του βιώματα. Η φυσιολογική αντίληψη αποτελεί μια διαφορετική μορφή ατροπικής αντίληψης και αναφέρεται στην ικανότητα του βρέφους να αντιλαμβάνεται κατηγορικά συναισθήματα όταν εστιάζει σε ένα πρόσωπο. Τα συναισθήματα ζωτικότητας, τέλος, είναι δυναμικές καταστάσεις που προκύπτουν άμεσα από τις επαφές με τους άλλους και δεν

²⁰ Για την παρουσίαση της θεωρίας του Stern και την ελληνική μετάφραση των όρων της, βλ. Κουγιουμουτζάκης & Τσούρτου (1999).

περιγράφονται εύκολα με λεκτικούς όρους. Με βάση τα παραπάνω, λοιπόν, προκύπτει ότι το βρέφος διαθέτει αυτο-οργανωτικές διεργασίες και δείχνει να είναι προσανατολισμένο στα κοινωνικά γεγονότα που είναι έξω από αυτό (Γαλανάκη, 2014).

Κατά τον Stern (1985), η κοινωνικότητα του βρέφους αναπτύσσεται περισσότερο από τον δεύτερο έως και το τέλος του έκτου μήνα, περίοδο κατά την οποία διαμορφώνει την αίσθηση ενός πυρηνικού εαυτού, η οποία χαρακτηρίζεται από τις αισθήσεις της αυτενέργειας, της σωματικής συνοχής, της συναισθηματικής αυτοέκφρασης και της ιστορικότητας του εαυτού στο χρόνο. Ο Stern, για την ακρίβεια, χαρακτηρίζει τη συγκεκριμένη περίοδο ως την «περισσότερο κοινωνική περίοδο της ζωής», καθώς οργανώνει την εμπειρία ενός εαυτού που υπάρχει μαζί με τον άλλο και –χάρη στη μνήμη- αρχίζει να οικοδομεί τις αναπαραστάσεις γενικευμένων αλληλεπιδράσεων. Οι συγκεκριμένες, μάλιστα, αναπαραστάσεις που βασίζονται στη σχέση με τη μητέρα δημιουργούν στο βρεφικό νου εκείνο που ο Stern ονομάζει επικληθέντα σύντροφο, ο οποίος λειτουργεί ως προστατευτική ασπίδα κατά της μοναξιάς που νιώθει το βρέφος όταν δεν είναι παρόν το πρόσωπο που το φροντίζει.

Η καθοριστικότερη, όμως, περίοδος για την εμφάνιση της μοναξιάς και για την πιθανή εγκαθίδρυσή της ως κυρίαρχης δυποκειμενικής εμπειρίας του ανθρώπου είναι, σύμφωνα με τον Stern, εκείνη που διαρκεί από τον έβδομο έως και τον δωδέκατο μήνα περίπου. Πρόκειται για την περίοδο που αντιστοιχεί στην εκδήλωση της αίσθησης του υποκειμενικού εαυτού και κατά την οποία το βρέφος ανακαλύπτει ότι τόσο το ίδιο όσο και οι άλλοι έχουν νου και μπορούν αμφότεροι να μοιραστούν παρόμοιες υποκειμενικές εμπειρίες. Στη νέα αυτή φάση το βρέφος αποκτά την ικανότητα όχι μόνο για φυσική αλλά και για ψυχική εγγύτητα, για ένα νέο ψυχικό άνοιγμα, τη λεγόμενη ψυχική διαπερατότητα. Πρόκειται, όμως, για ένα κρίσιμο σημείο, καθώς υπάρχει περίπτωση να οδηγηθεί σε ψυχική απομόνωση, αν δεν καταστεί εφικτό το μοίρασμα των υποκειμενικών εκείνων εμπειριών οι οποίες είναι δυνατό να μοιραστούν με άλλους. Ενώ, λοιπόν, η Mahler συνέδεσε τη μοναξιά της βρεφικής ηλικίας με το άγχος του αποχωρισμού, ο Stern τη συνέδεσε με τη μη ικανοποίηση της ανάγκης για μοίρασμα.

Τέλος, αξίζει να αναφερθεί το αναπτυξιακό μοντέλο της μοναξιάς, το οποίο πρότειναν το 1999 οι Αμερικανοί ερευνητές Parkhurst και Hornmeyer έπειτα από μια

ανασκόπηση τόσο θεωρητικών όσο και ερευνητικών προσεγγίσεων. Το εν λόγω μοντέλο αναφέρεται στις πηγές της μοναξιάς και καλύπτει το ηλικιακό φάσμα από τη βρεφική έως και τη μετεφηβική ηλικία (Γαλανάκη, 2006α). Πιο συγκεκριμένα, επικεντρώνεται στις σχέσεις με τους συνομηλίκους, στις λειτουργίες και τις δραστηριότητες που περιλαμβάνουν αυτές, στις γνωστικές εκτιμήσεις τους, αλλά και στα σχετικά με τη μοναξιά συναισθήματα.

Κατά τη βρεφική και πρώτη νηπιακή ηλικία, λοιπόν, κυριαρχεί ο καθησυχασμός, η στοργή, η προσοχή και η συντροφικότητα, ως λειτουργίες που επιτελούν οι σχέσεις δεσμού με τους συνομηλίκους. Στο συγκεκριμένο στάδιο, η μοναξιά συνδέεται με το φόβο και τη δυσφορία που αισθάνεται το παιδί όταν βρίσκεται μόνο του σε έναν άγνωστο χώρο, όταν δεν το προσέχουν οι άλλοι και όταν του λείπει ο φίλος του. Στη νηπιακή και την πρώτη σχολική ηλικία, κυριαρχούν οι δυαδικές φιλικές σχέσεις, οι οποίες μέσα από τις λειτουργίες της διασκέδασης, του συντονισμένου παιχνιδιού, της φαντασίας, της απόκλισης και του χιούμορ διαμορφώνουν την αίσθηση του «εμείς» ανάμεσα στο παιδί και το φίλο του. Εδώ η μοναξιά σχετίζεται με την ανία που αισθάνεται το παιδί, όταν δεν έχει κάποιον για να παίξει. Κατά την κυρίως σχολική ηλικία, οι δυαδικές σχέσεις δίνουν τη θέση τους στις παρέες ομηλίκων, στα πλαίσια των οποίων το παιδί απολαμβάνει τη βοήθεια, τη συμμαχία, την άμυνα, την υπεράσπιση, το κουτσομπολιό και τη διασκέδαση των ομαδικών παιχνιδιών. Σε περίπτωση, όμως, που βρεθεί αντιμέτωπο με συγκρούσεις, εξοστρακισμό ή αγνόηση από την ομάδα και εγκατάλειψη, τα κυρίαρχα συναισθήματα είναι το κοινωνικό άγχος, η ταπείνωση και η ντροπή τα οποία αναπόφευκτα οδηγούν στη μοναξιά.

Στην αρχή της εφηβικής ηλικίας, το παιδί βρίσκει έμπιστους φίλους, νιώθει ότι ανήκει και ότι αξίζει. Με λίγα λόγια, αποκτά αίσθηση νοήματος και προσωπικής ταυτότητας κι αυτό συμβαίνει στο πλαίσιο τόσο της ομάδας όσο και της σχέσης με το άλλο φύλο. Συνακόλουθα, όταν προκύψει προδοσία της εμπιστοσύνης και το παιδί δεν έχει κάποιον για να εμπιστευθεί τα μυστικά του και κάπου να ανήκει, αισθάνεται ντροπή και ταπείνωση, νιώθει μη ελκυστικό και μη αγαπητό, με αποτέλεσμα να βρίσκεται κοινωνικά απομονωμένο. Τέλος, στην κυρίως εφηβική αλλά και μετεφηβική ηλικία, η μοναξιά έχει κύριο πλαίσιο τις ερωτικές σχέσεις, υπό την έννοια ότι αν εκλείψουν οι λειτουργίες που αυτές επιτελούν, ο νέος οδηγείται σε ψυχική απόσταση και αποξένωση βιώνοντας ταυτόχρονα ένα αίσθημα κενού. Οι λειτουργίες αυτές δεν είναι

άλλες από την εξερεύνηση του εαυτού, τη διαμόρφωση της ταυτότητας, την ιδεολογία, τις αξίες, τους στόχους, τους κοινωνικούς ρόλους και την οικειότητα.

2.3 Το κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο ανάπτυξης της μοναξιάς

Η μελέτη του περιεχομένου αλλά και της αναπτυξιακής πορείας της μοναξιάς ανέδειξε το ρόλο και τη σημασία του δικτύου κοινωνικών αλληλεπιδράσεων του ατόμου. Παρατηρήθηκε ότι από τη βρεφική έως και τη νεανική ηλικία η μοναξιά συνδέεται κυρίως με την οδυνηρή επίγνωση μιας δυσκολίας ή και αποτυχίας του μοιράσματος στις σχέσεις του με σημαντικούς άλλους, όπως είναι οι γονείς και οι συνομήλικοι.

Ο Βρετανός ψυχίατρος John Bowlby διατύπωσε το 1969 μια θεωρία η οποία βασιζόταν σε μια ευρέως αποδεκτή επιστημονικά προσέγγιση, ότι δηλαδή η ποιότητα των σχέσεων που αναπτύσσει το παιδί από τη βρεφική κιόλας ηλικία επηρεάζει καθοριστικά την εξέλιξη της προσωπικότητάς του καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής και διαμορφώνει την κοινωνική του ταυτότητα (Καφέτσιος, 2005). Η συμβολή του Bowlby, μάλιστα, στη μελέτη του δεσμού μητέρας-βρέφους και του αποχωρισμού είναι πολύ σημαντική και, μολονότι αναφέρεται ελάχιστα στη μοναξιά, η θεωρία του δεσμού αποτελεί μια από τις πλέον πρόσφορες θεωρίες για τη μελέτη της μοναξιάς, και πιο συγκεκριμένα για τη μελέτη της σχέσης οικογένειας-μοναξιάς.

Σύμφωνα με τη συγκεκριμένη θεωρία, κατά τη βρεφική και πρώιμη παιδική ηλικία, η αλληλεπίδραση με τους γονείς στα πλαίσια ασφαλών και ανασφαλών σχέσεων και ειδικότερα, οι χειρισμοί και ο τρόπος με τον οποίο ο γονέας/τροφός ανταποκρίνεται στις ανάγκες του νηπίου για δεσμό, διαμορφώνουν ενεργά μοντέλα δεσμού. Τα ενεργά μοντέλα δεσμού (EMΔ) αναφέρονται σε γενικευμένες αναπαραστάσεις, μνήμες, προσδοκίες και συναισθήματα που προσδιορίζουν πόσο προσιτός είναι ο γονέας και αν το σύστημα βρίσκεται σε κατάσταση «αίσθησης ασφάλειας» (Καφέτσιος, 2003). Για παράδειγμα, αν ο γονέας/τροφός είναι ο ίδιος ασφαλής και έχει καλή πρόσβαση σε μνήμες και συναισθήματα δεσμού, δημιουργεί μια ασφαλή βάση, από την οποία το παιδί δέχεται σωματική και συναισθηματική φροντίδα αλλά και υποστήριξη στην προσπάθειά του να εξερευνήσει τον κόσμο.

Παρά το ότι ο φόβος του ανθρώπου όταν μένει μόνος θεωρείται από τον Bowlby φυσιολογικός, έμμεσα δηλώνεται ότι το παιδί που έχει διαμορφώσει έναν ασφαλή

δεσμό με τη μητέρα του αντιμετωπίζει με μεγαλύτερη ευκολία έναν αποχωρισμό, καθώς διαθέτει τη βεβαιότητα της ασφαλούς βάσης (Γαλανάκη, 2006α). Επιπλέον, είναι πολύ πιθανό ότι στο μέλλον θα είναι σε θέση να αποδέχεται και να αντιμετωπίζει τη μοναξιά με τρόπους αποτελεσματικούς, καθώς και να αναζητά στο κοινωνικό του περιβάλλον πηγές στήριξης. Απεναντίας, οι γονείς που δεν ικανοποιούν τις ανάγκες των παιδιών τους για αποδοχή (συναισθηματική ζεστασιά) και θετική ανάμειξη (ενδιαφέρον), από την αρχή της ζωής τα οδηγούν σε μια κατάσταση στην οποία κυριαρχεί ο έντονος πόθος για κάτι που λείπει, η αντίληψη ότι δεν αξίζουν την αγάπη, η πεποίθηση ότι δεν έχουν την ικανότητα να αναπτύξουν συντροφικές σχέσεις. Ο ανασφαλής δεσμός, δηλαδή, ταυτίζεται με υψηλά ποσοστά μοναξιάς.

Ενώ, σύμφωνα με τη θεωρία του δεσμού, η μοναξιά πηγάζει από την παραμέληση και γενικότερα την αποστασιοποίηση από τους γονείς, μια εναλλακτική προσέγγιση, η υπόθεση της ναρκισσιστικής παραβίασης, έρχεται να εστιάσει στο αντίθετο άκρο, στην υπερβολική δηλαδή συναισθηματική εγγύτητα. Οι Anderson, Mullins και Johnson (1987) διερεύνησαν τις αναμνήσεις 207 ηλικιωμένων γυναικών σχετικά με τη μοναξιά, υπό το πρίσμα της οικογενειακής δομής. Πιο συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η παραβίαση του προσωπικού χώρου²¹ του παιδιού από την πλευρά των γονέων, σε συνδυασμό με την κοινωνική απομόνωση της οικογένειας, σχετίζεται με υψηλά επίπεδα μοναξιάς. Αυτό συμβαίνει γιατί το παιδί αναγκάζεται να καταπνίξει την ανάγκη του για εξερεύνηση και αυτονομία, συμμορφώνεται στις καταπιεστικές επιταγές των γονέων, με αποτέλεσμα να αποφεύγει τις στενές διαπροσωπικές σχέσεις με τον έξω κόσμο, οποίος φαντάζει απρόβλεπτος και επικίνδυνος.

Μια ακόμη όμως υπόθεση που αξίζει να αναφερθεί είναι εκείνη της δια-γενεακής μετάδοσης, σύμφωνα με την οποία προκύπτει μια αλληλεπίδραση ανάμεσα στη μοναξιά των γονέων και των παιδιών τους. Με λίγα λόγια, οι γονείς –εκτός από τις αξίες, τις στάσεις και τις συμπεριφορές- μεταδίδουν στους απογόνους τους και τη μοναξιά που βιώνουν οι ίδιοι. Αντιπροσωπευτική είναι η έρευνα των Lobdell και Perlman (1986), στην οποία συμμετείχαν 130 ζεύγη κοριτσιών-γονέων και η οποία ανέδειξε θετική συνάφεια μεταξύ της μοναξιάς των κοριτσιών και της μοναξιάς

²¹ Η παραβίαση του προσωπικού χώρου ισοδυναμεί με υπερπροστασία, κτητικότητα και υπερβολικό έλεγχο.

κυρίως των μητέρων τους. Η συγκεκριμένη υπόθεση μας παραπέμπει και στην υπόθεση του τρόπου ανατροφής του παιδιού, σύμφωνα με την οποία οι μοναχικοί γονείς εμφανίζουν λιγότερο θετική και περισσότερο απορριπτική και αδιάφορη στάση προς τα παιδιά τους, με αποτέλεσμα να αυξάνουν την πιθανότητα να βιώσουν και τα ίδια μοναξιά (Rotenberg, 1999).

Οι τρόποι ανατροφής, λοιπόν, που υιοθετούν οι γονείς σχετίζονται άμεσα με την κοινωνικοποίηση των παιδιών τους. Φαίνεται ότι οι γονείς που προωθούν την επαφή του παιδιού τους με συνομηλίκους και διευκολύνουν τη συνεργασία και τη συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες αναμένεται να έχουν παιδιά με διευρυμένο φιλικό δίκτυο, πολλές κοινωνικές δεξιότητες και κατ' επέκταση λιγότερη μοναξιά (Γαλανάκη, 2006α).

Τέλος, σε μια προσπάθεια ανάλυσης της ελληνικής μοναξιάς υπό κοινωνικοπολιτισμικό πρίσμα, η Γαλανάκη (2014) αναφέρει ότι οι δεσμοί, η αλληλεξάρτηση και η εγγύτητα μεταξύ των μελών της οικογένειας αλλά και του ευρύτερου συγγενικού περιβάλλοντος ήταν ενίοτε πολύ ισχυροί στα πλαίσια της ελληνικής κουλτούρας. Ο ελληνικός τρόπος σχετίζεσθαι, όπως αναφέρει χαρακτηριστικά, διαφέρει σημαντικά από τον δυτικό τρόπο, ο οποίος προωθεί περισσότερο την αυτονομία. Επομένως, θα μπορούσε να υποθέσει κανείς ότι η έμφαση στο συλλογικό προστατεύει τον Έλληνα και γενικότερα τον άνθρωπο των παραδοσιακών κοινοτήτων από τη μοναξιά²². Βέβαια, έχουν καταγραφεί και περιπτώσεις κατά τις οποίες άνθρωποι που προέρχονται από κοινωνίες με συλλογικό πνεύμα, όταν βρεθούν σε πιο ατομικιστικά πολιτισμικά πλαίσια, νιώθουν περισσότερη μοναξιά. Φαίνεται, λοιπόν, ότι εκείνο που διαφοροποιεί η κουλτούρα δεν είναι το ποσοστό της μοναξιάς, αλλά το πόσο καθοριστική είναι για την ικανοποίηση του ανθρώπου από τη ζωή (Γαλανάκη, 2014).

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η μοναξιά συνιστά μια εμπειρία η οποία είναι άμεσα συνδεδεμένη με τις διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις του ατόμου και η οποία ενδέχεται να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε στιγμή του ηλικιακού φάσματος. Σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα που αναφέρονται στη μοναξιά κατά την παιδική ηλικία μαρτυρούν ότι τουλάχιστον 10%-15% των παιδιών νιώθουν πολλή μοναξιά, ενώ ιδιαίτερα ανησυχητική αύξηση παρατηρείται τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα. Η

²² Δεν υπάρχει συστηματική διαπολιτισμική έρευνα, παρά μόνο υποθέσεις (Γαλανάκη, 2014)

έρευνα που πραγματοποίησε η Βογιατζόγλου το 2005 σε μαθητές της Ε΄ και Στ΄ Τάξης ανέδειξε ποσοστά της τάξης του 51.8% και 47% αντίστοιχα (Γαλανάκη, 2006α).

Η έντονη μοναξιά στην παιδική ηλικία έχει κατά καιρούς συνδεθεί με προβλήματα, όπως η χαμηλή αυτοεκτίμηση, το κοινωνικό άγχος, η σχολική αποτυχία, η κακή φυσική κατάσταση, η απόρριψη από τους συνομηλίκους, η θυματοποίηση, η έλλειψη δυαδικής φιλίας, η επιθετικότητα και ο συνδυασμός επιθετικότητας και κοινωνικής απόσυρσης (Rotenberg & Hymel, 1999). Μια από τις πρώτες έρευνες που επιχειρήσε να μελετήσει τον τρόπο με τον οποίο τα ίδια τα παιδιά αντιλαμβάνονται και χρησιμοποιούν όρους συναισθημάτων, όπως η μοναξιά, αποδίδεται στην Demos (Galanaki, 2008). Η Demos το 1974 πραγματοποίησε στις Η.Π.Α ημιδομημένες συνεντεύξεις με 78 παιδιά ηλικίας 6, 9 και 12 ετών και διαπίστωσε ότι τα παιδιά δηλώνουν ότι νιώθουν μόνα: α) όταν είναι μόνα (χωρίς κάποιον σύντροφο στο παιχνίδι) β) όταν τους λείπει κάποιον συγκεκριμένο πρόσωπο γ) όταν νιώθουν απόρριψη, εγκατάλειψη, αυτολύπηση δ) όταν είναι ψυχικά απομονωμένα (ταξιδεύουν μόνα, είναι ασθενή, έχουν μυστικά ή νιώθουν ανία). Αξίζει, συγχρόνως, να σημειωθεί ότι, ενώ τα μικρότερα παιδιά θεωρούσαν τη μοναξιά ως κάτι κακό, τα 12χρονα παιδιά φαίνονταν να την αντιλαμβάνονται ως επιθυμία για ανθρώπινη επαφή και να την αποδέχονται ως φυσιολογικό κομμάτι της ζωής τους.

Αρκετά χρόνια αργότερα οι Hymel, Tarulli, Hayden Thomson και Terrell-Deutsch (1999) διεξήγαγαν στον Καναδά συνεντεύξεις με 132 παιδιά ηλικίας 8 έως 13 ετών, στις οποίες ζητούσαν από τα παιδιά να ορίσουν τη μοναξιά, να προσδιορίσουν τις καταστάσεις που οδηγούν σε αυτή και να συσχετίσουν τις προσωπικές τους εμπειρίες με το συγκεκριμένο φαινόμενο. Από την ανάλυση των συνεντεύξεων προέκυψε ότι τα παιδιά ορίζουν τη μοναξιά ως ένα πολύπλοκο φαινόμενο, με επιμέρους διαστάσεις τις εξής:

α) *Συναισθηματική διάσταση*: Τα παιδιά χρησιμοποιούν συναισθηματικούς όρους, όπως η λύπη και η ανία, αλλά και μεταφορικές εκφράσεις (π.χ. «Νιώθω κενό»)

β) *Γνωστική διάσταση*: Τα παιδιά αξιολογούν ποσοτικά και ποιοτικά στις σχέσεις τους και συνειδητοποιούν ελλείμματα τα οποία οφείλονται στη μη ικανοποίηση βασικών διαπροσωπικών αναγκών και σχετίζονται με τη συντροφικότητα, την

ενσωμάτωση, τη συναισθηματική υποστήριξη, τη στοργή, την αξιόπιστη συμμαχία, την ενίσχυση της προσωπικής αξίας και τις ευκαιρίες για παροχή φροντίδας.

γ) *Διάσταση των διαπροσωπικών πλαισίων*: Τα παιδιά περιγράφουν πλαίσια διαπροσωπικών σχέσεων που αφορούν τις σχέσεις με τους συνομηλίκους και την οικογένεια και τα συσχετίζουν συναισθηματικά και γνωστικά με τη μοναξιά. Τα πλαίσια αυτά μπορούν να τοποθετηθούν στις ακόλουθες δύο κατηγορίες: το σωματικό αποχωρισμό και την ψυχική απομάκρυνση. Στον σωματικό αποχωρισμό περιλαμβάνεται η απώλεια της εγγύτητας με σημαντικούς άλλους (π.χ. θάνατος, διαζύγιο), η μετακίνηση σε ένα άγνωστο διαπροσωπικό πλαίσιο (π.χ. μετακόμιση) και ο προσωρινός αποχωρισμός από σημαντικούς άλλους, ο οποίος συνοδεύεται συχνά από ανία. Η ψυχική απομάκρυνση περιλαμβάνει πλαίσια, όπως είναι η σύγκρουση με συνομηλίκους, αδέρφια και γονείς, η απόρριψη με τη μορφή κοροϊδίας, αποστασιοποίησης, απειλών και επιθέσεων, η διάλυση φιλικών σχέσεων, ο αποκλεισμός από την ομάδα τόσο των συνομηλίκων όσο και της οικογένειας και η προσλαμβανόμενη αδιαφορία.

Ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνονται τα ίδια τα παιδιά τη μοναξιά μελετήθηκε στον ελληνικό χώρο από τη Γαλανάκη (2008), η οποία, βασιζόμενη στο μοντέλο των Hymel, Tarulli, Hayden, Thomson και Terrell-Deutsch (1999), διερεύνησε αν αυτό ανταποκρίνεται στα ελληνικά δεδομένα και εστίασε το ερευνητικό της ενδιαφέρον στην πιθανή εύρεση διαφορών βάσει ηλικίας και φύλου. Στην έρευνα συμμετείχαν 180 παιδιά Β', Δ' και Στ' Τάξης Δημοτικού. Παρακάτω γίνεται αναφορά στα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας.

Ενώ επαληθεύτηκε καθεμία από τις τρεις διαστάσεις του μοντέλου (συναισθηματική, γνωστική και διαπροσωπικών πλαισίων) και για τα ελληνικά δεδομένα, εντοπίστηκε μεγαλύτερος πλούτος χρησιμοποιούμενων όρων και εκφράσεων σχετικά με τη συναισθηματική διάσταση, καθώς εκτός από τη λύπη και την ανία, τα παιδιά συνέδεσαν τη μοναξιά και με άλλες συναισθηματικές εμπειρίες, όπως φόβο, θυμό, άγχος, έλλειψη κατανόησης, ζήλεια, ντροπή, ντροπαλότητα, νοσταλγία, ταπείνωση, ανηδονία, κατάθλιψη, μελαγχολία και τρέλα. Πέρα, μάλιστα, από τη συχνή χρήση ρημάτων με συναισθηματικό τόνο, όπως «νιώθω» ή «αισθάνομαι», τα μεγαλύτερα παιδιά χρησιμοποιούσαν και τον όρο «συναίσθημα».

