

ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Σχεδιασμός και Υλοποίηση Προγράμματος Εκπαίδευσης στο
Απολαμβάνει και Εφαρμογή του σε Ομαδικό Πλαίσιο

ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

Αλέξανδρος Χαρισιάδης

Αθήνα, 2020

Τριμελής Επιτροπή
Αναστάσιος Σταλίκας, Καθηγητής, (Επιβλέπων)
Στέλιος Στυλιανίδης, Καθηγητής
Τσαλίκογλου, Ομότιμη Καθηγήτρια



Copyright © Αλέξανδρος Χαρισιάδης, 2020

All rights reserved. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας διδακτορικής διατριβής εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, η αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της διδακτορικής διατριβής για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Η έγκριση της διδακτορικής διατριβής από το Πάντειον Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών δεν δηλώνει αποδοχή των γνώμων του συγγραφέα.

Στον Φοίβο και στον Χρήστο.

Αλήθεια! να είναι τάχα ανώτατος σκοπός της επιστήμης το να φέρει
στον άνθρωπο όσο γίνεται περισσότερη ευχαρίστηση και όσο γίνεται
πιο λίγη στεναχώρια; Αλλά πώς να το καταφέρει αυτό, αφού η
ευχαρίστηση και η στεναχώρια είναι τόσο στενά συνδεδεμένες, που
όποιος επιθυμεί να απολαύσει τη μία στον υπέρτατο βαθμό είναι
αναγκασμένος να ψηλαφήσει στον ανώτερο βαθμό και την άλλη;
Και κάτι ακόμα: αφού εκείνος που επιθυμεί να προσεγγίσει τις
«αιώνιες ευδαιμονίες» πρέπει να προετοιμάζεται και για τις
«θανάσιμες αγωνίες»;

Φρειδερίκος Νίτσε

All the seas, all the straits, all the bays, all the gulfs,
I would like to clasp them to my breast,
savour them well and die!

Fernando Pessoa

Ευχαριστίες

Η συγγραφή μιας διδακτορικής διατριβής ισοδυναμεί με την ολοκλήρωση ενός μεγάλου και απαιτητικού ταξιδιού που περιλαμβάνει πολλές χαρές και ικανοποιήσεις καθώς και πολλές δυσκολίες και προκλήσεις. Στην ολοκλήρωση αυτής της προσπάθειας συνέβαλαν πολλοί άνθρωποι με διάφορους τρόπους και η συμβολή τους υπήρξε σημαντική και καθοριστική. Θα ήθελα να τους ευχαριστήσω όλους θερμά, αναγνωρίζοντας την πολύτιμη συνεισφορά τους.

Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω τα μέλη της τριμελούς συμβουλευτικής επιτροπής, τον καθηγητή Στέλιο Στυλιανίδη και την καθηγήτρια Φωτεινή Τσαλίκογλου, για τις συμβουλές και τις υποδείξεις τους, όπως επίσης και τα μέλη της εξεταστικής επιτροπής για τον χρόνο που διέθεσαν και τις πολύτιμες παρατηρήσεις τους κατά την αξιολόγηση της διατριβής μου.

Η διατριβή αυτή δεν θα ήταν δυνατή χωρίς την αδιάληπτη και ουσιαστική παρότρυνση και ενθάρρυνση του επιβλέποντος καθηγητή μου, κ. Αναστάσιου Σταλικά. Από εκείνον διδάχτηκα αρχικά την θετική ψυχολογία και μέσα από τα δικά του μαθήματα, τις διαλέξεις και τις παρουσιάσεις άρχισα να αντιλαμβάνομαι την αξία του νέου αυτού κλάδου της ψυχολογίας και να ασχολούμαι ενεργά με αυτόν. Η ευγνωμοσύνη μου για εκείνον είναι μεγάλη και η αναφορά που κάνω εδώ είναι η ελάχιστη και αυτονόητη ανταπόδοση σε όσα εκείνος μου έχει προσφέρει όλα αυτά τα χρόνια κατά τα οποία εργαζόμουν για την ολοκλήρωση της παρούσας διατριβής. Ακαδημαϊκά μου προσέφερε πάντοτε την στήριξη που χρειαζόμουν και κυρίως την καθοδήγηση στην έρευνα μου, έτσι ώστε να μπορώ να επικεντρώνομαι στα σημαντικά και να μην χάνω την στόχευση μου. Στις δύσκολες στιγμές της πορείας αυτής υπήρξε εκείνος που πάντοτε με βοηθούσε στο να βρω τις δυνάμεις για να συνεχίσω καθώς και στο να ξαναβρώ και να ξανασυνδεθώ με την ουσία της επιστημονικής μου προσπάθειας. Με στήριξε και με καθοδήγησε σε κάθε φάση της εκπόνησης της διατριβής αυτής. Κυρίως όμως μου έδειξε με το προσωπικό του παράδειγμα μια στάση ζωής που ενσαρκώνει με τον καλύτερο τρόπο τα διδάγματα της θετικής ψυχολογίας και φυσικά του απολαμβάνει. Και τέλος, ήταν κοντά μου με ειλικρίνεια και ανθρώπινη ζεστασιά, όταν αντιμετώπισα κάποιες σημαντικές απώλειες καθώς και σε διάφορες άλλες αντιξοότητες που είναι άλλωστε αναπόφευκτες σε μία τόσο μακροχρόνια προσπάθεια.

Θα ήθελα ιδιαίτερα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου σε όλη την ομάδα των υποψήφιων διδασκόντων, αρκετοί από τους οποίους έχουν ήδη ολοκληρώσει την προσπάθεια τους και είναι διδάκτορες. Στην ομάδα αυτή είχα την ευκαιρία να μάθω πολλά και ενδιαφέροντα που αφορούν την ερευνητική προσπάθεια αλλά και τον κλάδο της ψυχολογίας εν γένει. Υπήρξαν όλοι τους ιδιαίτερα υποστηρικτικοί και βοηθητικοί, και πρέπει να επισημάνω την γενναιοδωρία και την θετική τους διάθεση. Με την ομάδα αυτή, και φυσικά υπό την ηγεσία του καθηγητή μας κ. Σταλικά, είχαμε την ευκαιρία όχι μόνο να εξελίξουμε τις επιστημονικές μας ικανότητες και τις γνώσεις μας αλλά να χτίσουμε ένα υγιές και ιδιαίτερα εποικοδομητικό κλίμα συνεργασίας και ομαδικότητας. Και φυσικά, είχαμε την ευκαιρία να περάσουμε υπέροχες στιγμές μαζί, με γέλιο, χαρά αλλά και πολύ συγκίνηση.

Ιδιαίτερη μνεία θα ήθελα να κάνω στην Ειρήνη Καρακασίδου για την βοήθεια και την συμπαράσταση της σε όλες τις φάσεις της ερευνητικής μου αυτής προσπάθειας. Οι παρατηρήσεις της, οι γνώσεις της καθώς και θετική της στάση αποτέλεσαν για μένα πηγές έμπνευσης και δύναμης. Την ευχαριστώ από καρδιάς.

Με μεγάλη ευγνωμοσύνη θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω την φίλη και συνάδελφο Κατερίνα Ζύμνη. Εκείνη ήταν αυτή που με έφερε αρχικά σε επαφή με τον καθηγητή μας κ. Σταλικά και την ομάδα θετικής ψυχολογίας. Εκείνη με παρότρυνε να ξεκινήσω κι εγώ με τη σειρά μου την δική μου ερευνητική προσπάθεια. Και σε όλη την διάρκεια τόσο της έρευνας όσο και κατά την συγγραφή της διατριβής η Κατερίνα υπήρξε για μένα ο άνθρωπος που με ενθάρρυνε να συνεχίσω και με το προσωπικό της παράδειγμα μου έδειξε πως αυτό είναι εφικτό.

Ξεχωριστές ευχαριστίες θα ήθελα επίσης να εκφράσω στην Αγάθη Λακιώτη που με το ήθος της και την παρουσία της, αλλά και με το υψηλής ποιότητας επιστημονικό της έργο, ήταν για μένα πηγή έμπνευσης. Κυρίως όμως την ευχαριστώ επειδή την ένοιωσα δίπλα μου, σε στιγμές που το χρειαζόμουν, με τρόπο άμεσο και αληθινό.

Θέλω επίσης να ευχαριστήσω ξεχωριστά, τον Αντώνη Τσιρίκο που υπήρξε πάντοτε υποστηρικτικός και βοηθητικός όλα αυτά τα χρόνια.

Ευχαριστώ επίσης την Νάνσυ Ευσταθίου για την ενθάρρυνση και ουσιαστική της βοήθεια κατά τις τελευταίες ιδιαίτερα φάσεις της διατριβής αυτής.

Ιδιαίτερη μνεία χρειάζεται να κάνω στην Ελένη Δανιηλίδη που με την παρουσία της καθόλη σχεδόν τη διάρκεια των χρόνων αυτών συνέβαλε στην ολοκλήρωση της διατριβής.

Ευχαριστώ επίσης όλη την ομάδα του «γίγνεσθαι» της Ελληνικής Εταιρείας Υπαρξιακής Ψυχολογίας, τόσο τους συναδέλφους εκπαιδευτές όσο και όλους τους σπουδαστές γιατί ο καθένας με τον δικό του τρόπο συνέβαλαν στην προσπάθεια αυτή και κυρίως έδειξαν υπομονή και ανοχή, τις φορές που δεν μπορούσα να είμαι κοντά τους, εξαιτίας της ενασχόλησης μου με την παρούσα έρευνα.

Είναι αυτονόητο πως η διατριβή δεν θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί χωρίς την συμβολή των ανθρώπων που δέχτηκαν να συμμετάσχουν στις έρευνες που την απαρτίζουν. Τους ευχαριστώ πολύ για τον χρόνο που διέθεσαν, για την καλή τους διάθεση, καθώς και για την ανατροφοδότηση που μας έδωσαν και η οποία βοήθησε στην εξέλιξη και την βελτίωση της παρούσας έρευνας.

Θα ήθελα επίσης να αναφερθώ εδώ στους γονείς μου, που αν και δεν είναι τώρα πια στη ζωή καθώς πέθαναν και οι δύο κατά την διάρκεια των χρόνων αυτών, αποτέλεσαν για μένα ένα ζωντανό παράδειγμα ήθους και ποιότητας και μου μετέδωσαν από νωρίς την αγάπη για τη γνώση και τη μόρφωση. Γνωρίζω ότι θα ήταν χαρούμενοι και περήφανοι με την ολοκλήρωση της διατριβής αυτής.

Θα ήταν παράλειψη να μην ευχαριστήσω από καρδιάς την Φρόσω Τζαντετά που άμεσα και έμμεσα, εν μέσω ιδιαίτερων δυσκολιών και προκλήσεων συνέβαλε, πολλές φορές χωρίς καν η ίδια να το γνωρίζει, στην διεξαγωγή και ολοκλήρωση της έρευνας αυτής.

Τέλος να ευχαριστήσω τον Φοίβο και τον Χρήστο, τους δύο μου γιούς, που με στήριξαν με τον δικό τους τρόπο, και των οποίων η παρουσία στη ζωή μου αποτελούσε και αποτελεί ύψιστη ευλογία και πηγή νοήματος.

Πίνακας περιεχομένων

Ευχαριστίες	4
Πίνακες	12
Περίληψη	14
Abstract	16
Σύνοψη	18
Κεφάλαιο 1: Εισαγωγικό-θεωρητικό μέρος	21
Θετική Ψυχολογία.....	21
Ιστορική εξέλιξη	22
Βασικές αρχές της Θετικής Ψυχολογίας.....	23
Βασικές έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας	26
Η θεωρία διεύρυνσης και δόμησης των θετικών συναισθημάτων	26
Θετικότητα και θετικά συναισθήματα	28
Ευτυχία.....	29
Ευ ζην	31
Νόημα ζωής	32
Ψυχική ανθεκτικότητα	34
Ψυχολογική Ροή.....	37
Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα και αρετές	39
Ελπίδα	40
Αισιοδοξία	41
Ενσυνειδητότητα (mindfulness)	42
Αυτοσυμπόνια.....	44
Απολαμβάνειν	44
Εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας	45
Σύνοψη.....	46

Κεφάλαιο 2: Βιβλιογραφική ανασκόπηση.....	48
Απολαμβάνειν.....	48
Σύγκριση του απολαμβάνειν με παρεμφερείς έννοιες.....	50
Ενσυνειδητότητα (Mindfulness) και Απολαμβάνειν.....	50
Διαλογισμός και Απολαμβάνειν.....	51
Συναισθηματική Νοημοσύνη και Απολαμβάνειν.....	52
Το απολαμβάνειν και εσωτερικά κίνητρα.....	53
Ροή και Απολαμβάνειν.....	54
Απολαμβάνειν και Θετικά Συναισθήματα.....	55
Τα τέσσερα επίπεδα του απολαμβάνειν.....	55
Βιώματα του απολαμβάνειν.....	56
Διαδικασίες του απολαμβάνειν.....	57
Οι πεποιθήσεις για το απολαμβάνειν.....	58
Οι στρατηγικές του απολαμβάνειν.....	59
Οι δέκα στρατηγικές του απολαμβάνειν.....	60
Βιωματική απορρόφηση (Absorption).....	60
Συμπεριφορική έκφραση (Behavioral Expression).....	61
Οξυνση των αισθήσεων (Sensory-Perceptual Sharpening).....	61
Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων (Memory Building).....	62
Συγχαίρω τον εαυτό μου (Self-Congratulation).....	62
Μοίρασμα της θετικής στιγμής (Sharing With Others).....	63
Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου (Temporal Awareness).....	64
Μετρώ τις ευλογίες μου (Counting Blessings).....	65
Θετική σύγκριση (Comparing).....	66
Σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά (Kill-Joy Thinking).....	66
Το εννοιολογικό πλαίσιο των δέκα στρατηγικών του απολαμβάνειν.....	67
Αυξητικό και μειωτικό απολαμβάνειν.....	69

Συναισθηματική ρύθμιση και απολαμβάνειν	69
Συναισθηματική ρύθμιση.....	69
Η διαδικασίας μάθησης του απολαμβάνειν ιδωμένη από αναπτυξιακή σκοπιά.....	73
Απολαμβάνειν στο εδώ και τώρα	74
Απολαμβάνειν μέσω αναμνήσεων	75
Απολαμβάνειν μέσω προσμονής	76
Η ανάπτυξη ειδικών διαδικασιών του απολαμβάνειν	76
Η διαδικασία του απολαμβάνειν σε μεγαλύτερες ηλικίες	77
Η νευροψυχολογία του απολαμβάνειν.....	78
Μέτρηση του απολαμβάνειν	81
Παρεμβάσεις Θετικής Ψυχολογίας.....	84
Προγράμματα θετικών παρεμβάσεων.....	85
Πρόσφατες εξελίξεις στον χώρο των θετικών παρεμβάσεων.....	86
Παράγοντες που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των θετικών παρεμβάσεων.	88
Σκοπός έρευνας και βασικά ερευνητικά ερωτήματα	90
Κεφάλαιο 3: Μέθοδος και αποτελέσματα	94
Πιλοτική φάση προγράμματος του απολαμβάνειν	95
Συμμετέχοντες	95
Ψυχομετρικά εργαλεία.....	96
Δομή πιλοτικού προγράμματος	99
Στατιστική ανάλυση.....	102
Αποτελέσματα.....	102
Κύρια παρέμβαση	114
Συμμετέχοντες	114
Ψυχομετρικά εργαλεία.....	114
Διαδικασία	114

Δομή προγράμματος	115
Στατιστική ανάλυση.....	117
Αποτελέσματα.....	117
Κεφάλαιο 4: Συζήτηση	129
Εισαγωγή	129
Συζήτηση αποτελεσμάτων πιλοτικής παρέμβασης.....	130
Στρατηγικές του απολαμβάνειν	130
Μεταβλητές του ευ ζην και της ψυχικής ευημερίας.....	131
Συζήτηση αποτελεσμάτων κύριας παρέμβασης	132
Στρατηγικές του απολαμβάνειν	132
Μεταβλητές του ευ ζην και της ψυχικής ευημερίας.....	133
Θετικά συναισθήματα	133
Αρνητικά συναισθήματα.....	134
Ικανοποίηση από τη ζωή.....	135
Ψυχική ανθεκτικότητα	135
Έπαρξη νοήματος.....	136
Αναζήτηση νοήματος.....	137
Κατάθλιψη	137
Άγχος	138
Στρες	138
Συμπεράσματα	139
Συνεισφορά της Παρούσας Έρευνας	140
Θεωρητική συμβολή	140
Συμβολή στην θεραπευτική πρακτική και την εκπαίδευση	142
Συμβολή στην κοινωνία.....	143
Περιορισμοί της Παρούσας Έρευνας	144
Προτάσεις για Μελλοντικές Έρευνες	145

Συμπεράσματα	148
Κεφάλαιο 5: Βιβλιογραφία	149
Ελληνόγλωση.....	149
Ξενόγλωση·	149
Παραρτήματα.....	192
Παράρτημα Ι	192
Δήλωση συγκατάθεση και ψυχομετρικά εργαλεία	192
Παράρτημα ΙΙ.....	202
Περιγραφή πιλοτικής παρέμβασης	202
Περιγραφή κύριας παρέμβασης	215

Πίνακες

Πίνακας 1: Τέσσερεις βασικές διαδικασίες του απολαμβάνειν.....	57
Πίνακας 2: Τα βασικά ερευνητικά ερωτήματα της διατριβής.....	92
Πίνακας 3: Δημογραφικά στοιχεία συμμετεχόντων της πιλοτικής έρευνας (N=97)..	96
Πίνακας 4: Συνοπτική παρουσίαση πιλοτικού προγράμματος απολαμβάνειν.	101
Πίνακας 5: Διερεύνηση διαφορών ως προς τους στρατηγικές απολαμβάνειν για ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης, στην πιλοτική παρέμβαση.....	103
Πίνακας 6: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις μεταβλητές του Ευ ζην για ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης, στην πιλοτική παρέμβαση.....	103
Πίνακας 7: Διερεύνηση διαφορών στρατηγικών απολαμβάνειν πριν και μετά την παρέμβαση, στην πιλοτική παρέμβαση.	104
Πίνακας 8: Διερεύνηση διαφορών μεταβλητών ευ ζην πριν και μετά την παρέμβαση, στην πιλοτική παρέμβαση.....	105
Πίνακας 9: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις στρατηγικές απολαμβάνειν μετά το πέρας της παρέμβασης και 2 μήνες, μετά στην πιλοτική παρέμβαση.....	106
Πίνακας 10: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις μεταβλητές του ευ ζην μετά το πέρας της παρέμβασης και 2 μήνες, μετά στην πιλοτική παρέμβαση.	107
Πίνακας 11: Διερεύνηση διαφορών στρατηγικών απολαμβάνειν για την ομάδα ελέγχου πριν και μετά την παρέμβαση, στην πιλοτική παρέμβαση.	108
Πίνακας 12: Διερεύνηση διαφορών για τις μεταβλητές του ευ ζην για την ομάδα ελέγχου πριν και μετά την παρέμβαση, στην πιλοτική παρέμβαση.	109
Πίνακας 13: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις στρατηγικές απολαμβάνειν μεταξύ των δύο ομάδων μετά το πέρας της παρέμβασης, στην πιλοτική παρέμβαση.....	110
Πίνακας 14: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις μεταβλητές του ευ ζην μεταξύ των δύο ομάδων μετά το πέρας της παρέμβασης, στην πιλοτική παρέμβαση.	111
Πίνακας 15: Δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων της κύριας παρέμβασης.	114
Πίνακας 16: Συνοπτική παρουσίαση προγράμματος παρέμβασης απολαμβάνειν, στην κύρια παρέμβαση.	116
Πίνακας 17: Διερεύνηση διαφορών ως προς τους στρατηγικές Απολαμβάνειν για ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης, στην κύρια παρέμβαση.	118
Πίνακας 18: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις μεταβλητές του Ευ ζην για ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης, στην κύρια παρέμβαση.	118
Πίνακας 19: Διερεύνηση διαφορών στρατηγικών απολαμβάνειν πριν και μετά την παρέμβαση, στην κύρια παρέμβαση.	119

Πίνακας 20: Διερεύνηση διαφορών μεταβλητών ευ ζην πριν και μετά την παρέμβαση, στην κύρια παρέμβαση.	120
Πίνακας 21: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις στρατηγικές απολαμβάνει μετά το πέρα της παρέμβασης και 3 μήνες μετά, στην κύρια παρέμβαση.	121
Πίνακας 22: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις μεταβλητές του ευ ζην μετά το πέρα της παρέμβασης και 3 μήνες μετά, στην κύρια παρέμβαση.	121
Πίνακας 23: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις στρατηγικές απολαμβάνει μετά το πέρα της παρέμβασης και 6 μήνες μετά, στην κύρια παρέμβαση.	122
Πίνακας 24: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις μεταβλητές του ευ ζην μετά το πέρα της παρέμβασης και 6 μήνες μετά, στην κύρια παρέμβαση.	123
Πίνακας 25: Διερεύνηση διαφορών στρατηγικών απολαμβάνει για την ομάδα ελέγχου πριν και μετά την παρέμβαση, στην κύρια παρέμβαση.	124
Πίνακας 26: Διερεύνηση διαφορών για τις μεταβλητές του ευ ζην για την ομάδα ελέγχου πριν και μετά την παρέμβαση, στην κύρια παρέμβαση.	124
Πίνακας 27: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις στρατηγικές Απολαμβάνει μεταξύ των δύο ομάδων μετά το πέρα της Παρέμβασης, στην κύρια παρέμβαση.	126
Πίνακας 28: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις μεταβλητές του ευ ζην μεταξύ των δύο ομάδων μετά το πέρα της Παρέμβασης, στην κύρια παρέμβαση.	127

Περίληψη

Το απολαμβάνειν αποτελεί μία σχετικά πρόσφατη έννοια της θετικής ψυχολογίας αν και η ύπαρξη του μπορεί να αναχθεί στους αρχαίους χρόνους. Μπορεί να οριστεί ως μια μορφή συναισθηματικής ρύθμισης που στόχο έχει την αύξηση της έντασης και την επιμήκυνση της διάρκειας ενός θετικού βιώματος (Bryant, 1989· Bryant, Chadwick, & Kluwe, 2011). Περιλαμβάνει μια ποικιλία από στρατηγικές στις οποίες συγκεκριμένες σκέψεις και συμπεριφορές αξιοποιούνται με σκοπό την διατήρηση ή ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων (Bryant, 1989, 2003· Bryant & Veroff, 2007). Οι έρευνες δείχνουν πως σχετίζεται θετικά με το ευ ζην καθώς σχετίζεται με συχνότερη και πιο έντονη υποκειμενική ευτυχία και λιγότερες ουδέτερες ή αρνητικές καταστάσεις διάθεσης (Bryant, 2003), οδηγεί σε αύξηση της ευτυχίας και των θετικών συναισθημάτων. (Bryant, Smart, & King, 2005·Emmons & McCullough, 2003· Langston, 1994· Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004· Quoidbach, Wood, & Hansenne, 2009), αυξημένη ικανοποίηση από τη ζωή (Gable & Haidt, 2005), και λιγότερα αρνητικά συναισθήματα (Hurley & Kwon, 2011· Straszewski, Siegel, 2018).

Σκοπός της παρούσας διατριβής είναι η δημιουργία ενός προγράμματος εκπαίδευσης στις στρατηγικές του απολαμβάνειν και η εφαρμογή του σε ομαδικό πλαίσιο. Για την επίτευξη αυτού του σκοπού πραγματοποιήθηκαν τρεις έρευνες.

Η πρώτη έρευνα αφορά στον έλεγχο των ψυχομετρικών ιδιοτήτων του ψυχομετρικού εργαλείου Ways of Savoring Checklist σε ελληνικό πληθυσμό. Σκοπός της έρευνας ήταν η δημιουργία ενός έγκυρου και αξιόπιστου ψυχομετρικού εργαλείου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ικανοποιητικές ψυχομετρικές ιδιότητες του εργαλείου στον ελληνικό πληθυσμό.

Η δεύτερη έρευνα αφορά στην δημιουργία ενός πιλοτικού προγράμματος εκπαίδευσης ατόμων στο απολαμβάνειν. Σκοπός του προγράμματος ήταν η διερεύνηση της δυνατότητας διδασκαλίας του απολαμβάνειν, εξετάζοντας παράλληλα και τη σχέση ανάμεσα στο απολαμβάνειν και σε άλλες πτυχές της ψυχολογικής ευημερίας, όπως και δείκτες ψυχολογικών δυσκολιών. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι τα άτομα που συμμετέχουν σε ένα τέτοιο πρόγραμμα μπορούν να εκπαιδευτούν ως προς τις στρατηγικές του απολαμβάνειν και η εκπαίδευση αυτή έχει σημαντικά οφέλη στην ψυχική τους υγεία.

Η τρίτη έρευνα αφορά στην δημιουργία ενός πιλοτικού προγράμματος εκπαίδευσης ατόμων στο απολαμβάνειν, με βάση τα αποτελέσματα της πιλοτικής έρευνας και αφού έχουν γίνει οι αναγκαίες τροποποιήσεις. Σκοπός του προγράμματος

ήταν η διερεύνηση της δυνατότητας διδασκαλίας των στρατηγικών του απολαμβάνειν, εξετάζοντας παράλληλα και τη σχέση ανάμεσα στο απολαμβάνειν και σε άλλες πτυχές της ψυχολογικής ευημερίας, όπως και δείκτες ψυχολογικών δυσκολιών. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι τα άτομα που συμμετέχουν σε ένα τέτοιο πρόγραμμα μπορούν να εκπαιδευτούν ως προς τις στρατηγικές του απολαμβάνειν και η εκπαίδευση αυτή έχει σημαντικά οφέλη στην ψυχική τους υγεία.

Στο σύνολο τους τα αποτελέσματα των διεξαχθέντων ερευνών μας παρέχουν σαφείς ενδείξεις ότι οι στρατηγικές του απολαμβάνειν μπορούν να διδαχθούν και πως η αξιοποίηση τους προάγει και ενισχύει την ψυχική υγεία του ατόμου.

Τέλος, οι περιορισμοί της παρούσας έρευνας θα συζητηθούν με την προοπτική να δώσουν νέες κατευθύνσεις στον τομέα της έρευνας της θετικής ψυχολογίας, φωτίζοντας περισσότερο την έννοια του απολαμβάνειν τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο.

Λέξεις κλειδιά: απολαμβάνειν, στρατηγικές του απολαμβάνειν, πρόγραμμα εκπαίδευσης, θετικές παρεμβάσεις

Abstract

Implementation of the Savoring Program and its Applications on a Group

Context

Alex L. Harisiadis

Savoring is a relatively new concept of Positive Psychology although its origins can be traced back to ancient times. Savoring can be defined as a form of emotion regulation intending to increase the intensity and prolong the duration of a positive experience. (Bryant, 1989· Bryant, Chadwick, & Kluwe, 2011). There are ten savoring strategies, both cognitive and behavioral with which individuals respond to a positive event or experience. (Bryant, 1989, 2003· Bryant & Veroff, 2007). Research indicates that savoring is positively correlated with well-being, subjective happiness and decreased negative emotions (Bryant, 2003), it leads to increased happiness and increased positive emotions (Bryant, Smart, & King, 2005· Emmons & McCullough, 2003· Langston, 1994· Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004· Quoidbach, Wood, & Hansenne, 2009), increased life satisfaction (Gable & Haidt, 2005), and fewer negative emotions (Hurley & Kwon, 2011· Straszewski, Siegel, 2018).

The purpose of the current dissertation is the creation of a savoring training program and its implementation in a group context. To achieve this goal three surveys were carried out.

The first research concerns the translation of the Ways of Savoring Scale which measures the use of the savoring strategies. The purpose of the research was to create a valid and reliable psychometric tool in the Greek Language. The results revealed satisfactory psychometric properties of the tool in the Greek population.

The second research concerns the creation of a pilot training program for individuals. The aim of the program was to explore the ability to teach the savoring strategies, examining also the relation between savoring and other aspects of psychological well-being as well as indicators of psychological difficulties. The results of this research have shown that educating people on the proper use of the savoring strategies has significant benefits to their mental health.

The third survey concerns the implementation of a training program for individuals as modified and improved in accordance to the pilot program. The aim of the program was to explore the ability to teach the savoring strategies, examining also the relation between savoring and other aspects of psychological well-being as well as

indicators of psychological difficulties. The results of this research have shown that educating people on the proper use of the savoring strategies has significant benefits to their mental health.

Overall the results provide evidence of the benefits of savoring, but also indicate that savoring strategies can be taught and can be used as a tool for promoting and enhancing the mental health of the individual.

Finally, the limitations of the current research will be discussed with the prospect of offering new directions to the field of positive psychology research, illuminating the aspects of savoring, both theoretically and practically.

Keywords: savoring, savoring strategies, intervention program, positive intervention

Σύνοψη

Σκοπός της παρούσας διατριβής είναι η δημιουργία και υλοποίηση ενός προγράμματος εκπαίδευσης ατόμων στο απολαμβάνειν, σε ομαδικό πλαίσιο.

Το απολαμβάνειν αποτελεί μία σχετικά πρόσφατη έννοια της θετικής ψυχολογίας αν και η ύπαρξη του μπορεί να αναχθεί στους αρχαίους χρόνους. Το απολαμβάνειν μπορεί να οριστεί ως μια μορφή συναισθηματικής ρύθμισης που στόχο έχει την αύξηση της έντασης και την επιμήκυνση της διάρκειας ενός θετικού βιώματος (Bryant, 1989· Bryant, Chadwick, & Kluwe, 2011). Περιλαμβάνει μια ποικιλία από στρατηγικές στις οποίες συγκεκριμένες σκέψεις και συμπεριφορές αξιοποιούνται με σκοπό την διατήρηση ή ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων (Bryant, 1989, 2003· Bryant & Veroff, 2007).

Έρευνες έχουν δείξει πως το απολαμβάνειν σχετίζεται θετικά με το ευ ζην καθώς σχετίζεται με συχνότερη και πιο έντονη υποκειμενική ευτυχία και λιγότερες ουδέτερες ή αρνητικές καταστάσεις διάθεσης (Bryant, 2003), οδηγεί σε αύξηση της ευτυχίας και των θετικών συναισθημάτων. (Bryant, Smart, & King, 2005· Emmons & McCullough, 2003· Langston, 1994· Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004· Quoidbach, Wood, & Hansenne, 2009), αυξημένη ικανοποίηση από τη ζωή (Gable & Haidt, 2005), και λιγότερα αρνητικά συναισθήματα (Hurley & Kwon, 2011· Straszewski, Siegel, 2018).

Για την επίτευξη του σκοπού της παρούσας διατριβής πραγματοποιήθηκαν τρεις έρευνες, οι οποίες εντάσσονται σε μία ενιαία συλλογιστική και αποτελούν βήματα, τα οποία οδηγούν στον σχεδιασμό και την υλοποίηση ενός προγράμματος εκπαίδευση ατόμων στις στρατηγικές του απολαμβάνειν. Παρακάτω παρουσιάζεται συνοπτικά η δομή της παρούσας εργασίας.

Στο πρώτο κεφάλαιο παρουσιάζουμε την ιστορία της γέννησης της Θετικής Ψυχολογίας και την εξέλιξη της μέχρι σήμερα, καθώς μέσα στο πλαίσιο αυτό δημιουργήθηκε και αναπτύχθηκε η έννοια του απολαμβάνειν με την οποία ασχολείται η παρούσα διατριβή. Τρεις είναι οι φάσεις εξέλιξης των εννοιών του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας: (α) αρχικά το ενδιαφέρον των ερευνητών εστιάστηκε σε μεταβλητές, οι οποίες σχετίζονται με την αξιοποίηση του βέλτιστου δυναμικού του ατόμου, όπως τα δυνατά στοιχεία χαρακτήρα και οι αξίες, (β) στη συνέχεια με έννοιες που οδηγούν στην αλλαγή της στάσης του ατόμου όπως είναι η ελπίδα, η αισιοδοξία, και το νόημα ζωής και πιο πρόσφατα (γ) τρεις νέες έννοιες έκαναν την εμφάνισή τους και οι οποίες επικεντρώνονται κυρίως στην διερεύνηση της σχέσης του ατόμου με τον

εαυτό του, και τονίστηκε το γεγονός πως η σχέση που διατηρεί το άτομο με τον εαυτό του επίσης επηρεάζει καθοριστικά και τον τρόπο με τον οποίο σχετίζεται με τους άλλους. Οι έννοιες αυτές είναι η αυτοσυμπόνια, η ενσυνειδητότητα και το απολαμβάνειν. Στην μελέτη όλων των παραπάνω εννοιών στόχος παραμένει η αύξηση του ευ ζην και η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζεται εκτενώς η έννοια του απολαμβάνειν, το θεωρητικό πλαίσιο μέσα στο οποίο έχει δημιουργηθεί η έννοια αυτή, περιγράφονται τα βασικά χαρακτηριστικά του καθώς και τα ερευνητικά δεδομένα που στηρίζουν την επιστημονική του υπόσταση, καθώς και οφέλη που προκύπτουν από την αξιοποίηση του. Στη συνέχεια γίνεται εκτενής σύγκριση της έννοιας του απολαμβάνειν με παρόμοιες έννοιες της ψυχολογίας. Παρουσιάζονται τα τέσσερα επίπεδα του απολαμβάνειν και στη συνέχεια περιγράφονται αναλυτικά οι δέκα στρατηγικές του απολαμβάνειν και το εννοιολογικό τους πλαίσιο, καθώς οι στρατηγικές αυτές αποτελούν την βάση πάνω στην οποία έγινε ο σχεδιασμός και η υλοποίηση της παρούσας έρευνας. Επίσης γίνεται αναφορά στην έννοια της συναισθηματικής ρύθμισης καθώς το απολαμβάνειν μπορεί να ιδωθεί και ως μια ιδιαίτερη μορφή συναισθηματικής ρύθμισης των θετικών βιωμάτων. Παρουσιάζεται η εξελικτική και νευροψυχολογική πλευρά του απολαμβάνειν και στη συνέχεια τα ψυχομετρικά εργαλεία με τα οποία αυτή μετράται. Στο κεφάλαιο αυτό υπάρχει επίσης εκτενής αναφορά ως προς τις θετικές παρεμβάσεις, τις σχετικές έρευνες, καθώς και τον ρόλο των παρεμβάσεων αυτών στην ψυχική υγεία. Τέλος, παρατίθεται η γενική συλλογιστική όλης της έρευνας, καθώς επίσης και τα ερευνητικά ερωτήματα τα οποία τίθενται.

Στο τρίτο κεφάλαιο αναφερόμαστε αρχικά στην προσαρμογή του ψυχομετρικού εργαλείου Ways of Savoring Checklist (Bryant & Veroff, 2007· Chadwick, 2012) στα Ελληνικά καθώς και στις σχετικές μετρήσεις που αφορούν έλεγχο των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της κλίμακας αυτής σε ελληνικό πληθυσμό. Στη συνέχεια περιγράφουμε την πιλοτική έρευνα, η οποία αφορά στην δημιουργία ενός προγράμματος εκπαίδευσης ατόμων στις στρατηγικές του απολαμβάνειν, σε ομαδικό επίπεδο. Με αφορμή την αυξανόμενη αρθρογραφία σχετικά με το απολαμβάνειν και τα οφέλη της στην σωματική και ψυχική υγεία των ατόμων αποφασίστηκε η δημιουργία και υλοποίηση ενός προγράμματος εκπαίδευσης στο απολαμβάνειν. Η δημιουργία αυτού του προγράμματος στηρίχτηκε σε προηγούμενες θετικές παρεμβάσεις. Σκοπός του προγράμματος ήταν η διερεύνηση της δυνατότητας

εκπαίδευσης στις στρατηγικές του απολαμβάνει, εξετάζοντας παράλληλα και τον ρόλο της έννοιας στο ευ ζην και σε μεταβλητές της ψυχικής υγείας. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι τα άτομα μπορούν να διδαχτούν τις περισσότερες από τις στρατηγικές του απολαμβάνει και φάνηκε ότι αυτό έχει σημαντικά οφέλη στην ψυχική υγεία τους.

Παρουσιάζονται στη συνέχεια οι αλλαγές που έγιναν στον σχεδιασμό της κύριας παρέμβασης, όπως αυτή διαμορφώθηκε ύστερα από τις απαραίτητες προσαρμογές που έγιναν, αξιοποιώντας την εμπειρία και τα αποτελέσματα από την διεξαγωγή της πιλοτικής έρευνας.

Τέλος, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα από την υλοποίηση της κύριας παρέμβασης. Τα ευρήματα επιβεβαιώνουν και ενισχύουν τα αποτελέσματα της πιλοτικής έρευνας, δείχνοντας πως οι περισσότερες από τις στρατηγικές του απολαμβάνει μπορούν να διδαχθούν και πως η αξιοποίηση των στρατηγικών αυτών, στα πλαίσια ενός οργανωμένου προγράμματος θετικών παρεμβάσεων έχει ευεργετικά αποτελέσματα σε μεταβλητές του ευ ζην και της ψυχικής υγείας.

Το τέταρτο και τελευταίο κεφάλαιο της παρούσας διατριβής περιλαμβάνει τα γενικά συμπεράσματα από την διεξαγωγή των τριών φάσεων της παρούσας έρευνας. Παρατίθεται η συνεισφορά της διατριβής στην επιστημονική γνώση, την θεραπευτική πρακτική, την εκπαίδευση καθώς και η κοινωνική συνεισφορά της. Συζητούνται οι περιορισμοί και δίνονται κατευθύνσεις για μελλοντικές έρευνες.

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγικό-θεωρητικό μέρος

Θετική Ψυχολογία

Στο εισαγωγικό αυτό κεφάλαιο θα αναφερθούμε γενικά στον κλάδο της Θετικής Ψυχολογίας, παρουσιάζοντας τα σημαντικότερα γεγονότα για την εξέλιξη του κλάδου, θα περιγράψουμε τις θεμελιώδεις αρχές, θα παρουσιάσουμε τις θεμελιώδεις έννοιες και ερευνητικές μεταβλητές που την απαρτίζουν καθώς και τις εφαρμογές της.

Η Θετική Ψυχολογία αποτελεί τον νεότερο κλάδο της ψυχολογίας και ο όρος αυτός, ως ένα νέο επιστημονικό παράδειγμα χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1998 από τον τότε πρόεδρο της Αμερικανικής Ψυχολογικής Ένωσης (APA) και καθηγητή ψυχολογίας Martin Seligman. Αν και έχει ως αντικείμενο έννοιες όπως ο ευδαιμονικός βίος και η ευτυχία, που έχουν απασχολήσει εκτενώς κατά το παρελθόν τη δυτική και την ανατολική φιλοσοφία, η Θετική Ψυχολογία τις μελετά με τρόπο συστηματικό και επιστημονικό (Μυτσκίδου & Σταλίκας, 2011).

Η Θετική Ψυχολογία ορίζεται ως ο κλάδος της ψυχολογίας που μελετά επιστημονικά τις συνθήκες και τις διαδικασίες που βοηθούν τα άτομα, τις κοινωνίες και τους οργανισμούς να ανθίζουν και να λειτουργούν με τον βέλτιστο τρόπο αξιοποιώντας όσο γίνεται περισσότερο το δυναμικό τους (Gable & Haidt, 2005). Ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας στο ατομικό, υποκειμενικό επίπεδο αφορά την βιωμένη εμπειρία του υποκειμένου: το ευ ζην, την ικανοποίηση από το παρελθόν, την ελπίδα και την αισιοδοξία για το μέλλον, τη ροή και την ευτυχία στο παρόν, και συνδέεται με τα θετικά ατομικά χαρακτηριστικά όπως το «συγχωρείν», το «αγαπάν», το «προσφέρειν», το κουράγιο, η σοφία, η επιμονή, τα ταλέντα και οι κλίσεις.

Αντίστοιχα, στο επίπεδο της ομάδας η συμβολή της Θετικής Ψυχολογίας σχετίζεται με την αναγνώριση και διατήρηση αρετών σε κοινωνικό επίπεδο, καθώς και την προαγωγή θεσμών που βοηθούν τα άτομα στο να γίνουν καλύτεροι πολίτες, να διαθέτουν αλtruισμό, φροντίδα για τους άλλους, μετριοπάθεια και εργασιακό ήθος. Μεταβλητές της Θετικής Ψυχολογίας στο συλλογικό επίπεδο είναι ο αλtruισμός, η υπευθυνότητα, η κοινωνική ευθύνη, η μετριοπάθεια, η ανοχή και το εργασιακό ήθος (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000· Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). Με τη Θετική Ψυχολογία εμπλουτίζονται οι στόχοι της ψυχολογικής έρευνας και εφαρμογής. Σύμφωνα με τους Seligman και Csikszentmihalyi (2000, σελ.5) «ο στόχος της Θετικής Ψυχολογίας είναι να παίξει καταλυτικό ρόλο για να αλλάξει η εστίαση της ψυχολογίας από τη ενασχόληση μόνο με την επιδιόρθωση των κακώς κειμένων της ζωής προς μια

κατεύθυνση χτισίματος θετικών πόρων». Συνεπώς, η Θετική Ψυχολογία διακρίνει, ερευνά και δίνει έμφαση στις θετικές διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης, όπως είναι τα θετικά χαρακτηριστικά, τα θετικά συναισθήματα, η ελπίδα, η ευτυχία, η ποιότητα ζωής, το νόημα ζωής, και εκείνοι οι παράγοντες που ωθούν τα άτομα, τις κοινωνίες και τους οργανισμούς να ακμάζουν και να προοδεύουν (Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006). Κατ' αναλογία, η πρακτική της Θετικής Ψυχολογίας στοχεύει στη δημιουργία και την εφαρμογή παρεμβάσεων που όχι μόνο ανακουφίζουν από τον πόνο, αλλά προάγουν την ευτυχία και τη βίωση θετικών συναισθημάτων (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000· Sheldon & King, 2001· Linley & Joseph, 2004· Weiten, 2007).

Ιστορική εξέλιξη

Η γέννηση και ανάπτυξη της Θετικής Ψυχολογίας μπορεί να ιδωθεί ως μια διορθωτική αντίδραση και κριτική στην ερευνητική έμφαση που είχε δοθεί κατά το παρελθόν στην ψυχολογία προς την ψυχοπαθολογία και το ιατρικό μοντέλο (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Συγκεκριμένα, η Θετική Ψυχολογία απομακρύνεται από τα ερμηνευτικά και παρεμβατικά μοντέλα παθολογίας ή ελλείμματος του παρελθόντος και εστιάζει σε μοντέλα που βασίζονται στις δυνάμεις του ανθρώπινου χαρακτήρα χωρίς να παραγνωρίζεται ο σημαντικός ρόλος των αρνητικών συναισθημάτων στην ανθρώπινη ζωή (Seligman, Parks, & Steen, 2004).

Η έμφαση προς την ενασχόληση με την ψυχοπαθολογία ξεκίνησε ιδιαίτερα μετά τον Β' παγκόσμιο πόλεμο. Η τραυματική εμπειρία αυτού του πολέμου και ο μεγάλος αριθμός των βετεράνων του πολέμου που επέστρεφαν με βαριά συμπτώματα ψυχοπαθολογίας, καθώς και οι κοινωνικοοικονομικές αλλαγές που επέφερε η περίοδος αυτή ώθησε τον κλάδο της ψυχολογίας στη συστηματική και εκτεταμένη μελέτη και αντιμετώπιση της ψυχοπαθολογίας. Αυτό είχε ως συνέπεια, η μελέτη της ποιότητας ζωής να παραμεριστεί για αρκετά χρόνια, ενώ η συστηματική έρευνα και πρακτική που αφορούσε τη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών γνώρισε σημαντική εξέλιξη και βοήθησε στην ανακούφιση των πασχόντων, καθώς και την ανάπτυξη των σχετικών θεραπευτικών πρακτικών (Seligman, 1995).

Τα γεγονότα που προώθησαν την μελέτη και αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών και της ψυχοπαθολογίας μετά τον Β' παγκόσμιο ήταν η ίδρυση της Ένωσης Βετεράνων Πολέμου στις ΗΠΑ το 1946 και η ίδρυση του Αμερικάνικου

Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας το 1947, που ακολουθούσε το ιατρικό μοντέλο της Αμερικάνικης Ψυχιατρικής Εταιρείας.

Κατά τη διάρκεια της τελευταίας δεκαετίας του προηγούμενου αιώνα, στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής και την Ευρώπη ξεκίνησε ένας προβληματισμός σχετικά με το αν η απουσία ψυχικής διαταραχής μπορεί να ταυτιστεί με την ψυχική υγεία. Η συνειδητοποίηση ότι η ευτυχία δεν ισοδυναμεί με την απουσία δυστυχίας, οδήγησε στην επιστημονική μελέτη ορισμένων θετικών μεταβλητών που επηρεάζουν τη ζωή του ατόμου. Σύμφωνα με την έκθεση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (2015) η απουσία ψυχικής διαταραχής δεν ταυτίζεται με την ψυχική υγεία, δηλαδή με την πλήρη σωματική, ψυχική και κοινωνική ευημερία, αντιθέτως, η εξάλειψη της ψυχικής διαταραχής ορίζεται ως το σημείο μηδέν ή ως η βάση για κάθε άτομο, ξεκινώντας από το οποίο θα χρειαστεί να διανύσει σημαντική απόσταση για να κατακτήσει την ευημερία και την αίσθηση ευτυχίας. Επίσης χρειάζεται να επισημανθεί πως ενώ η πλειονότητα των ανθρώπων δεν πληρούν τα κριτήρια για κάποια ψυχική διαταραχή ταυτόχρονα δεν δηλώνουν ότι είναι ευτυχισμένοι (Keyes, 2002). Έγινε έτσι φανερή η ανάγκη για εστίαση του κλάδου της ψυχολογίας στις ικανότητες του ατόμου με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και με αυτόν τον τρόπο ξεκίνησε η ανάπτυξη του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας (Seligman & Csikzentmihalyi, 2014).

Βασικές αρχές της Θετικής Ψυχολογίας

Σύμφωνα με τη Θετική Ψυχολογία οι ικανότητες και οι αρετές του ατόμου αποτελούν βασικούς άξονες της ψυχολογικής ευημερίας. Για τη Θετική Ψυχολογία η ευτυχία είναι ένα κοινωνικό αγαθό. Η βίωση θετικών συναισθημάτων έχει συγκεκριμένες αιτίες, οι οποίες είναι μοναδικές σταθερές και διαφορετικές από αυτές που προκαλούν τα αρνητικά συναισθήματα. Επίσης, τα θετικά συναισθήματα διακρίνονται μεταξύ τους στη βάση διαφορετικών χαρακτηριστικών και οδηγούν σε διαφορετικά αποτελέσματα. Ο ηδονισμός και η ηδονή δεν αποτελούν από μόνα τους θετικές συνθήκες για την ψυχολογική ευημερία. Τέλος, τα αρνητικά συναισθήματα θεωρούνται εξίσου σημαντικά με τα θετικά (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Στη συνέχεια θα παρουσιάσουμε αναλυτικότερα τις παραπάνω βασικές παραδοχές της Θετικής Ψυχολογίας έτσι όπως αναπτύχθηκαν κατά τα τελευταία χρόνια της άνθισης του κλάδου.

Σημαντικό ρόλο για τη Θετική Ψυχολογία παίζει η υποκειμενική εμπειρία καθώς και η προσωπική ερμηνεία των συναισθημάτων και του βιώματος. Η έμφαση

δίνεται κυρίως στις ικανότητες, τις αρετές και τα ταλέντα του ατόμου και όχι τόσο στην ψυχοπαθολογία και στις προβληματικές πτυχές του. Το άτομο έχει τη δυνατότητα να αναπτύξει και να εξελίξει τις θετικές διαστάσεις του. Σύμφωνα με την Θετική Ψυχολογία τα όρια ανάπτυξης και βελτίωσης δεν είναι προκαθορισμένα μόνο με βάση την κληρονομικότητα και την επίδραση του περιβάλλοντος. Αντίθετα, το ενήλικο άτομο, έχει τη δυνατότητα να αναπτυχθεί και να ευημερήσει καταβάλλοντας συνειδητή προσπάθεια προς αυτή την κατεύθυνση. Ο ρόλος του ψυχολόγου περιλαμβάνει τώρα και την ενίσχυση της προσπάθειας για βελτίωση καθώς και την διευκόλυνση της αξιοποίησης των ταλέντων του και των κλίσεων του ατόμου.

Η Θετική Ψυχολογία αντιλαμβάνεται το άτομο και ως κοινωνικό ον. Ως τέτοιο έχει ανάγκη και επιδιώκει την κοινωνική συναναστροφή. Η εξέλιξη του περιλαμβάνει την εκμάθηση της ικανότητας να εντάσσεται σε ευρύτερα σύνολα καθώς και να δημιουργεί ουσιαστικούς δεσμούς, λειτουργώντας και ως μέρος μιας ομάδας (Buss, 2000). Συνεπώς, ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας δεν αγνοεί σε καμία περίπτωση την επίδραση της κοινωνίας στην εξέλιξη του ατόμου και δεν περιορίζεται μόνο στο ατομικό επίπεδο, όσον αφορά τους παράγοντες που προάγουν την ψυχική υγεία και ευημερία. Υπογραμμίζει τους απαραίτητους θετικούς παράγοντες που χρειάζεται να υπάρχουν σε μια κοινωνία και οι οποίοι σε συνδυασμό με την ατομική προσπάθεια συμβάλλουν στην εξέλιξη και την ευημερία του ατόμου. Αλώςτε, η ευημερία ορίζεται με βάση κάθε φορά διαφορετικούς κοινωνικούς παράγοντες. Επίσης, η Θετική Ψυχολογία θεωρεί την ικανότητα κοινωνικοποίησης και διαπροσωπικής επικοινωνίας ως σταθερό γνώρισμα προσωπικότητας και ως σταθερή προδιάθεση του ατόμου (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Για να βιώσει το άτομο ψυχολογική ευημερία χρειάζεται να αξιοποιήσει τα θετικά στοιχεία και τις αρετές του. Η ανάγκη του ατόμου να βιώσει την ευτυχία εξαρτάται άμεσα και από το κατά πόσο θα εντάξει στη ζωή του αρετές και ικανότητες όπως για παράδειγμα την τιμιότητα, το θάρρος, την πίστη, την ειλικρίνεια, την εργατικότητα, την δημιουργικότητα κ.ο.κ. Η Θετική Ψυχολογία δεν προσεγγίζει το θέμα αυτό ηθικά αλλά μελετά με επιστημονικό τρόπο τις διαστάσεις αυτές ως εν δυνάμει δομικά στοιχεία της ψυχικής υγείας.

Μια σημαντική συνεισφορά της Θετικής Ψυχολογίας είναι και η διαπίστωση ότι η βίωση θετικών συναισθημάτων έχει συγκεκριμένες και μοναδικές αιτίες οι οποίες διαφέρουν από τις αντίστοιχες αιτίες που προκαλούν τα αρνητικά συναισθήματα. Τονίζεται ότι η εξάλειψη των αρνητικών συναισθημάτων δεν οδηγεί αναγκαστικά σε

βίωση θετικών. Συνήθως η εξάλειψη των αρνητικών συναισθημάτων οδηγεί σε συναισθηματική ουδετερότητα. Τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα είναι δύο διακριτά φαινόμενα με διαφορετικό περιεχόμενο και δεν αποτελούν τα δύο άκρα ενός συνεχούς (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Τα θετικά συναισθήματα διαφέρουν επίσης μεταξύ τους. Έχουν διαφορετικά αίτια και χαρακτηριστικά το καθένα και οδηγούν σε διαφορετικά αποτελέσματα. Δύο βασικά επίπεδα θετικών συναισθημάτων είναι α) αυτά που σχετίζονται με την κάλυψη των αποκλειστικά σωματικών αναγκών, και β) αυτά που σχετίζονται με την επιδίωξη ανώτερων στόχων και επιθυμιών από το άτομο και σχετίζονται με τις αξίες και τις πεποιθήσεις που το ίδιο το άτομο έχει εσωτερικεύσει (Csikszentmihalyi, 1990). Η Θετική Ψυχολογία, ως επιστημονικός κλάδος μελετά τα θετικά συναισθήματα, και έννοιες όπως η ευτυχία, το ευ ζην, το νόημα ζωής, η ψυχική ανθεκτικότητα, η ψυχολογική ροή, τα δυνατά στοιχεία χαρακτήρα, η ελπίδα, η αισιοδοξία κ.α., το θεωρητικό τους πλαίσιο και τις εφαρμογές τους σε κλινικό και μη πληθυσμό, την αλληλεπίδραση μεταξύ των εννοιών αυτών καθώς και τη σχέση τους με άλλες μεταβλητές που αφορούν την ανθρώπινη ζωή και την ψυχική και σωματική υγεία και εξέλιξη του ατόμου. Ένας σημαντικός παράγοντας στη μελέτη και την έρευνα των θετικών συναισθημάτων είναι όπως αναφέρθηκε και παραπάνω η υποκειμενική ερμηνεία και νοηματοδότηση τους από το άτομο. Συνεπώς, κεντρικό μέρος της έρευνας και των εφαρμογών της Θετικής Ψυχολογίας αποτελεί η εξέταση του τρόπου εσωτερίκευσης, καθώς και του τρόπου νοηματοδότησης των θετικών συναισθημάτων από το άτομο.

Η Θετική Ψυχολογία δεν είναι μία ηδονιστική προσέγγιση. Ο κλάδος αυτός της ψυχολογίας, αναγνωρίζοντας τον κίνδυνο να αντιμετωπιστεί, λόγω παρανόησης, ως μια τέτοια προσέγγιση, διαχωρίζει και διαφοροποιεί εντελώς τη θέση της από τον ηδονισμό, αναγνωρίζοντας πως τα θετικά συναισθήματα που σχετίζονται με έναν τέτοιο τρόπο δεν συνεισφέρουν αναγκαστικά σε μια ζωή με νόημα και σκοπό (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011). Στο σημείο αυτό, χρήσιμο είναι να αναφερθεί η διάκριση που κάνει ο Seligman (2002) ανάμεσα σε τρία διαφορετικά επίπεδα ζωής: α) την καλή ζωή που στηρίζεται στη βίωση πολλών και διαφορετικών θετικών συναισθημάτων καθώς και στην αναζήτηση ηδονών, β) στη χαρούμενη ζωή, που στηρίζεται στην αναγνώριση των θετικών πτυχών, ικανοτήτων, χαρακτηριστικών του ατόμου καθώς και στην αξιοποίηση τους στην καθημερινότητα, και γ) στη «με νόημα και σκοπό» ζωή, στην οποία το άτομο αξιοποιεί τις ικανότητες και τα θετικά

χαρακτηριστικά του για να υπηρετήσει σκοπούς πέρα από το ατομικό επίπεδο (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Συνοψίζοντας, αν και η Θετική Ψυχολογία ασχολείται εκτεταμένα με τα θετικά συναισθήματα, δεν αγνοεί σε καμία περίπτωση τη σημασία των αρνητικών συναισθημάτων. Αντίθετα, υποστηρίζει ότι είναι εξίσου σημαντικά με τα θετικά. Επίσης, ενώ δίνει ιδιαίτερη σημασία στην υποκειμενική εμπειρία δεν αγνοεί και την κοινωνική διάσταση. Στην ουσία, στόχος της Θετικής Ψυχολογίας είναι η επαναφορά του κλάδου της ψυχολογίας πιο κοντά στις αρχικές επιδιώξεις του, που είναι η προάσπιση της ψυχικής υγείας, η αντιμετώπιση της ψυχικής νόσου και η υποβοήθηση της ανάπτυξης και της βελτίωσης του ατόμου.

Βασικές έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας

Στο υποκεφάλαιο αυτό θα αναφερθούμε στις βασικές έννοιες και τις κυριότερες θεωρίες της Θετικής Ψυχολογίας παρουσιάζοντας και τα σχετικά ερευνητικά δεδομένα. Θα περιγράψουμε συγκεκριμένα ένα από τα βασικότερα μοντέλα της Θετικής Ψυχολογίας: τη θεωρία διεύρυνσης και δόμησης των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 2001), καθώς και έννοιες όπως η θετικότητα και τα θετικά συναισθήματα, η ευτυχία, το ευ ζην, το νόημα ζωής, η ψυχική ανθεκτικότητα, η ψυχολογική ροή, τα δυνατά στοιχεία χαρακτήρα, η ελπίδα και η αισιοδοξία, καθώς και πιο πρόσφατες έννοιες, οι οποίες προστέθηκαν και άρχισαν να αξιοποιούνται στον κλάδο της ψυχολογίας, όπως η ενσυνειδητότητα, η αυτοσυμπόνια και το απολαμβάνειν.

Η θεωρία διεύρυνσης και δόμησης των θετικών συναισθημάτων

Η έννοια των θετικών συναισθημάτων όπως έχουμε ήδη αναφέρει είναι κυρίαρχη στον χώρο της Θετικής Ψυχολογίας. Ως συναισθήματα ορίζονται *«οι πολυσύνθετες αντιδράσεις σε κάποιο ερέθισμα, που διαρκούν για σχετικά μικρά χρονικά διαστήματα»* (Fredrickson, 2001, σελ. 218). Η μελέτη των συναισθημάτων έχει ξεκινήσει ήδη από τα πρώτα χρόνια που η ψυχολογία απέκτησε τη διακριτή της υπόσταση ως επιστήμη με τον James (1884). Στη συνέχεια όμως και ιδιαίτερα με την άνοδο του συμπεριφορισμού η σημασία των συναισθημάτων υποτιμήθηκε ως ένα δευτερεύον φαινόμενο (πχ. Watson, 1913). Το αποτέλεσμα αυτού ήταν πως η μελέτη των συναισθημάτων ως αυτόνομος υποκλάδος της ψυχολογίας άργησε να εξελιχθεί μέχρι

τα μέσα της δεκαετίας του 80. Ακόμη και τότε όμως η έμφαση δόθηκε προς τη μελέτη των αρνητικών κυρίως συναισθημάτων όπως ο φόβος, ο θυμός, η λύπη κλπ. Η άνθιση της έρευνας των θετικών συναισθημάτων έγινε κατά τα τελευταία χρόνια του προηγούμενου αιώνα (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) και συνεχίζεται με αυξητική τάση μέχρι τις μέρες μας.

Στην εξέλιξη της Θετικής Ψυχολογίας σημαντικό ρόλο έπαιξε η θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 1998, 2001, 2004, 2018). Η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης ξεκίνησε από την ανάγκη μελέτης και κατανόησης της αξίας των θετικών συναισθημάτων όσον αφορά την ψυχική υγεία (Fredrickson, 1998). Η θεωρία αυτή υποστηρίζει ότι η βίωση θετικών συναισθημάτων ήπιας έντασης σε καθημερινή βάση διευρύνει την αντίληψή του και όταν αυτό επαναλαμβάνεται για ικανό χρονικό διάστημα χτίζει σε σημαντικό βαθμό προσωπικούς πόρους που συνεισφέρουν στη γενικότερη συναισθηματική και σωματική ευεξία. Μέσω μιας τέτοιας σταδιακής προσέγγισης, παράλληλα διεύρυνσης και δόμησης, τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το μυαλό του ατόμου και ευνοούν την ανάπτυξη και την αξιοποίηση των πόρων του (Fredrickson & Joiner, 2018). Οι προσωπικοί πόροι αφορούν αλλαγές που συνδέονται: α) με τη σωματική υγεία και τη μακροζωία, β) με κοινωνικές δεξιότητες, όπως είναι η φιλία και τα δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης, γ) με γνωστικές και πνευματικές αλλαγές, όπως η ανάπτυξη ειδικών γνώσεων και οι ψυχολογικές στάσεις και προσεγγίσεις που συνδέονται με την ανθεκτικότητα, την αισιοδοξία και τη δημιουργικότητα (Fredrickson, 1998, 2001).

Η θεωρία υποστηρίζει την ύπαρξη μιας ανοδικής και συνεχούς, σπειροειδούς αλληλεπίδρασης που σχετίζεται με τη βίωση θετικών συναισθημάτων και τη διεύρυνση. Η ίδια η βίωση ενός θετικού συναισθήματος προκαλεί τη διεύρυνση δηλαδή τον εμπλουτισμό των προσωπικών πόρων (Fredrickson & Joiner, 2002). Η διεύρυνση αυτή είναι ωφέλιμη για το άτομο καθώς η επίδρασή της διατηρείται στον χρόνο και δεν είναι παροδική. Οδηγεί το άτομο στη βίωση επιπλέον θετικών συναισθημάτων, τα οποία με τη σειρά τους θα οδηγήσουν σε μια νέα διεύρυνση, δημιουργώντας στην ουσία μια ατέρμονη θετική αλυσίδα. Αυτή η συνεχώς ανελισσόμενη αλυσίδα βοηθά το άτομο να αναπτυχθεί και να ωριμάσει με υγιή τρόπο και παράλληλα θωρακίζει την ψυχική του υγεία.

Σχετικά με την ικανότητα των θετικών συναισθημάτων να ακυρώνουν αρνητικές συνέπειες που προέρχονται από τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων και με τον τρόπο αυτό να λειτουργούν ως αντιδότα έχουν διατυπωθεί δύο υποθέσεις

(Fredrickson, 1998). Η πρώτη υπόθεση αναφέρει πως τα αρνητικά συναισθήματα όπως το άγχος, ο φόβος και ο θυμός, προκαλούν διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος και αύξηση στον καρδιακό ρυθμό και την πίεση του αίματος. Οι φυσιολογικές αυτές αντιδράσεις αποτελούν μέρος της προετοιμασίας του σώματος για την ανάληψη δράσης εν όψη κάποιου απειλητικού γεγονότος. Έρευνες δείχνουν πως η βίωση θετικών συναισθημάτων αμέσως μετά από την αρνητική αυτή συναισθηματική διέγερση οδηγεί σε ταχύτερη επαναφορά στα βασικά επίπεδα λειτουργίας του καρδιαγγειακού συστήματος (Fredrickson & Levenson, 1998). Η δεύτερη υπόθεση υποστηρίζει ότι τα θετικά συναισθήματα αυξάνουν τη δημιουργικότητα και την ευελιξία της σκέψης, αντιστρέφοντας τα δυσμενή αποτελέσματα από την έκθεση του ατόμου σε παρατεταμένες αρνητικές συναισθηματικές εμπειρίες. Η υπόθεση όμως αυτή δεν έχει μέχρι τώρα ερευνηθεί επαρκώς με πειραματικές μεθόδους (Fredrickson, 1998).

Συνοψίζουμε τέσσερα βασικά συμπεράσματα από τη βίωση θετικών συναισθημάτων σύμφωνα με τη θεωρία της Fredrickson (1998, 2001). Το πρώτο συμπέρασμα αφορά στη διεύρυνση του πνευματικού ορίζοντα, του τρόπου σκέψης, καθώς και της ποικιλίας των δράσεων ενός ατόμου (Fredrickson & Branigan, 2005). Το δεύτερο συμπέρασμα αναδεικνύει την αντιμετώπιση των συνεπειών των αρνητικών συναισθημάτων (Fredrickson & Levenson, 1998). Το τρίτο συμπέρασμα συνδέεται με το χτίσιμο ισχυρού ψυχισμού, ψυχικής ανθεκτικότητας καθώς και την εξασφάλιση της ψυχικής υγείας (Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000). Τέλος, το τέταρτο συμπέρασμα περιλαμβάνει την κινητοποίηση μηχανισμών που κλιμακωτά οδηγούν στην ψυχική και συναισθηματική ευημερία (Fredrickson & Joiner, 2002).

Θετικότητα και θετικά συναισθήματα

Η έννοια της θετικότητας συνδέεται άμεσα με τα θετικά συναισθήματα και ως εκ τούτου αφορά τη σωματική, γνωστική και συναισθηματική κατάσταση των ατόμων που βρίσκονται συχνά σε θετική διάθεση ή αισθάνονται θετικά συναισθήματα όπως η χαρά, το ενδιαφέρον, η ευγνωμοσύνη, η αγάπη, η γαλήνη, η έμπνευση, το δέος, η ελπίδα και η υπερηφάνεια (Fredrickson & Losada, 2005).

Σύμφωνα με την Fredrickson (2009), η θετικότητα λειτουργεί ως αντίρροπη δύναμη απέναντι στην αρνητικότητα που προκύπτει από τα αρνητικά συναισθήματα και τις αρνητικές σκέψεις, καθώς επίσης και απέναντι σε μια αρνητική καθημερινότητα. Η θετικότητα δεν εκφράζεται μόνο με χαμόγελα ή θετικές λέξεις. Η

Fredrickson (2009), μιλάει για κάτι πολύ πιο ουσιαστικό και βαθύ. Ως συνέπεια αυτού επηρεάζεται θετικά ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο, αλλά ταυτόχρονα και η βιοχημική κατάσταση του σώματος μας. Η θετικότητα είναι από τη φύση της ήπια σε ένταση και ιδιαίτερα εύθραυστη.

Η αντίθετη έννοια στην θετικότητα είναι η αρνητικότητα, η οποία είναι μια αρνητική διάθεση που αισθάνονται τα άτομα όταν βιώνουν αγχωτικές καταστάσεις, σκέφτονται με αρνητικό τρόπο ή νιώθουν ζήλια, ανασφάλεια και αγανάκτηση. Η αρνητικότητα συνοδεύεται συχνά από υψηλή αρτηριακή πίεση, ένταση στους μυς, πόνο στο στομάχι και άλλα οργανικά συμπτώματα. Η κατάσταση αρνητικότητας συνήθως απορροφά όλη την ενέργεια του ατόμου, το διατηρεί σε ένταση και ανησυχία και έτσι καθίσταται δύσκολη η επαναφορά του σε μια πιο ουδέτερη ή θετική στάση.

Η Fredrickson (2009), συνοψίζοντας, αναφέρεται στις βασικές λειτουργίες της θετικότητας: (1) Η θετικότητα βελτιώνει τον τρόπο και την ποιότητα της ανθρώπινης ζωής. (2) Η θετικότητα αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και κατανοούμε το περιβάλλον, επηρεάζοντας άμεσα και τον τρόπο με τον οποίο μεταξύ άλλων βρίσκουμε λύσεις σε προβλήματα, καθοδηγούμε μια ομάδα ή διαπραγματευόμαστε συμφωνίες (Isen 2008). (3) Η θετικότητα ενισχύει τους σωματικούς, γνωστικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς πόρους του ατόμου. (4) Η θετικότητα μειώνει την αρνητικότητα συνεισφέροντας έτσι ουσιαστικά στην ανάπτυξη της ψυχολογικής ανθεκτικότητας (Block & Kement, 1996).

Ευτυχία

Η υποκειμενική ευτυχία είναι αυτό που στην καθομιλουμένη αποκαλούμε απλώς ως ευτυχία ή ικανοποίηση από τη ζωή (Diener, Oishi, & Lukas, 2003). Στην βιβλιογραφία, ένας όρος που χρησιμοποιείται ως συνώνυμο της ευτυχίας είναι η έννοια της υποκειμενικής ευημερίας (Ryan & Deci, 2001). Σύμφωνα με τους Hills και Argyle (2001), η ευτυχία είναι μια πολυδιάστατη έννοια που αποτελείται τόσο από γνωσιακά όσο και από συναισθηματικά στοιχεία. Στις σύγχρονες έρευνες, ο όρος που κυρίως χρησιμοποιείται είναι ο όρος «υποκειμενική ευτυχία», ως πιο συγκεκριμένος και ακριβής.

Η υποκειμενική ευτυχία αποτελεί δείκτη της ποιότητας ζωής του ατόμου, καθώς αφορά στον τρόπο που τα ίδια τα άτομα αξιολογούν τη ζωή τους (Diener, 1984). Η αξιολόγηση αυτή προκύπτει από τις συναισθηματικές αντιδράσεις που προκαλούνται βάσει των διαφόρων γεγονότων που συμβαίνουν στη ζωή ενός ατόμου,

καθώς και της υποκειμενικής κρίσης που έχει το άτομο σε σχέση με τα γεγονότα αυτά. Τα γεγονότα μπορεί να δημιουργούν μια διάχυτη αίσθηση καθημερινότητας ή να αφορούν συγκεκριμένους τομείς της ζωής του ατόμου (Diener, 2000· Diener & Tay, 2017).

Η έννοια της ευτυχίας δεν ταυτίζεται με σύντομες στιγμές χαράς ή ηδονής, αλλά αναφέρεται σε μια συνολικότερη αίσθηση ψυχικής ευεξίας και έχει μεγαλύτερη χρονική διάρκεια. Ο Seligman (2002) μιλάει για μία διαχρονική αίσθηση ευτυχίας, ενώ ο Veenhoven (2005) θεωρεί την ευτυχία ως μια συνολική εκτίμηση ενός ατόμου για την ζωή του, όπου η συνολική αυτή αίσθηση διαμορφώνεται από μια πολυεπίπεδη αλληλεπίδραση παραγόντων. Ο Bradburn (1969) βλέπει την ευτυχία ως το αποτέλεσμα μιας υποκειμενικής αξιολόγησης της ισορροπίας ανάμεσα σε αρνητικές και θετικές εμπειρίες σε βάθος χρόνου. Για τους Campbell et al. (1976) η αίσθηση ευτυχίας διαμορφώνεται από ένα σύνολο θετικών βιωμάτων ζωής.

Έρευνες που αξιοποιούν μεγάλο δείγμα ατόμων και οι οποίες διεξήχθησαν σε διαφορετικά μέρη του κόσμου έδειξαν ότι η υποκειμενική αίσθηση της ευτυχίας είναι ανεξάρτητη από την ηλικία και το φύλο (Myers, 2000). Ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια στη μακροχρόνια βίωση ευτυχίας, σύμφωνα με την Lyubomirsky (2001), οφείλεται στην προσαρμοστικότητα του ατόμου σε θετικά γεγονότα. Το άτομο εξοικειώνεται σταδιακά στα θετικά γεγονότα της ζωής του και συνεπώς το επίπεδο ευτυχίας που βιώνει μειώνεται. Οι ψυχολογικοί παράγοντες που σχετίζονται με την ευτυχία είναι τα θετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας, η ψυχολογική ροή, οι υποστηρικτικές σχέσεις εγγύτητας, καθώς και η συμμετοχή σε θρησκευτικές κοινότητες (Myers, 2000).

Σε μία μετά-ανάλυσή τους οι Lyubomirsky, King και Diener (2005) διαπιστώνουν πως η ευτυχία και η βίωση θετικών συναισθημάτων παράγουν οφέλη σε πολλούς τομείς της ζωής όπως στις φιλίες, στον γάμο, στην απόδοση στην εργασία, στο εισόδημα, και στην σωματική υγεία. Αναφορικά με την εργασία έχει παρατηρηθεί πως άτομα που βιώνουν υψηλά επίπεδα ευτυχίας και θετικών συναισθημάτων βρίσκουν πιο εύκολα δουλειά, τη διατηρούν περισσότερο και αξιολογούνται θετικότερα από τους προϊσταμένους τους (Cropanzano & Wright, 1999· Wright & Staw, 1999· Diener & Biswas-Diener, 2011). Επίσης, η απόδοσή τους στον εργασιακό χώρο είναι καλύτερη (Wright & Cropanzano, 2000) και αντλούν μεγαλύτερη ικανοποίηση από την εργασία τους (Ashkanasy et al., 2016· Connolly & Viswesvaran, 2000· Weiss, Nicholas, & Daus, 1999). Αξίζει ακόμα να σημειωθεί ότι τα ευτυχισμένα

άτομα απουσιάζουν σπάνια (Satuf et al., 2018), λιγότερες μέρες από την εργασία τους και είναι λιγότερο επιρρεπή στην εργασιακή εξουθένωση (Thoresen, Kaplan, Barsky, Warren, & de Chermont, 2003). Επιπλέον, οι ευτυχισμένοι άνθρωποι αποφεύγουν περισσότερο τις ενδοεπαγγελματικές συγκρούσεις (Van Katwyk, Fox, Spector & Kelloway, 2000), και έχουν αυξημένη δημιουργικότητα και θετική στάση απέναντι στον οργανισμό για τον οποίο εργάζονται (Borman, Penner, Allen, & Motowildo, 2001).

Σε σχέση με τις διαπροσωπικές σχέσεις τα άτομα με υψηλό επίπεδο ευτυχίας αναφέρουν υψηλότερο επίπεδο ικανοποίησης από τους συντρόφους τους και από τον οικογενειακό τους βίο. (Diener, Gohm, Suh, & Oishi, 2000· Marks & Fleming, 1999· Myers, 2000· Ramsey & Gentzler, 2015· Stack & Eshleman, 1998).

Όσον αφορά τη σωματική υγεία τα ευτυχισμένα άτομα έχουν λιγότερα αρνητικά σωματικά συμπτώματα (Mroczek & Spiro, 2005· Røysamb, Tambs, Reichborn-Kjennerud, Neale, & Harris, 2003), καθώς και λιγότερες αλλεργίες (Laidlaw, Booth, & Large, 1996). Επίσης, τα ευτυχισμένα άτομα μοιάζει να προσαρμόζονται ευκολότερα σε μια σωματική ασθένεια, πραγματοποιούν λιγότερες επισκέψεις στα νοσοκομεία, έχουν χαμηλότερα επίπεδα πόνου και καταναλώνουν μικρότερες ποσότητες φαρμάκων (Satuf et al., 2018).

Ακόμα, η βίωση θετικών συναισθημάτων σχετίζεται με την καλή ψυχική υγεία και τα ευτυχισμένα άτομα εκδηλώνουν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους (Chang & Farrehi, 2001· Diener & Seligman, 2002· Lyubomirsky, King, & Diener, 2005· Kashdan & Roberts, 2004). Επιπρόσθετα, τα άτομα με υψηλό επίπεδο ευτυχίας είναι λιγότερο επιρρεπή στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών και λιγότερο πιθανό να κάνουν σχετικές καταχρήσεις (Bogner, Corrigan, Mysiw, Clinchot, & Fugate, 2001), ενώ οι έφηβοι που είναι περισσότερο ευτυχείς έχουν μικρότερη ροπή προς την παραβατικότητα (Windle, 2000).