Ενώ η μοναξιά αντιμετωπίζεται από όλες τις ηλικιακές ομάδες ως συχνό και πανανθρώπινο βίωμα, τα μικρότερα παιδιά έκαναν συχνότερες αναφορές στο φόβο και στο άγχος, ενώ τα μεγαλύτερα παιδιά στη νοσταλγία των ευτυχισμένων παιδικών χρόνων και των φίλων του παρελθόντος. Σε γενικές γραμμές, οι αναπτυξιακές διαφορές ήταν αρκετά σαφείς, υπό την έννοια ότι, ενώ τα μικρά παιδιά εμφορούνταν από διάχυτα αρνητικά συναισθήματα, κατά τη μέση παιδική ηλικία τα συναισθήματα αυτά μετατρέπονταν σε συναισθήματα κοινωνικής δυσαρέσκειας, εξαιτίας της έμφασης που αποδίδεται στις κοινωνικές σχέσεις με τους συνομηλίκους. Η προεφηβεία, αναδείχθηκε ως η περίοδος εκείνη κατά την οποία τα παιδιά στρέφονται στον εσωτερικό τους κόσμο, με αποτέλεσμα η μοναξιά να προσλαμβάνει πλέον ένα βαθύτερο, υποκειμενικό νόημα.

Επιπρόσθετα, διαπιστώθηκαν και διαφορές φύλου, καθώς αποδόθηκε μεγαλύτερη ικανότητα στα κορίτσια ως προς την αντίληψη της συναισθηματικής διάστασης της μοναξιάς. Τα κορίτσια συνήθιζαν να χρησιμοποιούν συναισθηματικούς όρους και να αναφέρουν την κατάθλιψη-μελαγχολία, εξαιτίας μειωμένου κοινωνικού κύρους σε σχέση με τα αγόρια. Ακόμη, τα κορίτσια προσέδιδαν μεγαλύτερη έμφαση τόσο στις διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις όσο και στην ενίσχυση της προσωπικής αξίας μέσω αυτών.

3. Αυτοβιογραφική μνήμη και μοναξιά

3.1 Αυτοβιογραφική μνήμη και συναίσθημα

Τα συναισθήματα ανήκουν στις πλέον ισχυρές δυνάμεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς και παρουσιάζουν θεαματική επίδραση στην ανθρώπινη μνήμη. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι οι εντονότερες αυτοβιογραφικές αναμνήσεις είναι συνήθως εκείνες που περιλαμβάνουν συναισθηματικές αντιδράσεις και συγκινησιακές φορτίσεις, οι οποίες τείνουν να ανακαλούνται συχνότερα από τις ουδέτερες.

Η συναισθηματική διέγερση, μάλιστα, φαίνεται να αυξάνει την πιθανότητα παγίωσης της μνήμης, τόσο κατά τη φάση της κωδικοποίησης όσο και κατά τη φάση της αποθήκευσης, καθώς έχει αποδειχθεί ότι, ενώ οι αναμνήσεις ουδέτερων γεγονότων φθίνουν με την πάροδο του χρόνου, οι συγκινησιακά φορτισμένες και διεγερτικές πληροφορίες παραμένουν ίδιες ή και βελτιώνονται (Μπαμπλέκου, 2011). Στο σημείο αυτό, βέβαια, είναι απαραίτητο να αναφερθεί η πολύ σημαντική διαπίστωση της Linton, η οποία το 1982 συμπέρανε ότι τα γεγονότα διαρκούν στη μνήμη όχι μόνο εάν την ώρα που συνέβησαν θεωρήθηκαν μοναδικά, σημαντικά και με υψηλή συναισθηματικότητα, αλλά και αν είχαν διατηρήσει τον αντίστοιχο βαθμό μοναδικότητας, σπουδαιότητας και συναισθηματικότητας και μετέπειτα στη ζωή (Oatley & Jenkins, 2004).

Μια ακόμη αξιόλογη έρευνα η οποία εστίασε στη συναισθηματικότητα των προς ανάκληση γεγονότων ήταν εκείνη του Wagenaar, ο οποίος το 1986 διαπίστωσε ότι σε γενικό πλαίσιο θυμάται κανείς περισσότερο τα ευχάριστα γεγονότα σε σχέση με τα δυσάρεστα²³. Μια θεωρία η οποία θα μπορούσε να αξιοποιηθεί ως μετέπειτα ερμηνευτική βάση για τη φτωχή ανάκληση των δυσάρεστων γεγονότων είναι η υπόθεση κινητοποίησης-ελαχιστοποίησης της Taylor (1991), σύμφωνα με την οποία η καταστολή του αρνητικού συναισθήματος αποτελεί έναν υγιή τρόπο αντίδρασης του ατόμου. Πιο συγκεκριμένα, όταν βρίσκεται κάποιος αντιμέτωπος με ένα αρνητικό γεγονός, ο πρώτος μηχανισμός στον οποίο καταφεύγει είναι η κινητοποίηση των βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών πόρων (resources) που διαθέτει

²³ Η επίδραση αυτή είχε προβλεφθεί από τον Freud: προστατεύουμε κατά κάποιο τρόπο τον εαυτό μας από δυσάρεστες σκέψεις (Oatley & Jenkins, 2004)

προκειμένου να αντιμετωπίσει τις άμεσες συνέπειες της εκδήλωσης του γεγονότος²⁴. Ο δεύτερος μηχανισμός αναφέρεται στην βιολογική, γνωσιακή και κοινωνική ελαχιστοποίηση, στην ενεργοποίηση δηλαδή αντίθετων -θετικών- διαδικασιών, προκειμένου το άτομο να ελαχιστοποιήσει τις επιπτώσεις της εκδήλωσης και να επιστρέψει σε μια κατάσταση ομοιόστασης²⁵.

Σε μια προσπάθεια σύνδεσης της αυτοβιογραφικής μνήμης και της μοναξιάς ως απόρροιας ελλείμματος στις σχέσεις δεσμού με σημαντικούς άλλους, αξιοποιούνται οι παρατηρήσεις των Chae, Ogle και Goodman (2009), οι οποίοι μελέτησαν την ανάμνηση αρνητικών εμπειριών κατά την παιδική ηλικία υπό πρίσμα της θεωρίας δεσμού του Bowlby. Η θεωρία δεσμού λειτουργεί στην προκειμένη περίπτωση ως θεωρητικό υπόβαθρο για την πρόβλεψη ατομικών διαφορών αναφορικά με τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά κωδικοποιούν, αποθηκεύουν και αργότερα ανακτούν αρνητικά ως επί το πλείστον γεγονότα του παρελθόντος. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται, έχει παρατηρηθεί ότι σε γενικότερο επίπεδο τα παιδιά τα οποία είχαν διαμορφώσει έναν ασφαλή τύπο δεσμού παρουσιάζουν καλύτερη ανακλητική ικανότητα σε σύγκριση με εκείνα με τύπο δεσμού αποφυγής ή άγχους.

Εκείνο δε που παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον είναι η διαπίστωση ότι τα ασφαλή παιδιά είναι σε θέση να έχουν εύκολη πρόσβαση σε αναμνήσεις αρνητικών γεγονότων αλλά και να διαχειρίζονται τα συναισθήματα που συνοδεύουν τις συγκεκριμένες αναμνήσεις. Αντιθέτως, τα παιδιά που έχουν διαμορφώσει δεσμό αποφυγής είναι πιθανότερο να καταστέλλουν ή και να αλλοιώνουν τις λεπτομέρειες συναισθηματικά φορτισμένων γεγονότων προκειμένου να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους. Τα ανασφαλή παιδιά, από την άλλη, ενδέχεται να παρουσιάζουν δυσκολίες στη διαχείριση των συναισθημάτων που προκαλούνται από σκέψεις ή αναβιώσεις αγχογόνων καταστάσεων. Με βάση τα παραπάνω προκύπτει ότι –σε αντίθεση με τα ασφαλή παιδιά- τα παιδιά με ανασφαλή τύπο δεσμού είναι λιγότερο ικανά να θυμούνται οδυνηρά περιστατικά με συνεκτικό και οργανωμένο τρόπο.

Η δυσφορία των ανασφαλών παιδιών απέναντι σε συναισθηματικά θέματα και σε ανακλήσεις αρνητικά φορτισμένων εμπειριών συνδέεται άμεσα με το περιεχόμενο και

²⁴ Ανάλογα υψηλά επίπεδα κινητοποίησης συνήθως δεν είναι απαραίτητα στα θετικά γεγονότα.

²⁵ Η ελαχιστοποίηση είναι συνήθως ισχυρότερη για αρνητικά απ' ό,τι για τα θετικά γεγονότα.

το ύφος των γονεϊκών συζητήσεων²⁶. Έρευνες έχουν δείξει ότι μητέρες και παιδιά με ασφαλή δεσμό τείνουν να συζητούν πιο συχνά και με μεγαλύτερη ειλικρίνεια και συναισθηματική ανοικτότητα αρνητικά γεγονότα και συναισθήματα (Laible & Thompson, 2000).

Τέλος, θα πρέπει κανείς να έχει υπόψη ότι, ενώ οι αναμνήσεις συναισθηματικά φορτισμένων γεγονότων τείνουν να είναι ισχυρές, η ανάμνηση του ίδιου του συναισθήματος δεν διατηρεί την αρχική της ένταση ή, όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται, η ανάμνηση παραμένει αλλά το ίδιο το συναίσθημα ξεχνιέται (Bauer, 2007).

3.2 Η αφήγηση της μοναξιάς

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η μοναξιά πηγάζει από την οδυνηρή συνειδητοποίηση ενός ελλείμματος στη διυποκειμενικότητα, μιας δυσκολίας ή αποτυχίας στο μοίρασμα. Η παρουσία του άλλου, λοιπόν, είναι διαρκής στη μοναξιά, όπως ακριβώς και ο διάλογος –ή καλύτερα το κίνητρο για τον διάλογο- με σκοπό τη συν-δημιουργία ιστοριών και αφηγήσεων (Γαλανάκη, 2014).

Σύμφωνα με τον Stern (1985), με τη γλώσσα μπορεί κανείς να μοιραστεί την εγγύτητα, την απομόνωση, τη μοναξιά, τον φόβο, το δέος και την αγάπη, γεγονός που μας οδηγεί στο να αντιλαμβανόμαστε την αφήγηση ως μια μορφή διαλόγου. Εξάλλου, η έμφυτη ικανότητα για διυποκειμενικότητα είναι αυτή που επιτρέπει στον άνθρωπο να οργανώνει και να μεταδίδει την εμπειρία του σε αφηγηματική μορφή. Στα πλαίσια της συγκεκριμένης θεωρίας, η μοναξιά θεωρείται ως ένα έμφυτο διυποκειμενικό κίνητρο, ένα κίνητρο αναζήτησης ανθρώπινης επαφής, το οποίο μας ωθεί στο επικοινωνείν με πρόσωπα, δεδομένου ότι κύριο συστατικό του ορισμού της είναι ο πόθος για κάτι ή κάποιον που λείπει.

Δεδομένου ότι η γραφή αποτελεί τον «λόγο του απόντος», το να μοιράζεται κάποιος την εμπειρία της μοναξιάς του μέσω της γραπτής αφήγησης αποτελεί έναν γενετικά και πολιτισμικά καθορισμένο τρόπο να βρεθεί αντιμέτωπος με το ίδιο το πρόβλημα, να το εξερευνήσει και εν τέλει να το αντιμετωπίσει μέσα από την ιδιότυπη θεραπευτική του αξία. Ο αναγνώστης, εν προκειμένω, μετουσιώνεται σε «δυναμικό

²⁶ Το ύφος των γονεϊκών συζητήσεων ως παράγοντας επίδρασης στην αυτοβιογραφική μνήμη των παιδιών έχει αναλυθεί στο πρώτο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας.

άλλο», ο οποίος καλύπτει την ανάγκη για επικοινωνία και συντροφικότητα. Εξάλλου, όπως αναφέρει ο Bruner (2009), οι άνθρωποι είναι ειδικοί στην αφήγηση, υπό την έννοια ότι διαθέτουν την εγγενή προδιάθεση να κατασκευάζουν αφηγήσεις από νωρίς στη ζωή.

3.3 Αναμνήσεις παιδικής μοναξιάς

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι νεαροί ενήλικοι (άνω των 18 ετών) είναι σε θέση να ανακαλέσουν και να περιγράψουν με σχετική ακρίβεια, συνέπεια και αληθοφάνεια παιδικές αναμνήσεις, ιδιαίτερα από το πέμπτο έτος της ηλικίας τους και έπειτα. Μια από αυτές τις έρευνες πραγματοποιήθηκε και στην Ελλάδα από τη Γαλανάκη (2006β) με στόχο τη διερεύνηση της μοναξιάς του παιδιού μέσα από τις παιδικές αναμνήσεις νεαρών ενηλίκων.

Πιο συγκεκριμένα, με τη χρήση της αναδρομικής μεθόδου, της ανάλυσης δηλαδή των παιδικών αναμνήσεων, επιχείρησε να εξετάσει αν επιβεβαιώνεται το θεωρητικό μοντέλο των Hymel, Tarulli, Hayden Thomson και Terrell-Deutsch (1999) που είναι και το μοναδικό έως σήμερα σχετικό μοντέλο. Η ανάλυση των γραπτών τους αφηγήσεων ανέδειξε ένα πλούσιο συναισθηματικό λεξιλόγιο για την περιγραφή της εμπειρίας της μοναξιάς και υποστήριξε το προαναφερθέν μοντέλο με κάποιες, ωστόσο, προσθήκες και επισημάνσεις. Η διάσταση του κινήτρου, η κοινωνική σύγκριση και υλική υποστήριξη – ασφάλεια ως επιμέρους στοιχεία της γνωστικής διάστασης, καθώς και ο σωματικός περιορισμός υπό το πρίσμα της διάστασης των διαπροσωπικών πλαισίων αποτελούν τις προσθήκες στις οποίες κατέληξαν οι Γαλανάκη και Μπεζεβέγκης ήδη από το 2003.

Παράλληλα, σημείο διαφοροποίησης συνιστούν τα ευρήματα περί ευκαιριών για παροχή φροντίδας. Ενώ για τα παιδιά έχει διαπιστωθεί ότι οι ευκαιρίες αυτές εκφράζουν μια βασική διαπροσωπική/κοινωνική ανάγκη, οι νεαροί ενήλικες φαίνεται ότι τείνουν να θυμούνται κυρίως περιπτώσεις στις οποίες δεν έγιναν οι ίδιοι αντικείμενο φροντίδας παρά περιπτώσεις στις οποίες δεν προσέφεραν φροντίδα σε κάποιον άλλο. Επιπλέον, η συγκεκριμένη έρευνα έφερε στην επιφάνεια μια σημαντική παραμέληση, τη συστηματική εξέταση της σχέσης οικογένειας-μοναξιάς. Η συσχέτιση από τους νεαρούς ενήλικες της παιδικής μοναξιάς με την οικογένεια υπήρξε πολύ συχνή και έρχεται σε αντίθεση με την υπερβολική έμφαση που έχει δοθεί ερευνητικά έως τώρα στις ΗΠΑ και στην Ευρώπη στη μοναξιά μέσα στις

σχέσεις με συνομηλίκους. Γενικότερα, εμφάνισαν την τάση να αναφέρονται αυθόρμητα και σε αιτιακές εξηγήσεις της μοναξιάς, όπως η ιδιοσυγκρασία, οι ακατάλληλοι χειρισμοί των ενηλίκων, η διαφορετικότητα, η «ευαισθησία» της παιδικής ηλικίας και το είδος του τόπου διαμονής, πτυχή που επίσης έχει παραμεληθεί ερευνητικά.

Β' Μέρος

4. Στόχοι, ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις

4.1 Βασικός στόχος έρευνας

Οι παιδικές εμπειρίες ενσωματώνονται στην αναπαράσταση του εαυτού ο οποίος, κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση, αναπροσαρμόζεται και ανασυγκροτείται συναισθηματικά, γνωστικά και κοινωνικά. Στόχος της μελέτης είναι η διερεύνηση των αναμνήσεων νεαρών ενηλίκων σχετικά με γεγονότα από την παιδική τους ηλικία όπου είχαν βιώσει μοναξιά. Ειδικότερα, διερευνάται η πιθανή συσχέτιση της μοναξιάς με τη με την αυτοβιογραφική μνήμη.

4.2 Επιμέρους στόχοι έρευνας

Ανάμεσα στους επιμέρους στόχους της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της όψης της μοναξιάς που κυριαρχεί στην παιδική ηλικία αλλά και ο χρονολογικός προσδιορισμός της ανάμνησης για την παιδική μοναξιά. Γίνεται, επίσης, μια προσπάθεια ερμηνείας της κατανόησης και της εμπειρίας της παιδικής μοναξιάς από τους νεαρούς ενηλίκους υπό το πρίσμα του μοντέλου των Hymel, Tarulli, Hayden, Tomson και Terrell-Deutsch (1999). Μέσα από την ευρύτερη διερεύνηση των διαστάσεων, της όψης και του πλαισίου της μοναξιάς στα οποία αναφέρονται οι νεαροί ενήλικοι διαμορφώνεται μια εικόνα για το περιεχόμενο της αυτοβιογραφικής τους μνήμης.

Παράλληλα, διερευνάται και ο τρόπος με τον οποίο βιώνουν τη μοναξιά στο παρόν και γίνονται απόπειρες συσχέτισης της τρέχουσας συναισθηματικής τους κατάστασης με την συναισθηματική κατάσταση της παιδικής τους ηλικίας αναφορικά με τη μοναξιά. Τέλος, επιχειρούνται συσχετίσεις ως προς τον παράγοντα του φύλου των υποκειμένων.

4.3 Ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις

Ένα από τα κύρια ερευνητικά ερωτήματα αφορά στη διερεύνηση του ηλικιακού φάσματος από το οποίο αναδύονται ως επί το πλείστον οι αναμνήσεις μοναξιάς. Από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων προέκυψε ότι αρκετοί αναφέρονταν στη μοναξιά που βίωσαν κατά τη φοίτησή τους στο νηπιαγωγείο και στο δημοτικό, ενώ ιδιαίτερη έμφαση δινόταν στις τελευταίες τάξεις του δημοτικού. Για το λόγο αυτό, κρίθηκε

απαραίτητη η κατηγοριοποίηση της παιδικής ηλικίας σε προσχολική, σχολική και προεφηβική. Η σχετική ερευνητική υπόθεση είναι η ακόλουθη:

- Υπόθεση 1: Με βάση το φαινόμενο της παιδικής αμνησίας και το φαινόμενο της διόγκωσης των αυτοβιογραφικών αναμνήσεων, αναμένεται ότι ο μικρότερος αριθμός αυτοβιογραφικών αναμνήσεων θα αναφέρεται στην προσχολική ηλικία, ενώ ο μεγαλύτερος στην προεφηβική ηλικία²⁷.

Το μοντέλο των Hymel, Tarulli, Hayden, Tomson και Terrell-Deutsch (1999) για την ερμηνεία της κατανόησης και της εμπειρίας της μοναξιάς από παιδιά αξιοποιήθηκε και επιβεβαιώθηκε στην Ελλάδα σε έρευνες οι οποίες αναφέρονταν σε αναμνήσεις παιδικής μοναξιάς νεαρών ενηλίκων (Γαλανάκη & Μπεζεβέγκης, 2003, Γαλανάκη, 2006β). Με βάση το συγκεκριμένο μοντέλο και τις προαναφερθείσες έρευνες προκύπτει η ακόλουθη υπόθεση:

- Υπόθεση 2: Αναμένεται η διαπίστωση των τριών διαστάσεων της μοναξιάς ως παιδικής ανάμνησης και των επιμέρους αυτών στοιχείων.

Παράλληλα, επιχειρήθηκε η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην όψη της μοναξιάς (κυριολεκτική, επώδυνη, ευεργετική) που κυριαρχεί στην παιδική ανάμνηση και στο περιεχόμενο της αυτοβιογραφικής μνήμης. Ακολουθεί η εξής ερευνητική υπόθεση:

- Υπόθεση 3: Αναμένεται υψηλότερη θετική συσχέτιση ανάμεσα στην παιδική ευεργετική μοναξιά και στο περιεχόμενο της αυτοβιογραφικής μνήμης των νεαρών ενηλίκων από ότι ανάμεσα στην παιδική επώδυνη μοναξιά και στο περιεχόμενο της αυτοβιογραφικής τους μνήμης²⁸.

Η διερεύνηση της ύπαρξης αλληλεπίδρασης ανάμεσα στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει ένας ενήλικος τη μοναξιά και στο περιεχόμενο της αυτοβιογραφικής

²⁷ Οι αυτοβιογραφικές αναμνήσεις εμφανίζονται σταδιακά κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας και ακολουθούν μια ιδιαίτερη κατανομή με αποκορύφωμα την διόγκωσή τους για το χρονικό διάστημα μεταξύ 10 και 30 ετών περίπου (Bauer, 1997).

²⁸ Σύμφωνα με τον Wagenaar (1986), σε γενικό πλαίσιο θυμάται κανείς περισσότερο τα ευχάριστα γεγονότα σε σχέση με τα δυσάρεστα. Βάσει αυτού υποθέτουμε ότι η ευεργετική μοναξιά, η οποία παραπέμπει σε ευχαρίστηση και θετικά συναισθήματα γενικότερα, θα συνοδεύεται από πιο πλούσια αυτοβιογραφική μνήμη.

του μνήμης αποτέλεσε έναν ακόμη επιμέρους στόχο της παρούσας έρευνας. Οι Chae, Ogle και Goodman (2009) μελέτησαν την ανάμνηση αρνητικών εμπειριών κατά την παιδική ηλικία υπό πρίσμα της θεωρίας δεσμού του Bowlby και παρατήρησαν ότι τα παιδιά τα οποία είχαν αναπτύξει έναν ασφαλή τύπο δεσμού ήταν ικανότερα να θυμούνται οδυνηρά περιστατικά με συνεκτικό και οργανωμένο τρόπο συγκριτικά με εκείνα που είχαν αναπτύξει τύπο δεσμού αποφυγής ή άγχους. Η ερευνητική υπόθεση ακολουθεί ως εξής:

- Υπόθεση 4: Αναμένεται ότι οι ενήλικες οι οποίοι βιώνουν μοναξιά που συνδέεται με θετικά συναισθήματα παρουσιάζουν αναλυτικότερο περιεχόμενο στις αυτοβιογραφικές τους αφηγήσεις σε σχέση με τους ενήλικες, η μοναξιά των οποίων συνδέεται με άγχος.

Επιπρόσθετα, επιχειρήθηκε η διερεύνηση διαφορών φύλου ως προς το περιεχόμενο της αυτοβιογραφικής μνήμης.

- Υπόθεση 5: Με βάση το κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο της αυτοβιογραφικής μνήμης, αναμένεται ότι οι γυναίκες παρουσιάζουν αναλυτικότερο περιεχόμενο στις αυτοβιογραφικές τους αφηγήσεις σε σχέση με τους άνδρες.

Τέλος, διατυπώθηκαν τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα²⁹:

- Ποια όψη της μοναξιάς κυριαρχεί στις αυτοβιογραφικές αφηγήσεις των νεαρών ενηλίκων;
- Υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στην αίσθηση της ενήλικης μοναξιάς και στην όψη της παιδικής μοναξιάς στα υποκείμενα;

²⁹ Δεν διατυπώνονται ερευνητικές υποθέσεις, αλλά ερωτήματα, διότι τα μέχρι σήμερα σχετικά ερευνητικά δεδομένα δεν επαρκούν για τη διατύπωση υποθέσεων με συγκεκριμένη κατεύθυνση.

5. Μέθοδος

5.1 Συμμετέχοντες

Στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε τον Μάιο του 2015 συμμετείχαν 117 φοιτητές του τμήματος Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Κρήτης με μέσο όρο ηλικίας τα 22.2 έτη. Από αυτούς οι 91 (77.8 %) ήταν γυναίκες και οι 26 (22.2 %) ήταν άνδρες.

5.2 Ερευνητική διαδικασία συλλογής δεδομένων και ψυχομετρικά εργαλεία

Για την πραγματοποίηση της συγκεκριμένης έρευνας μοιράστηκαν στους φοιτητές ερωτηματολόγια τα οποία συμπλήρωσαν εθελοντικά στο τέλος του μαθήματος κατόπιν συνεννόησης με τον εκάστοτε διδάσκοντα. Η συμπλήρωσή τους διήρκεσε 20-30 λεπτά, αφού προηγουμένως αναφέρθηκαν οι βασικοί στόχοι της έρευνας, διασφαλίστηκε η τήρηση της ανωνυμίας και δόθηκαν οι ακόλουθες προφορικές οδηγίες επί της διαδικασίας:

«Η συγκεκριμένη έρευνα μελετά την αυτοβιογραφική μνήμη σε σχέση με τη μοναξιά στην παιδική ηλικία. Το πρώτο μέρος αποτελείται από ερωτήσεις κλειστού τύπου, τις οποίες καλείστε να απαντήσετε, ενώ στο δεύτερο μέρος θα πρέπει να θυμηθείτε και να περιγράψετε μια εμπειρία μοναξιάς την οποία βιώσατε κατά την παιδική σας ηλικία. Στο τέλος, σας δίνονται δύο ανοιχτές ερωτήσεις με τη μορφή προτάσεων, τη συνέχεια των οποίων θα πρέπει να συμπληρώσετε οι ίδιοι. Να θυμάστε ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, υπό την έννοια ότι η μοναξιά συνιστά μια καθαρά υποκειμενική εμπειρία.»