Ευ ζην

Αναφορικά με το ευ ζην η κυριότερη συμβολή της Θετικής Ψυχολογίας είναι αυτή του Seligman (2002). Συγκεκριμένα, αναπτύσσοντας τη θεωρία της αυθεντικής ευτυχίας ο Seligman (2002) περιγράφει το ευ ζην ως έναν συνδυασμό τριών στοιχείων. Το πρώτο συστατικό στοιχείο είναι η βίωση θετικών συναισθημάτων. Τα θετικά συναισθήματα όπως η χαρά, η ευχαρίστηση, ο ενθουσιασμός και η αγάπη κάνουν τη ζωή του ατόμου ικανοποιητική και ευχάριστη. Ως δεύτερο σημαντικό μέρος του ευ ζην ο Seligman

(2002) θεωρεί την αναγνώριση των δυνατών στοιχείων του ατόμου, καθώς και την αξιοποίηση τους στους τομείς της ζωής του. Τέλος, το τρίτο συστατικό στοιχείο του ευ ζην είναι η ύπαρξη νοήματος στη ζωή του ατόμου.

Εξελίσσοντας και διευρύνοντας την παραπάνω θεωρία του ο Seligman ανέπτυξε την θεωρία PERMA όπου αναφέρεται σε πέντε συστατικά στοιχεία που συνθέτουν το ευ ζην, δηλαδή το θετικό συναίσθημα, τη σύνδεση, τις σχέσεις, το νόημα και τις επιτεύξεις (Seligman, 2011· Seligman, 2018).

Το πρώτο στοιχείο παραμένει η βίωση θετικών συναισθημάτων. Πρόκειται για την υποκειμενική μεταβλητή που εκφράζει το τι αισθάνεται και σκέφτεται το άτομο. Το δεύτερο στοιχείο αφορά στη σύνδεση, την ροή, και απορρόφηση του ατόμου όταν αυτό ασχολείται με μια ενδιαφέρουσα για το ίδιο δραστηριότητα. Στην κατάσταση αυτή, το άτομο χάνει την αίσθηση του χρόνου και την επίγνωση του εαυτού του και βιώνει την ψυχολογική ροή (Csikszentmihalyi, 1990). Το τρίτο στοιχείο της θεωρίας αυτής είναι οι θετικές κοινωνικές σχέσεις. Στο πλέγμα δηλαδή των σχέσεων του ατόμου με άλλους ανθρώπους που του παρέχουν στήριξη, εκτίμηση, αγάπη και μια αίσθηση αποδοχής. Το τέταρτο στοιχείο αναφέρεται στο νόημα και την αίσθηση του ατόμου ότι η ζωή του αξίζει και έχει έναν σκοπό, δηλαδή η ζωή του συνδέεται με κάτι ανώτερο που μπορεί να είναι η πίστη στον θεό, η προσφορά στην κοινωνία ή ένας ιδιαίτερα σημαντικός προσωπικός σκοπός. Το πέμπτο στοιχείο της θεωρίας αυτής σχετίζεται με τη βιωμένη αίσθηση επίτευξης προσωπικών στόχων. Περιλαμβάνει επίσης την ικανότητα εκπλήρωσης των αναγκών, των ευθυνών και των υποχρεώσεων της καθημερινότητας.

Συνοψίζοντας, η θεωρία αυτή υποστηρίζει πως το ευ ζην απαρτίζεται από στοιχεία που είναι υποκειμενικά, καθώς και από άλλα που είναι αντικειμενικά. Αποτελεί έναν συνδυασμό θετικών συναισθημάτων, ψυχολογικής ροής, νοήματος, κοινωνικών σχέσεων και αισθήματος επίτευξης (Seligman, 2011).

Νόημα ζωής

Μια άλλη έννοια της Θετικής Ψυχολογίας με την οποία όλο και περισσότερο ασχολούνται οι ερευνητές είναι η έννοια του νοήματος ζωής (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000· Ryan & Deci, 2001). Η έννοια του νοήματος ορίζεται με διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με το πλαίσιο εντός του οποίου χρησιμοποιείται (Crumbaugh & Maholick, 1964· Frankl, 1965). Το νόημα ζωής μπορεί να εντοπιστεί σε μία ζωή που το άτομο την βιώνει ως πλήρη και είναι κατευθυνόμενη προς έναν

ουσιώδη για το άτομο στόχο (Ryff & Singer, 1998). Μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως ο παράγοντας που παρέχει συνοχή στη ζωή ενός ατόμου (Reker & Wong, 1988· May, 2012). Είναι συνεπώς το νόημα πηγή οντολογικής σημασίας της ζωής του ατόμου που το βιώνει (Crumbaugh & Maholick, 1964, σελ. 201).

Το νόημα ζωής στη βιβλιογραφία αναφέρεται ως μια μεταβλητή που μπορεί να θεωρηθεί και ως δείκτης ευημερίας (Ryff, 1989), ως παράγοντας που διευκολύνει την προσαρμοστική αντιμετώπιση των συνθηκών της ζωής (Park & Folkman, 1997), αλλά και ως δείκτης θεραπευτικής ανάπτυξης (Crumbaugh & Maholick, 1964· Frankl, 1965).

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους επιτυγχάνεται το νόημα ζωής, ανάλογα με το γνωστικό πεδίο που το ερευνά ή την προσέγγιση που ακολουθείται. Σύμφωνα με τον Frankl (1965), κάθε άτομο καλείται να αναγνωρίσει και να δημιουργήσει το προσωπικό του νόημα με βάση τη συνείδησή του. Αυτό συμβαίνει επειδή δεν υπάρχει ένα κοινώς αποδεκτό νόημα ζωής για τον καθένα.

Η αναζήτηση του νοήματος ζωής μπορεί να επιτευχθεί μέσα από την προσπάθεια για την κάλυψη των προσωπικών αναγκών, για να νιώσουμε αξία, σκοπό και αποτελεσματικότητα (Baumeister, 1991). Ο Seligman (2002) τονίζει τη σημασία της λήψης αποφάσεων, τη δράση, την πνευματικότητα, και την υπέρβαση (transcendence) ως τρόπους προσέγγισης του νοήματος ζωής και της εκπορευόμενης από αυτό αυθεντικής ευτυχίας.

Στη βιβλιογραφία, η γεμάτη με νόημα ζωή θεωρείται ισοδύναμη με τον αυθεντικό τρόπο ζωής. Παράλληλα το νόημα αποτελεί συστατικό χαρακτηριστικό ή τρόπος αύξησης του ανθρώπινου δυναμικού με βάση τις θεωρίες που ασχολούνται με την ευημερία μέσω της προσωπικής ανάπτυξης καθώς και της ανάπτυξης των δυνατοτήτων του ατόμου (Steger et al., 2006).

Αντίθετα, η έλλειψη νοήματος σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους (Debats, van der Lubbe, & Wezeman, 1993· Steger, Oishi, & Kashdan, 2009), με αυτοκτονικό ιδεασμό (Heisel & Flett, 2004· Kleiman & Beaver, 2013), καθώς και με αυξημένη ανάγκη για ψυχοθεραπεία (Debats, 1996· Ryff & Singer, 1996). Επιπλέον, άλλες έρευνες έχουν δείξει τη θετική σχέση ανάμεσα στο νόημα ζωής και την εργασιακή απόλαυση (Bonebright, Clay, & Ankenmann, 2000), την ικανοποίηση από τη ζωή, καθώς και την υποκειμενική ευτυχία (Debats et al., 1993· Steger & Kashdan, 2007).

Ψυχική ανθεκτικότητα

Η μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας έκανε την εμφάνισή της τις δεκαετίες του 1960 και 1970, κυρίως μέσα από την έρευνα παιδιών που διέτρεχαν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν ψυχικές διαταραχές λόγω των συνθηκών στις οποίες μεγάλωναν, ή μιας εκ γενετής ευπάθειας (Luthar, 2006· Luthar, & Cicchetti, 2000· Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000· Masten, 2007· Masten & Tellegen, 2012). Στόχος των πρώτων ερευνών ήταν η κατανόηση, η πρόληψη, καθώς και η θεραπεία ψυχικών διαταραχών όπως η σχιζοφρένεια ή ο αυτισμός και η μελέτη των επιπτώσεων των τραυματικών γεγονότων στην ανάπτυξη των παιδιών.

Η ψυχική ανθεκτικότητα ορίζεται με διαφορετικούς τρόπους από διαφορετικούς ερευνητές και δεν υπάρχει ένας αποδεκτός ορισμός. Ορισμένοι ερευνητές θεωρούν τη ψυχική ανθεκτικότητα ως ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας ή ως μία ιδιότητα, ενώ άλλοι υποστηρίζουν ότι πρόκειται για μία συνεχιζόμενη διαδικασία θετικής προσαρμογής σε αντίξοες καταστάσεις. Οι Masten, Best και Garmezy (1999) ορίζουν την ανθεκτικότητα ως «τη διαδικασία, την ικανότητα ή το αποτέλεσμα μιας επιτυχούς προσαρμογής του ατόμου μπροστά σε δύσκολες ή και απειλητικές συνθήκες» (Lightsey, 2006). Επομένως, η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται γενικά σε μία κατηγορία καταστάσεων που χαρακτηρίζονται από συνεχείς τύπους θετικής προσαρμογής, παρόλη την ύπαρξη σημαντικών αντιξοοτήτων ή επικίνδυνων καταστάσεων για το άτομο (Χατζηχρήστου, Λαμπροπούλου και Αδαμοπούλου, 2012).

Η ψυχική ανθεκτικότητα θεωρείται ένας συνδυασμός ικανοτήτων και χαρακτηριστικών τα οποία συνδυάζονται και αλληλοεπιδρούν δυναμικά, επιτρέποντας στο άτομο να ανακάμψει, να αντιμετωπίσει με επιτυχία τις δυσκολίες και να είναι λειτουργικό πάνω από το μέσο όρο παρά τις αντιξοότητες και το αυξημένο άγχος. Χρειάζεται συνεπώς να υπάρχει πρώτα κάποια απειλή ή πρόκληση στην ανάπτυξη των ατόμων και στη συνέχεια μέσω της αντιμετώπισής τους να παρατηρηθεί η ψυχική ανθεκτικότητα (Masten, 2001).

Η ψυχική ανθεκτικότητα δεν μπορεί να θεωρηθεί ως μία στατική έννοια, καθώς διατρέχει διαφορετικά αναπτυξιακά στάδια εντός των οποίων αλλάζει. Οι ερευνητές διαφωνούν για τον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να αξιολογείται η εμφάνιση της ανθεκτικότητας. Ορισμένοι υποστηρίζουν ως κριτήριο για την εμφάνιση της ανθεκτικότητας την απουσία ψυχοπαθολογίας και συμπτωμάτων. Άλλοι, υιοθετούν ως

κριτήριο τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα ή την λειτουργική κοινωνικοποίηση. Οι πρώτοι χρησιμοποιούν στην έρευνα τους κυρίως εσωτερικά κριτήρια, ενώ οι δεύτεροι κυρίως εξωτερικά (Masten, 2001). Επομένως, σύμφωνα με έναν πληρέστερο ορισμό δεν υπάρχει «καθολική» ψυχική ανθεκτικότητα, αλλά ανθεκτικότητα ανά τομέα.

Η ψυχική ανθεκτικότητα συνδέεται άμεσα με τις αντιξοότητες και το αυξημένο άγχος. Μερικά μεταβατικά στάδια, τα οποία ενδεχομένως μπορεί να δημιουργήσουν αυξημένο άγχος είναι: α) η έναρξη της φοίτησης στο σχολείο β) η απομάκρυνση από τους γονείς στο διάστημα της εφηβείας γ) η ανατροφή παιδιών. Επίσης, άλλα γεγονότα όπως φυσικές καταστροφές, ανεργία, διαζύγιο ενδέχεται να προκαλέσουν αυξημένο άγχος. Τα άτομα που βιώνουν τις παραπάνω αντίξοες συνθήκες, αλλά χρησιμοποιώντας τις προσωπικές τους δυνατότητες και τους διαθέσιμους πόρους ανταπεξέρχονται και είναι λειτουργικά θεωρούνται ως ψυχικά ανθεκτικά (Tusaie & Dyer 2004). Επομένως, η ανθεκτικότητα είναι μία δυναμική διαδικασία που χαρακτηρίζεται από θετική προσαρμογή μπροστά σε αντιξοότητες και δυσκολίες. Τονίζεται λοιπόν στην εννοιολογική αποσαφήνιση του όρου ότι υπάρχουν δύο απαιτούμενες συνθήκες για την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας : α) η έκθεση σε σοβαρή απειλή ή αντιξοότητα και β) η επίτευξη θετικής προσαρμογής παρά την ύπαρξη σοβαρών κινδύνων στην ανάπτυξη (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000).

Οι έρευνες για την ψυχική ανθεκτικότητα έχουν ακολουθήσει τέσσερα «κύματα» (Masten, 2007· Masten & Wright, 2010· Wright et al., 2013). Οι ερευνητές του πρώτου κύματος έδωσαν ιδιαίτερη έμφαση στον ορισμό και τον τρόπο μέτρησης της ψυχικής ανθεκτικότητας. Προσπάθησαν επίσης να εντοπίσουν τους παράγοντες που συμβάλλουν στη θετική προσαρμογή σε συνθήκες κινδύνου και αντιξοότητας.

Οι ερευνητές του δεύτερου κύματος μετατόπισαν το ενδιαφέρον τους πέρα από τους προστατευτικούς παράγοντες και εξέτασαν τις διαδικασίες μέσα από τις οποίες οι προστατευτικοί παράγοντες επιφέρουν τη θετική προσαρμογή και την αντιμετώπιση των αντιξοοτήτων (Luthar, 2006· Luthar et al 2000).

Οι ερευνητές του τρίτου κύματος χρησιμοποίησαν τα ευρήματα από τις προηγούμενες έρευνες για την ανθεκτικότητα, καθώς και μεθόδους από τον τομέα της πρόληψης και τα εφάρμοσαν σε παρεμβάσεις που στόχο είχαν την προαγωγή της υγείας.

Οι ερευνητές του τέταρτου κύματος έδωσαν ιδιαίτερη έμφαση στην σημαντικότητα των αλληλεπιδράσεων ανάμεσα σε πολλαπλά επίπεδα ανάλυσης. Έτσι, μελέτησαν τις αλληλεπιδράσεις διαδικασιών που ξεκινούν από το γονιδιακό επίπεδο

και της ανάπτυξης του εγκεφάλου μέχρι το επίπεδο της οικογένειας, των κοινωνικών συστημάτων και των ευρύτερων οικοσυστημάτων (Masten, 2007). Η έρευνά τους εστιάζει όλο και περισσότερο στον ρόλο που διαδραματίζουν οι βιολογικοί παράγοντες, όσον αφορά στη θετική προσαρμογή και λειτουργία σε συνθήκες αντιξοότητας (Curtis & Cicchetti, 2003), ενώ αρκετές νέες έρευνες ασχολούνται με τη μελέτη γενετικών, επιγενετικών, αναπτυξιακών, ψυχοκοινωνικών και νευροχημικών παραγόντων που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας (Wu et al., 2013).

Η έρευνα της ανθεκτικότητας αναπτύσσεται κυρίως σε δύο πεδία. Το πρώτο αφορά στη μελέτη του μηχανισμού αντιμετώπισης των δυσκολιών που αξιοποιούν τα άτομα και το δεύτερο αφορά στη μελέτη των επιδράσεων του άγχους. Πολλές έρευνες που μελέτησαν το άγχος και τους μηχανισμούς αντιμετώπισης των δυσκολιών έδειξαν πως τα άτομα, παρά τις αντιξοότητες, λειτούργησαν πολύ καλύτερα από αυτό που αναμενόταν και μάλιστα βελτιώθηκαν σε διάφορους τομείς εξαιτίας των δυσχερειών. Αυτό το εύρημα οδήγησε αρχικά στη μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας. Η ψυχική ανθεκτικότητα εστιάζει στα θετικά αποτελέσματα και όχι στην ασθένεια. Συνεπώς, τα δύο παραπάνω ερευνητικά πεδία σχετίζονται, αλλά δίνουν έμφαση σε διαφορετικούς τομείς (Tusaie & Dyer, 2004).

Η ψυχική ανθεκτικότητα συνδέεται με τις ακόλουθες έξι συγκεκριμένες ιδιότητες που την συνοδεύουν: α) Ανάκαμψη: όταν το άτομο αντιμετωπίζει αντιξοότητα προσπαθεί να επιστρέψει στους πρότερους φυσιολογικούς ρυθμούς με βελτιωμένο και θετικό τρόπο (Flach, 1997) και β) Υψηλές προσδοκίες-αυτοδιάθεση: οι υψηλές προσδοκίες συνάδουν με μία αίσθηση σκοπού στη ζωή και ένα υποκειμενικό αίσθημα επίτευξης (Benard, 1991). Η αντίληψη περί σκοπού στη ζωή μπορεί να είναι εσωτερική ή εξωτερική. Η αυτοδιάθεση σχετίζεται με την αντίληψη ότι παρά τα εμπόδια το άτομο μπορεί να αντιμετωπίσει και να βελτιωθεί σημαντικά μέσα από τις δυσκολίες. Η αυτοδιάθεση συνδέεται με την προσωπική αξία ενός ατόμου και περιλαμβάνει μια ισχυρή εσωτερική πίστη ότι όποια αντιξοότητα και αν προκύψει θα αντιμετωπιστεί και θα δώσει ευκαιρία εξέλιξης και ανέλιξης. γ) Θετικές διαπροσωπικές σχέσεις-κοινωνική στήριξη: τα παιδιά που είναι ανθεκτικά, έχουν μια σταθερή και ασφαλή σχέση με έναν σημαντικό ενήλικα (Anthony, 1974· Garmezy, 1991· Luthar et al., 2000· Masten, 1994· Rutter, 1987. Werner & Smith, 1992). Οι ενήλικες που έχουν ουσιαστικές σχέσεις με κάποιον συνομήλικο ή με μέλη της οικογένειας εμφανίζουν ανθεκτικότητα (Flach, 1997· Richardson, 2002· Tusaie & Dyer, 2004). Οι διαπροσωπικές σχέσεις προσφέρουν ευκαιρίες για στήριξη και επικοινωνία και

συμβάλλουν επίσης στο να νιώθει το άτομο ικανό να αντιμετωπίσει τις όποιες αντιξοότητες (Tusaie & Dyer, 2004). δ) Ευελιξία: η ευελιξία συνδέεται με την προσαρμοστικότητα απέναντι στις αλλαγές, την ικανότητα για συνεργασία, τη θετική ιδιοσυγκρασία, τη χαλαρή διάθεση, την ανεκτικότητα και την φιλικότητα (Blechman & Culhane, 1993· Garmezy, 1991· Luthar&Cicchetti, 2000· Masten, 1994. Richardson, 2002· Rutter, 1987· Werner&Smith, 1992). ε) Χιούμορ: το χιούμορ συμβάλλει στην διαχείριση των δυσκολιών, καθώς και στην εφαρμογή των μηχανισμών αντιμετώπισης (Anthony, 1974· Benard, 1991· Garmezy, 1991· Masten, 1994· Richardson, 2002· Rutter, 1987· Werner & Smith, 1992· Wolin & Wolin, 1993). στ) Αυτοσεβασμός και αυτοαποτελεσματικότητα: οι δύο αυτές έννοιες συνδέονται άμεσα με την ανθεκτικότητα διότι τόσο τα ανθεκτικά παιδιά και οι ανθεκτικοί ενήλικες χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα αυτοσεβασμού και αυτοαποτελεσματικότητας (Anthony, 1974· Benson, 1997· Flach, 1997· Garmezy, 1991· Luthar & Cicchetti, 2000· Masten, 1994· Richardson, 2002· Rutter, 1987· Werner & Smith, 1992).

Ψυχολογική Ροή

Η εμφάνιση της έννοιας της ψυχολογικής ροής ξεκίνησε από τη μελέτη της δημιουργικής διαδικασίας των καλλιτεχνών και την παρατήρηση της συμπεριφοράς τους κατά την διαδικασία αυτή (Getzels & Csikszentmihalyi, 1976). Ως ψυχολογική ροή ορίζεται η έντονη εμπλοκή με βιωματικό τρόπο σε μία δραστηριότητα στο εδώ και τώρα, η οποία μπορεί να είναι σωματική ή πνευματική. Το άτομο σε αυτή την κατάσταση λειτουργεί με βάση το μέγιστο των ικανοτήτων του διατηρώντας πλήρως την προσοχή του σε αυτό με το οποίο ασχολείται (Csikszentmihalyi, 2009). Η θεωρία της ψυχολογικής ροής είναι μία από τις βασικές θεωρίες που στόχο έχουν την εξέταση των κινήτρων της προσωπικότητας και της υποκειμενικής ευτυχίας (Csikszentmihalyi, 1990).

Η βίωση ψυχολογικής ροής προϋποθέτει την ύπαρξη ισορροπίας ανάμεσα στην υποκειμενική αντίληψη του ατόμου, όσον αφορά τις ικανότητες του και τις διαθέσιμες δυνατότητες - προκλήσεις για δράση (Landhäuber & Keller, 2012). Η ισορροπία αυτή είναι ασταθής. Υπάρχουν τέσσερις δυνατές καταστάσεις που μπορεί το άτομο να βιώσει: (1) Αν οι προκλήσεις του περιβάλλοντος και οι δεξιότητες του ατόμου είναι χαμηλές, αυτό που θα βιωθεί είναι απάθεια και συνήθως η υποκειμενική εμπειρία παρέχει χαμηλή ικανοποίηση. (2) Όταν οι προκλήσεις είναι σε υψηλότερο επίπεδο από τις δεξιότητες του ατόμου, αυτό που βιώνεται είναι άγχος. (3) Όταν οι δεξιότητες είναι

υψηλότερες από το επίπεδο της πρόκλησης, το άτομο θα βιώσει ανία. Και τέλος, (4) όταν οι προκλήσεις του περιβάλλοντος και οι δεξιότητες του ατόμου είναι εξίσου υψηλές, το άτομο βρίσκεται σε ψυχολογική ροή και βιώνει υψηλής ποιότητας υποκειμενική εμπειρία.

Όταν ένα άτομο βρίσκεται σε ψυχολογική ροή, το βίωμα του εκτυλίσσεται από στιγμή σε στιγμή και το άτομο εισέρχεται σε μία υποκειμενική κατάσταση η οποία παρατηρούνται τα εξής χαρακτηριστικά: (1) Έντονη και εστιασμένη προσοχή σε αυτό που κάνει την παρούσα στιγμή, (2) συγχώνευση της δράσης με την επίγνωση της δράσης καθώς αυτή συμβαίνει, (3) χάσιμο της επίγνωσης της αίσθησης του ατόμου ως δρώντος υποκειμένου, (4) μια αίσθηση ότι το άτομο έχει τον έλεγχο αυτών που κάνει και ξέρει πώς να αντιμετωπίσει την κάθε πρόκληση που μπορεί να προκύψει με αυτό με το οποίο ασχολείται, (5) μια διαστρεβλωμένη αίσθηση του χρόνου όπου συνήθως ο χρόνος περνάει πιο γρήγορα από ό,τι συνήθως, (6) η ασχολία βιώνεται ως πηγή ικανοποίησης και η ικανοποίηση αυτή δεν έχει άμεση σχέση με το τελικό αποτέλεσμα, (7) το τελικό αποτέλεσμα μοιάζει να είναι η αφορμή ενασχόλησης με κάτι που παρέχει στο άτομο την ικανοποιητική αυτή αίσθηση της ψυχολογικής ροής (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014).

Συμπερασματικά, ο στόχος είναι η βελτιστοποίηση της εμπειρίας και η εμπειρία είναι ο αυτοσκοπός και όχι το προκαθορισμένο αποτέλεσμα. Η ταυτόχρονη ανάπτυξη των δυνατοτήτων και των ικανοτήτων για δράση συνεπάγεται βελτίωση στο περιεχόμενο και την ποιότητα της εμπειρίας, η οποία στη συνέχεια μπορεί να οδηγήσει στη βίωση θετικότερων συναισθημάτων φτάνοντας τελικά το άτομο στη βίωση της ψυχολογικής ροής (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998· Jackson & Csikszentmihalyi, 1999· Jackson, Kimiecik, Ford, & Marsh, 1998):

Τα δομημένα περιβάλλοντα και οι συγκεκριμένες δραστηριότητες πληρούν τις προϋποθέσεις βίωσης της ψυχολογικής ροής. Ιδιαίτερα, ο αθλητισμός αποτελεί ένα καλό παράδειγμα καθώς είναι ένα πεδίο που παρέχει πολλές ευκαιρίες βίωσης ροής (Swann, 2016). Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι αθλητικές δράσεις είναι δομημένες και στοχοκατευθυνόμενες, ακολουθούν κανόνες, αποτελούν πεδίο έκφρασης ανταγωνισμού και προϋποθέτουν υψηλό επίπεδο δέσμευσης, καθώς και φυσικές και ψυχικές προκλήσεις. Η ροή στον αθλητισμό συνδέεται επίσης με την κορυφαία απόδοση (Jackson & Roberts, 1992· Landhäuber & Keller, 2012). Τα ευρήματα αυτά διευρύνουν το πεδίο μελέτης της ψυχολογικής ροής και σε άλλα πλαίσια όπως στην

εκπαίδευση (Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider, & Shernoff, 2003) και την εργασία (Demerouti, 2006).

Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα και αρετές

Όπως επισημάνθηκε και προηγουμένως ένας από τους βασικούς στόχους της Θετικής Ψυχολογίας ήταν η μεγαλύτερη έμφαση στη μελέτη των επιτευγμάτων, των δυνατοτήτων καθώς και των δυνατών στοιχείων και των αρετών του ατόμου (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Ως θετικά στοιχεία του χαρακτήρα και αρετές θεωρούνται τα χαρακτηριστικά του ατόμου που συνεισφέρουν στην ανάπτυξη και την άνθησή του, ενισχύουν την ψυχολογική ανθεκτικότητα και δρουν προστατευτικά έναντι της ψυχικής ασθένειας (Seligman, 2002· Peterson, & Seligman, 2004). Σύμφωνα με τους Peterson και Seligman (2004) τα δυνατά στοιχεία μπορούν να θεωρηθούν ως μία ηθική ιδιότητα και επιλογή του ατόμου και αποτελούν σταθερά χαρακτηριστικά.

Ως δυνατά στοιχεία οι Linley και Harrington (2006) ορίζουν την φυσική ικανότητα συμπεριφοράς, σκέψης ή συναισθήματος του ατόμου, όταν αυτή προάγει και ευνοεί την ύψιστη λειτουργικότητα και απόδοση στα πλαίσια επίτευξης σημαντικών στόχων.

Ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας για πολλά χρόνια προσπαθούσε να επιφέρει μια ισορροπία μεταξύ της μελέτης αρνητικών και θετικών παραγόντων. Αυτό που έλειπε ήταν μια συστηματική ταξινόμηση και περιγραφή των δυνατών στοιχείων του ατόμου, κάτι αντίστοιχο με το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (DSM) αλλά από την πλευρά της Θετικής Ψυχολογίας. Το κενό αυτό αποφάσισαν να καλύψουν οι Peterson και Seligman (2004) με τη δημιουργία και έκδοση του VIA (Values In Action) που αποτελεί την πρώτη προσπάθεια συστηματικής ταξινόμησης των θετικών στοιχείων.

Η ταξινόμηση αυτή περιλαμβάνει είκοσι τέσσερα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα ομαδοποιημένα σε έξι κατηγορίες που ονομάζονται αρετές. Οι αρετές αυτές είναι: α) η ανθρωπιά, β) η αυτοσυγκράτηση, γ) η σοφία, δ) το κουράγιο, ε) η δικαιοσύνη, και στ) η υπέρβαση. Τα 24 δυνατά στοιχεία χαρακτήρα είναι τα ψυχολογικά συστατικά, οι διαδικασίες ή οι μηχανισμοί που εμπεριέχουν οι έξι αυτές αρετές. Πρόκειται για διακριτούς τρόπους μέσω των οποίων αναδεικνύονται οι αρετές. Φανερώνονται στα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές του ατόμου, και μπορούν να μετρηθούν και ποσοτικά. Η κατηγοριοποίηση του VIA που δημιούργησαν

οι Peterson και Seligman (2004) διαχωρίζει τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα σε αμοιβαία αποκλειόμενες και εξαντλητικές κατηγορίες.

Οι Peterson και Seligman (2004) αναφέρονται σε θετικά χαρακτηριστικά, τα οποία τα άτομα γνωρίζουν ότι διαθέτουν, μπορούν να τα εφαρμόσουν, τα εξασκούν και αναζητούν τρόπους και ευκαιρίες ώστε να τα εφαρμόζουν και να τα αναπτύσσουν. Επίσης, η αξιοποίηση των χαρακτηριστικών αυτών προσφέρει ικανοποίηση και ολοκλήρωση στο άτομο (Peterson & Seligman, 2004· Seligman, 2002).

Ερευνητικά δεδομένα αναδεικνύουν ότι τα θετικά στοιχεία σχετίζονται με θετικές μεταβλητές, όπως το νόημα ζωής (Allan & Duffy, 2014) η περιέργεια, η ευγνωμοσύνη και η ελπίδα (Brdar & Kashdan, 2010), καθώς και η ικανοποίηση από τη ζωή (Niemiec, 2013).

Αξιοποιώντας ευρήματα όπως αυτά που αναφέρθηκαν παραπάνω, οι ερευνητές ανέπτυξαν προγράμματα που στοχεύουν στην καλλιέργεια των δυνατών στοιχείων χαρακτήρα. Έτσι οι Senf και Liao (2013) απέδειξαν ότι τα προγράμματα που εστιάζουν στην ενίσχυση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα οδηγούν σε αύξηση των επιπέδων ευτυχίας, καθώς και σε μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων στα άτομα. επίσης, μέσω τέτοιων προγραμμάτων παρέμβασης φαίνεται να αυξάνονται τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή (Proyer, Ruch, & Buschor, 2012).

Άλλες εφαρμογές των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα αφορούν στη γονική μέριμνα, το χτίσιμο ομάδας, τις διαπροσωπικές σχέσεις, την εκπαίδευση και την ανάπτυξη ταλέντων (Quinlan, Swain, & Vella-Brodrick, 2012). Συνοψίζοντας, τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα αποτελούν θεμελιώδη χαρακτηριστικά του ατόμου των οποίων η ανάπτυξη και αξιοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε μια ποιοτική ζωή (Peterson & Seligman, 2004).

Ελπίδα

Η έννοια της ελπίδας ορίζεται ως μια γνωστική διαδικασία, η οποία σχετίζεται με την κινητοποίηση προς την επίτευξη έναν στόχου καθώς και με τους τρόπους με τους οποίους μπορεί το άτομο να επιτύχει τους στόχους αυτούς (Snyder et al., 1991· Snyder, 1995). Η θεωρία της ελπίδας που ο Snyder ανέπτυξε το 2002, περιγράφει την ελπίδα ως μια κατάσταση θετικής κινητοποίησης που εκπορεύεται από μία κινητήριο δύναμη και από ένα σχέδιο για το μέλλον. Η πρώτη προϋπόθεση για την επίτευξη του όποιου στόχου θεωρείται η θετική αυτοαξιολόγηση του ατόμου. Το άτομο αξιολογεί την ικανότητα του να ακολουθήσει αποτελεσματικές στρατηγικές δράσης προκειμένου να

επιτύχει τους στόχους του. Σημαντικό μέρος αυτής της διαδικασίας είναι η ύπαρξη εναλλακτικών η οποία παρέχει την απαραίτητη ευελιξία σε περίπτωση δυσχερειών ή αποτυχιών. Όσοι έχουν την ικανότητα να αναπτύσσουν αποτελεσματικές στρατηγικές δράσεις και να δημιουργούν ή να αναγνωρίζουν την ύπαρξη εναλλακτικών σχεδίων, έχουν υψηλά επίπεδα ελπίδας. Η ύπαρξη κινήτρου είναι το δεύτερο απαραίτητο στοιχείο. Αποτελεί το στοιχείο εκείνο που δίνει την απαραίτητη ενέργεια για να κινητοποιηθεί το άτομο μέσω της δράσης, προς την επίτευξη των επιθυμητών στόχων. Για ορισμένους ερευνητές αυτό είναι το κυρίαρχο στοιχείο, περισσότερο σημαντικό από τις στρατηγικές που ή τους δρόμους που έχει το άτομο στη διάθεση του (Cramer & Dyrkacz, 1998). Άλλοι ερευνητές, υποστηρίζουν πως η ύπαρξη ισχυρού κινήτρου δεν έχει ιδιαίτερο νόημα αν δεν συνοδεύεται από διαθέσιμους δρόμους προς την επίτευξη των στόχων (Irving, Snyder, & Crowson, 1998, σελ. 197).

Τα υψηλά επίπεδα ελπίδας σχετίζονται με την ικανοποίηση από την ζωή και την αυτοπεποίθηση (Chang, Yu, & Hirsch, 2013· O'Sullivan, 2011), τις ακαδημαϊκές επιδόσεις (Day, Hanson, Maltby, Proctor, & Wood, 2010· Feldman & Kubota, 2015), τις αθλητικές επιδόσεις (Woodman, Davis, Hardy, Callow, Glasscock, & Yuill-Proctor, 2009), τα θετικά συναισθήματα (Aspinwall & Leaf, 2002), και την ικανοποίηση από την εργασία (Ouweneel, Le Blanc, Schaufeli, & van Wijhe, 2012). Επίσης, άτομα με υψηλά επίπεδα ελπίδας έχουν λιγότερες αρνητικές σκέψεις και λιγότερα αρνητικά συναισθήματα και τείνουν επίσης να φροντίζουν περισσότερο την ψυχική και την σωματική τους υγεία (Aspinwall & Leaf, 2002).

Αισιοδοξία

Αισιοδοξία είναι η σταθερή τάση του ατόμου να πιστεύει ότι είναι πιθανότερο να του συμβούν θετικά πράγματα παρά αρνητικά Scheier και Carver (1985). Η έμφαση είναι στην πεποίθηση ότι θα υπάρξουν θετικά αποτελέσματα και όχι στον τρόπο με τον οποίο το άτομο θα επιτύχει τα αποτελέσματα αυτά

Οι έρευνες έχουν δείξει πως αν και η αισιοδοξία φέρεται να έχει σημαντική ομοιότητα με την ελπίδα, η ελπίδα δεν ταυτίζεται με την αισιοδοξία καθώς φαίνεται να εμπεριέχει έναν μηχανισμό πρόβλεψης της μελλοντικής ποιότητας ζωής (Edwards, 2009). Ένα άτομο μπορεί να έχει θετική προδιάθεση για πολλούς λόγους: λόγω προσωπικής ικανότητας, επειδή είναι τυχερό, ή επειδή έχει την εύνοια άλλων ατόμων. Το αποτέλεσμα είναι η ύπαρξη μιας αισιόδοξης οπτικής και μιας προσδοκίας ότι θα συμβούν καλά πράγματα στο μέλλον (Scheier & Carver, 1985, σελ. 223· Carver, 2014·

Peterson, 2000). Η έννοια της αισιοδοξίας αναφέρεται κυρίως στη θετική προδιάθεση του ατόμου, και όχι στην ικανότητα για οργάνωση δράσης, ωστόσο οι έρευνες δείχνουν ότι τα άτομα με υψηλό βαθμό αισιοδοξίας διαθέτουν αυξημένες ικανότητες επίλυσης προβλημάτων και διαμόρφωσης στρατηγικών (Fontaine, Manstead, & Wagner, 1993).

Ένας όρος που σχετίζεται με την αισιοδοξία είναι η εκμαθημένη αισιοδοξία. Ο όρος εκμαθημένη αισιοδοξία έχει προκύψει ως το αντίθετο του όρου εκμαθημένη αβοηθητικότητα ή απόγνωση (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978), η οποία έχει συνδεθεί με την απαισιοδοξία και την κατάθλιψη. Η έννοια της εκμαθημένης αισιοδοξίας συνδέει τους κλασικούς ορισμούς της αισιοδοξίας με τον τρόπο που το άτομο νοηματοδοτεί τα γεγονότα καθώς και τα αίτια που τα προκαλούν (Reivich, Gillham, Chaplin, & Seligman, 2005).

Ενσυνειδητότητα (mindfulness)

Η έννοια της ενσυνειδητότητας (mindfulness) έλκει την καταγωγή της κυρίως από τις ανατολικές φιλοσοφίες και θρησκείες και ιδιαίτερα από τον Βουδισμό (Schmidt 2011), αν και διάφορες πνευματικές και θρησκευτικές παραδόσεις προτρέπουν σε μορφές συμπεριφορών και στάσεων που είναι παρεμφερείς με την ενσυνειδητότητα.. Τα τελευταία χρόνια αποτελεί όλο και για περισσότερους ειδικούς της ψυχικής υγείας μέρος της θεραπευτικής πρακτικής, και για τους ερευνητές μια μεταβλητή που προάγει σημαντικούς τομείς της ζωής του ατόμου. Ως ενσυνειδητότητα ορίζεται η ικανότητα να παρατηρεί το άτομο αυτό που βιώνει στο παρόν, χωρίς να το αξιολογεί και με ανοιχτή προς το βίωμα στάση (Kabat-Zinn 2005). Συνεπώς, πρόκειται για την ικανότητα του ατόμου να διατηρεί ένα επίπεδο προσοχής και εστίασης στην ίδια την εμπειρία που βιώνει στο εδώ και τώρα (Kabat-Zinn, 2003). Στη Βουδιστική παράδοση χρησιμοποιούνται για την ενσυνειδητότητα οι όροι «απλή παρατήρηση», ή «παρατήρηση χωρίς παρέμβαση» (Thera 1993).

Η ενσυνειδητότητα καλεί το άτομο να διατηρήσει μία μη κριτική στάση απέναντι στις σκέψεις και τα συναισθήματα του, να τα παρατηρήσει απλά, καθώς ακολουθούν την φυσική τους πορεία εξέλιξης. Αυτή η διαδικασία χρειάζεται επαγρύπνηση, ικανότητα συγκέντρωσης και μία ανοιχτή στάση προς τη βιωμένη εμπειρία (Hollis-Walker & Colosimo, 2011).

Κατά την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας το άτομο καλείται να συνδέσει την ίδια του την ύπαρξη με το παρόν καθώς το βιώνει κάθε στιγμή. Η ενσυνειδητότητα προϋποθέτει το άτομο να έρθει σε επαφή με τις αισθήσεις του και να προσπαθήσει

συνειδητά να σταματήσει τις αυτόματες σκέψεις που αξιολογούν τα πρόσωπα και τα γεγονότα ως «καλά», «κακά», «επιθυμητά» ή «ανεπιθύμητα».

Τα οφέλη που προσφέρει η ενσυνειδητότητα σε διάφορους τομείς της ζωής του ατόμου τεκμηριώνονται όλο και περισσότερο από πρόσφατες έρευνες (Baer, 2010· Brown & Ryan, 2003· Shapiro, Oman, Thoresen, Plante, & Flinders, 2008). Συγκεκριμένα, η σχέση της ενσυνειδητότητας με την ψυχική υγεία έχει μελετηθεί εκτενώς και σε διαφορετικές πληθυσμιακές ομάδες (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006· Burke 2010· Chiesa et al., 2011· Fjorback et al., 2011· Hofmann et al., 2010· Mars & Abbey 2010· Walach, Buchheld, Buttenmuller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006). Υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας σχετίζονται θετικά με υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή και υψηλό επίπεδο ζωτικότητας (Brown & Ryan, 2003), καθώς επίσης και με υψηλή αυτοεκτίμηση (Rasmussen & Pidgeon, 2010), ενσυναίσθηση (Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen, & Dewulf, 2008) και αισιοδοξία (Brown & Ryan, 2003). Αντίθετα, η ενσυνειδητότητα σχετίζεται αρνητικά με την κατάθλιψη (Brown & Ryan, 2003· Cash & Whittingham, 2010), την ανακύκλωση αρνητικών σκέψεων (Raes & Williams, 2010), τη συναισθηματική αποσύνδεση (Baer et al., 2006· Walach et al., 2006), τον νευρωτισμό (Dekeyser et al., 2008· Giluk, 2009), τις δυσκολίες στη συναισθηματική ρύθμιση (Baer et al., 2006) καθώς και με το κοινωνικό άγχος (Brown & Ryan, 2003· Dekeyser et al., 2008· Rasmussen & Pidgeon, 2010).

Ένα άλλο πεδίο ερευνητικού ενδιαφέροντος αποτελεί η μελέτη της σχέσης μεταξύ της ενσυνειδητότητας και γνωστικών διαδικασιών που έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, όπως η σκέψη, η γλώσσα, η προσοχή και η επιλογή-διάκριση. Ο Frewen και οι συνεργάτες του (2008) αναφέρουν ότι η ενσυνειδητότητα σχετίζεται με χαμηλότερη εμφάνιση αρνητικών αυτόματων σκέψεων και με αυξημένη την ικανότητα αποφυγής αυτών των σκέψεων. Τέλος, μελέτες αναγνωρίζουν τη σχέση της ενσυνειδητότητας με τη βελτιωμένη απόδοση σε δραστηριότητες που απαιτούν συνεχή προσοχή (Schmertz, Anderson, & Robins, 2009) και επιμονή (Evans, Baer, & Segerstrom, 2009).

Με στόχο την πρακτική αξιοποίηση αυτών των ευρημάτων που δείχνουν τη θετική επίδραση της ενσυνειδητότητας στην ψυχική υγεία έχουν αναπτυχθεί προγράμματα που προάγουν και αξιοποιούν την πρακτική εφαρμογή της. Ένα από αυτά είναι το Mindfulness-Based Reduction Stress (MBSR) του Kabat-Zinn (1982), η αξιοποίηση του οποίου αναδεικνύει τη χρησιμότητα της εκπαίδευσης στην

ενσυνειδητότητα τόσο σε κλινικούς όσο και σε μη κλινικούς πληθυσμούς (Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004).

Αυτοσυμπόνια

Μια σχετικά νέα έννοια και μεταβλητή της Θετικής Ψυχολογίας είναι η αυτοσυμπόνια. Η έννοια αυτή αναφέρεται στον θετικό τρόπο σύνδεσης του ατόμου με τον εαυτό του σε στιγμές πόνου ή αποτυχίας (Neff, 2003b). Η αυτοσυμπόνια συσχετίζεται θετικά με αρκετές έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας, όπως είναι τα θετικά χαρακτηριστικά του ατόμου και τα θετικά συναισθήματα (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007· Germer, Siegel, & Fulton, 2016). Ειδικότερα, τα υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας συνδέονται με υψηλά επίπεδα αισιοδοξίας, ικανοποίησης από τη ζωή, ευτυχίας, σοφίας, περιέργειας, γαλήνης, κοινωνικής σύνδεσης, συναισθηματικής νοημοσύνης, προσωπικής κινητοποίησης για αλλαγές, και καλοσύνης (Heffernan, Griffin, McNulty, & Fitzpatrick, 2010· Karakasidou, & Stalikas, 2017· Neff, 2003a· Neff, 2003b· Neff, 2009· Neff, 2011· Neff & Costigan, 2014· Neff & Dahm, 2015· Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007· Καρακασίδου, 2017). Ακόμα, μέσω της αυτοσυμπόνιας προωθείται το νόημα ζωής και η ελπίδα μπροστά στις αντιξοότητες της ζωής. Επιπλέον, η αντιμετώπιση των επώδυνων καταστάσεων με τρόπο που εμπεριέχει την αυτοσυμπόνια φαίνεται να ενισχύει την ανάπτυξη του εαυτού, καθώς και τις σχέσεις με άλλους (Neff et al, 2007).

Συμπερασματικά, οι έρευνες δείχνουν ότι τα άτομα που συμπεριφέρονται προς τον εαυτό τους με συμπόνια ευημερούν περισσότερο και υποφέρουν λιγότερο (Barnard & Curry, 2011). Η αυτοσυμπόνια όχι μόνο προστατεύει από τη συναισθηματική δυσφορία, αλλά ταυτόχρονα ευνοεί τη βίωση θετικών συναισθημάτων, την ανάπτυξη θετικών χαρακτηριστικών και ενισχύει την ψυχική υγεία του ατόμου (Gilbert, 2005· Neff, 2003b).

Απολαμβάνει

Ο όρος απολαμβάνει χρησιμοποιήθηκε αρχικά από τον Bryant το 1989. Το απολαμβάνει ορίζεται ως ένας τρόπος εστίασης, επαύξησης και εκτίμησης ενός θετικού βιώματος. Ως έννοια περιλαμβάνει μια σειρά από νοητικές και πρακτικές λειτουργίες που μετατρέπουν ένα θετικό ερέθισμα, αποτέλεσμα ή γεγονός σε θετικά συναισθήματα, στα οποία κάποιος επικεντρώνει την προσοχή του, αναγνωρίζει την αξία τους και τα απολαμβάνει (Bryant & Veroff, 2007).

Καθώς το απολαμβάνει αποτελεί την κεντρική έννοια της παρούσας διατριβής θα ασχοληθούμε με αυτή την έννοια εκτεταμένα στο επόμενο κεφάλαιο.

Εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας

Η Θετική Ψυχολογία είναι ένας από τους ταχύτερα αναπτυσσόμενους κλάδους της ψυχολογίας. Ταυτόχρονα, αυξάνεται σημαντικά και το εύρος των γνωστικών πεδίων που έχουν αξιοποιήσει ενεργά τα ευρήματα της είτε ενσωματώνοντάς τα είτε χρησιμοποιώντας πολλές από τις πρακτικές της.

Στον εργασιακό τομέα, έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας συμβάλλουν στη δημιουργία θετικής οργανωτικής κουλτούρας, ενισχύουν την ικανοποίηση των εργαζομένων και παράλληλα αυξάνουν την απόδοσή τους (Kelloway & Day, 2005· Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007· Wright & Cropanzano, 2000). Στον τομέα της εκπαίδευσης, έννοιες όπως τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα και το ευ ζην συνεισφέρουν στη μαθησιακή διαδικασία, την ολιστική ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών και την ενίσχυση των γνωστικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων τους (Seligman, Ernstb, Gillhamc, Reivicha, & Linkins, 2009). Επίσης, πολλές πρακτικές εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας έχουν επηρεάσει τη διαδικασία επιλογής και εκπαίδευσης προσωπικού, τη θετική επίδραση στην ηγεσία των οργανισμών και γενικότερα την αξιοποίηση των δεξιοτήτων μέσα σε ένα εργασιακό πλαίσιο (Avolio & Gardner, 2005). Επιπλέον, ο τομέας του αθλητισμού έχει ωφεληθεί από τις αρχές και τις αξίες της Θετικής Ψυχολογίας αξιοποιώντας έννοιες όπως η ψυχολογική ροή, τα θετικά συναισθήματα, και η ψυχολογική ανθεκτικότητα (Swann, 2016· Woodman, Davis, Hardy, Callow, Glasscock, & Yuill-Proctor, 2009).

Σημαντική είναι η συνεισφορά της Θετικής Ψυχολογίας στη ψυχική και σωματική υγεία. Έρευνες αναδεικνύουν την επίδραση των θετικών συναισθημάτων σε δείκτες υγείας όπως η ποιότητα ζωής, η νοσηρότητα, η θνησιμότητα, και η υποτροπή (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005· Pressman & Cohen, 2005). Πρόσφατες έρευνες εξετάζουν τη σύνδεση μεταξύ καρδιαγγειακών παθήσεων και θετικών συναισθημάτων (Τσιρίκος, 2018· Pressman & Cohen, 2005). Άτομα, που χαρακτηρίζονται ως ευτυχισμένα, έχουν καλύτερη σωματική υγεία και λιγότερα σωματικά συμπτώματα (Lyubomirsky, Tkach, & DiMatteo, 2006· Mroczek & Spiro, 2005).

Στον τομέα της ψυχικής υγείας πιο συγκεκριμένα, πολλές έρευνες δείχνουν τη θετική σχέση εννοιών της Θετικής Ψυχολογίας με δείκτες του ευ ζην, καθώς και την αρνητική σχέση με δείκτες ψυχοπαθολογίας (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005· Ong

Bergeman, Bisconti, & Wallace 2006). Η μελέτη των διαπροσωπικών σχέσεων αξιοποιεί επίσης τα ευρήματα και τις έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας. Έχει αποδειχτεί για παράδειγμα πως οι θετικές διαπροσωπικές σχέσεις ευνοούν τη βίωση υποκειμενικής ευτυχίας από το άτομο (Segrin & Taylor, 2007).

Εκτός από τις έρευνες που διερευνούν τη σχέση διαφορετικών θετικών μεταβλητών με την ψυχική υγεία, ιδιαίτερη έμφαση έχει δοθεί και στις θετικές παρεμβάσεις που ενισχύουν στοιχεία του ευ ζην (Quoidbach, Mikolajczak, & Gross, 2015). Η παρούσα διατριβή αξιοποιεί τις θετικές παρεμβάσεις και σχετική εκτενής αναφορά σε αυτές γίνεται στο επόμενο κεφάλαιο.

Επιπρόσθετα, στον τομέα της ψυχοθεραπείας όλο και περισσότερο αξιοποιούνται τα ευρήματα της Θετικής Ψυχολογίας και ιδιαίτερα η σημασία των θετικών συναισθημάτων, η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας και η έννοια του νοήματος της ζωής με στόχο την θεραπευτική αλλαγή και την επιτυχή έκβαση της θεραπείας (Seligman, 2002· Seligman, Rashid, & Parks, 2006).

Ακόμα, σημαντική συνεισφορά της Θετικής Ψυχολογίας αποτελεί η δημιουργία και στάθμιση ψυχομετρικών εργαλείων για τη μέτρηση των σχετικών εννοιών της (Galanakis, Stalikas, Pezirkianidis & Karakasidou, 2016· Galanakis, Lakioti, Pezirkianidis, Karakasidou, & Stalikas, 2017· Karakasidou, Pezirkianidis, Galanakis, & Stalikas, 2017· Karakasidou, Pezirkianidis, Stalikas, & Galanakis, 2016· Kyriazos, Stalikas, Prassa, Yotsidi, Galanakis, & Pezirkianidis, 2018· Pezirkianidis, Galanakis, Karakasidou, & Stalikas, 2016· Pezirkianidis, Karakasidou, Lakioti, Stalikas, & Galanakis, 2018· Tsagarakis, Kafetsios & Stalikas, 2007· Δημητριάδου, 2009· Καρακασίδου, Πεζirkιανίδης, Γαλανάκης και Σταλίκας, 2017· Σταλίκας, Τριλίβα & Ρούσση, 2012). Το κομμάτι της ψυχομετρίας είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τον κλάδο της Θετικής Ψυχολογίας, καθώς η επιστημονική τεκμηρίωση των εννοιών της αποτελούσε εξ αρχής προτεραιότητα. Έτσι, έχουν διεξαχθεί και στις μέρες μας πραγματοποιούνται περισσότερες και σημαντικές έρευνες που διευκολύνουν την εξέλιξη της Θετικής Ψυχολογίας και τη σύνδεσή της με τον κλάδο της ψυχολογίας εν γένη.

Σύνοψη

Στο κεφάλαιο αυτό ασχοληθήκαμε με την εμφάνιση του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας καθώς και την εξέλιξη του μέχρι και σήμερα. Περιγράψαμε το πλαίσιο μέσα στο οποίο δημιουργήθηκε ο κλάδος, αναφερθήκαμε στις ανάγκες που οδήγησαν

στην εξέλιξη αυτή και αναλύσαμε τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κλάδου αυτού. Σκοπός ήταν να σκιαγραφηθεί το ευρύτερο πλαίσιο στο οποίο ανήκει και εντός του οποίου αναπτύχθηκε και ερευνήθηκε η έννοια του απολαμβάνειν, η οποία αποτελεί και την κεντρική μεταβλητή της παρούσας διατριβής.

Συνοψίζοντας μπορούμε να πούμε ότι οι έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας αποσκοπούν στην αξιοποίηση του βέλτιστου δυναμικού του ατόμου (δυνατά στοιχεία χαρακτήρα, αξίες), τη δημιουργία στάσεων ζωής (ελπίδα, αισιοδοξία, νόημα), καθώς και την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων (ψυχολογική ροή), με σκοπό την αύξηση της θετικότητας και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας του ατόμου. Η προαγωγή των παραπάνω στοιχείων οδηγεί στην βελτίωση του ευ ζην, στην αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή, καθώς και στην αύξηση της υποκειμενικής ευτυχίας. Όλες τα παραπάνω στοιχεία οδηγούν στην αύξηση του ευ ζην, της υποκειμενικής ευτυχίας και των επιπέδων ικανοποίησης από τη ζωή .

Στο επόμενο κεφάλαιο της παρούσας διατριβής θα αναφερθούμε πιο αναλυτικά στην έννοια του απολαμβάνειν με ό,τι αυτή περιλαμβάνει, στους τρόπους με τους οποίους μπορεί αυτό να αναπτυχθεί από το άτομο και στην αξιοποίηση του απολαμβάνειν μέσω θετικών παρεμβάσεων, σε θεραπευτικό επίπεδο ή και σε επίπεδο ψυχοεκπαίδευσης.

Κεφάλαιο 2: Βιβλιογραφική ανασκόπηση

Στο κεφάλαιο αυτό θα αναφερθούμε στην βασική μεταβλητή της παρούσας διατριβής που είναι το απολαμβάνειν. Πιο συγκεκριμένα, θα γίνει αναφορά στο θεωρητικό πλαίσιο, δίνοντας τον ορισμό, περιγράφοντας τα βασικά χαρακτηριστικά της έννοιας και παρουσιάζοντας τα ερευνητικά δεδομένα που στηρίζουν την επιστημονική υπόσταση του. Θα παρουσιαστούν επίσης τα οφέλη από την αξιοποίηση του απολαμβάνειν. Για την πληρέστερη κατανόηση της έννοιας του απολαμβάνειν θα αναφερθούμε στις ομοιότητες και διαφορές του με άλλες παρεμφερείς έννοιες της ψυχολογίας. Θα παρουσιαστούν οι δέκα στρατηγικές του απολαμβάνειν, το εννοιολογικό πλαίσιο στο οποίο αυτές ανήκουν καθώς και η επίδραση τους με μεταβλητές του ευ ζην. Τέλος, θα παρουσιαστούν οι μέχρι τώρα ερευνητικές προσπάθειες που χρησιμοποιούν την έννοια του απολαμβάνειν και θα αξιοποιηθούν ως προς την διαμόρφωση των ερευνητικών ερωτημάτων της παρούσας έρευνας.

Απολαμβάνειν

Ο Bryant (2001) όρισε το απολαμβάνειν ως «την ικανότητα να δίνουμε την προσοχή μας και να επαυξάνουμε τα θετικά βιώματα της ζωής μας». Μια τέτοια ενίσχυση των θετικών βιωμάτων μπορεί να αυξήσει την ένταση τους ή να επιμηκύνει την διάρκεια τους. Το απολαμβάνειν δεν αφορά αυτό καθαυτό το θετικό βίωμα αλλά τις γνωστικές και συμπεριφορικές στρατηγικές με τις οποίες τα άτομα αντιδρούν στο θετικό βίωμα.

Το απολαμβάνειν μπορεί να οριστεί επίσης ως μια μορφή συναισθηματικής ρύθμισης που στόχο έχει την αύξηση της έντασης και την επιμήκυνση της διάρκειας ενός θετικού βιώματος (Bryant, 1989· Bryant, Chadwick, & Kluwe, 2011). Στα ελληνικά ο όρος έχει εισαχθεί για πρώτη φορά ως η μετάφραση του όρου savoring, από τις Μπενέτου και Μαλικιώση-Λοϊζου (2011). Περιλαμβάνει μια ποικιλία από στρατηγικές στις οποίες συγκεκριμένες σκέψεις και συμπεριφορές αξιοποιούνται με σκοπό την διατήρηση ή ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων (Bryant, 1989, 2003· Bryant & Veroff, 2007). Οι στρατηγικές του αποτελούνται από μεθόδους όπως το απολαμβάνειν της στιγμής, ο αναλογισμός ή η προσμονή ενός θετικού γεγονότος στο μέλλον, η αναγνώριση και επιβράβευση του εαυτού για κάποια επιτυχία, η βίωση ευγνωμοσύνης σε σχέση με τα θετικά που έχει στη ζωή του, η έκφραση χαράς και ενθουσιασμού και το μοίρασμα του θετικού βιώματος με άλλους (Bryant, 2003· Bryant & Veroff, 2007· Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010). Η έννοια του

απολαμβάνει είναι παρόμοια αλλά ευρύτερη σε σχέση με άλλες έννοιες όπως αυτή της μεγιστοποίησης ή της έκφρασης ή συνειδητοποίησης ενός θετικού βιώματος (Gentzler, Kerns, & Keener, 2010) καθώς και της έννοιας της κεφαλαιοποίησης και της συνειδητοποίησης ενός θετικού συναισθήματος ή βιώματος όπως είναι για παράδειγμα το μοίρασμα του θετικού βιώματος με άλλους (Langston, 1994).

Οι έρευνες που έχουν γίνει όσον αφορά το απολαμβάνει δείχνουν πως σχετίζεται θετικά με το ευ ζην. Για παράδειγμα, έρευνες συσχέτισης φανερώνουν ότι το απολαμβάνει σχετίζεται με συχνότερη και πιο έντονη υποκειμενική ευτυχία και λιγότερες ουδέτερες ή αρνητικές καταστάσεις διάθεσης (Bryant, 2003). Επιπλέον, πειραματικές μελέτες έχουν δείξει ότι η χρήση συγκεκριμένων στρατηγικών του απολαμβάνει είναι αιτιωδώς συνδεδεμένες με μεγαλύτερη ευτυχία και θετικά συναισθήματα. (Bryant, Smart, & King, 2005· Emmons & McCullough, 2003· Langston, 1994· Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004· Quoidbach, Wood, & Hansenne, 2009· Reis, et al., 2010), αυξημένη ικανοποίηση από τη ζωή (Gable & Haidt, 2005), και λιγότερα αρνητικά συναισθήματα (Hurley & Kwon, 2011· Straszewski, Siegel, 2018).

Η λέξη απολαμβάνει, από την ετυμολογία της, δείχνει αρχικά να σχετίζεται κυρίως με την απόλαυση και την άμεση βίωση θετικών συναισθημάτων. Ωστόσο, η έννοια αυτή, όπως ορίζεται από τους Bryant & Veroff, (2007) και Bryant, Chadwick, & Kluwe, (2011) είναι ευρύτερη και αναφέρεται στο σύνολο των διαδικασιών μέσω των οποίων τα άτομα αντιμετωπίζουν τα θετικά τους βιώματα. Πρόκειται για μία μέθοδο συναισθηματικής ρύθμισης θετικών συναισθημάτων. (Bryant, 1989, 2003. Bryant, Ericksen, & DeHoek, 2008· Bryant & Veroff, 2007). Το απολαμβάνει λειτουργεί με τους ακόλουθους τρεις τρόπους: (α) ανακαλώντας θετικές εμπειρίες του παρελθόντος, (β) δίνοντας έμφαση στις θετικές εμπειρίες του παρόντος, δηλαδή απολαμβάνοντας τη στιγμή στο εδώ και τώρα, και (γ) αναλογιζόμενοι εκ των προτέρων θετικές στιγμές που πιθανώς θα έρθουν σε μελλοντικό χρόνο.

Το στοιχείο εκείνο που διαφοροποιεί το απολαμβάνει από την απλή βίωση θετικών συναισθημάτων είναι η επίγνωση και συνειδητότητα για το γεγονός ότι κάτι θετικό βιώνεται στο παρόν. Η διαδικασία του απολαμβάνει και η συνειδητοποίηση των θετικών συναισθημάτων συμβαίνει πάντοτε στο παρόν άσχετα με το αν το θετικό βίωμα το οποίο αξιοποιείται για τους σκοπούς του απολαμβάνει αφορά το παρελθόν, το παρόν ή το μέλλον. (Bryant, 1989, 2003· Quoidbach, Mikolajczak, & Gross, 2015· Tugade & Fredrickson, 2007).

Σύγκριση του απολαμβάνειν με παρεμφερείς έννοιες.

Η έννοια του απολαμβάνειν είναι ένας νέος τρόπος περιγραφής και μελέτης του χειρισμού των θετικών εμπειριών, γεγονότων και συναισθημάτων. Ο κλάδος της ψυχολογίας έχει ασχοληθεί μέχρι στιγμής εκτενώς με τους τρόπους που το άτομο αντιμετωπίζει δυσχερείς, αντίξοες και στρεσογόνες καταστάσεις. Η μελέτη των αντιδράσεων και στρατηγικών τις οποίες αξιοποιούν τα άτομα σε αρνητικές και δύσκολες καταστάσεις είχε ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη της θεωρίας που σχετίζεται με την αντιμετώπιση (coping), (Folkman & Lazarus, 1985· Folkman, Lazarus, Gruen, & DeLongis, 1986). Οι έρευνες σχετικά με την έννοια της αντιμετώπισης έδειξαν ότι τα άτομα έχουν στη διάθεση τους μια ευρεία γκάμα από διαφορετικές στρατηγικές. Το ποια στρατηγική θα αξιοποιηθεί την κάθε φορά εξαρτάται από διάφορους παράγοντες όπως το είδος της δοκιμασίας ή του στρεσογόνου παράγοντα, το πλαίσιο μέσα στο οποίο λαμβάνει χώρα και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ατόμου που αντιμετωπίζει την κατάσταση.

Οι Bryant και Veroff (2007) επισήμαναν πως ενώ υπάρχει εκτενής βιβλιογραφία και έρευνα πάνω στο θέμα της αντιμετώπισης, δηλαδή στον χειρισμό δυσχερών, αρνητικών ή στρεσογόνων καταστάσεων, δεν έχει αντίστοιχα μελετηθεί η αντίδραση των ανθρώπων όταν βρίσκονται μπροστά σε θετικά ερεθίσματα, καταστάσεις ή συναισθήματα. Η έλλειψη αυτή είναι αποτέλεσμα της έμφασης που είχε δοθεί στον κλάδο της ψυχολογίας στην αντιμετώπιση αρνητικών και παθολογικών καταστάσεων και την σχετική υποτίμηση της ανάγκης για την μελέτη των φαινομένων που σχετίζονται με θετικές εμπειρίες και καταστάσεις. Την έλλειψη αυτή καλύπτει, όπως αναφέρθηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο, η ανάπτυξη της θετικής ψυχολογίας. Η έννοια του απολαμβάνειν, ως κλάδος της θετικής ψυχολογίας έρχεται να ασχοληθεί με τις αντιδράσεις και στρατηγικές που αξιοποιούν τα άτομα, όταν βιώνουν θετικές καταστάσεις. Κατά αυτή την έννοια το απολαμβάνειν είναι ο θετικός αντίποδας της έννοιας της αντιμετώπισης (coping).

Για να γίνει περισσότερο κατανοητή η έννοια του απολαμβάνειν αλλά και για να αποφεύγονται συγχίσεις με άλλες συγγενικές και παρεμφερείς έννοιες της θετικής ψυχολογίας αλλά και με άλλα θεωρητικά μοντέλα που έχουν κοινά σημεία και ομοιότητες με τη θεωρία του απολαμβάνειν παρουσιάζουμε παρακάτω τις ομοιότητες και διαφορές των σχετικών εννοιών:

Ενσυνειδητότητα (Mindfulness) και Απολαμβάνειν.

Ενσυνειδητότητα είναι η με ανοιχτότητα και χωρίς επίκριση προσήλωση και σε ό,τι συμβαίνει στο εδώ και τώρα (Brown & Ryan, 2003). Είναι δηλαδή μια κατάσταση κατά την οποία κάποιος είναι επικεντρωμένος στο όποιο βίωμα λαμβάνει χώρα στο παρόν, προσπαθεί να παραμένει σε επαφή με το ζωντανό αυτό βίωμα χωρίς να το επικρίνει. Πρόκειται για μία προσπάθεια να ζει κάποιος με συνειδητότητα και να βιώνει την παρούσα στιγμή, παρατηρώντας και αναγνωρίζοντας σκέψεις και συναισθήματα. Στην ενσυνειδητότητα εντοπίζονται δύο βασικά χαρακτηριστικά: Το πρώτο είναι η αυτορρύθμιση της προσοχής του ατόμου, με στόχο η προσοχή αυτή να παραμένει πάνω στο άμεσο βίωμα, επιτρέποντας έτσι αυξημένη αναγνώριση των γνωστικών διεργασιών που συντελούνται στην παρούσα στιγμή. Το δεύτερο συστατικό στοιχείο της ενσυνειδητότητας είναι η υιοθέτηση μιας συγκεκριμένης στάσης ως προς την εμπειρία, στο εδώ και τώρα. Η στάση αυτή χαρακτηρίζεται από περιέργεια, ανοιχτότητα και αποδοχή (Bishop et.al., 2004).

Όπως και στο απολαμβάνειν, έτσι και στη διαδικασία ενσυνειδητότητας τα άτομα προσπαθούν να συνειδητά να είναι σε άμεση επαφή με το βίωμα τους στο παρόν. Η διαφορά με το απολαμβάνειν είναι πως ενώ στην ενσυνειδητότητα το άτομο καλείται να μείνει ανοιχτό προς κάθε σκέψη, ή συναίσθημα, στο απολαμβάνειν το άτομο καλείται να επικεντρωθεί στο θετικό βίωμα. Δηλαδή στο απολαμβάνειν το άτομο δεν παραμένει εξίσου ανοικτό σε κάθε πλευρά του βιώματος. Κατά τη διαδικασία του απολαμβάνειν υπάρχει μια πιο στενή εστίαση προς αυτές τις πλευρές του βιώματος που είναι συνδεδεμένες με θετικά συναισθήματα. Συνεπώς το απολαμβάνειν είναι κατά κάποιο τρόπο υποσύνολο της έννοιας της ενσυνειδητότητας, με έμφαση στο θετικό βίωμα (Bryant & Veroff, 2007).

Διαλογισμός και Απολαμβάνειν.

Ο διαλογισμός είναι μία πρακτική όπου το άτομο ασκεί το νου του σε μία κατάσταση συνειδητότητας είτε με σκοπό να έχει κάποια ψυχικά ή άλλα οφέλη από τη διαδικασία είτε με σκοπό να βιώσει το περιεχόμενο των σκέψεων χωρίς όμως να ταυτίζεται με αυτές, είτε και ως αυτοσκοπό (Lutz et. al., 2008). Πριν εξετάσουμε τις ομοιότητες και διαφορές μεταξύ διαλογισμού και απολαμβάνειν χρειάζεται ωστόσο να επισημάνουμε πως υπάρχει σημαντική δυσκολία στον ορισμό του τι είναι ακριβώς ο διαλογισμός και τι περιλαμβάνει. Κάποιοι ορισμοί βασίζονται περισσότερο στην πνευματική και γνωσιακή και σωματική κατάσταση στην οποία περιέρχεται το άτομο κατά τη

διαδικασία του διαλογισμού ενώ άλλοι ορισμοί δίνουν έμφαση στην μέθοδο που ακολουθείται (Awasthi, 2013).

Υπάρχουν τρεις βασικές κατηγορίες διαλογισμού. Η πρώτη μορφή διαλογισμού αφορά την επικέντρωση της προσοχής σε ένα και μόνο συγκεκριμένο αντικείμενο, σκέψη, ήχο ή μέρος του σώματος. Το είδος αυτού του διαλογισμού ονομάζεται διαλογισμός συγκέντρωσης. Το δεύτερο είδος διαλογισμού καλεί το άτομο που διαλογίζεται να παρατηρήσει και να δώσει την προσοχή του σε κάθε είδους ερέθισμα, εσωτερικό ή εξωτερικό, σε κάθε σκέψη και συναίσθημα, χωρίς ο διαλογιζόμενος να το κρίνει ή να προσπαθήσει να το διώξει. Αυτό το είδος διαλογισμού είναι η ενσυνειδητότητα (mindfulness), Και τέλος, ως τρίτο είδος διαλογισμού μπορεί να θεωρηθεί ο στοχαστικός διαλογισμός που περιλαμβάνει την επαφή του ατόμου με έναν «ανώτερο εαυτό» (Shapiro et al., 2002).

Από τα παραπάνω βλέπουμε ότι τα διάφορα είδη διαλογισμού εστιάζουν πολύ λιγότερο στα συναισθήματα και σε αντίθεση με την διαδικασία του απολαμβάνειν, αυτά δεν γίνονται επίκεντρο της προσοχής του ατόμου. Δηλαδή, τα συναισθήματα δεν έχουν πάντα κεντρικό ρόλο στην διαδικασία του διαλογισμού, όπως συμβαίνει στο απολαμβάνειν.

Συνοψίζοντας, ο διαλογισμός καθώς και το απολαμβάνειν έχουν ως κοινό το ότι είναι διαδικασίες που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα εστιάζουν την προσοχή τους. Υπάρχει όμως μεταξύ τους μία ουσιώδης διαφορά. Το απολαμβάνειν επικεντρώνεται περισσότερο σε συναισθήματα ή και ιδέες που επηρεάζουν ή δημιουργούν συναισθήματα. Ενώ ο διαλογισμός είναι η προσπάθεια επικέντρωσης είτε σε ένα σταθερό σημείο είτε η επικέντρωση στο όλο (Shapiro, 1984).

Συναισθηματική Νοημοσύνη και Απολαμβάνειν.

Ο Goleman (1995) ορίζει τη συναισθηματική νοημοσύνη ως την ικανότητα αντίληψης των συναισθημάτων που κάποιος βιώνει καθώς και των συναισθημάτων των άλλων, την ικανότητα για διαχωρισμό και αναγνώριση διαφορετικών συναισθημάτων και την αξιοποίηση των πληροφοριών αυτών που παρέχουν τα συναισθήματα ως οδηγό για τη σκέψη και τη συμπεριφορά του ατόμου. Ο Serrat (2017) βλέπει την συναισθηματική νοημοσύνη ως μία ικανότητα των ατόμων να αντιλαμβάνονται, να προσδιορίζουν, να αξιολογούν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματα του εαυτού τους, των άλλων καθώς και των ομάδων στις οποίες μετέχουν. Τα άτομα που έχουν υψηλό βαθμό συναισθηματικής νοημοσύνης γνωρίζουν πολύ καλά τον εαυτό τους και

είναι επίσης σε θέση να αισθανθούν με ακρίβεια τα συναισθήματα των άλλων. Είναι θετικοί, ανθεκτικοί και αισιόδοξοι. (Serrat, 2017). Το θεωρητικό μοντέλο που Serrat (2017) ξεχωρίζει πέντε βασικές κατηγορίες που περιλαμβάνονται στην έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης. Η πρώτη κατηγορία είναι αυτή της επίγνωσης των συναισθημάτων που βιώνει το άτομο, η δεύτερη κατηγορία αφορά στην διαχείριση των συναισθημάτων, η τρίτη κατηγορία σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί κίνητρα, η τέταρτη κατηγορία αφορά στην ικανότητα να αντιλαμβάνεται το άτομο τα συναισθήματα των άλλων, και η πέμπτη κατηγορία περιλαμβάνει την ικανότητα διαχείρισης των σχέσεων.

Η διαδικασία του απολαμβάνειν έχει αρκετά κοινά σημεία με την συναισθηματική νοημοσύνη καθώς πρόκειται για μία διαδικασία ρύθμισης των θετικών συναισθημάτων. Το απολαμβάνειν, όπως και η συναισθηματική νοημοσύνη αφορούν στην επίγνωση και ρύθμιση συναισθημάτων καθώς και την αξιοποίηση των συναισθηματικών ενδείξεων έτσι ώστε να επηρεαστεί η σκέψη και η συμπεριφορά. Όμως, η ρύθμιση των συναισθημάτων κατά την συναισθηματική νοημοσύνη έχει στόχο την προσαρμοστική διαχείριση τους στον ίδιο το άτομο ή σε άλλους (Schutte, et al., 2002). Με βάση το κριτήριο της προσαρμοστικότητας το απολαμβάνειν μπορεί να είναι είτε προσαρμοστικό είτε όχι ανάλογα με το πλαίσιο και τη συγκυρία. Για παράδειγμα, η επικέντρωση στην όμορφη διακόσμηση ενός χώρου δεν θα είναι προσαρμοστική και χρήσιμη σε έναν αθλητή που προετοιμάζεται να συμμετάσχει σε έναν αγώνα. Συνεπώς η αξιοποίηση του απολαμβάνειν μπορεί να γίνει με έναν τρόπο που είναι συμβατός με την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης ή το αντίθετο.

Το απολαμβάνειν και εσωτερικά κίνητρα.

Ο κλάδος της ψυχολογίας που μελετά τα κίνητρα της συμπεριφοράς των ανθρώπων επικεντρώνεται σε εσωτερικούς παράγοντες που ωθούν το άτομο προς κάποια συμπεριφορά. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία αυτό που προκαλεί την συμπεριφορά έχει εσωτερική πηγή και αφορά στην αίσθηση ικανότητας (competence) που νιώθει το άτομο πραγματοποιώντας κάποια συγκεκριμένη συμπεριφορά, (Ryan & Deci, 2001). Με βάση τα παραπάνω είναι εύλογο να τεθεί το ερώτημα, γιατί κάποιος ξεκινά μία διαδικασία του απολαμβάνειν. Είναι τα αίτια εσωτερικά και ξεκινούν από μία εσωτερική πρόθεση του ατόμου ή αντίθετα η διαδικασία του απολαμβάνειν ξεκινά ως αντίδραση κάποιου εξωτερικού ερεθίσματος; Οι Bryant και Veroff (2007) διευκρινίζουν πως για το θεωρητικό τους μοντέλο η διαδικασία του απολαμβάνειν

μπορεί να λάβει χώρα είτε ως αποτέλεσμα κάποιου εξωτερικού ερεθίσματος, για παράδειγμα, ένα ωραίο ηλιοβασίλεμα, είτε μπορεί να γίνει επειδή το άτομο επιθυμεί να επιμηκύνει χρονικά κάτι ευχάριστο το οποίο βιώνει, δηλαδή με δική του πρωτοβουλία. Σε κάθε περίπτωση, οι Bryant και Veroff (2007) θεωρούν την έννοια των εσωτερικών κινήτρων εντελώς διαφορετική από την έννοια του απολαμβάνειν.