Το ερωτηματολόγιο, λοιπόν, το οποίο χρησιμοποιήθηκε ως μέσο συλλογής δεδομένων, διαρθρωνόταν σε δύο σκέλη (βλ. Παράρτημα). Το πρώτο σκέλος περιλάμβανε τη διερεύνηση της στάσης των συμμετεχόντων απέναντι στη μοναξιά την οποία βιώνουν στην ενήλικη ζωή και το δεύτερο περιλάμβανε το περιεχόμενο της αυτοβιογραφικής τους μνήμης αναφορικά με τη μοναξιά που βίωσαν ως παιδιά (βλ. Πίνακα 1).

Πίνακας 1. Μέσα συλλογής δεδομένων της παρούσας έρευνας

Μέσα συλλογής δεδομένων

1. Κλίμακα Άγχους στη μοναξιά
 2. Ερωτήσεις Αποφυγής και Επιδίωξης της Μόνωσης
 3. Κλίμακα Συναισθηματικής Κατάστασης στη μοναξιά
 4. Κλίμακα Αυτοεκτίμησης στη μοναξιά
 5. Κλίμακα Ευεργετικής Μοναξιάς
 6. Γραπτή Αφήγηση Εμπειρίας Παιδικής Μοναξιάς
 7. Ανοικτές Ερωτήσεις για τη Στάση Απέναντι στην Κυριολεκτική Μοναξιά και το Επακόλουθο αυτής
-

Μέσα από την Κλίμακα Άγχους στη μοναξιά επιχειρήθηκε η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο βιώνουν οι νεαροί ενήλικοι τη μοναξιά στο παρόν και, πιο συγκεκριμένα, του βαθμού στον οποίο η τελευταία συνδέεται με άγχος. Οι Ερωτήσεις Αποφυγής και Επιδίωξης της Μόνωσης είχαν ως στόχο να διερευνήσουν τη στάση τους απέναντι στην κυριολεκτική μοναξιά, καθώς οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν αν επιδιώκουν ή αποφεύγουν να μένουν μόνοι. Τα συνοδά συναισθήματα (θετικά, αρνητικά ή ουδέτερα) της ενήλικης μοναξιάς διερευνήθηκαν μέσα από την Κλίμακα Συναισθηματικής Κατάστασης στη μοναξιά.

Επιπρόσθετα, αξιοποιήθηκε η Κλίμακα Αυτοεκτίμησης στη μοναξιά για την εξαγωγή συμπερασμάτων αναφορικά με τα επίπεδα της αυτοεκτίμησης των νεαρών ενηλίκων όταν βρίσκονται μόνοι. Μια εικόνα για τη στάση τους απέναντι την ευεργετική μοναξιά διαμορφώθηκε από την ανάλυση της Κλίμακας για την Ευεργετική Μοναξιά, η οποία αποτελούνταν από επιμέρους ατομικές δραστηριότητες, ενώ οι συμμετέχοντες καλούνταν να απαντήσουν πόσο συχνά επιδίδονται σε αυτές. Στο τέλος του ερωτηματολογίου, έπρεπε να συμπληρώσουν τη συνέχεια δύο προτάσεων, προκειμένου να μελετηθεί η στάση τους απέναντι στην κυριολεκτική μοναξιά αλλά και στα αποτελέσματα αυτής.

Ενώ τα παραπάνω μέσα συλλογής δεδομένων αναφέρονταν στην ενήλικη μοναξιά, η παιδική μοναξιά διερευνήθηκε μέσα από τις γραπτές αφηγήσεις των νεαρών ενηλίκων οι οποίοι κλήθηκαν να ανακαλέσουν και να αφηγηθούν αναλυτικά μια εμπειρία μοναξιάς την οποία βίωσαν ως παιδιά (βλ. Παράρτημα).

Ανάλυση αξιοπιστίας

Στο σημείο αυτό δε θα πρέπει να παραλείψουμε να αναφέρουμε ότι διεξήγαμε ανάλυση αξιοπιστίας για τις Κλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν. Για την ακρίβεια, η

ανάλυση αξιοπιστίας (Cronbach's alpha) έδωσε υψηλή αξιοπιστία για την Κλίμακα Άγχους στη μοναξιά ($\alpha=.88$), υψηλή αξιοπιστία για την Κλίμακα Αυτοεκτίμησης στη μοναξιά ($\alpha=.82$), υψηλή αξιοπιστία για την κλίμακα Συναισθηματικής κατάστασης στη μοναξιά ($\alpha=.80$) και μέτρια αξιοπιστία για την Κλίμακα Ευεργετικής Μοναξιάς ($\alpha=.50$)».

5.3 Ποσοτική και ποιοτική ανάλυση δεδομένων

Η μέθοδος η οποία ακολουθήθηκε αποτελεί στην ουσία έναν συνδυασμό ποσοτικής και ποιοτικής ανάλυσης. Τα ποσοτικά δεδομένα αναλύθηκαν με το στατιστικό πακέτο SPSS v16.0. Για την ποσοτική ανάλυση κατηγορικών μεταβλητών έγινε έλεγχος χ^2 . Για την ανάλυση συνεχών ποσοτικών μεταβλητών κατά φύλο πραγματοποιήθηκε έλεγχος one-way ANOVA και t test για ανεξάρτητα δείγματα, αντίστοιχα. Επίσης, διεξήχθη ανάλυση συσχέτισης (Pearson r) για τις εξαρτημένες μεταβλητές. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο 5% ($p<.05$).

Για την ανάλυση περιεχομένου των αφηγήσεων μοναξιάς στην παιδική ηλικία αξιοποιήθηκε το μοντέλο των Hymel, Tarulli, Hayden, Tomson και Terrell-Deutsch (1999). Τέλος, διενεργήθηκαν ποιοτικές αναλύσεις για τις ανοικτές ερωτήσεις αναφορικά με τη στάση απέναντι στην κυριολεκτική μοναξιά και το επακόλουθό της, προκειμένου να εμπλουτισθούν τα δεδομένα που προέκυψαν από τις ποσοτικές αναλύσεις.

5.4 Εξαρτημένες Μεταβλητές

Για τη διερεύνηση της αυτοβιογραφικής μνήμης αναφορικά με τη μοναξιά της παιδικής ηλικίας μετρήθηκαν οι ακόλουθες μεταβλητές:

- i. Όψη μοναξιάς*
- ii. Χρονολογικός προσδιορισμός ανάμνησης*
- iii. Διάσταση μοναξιάς*
- iv. Πλαίσιο μοναξιάς*
- v. Περιεχόμενο αφήγησης μοναξιάς*

Για το Άγχος στην ενήλικη μοναξιά χρησιμοποιήθηκαν οι ακόλουθες τιμές:

Χαμηλή αίσθηση άγχους ≤ 2

$2 <$ *Μέτρια αίσθηση άγχους* < 4

Υψηλή αίσθηση άγχους ≥ 4

Η μεταβλητή του Άγχους στη μοναξιά περιλαμβάνει για κάθε υποκείμενο το μέσο όρο στην αντίστοιχη κλίμακα, η οποία αποτελούνταν από 28 προτάσεις με βαθμολόγηση: «Ποτέ = 1, Σπάνια = 2, Συχνά = 3, Πολύ συχνά = 4, Πάντα = 5». Όπως φαίνεται, ο μέσος όρος των απαντήσεων κάθε υποκειμένου μπορούσε να κυμανθεί από 1 έως 5. Υποκείμενα με μέσο όρο μικρότερο ή ίσο του 2 χαρακτηρίζονται από χαμηλή αίσθηση άγχους όταν είναι μόνα, ενώ με μέσο όρο μεγαλύτερο του 2 και μικρότερο του 4 συγκαταλέγονται στα άτομα με μέτρια αίσθηση άγχους. Τέλος, με χαμηλή αίσθηση άγχους κατά τη διάρκεια μιας μοναχικής εμπειρίας χαρακτηρίζονται όσοι από τους συμμετέχοντες είχαν μέσο όρο μεγαλύτερο ή ίσο του 4.

Για την αυτοεκτίμηση του νεαρού ενήλικου, όταν είναι μόνος, χρησιμοποιήθηκαν οι ακόλουθες τιμές:

Χαμηλή αυτοεκτίμηση $\leq 1,5$

$1,5 <$ *Μέτρια αυτοεκτίμηση* $< 2,5$

Υψηλή αυτοεκτίμηση $\geq 2,5$

Για την ακρίβεια, δημιουργήθηκαν έξι ερωτήσεις κλειστού τύπου, στις οποίες οι συμμετέχοντες έπρεπε να απαντήσουν πόσο συχνά η μοναξιά επηρέαζε την αντίληψη για τον εαυτό τους.

Οι προτάσεις για τη θετική αντίληψη για τον εαυτό («Όταν μένω μόνος-η, σκέφτομαι θετικά για τον εαυτό μου», «Όταν μένω μόνος-η, σκέφτομαι ότι μπορώ να τα καταφέρω», «Όταν μένω μόνος-η, εκτιμώ όσα πράγματα έχω πετύχει») είχαν την ακόλουθη βαθμολόγηση: «Καθόλου = 1, Συχνά = 2, Πολύ Συχνά = 3». Οι προτάσεις για την αρνητική αντίληψη για τον εαυτό («Όταν μένω μόνος-η, σκέφτομαι αρνητικά για τον εαυτό μου», «Όταν μένω μόνος-η, σκέφτομαι ότι δεν είμαι καλός-ή σε τίποτα», «Όταν μένω μόνος-η, σκέφτομαι ότι ο εαυτός μου δεν αξίζει») είχαν την ακόλουθη βαθμολόγηση: «Καθόλου = 3, Συχνά = 2, Πολύ Συχνά = 1».

Διαμορφώθηκε, λοιπόν, ένας επιπλέον δείκτης, ο επονομαζόμενος δείκτης Αυτοεκτίμησης κατά τη μοναξιά, ο οποίος προέκυψε από το μέσο όρο των επιμέρους απαντήσεων. Υποκείμενα με μέσο όρο μικρότερο ή ίσο του 1,5 χαρακτηρίζονται από χαμηλή αυτοεκτίμηση όταν είναι μόνα, ενώ ως μέτρια χαρακτηρίζεται η αυτοεκτίμησή τους, όταν ο μέσος όρος είναι μεγαλύτερος του 1,5 και μικρότερος του 2,5. Υποκείμενα με μέσο όρο ίσο ή μεγαλύτερο του 2,5 χαρακτηρίζονται από υψηλή αυτοεκτίμηση.

Για τη Συναισθηματική κατάσταση κατά τη διάρκεια της ενήλικης μοναξιάς χρησιμοποιήθηκαν οι ακόλουθες τιμές:

Θετική συναισθηματική κατάσταση ≤ 2

2 < Ουδέτερη συναισθηματική κατάσταση < 4

Αρνητική συναισθηματική κατάσταση ≥ 4

Αναλυτικότερα, δημιουργήθηκε μια νέα μεταβλητή, ο δείκτης Συναισθηματικής κατάστασης. Ο συγκεκριμένος δείκτης προέκυψε από τον μέσο όρο των απαντήσεων των νεαρών ενηλίκων σε σχετική κλίμακα 8 προτάσεων (6 για αρνητικά συναισθήματα και 2 για θετικά). Οι προτάσεις για τα αρνητικά συναισθήματα («φοβάμαι», «στενοχωριέμαι», «αγχώνομαι», «βαριέμαι/πλήττω», «αναστατώνομαι», «ανησυχώ») είχαν την ακόλουθη βαθμολόγηση: «Ποτέ = 1, Σπάνια = 2, Συχνά = 3, Πολύ συχνά = 4, Πάντα = 5». Οι προτάσεις για τα θετικά συναισθήματα («χαίρομαι», «ηρεμώ») βαθμολογήθηκαν ως εξής: «Ποτέ = 5, Σπάνια = 4, Συχνά = 3, Πολύ συχνά = 2, Πάντα = 1».

Υποκείμενα με μέσο όρο μικρότερο ή ίσο του 2 χαρακτηρίζονται από θετική συναισθηματική κατάσταση όταν είναι μόνα, ενώ ως αρνητική χαρακτηρίζεται η συναισθηματική τους κατάσταση, όταν ο μέσος όρος είναι μεγαλύτερος ή ίσος του 4. Υποκείμενα με μέσο όρο μεγαλύτερο του 2 και μικρότερο του 4, χαρακτηρίζονται από ουδέτερη συναισθηματική κατάσταση.

6. Ευρήματα

6.1 Ποιοτική ανάλυση: Ευρήματα για την ανάμνηση της παιδικής μοναξιάς

Από τα 117 ερωτηματολόγια που συγκεντρώθηκαν, την ανάμνηση μιας εμπειρίας παιδικής μοναξιάς αφηγήθηκαν 107 συμμετέχοντες (ποσοστό 91.5%). Από τους υπόλοιπους συμμετέχοντες (ποσοστό 8.5%), οι 8 δεν ανέπτυξαν καθόλου την αντίστοιχη ερώτηση, ενώ 2 συμμετέχοντες ανέφεραν πως δεν είναι σε θέση να θυμηθούν κάποια σχετική ανάμνηση, καθώς ως παιδιά δεν είχαν βιώσει ποτέ μοναξιά.

6.1.1 Όψη παιδικής μοναξιάς

Σύμφωνα με τα ευρήματα που προέκυψαν αναφορικά με την όψη της παιδικής μοναξιάς που κυριαρχούσε στις αναμνήσεις των νεαρών ενηλίκων, στην πλειονότητά τους (ποσοστό 76.9%), οι συμμετέχοντες αφηγήθηκαν μια ανάμνηση επώδυνης μοναξιάς, υπό την έννοια ότι επρόκειτο για μια εμπειρία μη ηθελημένη. Ανέφεραν ότι ήταν ή ένιωθαν μόνοι ακόμη και σε περιπτώσεις που γύρω τους παρευρίσκονταν άλλα άτομα που δεν ήταν όμως σε θέση να καλύψουν τη συναισθηματική τους ανάγκη για συντροφικότητα και επικοινωνία. Ακολουθούν αντιπροσωπευτικές αφηγήσεις:

«Ένιωθα συχνά μοναξιά διότι οι γονείς μου πήγαιναν συχνά στο εξωτερικό για προβλήματα υγείας του αδερφού μου κι εγώ έμενα με τη γιαγιά μου ή άλλους συγγενείς. Ένιωθα τρομερή μοναξιά και αίσθημα απόρριψης. Αυτό κράτησε μέχρι το γυμνάσιο περίπου.»

«Στο σχολείο (δημοτικό και γυμνάσιο) ένιωθα πάντα ότι ήμουν στο περιθώριο. Κάποια σχόλια ορισμένων παιδιών μου είχαν δώσει να καταλάβω ότι έφταιγε το πρόβλημα που είχα με τα δόντια μου που ήταν πολύ έντονο. Αλλά κι εγώ όμως σαν άτομο δεν ήμουν πολύ κοινωνική επειδή ντρεπόμουν, πράγμα που μεγάλωσε εξαιτίας της αντιμετώπισης που είχα. Υπάρχουν αρκετές φορές που καθόμουν μέσα στην τάξη μόνη στα διαλείμματα ή καμιά φορά πήγαινα με τα παιδιά που κάπνιζαν γιατί δεν έδιναν καμία σημασία σε μένα ή στο πρόβλημα που είχα.»

«Στον αποκριάτικο χορό στο νήπιο που έπρεπε να χορέψουμε. Όταν βγήκα πάνω στην εξέδρα, ένιωσα τελείως μόνη αν και όλη η αίθουσα ήταν γεμάτη από άλλα νήπια.»

Σε αντίθεση με την επικοινωνιακή απομόνωση την οποία περιλαμβάνει η επώδυνη μοναξιά, η κυριολεκτική μοναξιά ταυτίζεται με μια κατάσταση σωματικής απομόνωσης. Κατά ένα ποσοστό 13.7% οι συμμετέχοντες θυμήθηκαν εμπειρίες κατά τις οποίες είχαν βιώσει μοναξιά ως παιδιά επειδή ήταν κυριολεκτικά μόνα, χωρίς κάποιο άλλο άτομο δίπλα τους. Αναφέρονται ενδεικτικά:

«Όταν ήμουν μικρή, είχα μπει στο νοσοκομείο για αρκετό καιρό για ένα πρόβλημα υγείας. Παρόλο που οι δικοί μου ήταν συνέχεια δίπλα μου και με πρόσεχαν, υπήρχαν στιγμές που ξυπνούσα και τύχαινε να μην είναι κάποιος μαζί μου στο δωμάτιο και στενοχωριόμουν κι ένιωθα μοναξιά.»

«Σπάνιες ήταν οι φορές που έμεινα μόνη στο σπίτι κι αυτό γιατί ήμουν πάντα με τον αδελφό μου. Η μόνη φορά ήταν εκείνη που έλειπαν όλοι από το σπίτι και με είχαν αφήσει μόνη για να πάνε τον αδερφό μου στο φροντιστήριο. Ενώ μου είχαν πει ότι θα γύριζαν γρήγορα, άργησαν και τότε ανησύχησα πολύ και βγήκα έξω από το σπίτι και έκλαιγα, με αποτέλεσμα να με ακούσει ο θεός μου και να με πάρει σπίτι του.»

«Ξύπνησα απόγευμα κι έλειπαν όλοι. Η πόρτα ήταν κλειδωμένη κι έβαλα τα κλάματα. Πανικοβλήθηκα και φοβήθηκα. Ένιωσα αβοήθητος και χτυπούσα με δύναμη την πόρτα.»

Εκείνο που παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον είναι το εξαιρετικά μικρό ποσοστό αναφοράς (0.9%) σε εμπειρία ευεργετικής μοναξιάς κατά την παιδική ηλικία. Για την ακρίβεια, μόνο ένας συμμετέχων αναφέρθηκε στην κατάσταση της εκούσιας μοναξιάς. Ωστόσο, θα πρέπει να σημειωθεί ότι παρόλο που αναφέρθηκε στις ευεργετικές ιδιότητές της, δεν αφηγήθηκε μια συγκεκριμένη ανάμνηση ευεργετικής μοναξιάς κατά την παιδική ηλικία:

«Το θέμα είναι πώς προσδιορίζει ο καθένας τη μοναξιά. Πιστεύω, δηλαδή, ότι η μοναξιά είναι συντροφιά και όχι απαραίτητα κάτι κακό. Μέσω αυτή μαθαίνεις τον εαυτό σου. Εκείνοι που καταδικάζουν τη μοναξιά, φαίνεται ότι δεν έχουν καταλάβει τις ευεργετικές της ιδιότητες.»

Στον Πίνακα 2 μπορούμε να δούμε την κατανομή των αφηγήσεων ως προς την όψη της παιδικής μοναξιάς.

Πίνακας 2. Κατανομή των αφηγήσεων ως προς την όψη της παιδικής μοναξιάς

<i>Όψη παιδικής μοναξιάς</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
Κυριολεκτική	16	13,7
Επώδυνη	90	76,9
Ευεργετική	1	,9
Κενή απάντηση	8	6,8
Δε θυμάμαι	2	1,7

μη παραμετρικός έλεγχος $\chi^2 = 243,043$, $df=4$, $p<.001$

Βάσει των αποτελεσμάτων αυτών, θα μπορούσε να υποθέσει κανείς πως η μοναξιά της παιδικής ηλικίας για τους νεαρούς ενήλικους ισοδυναμεί κυρίως με την κατάσταση της σωματικής και επικοινωνιακής απομόνωσης.

6.1.2 Χρονολογικός προσδιορισμός της ανάμνησης για την παιδική μοναξιά

Ένας από τους βασικούς στόχους της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει την αυτοβιογραφική μνήμη σε σχέση με την παιδική μοναξιά και να ελέγξει αν προκύπτει κάποια συγκεκριμένη περίοδος της παιδικής ηλικίας από την οποία πηγάζουν οι περισσότερες αναμνήσεις μοναξιάς. Με βάση, λοιπόν, τις απαντήσεις των συμμετεχόντων κρίθηκε σκόπιμο να γίνει μια κατηγοριοποίηση την αναφερόμενων ηλικιών σε προσχολική, σχολική και προεφηβική ηλικία.

Η προσχολική ηλικία περιλαμβάνει τις απαντήσεις οι οποίες αναφέρονταν στο διάστημα φοίτησης στο νηπιαγωγείο (4-5 έτη). Στη σχολική ηλικία συγκαταλέγονται οι αναφορές στις πρώτες 4 τάξεις του δημοτικού (6-9 έτη), ενώ στην προεφηβική ηλικία κατατάσσονται οι αναμνήσεις από τις δύο τελευταίες τάξεις του δημοτικού (10-12 έτη). Σύμφωνα, μάλιστα, με την 1^η Υπόθεση, αναμένεται αφενός ένας περιορισμός των αυτοβιογραφικών αναμνήσεων στην προσχολική ηλικία λόγω του φαινομένου της παιδικής αμνησίας και αφετέρου μια διόγκωση στην προεφηβική ηλικία.

Εκείνο που παρατηρήθηκε, ωστόσο, είναι ότι από τους 107 συμμετέχοντες οι οποίοι απάντησαν, οι 54 (ποσοστό 50.5%) αναφέρθηκαν σε μια εμπειρία μοναξιάς την οποία βίωσαν στη σχολική τους ηλικία, οι 29 (ποσοστό 27.1%) αναφέρθηκαν στην προεφηβική τους ηλικία, ενώ οι 24 (ποσοστό 22.4%) αφηγήθηκαν μια εμπειρία από την προσχολική ηλικία (βλ. Πίνακα 3).

Πίνακας 3. Κατανομή των αφηγήσεων ως προς το χρόνο κατά τον οποίο οι νεαροί ενήλικοι βίωσαν την εμπειρία της μοναξιάς

Χρόνος εμπειρίας της μοναξιάς	f	%
Προσχολική ηλικία	24	22,4
Σχολική ηλικία	54	50,5
Προεφηβική ηλικία	29	27,1

Επομένως, με βάση τις παραπάνω παρατηρήσεις επιβεβαιώνεται εν μέρει η αρχική υπόθεση περί χρονολογικού προσδιορισμού των αυτοβιογραφικών αναμνήσεων. Πράγματι, οι νεαροί ενήλικοι αναφέρθηκαν κατά ένα μικρότερο ποσοστό στην προσχολική ηλικία. Απεναντίας, μια διόγκωση αυτοβιογραφικών αναμνήσεων παρατηρήθηκε στη σχολική ηλικία και όχι στην προεφηβική, όπως αναμενόταν (μη παραμετρικός έλεγχος, $\chi^2=14,486$, $df=2$, $p<.01$).

6.1.3 Διαστάσεις παιδικής μοναξιάς

Για την ανάλυση του περιεχομένου των αφηγήσεων των αναδυόμενων ενηλίκων αναφορικά με την ανάμνηση της μοναξιάς στην παιδική ηλικία διερευνάται η ισχύς του μοντέλου των Hymel, Tarulli, Hayden, Tomson και Terrell-Deutsch (1999)³⁰ για την ύπαρξη των τριών διαστάσεων της μοναξιάς και των επιμέρους αυτών στοιχείων.

Συναισθηματική διάσταση

Από την πλειονότητα των αφηγήσεων (ποσοστό 91.5%) αναδείχθηκε η συναισθηματική διάσταση, καθώς οι νεαροί ενήλικες χρησιμοποιούσαν ποικίλους συναισθηματικούς όρους και μεταφορικές εκφράσεις προκειμένου να προσδιορίσουν την εμπειρία της μοναξιάς τους. Το συναισθηματικό λεξιλόγιο που διαμορφώθηκε περιλαμβάνει στοιχεία, όπως:

στενοχώρια, θλίψη, πόνος, λύπη, απογοήτευση, δυστυχία, αδυναμία, άγχος, πίεση, ανησυχία, αίσθημα κενού, ανασφάλεια, τρόμος, πανικός, φόβος, απόγνωση, αδιέξοδο, αγωνία, ντροπή, αμηχανία, ταπείνωση, εγκατάλειψη, απομόνωση, αποξένωση, απομάκρυνση, δυσκολία προσαρμογής, έλλειψη κατανόησης, απόρριψη, υποτίμηση, προδοσία, θυμός, εκνευρισμός, αδικία, ενοχή, ζήλεια, άρνηση, ανία, συντροφιά

³⁰ Το συγκεκριμένο μοντέλο παρουσιάστηκε αναλυτικότερα στο δεύτερο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας.

Αντιπροσωπευτικές συναισθηματικά φορτισμένες εκφράσεις είναι οι εξής:

«Τρομερή μοναξιά», «Απίστευτη μοναξιά», «Γλυκόπικρη μοναξιά», «Αισθανόμουν ανήμπορη», «Ένιωθα ότι δε με καταλαβαίνει κανείς», «Ποτέ δεν ένιωσα τόσο μόνη και αβοήθητη», «Ευχόμουν να είναι όλα ένα ψέμα», «Ένιωθα πως δεν με αγαπάει κανείς», «Ενεργητικές ιδιότητες της μοναξιάς», «Ένιωθα ότι δε με αγαπούσαν και γι' αυτό με άφησαν μόνο», «Ήταν μια από τις χειρότερες παιδικές εμπειρίες», «Ένιωθα παραμελημένη», «Ένιωθα μπερδεμένη, εξωγήινη, προβληματική και άρρωστη», «Δέχτηκα ένα είδος ψυχολογικής βίας»

Σε αρκετές περιπτώσεις, μάλιστα, οι νεαροί ενήλικες –παράλληλα με τις συναισθηματικές εκφράσεις- αναφέρονταν και σε σωματικά συμπτώματα, όπως το κλάμα, το χτυποκάρδι, ο πονοκέφαλος, η λιποθυμία και η αναπνευστική δυσκολία.

Παράλληλα παρατηρήθηκε ένας αρκετά μεγάλος αριθμός μεταφορικών εκφράσεων.

Αναφέρονται χαρακτηριστικά:

«Εκείνη τη στιγμή ένιωσα τον κόσμο να με κατακλύζει και να πνίγομαι», «Η μοναξιά μου ήταν ένα βαρύ και ακατανόητο φορτίο», «Ήμουν συντετριμμένος», «Ένιωθα έναν κόμπο στο λαιμό», «Είχα κλειστεί στον εαυτό μου», «Ένιωθα παραπεταμένη», «Εγώ μόνος μου να ζορκίζω τη μιζέρια», «Ένιωθα πάντα ότι ήμουν στο περιθώριο», «Ένιωθα ότι ήμουν βάρος», «Ένιωθα κενό», «Κάτι δε με γέμιζε», «Ένιωσα να χάνεται η γη κάτω από τα πόδια μου», «Ο φόβος με είχε καθηλώσει», «Λύγισα», «Δεν είχα πουθενά να ακουμπήσω», «Οι άλλοι άνθρωποι για εμένα έστεκαν σαν άμορφες σκιές χωρίς προσωπικότητα», «Δε με χωρούσε το σπίτι», «Ένιωθα παγωμένη», «Ένιωθα πως όλοι με κοίταζαν σαν ούφο», «Η ατμόσφαιρα ήταν αποπνικτική».

Στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί μια παρατήρηση αναφορικά με την ποιότητα του προς ανάκληση συναισθήματος. Το 90.6% των αφηγήσεων περιλάμβανε αναφορά αρνητικών συναισθημάτων, ενώ μόλις το 0.9% των συμμετεχόντων έκανε λόγο για θετικά συναισθήματα (μη παραμετρικός έλεγχος, $\chi^2=173,692$, $df=2$, $p<.001$). Τα ευρήματα αυτά έρχονται σε απόλυτη συμφωνία με την επικράτηση της επώδυνης μοναξιάς που παρατηρήθηκε στις αναμνήσεις των νεαρών ενηλίκων.

Διάσταση κινήτρου

Στο μοντέλο των Hymel, Tarulli, Hayden, Tomson και Terrell-Deutsch (1999), το οποίο έχει δεχτεί εμπειρική επιβεβαίωση από έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στην Ελλάδα με παιδιά σχολικής ηλικίας (Γαλανάκη & Μπεζεβέγκης, 2003), έχουν

γίνει ορισμένες προσθήκες. Μια χαρακτηριστική προσθήκη αποτελεί το στοιχείο του κινήτρου, καθώς η μοναξιά περιλαμβάνει την ανάγκη για επαφή και κατ' επέκταση κινητοποιεί το παιδί και τον έφηβο για πράξεις που αποβλέπουν στη διατήρηση, την αποκατάσταση ή και την ανανέωση των σχέσεών του (Γαλανάκη, 2006β). Στην προκειμένη περίπτωση 36 νεαροί ενήλικοι (ποσοστό 30.8%) αναφέρθηκαν στη διάσταση του κινήτρου (binomial test, $p < .01$). Ακολουθούν χαρακτηριστικές φράσεις:

«Απόκτησα ξανά την ψυχραιμία μου και πήγα να τους βρω μόνη μου», «Τον πήρα τηλέφωνο και του είπα ότι έχει δίκιο», «Μιλούσα στο τηλέφωνο με τη φίλη μου», «Σιγά-σιγά άρχισα να πλησιάζω τα άλλα παιδιά», «Σηκώθηκα και επέστρεψα στο γήπεδο», «Κατέληξα στο δωμάτιό μου με τις κούκλες μου, να κάνω όλους τους ρόλους της οικογένειας μόνη μου», «Προσπάθησα να γνωρίσω γρήγορα άλλα άτομα και να κάνω παρέα», «Διάβαζα μυθιστορήματα, γιατί ένιωθα κομμάτι της ιστορίας και ταξίδενα με τους ήρωες», «Προσπαθούσα να ξεχαστώ παίζοντας με την αδελφή μου», «Περίμενα να γυρίσουν οι γονείς μου», «Πήγα στο κρεβάτι των γονιών μου», «Έπαιζα με το σκύλο μου», «Κατέληγα πάντα στο να μιλάω μόνη μου στα λουλούδια., γιατί μου είχαν πει ότι έτσι μεγαλώνουν. Ήθελα να δώσω την αγάπη και την ενέργειά μου, που δεν έδινα στο φίλο μου, στα λουλούδια, για να μη νιώθουν όπως εγώ»

Γνωστική διάσταση

Μέσα από τη συγκεκριμένη έρευνα αναδείχθηκαν και ποικίλες αναφορές (ποσοστό 86.3%) στην ποσότητα και την ποιότητα των σχέσεών τους κατά την παιδική τους ηλικία με έμφαση σε ελλείμματα που προέκυψαν από τη μη εκπλήρωση βασικών διαπροσωπικών αναγκών, όπως³¹:

I. Συντροφικότητα

Οι νεαροί ενήλικες ανέφεραν την απουσία κάποιου διαθέσιμου συντρόφου-φίλου ή αδελφού προκειμένου να περάσουν συντροφικά το χρόνο τους. Η μοναξιά και η ανία, όπως αναφέρουν, ήταν τα συνηθέστερα αποτελέσματα της συγκεκριμένης απουσίας.

³¹ Η διάσταση της κοινωνικής σύγκρισης και η υλική υποστήριξη-ασφάλεια δεν έχουν αναφερθεί από τους Hymel, Tarulli, Hayden, Tomson και Terrell-Deutsch (1999), αλλά αποτελούν δύο επιπλέον προσθήκες των Γαλανάκη και Μπεζεβέγκη (2003).

«Βρισκόμουν στο σπίτι και όλοι οι φίλοι μου έλειπαν για τις καλοκαιρινές τους διακοπές. Ένιωθα ανία και θλίψη.»

«Θυμάμαι κάποια συγκεκριμένα απογεύματα που ο παιδικός μου φίλος και κολλητός δεν μπορούσε να βγούμε στη γειτονιά και να παίξουμε. Επειδή η αδελφή μου είναι μεγαλύτερη, είχε άλλα ενδιαφέροντα και δεν παίζαμε ποτέ μαζί.»

II. Ενσωμάτωση

Η δυσκολία ένταξης σε μια ομάδα συνομηλίκων και ο αποκλεισμός από ομαδικές δραστηριότητες αποτέλεσε συχνή αναφορά στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων.

«Ήταν καλοκαίρι. Βρισκόμασταν με κάποιες φίλες και ξαφνικά ήρθαν και κάποια άλλα παιδιά που ήταν συμμαθητές μας από τις φίλες μου. Δε γνώριζα κανέναν. Ένιωσα αμηχανία γιατί άρχισαν να συζητούν για κοινά θέματα, δηλαδή για πρόσωπα και περιστατικά του σχολείου τους. Δεν ξέρω αν η αμηχανία μεταφράζεται μοναξιά.»

«Στην 5^η Δημοτικού πήγα με την αγαπημένη μου φίλη σε μια συναυλία που έδινε ο αδελφός της, τελειόφοιτος λυκείου τότε, με το συγκρότημά του. Το παιδιά έπαιζαν μέταλ, ένα άκουσμα πολύ ξένο και βάρβαρο για μένα την εποχή εκείνη. Όλοι ήταν ντυμένοι στα μαύρα και τα αγόρια είχαν πολύ μακριά μαλλιά. Εγώ ήμουν ντυμένη στα ροζ και στην ηλικία που ήμουν δεν έβγαίνα συχνά από το σπίτι για νυχτερινές εξόδους. Όλοι έμοιαζαν να γνωρίζουν πολύ καλά πώς να κινηθούν στο χώρο, ακόμη και η φίλη μου. Εγώ ένιωθα μόνη και παγωμένη. Δεν ήξερα πώς να σταθώ, πώς να κινηθώ, πώς να κοιτάζω τριγύρω. Ένιωθα πως όλοι με κοιτούσαν σαν ούφο.»

III. Συναισθηματική υποστήριξη

Η συμπαράσταση σε δύσκολες περιόδους, η κατανόηση και η παροχή βοήθειας από σημαντικούς άλλους δεν ήταν πάντοτε διαθέσιμες στην παιδική ηλικία ορισμένων ενηλίκων.

«Κατά την παιδική μου ηλικία, μια περίοδος που είχα νιώσει μοναξιά ήταν όταν οι επιθυμίες και τα θέλω μου διαφοροποιούνταν από την παρέα μου και έτσι υπήρχαν στιγμές που ένιωθα μοναξιά. Ένιωθα ότι κανείς δε μπορούσε να με καταλάβει.»

«Μια συγκεκριμένη φορά είχα παρεξηγηθεί με κάποιους φίλους μου και οι γονείς μου είχαν τσακωθεί. Τότε ένιωθα ότι δεν είχα κάποιον δίπλα μου και ήμουν αρκετά λυπημένη. Έκλαιγα και από την στενοχώρια μου είχα λιποθυμήσει.»

IV. Στοργή

Οι νεαροί ενήλικοι αναφέρουν καταστάσεις της παιδικής τους ηλικίας στις οποίες τους έλειψε η απαιτούμενη αγάπη και τρυφερότητα, με αποτέλεσμα να εισπράττουν αδιαφορία και απόρριψη.

«Όταν οι γονείς μου δούλευαν πολλές ώρες και δε μπορούσαν να με αφήσουν μόνη στο σπίτι, γιατί ήμουν 7 ετών, με έπαιρναν μαζί τους στην δουλειά. Όπως είναι λογικό, οι γονείς εστίαζαν στη δουλειά μη δίνοντας σημασία σε μένα, με αποτέλεσμα να κάθομαι μόνη στο γραφείο.»

«Συνήθως τα περισσότερα περιστατικά μοναξιάς στην παιδική μου ηλικία ήταν όταν έμενα μόνη στο σπίτι και χαρακτηριστικά θυμάμαι ότι δεν υπήρχε κάποιος να καταλάβει πώς νιώθω κι έτσι έμενα μόνη στο δωμάτιο και έκλαιγα.»

V. Αξίопιστη συμμαχία

Στις αφηγήσεις κυριαρχεί συχνά και η αίσθηση της μοναξιάς εξαιτίας της αδυναμίας εύρεσης ή της απώλειας ενός έμπιστου φίλου-συντρόφου με τη μορφή αξίόπιστου συμμάχου.

«Θυμάμαι πως πήγαινα Δημοτικό κι, ενώ ήταν διάλειμμα, καθόμουν μόνη και κοίταζα τον χώρο γύρω μου. Όλα τα παιδιά έπαιζαν κι εγώ δεν είχα κανένα φίλο για παρέα, γιατί ήμουν πιο μοναχικό παιδί.»

«Έχω δύο μεγαλύτερες αδελφές, οι οποίες, όταν εγώ ήμουν μικρή και συνέβη το περιστατικό, αυτές βρίσκονταν στην εφηβεία (συνεπάγεται άλλα ενδιαφέροντα). Θυμάμαι ότι εκείνη την εποχή μου άρεσε να παίζω με τα κουζινικά. Τους ζητούσα, λοιπόν, να έρθουν να παίξουν μαζί μου, ώστε η καθεμία να παίζει ένα ρόλο (π.χ. μαμά, μπαμπάς, παιδί) αλλά δεν έρχονταν. Έτσι κατέληγα στο δωμάτιο να παίζω κουζινικά και να κάνω όλους τους ρόλους της οικογένειας.»

VI. Υλική υποστήριξη-ασφάλεια

Νεαροί ενήλικοι ανέφεραν ότι συχνά η μοναξιά της παιδικής τους ηλικίας συνδεόταν με ένα έντονο άγχος αποχωρισμού και μια αίσθηση εγκατάλειψης και έλλειψης ασφάλειας που πήγαζε από την απουσία των γονέων τους.

«Πρώτη μέρα στο σχολείο, η μαμά μου αφήνει το χέρι σ' έναν καινούριο κόσμο. Πρέπει να μάθω να κάνω πράγματα μακριά από το σπίτι μου. Νιώθεις ότι κατά κάποιον τρόπο σε εγκαταλείπει.»

«Οι γονείς μου είχα βγει βόλτα. Υποτίθεται ότι με είχαν αφήσει με την αδελφή μου αλλά εγώ δεν την αισθανόμουν σπίτι μαζί μου. Έτσι, καθόμουν κι έβλεπα τηλεόραση, αλλά ο φόβος με είχε καθλώσει γιατί φοβόμουν το σκοτάδι και ήμουν μόνη μου. Καθόμουν ακίνητη και σκεπασμένη με μια κουβέρτα και περίμενα να γυρίσουν οι γονείς μου για να αισθανθώ ανακούφιση.»

VII. Ενίσχυση της προσωπικής αξίας-κοινωνική σύγκριση

Η υποτίμηση της προσωπικής τους αξίας και των ικανοτήτων τους στην διάρκεια της παιδικής τους ηλικίας, καθώς και η κοινωνική σύγκριση με άλλα παιδιά στάθηκαν για αρκετούς νεαρούς ενήλικους οι αφορμές να βιώσουν μοναξιά.

«Ήμουν στο γήπεδο του σχολείου και έπαιζα με άλλα παιδιά μπάσκετ την ώρα της γυμναστικής. Λόγω του ύψους μου, δεν ήμουν ιδιαίτερα δυνατή σε αυτό το άθλημα και δεν κατάφερα σχεδόν ποτέ σπουδαία πράγματα. Εκείνη τη μέρα κάποια παιδιά με κορόιδευαν επειδή ήμουν κοντή και γελοούσαν. Έφυγα από το γήπεδο και έκατσα σε ένα παγκάκι μόνη μου κλαίγοντας.»

«Όταν άρχισα να ανακαλύπτω τις ιδιαιτερότητες που έχω σαν παιδί και κατάλαβα ότι διαφέρω από τα υπόλοιπα άτομα που συναναστρεφόμουν. Όταν ανακάλυπτα τον εαυτό μου και διαπίστωσα ότι έχω μια διαφορετική φύση. Αναφέρομαι στην ομοφυλοφιλία μου την οποία διαπίστωσα στην παιδική μου ηλικία. Τότε, ναι. Ήμουν εντελώς μόνη. Βαρύ και ακατανόητο φορτίο για ένα παιδί.»

VIII. Ευκαιρίες για παροχή φροντίδας

Υπήρξαν και αναφορές των ενηλίκων σε περιπτώσεις κατά τις οποίες ως παιδιά ένιωσαν ότι δεν τους δόθηκε η ευκαιρία να φανούν χρήσιμα και να προσφέρουν βοήθεια και φροντίδα στους γύρω τους.

«Κατέληγα πάντα στο να μιλάω μόνη μου στα λουλούδια., γιατί μου είχαν πει ότι έτσι μεγαλώνουν. Ήθελα να δώσω την αγάπη και την ενέργειά μου, που δεν έδινα στο φίλο μου, στα λουλούδια, για να μη νιώθουν όπως εγώ.»

«Είχα νιώσει μοναξιά όταν δέχτηκα ένα τηλεφώνημα από τον πατέρα μου -οποίος αντιμετώπιζε προβλήματα αλκοολισμού-. Με όσα μου έλεγε, καθώς εγώ προσπαθούσα να του μιλήσω και κατά κάποιον τρόπο να συμβουλευτώ, αισθάνθηκα ότι δεν με καταλαβαίνει και ότι είμαι ανήμπορη να κάνω κάτι άλλο.»

Στον Πίνακα 4 μπορούμε να δούμε αναλυτικότερα την κατανομή των αφηγήσεων ως προς τις επιμέρους διαστάσεις της γνωστικής διάστασης που κυριαρχεί στις αναμνήσεις παιδικής μοναξιάς των νεαρών ενηλίκων.

Πίνακας 4. Κατανομή των αφηγήσεων ως προς τη γνωστική διάσταση στις αναμνήσεις νεαρών ενηλίκων

<i>Γνωστική διάσταση</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Συντροφικότητα	22	21,8
Ενσωμάτωση	14	13,9
Συναισθηματική υποστήριξη	12	11,9
Στοργή	9	8,9
Αξιόπιστη συμμαχία	13	12,9
Υλική υποστήριξη-ασφάλεια	19	18,8
Ενίσχυση της προσωπικής αξίας-κοινωνική σύγκριση	9	8,9
Ευκαιρίες για παροχή φροντίδας	3	3,0

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 4, το μεγαλύτερο ποσοστό των ενηλίκων αναφέρθηκε σε ελλείμματα που προέκυψαν από τη μη εκπλήρωση της διαπροσωπικής ανάγκης για συντροφικότητα και υλική υποστήριξη-ασφάλεια (μη παραμετρικός έλεγχος, $\chi^2=19,792$, $df=7$, $p<.01$).

Από τη διερεύνηση των πλαισίων της μοναξιάς (βλ. Πίνακα 5) αντιλαμβάνεται εύκολα κανείς πόσο σημαντικό ρόλο διαδραματίζει το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον του παιδιού στην εκδήλωσή της (μη παραμετρικός έλεγχος, $\chi^2=129,472$, $df=5$, $p<.001$). Η σχέση με τους συνομηλικούς (ένταξη στην ομάδα και δυαδική φιλία) αποτελεί το συχνότερο αναφερόμενο πλαίσιο (ποσοστό 49.1%), ενώ το οικογενειακό

πλαίσιο έρχεται δεύτερο σε συχνότητα με μικρή όμως διαφορά (ποσοστό 44.3 %) ³². Ακολουθεί σχετικός πίνακας κατανομής συχνοτήτων:

Πίνακας 5. Κατανομή αφηγήσεων ως προς τα πλαίσια της μοναξιάς στην παιδική ηλικία

<i>Πλαίσια μοναξιάς</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Οικογένεια	47	44,3
Ομάδα συνομηλίκων	43	40,6
Διαδική φιλία	9	8,5
Σχέση με δάσκαλο	2	1,9
Σχολική εργασία	1	,9
Πρόβλημα υγείας	4	3,8

Διάσταση των διαπροσωπικών πλαισίων

Οι νεαροί ενήλικοι αναφέρονται και σε πλαίσια διαπροσωπικών σχέσεων που αφορούν τις σχέσεις τους ως παιδιά με τους συνομηλίκους και την οικογένεια και τα συσχετίζουν συναισθηματικά και γνωστικά με τη μοναξιά της παιδικής τους ηλικίας. Τα πλαίσια αυτά, σύμφωνα με το μοντέλο των Hymel, Tarulli, Hayden, Tomson και Terrell-Deutsch (1999), περιλαμβάνουν την κατηγορία του σωματικού αποχωρισμού και την κατηγορία της ψυχικής απομάκρυνσης.

A) Σωματικός αποχωρισμός

I. Απώλεια εγγύτητας από σημαντικούς άλλους

Η αναστρέψιμη ή μη απώλεια εγγύτητας από σημαντικούς άλλους εξαιτίας ενός θανάτου, μιας ασθένειας ή ενός διαζυγίου αναφέρεται στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων.

«Όταν ήμουν 7 ετών πέθανε ο παππούς μου και οι δικοί μου έπρεπε να φύγουν για την κηδεία. Ένιωθα μοναξιά γιατί έχασα τον παππού μου που τόσο πολύ αγαπούσα αλλά και γιατί είχαν φύγει οι δικοί μου.»

«Ένιωσα μοναξιά όταν μου ανακοίνωσαν οι γονείς μου ότι θα χωρίσουν και φύγαμε από το σπίτι με τη μητέρα μου. Κάλεσαν οι γονείς μου εμένα

³² Τα συγκεκριμένα ευρήματα έρχονται σε αντίθεση με τα ευρήματα της Γαλανάκη (2006β), η οποία παρατήρησε ότι η οικογένεια αποτελεί το πρώτο συχνότερο πλαίσιο μοναξιάς, ενώ οι φιλικές σχέσεις το δεύτερο.

και τον αδελφό μου στο δωμάτιο και μας το είπαν χωρίς να υπάρχει περιθώριο να αλλάξουν γνώμη.»

II. Προσωρινός αποχωρισμός

Πέρα από την απώλεια, οι νεαροί ενήλικοι αναφέρονται και σε περιπτώσεις προσωρινού αποχωρισμού που επηρέασαν τη συναισθηματική τους κατάσταση και οδήγησαν σε μοναξιά. Η εργασία, μια έξοδος ή ένα ταξίδι κάποιου αγαπημένου προσώπου φαίνεται να εγείρουν συχνά συναισθήματα φόβου, ανασφάλειας και θλίψης.

«Είχα νιώσει έντονη μοναξιά όταν μια φορά σε ηλικία 5 ετών οι γονείς μου έφυγαν για ένα ταξίδι και με είχαν αφήσει στη γιαγιά μου. Έλειπαν για περίπου δύο εβδομάδες, μα εμένα μου φάνηκε αιώνας.»

«Ο πατέρας μου ως στρατιωτικός έπρεπε να πάει στη Ρωσία για έξι μήνες και δεν θα περνούσαμε τα Χριστούγεννα μαζί. Η μητέρα μου, ενώ προσπαθούσε πάρα πολύ να μας κάνει να αισθανθούμε άνετα εμένα και τον αδερφό μου αγοράζοντας δώρα, φτιάχνοντας γλυκά, διακοσμώντας το σπίτι και καλώντας συγγενείς και φίλους, θυμάμαι συνεχώς να νιώθω την απουσία του πατέρα μου.»

III. Μετακίνηση σε ένα άγνωστο διαπροσωπικό πλαίσιο

Η μετακίνηση σε ένα άγνωστο διαπροσωπικό πλαίσιο που βίωσαν στην παιδική τους ηλικία και η προσπάθεια ένταξης σε ένα νέο περιβάλλον συνοδευόταν συχνά από μοναξιά. Οι συνηθέστερες περιπτώσεις αφορούσαν μετακίνηση σε άλλη πόλη, γειτονιά ή σχολείο.

«Ένιωσα μοναξιά για πρώτη φορά στη ζωή μου όταν μετακομίσαμε κι έπρεπε να αλλάξω σχολείο. Ήμουν μόνος σε άγνωστο περιβάλλον και δεν ήξερα κανέναν.»

«Μοναξιά βίωσα όταν μετακόμισα από το σπίτι στο οποίο ζούσα 10 χρόνια για να μεταφερθώ στο καινούριο. Την πρώτη μέρα της μετακόμισης ένιωσα μοναξιά.»

IV. Περιορισμός³³

Ο ακούσιος περιορισμός σε ένα μέρος για διάφορους λόγους (κυρίως ασθένεια) σε συνδυασμό με την έλλειψη διαθέσιμης συντροφιάς αποτέλεσε ένα ακόμη στοιχείο

³³ Η περίπτωση του περιορισμού αποτελεί μία ακόμη προσθήκη των Γαλανάκη και Μπεζεβέγκη (2003)

που ανακάλεσαν οι νεαροί ενήλικοι αναφορικά με τη μοναξιά της παιδικής τους ηλικίας.

«Όταν ήμουν στην 6^η Δημοτικού, νοσηλεύόμουν στο νοσοκομείο για μια μικρή επέμβαση που είχα κάνει και με πρόσεχε η γιαγιά μου. Κάποια στιγμή αποκοιμήθηκα κι όταν ξύπνησα δε βρήκα κανέναν κοντά μου. Ένιωθα μόνη και απροστάτευτη, έναν κόμπο στο λαιμό και ξέσπασα σε κλάματα. Τότε φώναξε τη γιαγιά μου μια κυρία που βρισκόταν δίπλα μου κι αμέσως ανακουφίστηκα.»

«Στο Δημοτικό πάντα ζήλευα τα παιδιά που έβγαιναν και έπαιζαν στις γειτονιές τους. Δυστυχώς αυτό δεν μπορούσα να το έχω, καθώς έμενα έξω από την πόλη, σχετικά στο βουνό. Έτσι, οι παρέες των παιδιών ήταν περιορισμένες. Ένιωθα αρκετά μοναχικά και πιστεύω πως είναι ένα σημαντικό αίτιο που είμαι κάπως εσωστρεφής και απόμακρη.»

B) Ψυχική απομάκρυνση

I. Σύγκρουση

Οι συγκρούσεις με σημαντικούς άλλους (κυρίως φίλους) κατά την παιδική ηλικία αναφέρονται συχνά στις αφηγήσεις των νεαρών ενηλίκων.

«Μια φορά κι έναν καιρό είχα τσακωθεί με τον καλύτερό μου φίλο-γείτονα για ένα ασήμαντο λόγο (παιδική ανωριμότητα). Είχε γίνει, λοιπόν, ένα μπέρδεμα με κάτι ηλεκτρονικά παιχνίδια κι ο καθένας πίστευε ακράδαντα πως ο χαρακτήρας του παιχνιδιού ήταν δικός του. Ήμασταν χωριστά για αρκετές μέρες και ένιωθα συντετριμμένος. Όσπου τον πήρα και του είπα ότι είχε δίκιο.»

«Ήμουν γύρω στα 9-10 όταν για κάποιο λόγο που δεν θυμάμαι είχα μαλώσει με την καλύτερή μου φίλη. Ήταν η πρώτη μας φορά και ένιωσα πραγματικά ότι μπορεί να την χάσω.»