Ροή και Απολαμβάνειν.

Το φαινόμενο της ροής παρατηρείται όταν τα άτομα ασχολούνται με κάποια δραστηριότητα η οποία ενέχει μια σημαντική αλλά όχι αζεπέραστη δυσκολία ή πρόκληση σε σχέση με την εμπειρία ή ικανότητα τους (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014· Csikszentmihalyi, 1990, 2000, 2002). Κατά τη διάρκεια τέτοιων δραστηριοτήτων τα άτομα χάνουν την αίσθηση του χρόνου καθώς και την αίσθηση του ίδιου τους του εαυτού. Βρίσκονται συγκεντρωμένοι πλήρως σε αυτό που κάνουν.

Η επικεντρωμένη αυτή αφοσίωση σε μία δραστηριότητα που κάνει κάποιος στο παρόν μπορεί αρχικά να μοιάζει πολύ με το απολαμβάνειν. Η βασική διαφορά όμως είναι πως κατά τη διαδικασία του απολαμβάνειν υπάρχει πολύ μεγαλύτερη ενσυνειδητότητα της κατάστασης καθώς και των συναισθημάτων που βιώνονται. Η ροή φαίνεται να ενέχει έναν μηχανισμό που τροφοδοτεί την παραμονή και συνέχιση στην δραστηριότητα με την οποία ασχολείται το άτομο. Ενώ στην περίπτωση του απολαμβάνειν, είναι αναγκαία η συνειδητοποίηση των όσων συμβαίνουν και τα οποία το άτομο βιώνει. Η συνειδητότητα αυτή, που είναι αναπόσπαστο μέρος του απολαμβάνειν, σύμφωνα με τους Nakamura και Csikszentmihalyi (2002) όχι μόνο δεν είναι απαραίτητα αλλά μάλλον παρεμποδίζει τη ροή.

Η ροή, όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, προκύπτει όταν η πρόκληση που αντιμετωπίζει το άτομο ταιριάζει απόλυτα με τις ικανότητές του. Αν η ικανότητα του είναι πολύ μεγαλύτερη από την πρόκληση επέρχεται βαρεμάρα. Αν η πρόκληση είναι πολύ μεγαλύτερη από την ικανότητα του ατόμου τότε βιώνεται άγχος (Csikszentmihalyi, 2000). Επίσης, όταν υπάρχει το άγχος της απόδοσης η διαδικασία της ροής σταματάει. Με παρόμοιο τρόπο, η διαδικασία του απολαμβάνειν μπορεί να παρεμποδιστεί όταν υπάρχουν συγκεκριμένες ανάγκες του εγώ, άγχος απόδοσης ή άγχος σχετικά με την ικανότητα του ατόμου. Με βάση την παραπάνω διαπίστωση οι Bryant και Veroff (2007) πιθανολογούν πως η ροή και το απολαμβάνειν μοιράζονται κάποιους κοινούς μηχανισμούς.

Μια σημαντική διαφορά μεταξύ ροής και απολαμβάνειν είναι ότι κατά τη διάρκεια του απολαμβάνειν το άτομο έχει επίγνωση της βίωσης θετικών συναισθημάτων ενώ κατά τη ροή τα θετικά συναισθήματα γίνονται αντιληπτά μετά το τέλος της δραστηριότητας που είχε προκαλέσει το φαινόμενο της ροής (Csikszentmihalyi, 1999).

Απολαμβάνειν και Θετικά Συναισθήματα.

Το απολαμβάνειν αφορά την ρύθμιση θετικών συναισθημάτων αλλά δεν ταυτίζεται με αυτά. Το απολαμβάνειν, εκτός των άλλων, μπορεί να αποτελέσει την διαδικασία η οποία επιφέρει θετικά συναισθήματα που δεν υπήρχαν πριν. Επίσης, μαζί με την βίωση θετικών συναισθημάτων περιλαμβάνει και την συνειδητοποίηση της βίωσης των θετικών αυτών συναισθημάτων στο παρόν.

Όπως παρουσιάστηκε και στο πρώτο κεφάλαιο, η Fredrickson (2001) ανέπτυξε μία θεωρία σχετικά με τα θετικά συναισθήματα. Το μοντέλο της δίνει έμφαση στην πρόκληση θετικών συναισθημάτων καθώς και στην έντασή τους. Ταυτόχρονα, επισημαίνει πως η επικέντρωση στο θετικό συναίσθημα προκαλεί διεύρυνση αυτού στο οποίο επικεντρωνόμαστε. Εδώ βλέπουμε τη συνάφεια της θεωρίας αυτής με το απολαμβάνειν. Οι Bryant και Veroff (2007) πιθανολογούν πως το απολαμβάνειν μπορεί να είναι ο διαμεσολαβητικός εκείνος παράγοντας που οδηγεί από τη βίωση των θετικών συναισθημάτων στη διεύρυνση.

Το απολαμβάνειν αφορά την αυτορρύθμιση των θετικών συναισθημάτων, μέσω της δημιουργίας, της διατήρησης και της ενίσχυσης τους, με την επικέντρωση σε θετικά βιώματα από το παρελθόν το παρόν και το μέλλον. (Bryant, 1989, 2003· Bryant, Ericksen, & DeHoek, 2008· Bryant & Veroff, 2007).

Τα τέσσερα επίπεδα του απολαμβάνειν.

Μέχρις στιγμής παρουσιάσαμε τους ορισμούς της έννοιας του απολαμβάνειν και είδαμε τις διαφορές και τις ομοιότητες με άλλες παρεμφερείς έννοιες της ψυχολογίας. Στην συνέχεια, για να εξηγηθεί η φύση του απολαμβάνειν περαιτέρω, θα παρουσιάσουμε την έννοια σε τέσσερα διαφορετικά επίπεδα κατανόησης. Πρόκειται για α) τα βιώματα του απολαμβάνειν, β) τις διαδικασίες του απολαμβάνειν, γ) τις στρατηγικές του απολαμβάνειν, και δ) τις πεποιθήσεις του απολαμβάνειν. Στο πρώτο επίπεδο, τα βιώματα του απολαμβάνειν περιλαμβάνουν αυτό που κάποιος εισπράττει μέσω των αισθήσεων του, μέσω των σκέψεων του, μέσω των συμπεριφορών του και

μέσω των συναισθημάτων του, όταν με ευσυνειδητότητα δίνει προσοχή και εκτιμά ένα θετικό ερέθισμα. Παράδειγμα ενός βιώματος του απολαμβάνει μπορεί να είναι μια κοινή δραστηριότητα με έναν φίλο, το άκουσμα μιας αγαπημένης μουσικής, η απόλαυση ενός ποιοτικού γεύματος, μια βράβευση για ένα επίτευγμα. Στο δεύτερο εννοιολογικό επίπεδο η διαδικασία του απολαμβάνει είναι μια σειρά από γνωσιακές ή σωματικές διαδικασίες που διαδραματίζονται μέσα στον χρόνο και οι οποίες μετατρέπουν ένα θετικό ερέθισμα σε θετικά συναισθήματα, στα οποία το άτομο μπορεί να επικεντρωθεί και να τα απολαύσει. Στο τρίτο επίπεδο βρίσκονται οι στρατηγικές του απολαμβάνει. Αυτές αποτελούν τα λειτουργικά, συστατικά στοιχεία των διαδικασιών του απολαμβάνει. Πρόκειται για συγκεκριμένες σκέψεις ή συμπεριφορές που είτε ενισχύουν είτε μετριάζουν την ένταση του θετικού συναισθήματος, επιμηκύνουν την διάρκεια του ή την συντομεύουν. Τέλος, οι πεποιθήσεις του απολαμβάνει αντικατοπτρίζουν την αντίληψη που έχουν τα άτομα σε σχέση με την ικανότητα τους να απολαμβάνει τις θετικές εμπειρίες (Bryant, 2003· Bryant et al., 2008· Bryant & Veroff, 2007). Στη συνέχεια θα δούμε αναλυτικότερα τα τέσσερα αυτά επίπεδα του απολαμβάνει

Βιώματα του απολαμβάνει.

Το πρώτο επίπεδο, που είναι και το ευρύτερο, ονομάζεται βιώματα του απολαμβάνει και περιλαμβάνει το σύνολο του βιώματος, δηλαδή τις σκέψεις, την συμπεριφορά, τα συναισθήματα και την συνολική αίσθηση που υπάρχει όταν κάποιος δίνει την προσοχή του και απολαμβάνει ένα γεγονός, ένα αποτέλεσμα ή ένα ερέθισμα (Bryant & Veroff, 2007). Παραδείγματα εμπειρίας του απολαμβάνει μπορεί να είναι ένα περίτεχνο γεύμα, ή ο εορτασμός ενός σημαντικού επιτεύγματος. Ο τρόπος που απολαμβάνει κάποιος μια εμπειρία, σύμφωνα με τους Bryant και Veroff (2007) μπορεί να είναι είτε με εστίαση στον κόσμο (World-Focused Savoring) είτε με εστίαση στον εαυτό (Self-Focused Savoring). Στην πρώτη περίπτωση, στο απολαμβάνει μίας εμπειρίας με εστίαση στον κόσμο, η διαδικασία μπορεί να συμβεί είτε ακούσια είτε με συνειδητή πρόθεση. Αν για παράδειγμα βρεθεί κάποιος σε ένα φυσικό περιβάλλον εξαιρετικής ομορφιάς ή σπανιότητας, η εστίαση του θα είναι περισσότερο προς το εξωτερικό περιβάλλον. Σε μια τέτοια κατάσταση το άτομο μπορεί να διαπιστώσει ότι έχει ήδη αρχίσει να μπαίνει σε μία διαδικασία απολαμβάνει, ή και συνειδητά να θελήσει να εντείνει την προσοχή του στο εξωτερικό ερέθισμα, δηλαδή, στην προκειμένη περίπτωση, στο ωραίο τοπίο, με στόχο να βιώσει πιο έντονα την θετική εμπειρία.

Αντίθετα, στην δεύτερη περίπτωση, στο απολαμβάνειν με εστίαση στον εαυτό, η πηγή των θετικών συναισθημάτων είναι περισσότερο μέσα στο άτομο. Για παράδειγμα, το αίσθημα χαράς και περηφάνιας που μπορεί να αισθανθεί ένας φοιτητής κατά την τελετή αποφοίτησης του

Διαδικασίες του απολαμβάνειν

Το δεύτερο επίπεδο είναι το επίπεδο της διαδικασίας του απολαμβάνειν (Savoring Process). Στο επίπεδο αυτό μια σειρά από γνωσιακές ή και σωματικές λειτουργίες μετατρέπουν ένα θετικό ερέθισμα, αποτέλεσμα ή γεγονός, σε θετικά συναισθήματα στα οποία το άτομο στη συνέχεια μπορεί να επικεντρωθεί και να τα απολαύσει. Η διαδικασία του απολαμβάνειν είναι κάπως σαν να μεταχειριζόμαστε ένα εσωτερικό συναίσθημα, σαν να είναι εξωτερικό αντικείμενο το οποίο μπορούμε να φροντίσουμε και να αναδείξουμε (Bryant & Veroff, 2007).

Διαφορετικές διαδικασίες του απολαμβάνειν ρυθμίζουν διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις. Οι Bryant και Veroff (2007) έχουν δημιουργήσει ένα θεωρητικό μοντέλο που αποτελείται από μία μήτρα 2x2 για τέσσερις βασικές καταστάσεις του απολαμβάνειν (α) ανάλογα με το που επικεντρώνει το άτομο την προσοχή του, δηλαδή είτε προς τον κόσμο είτε στον εαυτό του και (β) είδος του βιώματος που μπορεί να πάρει τη μορφή είτε γνωστικού αναστοχασμού είτε τη μορφή βιωματικής απορρόφησης.

Όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα η διαδικασία της ευχαριστίας ρυθμίζει την αίσθηση της ευγνωμοσύνης, η διαδικασία του θαυμασμού ρυθμίζει την αίσθηση του δέους, η διαδικασία του να περηφανεύεται κάποιος ρυθμίζει την αίσθηση της υπερηφάνειας, ενώ η διαδικασία εντρύφησης μέσω των αισθήσεων ρυθμίζει την αίσθηση της απόλαυσης.

Πίνακας 1: Τέσσερις βασικές διαδικασίες του απολαμβάνειν

Είδος βιώματος	Εστίαση προσοχής	
	Προς τον κόσμο	Προς τον εαυτό
Γνωστικός αναστοχασμός	Ευχαριστία (ευγνωμοσύνη)	Περηφανεύομαι (περηφάνεια)
Βιωματική απορρόφηση	Θαυμασμός (δέος)	Εντρυφώ μέσω των αισθήσεων (απόλαυση)

Σημείωση: Bryant & Veroff (2007) σελ. 137

Οι πεποιθήσεις για το απολαμβάνειν.

Οι πεποιθήσεις για το απολαμβάνειν αντικατοπτρίζουν την αντίληψη των ανθρώπων ως προς την ικανότητά τους να απολαμβάνουν θετικές εμπειρίες, ως κάτι διαφορετικό από την βασική ικανότητα τους να δημιουργούν θετικά βιώματα. Ο Bryant (1989) έδειξε πως τα άτομα αξιολογούν διαφορετικά και με διακριτό τρόπο την ικανότητα τους να αντιμετωπίζουν δυσχέρειες και αρνητικά βιώματα από την μία πλευρά και την ικανότητα τους να απολαμβάνουν τα θετικά βιώματα της ζωής των. Οι πεποιθήσεις των ανθρώπων σχετικά με την ικανότητα τους να απολαμβάνουν έχει σημαντικές επιπτώσεις για την κατανόηση της θετικής εξέλιξης του ευ ζην. Το ότι κάποιος βιώνει θετικά γεγονότα δεν σημαίνει πως είναι ικανός να απολαύσει αυτά τα γεγονότα. Δηλαδή, ενδέχεται να μην έχει την ικανότητα να δημιουργεί, να εντείνει και να παρατείνει θετικά συναισθήματα που σχετίζονται με το γεγονός, μέσω της δικής του θέλησης και προσπάθειας. Η ενεργή διαχείριση των θετικών συναισθημάτων απαιτεί, όχι μόνο την ικανότητα να αισθάνεται κάποιος ικανοποίηση, αλλά επίσης και την ικανότητα να ρυθμίζει και να διατηρεί αυτό το συναίσθημα.

Οι πεποιθήσεις των ανθρώπων ως προς το απολαμβάνειν έχουν χρονική διάσταση, ανάλογα με το αν αναφέρονται στο παρόν, στο παρελθόν ή στο μέλλον (Bryant, 2003). Αν και το απολαμβάνειν ενός βιώματος απαιτεί την εστίαση της προσοχής πάνω σε ένα θετικό συναίσθημα πάντα στο παρόν, μπορεί να αφορά στο παρελθόν, από όπου ανακαλείται ένα θετικό βίωμα και βιώνεται εκ νέου στο παρόν μέσω της διαδικασίας του απολαμβάνειν. Επίσης, το απολαμβάνειν μπορεί να αφορά σε κάτι θετικό που το άτομο ελπίζει και προσδοκά ότι θα συμβεί στο μέλλον. Την προσδοκία αυτή την επεξεργάζεται και την βιώνει με την διαδικασία του απολαμβάνειν στο παρόν. Τα άτομα μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα του θετικού βιώματος με το να αναλογιστούν πόσο πολύ επιθυμούσαν να πετύχουν κάτι το οποίο τώρα έχουν στη ζωή τους. Σε κάθε περίπτωση, το απολαμβάνειν γίνεται στο εδώ και τώρα. Με αυτή την έννοια, το απολαμβάνειν περιλαμβάνει και μια μορφή ταξιδιού στον χρόνο, είτε στο παρελθόν, είτε στο μέλλον (Quoidbach et al., 2010· Suddendorf & Corballis, 2007).

Με βάση το εννοιολογικό πλαίσιο αυτό, δημιουργήθηκε το ερωτηματολόγιο Savoring Beliefs Inventory (SBI) ως ένα εργαλείο αυτό-αναφοράς για την αξιολόγηση των πεποιθήσεων που σχετίζονται με το απολαμβάνειν κάποιου θετικού βιώματος στο

παρόν, το απολαμβάνει μέσω ανάμνησης ενός θετικού βιώματος, και το απολαμβάνει ενός θετικού βιώματος που θα συμβεί στο μέλλον (Bryant, 2003). Το ερωτηματολόγιο Savoring Beliefs Inventory Bryant υπάρχει σε δύο μορφές: στην εκδοχή για ενήλικες και στην εκδοχή για παιδιά.

Οι στρατηγικές του απολαμβάνειν.

Οι Bryant και Veroff (2007) έχουν περιγράψει δέκα διαφορετικές στρατηγικές τις οποίες αξιοποιούν τα άτομα σε σχέση με κάποιο θετικό βίωμα. Σε κάθε μία από τις στρατηγικές παρατηρούμε συγκεκριμένες συμπεριφορές, σκέψεις και αποκρίσεις που το άτομο χρησιμοποιεί ως αντίδραση σε ένα θετικό ερέθισμα, αποτέλεσμα ή γεγονός ή ως μία εκούσια προσπάθεια να δημιουργήσει ένα θετικό συναίσθημα, αποτέλεσμα ή γεγονός μέσω της χρήσης αυτών των στρατηγικών. Οι στρατηγικές αυτές είναι οι εξής: «μοίρασμα της θετικής στιγμής», «χτίσιμο θετικών αναμνήσεων», «συγχαίρω τον εαυτό μου», «θετική σύγκριση», «όξυνση των αισθήσεων», «βιωματική απορρόφηση», «συμπεριφορική έκφραση», «επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου», «μετρώ τις ευλογίες μου», και «σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά».

Αρχικά οι Bryant και Veroff (2007) ομαδοποίησαν τις στρατηγικές του απολαμβάνειν ως προς το αν αυτές ήταν γνωστικές (για παράδειγμα η στρατηγική «συγχαίρω τον εαυτό μου»), συμπεριφορικές (για παράδειγμα η στρατηγική «συμπεριφορική έκφραση»), ή συνδυασμός γνωστικών και συμπεριφορικών διαδικασιών (για παράδειγμα η στρατηγική «όξυνση των αισθήσεων»). Άλλοι ερευνητές στη συνέχεια οργάνωσαν εννοιολογικά τις στρατηγικές αυτές με βάση τις διαδικασίες ρύθμισης του θετικού συναισθήματος (Bryant, Chadwick, & Kluwe, 2011). Οι Chadwick και Jose (2010), κατηγοριοποίησαν τις στρατηγικές του απολαμβάνειν ως είτε αυτές που ευνοούν το απολαμβάνειν (για παράδειγμα η στρατηγική «βιωματική απορρόφηση»), είτε σε αυτές που απομακρύνουν από το απολαμβάνειν (για παράδειγμα η στρατηγική «σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά»). Άλλοι ερευνητές ξεχώρισαν τις στρατηγικές σε αυτές που εντείνουν το θετικό συναίσθημα και σε αυτές που μειώνουν το θετικό συναίσθημα (Wood, Heimpel, & Michela, 2003). Επεκτείνοντας αυτήν τη τελευταία κατηγοριοποίηση, οι Quoidbach, Berry, Hansenne, και Mikolajczak (2010) ομαδοποίησαν τις στρατηγικές του απολαμβάνειν σε τέσσερις κατηγορίες οι οποίες ευνοούν την ενίσχυση του απολαμβάνειν (συμπεριφορική έκφραση, εστίαση της προσοχής στο παρόν, κεφαλαιοποίηση, και θετικό ταξίδι στο χρόνο με τη σκέψη) και τέσσερις κατηγορίες

που μετριάζουν το απολαμβάνειν (καταστολή, εντοπισμός του αρνητικού, απόσπαση της προσοχής, και αρνητικό ταξίδι στον χρόνο με τη σκέψη).

Αξιοποιώντας το μοντέλο των Bryant and Veroff's (2007), με την έμφαση που αυτό δίνει ως προς την πολυπλοκότητα των στρατηγικών του απολαμβάνειν, οι Quoidbach et al., (2010) εστίασαν κι αυτοί στην έννοια της ποικιλομορφίας όσον αφορά τους τρόπους ρύθμισης των θετικών συναισθημάτων, δηλαδή, στην χρήση μια πλειάδας στρατηγικών αντί ενός περιορισμένου αριθμού αυτών. Αυτό που βρήκαν ήταν ότι τα άτομα που αξιοποιούν μια ευρεία γκάμα από στρατηγικές του απολαμβάνειν αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας.

Στην συνέχεια, θα παρουσιάσουμε πιο αναλυτικά τις δέκα αυτές στρατηγικές του απολαμβάνειν, καθώς αποτελούν τον πυρήνα γύρω από τον οποίον έχει σχεδιαστεί το πρόγραμμα που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα, και μετά θα δούμε το εννοιολογικό πλαίσιο των στρατηγικών αυτών καθώς και εναλλακτικών θεωριών για τις στρατηγικές του απολαμβάνειν.

Οι δέκα στρατηγικές του απολαμβάνειν

Μελετώντας την φύση του απολαμβάνειν αναφερθήκαμε στα τέσσερα επίπεδα του απολαμβάνειν. Οι στρατηγικές του απολαμβάνειν είναι ο τρόπος με τους οποίους θετικά γεγονότα και συναισθήματα ενισχύονται και παρατείνονται ή στην αντίθετη περίπτωση μετριάζονται και συντομεύονται. Θα δούμε τώρα εκτενέστερα τις δέκα στρατηγικές που αποτελούν το πιο συγκεκριμένο επίπεδο ανάλυσης της έννοιας του απολαμβάνειν και βάση των οποίων σχεδιάστηκε η παρέμβαση που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα.

Βιωματική απορρόφηση (Absorption).

Πρόκειται για μία στρατηγική που μας καλεί να βάλουμε τις σκέψεις στην άκρη έτσι ώστε να συνδεθούμε πλήρως με την παρούσα στιγμή. Αντί να σκεφτόμαστε σχετικά με το τι συμβαίνει ή να το αξιολογούμε γνωσιακά, γινόμαστε ολόκληροι η θετική εμπειρία την οποία βιώνουμε και μένουμε μαζί της καθώς αυτή εξελίσσεται. Η διαδικασία αυτή είναι παρεμφερής με την έννοια της ροής Csikszentmihalyi (1990, 1996, 1997) όπως επίσης και με την έννοια της ενσυνειδητότητας (Kabat-Zinn, 2009· Siegel, 2007). Η απορρόφηση αυτή στο βίωμα δεν συνεπάγεται αναγκαστικά ότι το άτομο τη στιγμή εκείνη δεν έχει συνείδηση του παρόντος. Κατά τη χρήση της στρατηγικής αυτής αποφεύγεται η υπερβολική γνωσιακή επεξεργασία του βιώματος και αντίθετα, το άτομο προσπαθεί απλώς να είναι σε επαφή με το βίωμα, όπως

συμβαίνει στο εδώ και τώρα. Οι Lambie και Marcel (2002) υποστηρίζουν ότι ένα άτομο μπορεί να είναι βαθιά απορροφημένο σε κάτι που βιώνει ενώ ταυτόχρονα διατηρεί και μία μακρινή συνειδητότητα αυτού που συμβαίνει. Όμως, ως στρατηγική του απολαμβάνει, η έμφαση δίνεται στην απορρόφηση από το ίδιο το βίωμα και στην ευχαρίστηση που αντλείται από την βιωματική αυτή συμμετοχή, και όχι στην γνωστική επεξεργασία της εμπειρίας.

Συμπεριφορική έκφραση (Behavioral Expression).

Η στρατηγική αυτή βασίζεται αποκλειστικά στην συμπεριφορική έκφραση των συναισθημάτων ικανοποίησης, χαράς και ενθουσιασμού. Περιλαμβάνει συμπεριφορές όπως να γελάμε δυνατά, να χοροπηδάμε από χαρά, να κάνουμε ήχους ικανοποίησης, να δείχνουμε με την έκφραση του προσώπου μας τα θετικά μας συναισθήματα. Δηλαδή, η έκφραση των θετικών συναισθημάτων γίνεται με μη λεκτικούς τρόπους. Η συμπεριφορές αυτές μπορεί να αποτελούν μια αυθόρμητη αντίδραση ή και να γίνουν ηθελημένα.

Έρευνες έχουν δείξει πως η έκφραση συναισθημάτων μέσω του προσώπου αυξάνει την υποκειμενική βίωση του συναισθήματος (McIntosh, 1996· Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. 1994· Adelman & Zajonc, 1989· Finzi & Wasserman, 2006).

Οι Kleinke, Peterson, & Rutledge, (1998) έχουν δείξει ότι και μόνο η σωματική έκφραση θετικών συναισθημάτων μπορεί να βελτιώσει την διάθεση. Στην έρευνα αυτή οι συμμετέχοντες καλούνταν να μιμηθούν τις εκφράσεις προσώπων σε φωτογραφίες που τους έδειχναν. Ενώ στην ομάδα ελέγχου τους έδειχναν φωτογραφίες με ουδέτερο περιεχόμενο. Οι συμμετέχοντες βίωσαν αύξηση στην θετική διάθεση όταν προσπαθούσαν να μιμηθούν φωτογραφίες από πρόσωπα σε θετική διάθεση και βίωναν μείωση της θετικής τους διάθεσης στην αντίθετη περίπτωση. Τα αποτελέσματα αυτά ήταν ακόμα πιο έντονα όταν η προσπάθεια αυτή γινόταν μπροστά σε καθρέφτη και οι συμμετέχοντες έβλεπαν τις εκφράσεις του προσώπου τους.

Σε αντίθεση με την στρατηγική όξυνσης των αισθήσεων, που θα δούμε στη συνέχεια, και στην οποία επιδιώκεται μία επιβράδυνση στον τρόπο που βιώνει το άτομο μία θετική εμπειρία, στην στρατηγική της συμπεριφοριστικής έκφρασης επέρχεται επιτάχυνση στον ρυθμό της συμπεριφοράς του ατόμου.

Όξυνση των αισθήσεων (Sensory-Perceptual Sharpening).

Κατά τη χρήση της στρατηγικής αυτής το άτομο επικεντρώνεται σε συγκεκριμένες αισθήσεις, επιλέγοντας είτε στο να δώσει την προσοχή του σε μία μόνο αίσθηση είτε στο να αποκλείσει κάποιες αισθήσεις. Για παράδειγμα ακούγοντας κάποιος μουσική μπορεί να κλείσει τα μάτια του έτσι ώστε να συγκεντρωθεί καλύτερα σε αυτό που ακούει. Ή το ίδιο μπορεί να κάνει δοκιμάζοντας κάποιο κρασί, επικεντρώνοντας την προσοχή του στο άρωμα, μετά στο χρώμα του κρασιού, και ύστερα στη γεύση του, έτσι ώστε η θετική εμπειρία και να γίνει περισσότερο συνειδητή. Με τον τρόπο αυτό, τα διαφορετικά ερεθίσματα όπως το άρωμα, η γεύση κλπ., δεν επικαλύπτονται και η απόλαυση είναι μεγαλύτερη. Οι Larsen et al. (1987) σημειώνουν ότι η στρατηγική αυτή είναι παρόμοια με την γνωστική λειτουργία της επιλεκτικής αφαίρεσης (selective abstraction) του Beck (1976) όπου το άτομο επικεντρώνεται επιλεκτικά σε μερικές πλευρές ενός ερεθίσματος και αγνοεί τις υπόλοιπες.

Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων (Memory Building).

Κατά την στρατηγική αυτή το άτομο προσπαθεί ενεργά να διατηρήσει στην μνήμη του στοιχεία του θετικού βιώματος με στόχο να μπορεί να τα ανακαλέσει ξανά στο μέλλον, είτε για να τα βιώσει ξανά μέρος της θετικής εμπειρίας είτε και για να έχει τη δυνατότητα να μοιραστεί αργότερα το θετικό βίωμα με άλλους στους οποίους θα το περιγράψει. Συνεπώς, η στρατηγική αυτή σχετίζεται θετικά με την προηγούμενη στρατηγική της όξυνσης των αισθήσεων καθώς η προσπάθεια να κρατηθεί στην μνήμη η θετική εμπειρία απαιτεί συγκέντρωση σε αυτό που συμβαίνει και πιθανώς χρήση της επιλεκτικής αφαίρεσης. Επίσης σχετίζεται θετικά με την στρατηγική του μοιράσματος της θετικής στιγμής με άλλους καθώς η δημιουργία και διατήρηση αναμνήσεων από ένα θετικό βίωμα διευκολύνουν την διαδικασία μοιράσματος του στο μέλλον με άλλα πρόσωπα. Η επιλεκτική διατήρηση θετικών αναμνήσεων σχετίζεται επίσης με την ευτυχία (Lyubomirsky, 2001).

Συγχαίρω τον εαυτό μου (Self-Congratulation).

Κατά τη στρατηγική αυτή το άτομο προβαίνει σε μία, συνήθως γνωστική διαδικασία επαίνου για κάποιο θετικό γεγονός ή επίτευγμα. Συνηθέστερα η στρατηγική αυτή χρησιμοποιείται για επιτεύγματα που οφείλονται στις προσπάθειες του ίδιου του ατόμου. Περιλαμβάνει μια αίσθηση περηφάνιας και ικανοποίησης για κάποιο επίτευγμα. Αν και η στρατηγική αυτή περιλαμβάνει συνήθως μια γνωστική διαδικασία, μπορεί επίσης να εκφραστεί μέσω συμπεριφοράς, όπως για παράδειγμα όταν ένας

αθλητής σφίγγει τις γροθιές με ικανοποίηση, ύστερα από μία επιτυχημένη ενέργεια ή αποτέλεσμα. Ο στόχος της στρατηγικής αυτής είναι να δώσει την ευκαιρία στο άτομο να συνειδητοποιήσει κάποιο επίτευγμα ή επιτυχία του, να δώσει τον χρόνο στο να το χαρεί και να μην το αφήσει να περάσει απαρατήρητο ή να υποτιμήσει την σημασία του.

Η στρατηγική αυτή για να είναι επιτυχής δεν πρέπει να γίνεται με τρόπο υπερβολικό ή αλαζονικό καθώς αυτό θα έχει τα αντίθετα αποτελέσματα μιας και προκαλεί αρνητικές επιδράσεις από τον κοινωνικό περίγυρο. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα σε πολιτιστικά πλαίσια όπου αυτού του είδους η στάση και συμπεριφορά δεν είναι αποδεκτή.

Μοίρασμα της θετικής στιγμής (Sharing With Others).

Κατά την στρατηγική του μοιράσματος της θετικής στιγμής, το άτομο διηγείται τη θετική εμπειρία του σε άλλους. Η αφήγηση μιας θετικής εμπειρίας εκ των υστέρων, όταν γίνει στο κατάλληλο περιβάλλον και με τον κατάλληλο τρόπο μπορεί να έχει ευεργετικά αποτελέσματα καθώς αναβιώνει τα θετικά συναισθήματα που είχαν αρχικά βιωθεί, αυτός που τα διηγείται εισπράττει την επιδοκιμασία των άλλων καθώς και τα δικά του θετικά συναισθήματα. Επίσης, η αρχική βίωση της θετικής εμπειρίας μπορεί να γίνει εντονότερη καθώς υπάρχει η προοπτική αυτό που ζει το άτομο στο παρόν να το μοιραστεί αργότερα και με άλλους. Συνεπώς, μπορεί να δώσει μεγαλύτερη σημασία σε αυτό που συμβαίνει, να προσπαθήσει να επικεντρωθεί στις αισθήσεις του, να επιχειρήσει να κρατήσει ζωντανές τις μνήμες και εν τέλει να δώσει μεγαλύτερη έμφαση και αξία σε αυτό που βιώνει. Αυτό έχει φανεί και σε έρευνες όπου φαίνεται πως το μοίρασμα θετικών εμπειριών ή γεγονότων με άλλους βοηθά στη βίωση θετικών συναισθημάτων, πέρα από τα θετικά συναισθήματα που προκαλεί η ανάμνηση του ίδιου του θετικού γεγονότος (Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004). Οι Gable et al., 2004, ισχυρίζονται πως το να διηγείται κανείς τα θετικά συμβάντα της ζωής του σε άλλους συνήθως προάγει την παραγωγή επιπλέον θετικών συναισθημάτων, πέρα από τα αρχικά θετικά συναισθήματα που βιώθηκαν όταν συνέβη το θετικό γεγονός. Υπάρχουν διάφοροι πιθανοί μηχανισμοί που εξηγούν το φαινόμενο αυτό. Πρώτα απ' όλα το μοίρασμα ενός θετικού συμβάντος απαιτεί την εκ νέου διήγηση του, πράγμα που δίνει την ευκαιρία να αναβιώσει η θετική αίσθηση που αρχικά βιώθηκε. Επιπλέον η προετοιμασία αυτής της επικοινωνίας συχνά περιλαμβάνει μια επεξεργασία του συμβάντος, πράγμα το οποίο μοιάζει να ενισχύει την αρχική θετική εμπειρία και να την

κάνει μια ανάμνηση διαρκείας. Θετικές εμπειρίες που μοιραζόμαστε τείνουν να μένουν περισσότερο στη μνήμη μας.

Ένας άλλος παράγοντας που παίζει σημαντικό ρόλο αφορά την διαπροσωπική φύση της επικοινωνίας. Το μοίρασμα χτίζει τις κοινωνικές σχέσεις πράγμα το οποίο βιώνεται συνήθως θετικά και από μόνο του (Gable & Reis, 2001). Επιπλέον, το μοίρασμα θετικών εμπειριών προάγει θετικά την αίσθηση αυτοεκτίμησης του ατόμου (Beach & Tesser, 1995· Tesser, Millar, & Moore, 1988).

Τέλος, πρέπει να αναφερθεί πως το θετικό αποτέλεσμα του μοιράσματος μιας θετικής εμπειρίας εξαρτάται και από τον τρόπο με τον οποίο αυτό θα εκληφθεί από τον συνομιλητή. Αν το γεγονός που μοιράζεται δεν εκληφθεί θετικά ή υποτιμηθεί, δεν θα υπάρξουν τα θετικά αποτελέσματα που προαναφέρθηκαν (Gable, et al., 2004).

Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου (Temporal Awareness).

Πρόκειται για μία γνωστική στρατηγική η οποία έχει ως στόχο την συνειδητοποίηση του περάσματος του χρόνου, και της επιθυμίας να διαρκέσει μία θετική εμπειρία ή κατάσταση καθώς ο χρόνος της ζωής μας δεν είναι απεριόριστος. Συνήθως τα άτομα καταφεύγουν σε αυτήν την στρατηγική σε καταστάσεις ή συμβάντα που είναι πολύ σπάνια ή σημαντικά και που είναι πιθανόν πως δεν θα επαναληφθούν. Για παράδειγμα κατά το τέλος ενός ταξιδιού σε έναν δύσκολο προορισμό, το άτομο που βιώνει αυτήν την εμπειρία, αναγνωρίζει πως το πιθανότερο είναι ότι ποτέ δεν θα μπορέσει να ξαναέρθει στο μέρος αυτό. Αυτό, συχνά έχει ως αποτέλεσμα να θελήσει να αξιοποιήσει στο έπακρο τις μέρες ή ώρες του ταξιδιού που απομένουν. Είναι σαν η συνειδητοποίηση του περιορισμένου χρόνου ή η διαπίστωση πως βιώνει κάτι ανεπανάληπτο, να καθιστούν την εμπειρία πιο έντονη και πιο πολύτιμη. Ένα άλλο παράδειγμα θα μπορούσε να είναι η τελετή αποφοίτησης από το πανεπιστήμιο. Σε μια τέτοια περίπτωση, αυτός που αποφοιτά, πέρα από την χαρά και ικανοποίηση που πιθανώς βιώνει, νοιώθει πως την ώρα εκείνη ζει κάτι που δεν πρόκειται να επαναληφθεί ποτέ με τον ίδιο τρόπο. Η διαπίστωση αυτή τονίζει την αξία της στιγμής εκείνης και την καθιστά πολύτιμη. Η βίωση τέτοιων εμπειριών, υπό το πρίσμα της συνειδητοποίησης της ρευστότητας του χρόνου, μπορεί να αφήσει κάποια γλυκόπικρη γεύση. Ενδέχεται να αυξήσει την ένταση των θετικών συναισθημάτων που βιώνονται, ακριβώς επειδή υπάρχει η συνειδητοποίηση της μοναδικότητας της στιγμής και του χρόνου που περνάει, ταυτόχρονα όμως μπορεί και να οδηγήσει στη βίωση αρνητικών

συναισθημάτων, καθώς γίνονται συνειδητά και κάποια από τα υπαρξιακά δεδομένα του ανθρώπου που σχετίζονται με τους περιορισμούς της ύπαρξης, την επίγνωση των απωλειών και του θανάτου (Yalom, 1980·Heidegger, 1996· Tillich 1952). Συνεπώς, η στρατηγική αυτή μπορεί να λειτουργήσει ως δίκοπο μαχαίρι, από τη μία δηλαδή να οδηγήσει σε αύξηση θετικών συναισθημάτων, μπορεί όμως και ταυτόχρονα να οδηγήσει στην βίωση αρνητικών συναισθημάτων (Bryant, Chadwick, & Kluwe, 2011).

Επίσης, είναι σημαντικό να τονιστεί πως η στρατηγική αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί όχι μόνο σε κορυφαίες ή σπάνιες στιγμές και καταστάσεις, όπου η φύση της συγκεκριμένης εμπειρίας ευνοεί την συνειδητοποίηση της ρευστότητας του χρόνου, αλλά μπορεί να αξιοποιηθεί και σε κάθε θετική εμπειρία της καθημερινότητας, σαν μία υπενθύμιση της αξίας της κάθε μοναδικής στιγμής. (Frankl, 1985· Unamuno, 1990)

Μετρώ τις ευλογίες μου (Counting Blessings).

Η στρατηγική αυτή είναι μία γνωστική στρατηγική που καλεί το άτομο να αποκτήσει επίγνωση και να εκτιμήσει τα αγαθά της ζωής του. Το καλεί να αναλογιστεί και να εκτιμήσει τα θετικά που έχει στη ζωή του. Η διαδικασία αυτή προκαλεί το αίσθημα της ευγνωμοσύνης (Emmons & McCullough, 2003). Ο Emmons (2004) ορίζει την έννοια της ευγνωμοσύνης ως μια αίσθηση χαράς και ικανοποίησης καθώς επίσης και ως επιθυμία να πούμε ευχαριστώ όταν δεχόμαστε ένα δώρο, είτε το δώρο αυτό είναι ένα συγκεκριμένο αντικείμενο που μας δίνει κάποιος, είτε κάτι άυλο, όπως για παράδειγμα το να βρεθεί κανείς ξαφνικά μπροστά σε ένα υπέροχο τοπίο.

Την ευγνωμοσύνη οι Peterson and Seligman (2004) την θεωρούν ως μία από τις «αρετές του χαρακτήρα» και την έχουν κατατάξει ως μία από τις «υπερβατικές αρετές», αποδίδουν δε σε αυτήν σημαντικά οφέλη τόσο για το άτομο όσο και για το κοινωνικό σύνολο.

Πέρα από τον χαρακτηρισμό της ως ηθική αρετή και ως συναίσθημα, η ευγνωμοσύνη έχει επίσης οριστεί και ως μια στάση, ως μία συνήθεια και ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (Emmons & McCullough, 2003). Η στρατηγική του απολαμβάνειν «μετρώ τις ευλογίες μου» μπορεί να θεωρηθεί και ως ένας τρόπος που ευνοεί την βίωση της αίσθησης της ευγνωμοσύνης.

Η ικανότητα να μετρά κανείς τις ευλογίες του έχει χρησιμοποιηθεί εκτενώς στην έρευνα ως μία από τις βασικές θετικές παρεμβάσεις (Lyubomirsky, 2007), και σχετίζεται με αυξημένη αίσθηση του ευ ζην (Emmons & McCullough, 2003). Είναι

επίσης μια προτεινόμενη μέθοδος αυτό-βοήθειας με στόχο την αύξηση της υποκειμενικής ευτυχίας (Lyubomirsky, 2007· Diener, & Biswas-Diener, 2011).

Η στρατηγική αυτή δεν μπορεί να εφαρμοστεί εύκολα και με συνέπεια από πολλούς ανθρώπους ιδιαίτερα αν δεν έχουν αναπτύξει ενεργά το χαρακτηριστικό αυτό που ονομάζεται προδιάθεση προς την ευγνωμοσύνη (McCullough, Tsang & Emmons, 2004).

Θετική σύγκριση (Comparing).

Μία γνωστική στρατηγική η οποία καλεί το άτομο που βιώνει κάποια θετική εμπειρία ή μια ευχάριστη κατάσταση να συγκρίνει με μία προγενέστερη στιγμή όπου τα πράγματα ήταν δυσμενέστερα ή όχι τόσο θετικά. Η στρατηγική αυτή μπορεί να αξιοποιηθεί και γενικότερα με την υπενθύμιση στιγμών του παρελθόντος όπου τα πράγματα ήταν δύσκολα ή δυσάρεστα και η σύγκριση με το παρόν αναδεικνύει και τονίζει θετικά αυτό που βιώνει το άτομο τώρα. Υπάρχει όμως εδώ ένας κίνδυνος καθώς από την ανάκληση των δυσάρεστων καταστάσεων ή εμπειριών του παρελθόντος, ενδέχεται το άτομο να έρθει σε επαφή και να αναβιώσει αρνητικά συναισθήματα.

Η σύγκριση μπορεί επίσης να αφορά άλλα άτομα που βιώνουν αρνητικά συναισθήματα ή βρίσκονται σε δυσμενέστερη θέση. Ωστόσο, μια σύγκριση αυτού του είδους ενδέχεται να πυροδοτήσει ορισμένες φορές αρνητικά συναισθήματα, όπως λύπη ή ενοχή, και συνεπώς να λειτουργήσει αντίστροφα.

Η χρήση της στρατηγικής «θετική σύγκριση» ενώ αρχικά έχει στόχο να κάνει το άτομο να αισθανθεί καλύτερα, μερικές φορές οδηγεί στο αντίθετο αποτέλεσμα. Για παράδειγμα, αν ένα άτομο κάνει μια σύγκριση της παρούσας κατάστασης του με μια προγενέστερη, λιγότερο ευνοϊκή, εκτιμά και συνεπώς απολαμβάνει περισσότερο την παρούσα κατάσταση, Ωστόσο, η ανάμνηση της προηγούμενης, δυσμενέστερης κατάστασης μπορεί να προκαλέσει ταυτόχρονα αρνητικά συναισθήματα στο παρόν, ανησυχία ή και φόβο. Επίσης, αν η θετική σύγκριση αφορά τη σύγκριση της κατάστασης που βιώνει ένα άτομο, σε σχέση με ένα άλλο άτομο που βρίσκεται σε δυσμενέστερη κατάσταση, από την μία μπορεί να προκαλέσει μια αίσθηση ικανοποίησης ή και αισθήματα ευγνωμοσύνης, ταυτόχρονα όμως μπορεί να προκαλέσει λύπη, στεναχώρια ή και ενοχή για την κατάσταση του άλλου ατόμου.

Σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά (Kill-Joy Thinking).

Η τελευταία αυτή στρατηγική χρησιμοποιεί γνωστικές αντιδράσεις απέναντι σε θετικά γεγονότα ή συναισθήματα που όμως έχουν ως αποτέλεσμα την άμβλυνση της

ικανοποίησης, ευχαρίστησης ή απόλαυσης. Για παράδειγμα, κάποιος που επιτυγχάνει μία σημαντική διάκριση αλλά μετά σκέφτεται πως δεν το άξιζε ή πως απλώς υπήρξε τυχερός. Ή κάποιος που βρίσκεται σε ένα πολύ ευχάριστο περιβάλλον διακοπών αλλά επικεντρώνεται στην επικείμενη λήξη τους.

Η χρήση της στρατηγικής αυτής εξαρτάται πολύ και από την κουλτούρα του δείγματος που μελετά κανείς. Σε ορισμένους πολιτισμούς της ανατολής για παράδειγμα η στρατηγική αυτή χρησιμοποιείται ευρέως για τη ρύθμιση των θετικών συναισθημάτων με τρόπο που αυτά μετριάζονται. Αυτό είναι αποτέλεσμα της κοινωνικής πίεσης που ασκείται στις κοινωνίες αυτές ως προς τον τρόπο χειρισμού των θετικών συναισθημάτων (Lindberg, 2004· Miyamoto & Ma, 2011)

Το εννοιολογικό πλαίσιο των δέκα στρατηγικών του απολαμβάνειν

Είδαμε παραπάνω αναλυτικά τις δέκα στρατηγικές του απολαμβάνειν. Στη συνέχεια θα προχωρήσουμε στην παρουσίαση του εννοιολογικού τους πλαισίου. Οι δέκα στρατηγικές του απολαμβάνειν που παρουσιάσαμε παραπάνω αποτελούν πολύ διαφορετικούς τρόπους αντίδρασης απέναντι σε ένα θετικό βίωμα. Όπως συμβαίνει και με την χρήση διαφορετικών στρατηγικών αντιμετώπισης (coping strategies), έτσι και με τις στρατηγικές του απολαμβάνειν, διαφορετικά βιώματα, οδηγούν σε αξιοποίηση διαφορετικών στρατηγικών. Για παράδειγμα, αν ένα άτομο αποδίδει κάποιο θετικό βίωμα σε δικές του αποφάσεις και ενέργειες, είναι πιθανότερο να χρησιμοποιήσει την στρατηγική του «συγχαίρω τον εαυτό» μου. Αν το θετικό βίωμα σχετίζεται με κάτι το πολύ σπάνιο, δυσεύρετο ή μοναδικό, είναι πιθανότερο το άτομο να χρησιμοποιήσει την στρατηγική «χτίσιμο θετικών αναμνήσεων». Για κάτι που είναι ιδιαίτερα επιθυμητό και τελικά το άτομο το αποκτά, είναι πιθανό να αξιοποιηθεί η στρατηγική «μετρώ τις ευλογίες μου».

Διαφοροποιήσεις ως προς την χρήση των στρατηγικών του απολαμβάνειν υπάρχουν και μεταξύ ανδρών και γυναικών. Για παράδειγμα, οι γυναίκες αξιοποιούν περισσότερο από τους άνδρες την στρατηγική «μοίρασμα της θετικής στιγμής» την στρατηγική της «συμπεριφορικής έκφρασης» καθώς και την στρατηγική «μετρώ τις ευλογίες μου». Αντίθετα, οι άντρες τείνουν να χρησιμοποιούν συχνότερα την στρατηγική «σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά», πράγμα που οδηγεί σε μείωση της ικανοποίησης (Bryant, Chadwick, & Kluwe, 2011).

Αν και αρχικά οι Bryant & Veroff (2007) ομαδοποίησαν τις στρατηγικές του απολαμβάνειν σε δύο βασικές κατηγορίες ανάλογα με το αν περιλαμβάνουν κυρίως

γνωστικές διαδικασίες ή συμπεριφορικές στρατηγικές ή και συνδυασμό γνωστικών και συμπεριφορικών στοιχείων, άλλοι ερευνητές αξιοποίησαν διαφορετικά εννοιολογικά πλαίσια και διαφορετική κατηγοριοποίηση, όσον αφορά την ρύθμιση του συναισθήματος που επιφέρουν οι στρατηγικές αυτές. Για παράδειγμα οι Chadwick και Jose (2010), έχουν κατηγοριοποιήσει διαφορετικές στρατηγικές του απολαμβάνειν είτε ως «δεσμευτικό απολαμβάνειν» (engaged savoring), για παράδειγμα την στρατηγική «βιωματική απορρόφηση» πχ. είτε ως «απορριπτικό απολαμβάνειν» (dismissive savoring), όπως είναι για παράδειγμα η στρατηγική «σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά».

Άλλοι ερευνητές έχουν κάνει έναν διαχωρισμό μεταξύ του απολαμβάνειν που οδηγεί σε αύξηση της έντασης του θετικού συναισθήματος και του απολαμβάνειν που οδηγεί σε μείωση (Wood, Heimpel, & Michela, 2003). Σε συνέχεια αυτής της θεωρητικής οπτικής οι Quoidbach, Berry, Hansenne και Mikolajczak (2010) έκαναν έναν διαχωρισμό ανάμεσα σε τέσσερα είδη ευρύτερων στρατηγικών του απολαμβάνειν: (α) την συμπεριφορική έκφραση, (β) στην εστίαση στο παρόν, (γ) στην κεφαλαιοποίηση, και (δ) στο θετικό ταξίδι στον χρόνο. Οι Bryant και Veroff (2007) αντίθετα από τους προαναφερθέντες ερευνητές θεωρούν τόσο τις στρατηγικές του απολαμβάνειν που αυξάνουν το θετικό συναίσθημα, όσο και αυτές που το μειώνουν, ως προσπάθειες ρύθμισης του συναισθήματος οι οποίες και σχετίζονται με διαφορετικά στιλ του απολαμβάνειν ανάλογα με τον πληθυσμό ή την ομάδα που ερευνάται. Για παράδειγμα, έχει παρατηρηθεί ότι όσοι ζουν ή προέρχονται από περιοχές της ανατολικής Ασίας χρησιμοποιούν περισσότερο την στρατηγική «σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά», σε σύγκριση με όσους ζουν στην Βόρεια Αμερική (Bryant & Veroff, 2007). Αυτό γίνεται επειδή η χρήση της στρατηγικής αυτής συνάδει με την ρύθμιση του συναισθήματος της συγκεκριμένης κουλτούρας με τον τρόπο αυτό.

Η ύπαρξη διαφορετικών εννοιολογικών πλαισίων που ερμηνεύουν τις στρατηγικές του απολαμβάνειν είναι παρεμφερής με την πληθώρα των διαθέσιμων θεωρητικών μοντέλων που χρησιμοποιούνται για την κατηγοριοποίηση των στρατηγικών αντιμετώπισης (Brown & Nicassio, 1987· Lazarus & Folkman, 1984· Moos 2013· Roth & Cohen, 1986).

Αξιοποιώντας την θεωρητική οπτική των Bryant και Veroff's (2007), οι Quoidbach et al. (2010) είδαν επίσης το απολαμβάνειν ως μια μορφή ρύθμισης του θετικού συναισθήματος μέσω μιας ποικιλίας γνωστικών και συμπεριφορικών αντιδράσεων. Τα ευρήματα τους δείχνουν ότι η χρήση μεγάλης ποικιλίας στρατηγικών

του απολαμβάνει οδηγεί σε υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας από ότι πετυχαίνει η χρήση μιας ή λίγων στρατηγικών.

Αυξητικό και μειωτικό απολαμβάνει.

Το απολαμβάνει, όπως το έχουν ορίσει οι Bryant and Veroff (2007), περιλαμβάνει πολλές διαστάσεις, και πιο συγκεκριμένα τις δέκα διαφορετικές στρατηγικές, όπως αυτές παρουσιάστηκαν προηγουμένως. Ωστόσο πρόσφατα, άλλοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι στρατηγικές αυτές του απολαμβάνει μπορούν τελικά να ομαδοποιηθούν σε δύο βασικές κατηγορίες: στην μία κατηγορία ανήκουν οι στρατηγικές που αυξάνουν το απολαμβάνει και στην άλλη αυτές που το μειώνουν (Jose, Lim, & Bryant, 2012· Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010). Οι Quoidbach et al. (2010) έχουν ξεχωρίσει οκτώ τρόπους του απολαμβάνει που μπορούν να ταξινομηθούν στις δύο αυτές κατηγορίες: τέσσερις από αυτές αυξάνουν το απολαμβάνει (α) το θετικό γνωσιακό ταξίδι στο χρόνο (positive mental time travel), (β) η κεφαλαιοποίηση (capitalizing), (γ) η συμπεριφορική έκφραση (behavioural display), και (δ) το να είναι κανείς παρών στο εδώ και τώρα (being present). Τέσσερις από αυτούς τους τρόπους μειώνουν το απολαμβάνει: (α) το αρνητικό γνωσιακό ταξίδι στο χρόνο (negative mental time travel), (β) η καταστολή (suppression), (γ) η απόσπαση της προσοχής (distraction), και (δ) η γκρίνια (fault finding). Οι έρευνες αυτές, όπως και οι έρευνες που ασχολούνται με τις στρατηγικές του απολαμβάνει συμφωνούν πως υπάρχουν σημαντικές διαφορές από άτομο σε άτομο όσον αφορά το κατά πόσο και με ποιον τρόπο αυξάνουν ή μειώνουν το απολαμβάνει τους.

Συναισθηματική ρύθμιση και απολαμβάνει

Το απολαμβάνει είναι μία μορφή συναισθηματική ρύθμισης. Θα εξετάσουμε εδώ την έννοια της συναισθηματικής ρύθμισης, τη σχέση της με την έννοια του απολαμβάνει καθώς και πως αυτή εταί μέσω των στρατηγικών του απολαμβάνει.

Συναισθηματική ρύθμιση.

Η συναισθηματική ρύθμιση είναι κομμάτι μιας ευρύτερης έννοιας, της έννοιας της αυτορρύθμισης. Η αυτορρύθμιση αφορά την ρύθμιση διαδικασιών όπως τα συναισθήματα, τις σκέψεις, την συμπεριφορά, την προσοχή και τα χαρακτηριστικά της κατάστασης (Masten & Obradovic, 2008). Ένας όλο και αυξανόμενος αριθμός από έρευνες δείχνουν ότι τα άτομα δεν αντιδρούν απλώς παθητικά στις συναισθηματικές καταστάσεις αλλά αντίθετα, καταβάλλουν προσπάθειες να επιδράσουν στο πώς

αισθάνονται και έτσι να ρυθμίσουν την συναισθηματική τους κατάσταση (Gross, 1998· Larsen, 2000). Η συναισθηματική ρύθμιση αφορά στις διαδικασίες με τις οποίες δημιουργούνται τα συναισθήματα, και επηρεάζει το πότε αυτά θα προκύψουν καθώς, τον τρόπο με τον οποίο αυτά βιώνονται από το άτομο και τον τρόπο με τον οποίο θα εκφραστούν (Gross, 1998).

Σύμφωνα με τους Gross και Thompson (2007), η συναισθηματική ρύθμιση αποτελείται από εξωγενείς αλλά και εγγενείς διαδικασίες οι οποίες είναι υπεύθυνες για τον εντοπισμό, την αξιολόγηση, και την τροποποίηση των συναισθηματικών αντιδράσεων. Η συναισθηματική ρύθμιση επιδρά κυρίως ως προς την ένταση και στον χρόνο που βιώνονται τα συναισθήματα. Συνεπώς, η συναισθηματική ρύθμιση παίζει ρόλο στην διατήρηση και ενίσχυση της συναισθηματικής διέγερσης καθώς και στην παρεμπόδιση ή στον μετριασμό του συναισθήματος. Η συναισθηματική ρύθμιση μπορεί να γίνει είτε από το ίδιο το άτομο, είτε λόγω εξωτερικών επιρροών και επηρεάζεται από τους στόχους του ατόμου ή του περιβάλλοντος σε κάθε δεδομένη κατάσταση (Gross & Thompson, 1994). Ο Gross (2002) διευκρινίζει πως η συναισθηματική ρύθμιση μπορεί να είναι είτε συνειδητή είτε ασυνείδητη, και επισημαίνει πως οι διάφορες στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης δεν είναι ούτε εγγενώς θετικές ούτε αρνητικές (Gross, 2002).

Ιδιαίτερα σημαντικός τομέας της συναισθηματικής ρύθμισης σε σχέση με την έννοια του απολαμβάνειν είναι η ρύθμιση των θετικών συναισθημάτων. Οι Bryant και Veroff (2007), παρουσιάζοντας την έννοια του απολαμβάνειν, τόνισαν εξ αρχής πως αποτελεί την προσπάθεια να συμπληρωθεί το κενό που υπήρχε στην ψυχολογία όσον αφορά την ικανότητα ρύθμισης του θετικού συναισθήματος. Επειδή, όπως διαπιστώνουν, ο κλάδος της ψυχολογίας είχε ήδη ασχοληθεί εκτεταμένως με την συναισθηματική ρύθμιση των αρνητικών συναισθημάτων και υπάρχει σημαντική ερευνητική δουλειά και βιβλιογραφία στον τομέα των στρατηγικών αντιμετώπισης. Αντίθετα, ήταν εμφανές πως έλλειπε κάτι αντίστοιχο όσον αφορά την ρύθμιση των θετικών συναισθημάτων. Η έννοια του απολαμβάνειν προέκυψε λοιπόν ως αποτέλεσμα αυτής της διαπίστωσης και από αυτό γίνεται αντιληπτό πως μπορεί να νοηθεί ως ένα υποσύνολο της έννοιας της συναισθηματικής ρύθμισης.

Η συναισθηματική ρύθμιση συνδέεται στενά με την ψυχική υγεία, δεδομένου ότι πολλές ψυχικές διαταραχές έχουν να κάνουν με ελλείμματα και δυσκολίες στη συναισθηματική ρύθμιση (Berkling & Wupperman, 2012· Gross & Muñoz, 1995). Αυτό που δείχνουν οι έρευνες είναι ότι ο τρόπος με τον οποίο ρυθμίζουμε τα συναισθήματα

μας μπορεί να έχει καθοριστικό ρόλο στο ευ ζην του ατόμου και σε αυτή την προσπάθεια για ρύθμιση, το απολαμβάνει έχει ευεργετικά αποτελέσματα ενώ ο μετριασμός του θετικού συναισθήματος επιδρά αρνητικά (Bryant, 1989, 2003. Bryant & Veroff, 2007· Eisner, Johnson, & Carver, 2009).

Η ενδυνάμωση των θετικών συναισθημάτων παίζει επίσης σημαντικό ρόλο ως προς την καλλιέργεια και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας (Tugade & Fredrickson, 2007). Έχει παρατηρηθεί ότι τα ανθεκτικά άτομα αξιοποιούν τα θετικά συναισθήματα έτσι ώστε να ανακάμψουν σε συντομότερο χρόνο από στρεσογόνα βιώματα (Tugade & Fredrickson, 2004). Ο τρόπος που αυτό επιτυγχάνεται σχετίζεται και εξηγείται με τα ευρήματα που δείχνουν ότι τα θετικά συναισθήματα συμβάλλουν στην ψυχική ανθεκτικότητα με πολλούς τρόπους. Για παράδειγμα, τα θετικά συναισθήματα βοηθούν στην ταχύτερη καρδιοαγγειακή ανάκαμψη μετά από την έκθεση σε στρεσογόνο γεγονός (Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000), ευνοούν την μακροπρόθεσμη προσαρμογή (Papa & Bonanno, 2008), ενδυναμώνουν τις προσαρμοστικές στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες ενώ μειώνουν τις δυσπροσαρμοστικές στρατηγικές αντιμετώπισης (Gloria & Steinhardt, 2014), διευκολύνουν τις διευρυμένες στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως για παράδειγμα την εύρεση πολλών εναλλακτικών λύσεων σε προβλήματα (Fredrickson & Joiner, 2002) και ότι βοηθούν στην προσαρμογή απέναντι σε στρεσογόνους παράγοντες, μειώνοντας την ψυχολογική δυσφορία και ενισχύοντας τις κοινωνικές σχέσεις (Keltner & Bonanno, 1997). Οι Tugade και Fredrickson (2007) αναφέρονται και στο απολαμβάνει ως μία από τις κύριες μορφές συναισθηματικής ρύθμισης που αποβλέπει είτε στη δημιουργία, είτε στη διατήρηση και ενίσχυση των θετικών συναισθηματικών εμπειριών και περιλαμβάνει την σκόπιμη επικέντρωση πάνω σε θετικά βιώματα.

Οι Quoidbach, Berry, Hansenne, και Mikolajczak (2010), με βάση την έννοια της συναισθηματικής ρύθμισης, ερεύνησαν την σχέση που έχουν τέσσερις στρατηγικές του απολαμβάνει (ως τρόπος συναισθηματικής ρύθμισης των θετικών συναισθημάτων προς τα πάνω), (Bryant, 1989, 2003) και τέσσερις στρατηγικές μετριασμού του θετικού συναισθήματος (Parrott, 1993· Wood, Heimpel, & Michela, 2003), ως προς την σχέση τους με τα θετικά συναισθήματα και την ικανοποίηση από τη ζωή.

Τις οκτώ αυτές στρατηγικές είχαν αρχικά αναφέρει οι Nelis, Quoidbach, Hansenne, and Mikolajczak (2011) στην προσπάθεια τους για την δημιουργία ενός ψυχομετρικού εργαλείου για την μέτρηση της συναισθηματικής ρύθμισης, του

Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R), (Nelis, 2011). Η πρώτη στρατηγική του απολαμβάνειν, που στόχο έχει την αύξηση της διάρκειας και αύξηση της έντασης του θετικού βιώματος είναι η συμπεριφορική επίδειξη, δηλαδή η έκφραση του συναισθήματος μέσω μη-λεκτικής συμπεριφοράς. Η εγκυρότητα αυτής της στρατηγικής ενισχύεται και από έρευνες που δείχνουν ότι η εκδήλωση του θετικού συναισθήματος μέσω της έκφρασης του στο πρόσωπο του ατόμου έχει αιτιώδη σχέση ως προς την υποκειμενική βίωση του συναισθήματος (βλ. για παράδειγμα, Finzi & Wasserman, 2006· McIntosh, 1996· Strack, Martin, & Stepper, 1988). Μια δεύτερη στρατηγική είναι η προσπάθεια του ατόμου να είναι παρόν, κατευθύνοντας συνειδητά την προσοχή του σε ένα θετικό βίωμα. Έρευνες που έχουν γίνει δείχνουν ότι αυτή η στρατηγική συνδέεται με αυξημένη ένταση και συχνότητα θετικών συναισθημάτων (Bryant, 2003· Erisman & Roemer, 2010). Η τρίτη στρατηγική έχει να κάνει με την επικοινωνία του θετικού γεγονότος με άλλους ανθρώπους. Ο Langston (1994) ονομάζει την στρατηγική αυτή κεφαλαιοποίηση. Η κεφαλαιοποίηση σχετίζεται με αυξημένο συναίσθημα, πάνω από το επίπεδο θετικού συναισθήματος που προκλήθηκε αρχικά από το θετικό γεγονός αυτό καθαυτό. (Gable, et al., 2004· Langston, 1994) και βελτιωμένη αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος (Labott, Ahleman, Wolever, & Martin, 1990). Τέλος, η τέταρτη στρατηγική συναισθηματικής ρύθμισης προς τα πάνω, ονομάζεται θετικό γνωσιακό ταξίδι στο χρόνο και περιλαμβάνει την ικανότητα ενός ατόμου να θυμάται έντονα και με λεπτομέρειες κάποιο θετικό γεγονός που έγινε στο παρελθόν, ή την ικανότητα να φαντάζεται με λεπτομέρειες εκ των προτέρων, κάτι θετικό προς το οποίο προσβλέπει στο μέλλον (Suddendorf & Corballis, 2007).

Η έρευνα των Quoidbach, Berry, Hansenne, και Mikolajczak (2010), ήταν η πρώτη που αναζήτησε την ξεχωριστή επίδραση των στρατηγικών ρύθμισης θετικών συναισθημάτων πάνω στα διάφορα συστατικά στοιχεία του ευ ζην. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι διάφορες στρατηγικές δεν έχουν τα ίδια αποτελέσματα. Τα θετικά συναισθήματα βρέθηκαν να προβλέπονται από την στρατηγική του να είναι το άτομο παρόν καθώς και από την στρατηγική του θετικού γνωσιακού ταξιδιού στον χρόνο και ήταν αρνητικά συνδεδεμένα με την απόσπαση της προσοχής. Συνεπώς, τα θετικά συναισθήματα ευνοούνται από μια στάση ενσυνειδητότητας στην οποία το άτομο διατηρεί την εστίαση της προσοχής του στην παρούσα στιγμή και συστηματική αποφεύγει σκέψεις που είναι άσχετες με το θετικό βίωμα. Η αποτελεσματικότητα μια τέτοιας στάσης μπορεί να εξηγηθεί από το γεγονός ότι με τον τρόπο αυτό τα άτομα βιώνουν για περισσότερο χρόνο θετικά συναισθήματα (Kahneman, Krueger, Schkade,

Schwarz, & Stone, 2004). Ως ο καλύτερος προβλεπτής θετικής διάθεσης σε καθημερινή βάση θεωρείται η απουσία αποξένωσης από τον εαυτό (Csikszentmihalyi & Larson, 1987). Η δεύτερη βασική στρατηγική βρίσκεται σε αντίθεση με την πρώτη γιατί καλεί το άτομο να απομακρυνθεί από την παρούσα εμπειρία και να πραγματοποιήσει ένα γνωσιακό ταξίδι είτε στο παρελθόν, προς ένα θετικό βίωμα, είτε στο μέλλον, προσβλέποντας σε ένα θετικό γεγονός ή βίωμα που πρόκειται να συμβεί.

Όσον αφορά άλλες μελέτες που σχετίζονται με τις οκτώ στρατηγικές που αναφέρθηκαν παραπάνω, για παράδειγμα, έρευνες έχουν δείξει ότι το θετικό γνωσιακό ταξίδι στον προβλέπει την ευτυχία (Bryant, Smart, & King, 2005· Havighurst & Glasser, 1972· Lyubomirsky, Sousa, & Dickerhoof, 2006· MacLeod & Conway, 2005· Quoidbach, Wood, & Hansenne, 2009). Επίσης, οι Gross και John (2003) έδειξαν ότι η καταστολή του θετικού συναισθήματος σχετίζεται αρνητικά με την ικανοποίηση από τη ζωή, την θετική συναισθηματική κατάσταση, καθώς και το ψυχολογικό ευ ζην. Επιπλέον, ο περιορισμός έκφρασης του θετικού συναισθήματος έχει αρνητικές ψυχολογικές συνέπειες καθώς οδηγεί στην μείωση της υποκειμενικής ικανοποίησης από το θετικό βίωμα (Gross & Levenson, 1997). Όσον αφορά την τάση του ατόμου να αποσπάται η προσοχή του μακριά από το βίωμα του παρόντος, έχει μακροπρόθεσμα αρνητικές συνέπειες ως προς το συναισθηματικό ευ ζην (Carriere, Cheyne, & Smilek, 2008). Η στρατηγική του εντοπισμού των αρνητικών σε μία κατάσταση ή ένα βίωμα συσχετίζεται αρνητικά με την αισιοδοξία, την αυτό-εκτίμηση, την ευτυχία, και την ικανοποίηση από τη ζωή (Larsen & McKibban, 2008. Polman, 2010· Schwartz et al., 2002). Η στρατηγική του αρνητικού γνωσιακού ταξιδιού στον χρόνο έχει συσχετισθεί με αυξημένα συμπτώματα κατάθλιψης, χαμηλή αυτό-εκτίμηση, και περισσότερο μηρυκασμό (Feldman, Joormann, & Johnson, 2008).

Η διαδικασία μάθησης του απολαμβάνειν ιδωμένη από αναπτυξιακή σκοπιά.

Είδαμε προηγουμένως την έννοια του απολαμβάνειν από την σκοπιά της ρύθμισης του συναισθήματος. Θα ασχοληθούμε τώρα με την αναπτυξιακή διάσταση του απολαμβάνειν και ιδιαίτερα όσον αφορά στην διαδικασία μάθησης του. Μία από τις προκλήσεις στην μελέτη της έννοιας του απολαμβάνειν είναι η ανάγκη να κατανοηθούν οι διαδικασίες μέσω των οποίων τα άτομα μαθαίνουν να χρησιμοποιούν διαφορετικούς γνωστικούς και συμπεριφορικούς τρόπους για να απολαμβάνουν μία θετική εμπειρία, κατά τη διάρκεια της ζωής τους. (Bryant, Chadwick, & Kluwe, 2011). Η ικανότητα των παιδιών να ρυθμίζουν τα θετικά τους συναισθήματα

εξελίσσεται κατά τη διάρκεια της νευροφυσικής και γνωστικής τους ανάπτυξης. Επιπλέον, η ιδιοσυγκρασία και η προσωπικότητα του παιδιού περιορίζουν το εύρος και τα χαρακτηριστικά επίπεδα του θετικού συναισθήματος και έτσι κάνουν το απολαμβάνειν με συγκεκριμένους τρόπους είτε δυσκολότερο είτε ευκολότερο. Επίσης, περιβαλλοντικοί παράγοντες διαμορφώνουν τους διαθέσιμους τρόπους του απολαμβάνειν που τα παιδιά αποκτούν με το πέρασμα του χρόνου, μέσω των δυναμικών της οικογένειας, καθώς και λόγω κοινωνικών και πολιτιστικών επιρροών (Bronfenbrenner & Morris, 2005).

Η φυσική πορεία εξέλιξης αλλάζει τις γνωστικές και συμπεριφορικές ικανότητες για απολαμβάνειν στους ενήλικες μεγαλύτερων ηλικιών. Μία από τις μεγάλες προκλήσεις είναι το να εντοπιστούν τα εξελικτικά στάδια και οι διαδικασίες μέσω των οποίων τα παιδιά και οι ενήλικες προσαρμόζονται, επεκτείνουν και αναθεωρούν το ρεπερτόριο τους προς το απολαμβάνειν, σε σχέση με τα θετικά βιώματα σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Είναι επίσης σημαντικό να ερευνηθεί ο τρόπος με τον οποίο το απολαμβάνειν μπορεί να επηρεάσει την εξέλιξή του ατόμου, μέσω σχέσεων, του τρόπου ζωής και της υγείας.

Μέσω της οικογένειας αλλά και του ευρύτερου πολιτιστικού πλαισίου, τα παιδιά είτε ενθαρρύνονται είτε αποθαρρύνονται ως προς την ενεργό αξιοποίηση μιας θετικής εμπειρίας. Για παράδειγμα, ο τρόπος με τον οποίον οι γονείς αντιμετωπίζουν κάποια οικογενειακά ορόσημα, γιορτές, γενέθλια, διακοπές ή επιτεύγματα, όχι μόνο διδάσκει στα παιδιά την αξία της εκτίμησης και της απόλαυσης της ζωής, αλλά παρέχει και συγκεκριμένα μοντέλα του απολαμβάνειν τα οποία τα παιδιά μπορούν να μιμηθούν.

Απολαμβάνειν στο εδώ και τώρα

Η ικανότητα να βιώνονται θετικά συναισθήματα είναι εγγενής τόσο στα βρέφη όσο και στα μικρά παιδιά. Τα βρέφη, ήδη από την 6 εβδομάδα, ανταποκρίνονται σε αισθητηριακά ερεθίσματα με χαμόγελα ικανοποίησης και άλλες εκφράσεις ευχαρίστησης, οι οποίες μέχρι τον τέταρτο μήνα έχουν ήδη αυξηθεί δραματικά (Donovan, Taylor, & Leavitt, 2007· Sullivan & Lewis, 2003). Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού οι γονείς συμμετέχουν ενεργά στην ρύθμιση του θετικού συναισθήματος του παιδιού, είτε αυξάνοντας είτε αμβλύνοντας την ένταση του, με στόχο την διατήρηση ενός βέλτιστου επιπέδου συναισθηματικής διέγερσης (Stern, Hofer, Haft, & Dore, 1985). Το παιχνίδι παρέχει στο παιδί την πρώτη ευκαιρία κατά την οποία μπορεί

να αισθανθεί σε έναν βαθμό πως έχει κάποιον έλεγχο πάνω στα θετικά του συναισθήματα (Hughes, 2010). Με το πέρασμα του χρόνου τα παιδιά αποκτούν όλο και μεγαλύτερη ικανότητα αυτορρύθμισης των θετικών συναισθημάτων, ως αποτέλεσμα της νευροφυσιολογικής εξέλιξης, της όλο και μεγαλύτερης αυτογνωσίας, καθώς και την απόκτηση γνωστικών και γλωσσικών δεξιοτήτων. Η εξέλιξη των γλωσσικών δεξιοτήτων είναι ζωτικής σημασίας ως προς την ανάπτυξη της ικανότητας του απολαμβάνειν καθώς επιτρέπει στους γονείς να επικοινωνούν λεκτικά με τα παιδιά τους σχετικά με τα αίτια και τα αποτελέσματα των θετικών συναισθημάτων, τους επιτρεπτούς τρόπους έκφρασης, τα οφέλη της ρύθμισης των συναισθημάτων καθώς και συγκεκριμένες στρατηγικές για την δημιουργία, την αύξηση ή την άμβλυνση των θετικών συναισθημάτων. Τα παιδιά επίσης μαθαίνουν από το παράδειγμα των γονιών τους ως προς τους τρόπους, γνωστικούς και συμπεριφορικούς, με τους οποίους διαχειρίζονται τα θετικά τους συναισθήματα. (Thompson, 1991). Κατά την νηπιακή ηλικία το παιδί αρχίζει να αποκτά σε έναν βαθμό, επίγνωση των συναισθημάτων του και μια αντίληψη πάνω στην λειτουργία των συναισθημάτων (Thompson, 1990), πράγμα που αποτελεί την βάση για την δημιουργία των πρώτων συνειδητών στρατηγικών του απολαμβάνειν. Στη εξελικτική αυτή φάση οι στρατηγικές που ακολουθούνται έχουν κυρίως συμπεριφορική βάση. Μεταξύ των ηλικιών 6-12 οι στρατηγικές που αξιοποιούνται είναι πολύ περισσότερες και σημαντικά πιο πολύπλοκες καθώς τα παιδιά μαθαίνουν να επηρεάζουν τα συναισθήματα τους εστιάζοντας την προσοχή τους κάπου αλλού (Harris & Lipian, 1989), ελέγχοντας τις σκέψεις τους (Carroll & Steward, 1984), ή ερμηνεύοντας κάποια κατάσταση διαφορετικά, έτσι ώστε είτε να αυξήσουν είτε να αμβλύνουν ένα συναίσθημα (Terwogt, Schene, & Harris, 1986).