II. Απόρριψη

Η οποιαδήποτε μορφή απόρριψης (λεκτική ή μη) από σημαντικούς άλλους (κυρίως φίλους) συνιστά μια ακόμη επιμέρους διάσταση της παιδικής μοναξιάς που κυριαρχεί στις αναμνήσεις των νεαρών ενηλίκων.

«Ήμουν πρώτη δημοτικού και οι φίλες μου προτιμούσαν να κάνουν παρέα με ένα άλλο κορίτσι. Όταν πήγα το πρωί σχολείο, κάναμε όλες μαζί παρέα, αλλά όταν ήρθε αυτή η κοπέλα, με έδιωξαν.»

«Μοναξιά είχα νιώσει ένα διάστημα στο δημοτικό όταν πήγαινα, όπου ένιωθα παραμελημένη και δεν με έκανε παρέα μια κλίκα που είχε δημιουργηθεί, στην οποία ανήκαν και φίλοι μου υποτίθεται.»

III. Αποκλεισμός

Ο αποκλεισμός που βίωσαν ως παιδιά από ομαδικές δραστηριότητες στα πλαίσια του φιλικού και οικογενειακού τους περιβάλλοντος συγκαταλέγεται στα επιμέρους στοιχεία της διάστασης των διαπροσωπικών πλαισίων της μοναξιάς.

«Στη Β' Δημοτικού με είχαν στο περιθώριο όλα τα παιδιά. Είχα νιώσει πολλή μοναξιά και έκλαιγα συνεχώς γιατί θεωρούσα τον εαυτό μου κατώτερο.»

«Στη νηπιακή ηλικία λόγω δερματικού προβλήματος, βρισκόμουν σε μια παιδική χαρά και θυμάμαι χαρακτηριστικά πως δεν ήθελε κανένα παιδί να παίζει μαζί μου γιατί νόμιζαν πως η αλλεργία που είχα ήταν κάτι κολλητικό.»

IV. Διάλυση σχέσεων

Οι νεαροί ενήλικοι αναφέρονται και στην οριστική ρήξη στα πλαίσια μια δυαδικής ή ευρύτερης φιλικής σχέσης.

«Η στιγμή που είχα νιώσει μοναξιά ήταν όταν έχασα έναν από τους καλύτερούς μου φίλους επειδή τσακωθήκαμε. Ήμασταν μια μεγάλη παρέα που εμπιστευόταν πολύ ο ένας τον άλλο, αλλά ποτέ δεν ξέρεις πώς θα φέρει η ζωή τα πράγματα.»

«Στην Πέμπτη Δημοτικού είχα μαλώσει με την καλύτερή μου φίλη και έκανα παρέα με άλλα παιδιά και εντός και εκτός σχολείου με τα οποία δεν είχαμε πολλά κοινά ενδιαφέροντα και δεν μπορούσα να εκφράζομαι τόσο άνετα όσο με την κολλητή μου.»

V. Αδιαφορία

Οι συμμετέχοντες ανακαλούν αναμνήσεις στις οποίες δεν έλαβαν την απαιτούμενη προσοχή και σημασία, αλλά αντιθέτως έγιναν αποδέκτες αδιαφορίας και αγνόησης.

«Κάποιες φορές που θυμάμαι να ένιωσα μοναξιά στην παιδική μου ηλικία ήταν στιγμές που κλεινόμουν στο δωμάτιό μου και ένιωθα πως κανείς δε

με καταλαβαίνει, δε με νιώθει και έκλαιγα. Η αφορμή αυτού ήταν ότι δε μου έδιναν την απαραίτητη σημασία και προσοχή που ήθελα εγώ να πάρω για κάποιο ασήμαντο για την τότε ηλικία μου πρόβλημα.»

«Μοναξιά είχα νιώσει στο Δημοτικό όταν πήγαινα όπου ένιωθα παραμελημένη. Θυμάμαι χαρακτηριστικά μια μέρα στο διάλειμμα όπου είχαν μαζευτεί όλοι σε μια κλίκα –κυρίως ήταν κορίτσια- κι εγώ ήμουν μόνη σε μια μεριά και τους κοίταζα. Εκείνη τη στιγμή είχα νιώσει πάρα πολύ χάλια. Ένιωθα ότι δεν ενδιαφέρονται για μένα.»

Στον Πίνακα 6 φαίνεται αναλυτικότερα η κατανομή των αφηγήσεων ως προς τη διάσταση των διαπροσωπικών πλαισίων της παιδικής μοναξιάς των νεαρών ενηλίκων.

Πίνακας 6. Κατανομή αφηγήσεων ως προς τη διάσταση των διαπροσωπικών πλαισίων

Διαπροσωπικά πλαίσια μοναξιάς	F	%
<u>Σωματικός αποχωρισμός</u>		
Προσωρινός αποχωρισμός	33	31,1
Μετακίνηση σε άγνωστο διαπροσωπικό πλαίσιο	17	16
Περιορισμός	16	15,1
Απώλεια εγγύτητας από σημαντικούς άλλους	12	11,3
<u>Ψυχική απομάκρυνση</u>		
Απόρριψη	23	21,7
Αποκλεισμός	20	18,9
Αδιαφορία	9	8,5
Σύγκρουση	8	7,5
Διάλυση σχέσεων	7	6,6

Στον Πίνακα 7 παρουσιάζονται συγκεντρωτικά οι διαστάσεις της μοναξιάς σύμφωνα με το μοντέλο των Hymel, Tarulli, Hayden, Tomson και Terrell-Deutsch (1999), καθώς και οι προσθήκες των Γαλανάκη και Μπεζεβέγκη (2003).

Πίνακας 7. Διαστάσεις της μοναξιάς

	<i>f</i>	%
<i>Συναισθηματική διάσταση</i>	107	91,5
<i>Διάσταση κινήτρου</i>	36	30,8
<i>Γνωστική διάσταση</i>		
Συντροφικότητα	22	21,8
Ενσωμάτωση	14	13,9
Συναισθηματική υποστήριξη	12	11,9
Στοργή	9	8,9
Αξιόπιστη συμμαχία	13	12,9
Υλική υποστήριξη-ασφάλεια	19	18,8
Ενίσχυση της προσωπικής αξίας-κοινωνική σύγκριση	9	8,9
Ευκαιρίες για παροχή φροντίδας	3	3,0
<i>Διαπροσωπικά πλαίσια μοναξιάς</i>		
<u>Σωματικός αποχωρισμός</u>		
Προσωρινός αποχωρισμός	33	31,1
Μετακίνηση σε άγνωστο διαπροσωπικό πλαίσιο	17	16
Περιορισμός	16	15,1
Απώλεια εγγύτητας από σημαντικούς άλλους	12	11,3
<u>Ψυχική απομάκρυνση</u>		
Απόρριψη	23	21,7
Αποκλεισμός	20	18,9
Αδιαφορία	9	8,5
Σύγκρουση	8	7,5
Διάλυση σχέσεων	7	6,6

6.1.4 Περιεχόμενο των αφηγήσεων για την παιδική μοναξιά

Όπως προκύπτει από τα παραπάνω, οι νεαροί ενήλικες αναφέρονται συχνά στις τρεις διαστάσεις της μοναξιάς που παρατήρησαν οι Hymel, Tarulli, Hayden, Tomson και Terrell-Deutsch (1999) και με βάση τις οποίες διαμόρφωσαν το μοντέλο τους. Η συγκεκριμένη αναφορά συνιστά έναν από τους βασικούς παράγοντες που λαμβάνουμε υπόψη, προκειμένου να χαρακτηρίσουμε το περιεχόμενο της αφήγησης κάθε συμμετέχοντα ως αναλυτικό, επαρκές ή ελλιπές.

Η παραπάνω κατηγοριοποίηση του περιεχομένου των αφηγήσεων προκύπτει, λοιπόν, μέσα από έναν ευρύτερο συνδυασμό παραγόντων. Για την ακρίβεια, διερευνήθηκε αν το κάθε υποκείμενο αναφέρεται, καθώς αφηγείται την ανάμνησή του, σε κάποιο συγκεκριμένο περιστατικό μοναξιάς, αν το προσδιορίζει χρονικά και αν δίνει περαιτέρω πληροφορίες για τα εμπλεκόμενα πρόσωπα και τον τρόπο με τον οποίο το αντιμετώπισε. Παράλληλα, διερευνήθηκε αν καταφεύγει σε απόδοση τόσο συναισθηματικών όρων όσο και πληροφοριών για τις τρεις διαστάσεις του μοντέλου των Hymel et al. (1999), προκειμένου να «φωτίσει» κάθε πτυχή της εμπειρίας του γύρω από τη μοναξιά στην παιδική ηλικία.

Οι νεαροί ενήλικοι με αναλυτικό περιεχόμενο αφήγησης δεν παρέλειπαν κανένα από τα επιμέρους στοιχεία που προαναφέρθηκαν. Αντιθέτως, κατέφευγαν σε λεπτομερή ανάλυση. Ακολουθούν αντιπροσωπευτικές αφηγήσεις:

«Όταν ήμουν στην εντατική μονάδα στο νοσοκομείο, ήμουν ξύπνια για πολλές ώρες, είτε γιατί δεν ένιωθα νυσταγμένη, είτε γιατί φοβόμουν να κοιμηθώ, οπότε δεν έβρισκα κάποια βολική στάση για ύπνο. Ήμουν μόνη, έτσι ένιωθα, έτσι ένιωθα γιατί όπως δεν κοιμιόμουν και ήμουν ξαπλωμένη, δε μπορούσα να δω παρά ένα γιατρό κα κάθετα πάνω σ' ένα κρεβάτι ασθενούς. Του φώναζα να έρθει αλλά μάλλον δε με άκουγε. Ζητούσα τη μητέρα μου και φοβόμουν πολύ. Εκείνη δε μπορούσε να έρθει παρά μια φορά τη μέρα να με δει. Ποτέ δεν ένιωσα τόσο μόνη και αβοήγητη. Προσπαθούσα να κοιμηθώ, για να ξυπνήσω κι όλα ν' αποδειχθούν ψέμα. Έκλεινα τα μάτια μου και προσπαθούσα νοερά να επικοινωνήσω με τη μητέρα μου ή με κάποια νοσοκόμα. Μόνο αυτό μπορούσα να κάνω. Και υπομονή πως θα τελείωνε κάποτε.»

«Ήταν η πρώτη μέρα στο νηπιαγωγείο. Κατάγομαι από ένα μικρό νησί και πήγα νηπιαγωγείο στο σχολείο του χωριού μου. Ήμασταν ελάχιστα παιδιά και όλα αγόρια. Ήμουν το μοναδικό κορίτσι. Αν και γνωριζόμασταν όλοι πολύ καλά μεταξύ μας, καθώς ήταν και η παρέα μου, εκείνη την πρώτη

μέρα ένιωσα απίστευτη μοναξιά. Ήμουν στο διάλειμμα περιτριγυρισμένη από αγόρια κι όμως ένιωθα μόνη μου. Κάτι δε με γέμιζε. Σαν να ήμουν σε ένα χώρο που το μοναδικό πρόσωπο που υπήρχε ήταν η δασκάλα μου. Ήμουν φοβισμένη και αγχωμένη και ένιωθα πολύ ευάλωτη. Θεωρούσα ότι αποτελούσα μειονότητα αλλά κι ότι δεν ήμουν σε θέση να προσαρμοστώ. Γρήγορα όμως όλα άλλαζαν. Αρχισα να παίζω μαζί με τα αγόρια τα οποία με δέχτηκα πρόθυμα. Ένιωθα πια ότι άνηκα σε ομάδα.»

Η διαφορά των αφηγήσεων με επαρκές περιεχόμενο από εκείνες με αναλυτικό έγκειται στο ότι οι ενήλικοι παρέλειπαν να αναφερθούν σε ορισμένες παραμέτρους, όπως η συναισθηματική κατάσταση³⁴ ή ο τρόπος αντιμετώπισης, παρόλο που αναφερόταν γραπτά στην εκφώνηση της ερώτησης (βλ. Παράρτημα). Ακολουθούν σχετικές αφηγήσεις:

«Όταν ήμουν περίπου 10, είχαμε πάει εκδρομή με τους γονείς μου. Κάποια στιγμή μέσα στη νύχτα άκουσα μουσική, φωνές και γέλια. Εκείνη τη στιγμή, μόλις είχα πέσει στο κρεβάτι για ύπνο. Ένιωσα πολύ μόνος και ήθελα να βγω έξω με τους υπόλοιπους.»

«Ήμουν μία φορά σε έναν κεντρικό δρόμο και ο θεός μου δεν κατάλαβε ότι είχα ξεφύγει από την προσοχή του. Εκείνη τη στιγμή ένιωσα τον κόσμο να με κατακλύζει και να πνίγομαι. Νόμιζα ότι θα χανόμουν και ότι θα έχανα για πάντα τους δικούς μου.»

Στις αφηγήσεις με ελλιπές περιεχόμενο συγκαταλέγονται εκείνες στις οποίες τα υποκείμενα είτε δεν απάντησαν καθόλου³⁵, είτε απάντησαν πως δε θυμούνται κάποιο συγκεκριμένο συμβάν είτε κατά την αφήγησή τους παρέλειψαν αρκετές από τις προαναφερθείσες παραμέτρους. Αναφέρονται ενδεικτικά:

«Όταν ήταν καλοκαίρι και έλειπαν όλοι οι φίλοι. Είχα έντονο εκνευρισμό αλλά ξάπλωσα να ηρεμήσω.»

«Ένιωσα μοναξιά όταν πέθανε ένα κοντινό μου πρόσωπο.»

Η κατανομή των αφηγήσεων με βάση το περιεχόμενό τους φαίνεται αναλυτικότερα στον Πίνακα 8.

³⁴Σε αρκετές περιπτώσεις επαρκών αφηγήσεων δεν αναφέρονται επιμέρους συναισθηματικοί όροι παρά μόνο η φράση: «Ένιωθα μόνος.»

³⁵Τα συγκεκριμένα ερωτηματολόγια θεωρήθηκαν έγκυρα, καθώς οι ενήλικοι είχαν απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις πλην της αφήγησης μιας εμπειρίας μοναξιάς από την παιδική τους ηλικία.

Πίνακας 8. Κατανομή των αφηγήσεων ως προς το περιεχόμενο

<i>Περιεχόμενο αφήγησης</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Αναλυτικό	68	58,1
Επαρκές	23	19,7
Ελλιπές	26	22,2

Από τον πίνακα 8 φαίνεται ότι επικρατούν οι αφηγήσεις με αναλυτικό περιεχόμενο. (μη παραμετρικός έλεγχος, $\chi^2=32,462$, $df=2$, $p<.001$).

6.2 Ευρήματα για την αίσθηση μοναξιάς κατά την ενήλικη ζωή

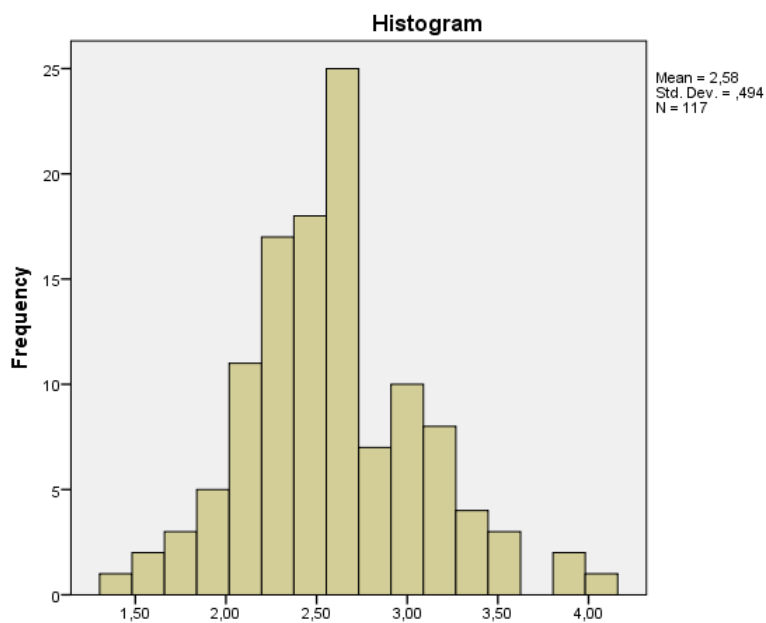
6.2.1 Μοναξιά και συναισθήματα

Μοναξιά και άγχος

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, για τια ανάγκες της παρούσας έρευνας δημιουργήθηκε η μεταβλητή του Άγχους. Οι νεαροί ενήλικοι με μέσο όρο μικρότερο ή ίσο του 2 χαρακτηρίζονται από χαμηλή αίσθηση άγχους όταν είναι μόνοι, ενώ με μέσο όρο 3 συγκαταλέγονται στα άτομα με μέτρια αίσθηση άγχους. Τέλος, με χαμηλή αίσθηση άγχους κατά τη διάρκεια μιας μοναχικής εμπειρίας χαρακτηρίζονται όσοι από τους συμμετέχοντες είχαν μέσο όρο μεγαλύτερο ή ίσο του 4.

Από την ποσοτική ανάλυση του δείγματος προέκυψε ότι η μέση τιμή του άγχους των νεαρών ενήλικων για την εμπειρία της μοναξιάς ανέρχεται στα 2.58. Η παρατήρηση αυτή σε συνδυασμό με τις πληροφορίες που πηγάζουν από το παραπάνω σχήμα μάς οδηγούν στο συμπέρασμα ότι οι περισσότεροι νεαροί ενήλικοι (82.9%) διακατέχονται από χαμηλή προς μέτρια αίσθηση άγχους, όταν βρίσκονται μόνοι τους (βλ. Σχήμα 1).

Σχήμα 1. Συχνότητα άγχους στην εμπειρία της μοναξιάς

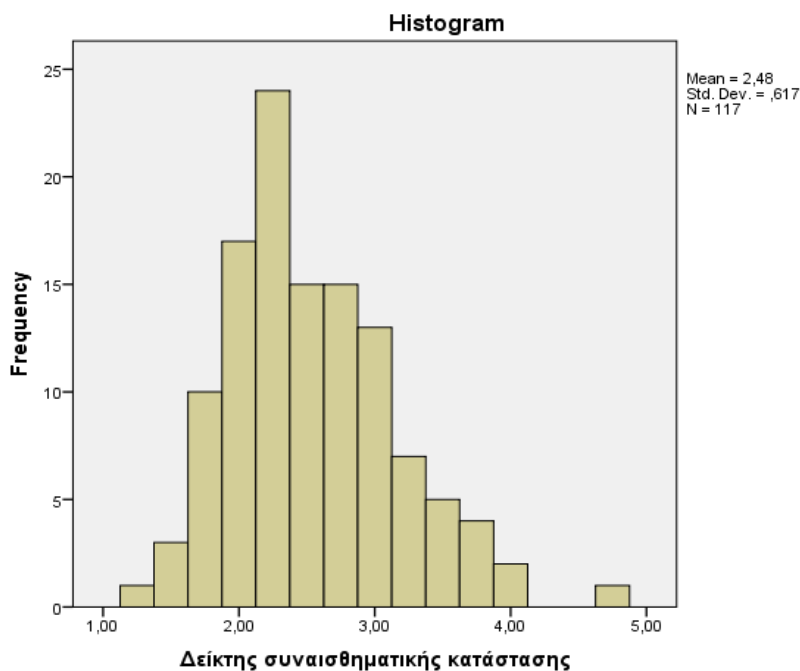


Μοναξιά και συναισθηματική κατάσταση

Για τη διερεύνηση των συναισθημάτων, τα οποία βιώνουν οι νεαροί ενήλικοι, όταν μένουν μόνοι, δημιουργήθηκε μια νέα μεταβλητή, ο δείκτης Συναισθηματικής κατάστασης. Ο συγκεκριμένος δείκτης προέκυψε από τον μέσο όρο των απαντήσεών τους σε σχετική κλίμακα. Υποκείμενα με μέσο όρο μικρότερο ή ίσο του 2 χαρακτηρίζονται από θετική συναισθηματική κατάσταση όταν είναι μόνα, ενώ ως αρνητική χαρακτηρίζεται η συναισθηματική τους κατάσταση, όταν ο μέσος όρος είναι μεγαλύτερος ή ίσος του 4. Υποκείμενα με μέσο όρο 3, χαρακτηρίζονται από ουδέτερη συναισθηματική κατάσταση.

Παρατηρώντας κανείς Σχήμα 2 και λαμβάνοντας υπόψη τη μέση τιμή (Mean=2.48), αντιλαμβάνεται μια γενικότερη τάση προς μια θετική συναισθηματική κατάσταση όταν τα άτομα μένουν μόνα.

Σχήμα 2. Συχνότητα συναισθηματικής κατάστασης στη μοναξιά

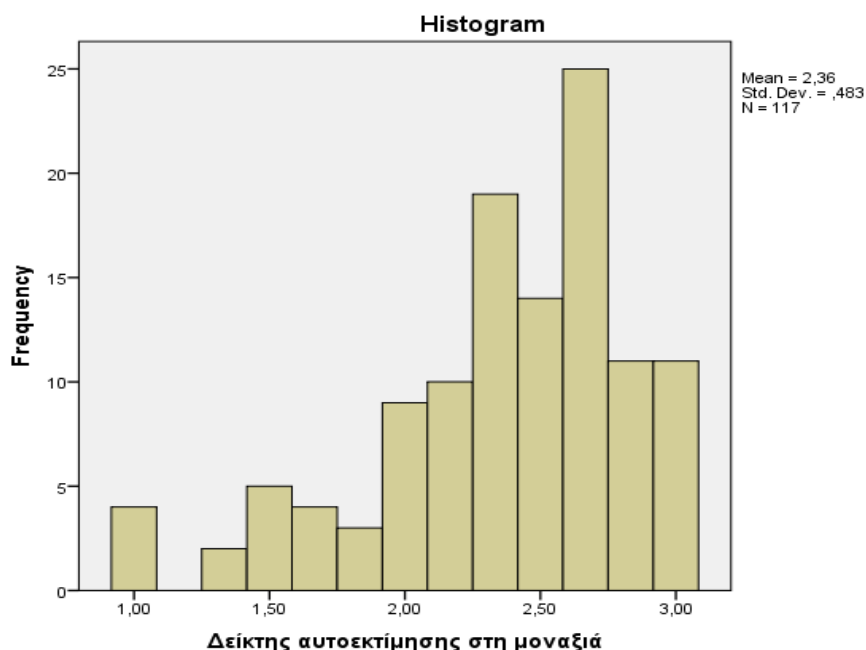


Μοναξιά και αυτοεκτίμηση

Παράλληλα, για να διερευνηθεί ο τρόπος με τον οποίο η μοναξιά επηρεάζει την αυτοεκτίμηση των νεαρών ενηλίκων, διαμορφώθηκε ο δείκτης Αυτοεκτίμησης κατά τη μοναξιά. Υποκείμενα με μέσο όρο ίσο του 1 χαρακτηρίζονται από χαμηλή αυτοεκτίμηση όταν είναι μόνα, ενώ ως μέτρια χαρακτηρίζεται η αυτοεκτίμησή τους, όταν ο μέσος όρος προσεγγίζει το 2. Υποκείμενα με μέσο όρο 3, χαρακτηρίζονται από υψηλή αυτοεκτίμηση.

Από τις πληροφορίες που πηγάζουν από το Σχήμα 3 αλλά και από τη μέση τιμή (Mean=2.36) διαφαίνεται μια τάση των νεαρών ενηλίκων να χαρακτηρίζονται από μέτρια και υψηλή αυτοεκτίμηση όταν μένουν μόνοι.

Σχήμα 3. Συχνότητα αυτοεκτίμησης στη μοναξιά



6.2.2 Στάση απέναντι στην κυριολεκτική μοναξιά

Στα πλαίσια της παρούσας εργασίας επιχειρήθηκε και μια ποιοτική ανάλυση των ανοικτών ερωτήσεων που αφορούν τη στάση απέναντι στην κυριολεκτική μοναξιά καθώς και το επακόλουθο αυτής. Από τους νεαρούς ενήλικους ζητήθηκε να συμπληρώσουν τις εξής προτάσεις: «Όταν δεν είναι κανείς γύρω μου, εγώ ...» και «Όταν ένας άνθρωπος είναι μόνος του, ...». Για τη διερεύνηση του επακόλουθου της μοναξιάς δόθηκε η εξής ερώτηση: «Νιώθεις διαφορετικά μετά που θα περάσεις πολύ χρόνο μόνος σου / μόνη σου; Αν απάντησες «Ναι», γράψε τι ακριβώς νιώθεις τότε».

Οι απαντήσεις τους αναλύθηκαν με βάση το μοντέλο της αρνητικής, της εποικοδομητικής και της αμφιθυμικής βαθμολόγησης. Πιο συγκεκριμένα, οι απαντήσεις είχαν αρνητική βαθμολόγηση, αν τα υποκείμενα αναφέρονταν σε αρνητική αντίληψη για την κυριολεκτική μοναξιά και εποικοδομητική βαθμολόγηση αν αναφέρονταν είτε σε θετική αντίληψη για τη μοναξιά είτε και σε εποικοδομητικές χρήσεις της. Τέλος, η βαθμολόγηση ήταν αμφιθυμική αν αναφέρονταν συνάμα σε θετικές και αρνητικές αντιλήψεις για την κυριολεκτική μοναξιά³⁶. Ωστόσο, για τις

³⁶ Για τις ανοικτές ερωτήσεις και το μοντέλο ανάλυσής τους βλ. Βογιατζόγλου (2008)

ανάγκες της υπάρχουσας έρευνας έγιναν κάποιες προσθήκες στο μοντέλο ανάλυσης, οι οποίες βασίστηκαν στις απαντήσεις των υποκειμένων.

«Όταν δεν είναι κανείς γύρω μου, εγώ...»

Μέσα από τη συγκεκριμένη ερώτηση οι συμμετέχοντες αναφέρονταν στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν ως ενήλικες την κυριολεκτική μοναξιά. Στις συχνές απαντήσεις περιλαμβάνονται οι ακόλουθες κατηγορίες:

- i. Συναισθήματα μοναξιάς: *«Νιώθω μόνη», «Νιώθω απέραντη μοναξιά, γιατί είμαι άτομο που θέλει παρέα»*
- ii. Αρνητικά συναισθήματα: *«Αγχώνομαι», «Μελαγχολώ», «Βαριέμαι και δεν τα πάω καλά με τον εαυτό μου», «Αισθάνομαι άβολα», «Τρομάζω», «Νιώθω σύγχυση και φόβο», «Αισθάνομαι απροστάτευτη», «Αισθάνομαι αμηχανία», «Επιρρίπτω στον εαυτό μου ευθύνες για τη μοναξιά μου»*
- iii. Θετικά συναισθήματα: *«Πολλές φορές ηρεμώ και νιώθω την ανάγκη να είμαι μόνη», «Χαλαρώνω», «Νιώθω ελευθερία και ηρεμία», «Απελευθερώνομαι από περιορισμούς και το φόβο της κριτικής των άλλων», «Νιώθω ωραία και ήρεμα»*
- iv. Μοναχικές δραστηριότητες: *«Ασχολούμαι με προσωπικές υποχρεώσεις», «Σκέφτομαι», «Σχεδιάζω το μέλλον μου», «Ακούω μουσική», «Ασχολούμαι με προσωπικές δραστηριότητες (ταινία, βιβλίο, διαδίκτυο κλπ)», «Γεμίζω το χρόνο μου με πράγματα που με πληρούν»*
- v. Αναγνώριση κινήτρου: *«Προσπαθώ να κάνω κοινωνικές σχέσεις μέσα από διάφορες δραστηριότητες», «Προσπαθώ να τα βγάλω πέρα μόνος», «Παίρνω κάποιον τηλέφωνο», «Κάνω πιο δημιουργικά πράγματα απ' ότι συνήθως», «Η μοναξιά μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά, ώστε να εκτιμήσω τους ανθρώπους που έχω στη ζωή μου»*
- vi. Αμφιθυμία: *«Νιώθω μοναξιά αλλά μερικές φορές δε με ενοχλεί τόσο», «Άλλοτε δε μ' αρέσει και άλλοτε το προτιμώ», «Ανησυχώ αλλά ταυτόχρονα επικεντρώνομαι στον εαυτό μου», «Είμαι ελεύθερος και χαλαρός αλλά παράλληλα μοναχικός και απομονωμένος», «Είτε βυθίζομαι στην κατάθλιψη,*

είτε περνάω ευχάριστα με τον εαυτό μου», «Πλήττω αλλά μπορεί και να εκμεταλλεύομαι αυτή την ηρεμία»

Στον Πίνακα 9, που ακολουθεί, φαίνεται η κατανομή των απαντήσεων των συμμετεχόντων ως προς τη στάση τους απέναντι στην κυριολεκτική μοναξιά.

Πίνακας 9. Κατανομή απαντήσεων ως προς τη στάση των ενηλίκων απέναντι στην κυριολεκτική μοναξιά

<i>Όταν δεν είναι κανείς γύρω μου, εγώ..</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Αρνητική βαθμολόγηση	37	32,5
Θετική βαθμολόγηση	53	46,5
Αμφιθυμική βαθμολόγηση	24	21,1

Όπως φαίνεται, στις πιο συχνές απαντήσεις (ποσοστό 46.5%) των νεαρών ενηλίκων περιλαμβάνονται θετικά συναισθήματα για την κυριολεκτική μοναξιά (μη παραμετρικός έλεγχος, $\chi^2=11,105$, $df=2$, $p<.01$). Τη χαρακτηρίζουν ως ευκαιρία ή κίνητρο να επιδοθούν σε δραστηριότητες προς όφελος του εαυτού τους υπό πλήρη ελευθερία και ηρεμία.

Από την άλλη πλευρά, οι απαντήσεις με αρνητική βαθμολόγηση (32.5%) σχετίζονται με αρνητικά συναισθήματα, όπως η μελαγχολία, ο φόβος και η ανία. Τέλος, όσοι από τους ενηλίκους επιδόθηκαν σε αμφιθυμική βαθμολόγηση δεν είχαν μια σαφώς θετική ή αρνητική στάση απέναντι στην κυριολεκτική μοναξιά. Συνήθως αναφέρονταν με αμφιθυμία στα συναισθήματα που βιώνουν, ενώ σε αρκετές περιπτώσεις ανέφεραν πως απολαμβάνουν τη μοναξιά «όταν διαρκεί για λίγο» και πως σύντομα αναζητούν την επικοινωνία με άλλους ανθρώπους.

«Όταν ένας άνθρωπος είναι μόνος,...»

Μέσα από την ανάλυση της συγκεκριμένης ερώτησης αναδύεται ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνεται κάθε υποκείμενο την κυριολεκτική μοναξιά γενικότερα. Πιο συγκεκριμένα οι πιο συχνές απαντήσεις κατηγοριοποιήθηκαν ως εξής:

- i.** Συναισθήματα μοναξιάς: *«Έχει αποξενωθεί από τον κόσμο», «Είναι μόνος. Γιατί μόνοι ερχόμαστε στη ζωή και μόνοι φεύγουμε», «Δεν βρίσκονται άλλοι γύρω του», «Δεν έχει κανέναν δίπλα του»*

- ii. Αρνητικά συναισθήματα: «Σκέφτεται πράγματα που τον πληγώνουν», «Είναι κενός», «Επιβαρύνεται η ψυχολογία του», «Είναι μισός», «Νιώθει ανεπιθύμητος και μελαγχολικός», «Νιώθει αδύναμος, χωρίς κανένα στήριγμα», «Νιώθει φόβο», «Είναι δυστυχισμένος», «Έρχεται αντιμέτωπος με ψυχολογικά προβλήματα», «Πλήττει»
- iii. Θετικά συναισθήματα: «Ηρεμεί και γαληνεύει», «Μπορεί να χαλαρώσει», «Βρίσκει τον εαυτό του», «Κάνει όνειρα και σκέψεις που τον ηρεμούν», «Σχεδιάζει το μέλλον του», «Οργανώνει το πρόγραμμά του», «Ξεκουράζεται», «Απολαμβάνει τη μοναξιά του και αφήνεται στον ψυχισμό του», «Είναι εκείνος»
- iv. Αμφιθυμία: «Είναι είτε θλιμμένος είτε δημιουργικός», «Αν είναι για λίγο, ηρεμεί. Αλλιώς μπορεί να οδηγηθεί στην κατάθλιψη», «Μπορεί να περνά καλά ή να επιδιώξει να επαφή με άλλα άτομα», «Χρειάζεται χρόνο για τον εαυτό του αλλά έχει και ανάγκη κι από τους άλλους»
- v. Συμπαράσταση: «Χρειάζεται βοήθεια», «Μην αφήνετε τους ανθρώπους μόνους», «Χρειάζεται συντροφιά», «Θέλω να του κάνω παρέα για να νιώσει ασφαλής», «Χρειάζεται στήριξη από αγαπημένα του πρόσωπα», «Στενοχωριέμαι γι' αυτόν», «Τον πλησιάζω», «Τον θαυμάζω»
- vi. Αναγνώριση κινήτρου: «Θα πρέπει να αναζητά τρόπους διαχείρισης του χρόνου του και να γνωρίζει καλύτερα τον εαυτό του», «Καλό θα είναι να μάθει να την διαχειρίζεται και να ασχολείται με εποικοδομητικά πράγματα», «Πρέπει να βρίσκει άτομα να μιλήσει», «Προσπαθεί να βρει παρέα»

Για την ανάλυση των απαντήσεων χρησιμοποιήθηκε και πάλι το μοντέλο της αρνητικής, εποικοδομητικής και αμφιθυμικής βαθμολόγησης (βλ. Πίνακα 10).

Πίνακας 10. Κατανομή των απαντήσεων ως προς τη στάση των ενηλίκων απέναντι στη μοναξιά

Όταν ένας άνθρωπος είναι μόνος του,..	F	%
Αρνητική βαθμολόγηση	25	22,3
Θετική βαθμολόγηση	38	33,9
Αμφιθυμική βαθμολόγηση	27	24,1
Συμπαράσταση	22	19,6

Ωστόσο, οι συμμετέχοντες στο δείγμα μας τείνουν να απαντούν παρόμοια σε κάθε κατηγορία, δηλαδή δεν διαπιστώνεται μία ξεκάθαρη στάση απέναντι στη μοναξιά, καθώς απαντούν είτε αρνητικά είτε αμφιθυμικά είτε θετικά (μη παραμετρικός έλεγχος, $\chi^2= 5,214$, $df= 3$, $p>.05$). Παρόλα αυτά, προέκυψε και μια σημαντική παράμετρος η οποία δεν είχε παρατηρηθεί στις σχετικές έρευνες, η συμπαράσταση. Οι νεαροί ενήλικοι ανέφεραν κατά ένα μεγάλο ποσοστό (19.6%) την ανάγκη τους να παρέχουν βοήθεια και συμπαράσταση στους ανθρώπους που βιώνουν μοναξιά.

6.2.3 Επακόλουθο μοναξιάς

Για τη διερεύνηση του επακόλουθου της μοναξιάς δόθηκε η εξής ερώτηση: «Αφού περάσεις πολύ χρόνο μόνος σου, νιώθεις διαφορετικά μετά; Αν απάντησες «Ναι», γράψε τι ακριβώς νιώθεις τότε:»

Από τους 117 νεαρούς ενήλικους, οι 94 (ποσοστό 80.3%) απάντησαν πως νιώθουν διαφορετικά αφού περάσουν πολύ χρόνο μόνοι (βλ. Πίνακα 11). Από τις απαντήσεις τους, λοιπόν, προέκυψαν οι ακόλουθες κατηγορίες:

- i. Συναισθήματα μοναξιάς: *«Νιώθω αποκομμένη», «Συνηθίζω κι έτσι είναι πιο ήπια η μοναξιά μου», «Νιώθω μοναξιά», «Νιώθω μόνη μου σαν αν μην έχω κάποιον άλλο δίπλα μου, ενώ έχω»*
- ii. Αρνητικά συναισθήματα: *«Μετά από πολλή ώρα μοναξιάς υπάρχει πλήξη και μελαγχολία», «Νιώθω θλιμμένος», «Νιώθω ότι είμαι κάπως αδύναμη», «Αντιμετωπίζω δυσκολία στο να επικοινωνήσω με τους άλλους», «Νιώθω άσχημα και πνίγομαι», «Νιώθω ότι αρχίζω να βαριέμαι, ότι δεν περνά δημιουργικά ο χρόνος μου»*
- iii. Θετικά συναισθήματα: *«Νιώθω πιο ήρεμη», «Αισθάνομαι ήρεμη, χαλαρή και πιο δυναμική», «Είμαι πιο αποφασιστική», «Έχω περισσότερη ενέργεια», «Νιώθω αισιοδοξία», «Νιώθω ανακούφιση κα ζωντάνια», «Συνειδητοποιώ πως, εφόσον το θέλω, μπορώ να κάνω τα πάντα και έτσι κάθε στενοχώρια απομακρύνεται και έρχεται η αποφασιστικότητα», «Μεγάλη ευχαρίστηση αισθάνομαι», «Ολοκληρωμένος», «Νιώθω χαρά γιατί μπόρεσα να αφιερώσω χρόνο στον εαυτό μου», «Νιώθω ελευθερία», «Συνειδητοποιώ ότι υπάρχει αγάπη και καλοσύνη στην καρδιά μου»*

- iv. Αμφιθυμία: «Νιώθω αναζωογονημένη αλλά ταυτόχρονα νιώθω ότι πρέπει να ξαναμπώ στους ρυθμούς του έξω κόσμου», «Αποφορτίζομαι από την πίεση της ημέρας και νιώθω γαλήνη αλλά και πιο έντονη την επιθυμία να δω τους φίλους μου», «Νιώθω άλλοτε χαρούμενος και άλλοτε στενοχωρημένος», «Μπορεί να νιώθω είτε στενοχώρια είτε ηρεμία. Εξαρτάται από το μέρος που βρίσκομαι και τι συμβαίνει γενικότερα στη ζωή μου», «Μερικές φορές ήρεμη και άλλοτε, αν δεν αισθάνομαι καλά, θλίψη», «Είτε δύναμη είτε φόβο»
- v. Ονειροπόληση, στοχασμός, επίλυση προβλήματος: «Σκέφτομαι τα μειονεκτήματα και τα λάθη μου και προσπαθώ να τα διορθώσω», «Σκέφτομαι ότι στη ζωή πρέπει να ανθρώπους δίπλα σου», «Συνειδητοποιώ κάποια πράγματα καλύτερα», «Σιγά-σιγά το ξεπερνάω», «Αναθεωρώ πράγματα», «Καταλήγω σε μια λύση για όσα με ταλανίζουν», «Έχω κάνει μια ενδοσκόπηση και είμαι πιο συγκεντρωμένη», «Σκέφτομαι τα προβλήματά μου και προσπαθώ να βρω λύσεις», «Επαναπροσδιορίζω τους στόχους μου», «Αναρωτιέμαι γιατί να είμαι μόνη»
- vi. Αναγνώριση κινήτρου: «Νιώθω την ανάγκη να βγω και να κοινωνικοποιηθώ. Οτιδήποτε είναι καλύτερο από το να κάθεται μέσα και να λιώνεις», «Καταλαβαίνω πώς θα ήταν η ζωή χωρίς φίλους και οικογένεια και προσπαθώ να μην τους χάσω», «Θέλω να κάνω πολλά πράγματα»

Πίνακας 11. Κατανομή της συναισθηματικής κατάστασης των νεαρών ενηλίκων ως επακόλουθο της κυριολεκτικής μοναξιάς.

Επακόλουθο κυριολεκτικής μοναξιάς	f	%
Θετική βαθμολόγηση	63	67,0
Αρνητική βαθμολόγηση	11	11,7
Αμφιθυμική βαθμολόγηση	20	21,3

Η θετική βαθμολόγηση καταλαμβάνει το μεγαλύτερο ποσοστό (53.8%) στις απαντήσεις των υποκειμένων (μη παραμετρικός έλεγχος, $\chi^2=49,298$, $df=2$, $p<.001$). Εκείνο που διαφοροποιείται είναι ότι στο επακόλουθο της κυριολεκτικής μοναξιάς η αμφιθυμική βαθμολόγηση καταλαμβάνει τη δεύτερη θέση (17.1%), ενώ η αρνητική

τη δεύτερη (9.4%). Οι ενήλικοι ανέφεραν συχνότερα αμφίθυμα συναισθήματα³⁷ παρά αρνητικά.

Αν παρατηρήσει, μάλιστα, κανείς και τον τρόπο με τον οποίο τείνουν να απαντούν στο αν τους ταιριάζει ή όχι η επιδίωξη ή η αποφυγή της μοναξιάς, καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η αντίληψη για την κυριολεκτική μοναξιά στην ενήλικη ζωή χαρακτηρίζεται από θετικό πρόσημο (βλ. Πίνακα 12).

Πίνακας 12. Κατανομή συχνοτήτων των απαντήσεων ως προς την αποφυγή και την επιδίωξη της μοναξιάς

Αποφυγή και επιδίωξη μοναξιάς	Μου ταιριάζει		Δε μου ταιριάζει	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Συνήθως αποφεύγω να μένω μόνος ¹	47	40,2	70	59,8
Κάποιες φορές επιδιώκω να μείνω μόνος ²	92	78,6	25	21,4

1 Non-parametric statistics, Binomial test, $p < .05$

2 Non-parametric statistics, Binomial test, $p < .001$

6.2.4 Ευεργετική μοναξιά

Από την ποιοτική ανάλυση που προηγήθηκε για τη στάση απέναντι στην κυριολεκτική μοναξιά και το επακόλουθο αυτής επικράτησε η θετική βαθμολόγηση, υπό την έννοια οι νεαροί ενήλικοι αντιμετώπιζαν ως επί το πλείστον τη μοναξιά τους με θετικό τρόπο. Το γεγονός αυτό μας παραπέμπει στην όψη της ευεργετικής μοναξιάς, της δημιουργικής και εποικοδομητικής, δηλαδή, αξιοποίησης του χρόνου κατά τον οποίο μένουν μόνοι.

Για τη συστηματικότερη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο αντιμετωπίζουν την ευεργετική μοναξιά δημιουργήθηκαν ερωτήσεις κλειστού τύπου με βάση την Κλίμακα Ευεργετικής Μοναξιάς των παιδιών (Βογιατζόγλου, 2008). Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες καλούνταν να απαντήσουν σε 10 ερωτήσεις αναφορικά με το πόσο συχνά επιδίδονται σε συγκεκριμένες μοναχικές δραστηριότητες, οι οποίες καλύπτουν ένα ευρύτερο φάσμα ενδιαφερόντων (βλ Πίνακα 13). Στην ερώτηση, μάλιστα, «Άλλο» μπορούσαν να συμπληρώσουν

³⁷ Όπως και στην προηγούμενη ερώτηση, η διάρκεια της μοναξιάς διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο. Συχνά αναφέρουν ότι, αν και απόλαυσαν το χρονικό διάστημα της μοναξιάς, δεν άντεξαν για μεγάλο χρονικό διάστημα και σύντομα επιδόθηκαν σε αναζήτηση συντροφιάς.

επιπρόσθετα κάποια μοναχική δραστηριότητα η οποία δε συγκαταλεγόταν στις προαναφερθείσες.

Πίνακας 13.Κατανομή των συχνοτήτων των δραστηριοτήτων της ευεργετικής μοναξιάς

<i>Δραστηριότητες ευεργετικής μοναξιάς</i>	Καθόλου	Συχνά	Πολύ Συχνά
Συγκεντρώνομαι καλύτερα στο έργο που κάνω	4 (3,4 %)	16 (13,7 %)	97 (82,9 %)
Ολοκληρώνω κάποια εργασία που είχα αφήσει ημιτελή	5 (4,3 %)	33 (28,2 %)	79 (67,5 %)
Ασχολούμαι με πράγματα που με ενδιαφέρουν	1 (0,9 %)	28 (23,9 %)	88 (75,2 %)
Βλέπω τηλεόραση / Διαβάζω ένα βιβλίο / χαλαρώνω	1 (0,9 %)	21 (17,9 %)	94 (80,3 %)
Επικοινωνώ με φίλους στο τηλέφωνο ή στο διαδίκτυο	5 (4,3 %)	28 (23,9 %)	84 (71,8 %)
Ασχολούμαι με ζωγραφική, μουσική, σινεμά / θέατρο	27 (23,1 %)	43 (36,8 %)	47 (40,2 %)
Βγαίνω από το σπίτι / περπατάω / πάω γυμναστήριο	20 (17,1 %)	42 (35,9 %)	45 (47,0 %)
Κάνω σχέδια / πλάνα για το μέλλον / ονειροπολώ	16 (13,7 %)	35 (29,9 %)	66 (56,4 %)
Σερφάρω στο Ίντερνετ	0 (0,0 %)	26 (22,2 %)	91 (77,8 %)

Όπως προκύπτει από τα παραπάνω, οι νεαροί ενήλικοι φαίνεται ότι αξιοποιούν «Πολύ Συχνά» την ώρα που βρίσκονται μόνοι τους επιδιόδομενοι σε δραστηριότητες που τους ενδιαφέρουν. Όπως φαίνεται, μάλιστα, από τον Πίνακα 14, από τους 117 συμμετέχοντες οι 31 πρόσθεσαν συμπληρωματικές μοναχικές δραστηριότητες, οι οποίες κατηγοριοποιήθηκαν ως εξής:

Πίνακας 14.Κατανομή συχνοτήτων των συμπληρωματικών δραστηριοτήτων της ευεργετικής μοναξιάς

<i>Συμπληρωματικές δραστηριότητες</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Οικιακές ενασχολήσεις	9	29,0
Εσωτερική αναζήτηση	5	16,1
Προσωπική φροντίδα	9	29,0
Εκτόνωση	8	25,8

Οι απαντήσεις οι οποίες εντάχθηκαν στην κατηγορία «Οικιακές ενασχολήσεις» αφορούσαν μοναχικές δραστηριότητες, όπως το μαγείρεμα και το καθάρισμα, ενώ εκείνες οι οποίες ανήκαν στην «Προσωπική Φροντίδα» περιλάμβαναν κυρίως δραστηριότητες περιποίησης του εαυτού. Στην κατηγορία «Εκτόνωση»

συμπεριλήφθηκαν απαντήσεις, όπως ο χορός, το ποτό και το κλάμα, ενώ στην «Εσωτερική Αναζήτηση» μοναχικές δραστηριότητες, όπως η προσπάθεια επίλυσης προβλημάτων, η ενδοσκόπηση και η αυτοκριτική.

6.3 Ανίχνευση αλληλεπιδράσεων μεταξύ των μεταβλητών

6.3.1 Όψη παιδικής μοναξιάς και περιεχόμενο αυτοβιογραφικής μνήμης

Όταν οι νεαροί ενήλικοι αφηγούνται μια ανάμνηση της παιδικής τους ηλικίας, η οποία αναφέρεται σε μια εμπειρία μοναξιάς, φαίνεται να υπάρχει μια επίδραση της όψης της παιδικής μοναξιάς στο περιεχόμενο της αφήγησης ($\chi^2 = 43,779$, $df=8$, $p < .001$).

Αναλυτικότερα, όταν οι νεαροί ενήλικοι αφηγούνταν ένα περιστατικό επώδυνης μοναξιάς έτειναν να είναι περισσότερο αναλυτικοί στις αφηγήσεις τους (65.6%). Οι αφηγήσεις τους χαρακτηρίζονταν ως επαρκείς κατά ένα ποσοστό 22.2%, ενώ ως ελλιπείς χαρακτηρίζονταν οι αφηγήσεις κατά ένα ποσοστό 12.2%. Στην περίπτωση της κυριολεκτικής μοναξιάς, υπερερούσαν και πάλι οι αναλυτικές αφηγήσεις (56.2%), ενώ ακολουθούσαν οι αφηγήσεις με ελλιπές περιεχόμενο (25%) και, τέλος, οι αφηγήσεις με επαρκές περιεχόμενο (18.8%). Στην περίπτωση της ευεργετικής μοναξιάς, από την άλλη πλευρά, υπήρχε μία μόνο αφήγηση το περιεχόμενο της οποίας ήταν ελλιπές. Τα παραπάνω ευρήματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 15.

Πίνακας 15. Συχνότητες ως προς το περιεχόμενο της αυτοβιογραφικής αφήγησης σε σχέση με την όψη της παιδικής μοναξιάς

Όψη παιδικής μοναξιάς	Περιεχόμενο αφήγησης		
	Αναλυτικό	Επαρκές	Ελλιπές
Κυριολεκτική	9 (56,2%)	3 (18,8%)	4 (25%)
Επώδυνη	59 (65,6%)	20 (22,2%)	11 (12,2%)
Ευεργετική	0 (0%)	0 (0%)	1 (100%)
Κενή απάντηση	0 (0%)	0 (0%)	8 (100%)
Δε θυμάμαι	0 (0%)	0 (0%)	2 (100%)

Παρατηρούμε, λοιπόν, ότι στην περίπτωση της επώδυνης μοναξιάς κυριαρχεί το αναλυτικό ύφος αφήγησης, ενώ στην περίπτωση της ευεργετικής μοναξιάς κυριαρχεί

το ελλειπές³⁸. Οι συμμετέχοντες, δηλαδή, φαίνεται ότι θυμούνται με περισσότερες λεπτομέρειες τις εμπειρίες επώδυνης μοναξιάς. Ενόψει των ανωτέρω, φαίνεται ότι δεν επιβεβαιώνεται η αρχική υπόθεση περί υψηλότερης θετικής συσχέτισης ανάμεσα στην παιδική ευεργετική μοναξιά και στο περιεχόμενο της αυτοβιογραφικής μνήμης. Αν και οι άνθρωποι τείνουν να ανακαλούν με πιο οργανωμένο και συνεκτικό τρόπο τα ευχάριστα γεγονότα (Wagenaar, 1986), κάτι τέτοιο δεν συνάδει με τα ευρήματα της συγκεκριμένης έρευνας για τη μοναξιά.

6.3.2 Παιδική μοναξιά και ενήλικη μοναξιά

Αλληλεπίδραση φαίνεται ότι υπάρχει και ανάμεσα στον τρόπο με τον οποίο βιώνει ένας νεαρός ενήλικος τη μοναξιά του και στην όψη της παιδικής μοναξιάς που ανασύρει από τη μνήμη του.