Απολαμβάνειν μέσω αναμνήσεων

Ήδη από την ηλικία των τριών ετών τα παιδιά μπορούν να περιγράψουν με ακρίβεια γεγονότα που συνέβησαν αρκετούς μήνες πριν (Reese, Haden, & Fivush, 1993). Επίσης, κατά την νηπιακή ηλικία τα παιδιά αποκτούν την ικανότητα να διηγούνται εμπειρίες από το παρελθόν και σε άτομα που δεν συμμετείχαν στις εμπειρίες αυτές (Fivush, Haden, & Reese, 1996). Σε αυτή την ηλικία επίσης τα παιδιά αντιλαμβάνονται πως μπορούν να αναβιώνουν συναισθήματα ανακαλώντας αναμνήσεις από θετικές εμπειρίες του παρελθόντος (Harris, Guz, Lipian, & Man-Shu, 1985). Ωστόσο,

χρειάζεται να γίνει η διάκριση μεταξύ της ικανότητας να ανακαλεί κανείς θετικές εμπειρίες από το παρελθόν και της ικανότητας να αξιοποιεί την δεξιότητα αυτή ως μια συνειδητή στρατηγική του απολαμβάνειν. Η αξιοποίηση της ανάκλησης θετικών αναμνήσεων ως στρατηγική του απολαμβάνειν απαιτεί την συνειδητή επίγνωση, μέσω αφηρημένης σκέψης, του εσωτερικού βιώματος του ατόμου (Bryant, Chadwick, & Kluwe, 2011). Η γνωστική αυτή ικανότητα δεν αναπτύσσεται πλήρως παρά στο τέλος της παιδικής ηλικίας και την έναρξη της εφηβείας.

Απολαμβάνειν μέσω προσμονής

Τα παιδιά από την ηλικία των δύο ετών δείχνουν μέσω της συμπεριφοράς και του λόγου τους πως έχουν κάποια αντίληψη για το μέλλον (Atance & O'Neill, 2001). Ωστόσο τα παιδιά αποκτούν την ικανότητα για την συνειδητή αναβολή της άμεσης ικανοποίησης γύρω στην ηλικία των τεσσάρων ή πέντε ετών (Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989). Για τον λόγο αυτό, τα παιδιά που είναι μικρότερα των τεσσάρων ή πέντε ετών δεν μπορούν να αναβάλουν την άμεση ικανοποίηση κάποιας επιθυμίας τους και να αναλογιστούν την μελλοντική της ικανοποίηση ως πηγή απόλαυσης στο παρόν. Μια επιπλέον δυσκολία όσον αφορά την στρατηγική του απολαμβάνειν μέσω της μελλοντικής προσμονής είναι ο κίνδυνος της ματαίωσης, επειδή υπάρχει το ενδεχόμενο, το θετικό βίωμα στο οποίο προσβλέπει κάποιος να μην πραγματοποιηθεί. Γνωρίζοντας το αυτό, οι γονείς πολλές φορές αποθαρρύνουν τα παιδιά από το να επενδύουν πολύ στην μελλοντική τους ικανοποίηση, φοβούμενοι πως αν η ελπίδα αυτή ματαιωθεί τα παιδιά θα αντιδράσουν έντονα και θα απογοητευτούν. Ωστόσο, αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μην αναπτυχθεί επαρκώς η ικανότητα στα παιδιά να απολαμβάνουν από την προσμονή μιας θετικής εξέλιξης στο μέλλον. Επίσης, στα μικρότερα παιδιά, επικρατεί σε μεγαλύτερο βαθμό η μαγική σκέψη (McLeish, 1984), πράγμα που τους κάνει να διστάζουν να σκέφτονται πως κάτι θετικό θα συμβεί στο μέλλον, επειδή μέσω της σκέψης αυτής νομίζουν πως μπορεί να το ακυρώσουν, κι έτσι τους είναι πιο δύσκολο να αξιοποιήσουν την στρατηγική της θετικής προσμονής. Το αποτέλεσμα αυτό αμβλύνεται καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν και η μαγική σκέψη υποχωρεί.

Η ανάπτυξη ειδικών διαδικασιών του απολαμβάνειν

Βασικά συναισθήματα όπως είναι η χαρά ή ο θαυμασμός φαίνεται πως προκύπτουν νωρίτερα στην εξελικτική πορεία του ανθρώπου, σε σχέση με διαδικασίες του απολαμβάνειν συναισθήματα υψηλότερης τάξης καθώς και αυξημένη συνειδητότητα. Έτσι, η ικανότητα για υπερηφάνεια, η ευγνωμοσύνη παρουσιάζονται σε μεγαλύτερες

ηλικίες. Το βασικό συναίσθημα της χαράς εμφανίζεται συνήθως τους πρώτους εννιά μήνες της ζωής του βρέφους, ενώ το συναίσθημα υπερηφάνειας, που είναι ένα συναίσθημα ανώτερης τάξης, εμφανίζεται γύρω στο τρίτο έτος (Tracy & Robin, 2007). Επίσης, τα νεαρά παιδιά έχουν μία έμφυτη ικανότητα για θαυμασμό και δέος όσον αφορά τον κόσμο γύρω τους, πράγμα που οι ενήλικες, σε μεγάλο βαθμό, μοιάζει να το χάνουν και στη συνέχεια της ζωής τους να επιθυμούν με προσπάθεια να το ανακτήσουν. Όσον αφορά την ικανότητα να βιώνουν ευγνωμοσύνη, τα παιδιά αποκτούν την ικανότητα αυτή μεταξύ της ηλικίας των επτά με δέκα ετών (Peterson & Seligman, 2004).

Με βάση τα παραπάνω φαίνεται πως τα παιδιά αποκτούν πρώτα την ικανότητα του απολαμβάνει μέσω της άμεσης αισθητηριακής απόλαυσης καθώς και του θαυμασμού και αργότερα αναπτύσσουν την ικανότητα του απολαμβάνει μέσω της βίωσης περηφάνειας και ευγνωμοσύνης. Συνοψίζοντας μπορούμε να πούμε πως προηγείται η εξέλιξη του ηδονικού απολαμβάνει και στη συνέχεια εμφανίζονται μορφές του ευδαιμονικού απολαμβάνει.

Η διαδικασία του απολαμβάνει σε μεγαλύτερες ηλικίες

Οι έρευνες δείχνουν ότι η ικανότητα των ανθρώπων να απολαμβάνουν τη στιγμή μεγαλώνει με το πέρασμα του χρόνου. Σε μία έρευνα με πάνω από 340.000 τηλεφωνικές συνεντεύξεις στις Ηνωμένες Πολιτείες φάνηκε πως το ευ ζήν και ιδιαίτερα τα θετικά συναισθήματα αυξάνουν σταθερά από την ηλικία των 50 και μετά (Stone, Schwartz, Broderick, & Deaton, 2010). Κατά την διάρκεια της ενήλικης ζωής ενός ανθρώπου η πορεία της ευτυχίας φαίνεται να έχει το σχήμα U, δηλαδή ξεκινά ψηλά, αρχίζει να πέφτει λίγο πριν τα 40 και μέχρι τα 50 ενώ στη συνέχεια και μέχρι την ηλικία των 80 ο δείκτης ευτυχίας φτάνει στο σημείο να ξεπερνά κάθε προηγούμενο επίπεδο των νεότερων ηλικιών. Η αύξηση αυτή στο επίπεδο ευτυχίας μπορεί να οφείλεται στην αυξημένη ικανότητα για απόλαυση της στιγμής, πράγμα που εξηγείται από την συνειδητοποίηση πως ο χρόνος είναι περιορισμένος, με αποτέλεσμα μια αυξημένη εστίαση στα συναισθήματα του παρόντος. Επίσης στους ηλικιωμένους ο χρόνος αποκτά μια ξεχωριστή σημασία, εν όψη του επερχόμενου τέλους και η κάθε στιγμή μπορεί να αποκτήσει ένα ιδιαίτερο συναισθηματικό νόημα (Carstensen, Fung, & Charles, 2003). Τα ευρήματα αυτά είναι συνεπή και με μια πειραματική έρευνα του Kurtz (2008) κατά την οποία φάνηκε πως η συνειδητοποίηση του επερχόμενου τέλους

ενός βιώματος μπορεί να αυξήσει την αξία του και το κατά πόσο το άτομο το εκτιμά ως πολύτιμο.

Η ικανότητα του απολαμβάνειν κατά την τρίτη ηλικία έχει επίσης επιβιωτική αξία καθώς φαίνεται ότι τα θετικά συναισθήματα όχι μόνο προστατεύουν το άτομο από την φυσική φθορά του γήρατος (Ostir, Markides, Black, & Goodwin, 2000), αλλά ευνοούν την μακροζωία (Danner, Snowdon, & Friesen, 2001). Κατά συνέπεια το απολαμβάνειν συμβάλει θετικά τόσο στην ποιότητα όσο και στην ποσότητα της ζωής.

Μια από τις προκλήσεις όσον αφορά τις στρατηγικές του απολαμβάνειν κατά την τρίτη ηλικία είναι πως λόγω των σωματικών αλλά και των γνωσιακών περιορισμών που συνήθως έρχονται με το πέρασμα του χρόνου, τα ηλικιωμένα άτομα δεν μπορούν ή δεν έχουν το ίδιο κίνητρο να απολαμβάνουν ένα θετικό βίωμα με τον ίδιο τρόπο που έκαναν στο παρελθόν. Αυτό οδηγεί στην υπόθεση πως το άτομο που κατέχει μια μεγαλύτερη γκάμα από στρατηγικές του απολαμβάνειν θα μπορέσει να προσαρμοστεί καλύτερα στις αλλαγές που επιφέρει το πέρασμα του χρόνου. Πράγμα που ενισχύει την ανάγκη της εκπαίδευση των ανθρώπων από νεαρή ηλικία στις εναλλακτικές στρατηγικές του απολαμβάνειν που είναι διαθέσιμες.

Με βάση τα παραπάνω, γίνεται εμφανές ότι απαιτείται μια καλύτερη κατανόηση της επίδρασης της διαδικασίας γήρανσης πάνω στην ικανότητα για το απολαμβάνειν καθώς και μια πληρέστερη μελέτη του απολαμβάνειν κατά την τρίτη ηλικία. Αυτό θα επέτρεπε τους επαγγελματίες της ψυχικής υγείας να αναπτύξουν πιο αποτελεσματικές θετικές παρεμβάσεις που θα έχουν ως στόχο να βοηθήσουν τους ανθρώπους στο να αξιοποιούν τις διάφορες στρατηγικές του απολαμβάνειν σε όλη τη διάρκεια του βίου τους.

Η νευροψυχολογία του απολαμβάνειν

Μετά την παρουσίαση της εξελικτικής διάστασης του απολαμβάνειν θα προχωρήσουμε εδώ στο να δούμε το βιολογική υπόβαθρο του απολαμβάνειν με βάση τα ευρήματα της νευροψυχολογίας. Οι έρευνες που ασχολούνται με την νευροψυχολογία των θετικών συναισθημάτων είναι λίγες (Borod, 2000· Burgdorf & Panksepp, 2006· Phan, Wager, Taylor, & Liberzon, 2004) και καμία δεν έχει μέχρι στιγμής ασχοληθεί αποκλειστικά με το απολαμβάνειν.

Η θετική νευροψυχολογία βρίσκεται στα αρχικά της στάδια και η επιστήμη της ψυχολογίας χρειάζεται να ερευνήσει πολύ περισσότερο την νευρο-ανατομία της

ευχαρίστησης. Μέχρι στιγμής οι νευροεπιστήμονες δεν έχουν ξεκαθαρίσει τον τρόπο με τον οποίο το θετικό συναίσθημα δημιουργείται στον εγκέφαλο (Kringelbach & Berridge, 2009). Συνεπώς η διερεύνηση της νευροψυχολογικής βάσης του απολαμβάνει είναι ιδιαίτερα δυσχερής. Ανάμεσα στα βασικά ερωτήματα που μπορεί να τεθούν είναι το κατά πόσο διαφορετικές διεργασίες του απολαμβάνει σχετίζονται με ξεχωριστές νευροψυχολογικές διεργασίες. Επίσης ένα θεμελιώδες ερώτημα είναι το κατά πόσο η συνειδητή προσοχή του ατόμου πάνω σε ένα θετικό βίωμα, πράγμα που αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του απολαμβάνει, είναι κάτι διαφορετικό από νευροψυχολογικής απόψεως, σε σχέση με την απλή αίσθηση ευχαρίστησης. Οι Kringelbach και Berridge (2009) σε μια προσπάθεια να εντοπίσουν τις θετικές νευροψυχολογικές διαδικασίες ισχυρίζονται πως βιώματα που σχετίζονται με τον ευδαιμονικό βίο (δηλαδή η βίωση νοήματος και σκοπού) έχουν διαφορετικό νευρολογικό προφίλ σε σχέση με βιώματα που σχετίζονται με τον ηδονικό βίο (δηλαδή την βίωση ικανοποίησης και χαράς).

Σχετικές έρευνες του εγκεφάλου έχουν δείξει ότι οι περιοχές του εγκεφάλου που συνδέονται με το θετικό βίωμα δεν είναι ίδιες με αυτές που σχετίζονται με το αρνητικό βίωμα. Τα δυσάρεστα ερεθίσματα φαίνεται να διεγείρουν τα πιο πρωτόγονα μέρη του εγκεφάλου, ενώ τα θετικά ερεθίσματα διεγείρουν νεότερα από βιολογικής απόψεως τμήματα του εγκεφάλου (Hamann, Ely, Hoffman, & Kilts, 2002· Paradiso et al., 1999). Φαίνεται πως τα αρνητικά βιώματα αφορούν κυρίως το τμήμα του εγκεφάλου που έλκει την καταγωγή του από τα ερπετά, ενώ τα θετικά βιώματα ενεργοποιούν το νεότερο τμήμα του εγκεφάλου που υπάρχει στα θηλαστικά (MacLean, 1990).

Όταν τα άτομα αναλογίζονται κάποιο θετικό ερέθισμα ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται τον τρόπο με τον οποίο αυτό βιώνεται στο σώμα. Κατά τη διάρκεια της βίωσης θετικών συναισθημάτων οι λειτουργίες του κεντρικού νευρικού συστήματος και οι καρδιοαναπνευστικές λειτουργίες συντονίζονται έτσι ώστε ο εγκέφαλος να αντιλαμβάνεται ότι το σώμα βρίσκεται σε μια θετική κατάσταση (Matsunaga et al., 2009). Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν την άποψη ότι το απολαμβάνει περιλαμβάνει μια γνωστική επίγνωση του τρέχοντος θετικού βιώματος.

Μια πρόσφατη έρευνα (Takahashi et al., 2008) ενισχύει την άποψη ότι διαφορετικού τύπου θετικά βιώματα σχετίζονται με διαφορετικές νευρολογικές διεργασίες. Στην έρευνα αυτή φάνηκε ότι κατά την βίωση αισθήματος περηφάνιας σε μια ομάδα ανθρώπων και την βίωση χαράς σε μια άλλη ομάδα στον εγκέφαλο

παρατηρούνται διαφορετικά σχήματα. Το βίωμα της υπερηφάνειας σχετίζεται με περισσότερη δραστηριότητα στο μεσαίο κοιλιακό έλικα και τον αριστερό κοιλιακό πόλο, που είναι ένα τμήμα του εγκεφάλου που συνδέεται με την αίσθηση κοινωνικότητας (Adolphs, 2001). Ενώ το βίωμα της χαράς έδειξε περισσότερη δραστηριότητα στα κέντρα του εγκεφάλου που επεξεργάζονται ηδονικά ερεθίσματα (Rolls, 2006). Τα ευρήματα αυτά ενισχύουν την πεποίθηση ότι οι διαδικασίες του απολαμβάνει που σχετίζονται με ερεθίσματα όπως το φαγητό ή η λήψη δώρων έχουν διαφορετικό νευρολογικό προφίλ από ότι έχουν ερεθίσματα που αφορούν επιτεύγματα και αίσθηση υπερηφάνειας.

Έρευνες που ασχολήθηκαν με την εγκεφαλική δραστηριότητα κατά την αναβίωση θετικών εμπειριών από το παρελθόν έδειξαν ότι ενεργοποιούν τα ίδια σημεία του εγκεφάλου που ενεργοποιούνται κατά την προσμονή ενός θετικού βιώματος που αναμένεται στο μέλλον (Addis, Wong, & Schacter, 2007· Botzung, Denkova, & Manning, 2008). Συνεπώς το απολαμβάνει μέσω την θετικής ανάμνησης μοιάζει να ενεργοποιεί ίδιες περιοχές του εγκεφάλου που ενεργοποιεί και το απολαμβάνει μέσω θετικής προσμονής.

Καθώς το απολαμβάνει εμπεριέχει πάντοτε και ένα κομμάτι γνωστικής επίγνωσης πάνω στο θετικό βίωμα, είναι εύλογο να υποτεθεί πως κάθε μορφή δραστηριότητας του απολαμβάνει ενεργοποιεί τον προμετωπιαίο φλοιό, αν και σε διαφορετικό βαθμό, ανάλογα με το είδος του απολαμβάνει (Bryant, Chadwick, & Kluwe, 2011). Με βάση τις τρέχουσες θεωρίες και έρευνες της νευροψυχολογίας είναι εύλογο να υποτεθεί πως διαφορετικές μορφές του απολαμβάνει αντιστοιχούν σε διαφορετικές μορφές νευρολογικής δραστηριότητας. Μορφές του απολαμβάνει που απαιτούν περισσότερη γνωστική επεξεργασία θα ενεργοποιήσουν φλοιώδεις περιοχές του εγκεφάλου ενώ μορφές του απολαμβάνει που είναι πιο παθητικές, όπως είναι για παράδειγμα η βιωματική απορρόφηση, θα ενεργοποιήσουν τις υποφλοιώδεις περιοχές (Woltering & Lewis, 2009) καθώς οι γνωστική επεξεργασία σχετίζεται με ανώτερης τάξης λειτουργίες του εγκεφάλου, που απαιτούν την αξιοποίηση του προμετωπιαίου φλοιού ενώ η βιωματική απορρόφηση αξιοποιεί τα πιο πρωτόγονα κέντρα του εγκεφάλου που σχετίζονται με την ηδονή.

Όσον αφορά το απολαμβάνει που εστιάζει στον εαυτό και το απολαμβάνει που εστιάζει στον κόσμο, πρόσφατες έρευνες δείχνουν πως η έντονη εξωτερική εστίαση σχετίζεται με ενεργοποίηση των πλευρικών μετωπιαίων περιοχών, ενώ η έντονη εστίαση στον εαυτό σχετίζεται με την ενεργοποίηση των μεσαίων περιοχών του

εγκεφάλου (Vanhaudenhuyse et al., 2011). Επίσης, καθώς το απολαμβάνει με εστίαση στον έξω κόσμο απαιτεί μια αυξημένη εγρήγορση ως προς το περιβάλλον, ενεργοποιούνται περιοχές του ιππόκαμπου οι οποίες βοηθούν στην αντίληψη του χώρου (Moser, Kropff, & Moser, 2008).

Η νευροψυχολογική διερεύνηση βρίσκεται μέχρι στιγμή στα πολύ αρχικά της στάδια. Στην πορεία ενδέχεται μια συστηματική κατανόηση των νευρολογικών βάσεων του απολαμβάνει να επιτρέψει ακόμα και την φαρμακολογική προσέγγιση που στόχο θα είχε την διευκόλυνση της ικανότητας για απολαμβάνει σε άτομα με προβλήματα στην εγκεφαλική τους λειτουργία. Η γνώση αυτή θα μπορούσε επίσης να αξιοποιηθεί για την ανάπτυξη γνωστικό-συμπεριφορικών θετικών παρεμβάσεων για ανθρώπους που έχουν νευρολογικές δυσχέρειες ως προς κάποιες μορφές του απολαμβάνει αλλά θα μπορούσαν επίσης να χρησιμοποιηθούν γενικότερα στον σχεδιασμό μελλοντικών παρεμβάσεων για την εκπαίδευση στο απολαμβάνει.

Μέτρηση του απολαμβάνει

Το πρώτο ψυχομετρικό εργαλείο που δημιουργήθηκε για την μέτρηση του απολαμβάνει είναι το Savoring Beliefs Inventory (SBI) από τον Bryant (2003) και έχει στόχο να μετρήσει την ικανότητα του ατόμου να αποκτά ευχαρίστηση από την βίωση θετικών γεγονότων.

Το SBI αποτελείται από τρία συστατικά που διευκολύνουν τις πεποιθήσεις περί της ικανότητας του ατόμου να απολαμβάνει: θετική προσδοκία (κλίμακα προσδοκίας), θετικών συναισθημάτων στο παρόν (κλίμακα του απολαμβάνει στο παρόν), και θετική αναπόληση (κλίμακα θετικής αναπόλησης) (Bryant, 2003).

Η θετική προσδοκία δείχνει την ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί θετικά συναισθήματα καθώς αναλογίζεται ένα γεγονός που πρόκειται να συμβεί στο μέλλον. Κατά την διάρκεια ενός θετικού γεγονότος το άτομο μπορεί να προάγει την δημιουργία θετικών συναισθημάτων μέσω συγκεκριμένων σκέψεων και συμπεριφορών. Η θετική αναπόληση αφορά στην ικανότητα του ατόμου να αναλογίζεται θετικά βιώματα του παρελθόντος με τρόπο που παράγουν θετικά συναισθήματα στο παρόν.

Αρχικά, για να αξιολογηθεί η αξιοπιστία του ψυχομετρικού αυτού εργαλείου χρησιμοποιήθηκαν έξι διαφορετικές ομάδες (Bryant, 2003). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τόσο η συνολική τιμή όσο και οι επιμέρους υποκλίμακες διαθέτουν εγκυρότητα σύγκλισης όσο και εγκυρότητα απόκλισης και διαθέτει εσωτερική συνέπεια και αξιοπιστία μεταξύ των ομάδων.

Το δεύτερο ψυχομετρικό εργαλείο μέτρησης του απολαμβάνει είναι το Ways of Savoring Checklist (WOSC. Bryant & Veroff, 2007).

Η έννοια της αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων (coping) θεωρείται μια καλά εδραιωμένη ψυχολογική διαδικασία. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης που τα άτομα αξιοποιούν εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες: το είδος του στρεσογόνου παράγονται, την κατάσταση ή το πλαίσιο, καθώς και τα ατομικά χαρακτηριστικά του ατόμου (Folkman & Lazarus, 1980· Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986· Folkman, Lazarus, Gruen, et al., 1986). Το ίδιο άτομο θα αντιδράσει διαφορετικά σε μια αποτυχία στις εξετάσεις από ότι αν πεθάνει κάποιος κοντινός του συγγενής. Ενώ στις ίδιες καταστάσεις κάποιος άλλος μπορεί να αντιδράσει με εντελώς διαφορετικό τρόπο. Ορισμένα προσωπικά χαρακτηριστικά του ατόμου καθώς και οι κοινωνικοί πόροι που διαθέτει μπορεί να επηρεάσουν θετικά τόσο στην υγεία όσο και στην διάθεση (DeLongis, Folkman, & Lazarus, 1988· Folkman & Lazarus, 1988). Οι στρατηγικές αντιμετώπισης επηρεάζουν τη σχέση μεταξύ του στρεσογόνου παράγονται και του συναισθήματος (Folkman & Lazarus, 1988), ενώ το είδος των στρατηγικών αντιμετώπισης που το άτομο χρησιμοποιεί επηρεάζουν το είδος και την ένταση του συναισθηματικού αποτελέσματος.

Ο Bryant και οι συνεργάτες του, έχουν ασχοληθεί εκτεταμένα με την έννοια του ευ ζην καθώς και με τις στρατηγικές αντιμετώπισης (Bryant, 1989· Bryant, Smart, & King, 2005· Bryant & Veroff, 1982, 1984, 2007. Jose, et al., 1998). Υπέθεσε λοιπόν πως εφόσον τα άτομα έχουν την ικανότητα να αξιολογούν και να ρυθμίζουν την δυνατότητα τους να αντιμετωπίζουν τις αντιξοότητες μπορεί να θα διαθέτουν αντίστοιχες ικανότητες όσον αφορά την βίωση θετικών βιωμάτων. Δηλαδή, εφόσον τα άτομα αξιοποιούν διάφορες γνωστικές και συμπεριφορικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση αρνητικών βιωμάτων, θα μπορούν να κάνουν κάτι αντίστοιχο και με τα θετικά τους βιώματα (Bryant & Veroff, 2007).

Ο Bryant υποστήριξε πως υπάρχει ένας περιορισμένος αριθμός διαστάσεων του απολαμβάνει και συνεπώς ένας περιορισμένος αριθμός στρατηγικών του απολαμβάνει (Bryant & Veroff, 2007). Με στόχο να εντοπίσει τις στρατηγικές αυτές ο Bryant αρχικά ρώτησε του συμμετέχοντες: “Τι ήταν το πιο πρόσφατο θετικό γεγονός που σας συνέβη; Μπορείτε να περιγράψετε κάποιες σκέψεις ή συμπεριφορές που παρατηρήσατε κατά την βίωση του θετικού βιώματος ή αμέσως μετά που μπορεί να επηρέασε στην ευχαρίστηση σας; Αν ναι, ποιες ήταν αυτές οι σκέψεις ή οι

συμπεριφορές και πώς επηρέασαν την ευχαρίστηση σας;» (Bryant & Veroff, 2007, σελ. 88).

Από αυτήν, αλλά και από άλλες πιλοτικές έρευνες καθώς και με την βοήθεια της ανασκόπησης της βιβλιογραφίας ο Bryant εντόπισε τις συνηθέστερες στρατηγικές του απολαμβάνειν οι οποίες αυξάνουν το θετικό συναίσθημα αλλά και αυτές που όταν χρησιμοποιούνται αμβλύνουν το θετικό συναίσθημα. Με βάση αυτά τα ευρήματα δημιουργήθηκε ένα ψυχομετρικό εργαλείο 60 ερωτημάτων, το Ways of Savoring Checklist (WOSC. Bryant & Veroff, 2007). Το WOSC σχεδιάστηκε έτσι ώστε να έχει αντίστοιχη δομή με το Ways of Coping Checklist (Folkman & Lazarus, 1980) το οποίο ζητά από τους συμμετέχοντες να εστιάσουν την προσοχή τους σε ένα συγκεκριμένο στρεσογόνο γεγονός και να απαντήσουν σε 66 ερωτήσεις σε σχέση με τις γνωστικές και συμπεριφορικές τους αντιδράσεις. Οι έρευνες που έχουν αξιοποιήσει το Ways of Coping Checklist έχουν υπάρξει σημαντικές στον κλάδο της ψυχολογίας και ιδιαίτερα στον κλάδο της κλινικής ψυχολογίας και της ψυχολογίας της υγείας (Folkman & Lazarus, 1985b). Αντίθετα, το ψυχομετρικό εργαλείο WOSC έχει αρχίσει να χρησιμοποιείται σχετικά πρόσφατα και είναι λίγες οι έρευνες που έχουν ασχοληθεί με την δομή και την χρησιμότητα του. Ωστόσο, ήδη υπάρχουν ευρήματα που υποστηρίζουν την σημασία του απολαμβάνειν όσον αφορά την υποκειμενική ευτυχία και τα οποία προέρχονται από την αξιοποίηση του ψυχομετρικού αυτού εργαλείου (Diener & Biswas-Diener, 2008· Lyubomirsky, 2007).

Το ερωτηματολόγιο Ways of Savoring Checklist (WOSC) είναι ένα από τα βασικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται στην παρούσα έρευνα, και το σκεπτικό του που μελετά τις στρατηγικές που αξιοποιούν τα άτομα όταν τους συμβαίνουν κάποια θετικά βιώματα, αποτελεί την εννοιολογική βάση και τον ενοποιητικό παράγοντα κατά τον σχεδιασμό του παρόντος εκπαιδευτικού και βιωματικού προγράμματος στο απολαμβάνειν.

Μέχρις στιγμής είδαμε αναλυτικά την έννοια του απολαμβάνειν, τις διαστάσεις του, εξετάσαμε τους τρόπους εκμάθησης του σε σχέση με την εξελικτική πορεία του ανθρώπου καθώς και την βιολογική του διάσταση μέσω των ευρημάτων της νευροψυχολογίας. Αναφερθήκαμε στα ερευνητικά αποτελέσματα του απολαμβάνειν όσον αφορά την αύξηση των θετικών συναισθημάτων και την επίδραση του σε μεταβλητές του ευ ζην.

Καθώς ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι ο σχεδιασμός και η εφαρμογή ενός προγράμματος εκπαίδευσης στο απολαμβάνειν μέσω της αξιοποίησης

παρεμβάσεων που προέρχονται κυρίως από τον κλάδο της θετικής ψυχολογίας, παρακάτω θα αναφερθούμε στις παρεμβάσεις της θετικής ψυχολογίας.

Παρεμβάσεις Θετικής Ψυχολογίας

Ως παρεμβάσεις θετικής ψυχολογίας σύμφωνα με έναν ευρύ ορισμό που έχουν δώσει οι Sin και Lyubomirsky (2009), θεωρούνται όλες οι παρεμβάσεις που έχουν ως στόχο την αύξηση των θετικών συναισθημάτων, συμπεριφορών και σκέψεων. Ένας πιο εξειδικευμένος ορισμός των θετικών παρεμβάσεων δίνεται από τους Bolier et al. (2013), οι οποίοι προσέθεσαν ότι οι παρεμβάσεις θα πρέπει να έχουν σχεδιαστεί και δημιουργηθεί με βάση την θεωρητική παράδοση της θετικής ψυχολογίας. Οι Parks και Biswas-Diener (2013) τονίζουν ότι οι θετικές παρεμβάσεις χρειάζεται να είναι σε επαρκή βαθμό εμπειρικά τεκμηριωμένες ως προς την αποτελεσματικότητά τους. Οι Schueller και Parks (2012), υπογραμμίζουν ότι πέραν από την θετική στόχευση των παρεμβάσεων, σημασία έχει και ο δρόμος μέσω των οποίων οι θετικές παρεμβάσεις λειτουργούν. Εντοπίζουν δε πέντε διαφορετικούς δρόμους: (1) το απολαμβάνειν, δηλαδή την αύξηση της έντασης και διάρκειας ενός θετικού βιώματος, (2) την ανάπτυξη της ικανότητας για ευγνωμοσύνη, και στην έκφραση ευγνωμοσύνης, (3) μέσω πράξεων καθημερινής καλοσύνης, (4) μέσω της δημιουργίας και καλλιέργειας θετικών διαπροσωπικών σχέσεων, και (5) μέσω της ανάπτυξης προσωπικού νοήματος και σκοπού.

Οι Parks και Biswas-Diener (2013) υποστηρίζουν ότι δεν είναι δυνατό να καταλήξουμε σε έναν ενιαίο ορισμό των θετικών παρεμβάσεων καθώς αυτές περιλαμβάνουν μια πληθώρα διαφορετικών προσπαθειών οι οποίες όμως αναπτύχθηκαν πριν να υπάρξει ένα ξεκάθαρο θεωρητικό πλαίσιο. Για τον λόγο αυτό υποστηρίζουν ότι είναι πιο ωφέλιμο να εντοπιστούν τα κριτήρια εκείνα που είναι κοινά στις ήδη υπάρχουσες θετικές παρεμβάσεις. Με βάση το σκεπτικό αυτό εντοπίστηκαν τα ακόλουθα κριτήρια: (1) Ο πρωταρχικός στόχος των παρεμβάσεων πρέπει να είναι η ανάπτυξη μιας θετικής μεταβλητής, όπως για παράδειγμα το νόημα, τα θετικά συναισθήματα, η υποκειμενική ευτυχία κλπ. (2). Υπάρχει εμπειρικά τεκμηριωμένη θεμελίωση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων ως προς τις μεταβλητές που επηρεάζονται από αυτές. (3) Υπάρχει εμπειρική τεκμηρίωση ότι η βελτίωση των μεταβλητών υπό μελέτη θα οδηγήσουν σε θετικά αποτελέσματα στους πληθυσμούς προς τους οποίους οι συγκεκριμένες παρεμβάσεις απευθύνονται.

Οι Shin και Lyobomirsky (2017) χρησιμοποίησαν πρόσφατα τον όρο “παρεμβάσεις θετικών δραστηριοτήτων” αντί του όρου “παρεμβάσεις θετικής ψυχολογίας”, ενώ ο όρος “θετικές παρεμβάσεις” που χρησιμοποιείται στην παρούσα έρευνα είναι αυτός που χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο από διάφορους ερευνητές (Gander, Proyer, Ruch & Wyss, 2013· Rashid, 2009) και τον αξιοποιούμε εδώ λόγω της απλότητας αλλά και της εννοιολογικής του ευρύτητας.

Προγράμματα θετικών παρεμβάσεων.

Μια από τις πρώτες προσπάθειες δημιουργίας ενός προγράμματος θετικών παρεμβάσεων έγινε από τον Fordyce (1977, 1983). Ο Fordyce συνδύασε ένα σύνολο από παρεμβάσεις που στόχο είχαν να διδάξουν όλα όσα συνήθως κάνουν τα άτομα που είναι ευτυχισμένα και στη συνέχεια ζητούσε από τους ανθρώπους που συμμετείχαν στο πρόγραμμα, να αρχίσουν να εφαρμόσουν στην καθημερινή τους ζωή όσα έμαθαν, σε τακτική βάση. Το πρόγραμμα αυτό περιέχει 14 διαφορετικές δραστηριότητες τις οποίες οι συμμετέχοντες καλούνται να πραγματοποιήσουν σε καθημερινή βάση, για ένα διάστημα έξι εβδομάδων. Αποτελείται από οκτώ γνωστικές και έξι συμπεριφορικές παρεμβάσεις. Οι συμμετέχοντες στην παρέμβαση αυτή είχαν στατιστικά σημαντική αύξηση στον δείκτη του ευ ζην σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Οι Lyubomirsky et al. (2005) σε μία παρέμβαση που είχε ως στόχο να εξετάσει το κατά πόσο οι θετικές δραστηριότητες αυξάνουν την ευτυχία, σχεδίασαν ένα πρόγραμμα έξι εβδομάδων το οποίο επικεντρώθηκε σε δύο συγκεκριμένες θετικές δραστηριότητες. Η μία ήταν συμπεριφορική και η άλλη γνωστική. Η πρώτη παρέμβαση ήταν η προτροπή να κάνει ο συμμετέχων μικρές πράξεις καλοσύνης. Για παράδειγμα αυτό θα μπορούσε να είναι το να δώσει κάποιος ένα μικρό δώρο, χωρίς συγκεκριμένη αφορμή σε κάποιο πρόσωπο, ή να επιλέξει να αφιερώσει λίγο χρόνο στο να βοηθήσει ένα ηλικιωμένο άτομο. Η δεύτερη θετική παρέμβαση ήταν γνωστική και προέτρεπε τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν λίγο χρόνο στο να «μετρήσουν τις ευλογίες» τους. Να εντοπίσουν δηλαδή και να αναγνωρίσουν με ένα αίσθημα ευγνωμοσύνης είτε πράγματα που τους έχουν προσφέρει άλλοι άνθρωποι, υλικά και άυλα, είτε να αναλογιστούν με ευγνωμοσύνη καταστάσεις που τις θεωρούσαν δεδομένες, όπως για παράδειγμα την καλή υγεία, την ικανότητα να βλέπουν, να ακούν, την ύπαρξη κοντινών για αυτούς ανθρώπων κλπ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο δείκτης του ευ ζην των συμμετεχόντων αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Σε μία άλλη έρευνα ο Seligman και οι συνάδελφοί του το (2005) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα πέντε θετικών ασκήσεων για την αύξηση της ευτυχίας. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες που χρησιμοποίησαν τις προσωπικές τους αρετές με νέους τρόπους κάθε μέρα, και όσοι έδωσαν χρόνο στο να αναλογιστούν τρία καλά πράγματα που τους συνέβησαν, σε καθημερινή βάση, παρατήρησαν αύξηση της ευτυχίας τους και μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων για μια περίοδο έξι μηνών. Οι θετικές αυτές παρεμβάσεις φαίνεται να δημιουργούν συνεχώς αυξανόμενα οφέλη όσον αφορά την ευτυχία σχεδόν σε όλες τις επαναληπτικές μετρήσεις. Όσοι από τους συμμετέχοντες έγραψαν και παρέδωσαν ένα γράμμα ευγνωμοσύνης, εφαρμόζοντας αυτή τη συγκεκριμένη θετική παρέμβαση, είχαν υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας και μειωμένα συμπτώματα κατάθλιψης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Πρόσφατες εξελίξεις στον χώρο των θετικών παρεμβάσεων.