Αναλυτικότερα, διεξήγαμε one-way ANOVA, προκειμένου να ανιχνευθούν πιθανές διαφορές στην αίσθηση άγχους ανάλογα με την όψη της παιδικής μοναξιάς που ανακαλούν οι συμμετέχοντες. Φαίνεται, μάλιστα, ότι, όταν η αίσθηση άγχους είναι μεγαλύτερη, η όψη της μοναξιάς που ανακαλείται είναι επώδυνη ($F=2,652$, $df=4$, $p<.05$) (βλ. Πίνακα 16).

Πίνακας 16. Μέσοι όροι της αίσθησης άγχους κατά όψη μοναξιάς

<i>Αίσθηση άγχους</i>			
<i>Είδος μοναξιάς</i>	<i>M.O.</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>
Κυριολεκτική	2,4777	,45154	,11289
Επώδυνη	2,6440	,48287	,05090
Ευεργετική	2,5357	.	.
Κενή απάντηση	2,1027	,53331	,18855

6.3.3 Αίσθηση μοναξιάς στην ενήλικη ζωή και περιεχόμενο αυτοβιογραφικής μνήμης

Άγχος και περιεχόμενο αυτοβιογραφικής μνήμης

³⁸ Ο περιορισμένος αριθμός αφηγήσεων ευεργετικής μοναξιάς συνιστά έναν από τους περιορισμούς της παρούσας έρευνας.

Η διερεύνηση της πιθανής σχέσης ανάμεσα στην αίσθηση μοναξιάς που βιώνουν οι νεαροί ενήλικοι όταν είναι μόνοι και στο περιεχόμενο της αυτοβιογραφικής τους μνήμης αποτέλεσε έναν από τους βασικούς στόχους της παρούσας εργασίας. Σύμφωνα με την αρχική υπόθεση, αναμένεται ότι οι ενήλικες οι οποίοι βιώνουν μοναξιά η οποία συνδέεται με θετικά συναισθήματα παρουσιάζουν αναλυτικότερο περιεχόμενο στις αυτοβιογραφικές τους αφηγήσεις σε σχέση με τους ενήλικες, η μοναξιά των οποίων συνδέεται με αρνητικά συναισθήματα και άγχος.

Όσον αφορά στο άγχος, δεν φαίνεται να διαφοροποιείται κατά περιεχόμενο της αφήγησης ($F=2,635$, $df=2$, $p>.05$). Ωστόσο, ο post hoc έλεγχος LSD έδειξε ότι η διαφορά μεταξύ του επαρκούς και του ελλιπούς περιεχομένου αφήγησης ως προς την αίσθηση του άγχους, είναι στατιστικά σημαντική (μέση διαφορά=.3174, T.A.=.1393, $p<.05$ (βλ. Πίνακα 17).

Πίνακας 17. Μέσοι όροι αίσθησης άγχους κατά περιεχόμενο αφήγησης

Περιεχόμενο αφήγησης	Άγχος		
	Mean	Std. Deviation	Std. Error
Αναλυτικό	2,568	,459	,056
Επαρκές	2,763	,5412	,113
Ελλιπές	2,445	,508	,10

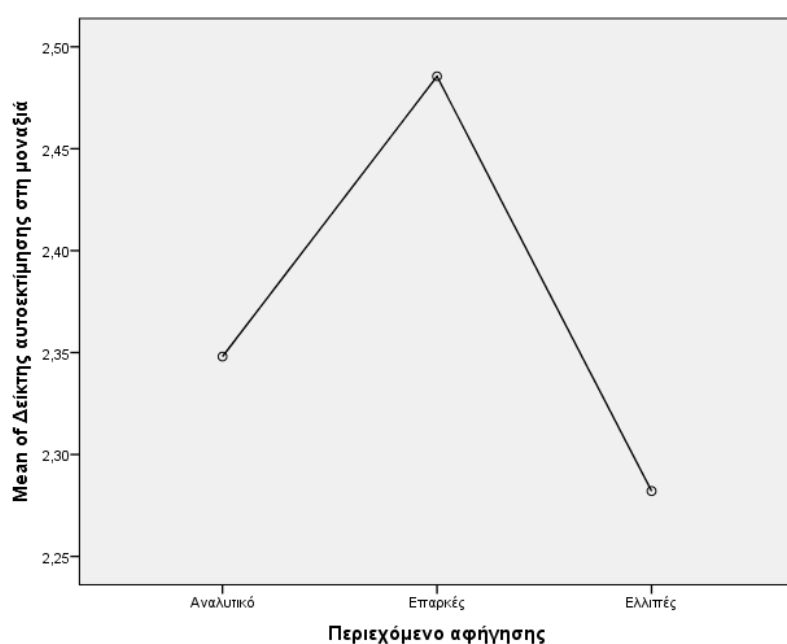
Συναισθηματική κατάσταση και περιεχόμενο αυτοβιογραφικής μνήμης

Επιπρόσθετα, προκειμένου να επιβεβαιωθεί η αρχική υπόθεση περί αναλυτικότερης αυτοβιογραφικής μνήμης στους νεαρούς ενήλικες οι οποίοι αντιμετωπίζουν τη μοναξιά με θετικά συναισθήματα, διερευνήθηκε η πιθανή αλληλεπίδραση μεταξύ του δείκτη συναισθηματικής κατάστασης και του περιεχομένου της αφήγησής τους. Εκείνο που παρατηρήθηκε ήταν ότι το περιεχόμενο της αφήγησης δεν διαφοροποιείται ανάλογα με τη συναισθηματική κατάσταση των συμμετεχόντων (one-way ANOVA, $F=1,137$, $df=2$, $p >.05$).

Αυτοεκτίμηση και περιεχόμενο αυτοβιογραφικής μνήμης

Παράλληλα, διερευνήθηκε η επίδραση της αυτοεκτίμησης στο περιεχόμενο της αφήγησης, προκειμένου να αποδειχθεί εμπειρικά αν όντως οι νεαροί ενήλικες οι οποίοι βιώνουν μοναξιά με θετικό τρόπο παρουσιάζουν αναλυτικότερο περιεχόμενο στις αυτοβιογραφικές τους αφηγήσεις. Εκείνο που παρατηρήθηκε ήταν ότι οι συμμετέχοντες με υψηλή αυτοεκτίμηση τείνουν να αφηγούνται αναμνήσεις με επαρκές περιεχόμενο (one-way ANOVA, $F=5,392$, $df=2$, $p<.01$) (βλ. Σχήμα 4).

Σχήμα 4. Μέσοι όροι αυτοεκτίμησης στη μοναξιά κατά περιεχόμενο αφήγησης



6.3.4 Διαφορές σε σχέση με το φύλο

Άγχος, αυτοεκτίμηση και συναισθηματική κατάσταση κατά φύλο

Από τη δοκιμασία t Τεστ για ανεξάρτητα δείγματα των ποσοτικών συνεχών μεταβλητών κατά φύλο προέκυψε ότι το φύλο επιδρά μόνο στην αίσθηση του άγχους, με τις γυναίκες να βιώνουν τη μοναξιά με εντονότερο άγχος σε σχέση με τους άνδρες ($t=-2,334$, $df=115$, $p<.05$) (βλ. Πίνακα 18).

Πίνακας 18. Μέσοι όροι άγχους, δείκτη αυτοεκτίμησης και δείκτη συναισθηματικής κατάστασης κατά φύλο

	Φύλο	Mean	Std. Deviation
Αίσθηση άγχους	Άνδρας	2,3832	,47268
	Γυναίκα	2,6346	,48760
Δείκτης αυτοεκτίμησης στη μοναξιά	Άνδρας	2,4551	,43604
	Γυναίκα	2,3333	,49504
Δείκτης συναισθηματικής κατάστασης	Άνδρας	2,3558	,43831
	Γυναίκα	2,5110	,65766

Όψη παιδικής μοναξιάς και φύλο

Από τις αφηγήσεις των νεαρών ενηλίκων προέκυψε ότι το φύλο επιδρά στατιστικώς σημαντικά στην όψη της παιδικής μοναξιάς ($\chi^2=20,105$, $df=4$, $p<.001$) και στο συναίσθημα της αφήγησης ($\chi^2=14,626$, $df=2$, $p<.01$).

Για την ακρίβεια, η επώδυνη μοναξιά επικράτησε στις αφηγήσεις των γυναικών σε ποσοστό 84.6%, ενώ στις αφηγήσεις των ανδρών σε ποσοστό 50%. Οι άνδρες αναφέρθηκαν, ωστόσο, πιο συχνά σε καταστάσεις κυριολεκτικής μοναξιάς (ποσοστό 23.1%), ενώ οι γυναίκες λιγότερο (ποσοστό 11%). Συγχρόνως, οι άνδρες δεν απάντησαν καθόλου στο ερώτημα περί αφήγησης σε μεγαλύτερο ποσοστό (19.2%) σε σχέση με τις γυναίκες (ποσοστό 3.3%). Μάλιστα, ενώ καμία γυναίκα δε δήλωσε αδυναμία ανάκλησης μιας συγκεκριμένης εμπειρίας μοναξιάς, οι άνδρες απάντησαν πως δεν είναι σε θέση να θυμηθούν μια ανάλογη εμπειρία σε ποσοστό 7.7%. Τέλος, στην περίπτωση της ευεργετικής μοναξιάς δόθηκε μία μόνο απάντηση, η οποία προήλθε από γυναίκα (ποσοστό 1.1%). Ακολουθούν αναλυτικότερα οι συχνότητες της όψης της παιδικής μοναξιάς κατά φύλο στον Πίνακα 19.

Πίνακας 19. Συχνότητες όψης παιδικής μοναξιάς κατά φύλο

		Φύλο	
		Άνδρας	Γυναίκα
Όψη παιδικής μοναξιάς	Κυριολεκτική	6 (23,1 %)	10 (11%)
	Επώδυνη	13 (50%)	77 (84,6%)
	Ευεργετική	0 (0%)	1 (1,1%)
	Κενή απάντηση	5 (19,2%)	3 (3,3%)
	Δε θυμάμαι	2 (7,7%)	0 (0%)

Συναίσθημα αφήγησης και φύλο

Όσον αφορά στην επίδραση του φύλου στην ποιότητα του συναισθήματος στην αφήγηση, προέκυψε ότι τόσο στις αφηγήσεις των ανδρών όσο και στις αφηγήσεις των γυναικών κυριαρχεί η αναφορά σε αρνητικά συναισθήματα. Ωστόσο, οι γυναίκες αναφέρθηκαν σε αρνητικά συναισθήματα σε ποσοστό 95,6%, ενώ οι άνδρες σε ποσοστό 73,1%. Ακριβώς επειδή οι άνδρες δεν απάντησαν καθόλου στην ερώτηση περί αφήγησης (βλ. Πίνακα 19) πιο συχνά από τις γυναίκες, η απουσία συναισθηματικής αναφοράς ανέρχεται σε ποσοστό 26.9% για τους άνδρες, ενώ στην περίπτωση των γυναικών σε ποσοστό 3.3%. Σε πλήρη αντιστοιχία με την παρατήρηση της μοναδικής απάντησης περί ευεργετικής μοναξιάς, έρχεται και η μοναδική απάντηση με αναφορά σε θετικά συναισθήματα, η οποία ανήκει σε γυναίκα. Στον Πίνακα 20 μπορούμε να δούμε αναλυτικότερα την κατανομή των συναισθημάτων αφήγησης κατά φύλο.

Πίνακας 20. Συχνότητες συναισθήματος αφήγησης κατά φύλο

		Φύλο	
		Άνδρας	Γυναίκα
Συναίσθημα αφήγησης	Θετικό	0 (0%)	1 (1,1%)
	Αρνητικό	19 (73,1%)	87 (95,6%)
	Απόν	7 (26,9%)	3 (3,3%)

Περιεχόμενο αφήγησης και φύλο

Από τις αφηγήσεις των νεαρών ενηλίκων προέκυψε και μια σημαντική παρατήρηση ως προς την επίδραση του φύλου στο περιεχόμενο της αυτοβιογραφικής τους μνήμης ($\chi^2 = 19,343$, $df=2$, $p < .001$).

Αναλυτικότερα, το περιεχόμενο των αυτοβιογραφικών αναμνήσεων των γυναικών ακολουθούσε μια φθίνουσα πορεία από το αναλυτικό έως το ελλιπές. Από τις 91 γυναικείες αφηγήσεις οι 59 (64.8%) αναφέρονταν με λεπτομέρειες σε κάθε πτυχή της μοναχικής εμπειρίας που βίωσαν ως παιδιά. Οι 20 (22%) αναφέρονταν σε αρκετές παραμέτρους παραλείποντας όμως ταυτόχρονα ορισμένες. Τέλος, 12 από τις αφηγήσεις των γυναικών (13.2%) είχαν ελλιπές περιεχόμενο, υπό την έννοια ότι είτε δεν αναφέρονταν σε κάποιο συγκεκριμένο περιστατικό είτε παρέλειπαν πολλές από τις ερωτηθείσες παραμέτρους (χρόνος, πρόσωπα, συναισθήματα, τρόπος

αντιμετώπισης). Το περιεχόμενο των ανδρικών αφηγήσεων, απεναντίας, ήταν κατά βάση ελλιπές (53.8%). Ως αναλυτικές χαρακτηρίστηκαν 9 από τις 26 ανδρικές αφηγήσεις (34,6%), ενώ ως επαρκείς χαρακτηρίστηκαν μόνο τρεις αφηγήσεις (11.5%). Στον Πίνακα 21 παρουσιάζονται αναλυτικά οι συχνότητες του περιεχομένου της αφήγησης κατά φύλο.

Πίνακας 21. Συχνότητες περιεχομένου της αυτοβιογραφικής αφήγησης κατά φύλο

		Περιεχόμενο αφήγησης		
		Αναλυτικό	Επαρκές	Ελλιπές
Φύλο	Άνδρας	9 (34,6%)	3 (11,5%)	14 (53,8%)
	Γυναίκα	59(64,8)	20(22%)	12 (13,2%)

Φαίνεται, λοιπόν, ότι επιβεβαιώνεται η υπόθεση περί αναλυτικότερου ύφους στις αφηγήσεις των γυναικών, γεγονός που ερμηνεύεται υπό το πρίσμα του κοινωνικο-πολιτισμικού πλαισίου της αυτοβιογραφικής μνήμης³⁹.

6.3.5 Ανάλυση συσχετίσεων

Από την ανάλυση συσχετίσεων κατά ζεύγη των μεταβλητών: Άγχος, Αυτοεκτίμηση και Συναισθηματική κατάσταση, προέκυψε ότι το Άγχος κατά την εμπειρία της ενήλικης μοναξιάς συσχετίζεται θετικά με τη Συναισθηματική κατάσταση (Pearson $r = .442$, $p < .001$) στην οποία βρίσκεται ο νεαρός ενήλικος. Αυτό σημαίνει ότι, όταν οι νεαροί ενήλικοι διακατέχονται από υψηλά επίπεδα άγχους, βρίσκονται και σε αρνητική συναισθηματική κατάσταση⁴⁰.

Το Άγχος, όμως, που βιώνεται από τους νεαρούς ενήλικους συσχετίζεται αρνητικά με την Αυτοεκτίμησή τους (Pearson $r = -.182$, $p < .05$), υπό την έννοια ότι όσο χαμηλότερα επίπεδα Άγχους βιώνουν, τόσο υψηλότερα είναι τα επίπεδα της Αυτοεκτίμησής τους. Η Αυτοεκτίμηση, ωστόσο, συσχετίζεται αρνητικά και με τη Συναισθηματική κατάσταση (Pearson $r = -.431$, $p < .001$), καθώς όταν αυξάνεται ο δείκτης Συναισθηματικής κατάστασης

³⁹ Το κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο της αυτοβιογραφικής μνήμης παρουσιάστηκε αναλυτικότερα στο πρώτο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας.

⁴⁰ Για τη συναισθηματική κατάσταση κατά τη διάρκεια της ενήλικης μοναξιάς χρησιμοποιήθηκαν οι ακόλουθες τιμές:

Θετική συναισθηματική κατάσταση ≤ 2

2 < Ουδέτερη συναισθηματική κατάσταση < 4

Αρνητική συναισθηματική κατάσταση ≥ 4

και οι νεαροί ενήλικοι διακατέχονται από αρνητικά συναισθήματα, τα επίπεδα της Αυτοεκτίμησής τους μειώνονται (βλ. Πίνακα 22).

Πίνακας 22. Ανάλυση συσχετίσεων κατά ζεύγη

	Άγχος	Αυτοεκτίμηση	Συναισθηματική κατάσταση
Άγχος	1	-,182 [*]	,442 ^{**}
Αυτοεκτίμηση	-,182 [*]	1	-,431 ^{**}
Συναισθηματική κατάσταση	,442 ^{**}	-,431 ^{**}	1

** p<.001, *p<.05

Συζήτηση

Βασικός στόχος της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση της αυτοβιογραφικής μνήμης νεαρών ενηλίκων ως προς μία εμπειρία μοναξιάς από την παιδική ηλικία. Επιμέρους στόχοι ήταν η προσπάθεια ερμηνείας της κατανόησης και της εμπειρίας της παιδικής μοναξιάς από τους νεαρούς ενηλίκους, η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο βιώνουν τη μοναξιά στο παρόν αλλά και η ανεύρεση πιθανών συσχετίσεων.

Στο πρώτο και θεωρητικό μέρος της εργασίας μελετήθηκαν βασικές πτυχές του περιεχομένου, της αναπτυξιακής πορείας και του κοινωνικο-πολιτισμικού πλαισίου τόσο της αυτοβιογραφικής μνήμης όσο και της μοναξιάς, ενώ στη συνέχεια επιχειρήθηκε μια από κοινού ανάλυση και κριτική συζήτηση των δύο κεντρικών εννοιών. Στο δεύτερο και ερευνητικό μέρος παρουσιάστηκαν οι στόχοι, η μεθοδολογία και τα ευρήματα της έρευνας υπό το πρίσμα της ποσοτικής και ποιοτικής ανάλυσης.

Ανακεφαλαιώνοντας, λοιπόν, καταλήγουμε στις ακόλουθες παρατηρήσεις:

i. Ευρήματα

Μοναξιά παιδικής ηλικίας: Η κυρίαρχη όψη της μοναξιάς σε αναμνήσεις νεαρών ενηλίκων δεν έχει έως τώρα διερευνηθεί συστηματικά. Μέσα από την ποιοτική ανάλυση του περιεχομένου των αυτοβιογραφικών αφηγήσεων προέκυψε ότι η πλειοψηφία των νεαρών ενηλίκων ανακάλεσε μια εμπειρία επώδυνης μοναξιάς. Αξίζει, επίσης, να σημειωθεί ότι, από το σύνολο των αφηγήσεων, υπήρχε μόνο μία αναφορά στην όψη της ευεργετικής μοναξιάς. Η όψη, λοιπόν, της ευεργετικής, δημιουργικής και επικοδομητικής μοναξιάς φαίνεται να παραμελείται, εύρημα που συμφωνεί με τη σχετική διεθνή βιβλιογραφία (Γαλανάκη, 2006^a, 2014). Ακόμη και οι ίδιοι οι μελετητές από το χώρο της ψυχιατρικής και της ψυχολογίας (π.χ. Winnicott, Moustakas, Suedfeld, Storr, Buchholz) άρχισαν να αναγνωρίζουν τη σημασία που έχει για την ανθρώπινη ζωή τις τελευταίες μόλις δεκαετίες (Βογιατζόγλου, 2008).

Επίσης, μέσα από μια αναπτυξιακή προσέγγιση του χρονολογικού προσδιορισμού των αναμνήσεων, διαπιστώθηκε ότι οι μνημονικές αναπαραστάσεις των νεαρών ενηλίκων εστιάζουν στη σχολική ηλικία. Επομένως, υποστηρίζεται μερικώς η Υπόθεση 1, σύμφωνα με την οποία αναμένεται αφενός ένας περιορισμός των αυτοβιογραφικών αναμνήσεων στην προσχολική ηλικία λόγω του φαινομένου της

παιδικής αμνησίας και αφετέρου μια διόγκωση στην προεφηβική ηλικία. Πράγματι, ενώ ο μικρότερος αριθμός συμμετεχόντων αναφέρθηκε στην προσχολική ηλικία, η πλειοψηφία τους δεν αφηγήθηκε μια εμπειρία από την προεφηβική ηλικία αλλά από τη σχολική. Το συγκεκριμένο εύρημα ενδεχομένως να ερμηνεύεται από τη μέση ηλικία του δείγματος (22.2 έτη). Σύμφωνα με τις παρατηρήσεις των Rubin, Wetzler και Nebes (1986), η ηλικία κατά την οποία καλείται να θυμηθεί κανείς ένα γεγονός παίζει καθοριστικό ρόλο, καθώς διόγκωση αυτοβιογραφικών αναμνήσεων παρουσιάζουν ως επί το πλείστον άτομα ηλικίας 50 έως 70 ετών.

Επιπρόσθετα, υποστηρίζεται η Υπόθεση 2 αναφορικά με το σύνθετο αναπτυξιακό μοντέλο των Hymel, Tarulli, Hayden, Tomson και Terrell-Deutsch (1999), το οποίο υιοθετεί μια τρισδιάστατη προσέγγιση (συναισθηματική, γνωστική, διαπροσωπικών πλαισίων) για την κατανόηση της εμπειρίας της μοναξιάς από τα παιδιά. Επιβεβαιώνονται, μάλιστα, και οι προσθήκες που εισηγήθηκαν οι Γαλανάκη και Μπεζεβέγκης (2003) για την ερμηνεία της μοναξιάς από νεαρούς ενήλικους: η διάσταση του κινήτρου, η κοινωνική σύγκριση και η υλική υποστήριξη-ασφάλεια ως επιμέρους στοιχεία της γνωστικής διάστασης και ο περιορισμός ως επιμέρους διάσταση του σωματικού αποχωρισμού (διάσταση διαπροσωπικών πλαισίων).

Αυτοβιογραφική μνήμη: Για τη μελέτη του περιεχομένου της αυτοβιογραφικής μνήμης διερευνήθηκε ο βαθμός στον οποίο ο κάθε συμμετέχων αναφέρεται, καθώς αφηγείται στην ανάμνησή του, σε επιμέρους πτυχές της μοναχικής εμπειρίας που βίωσε, όπως ο χρόνος, τα πρόσωπα, τα συναισθήματα, ο τρόπος αντιμετώπισης και η διάσταση της μοναξιάς. Με βάση τα παραπάνω, διαπιστώθηκε ότι το περιεχόμενο των αφηγήσεων ήταν κατά πλειοψηφία αναλυτικό, λιγότερο ελλιπές και κατά το μικρότερο ποσοστό επαρκές.

Μοναξιά ενήλικης ζωής: Από την ποσοτική ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι οι περισσότεροι νεαροί ενήλικοι συνδέουν τη μοναξιά της ενήλικης ζωής με χαμηλή ή μέτρια αίσθηση άγχους, θετική συναισθηματική κατάσταση και μέτρια ή υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης. Αξίζει, επίσης, να σημειωθεί ότι οι νεαροί ενήλικοι περισσότερο επιδιώκουν παρά αποφεύγουν να μένουν μόνοι καθώς, επίσης, και ότι απολαμβάνουν τα οφέλη της ευεργετικής μοναξιάς επιδιόδομενοι σε μοναχικές δραστηριότητες.

Από την ανάλυση, μάλιστα, συσχετίσεων κατά ζεύγη, προέκυψε θετική συσχέτιση ανάμεσα στις μεταβλητές του Άγχους και της Συναισθηματικής κατάστασης. Αρνητική συσχέτιση παρατηρήθηκε ανάμεσα στις μεταβλητές τόσο του Άγχους και της Αυτοεκτίμησης, όσο και της Συναισθηματικής Κατάστασης και της Αυτοεκτίμησης.

Το Άγχος, βέβαια, που βιώνει ο νεαρός ενήλικος αποδείχθηκε ότι επηρεάζει και την όψη της παιδικής μοναξιάς που ανασύρει από τη μνήμη του. Όταν η αίσθηση άγχους είναι μεγαλύτερη, η όψη της μοναξιάς που ανακαλείται είναι επώδυνη.

Όψη παιδικής μοναξιάς και περιεχόμενο αυτοβιογραφικής μνήμης: Αν και παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση της όψης της παιδικής μοναξιάς στο περιεχόμενο της αφήγησης, δεν επιβεβαιώνεται η Υπόθεση 3 περί υψηλότερης θετικής συσχέτισης ανάμεσα στην παιδική ευεργετική μοναξιά και στο περιεχόμενο της αυτοβιογραφικής μνήμης. Αντιθέτως, εκείνο που παρατηρήθηκε ήταν ότι, όταν οι νεαροί ενήλικοι αφηγούνταν ένα περιστατικό επώδυνης μοναξιάς, έτειναν να είναι περισσότερο αναλυτικοί στις αφηγήσεις τους. Στο σημείο αυτό, βέβαια, θα πρέπει να επισημάνουμε ότι η μία και μοναδική αφήγηση ευεργετικής μοναξιάς δε συνιστά αντιπροσωπευτικό δείγμα.

Αίσθηση μοναξιάς στην ενήλικη ζωή και περιεχόμενο αυτοβιογραφικής μνήμης: Σύμφωνα με την Υπόθεση 4, αναμενόταν ότι οι ενήλικες οι οποίοι βιώνουν μοναξιά η οποία συνδέεται με θετικά συναισθήματα παρουσιάζουν αναλυτικότερο περιεχόμενο στις αυτοβιογραφικές τους αφηγήσεις σε σχέση με τους ενήλικες, η μοναξιά των οποίων συνδέεται με άγχος. Ωστόσο, από την ποσοτική ανάλυση των δεδομένων δε διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του άγχους και της συναισθηματικής κατάστασης στο περιεχόμενο της αυτοβιογραφικής μνήμης. Εκείνο που διαπιστώθηκε, ωστόσο, ήταν ότι οι συμμετέχοντες με υψηλότερη αυτοεκτίμηση έτειναν να αφηγούνται αναμνήσεις με επαρκές περιεχόμενο.

Θα πρέπει, όμως, να σημειωθεί ότι η παραπάνω Υπόθεση στηρίχθηκε στις παρατηρήσεις των Chae, Ogle και Goodman (2009), οι οποίοι μελέτησαν την ανάμνηση αρνητικών εμπειριών κατά την παιδική ηλικία υπό πρίσμα της θεωρίας

δεσμού του Bowlby⁴¹. Ωστόσο, στα πλαίσια της συγκεκριμένης έρευνας δε διερευνάται ο τύπος δεσμού, αλλά το αποτέλεσμα αυτού.

Διαφορές σε σχέση με το φύλο: Διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές φύλου, καθώς οι γυναίκες αναφέρθηκαν σε μεγαλύτερο ποσοστό σε αρνητικά συναισθήματα αναφορικά με τη μοναξιά της παιδικής ηλικίας. Το παραπάνω εύρημα φαίνεται να συμφωνεί και με τις παρατηρήσεις της Γαλανάκη (2008) σε κορίτσια σχολικής ηλικίας, τα οποία συνηθίζουν να χρησιμοποιούν πιο συχνά συναισθηματικούς όρους και να αναφέρουν την κατάθλιψη-μελαγχολία στις αφηγήσεις τους.

Παράλληλα, οι γυναίκες ήταν περισσότερο αναλυτικές στις αυτοβιογραφικές τους αφηγήσεις. Επιβεβαιώνεται, επομένως, η Υπόθεση 5, σύμφωνα με την οποία αναμένεται ότι οι γυναίκες παρουσιάζουν αναλυτικότερο περιεχόμενο στις αυτοβιογραφικές τους αφηγήσεις σε σχέση με τους άνδρες βάσει του κοινωνικο-πολιτισμικού πλαισίου της αυτοβιογραφικής μνήμης.

Ως γενικό συμπέρασμα, προκύπτει ότι επιτεύχθηκαν έως ένα βαθμό οι βασικοί αλλά επιμέρους στόχοι της παρούσας έρευνας. Αναφορικά με τη μοναξιά της παιδικής ηλικίας, αναδείχθηκε με σαφή τρόπο η ερμηνεία της από τους νεαρούς ενήλικες με βάση το μοντέλο των Hymel et al. (1999), προσδιορίστηκε ως κυρίαρχη όψη της η επώδυνη, ενώ επιβεβαιώθηκε εν μέρει η Υπόθεση περί χρονολογικού προσδιορισμού της ανάμνησης. Αναφορικά με τη μοναξιά της ενήλικης ζωής, διαπιστώθηκε η τάση των νεαρών ενηλίκων να την αντιμετωπίζουν με θετικό τρόπο. Τέλος, όσον αφορά στη συσχέτιση μοναξιάς και αυτοβιογραφικής μνήμης, δεν επιβεβαιώθηκαν οι Υποθέσεις περί επίδρασης της όψης της παιδικής μοναξιάς και της ενήλικης μοναξιάς στο περιεχόμενο της αυτοβιογραφικής μνήμης. Επιβεβαιώθηκε, όμως, η επίδραση του φύλου στο περιεχόμενό της.

ii. Περιορισμοί έρευνας

Ένας από τους περιορισμούς της έρευνας αφορούσε στο δείγμα. Όπως ήδη αναφέρθηκε, στην έρευνα συμμετείχαν προπτυχιακοί φοιτητές του Τμήματος

⁴¹ Ο αγχώδης τύπος δεσμού συνδέεται με δυσκολία ανάκλησης οδυνηρών περιστατικών. Υποθέτουμε, δηλαδή, ότι οι νεαροί ενήλικοι, οι οποίοι βιώνουν με έντονο άγχος τη μοναξιά, είχαν διαμορφώσει ανασφαλή τύπο δεσμού και επομένως θα εμφανίζουν δυσκολία στο ανακαλέσουν οργανωμένα και συνεκτικά μια εμπειρία μοναξιάς από την παιδική ηλικία.

Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Κρήτης. Στο συγκεκριμένο τμήμα φοιτούν κατά πλειοψηφία γυναίκες, με αποτέλεσμα να είναι αδύνατη η ύπαρξη ίσου αριθμού γυναικών και ανδρών στο δείγμα. Επίσης, ενώ ανάμεσα στους αρχικούς στόχους της έρευνας βρισκόταν και η διερεύνηση αναπτυξιακών διαφορών, τελικά δε συμπεριλήφθηκε εξαιτίας του μικρού ηλικιακού εύρους.

Ένας ακόμη περιορισμός αφορούσε στη δημιουργία αυτοσχέδιων ερωτήσεων βάσει επιμέρους Κλιμάκων (βλ. Κλίμακα Ευεργετικής Μοναξιάς, Βογιατζόγλου 2008) για τις ανάγκες της συγκεκριμένης έρευνας. Τέλος, η απουσία τεκμηριωμένου εργαλείου για την κατηγοριοποίηση του περιεχομένου της αυτοβιογραφικής μνήμης σε αναλυτικό, επαρκές και ελλιπές δημιουργούσε επιμέρους δυσκολία στην ανάλυση των δεδομένων.

iii. Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Η υπόθεση σύμφωνα με την οποία αναμένεται ότι οι ενήλικες, οι οποίοι βιώνουν μοναξιά η οποία συνδέεται με θετικά συναισθήματα, παρουσιάζουν αναλυτικότερο περιεχόμενο στις αυτοβιογραφικές τους αφηγήσεις σε σχέση με τους ενήλικες, η μοναξιά των οποίων συνδέεται με άγχος, εδράζεται στις παρατηρήσεις των Chae, Ogle και Goodman (2009). Επομένως, μια επιμέρους έρευνα θα μπορούσε να εστιάσει στη διερεύνηση της επίδρασης του δεσμού στην αυτοβιογραφική μνήμη για τη μοναξιά της παιδικής ηλικίας.

Για να διερευνηθεί, επίσης, πιο εμπειριστατωμένα η πιθανή σχέση ανάμεσα στην όψη της παιδικής μοναξιάς και στο περιεχόμενο της αυτοβιογραφικής μνήμης του ατόμου, θα μπορούσε να ζητηθεί από κάθε υποκείμενο να αφηγηθεί μία εμπειρία κυριολεκτικής, επώδυνης και ευεργετικής. Έτσι, θα μπορούσε να αναδειχθεί με πιο σαφή τρόπο, αν επιδρά η όψη της μοναξιάς στο περιεχόμενο της αυτοβιογραφικής μνήμης.

Για τη διερεύνηση αναπτυξιακών διαφορών, θα μπορούσαν να μελετηθούν συγκριτικά οι αυτοβιογραφικές αναμνήσεις παιδικής μοναξιάς ενηλίκων, μεσηλικών και ηλικιωμένων ατόμων.

Αν μελετήσει κανείς προσεκτικά τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, θα διαπιστώσει ότι, ενώ στην παιδική ηλικία κυριαρχεί η επώδυνη όψη της μοναξιάς, στην ενήλικη

ζωή οι συμμετέχοντες φαίνεται την αντιμετωπίζουν με θετικό τρόπο. Η συναισθηματική ρύθμιση φαίνεται, λοιπόν, ότι μεσολαβεί ανάμεσα στην παρελθοντική εμπειρία και στην ανασυγκρότηση ενός εαυτού που δύναται να ανα-προσαρμόζεται στο παρόν. Η μελέτη εκκινεί τον επιστημονικό διάλογο για το πώς οι εμπειρίες μοναξιάς της παιδικής ηλικίας συνιστούν αντικείμενο αναστοχασμού και αναδιαπραγμάτευσης του εαυτού κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση.

Βιβλιογραφία

Anderson, L., Mullins, L. C. & Johnson, D. P. (1987). Parental intrusion versus social isolation: A dichotomous view of the sources of loneliness. *Journal of Social Behavior & Personality*, 2 (2), 125-134.

Bauer, P. (1996). What do infants recall of their lives. Memory for specific events by one to two year olds. *American Psychologist*, 51, 29-41

Bauer, P., Stennes, L. & Haight, J. (2003). Representation of the inner self in autobiographical memory: women's and men's use of internal states language in personal narratives. *Memory*, 11 (1), 27-42

Bauer, P. (2007). *Remembering the times of our lives: Memory in infancy and beyond*. Mahwah: N.J L. Erlbaum Associates

Benson, K., Jarvi, S., Arai, Y., Thielbar, P., Frye, K. & MacDonald, B. (1992). Socio-Historical Context and Autobiographical Memories: Variations in the Reminiscence Phenomenon. Στο: M. Conway, D. Rubin, H. Spinnler & W. Wagenaar (επιμ.), *Theoretical perspectives on Autobiographical Memory*. Netherlands: Kluwer Academic Publishers, 313-322

Berntsen, D. & Rubin, D. (2004). Cultural life scripts structure recall from autobiographical memory. *Memory & Cognition*, 32 (3), 427-442

Bird, A. & Reese, E. (2006). Emotional reminiscing and the development of an autobiographical self. *American Psychological Association*, 42 (4), 613-626

Βογιατζόγλου, Π. (2008). *Η ευεργετική μοναξιά στην παιδική ηλικία: Κατασκευή κλίμακας και προτάσεις για παιδαγωγικές εφαρμογές*. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα

Βοσνιάδου, Σ. (2011). *Εισαγωγή στην ψυχολογία: Βιολογικές, αναπτυξιακές και συμπεριφοριστικές προσεγγίσεις*. Αθήνα: Gutenberg

Bruner, J. (2009). *Δημιουργώντας ιστορίες. Νόμος, λογοτεχνία, ζωή*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Buckner, J. & Fivush, R. (1998). Gender and self in children's autobiographical narratives. *Applied Cognitive Psychology*, 12, 407-429

Γαλανάκη, Ε. (2006α). *Μοναξιά: Αναπτυξιακή προσέγγιση*. Αθήνα: Ατραπός.

Γαλανάκη, Ε. (2006β). Αναμνήσεις ενηλίκων από τη μοναξιά στην παιδική ηλικία. *Ψυχολογία*, 13 (2), 37-55

Galanaki, E. (2008). Children's perceptions of loneliness. *Hellenic Journal of Psychology*, 5(3), 258-280

Γαλανάκη, Ε. (2014). *Μοναξιά: Το παράδοξο της ανθρώπινης φύσης*. Αθήνα: Gutenberg.

Γαλανάκη, Ε. & Μπεξεβέγκης, Η. (2003). *Η μοναξιά στο παιδί σχολικής ηλικίας. Πώς την ορίζει, πού την αποδίδει και πώς την αντιμετωπίζει*. Ανακοίνωση στο 8^ο πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας, Ελληνική Ψυχολογική εταιρεία-Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Chae, Y., Ogle, C. M. & Goodman (2009). Remembering negative childhood experiences. An attachment theory perspective. In: J. Quas & R. Fivush (edt.), *Emotion and Memory in Development*. Oxford: University Press

Conway, M. & Pleydell-Pearce, C. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107, 261-288

DiTomaso, E. & Spinner, B. (1997). Social and Emotional Loneliness: A reexamination of Weiss Typology of Loneliness. *Personal Individual Difference*, 22 (3), 417-427

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

Eysenck, M. W. (2010). *Βασικές αρχές γνωστικής ψυχολογίας*. Αθήνα: Gutenberg

Fivush, R. & Nelson, K. (2004). Culture and Language in the Emergence of Autobiographical Memory. *American Psychological Society*, 15, 573-577

Freud, S (1920/1981). *Au-dela du principe du plaisir. Essais de Psychanalyse*, Paris, Petite Bibliotheque Payot

Haden, C. (2003). Joint encoding and joint reminiscing: Implications for young children's understanding and remembering of personal experiences. Στο: R. Fivush & C. Haden (επιμ.), *Autobiographical memory and the construction of a narrative self*. Mahwah: [Lawrence Erlbaum Associates](#)

Hayne, H. & MacDonald, S. (2003). The socialization of autobiographical memory in children and adults: The roles of culture and gender. Στο: R. Fivush & C. Haden (επιμ.), *Autobiographical memory and the construction of a narrative self*. Mahwah: [Lawrence Erlbaum Associates](#)

Hymel, S., Tarulli, D., Hayden Thomson, L., & Terrell-Deutsch, B. (1999). Loneliness through the eyes of children. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 80-106). Cambridge, MA: Cambridge University Press

Kandel, E.R. (1999). Biology and the future of Psychoanalysis: a new intellectual framework for psychiatry revisited. *American Journal of Psychiatry*, 156,505-524.

Καφέτσιος, Κ. (2003). Ενεργά μοντέλα δεσμού ενηλίκων και ψυχική υγεία: Επισκόπηση της περιοχής και προτάσεις για κλινική εφαρμογή και έρευνα. *Encephalos*, 40, 30-45

Καφέτσιος, Κ. (2005). *Δεσμός, Συναίσθημα και Διαπροσωπικές Σχέσεις*. Αθήνα: Τυπωθήτω/Δαρδανός

Κουγιουμουτζάκης, Γ. & Τσούρτου, Β. (1999). Η ανάπτυξη των αισθήσεων του εαυτού κατά τον Stern. *Παιδί και Έφηβος: Ψυχική Υγεία και Ψυχοπαθολογία*, 1, 36-65.

Laible, D. J. & Thompson, R. A. (2000). Mother-child discourse, attachment security, shared positive affect, and early conscience development. *Child Development*, 71 (5), 1424-1440

Mahler, M. S., Pine, F. & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant*. New York: Basic Books

Μάνιου-Βακάλη, Μ. (1995). *Μάθηση-μνήμη-λήθη*. Θεσσαλονίκη: Γραφικές Τέχνες

Mijuskovic, B. (1977). Types of loneliness. *Journal of Human Behavior*, 14 (3), 24-29.

Μπαμπλέκου, Ζ. (2003). *Η ανάπτυξη της μνήμης: Γνωστική διαδρομή στην παιδική ηλικία*. Αθήνα: Τυπωθήτω

Μπαμπλέκου, Ζ. (2011). *Γνωστική ψυχολογία: Μοντέλα μνήμης*. Αθήνα: Gutenberg

Neisser, U. (1986). Nested structure in autobiographical memory. Στο: D. Rubin. (επιμ.), *Autobiographical memory*. Cambridge: Cambridge University Press, 71-80

Nelson, K. & Fivush, R. (2004). The emergence of autobiographical memory: A social cultural developmental theory. *American Psychological Association*, 111, 486-511

Oatley, K. & Jenkins, J. M. (2004). *Συγκίνηση. Ερμηνείες και Κατανόηση*. Αθήνα: Παπαζήση

Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). (Eds.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: Wiley.

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships. Vol. 3: Personal relationships in disorder*. London: Academic.

Rathbone, C., Moulin, C. & Conway, M. (2008). Self-centered memories: The reminiscence bump and the self. *Memory & Cognition*, 36 (8), 1403-1414

Reese, E., Haden, C. & Fivush, R. (1993). Mother-Child Conversations About the Past: Relationships of Style and Memory Over Time. *Cognitive Development*, 8, 403-430

Rotenberg, K.J. (1999). Parental antecedents of children's loneliness. In K.J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 176-200). Cambridge, MA: Cambridge University Press

Rotenberg, K. J., & Hymel, S. (Eds.). (1999). *Loneliness in childhood and adolescence*. New York: Cambridge University Press.

Rubenstein, C., Shaver, P., & Peplau, L. A. (1979). Loneliness. *Human Nature*, 2, 58-65.

Rubin, D., Wetzler, S. & Nebes, R. (1986). Autobiographical memory across lifespan. Στο: D. Rubin. (επιμ.), *Autobiographical memory*. Cambridge: Cambridge University Press, 202-220

Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books

Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.

Taylor, S. E. (1991). Asymmetrical Effects of Positive and Negative Events: The Mobilization-Minimization Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110 (1), 67-85

Τσαντηρόπουλος Α. (2004). Η φωτογραφική απεικόνιση ως μνήμη εκλιπόντος προσώπου. *Πρακτικά του Συμποσίου: Το αβέβαιον του θανάτου. Μια διεπιστημονική προσέγγιση*. Τμήμα Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών, Πανεπιστήμιο Κρήτης, Αθήνα

Williams, H.L., Conway, M.A. & Cohen, G. (2008). Autobiographical Memory. In G. Cohen & M.A. Conway (eds.), *Memory in the Real World*. London: Psychology Press. pp. 21-90.

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press.

Weiss, R. S. (1974). The provisions of social relationships. In Z. Rubin (Ed.), *Doing unto others: Joining, molding, conforming, helping, loving* (pp. 17-26). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall

Wetzler, S. & Sweeney, J. (1986). Childhood amnesia: an empirical demonstration. Στο: D. Rubin. (επιμ.), *Autobiographical memory*. Cambridge: Cambridge University Press, 191-201

Παράρτημα

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΜΕ ΘΕΜΑ: «ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΟΝΑΞΙΑ»

Αγαπητοί φοιτητές/ αγαπητές φοιτήτριες,

Το παρόν ερωτηματολόγιο διερευνά τη μοναξιά. Η χορήγησή του γίνεται στο πλαίσιο εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Πολιτισμός και Ανθρώπινη Ανάπτυξη» στο Τμήμα Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Κρήτης. Παρακαλώ απαντήστε με ειλικρίνεια. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου είναι ανώνυμη.

Σας ευχαριστώ για τη συμμετοχή σας.

Μαρία Κουβαρά

Φύλο

Άνδρας

Γυναίκα

Ημερομηνία γέννησης

Έτος: Μήνας:

Αισθάνομαι μοναξιά,

- | | | | | | |
|--|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| 1. όταν τα αγαπημένα μου πρόσωπα είναι μακριά | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 2. όταν ο φίλος μου δεν με καταλαβαίνει | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 3. όταν νιώθω αβοήθητος | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 4. όταν δεν μπορώ να καταλάβω τον άλλο | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 5. όταν ζητάω βοήθεια και κανείς δεν νοιάζεται | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 6. όταν χάσω κάποιον αγαπημένο | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 7. όταν είμαι άρρωστος και πρέπει να μείνω στο σπίτι | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 8. όταν δεν παίρνω στοργή / αγάπη | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 9. όταν ο άλλος δεν ασχολείται μαζί μου | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 10. όταν ο άλλος δεν ενδιαφέρεται για το πώς νιώθω | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 11. όταν ένας φίλος δεν επικοινωνεί μαζί μου | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 12. όταν είμαι μόνος σε ένα πολυσύχναστο μέρος | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 13. όταν περπατάω σε έναν πολυσύχναστο δρόμο | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 14. όταν είμαι μακριά από τον τόπο μου | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 15. όταν βρίσκομαι σε μία ερημική παραλία | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 16. όταν περπατάω σε έναν ερημικό δρόμο | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 17. όταν οδηγώ ή επιβαίνω σε όχημα σε μποτιλιάρισμα | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 18. όταν διασχίζω μία άδεια πλατεία | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 19. όταν χωρίζω με τον αγαπημένο φίλο μου | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 20. όταν ο αγαπημένος μου φίλος πάει ταξίδι | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 21. όταν μένω μόνος στο σπίτι | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 22. όταν βρίσκομαι μόνος ανάμεσα σε πολύ κόσμο | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 23. όταν κάνω παρέα με γνωστούς που δεν ξέρω καλά | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 24. όταν δεν έχω κοινά ενδιαφέροντα με τον άλλο | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 25. όταν μπαίνω σε κάποιο ιατρείο για εξετάσεις | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 26. όταν βρίσκομαι σε αίθουσα αναμονής | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 27. πριν δώσω προφορική συνέντευξη/ εξετάσεις | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |
| 28. όταν έχω μαλώσει με το φίλο μου | ποτέ <input type="checkbox"/> | σπάνια <input type="checkbox"/> | συχνά <input type="checkbox"/> | πολύ συχνά <input type="checkbox"/> | πάντα <input type="checkbox"/> |

Συνήθως αποφεύγω να μένω μόνος -η Μου ταιριάζει Δεν μου ταιριάζει

Κάποιες φορές επιδιώκω να μείνω μόνος -η Μου ταιριάζει Δεν μου ταιριάζει

Όταν μένω μόνος -η,

Φοβάμαι	ποτέ <input type="checkbox"/>	σπάνια <input type="checkbox"/>	συχνά <input type="checkbox"/>	πολύ συχνά <input type="checkbox"/>	πάντα <input type="checkbox"/>
Στενοχωριέμαι	ποτέ <input type="checkbox"/>	σπάνια <input type="checkbox"/>	συχνά <input type="checkbox"/>	πολύ συχνά <input type="checkbox"/>	πάντα <input type="checkbox"/>
Αγχώνομαι	ποτέ <input type="checkbox"/>	σπάνια <input type="checkbox"/>	συχνά <input type="checkbox"/>	πολύ συχνά <input type="checkbox"/>	πάντα <input type="checkbox"/>
Βαριέμαι/πλήττω	ποτέ <input type="checkbox"/>	σπάνια <input type="checkbox"/>	συχνά <input type="checkbox"/>	πολύ συχνά <input type="checkbox"/>	πάντα <input type="checkbox"/>
Χαίρομαι	ποτέ <input type="checkbox"/>	σπάνια <input type="checkbox"/>	συχνά <input type="checkbox"/>	πολύ συχνά <input type="checkbox"/>	πάντα <input type="checkbox"/>
Αναστατώνομαι	ποτέ <input type="checkbox"/>	σπάνια <input type="checkbox"/>	συχνά <input type="checkbox"/>	πολύ συχνά <input type="checkbox"/>	πάντα <input type="checkbox"/>
Ανησυχώ	ποτέ <input type="checkbox"/>	σπάνια <input type="checkbox"/>	συχνά <input type="checkbox"/>	πολύ συχνά <input type="checkbox"/>	πάντα <input type="checkbox"/>
Ηρεμώ	ποτέ <input type="checkbox"/>	σπάνια <input type="checkbox"/>	συχνά <input type="checkbox"/>	πολύ συχνά <input type="checkbox"/>	πάντα <input type="checkbox"/>

Όταν μένω μόνος -η, σκέφτομαι θετικά για τον εαυτό μου ναι όχι μερικές φορές

Όταν μένω μόνος -η, σκέφτομαι αρνητικά για τον εαυτό μου ναι όχι μερικές φορές

Όταν μένω μόνος -η, σκέφτομαι ότι ο εαυτός μου δεν αξίζει ναι όχι μερικές φορές

Όταν μένω μόνος -η, σκέφτομαι ότι μπορώ να τα καταφέρω ναι όχι μερικές φορές

Όταν μένω μόνος -η, σκέφτομαι ότι δεν είμαι καλός -ή σε τίποτα ναι όχι μερικές φορές

Όταν μένω μόνος -η, εκτιμώ όσα πράγματα έχω πετύχει ναι όχι μερικές φορές

Όταν μένω μόνος -η, συνήθως

Συγκεντρώνομαι καλύτερα στο έργο που κάνω ναι όχι μερικές φορές

Ολοκληρώνω κάποια εργασία που είχα αφήσει ημιτελή ναι όχι μερικές φορές

Ασχολούμαι με πράγματα που με ενδιαφέρουν ναι όχι μερικές φορές

Βλέπω τηλεόραση / διαβάζω ένα βιβλίο / χαλαρώνω ναι όχι μερικές φορές

Επικοινωνώ με φίλους στο τηλέφωνο ή στο διαδίκτυο ναι όχι μερικές φορές

Ασχολούμαι με ζωγραφική, μουσική, σινεμά / θέατρο ναι όχι μερικές φορές

Βγαίνω από το σπίτι / περπατάω / πάω γυμναστήριο ναι όχι μερικές φορές

Κάνω σχέδια / πλάνα για το μέλλον / ονειροπολώ ναι όχι μερικές φορές

Σερφάρω στο Ίντερνετ ναι όχι μερικές φορές

Άλλο (τι;.....)

Περιγράψε μια συγκεκριμένη στιγμή από την παιδική σου ηλικία κατά την οποία είχες νιώσει μοναξιά. Προσπάθησε να θυμηθείς όσο το δυνατό περισσότερες λεπτομέρειες από το συμβάν (χώρο, χρόνο, πρόσωπα που έχουν εμπλακεί).

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Προσπάθησε να θυμηθείς πώς είχες νιώσει εκείνη τη στιγμή και πώς αντιμετώπισες την κατάσταση.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Προσδιόρισε την ηλικία στην οποία βρισκόσουν τότε.

.....

Όταν δεν είναι κανείς γύρω, εγώ _____

Όταν ένας άνθρωπος είναι μόνος του _____

Αφού περάσεις πολύ χρόνο μόνος σου / μόνη σου, νιώθεις διαφορετικά μετά:

ΝΑΙ ΟΧΙ

Αν απάντησες «ΝΑΙ», γράψε τι ακριβώς νιώθεις τότε: _____