Η εξέλιξη της θετικής ψυχολογίας που σημειώνεται τα τελευταία χρόνια έχει ως αποτέλεσμα την σημαντική αύξηση των ερευνών που αφορούν στην αποτελεσματικότητα των θετικών παρεμβάσεων. Ερευνητές της θετικής ψυχολογίας έχουν δημιουργήσει μια πληθώρα από στρατηγικές που αποσκοπούν στην αύξηση της ευτυχίας. Οι παρεμβάσεις αυτές στόχο έχουν την αύξηση των θετικών συναισθημάτων, των θετικών συμπεριφορών και των θετικών σκέψεων με στόχο την βελτίωση του ευζην σε βραχυπρόθεσμο και μακροπρόθεσμο ορίζοντα (Sin & Lyubomirsky, 2009). Σε μία ποιοτική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας οι Duckworth, Seligman, και Steen (2005) υποστηρίζουν ότι πάνω από εκατό στρατηγικές έχουν προταθεί αν και αρκετά λιγότερες έχουν επαρκή εμπειρική τεκμηρίωση.

Αυτή η δημιουργία πολλών θετικών παρεμβάσεων είναι εν μέρει και αποτέλεσμα της στροφής της θετικής ψυχολογίας προς την πρακτική εφαρμογή. Εδώ χρειάζεται να επισημανθεί πως το ερευνητικό ενδιαφέρον και τα σχετικά αποτελέσματα δεν προέρχονται μόνο από δυτικές χώρες αλλά παρατηρείται ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον και από χώρες του υπόλοιπου κόσμου, όπως για παράδειγμα, την Κίνα, την Ιαπωνία, το Ταιβάν, την Νότια Κορέα, το Ιράν, και την Τουρκία (Hendriks, et al., 2018). Ενώ στην χώρα μας έχει ήδη γίνει μια σημαντική ερευνητική προσπάθεια που αφορά το απολαμβάνειν με αξιοποίηση των θετικών παρεμβάσεων από την Μπενέτου (2014).

Η αύξηση των προγραμμάτων που αξιοποιούν θετικές παρεμβάσεις οδήγησε στην ανάγκη για μια οργανωμένη και συστηματική αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς τους. Στο πλαίσιο αυτό, έχουν πραγματοποιηθεί πρόσφατα δύο σημαντικές μετα-αναλύσεις της αποτελεσματικότητας των θετικών παρεμβάσεων. Η πρώτη από αυτές τις μελέτες πραγματοποιήθηκε από τους Sin και Lyubomirsky (2009) και η δεύτερη μελέτη πραγματοποιήθηκε λίγα χρόνια μετά από τους Bolier, Haverman, Westerhof, Riper, Smit, & Bohlmeijer (2013). Στην μετά-ανάλυση των Sin και Lyubomirsky (2009) αξιολογήθηκαν 51 ερευνητικές πρωτοβουλίες που χρησιμοποιούσαν θετικές παρεμβάσεις. Στο σύνολο τους οι έρευνες αυτές αξιοποίησαν 4.266 άτομα και στις περισσότερες από αυτές υπάρχουν πρακτικές οδηγίες προς τους επαγγελματίες της ψυχικής υγείας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι θετικές παρεμβάσεις ενισχύουν το ευ ζην και μειώνουν τα συμπτώματα κατάθλιψης. Στην μετά-ανάλυση των Bolier et al., (2013) μελετήθηκαν 40 έρευνες με έναν συνολικό αριθμό 6.139 συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα ήταν παρόμοια με την μετά-ανάλυση των Sin και Lyubomirsky (2009) επιβεβαιώνοντας την σημασία των θετικών παρεμβάσεων ως προς την ενίσχυση του υποκειμενικού ευ ζην καθώς και ως προς την μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Ο αριθμός των θετικών παρεμβάσεων που εμφανίζονται στις δύο αυτές μετά-αναλύσεις είναι ιδιαίτερα μεγάλος καθώς και η ποικιλία των μεθόδων και των στρατηγικών που αξιοποιούνται. Παραθέτουμε στη συνέχεια κάποιες από τις θετικές παρεμβάσεις που έχουν χρησιμοποιηθεί στις προαναφερθείσες μελέτες, είτε μόνες τους είτε σε συνδυασμό με άλλες: Απολαμβάνοντας τη στιγμή (Hurley & Kwon, 2012), μετρώ τις ευλογίες μου (Emmons & McCullough, 2003· Froh, Sefick, & Emmons, 2008· Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005· Martínez-Martí, Avia, & Hernández-Lloreda, 2010). ενδυνάμωση θετικών στοιχείων του χαρακτήρα (Gander, Proyer, Ruch, & Wyss, 2013· Mitchell, Stanimirovic, Klein, & Vella-Brodrick, 2009· Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012· Seligman et al., 2005· Woodworth, O'Brien-Malone, Diamond, & Schütz, 2016), πράξεις καλοσύνης (Dunn, Aknin, & Norton, 2008), αύξηση ενσυνειδητότητας (Bedard et al., 2003· Surawy, Roberts, & Silver, 2005· Zautra et al., 2008), γράμμα ευγνωμοσύνης (Boehm, Lyubomirsky, & Sheldon, 2011· Layous, Lee, Choi, & Lyubomirsky, 2013· Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011· Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005), αύξηση αισιοδοξίας (Boehm

et al., 2011· Layous, Nelson, & Lyubomirsky, 2013· Lyubomirsky et al., 2011· Sheldon & Lyubomirsky, 2006).

Στην παρούσα διατριβή, ο σχεδιασμός του προγράμματος εκπαίδευσης στο απολαμβάνειν στηρίχτηκε στην ήδη υφιστάμενη τεχνογνωσία των θετικών παρεμβάσεων και αξιοποίησε τεχνικές που έχουν δοκιμασμένη αποτελεσματικότητα, όπως δείχνει η σχετική βιβλιογραφία. Στην ίδια βιβλιογραφία στηρίχτηκαν και οι επιλογές που έγιναν κατά τον σχεδιασμό των παρεμβάσεων, όσον αφορά την δομή και τη συχνότητα και τη διάρκεια των συναντήσεων, καθώς και τον ενδεδειγμένου τρόπου διεξαγωγής των θετικών παρεμβάσεων.

Παράγοντες που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των θετικών παρεμβάσεων.

Οι παράγοντες οι οποίοι φαίνεται να επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των θετικών παρεμβάσεων είναι οι εξής: Το επίπεδο κατάθλιψης των συμμετεχόντων (Bolier και συν., 2013· Sin & Lyubomirsky, 2009), η οικειοθελής συμμετοχή (Sin & Lyubomirsky, 2009) και η ηλικία (Layous, Nelson, & Lyubomirsky, 2013· Sin & Lyubomirsky, 2009).

Το επίπεδο κατάθλιψης των ατόμων που συμμετέχουν στις θετικές παρεμβάσεις μπορεί να επηρεάσει την αποτελεσματικότητά τους. Για τον λόγο αυτό είναι απαραίτητος ο έλεγχος των επιπέδων κατάθλιψης των συμμετεχόντων. Οι έρευνες δείχνουν ότι άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη ωφελούνται περισσότερο από τη συμμετοχή του σε προγράμματα θετικών παρεμβάσεων σε σχέση με την ομάδα ελέγχου (Bolier και συν., 2013· Sin & Lyubomirsky, 2009).

Ο δεύτερος σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την αποτελεσματικότητα των θετικών παρεμβάσεων είναι το αν τα άτομα που έλαβαν μέρος το έκαναν οικειοθελώς ή όχι. Η οικειοθελής συμμετοχή συμβάλλει θετικά στην αποτελεσματικότητα της παρέμβασης. Αυτό το αποτέλεσμα πιθανολογείται ότι οφείλεται στην πίστη και ελπίδα που έχουν τα άτομα που αποφάσισαν να συμμετάσχουν στην παρέμβαση σχετικά με το ότι η παρέμβαση αυτή θα είναι ωφέλιμη για αυτούς. Η δέσμευση των συμμετεχόντων στις παρεμβάσεις αυτές φαίνεται επίσης να παίζει σημαντικό ρόλο ως προς την αποτελεσματικότητά τους. Όσο μεγαλύτερη

είναι η δέσμευση και η εμπλοκή στο πρόγραμμα, τόσο θετικότερα τα αποτελέσματα, επειδή υπάρχει μεγαλύτερη κινητοποίηση και προσπάθεια (Sin & Lyubomirsky, 2009).

Ο τρίτος παράγοντας που επηρεάζει τα αποτελέσματα των θετικών παρεμβάσεων είναι η ηλικία. Τα πιο ηλικιωμένα άτομα φαίνεται να ωφελούνται περισσότερο, όπως φαίνεται από την μετά-ανάλυση Sin & Lyubomirsky (2009). Ωστόσο, χρειάζεται να επισημανθεί ότι τα αποτελέσματα αυτά πρέπει να αντιμετωπιστούν με κάποια επιφυλακτικότητα καθώς είναι μικρός ο αριθμός των ερευνών που εξετάζουν τον ρόλο της ηλικίας, όσον αφορά την αποτελεσματικότητα των θετικών παρεμβάσεων. Τέλος, είναι σημαντικό να επισημανθεί πως χρειάζεται να σχεδιαστούν και να υλοποιηθούν θετικές παρεμβάσεις για νεαρότερα άτομα ή και για παιδιά, καθώς από τα αποτελέσματα των μέχρι τώρα ερευνών φαίνεται πως τα οφέλη και σε μικρότερες ηλικίες είναι σημαντικά (Layous, Nelson, & Lyubomirsky, 2012).

Πέρα από τα ατομικά χαρακτηριστικά των ατόμων που λαμβάνουν μέρος στις έρευνες θετικών παρεμβάσεων, τα χαρακτηριστικά της παρέμβασης μοιάζει να παίζουν επίσης έναν σημαντικό ρόλο, όσον αφορά την αποτελεσματικότητά τους (Sin & Lyubomirsky, 2009). Τα χαρακτηριστικά αυτά αφορούν κυρίως την δομή των παρεμβάσεων, την ποικιλία, τη συχνότητα και την χρονική τους διάρκεια. Οι έρευνες δείχνουν ότι η ποικιλία των ασκήσεων λειτουργεί ευεργετικά ως προς την αποτελεσματικότητα (Leventhal, Martin, Seals, Tapia, & Rehm, 2007· Seligman et al., 2005· Sin & Lyubomirsky, 2009), επειδή αυξάνει το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων, ισχυροποιεί την δέσμευσή τους και κυρίως τους δίνει την δυνατότητα να επιλέξουν τις ασκήσεις εκείνες που είναι πιο κοντά στις δικές τους προτιμήσεις. Αυτό το τελευταίο έχει ιδιαίτερη σημασία σε ομάδες που δεν είναι ιδιαίτερα ομοιογενείς. Η διαφορετικότητα των μελών της ομάδας χρειάζεται να αντιμετωπιστεί με ευελιξία καθώς και με εξατομίκευση των ασκήσεων στο πρόγραμμα παρέμβασης. Για τον λόγο αυτό, προγράμματα που διαθέτουν μια ποικιλία ασκήσεων και δίνουν στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να επιλέξουν τις ασκήσεις που θα πραγματοποιήσουν, φαίνεται να είναι πιο αποτελεσματικά από προγράμματα που βασίζονται σε μία μόνο θετική παρέμβαση ή είναι σχετικά άκαμπτα στην εκτέλεσή τους.

Όσον αφορά την διάρκεια των προγραμμάτων θετικών παρεμβάσεων, για τις περισσότερες έρευνες, ένα διάστημα 4-12 εβδομάδων θεωρείται ως το βέλτιστο

διάστημα καθώς είναι ικανό για να υπάρξουν οι επιθυμητές αλλαγές στις μεταβλητές του ευ ζην (Bolier et al., 2013· Sin & Lyubomirsky, 2009).

Ο τρόπος που προσφέρονται οι θετικές παρεμβάσεις είναι είτε στο πλαίσιο ατομικής ψυχοθεραπείας, είτε σε ομαδικό πλαίσιο, ή και ως ένα πρόγραμμα αυτοβοήθειας (Bolier et al., 2013). Στην μετα-ανάλυση των Bolier et al., (2013) δεν βρέθηκαν διαφορές ανάμεσα στους τρεις αυτούς τρόπους παρεμβάσεων αν και επισημαίνεται πως χρειάζονται περισσότερες έρευνες σχετικά με το ζήτημα αυτό.

Σκοπός έρευνας και βασικά ερευνητικά ερωτήματα

Σκοπός της παρούσας διατριβής είναι η δημιουργία ενός προγράμματος εκπαίδευσης στο απολαμβάνει και η εφαρμογή του σε ομαδικό πλαίσιο. Αποσκοπεί πρωτίστως στο να απαντηθεί το ερώτημα αν η διαδικασία του απολαμβάνει μπορεί να διδαχτεί αποτελεσματικά, όπως αυτό μπορεί να μετρηθεί από την αξιοποίηση του ψυχομετρικού εργαλείου Ways Of Savoring στην Ελληνική του εκδοχή.

Οι στρατηγικές του απολαμβάνει ομαδοποιούν και περιγράφουν αυτό που τα άτομα κάνουν όταν τους συμβαίνει κάτι το θετικό ή βιώνουν μία θετική εμπειρία. Όπως περιγράψαμε στις προηγούμενες παραγράφους κάποιες από τις στρατηγικές ευνοούν την ενδυνάμωση της θετικής εμπειρίας, αυξάνοντας την ένταση ή και τη διάρκεια των θετικών συναισθημάτων ενώ άλλες έχουν το αντίθετο αποτέλεσμα, μειώνοντας την ένταση και την διάρκεια. Κάποιες δε από τις στρατηγικές έχουν μικτά αποτελέσματα ως προς την παραγωγή θετικών και αρνητικών συναισθημάτων. Ο σχεδιασμός της παρέμβασης μας αποσκοπεί στην καλύτερη αξιοποίηση των στρατηγικών εκείνων που προάγουν την παραγωγή θετικών συναισθημάτων και τον αποτελεσματικό περιορισμό των στρατηγικών που οδηγούν σε ακύρωση των θετικών συναισθημάτων ή στην παραγωγή αρνητικών συναισθημάτων.

Για να επιτευχθεί ο στόχος της παρούσας έρευνας, όπως περιγράφεται στην προηγούμενη παράγραφο, δημιουργήθηκαν τόσο για την πιλοτική όσο και για την κύρια φάση, ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες στις οποίες εφαρμόστηκε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα στο απολαμβάνει. Οι ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες είναι ένας δόκιμος, εμπειρικά τεκμηριωμένος τρόπος ενσωμάτωσης νέων γνώσεων, αλλαγής της συμπεριφοράς καθώς και ανάπτυξης προσωπικών δεξιοτήτων (Brown, 2018). Συνδυάζουν στοιχεία από την ψυχοθεραπευτική πρακτική με μεθόδους που εφαρμόζονται στην εκπαίδευση και εφαρμόζονται σε επιλεγμένες ομάδες από

επαγγελματίες που διαθέτουν την κατάλληλη εμπειρία και γνώση (Lukens & McFarlane, 2006). Στη συνέχεια περιγράφουμε τους στόχους της παρούσας διατριβής καθώς και το σχέδιο υλοποίησης της έρευνας.

Ο πρώτος επιμέρους στόχος της παρούσας διατριβής ήταν η στάθμιση της Ways of Savoring 20. Ο δεύτερος στόχος περιλάμβανε τον σχεδιασμό, δημιουργία και υλοποίηση ενός πιλοτικού προγράμματος εκπαίδευσης ατόμων στο απολαμβάνειν. Ο τρίτος στόχος περιλάμβανε τον σχεδιασμό, δημιουργία και υλοποίηση του κυρίως εκπαιδευτικού προγράμματος στο απολαμβάνειν.

Το πρώτο μέρος της παρούσας έρευνας αφορά στην προσαρμογή στα Ελληνικά καθώς και στον έλεγχο των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της Κλίμακας Ways of Savoring (Καρακασίδου, Χαρισιάδης, & Σταλίκας, προς δημοσίευση). Αυτή η έρευνα πραγματοποιήθηκε με σκοπό να δημιουργηθεί ένα έγκυρο και αξιόπιστο ψυχομετρικό εργαλείο με στόχο την περαιτέρω διερεύνηση της έννοιας αυτής στην Ελλάδα αλλά και την δημοσιοποίηση των ελληνικών ερευνών στην παγκόσμια ερευνητική κοινότητα.

Η δεύτερη φάση της έρευνας αυτής αφορά στον σχεδιασμό, δημιουργία και υλοποίηση ενός πιλοτικού προγράμματος εκπαίδευσης ατόμων στο απολαμβάνειν. Αξιοποιώντας την αυξανόμενη αρθρογραφία όσον αφορά το απολαμβάνειν και τη σχέση του με οφέλη που προκύπτουν στην ψυχική αλλά και στην σωματική υγεία, θεωρήθηκε σκόπιμο η δημιουργία, αρχικά ενός πιλοτικού προγράμματος εκπαίδευσης στο απολαμβάνειν, έτσι ώστε να ερευνηθεί η αξία και σκοπιμότητα της δημιουργίας ενός τέτοιου προγράμματος καθώς και να αποκτηθεί η απαιτούμενη εμπειρία για τον καλύτερο σχεδιασμό και εφαρμογή της κύριας παρέμβασης. Η δημιουργία αυτού του πιλοτικού προγράμματος βασίστηκε σε ήδη υπάρχουσες θετικές παρεμβάσεις, με τις απαραίτητες προσαρμογές στα δεδομένα της ελληνικής πραγματικότητας καθώς και στις ιδιαιτερότητες του πληθυσμού που αξιοποιήθηκε στην έρευνα.

Σκοπός του προγράμματος ήταν η διερεύνηση της δυνατότητας εκπαίδευσης στο απολαμβάνειν, εξετάζοντας παράλληλα και τη σχέση του με άλλες πτυχές της ψυχολογικής ευημερίας, αλλά και δείκτες ψυχολογικών δυσκολιών. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι εκπαιδεύοντας τα άτομα στην αξιοποίηση των στρατηγικών του απολαμβάνειν, προκύπτουν σημαντικά οφέλη, τα οποία αντικατοπτρίζονται σε δείκτες ψυχικής ευημερίας.

Η τρίτη και τελευταία φάση της έρευνας αυτής αφορά στον σχεδιασμό, δημιουργία και υλοποίηση του κυρίως προγράμματος εκπαίδευσης ατόμων στο απολαμβάνειν. Μετά την αξιοποίηση των ευρημάτων της πιλοτικής έρευνας και

αξιοποιώντας την εμπειρία από την έρευνα αυτή, έγιναν οι σχετικές τροποποιήσεις, αλλαγές και προσθήκες για την βελτίωση του εκπαιδευτικού προγράμματος. Και στην έρευνα αυτοί αξιοποιήθηκαν ήδη υφιστάμενες και δοκιμασμένες θετικές παρεμβάσεις και οι στόχοι καθώς και τα ερευνητικά εργαλεία που αξιοποιήθηκαν παρέμειναν τα ίδια. Τα αποτελέσματα και αυτής της έρευνας έδειξαν ότι εκπαιδεύοντας τα άτομα στην αξιοποίηση των στρατηγικών του απολαμβάνει, προκύπτουν σημαντικά οφέλη, τα οποία αντικατοπτρίζονται σε δείκτες ψυχικής ευημερίας καθώς και ότι η βελτιώσεις που προέκυψαν στο σχεδιασμό και την υλοποίηση της κύριας έρευνας σε σχέση με την πιλοτική υπήρξαν θετικές.

Στον πίνακα 1 παρατηρούμενο τα βασικά ερωτήματα της παρούσα διατριβής, για την απάντηση των οποίων διεξήχθησαν τρεις έρευνες.

Πίνακας 2: Τα βασικά ερευνητικά ερωτήματα της διατριβής

Ερευνητικά ερωτήματα	
Έρευνα 1 ^η	Είναι η Κλίμακα Ways of Savoring 20 στην Ελληνική της έκδοση ένα έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο για τον ελληνικό πληθυσμό;
Έρευνα 2 ^η	Είναι η πιλοτική παρέμβαση εκπαίδευσης στο απολαμβάνει αποτελεσματική; Μετά τη λήξη του προγράμματος: Αυξάνεται η χρήση των στρατηγικών του απολαμβάνει; Υπάρχει αύξηση των θετικών συναισθημάτων; Υπάρχει μείωση των αρνητικών συναισθημάτων; Υπάρχει αύξηση στην ικανοποίηση από τη ζωή; Υπάρχει αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας; Υπάρχει αύξηση της αναζήτησης νοήματος; Υπάρχει αύξηση της ύπαρξης νοήματος; Υπάρχει μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης; Υπάρχει μείωση του άγχους; Υπάρχει μείωση του στρες; Διατηρούνται τα αποτελέσματα δύο μήνες μετά το τέλος της παρέμβασης;
Έρευνα 3 ^η	Είναι η κύρια παρέμβαση εκπαίδευσης στο απολαμβάνει αποτελεσματική; Μετά τη λήξη του προγράμματος: Αυξάνεται η χρήση των στρατηγικών του απολαμβάνει; Υπάρχει αύξηση των θετικών συναισθημάτων; Υπάρχει μείωση των αρνητικών συναισθημάτων; Υπάρχει αύξηση στην ικανοποίηση από τη ζωή; Υπάρχει αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας; Υπάρχει αύξηση της αναζήτησης νοήματος; Υπάρχει αύξηση της ύπαρξης νοήματος;

Υπάρχει μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης
Υπάρχει μείωση του άγχους;
Υπάρχει μείωση του στρες;
Διατηρούνται τα αποτελέσματα τρεις μήνες μετά το τέλος της
παρέμβασης;
Διατηρούνται τα αποτελέσματα έξι μήνες μετά το τέλος της
παρέμβασης;

Κεφάλαιο 3: Μέθοδος και αποτελέσματα

Για να απαντήσουμε στα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας μελέτης διεξήχθησαν δύο έρευνες. Η πρώτη έρευνα αφορά στην πιλοτική φάση του προγράμματος του απολαμβάνειν και η δεύτερη στην κύρια φάση αυτού του προγράμματος. Πριν την διεξαγωγή των δύο αυτών ερευνών πραγματοποιήθηκε η διαδικασία μετάφρασης της Κλίμακας των Τρόπων Απολαμβάνειν καθώς και ένας πιλοτικός έλεγχος της εγκυρότητας και της αξιοπιστίας αυτού του εργαλείου.

Η Κλίμακας των Τρόπων Απολαμβάνειν (Ways of Savoring Scale; WOSC; Bryant & Veroff, 2007) έχει δημιουργηθεί για την μέτρηση των στρατηγικών που χρησιμοποιούν τα άτομα κατά τη διαδικασία του απολαμβάνειν, ωστόσο δεν έχει προσαρμοστεί στην ελληνική γλώσσα. Αρχικά η κλίμακα μέτρησης των στρατηγικών του απολαμβάνειν, η οποία δημιουργήθηκε από τους Bryant & Veroff (2007), αποτελούνταν από 60 ερωτήματα ωστόσο στην συνέχεια οι ίδιοι συγγραφείς δημιούργησαν την συντομευμένη μορφή της με τα 20 ερωτήματα και τους 10 παράγοντες-τρόπους απολαμβάνειν. Αξιοποιήσαμε τη σύντομη μορφή της κλίμακας με τα 20 ερωτήματα για λόγους οικονομίας χρόνου και μεγαλύτερης εστίασης στην έρευνα του απολαμβάνειν και του ρόλου του στο ευ ζην. Ένας ακόμα λόγος που επιλέχθηκε αυτή η μορφή της κλίμακας ήταν γιατί σε όλες τις σχετικές έρευνες με την παρούσα θεματολογία έχει επιλεγθεί από τους ερευνητές η χρήση της σύντομης μορφής (Jose, Lim, & Bryant 2012· Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010) ενώ η αρχική κλίμακα με τα 60 ερωτήματα συναντάται αποκλειστικά και μόνο στο βιβλίο των Bryant και Veroff (2007).

Η βιβλιογραφική αναζήτηση έδειξε ότι δεν υπάρχουν αντίστοιχες κλίμακες που να καλύπτουν τις ανάγκες της παρούσας μελέτης στον ελληνικό πληθυσμό για αυτό κρίθηκε αναγκαία η μετάφρασή της συγκεκριμένης κλίμακας στην ελληνική γλώσσα και για αυτό τον λόγο χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της αντίστροφης μετάφρασης. Η μετάφραση της Κλίμακας από τα ελληνικά στα αγγλικά έγινε από τον συγγραφέα. Στη συνέχεια έγινε μετάφραση της κλίμακας από δύο ψυχολόγους με επάρκεια στην αγγλική γλώσσα, αρχικά από τα αγγλικά στα ελληνικά και έπειτα αντίστροφη μετάφραση από τα ελληνικά στα αγγλικά. Η ποιοτική σύγκριση των δύο μεταφράσεων οδήγησε σε ορισμένες μικρές γλωσσικές αλλαγές στην αρχική κλίμακα.

Στην συνέχεια για τον έλεγχο της μετάφρασης συμμετείχαν 75 άτομα με επάρκεια στην αγγλική γλώσσα. Οι 35 συμμετέχοντες σε αυτή την διαδικασία συμπλήρωσαν πρώτα την αγγλική κλίμακα και οι υπόλοιποι 40 πρώτα την ελληνική

και έπειτα από 2 εβδομάδες συμπλήρωσαν την κλίμακα με την αντίστροφη σειρά. Με τη διαδικασία αυτή αντισταθμίζεται η επίδραση της σειράς πραγματοποίησης των συνθηκών βαθμολόγησης. Ακολούθησε στατιστική ανάλυση (Pearson r correlation) με σκοπό την αναζήτηση συσχέτισης μεταξύ της αγγλικής και ελληνικής μορφής της κλίμακας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η μετάφραση της κλίμακας ήταν ικανοποιητική με τις δύο κλίμακες να σχετίζονται υψηλά και στατιστικά σημαντικά μεταξύ τους ($r=0.87$, $p<0.001$).

Προκειμένου να μελετηθεί η αξιοπιστία της κλίμακας χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης εσωτερικής συνοχής Cronbach alpha, ο οποίος κυμαινόταν από $\alpha=.72$ έως $\alpha=.82$.

Για τον έλεγχο της εγκυρότητας περιεχομένου χρησιμοποιήθηκε η διαδικασία των Ειδικών επί του αντικειμένου με τρεις αξιολογητές, οι οποίοι είχαν πλούσιο συγγραφικό και ερευνητικό έργο σχετικό με την θετική ψυχολογία. Σκοπός αυτής της διαδικασίας ήταν αξιολόγησή των δηλώσεων ως την συνάφεια και την σαφήνεια των ερωτημάτων. Ο καθένας ξεχωριστά αξιολόγησε τα ερωτήματα της κλίμακας και συμφώνησε ως προς το τι μετράει η κλίμακα. Μετά από αυτή την διαδικασία δεν χρειάστηκε αλλαγή σε κάποιο ερώτημα και η κλίμακα έμεινε ως είχε.

Από τα παραπάνω θεωρούμε ότι το εργαλείο έχει καλές ψυχομετρικές ιδιότητες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας. Περαιτέρω μελέτη χρειάζεται να γίνει για την στάθμιση της κλίμακας στον ελληνικό πληθυσμό.

Παρακάτω περιγράφεται η μέθοδος, τα αποτελέσματα και μία σύντομη συζήτηση των δύο ερευνών που πραγματοποιήθηκαν ξεχωριστά. Αρχικά παρουσιάζεται η πιλοτική έρευνα και στην συνέχεια η έρευνα που αφορά στο κύριο πρόγραμμα του απολαμβάνειν.

Πιλοτική φάση προγράμματος του απολαμβάνειν

Συμμετέχοντες

Στην πιλοτική φάση του προγράμματος συμμετείχαν 97 άτομα, τα οποία χωρίστηκαν σε δύο ομάδες (ομάδα Παρέμβασης και ομάδα Ελέγχου). Μετά τον διαχωρισμό τους, η ομάδα Παρέμβασης αποτελείτο, όπως φαίνεται στον πίνακα 1. από 39 άτομα (4 άνδρες, 35 γυναίκες) ηλικίας από 19 έως 24 ετών ($M.O=19.95$, $T.A=1.00$) και η ομάδα Ελέγχου από 58 άτομα (5 άνδρες, 53 γυναίκες) ηλικίας από 18 έως 20 ετών ($M.O=$

18.98, T.A=0.29). Οι συμμετέχοντες ήταν φοιτητές του τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου.

Πίνακας 3: Δημογραφικά στοιχεία συμμετεχόντων της πιλοτικής έρευνας (N=97)

	N	N ανδρών	N γυναικών	Ηλικία	ΜΟ (ΤΑ) ηλικίας
Ομάδα Παρέμβασης	39	4	35	19-24	19.95 (1.00)
Ομάδα Ελέγχου	58	5	53	18-20	18.98 (0.29)

Ψυχομετρικά εργαλεία

Για την συλλογή των δεδομένων της έρευνας οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα ακόλουθα ψυχομετρικά εργαλεία:

Κλίμακα Τρόπων του Απολαμβάνειν (Ways Of Savoring Scale; WOSC; Bryant & Veroff, 2007): Η κλίμακα Τρόπων του Απολαμβάνειν κατασκευάστηκε από τους Bryant και Veroff (2007). Το WOSC είναι σχεδιασμένο με βάση τις 10 βασικές διαστάσεις (στρατηγικές ή περιοχές) του απολαμβάνειν. Οι δέκα αυτές διαστάσεις είναι οι εξής: (1) Βιωματική απορρόφηση (Absorption), (2) Συμπεριφορική έκφραση (Behavioral Expression), (3) Όξυνση των αισθήσεων μου (Sensory - Perceptual Sharpening), (4) Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων (Memory Building), (5) Συγχαίρω τον εαυτό μου (Self-Congratulation), (6) Μοίρασμα της θετικής στιγμής (Sharing with others), (7) Επίγωση της ρευστότητας του χρόνου (Temporal Awareness), (8) Μετρώ τις ευλογίες μου (Counting Blessings), (9) Συγκρίνω προς το θετικό (Comparing) και (10) Σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά (Kill joy thinking). Σε κάθε μία στρατηγική του απολαμβάνειν αντιστοιχούν δύο ερωτήματα. Οι ερωτώμενοι καλούνται πρώτα να σκεφτούν κάποια θετικά γεγονότα ή συμβάντα που έγιναν τους τελευταίους τρεις μήνες και στη συνέχεια, να απαντήσουν στις ερωτήσεις χρησιμοποιώντας μία 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1 = Διαφωνώ απόλυτα μέχρι 7 = Συμφωνώ απόλυτα).

Κλίμακα κατάθλιψης, άγχους και στρες (Depression anxiety stress Scale; DASS; Lovibond & Lovibond, 1995; Pezirkianidis, Karakasidou, Lakioti, Stalikas, & Galanakis, 2018): Η κλίμακα αυτή αποτελείται από 3 υποκλίμακες που μετρούν τα

βασικά συμπτώματα της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες. Χρησιμοποιείται και σε μη κλινικούς πληθυσμούς. Οι συμμετέχοντες καλούνται να απαντήσουν σε μία 4/βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 έως το 4, όπου το 1 αντιστοιχεί στην πρόταση «Δεν ισχύει καθόλου για μένα» και το 4 στην πρόταση «Ισχύει για μένα πάρα πολύ», πόσο συχνά ένιωθαν τα συμπτώματα που αναφέρονται στην Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους και Στρες την τελευταία εβδομάδα. Η δείκτης Cronbach α για κάθε υποκλίμακα ήταν .85 για την Κατάθλιψη. .84 για το Άγχος και .84 για το Στρες.

Ερωτηματολόγιο Νοήματος Ζωής (Meaning in Life Questionnaire; MLQ; Steger, Frazier, & Oishi, 2006; Pezirkianidis, Galanakis, Karakasidou, & Stalikas, 2016):

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 10 προτάσεις, οι οποίες αξιολογούν δύο παράγοντες: ο πρώτος είναι η ύπαρξη νοήματος στη ζωή του ατόμου (Presence of meaning) και ο δεύτερος η αναζήτηση του ατόμου για νόημα στη ζωή του (Search of meaning). Η βαθμολόγηση του ερωτηματολογίου γίνεται σε μια κλίμακα τύπου Likert επτά διαβαθμίσεων (1=απόλυτα αναληθές μέχρι 7=απόλυτα αληθές). Στο ερωτηματολόγιο χρησιμοποιούνται και ανεστραμμένες προτάσεις, στις οποίες οι συμμετέχοντες αξιολογούνται με βαθμό αντίστροφο από το βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας που έχουν δηλώσει. Ο δείκτης Cronbach's α είναι $\alpha=0,83$ για την υποκλίμακα ύπαρξης νοήματος και $\alpha=0,83$ για την υποκλίμακα αναζήτησης νοήματος (Σταλίκας και συν., 2012).

Κλίμακα Ανθεκτικότητας Connor-Davidson (The Connor-Davidson Resilience Scale; CD-RISC; Connor & Davidson, 2003; Dimitriadou & Stalikas, 2012):

Η κλίμακα έχει σκοπό την μέτρηση της ανθεκτικότητας στον γενικό πληθυσμό και την εκτίμηση της ανθεκτικότητας σε κλινικά δείγματα. Η κλίμακα αποτελείται από 25 δηλώσεις αυτοαναφοράς των πέντε διαβαθμίσεων, οι οποίες κυμαίνονται από 0= καθόλου αληθές μέχρι 4= σχεδόν πάντα αληθές. Οι δηλώσεις αυτές έχουν δομηθεί με βάση τη μελέτη προηγούμενων ερευνών και συγγενών με την ανθεκτικότητα εννοιολογικών κατασκευών και αντιστοιχούν στους πέντε ακόλουθους παράγοντες: α) Προσωπική επάρκεια, Υψηλές προσδοκίες και Επιμονή, β) Εμπιστοσύνη στο προσωπικό ένστικτο, Μακροθυμία όσον αφορά την αρνητική διάθεση και Ενδυναμωτική επίδραση του στρες, γ) Θετική αποδοχή της αλλαγής και Ασφαλείς Σχέσεις, δ) Έλεγχος και ε) Επιρροές πνευματικού χαρακτήρα. Η βαθμολόγηση γίνεται με κριτήριο τον τρόπο, που έχουν αισθανθεί οι ερωτώμενοι κατά τη διάρκεια του

τελευταίου μήνα. Η κλίμακα παρουσιάζει ικανοποιητική συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητα και καλή εσωτερική συνέπεια (Cronbach α = 0.89) και, επίσης, καλή αξιοπιστία Ελέγχου-επανελέγχου (r = 0.87) (Δημητριάδου & Σταλίκας, 2011).

Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων (Positive and Negative Affect Scale; PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988; Δασκάλου & Συγκολλίτου, 2012): Η Κλίμακα αποτελείται από 20 λέξεις, τυχαία κατανεμημένες, οι οποίες περιγράφουν θετικούς και αρνητικούς συναισθηματικούς αυτοχαρακτηρισμούς. Απαρτίζεται από δύο παράγοντες, ο καθένας εκ των οποίων αποτελείται από 10 χαρακτηρισμούς. Όταν στην συμπλήρωση της κλίμακας δίνονται βραχυπρόθεσμες οδηγίες, δηλαδή οι ερωτώμενοι καλούνται να δηλώσουν τον βαθμό, που τους εκφράζουν οι συναισθηματικοί χαρακτηρισμοί σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (π.χ. στη διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας), τότε οι κλίμακες είναι ευαίσθητες σε διακυμάνσεις συναισθημάτων. Αντίθετα, όταν δίνονται μακροπρόθεσμες οδηγίες, δηλαδή να δηλώσουν τον βαθμό, που ο κάθε χαρακτηρισμός τους εκφράζει γενικά στη ζωή τους, τότε οι κλίμακες διέπονται από σταθερότητα (Δασκάλου & Συγκολλίτου, 2011). Κάθε ερώτηση απαντάται σε μία κλίμακα πέντε διαβαθμίσεων τύπου Likert, που κυμαίνεται από το ένα που αντιστοιχεί στον χαρακτηρισμό "Πολύ λίγο" έως το πέντε, που αντιστοιχεί στο "Πάρα πολύ" και η βαθμολογία στις επιμέρους κλίμακες προκύπτει από το άθροισμα των ερωτήσεων, που αντιστοιχούν στις κλίμακες θετικού και αρνητικού συναισθήματος. Οι μετρήσεις θετικής και αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης της κλίμακας έδειξαν ικανοποιητικούς δείκτες εγκυρότητας και αξιοπιστίας. Για το θετικό συναίσθημα ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας έχει την τιμή Cronbach α =0.71 και για το αρνητικό συναίσθημα Cronbach α =0.79.

Κλίμακα Ικανοποίησης από την Ζωή (The Satisfaction With Life Scale; SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Galanakis, Lakioti, Pezirkianidis, Karakasidou, & Stalikas, 2017): Η κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή εξετάζει την συνολική εκτίμηση της ποιότητας ζωής του ατόμου. Αποτελείται από πέντε προτάσεις, οι οποίες βαθμολογούνται σε μια κλίμακα Likert επτά διαβαθμίσεων (1=Διαφωνώ απόλυτα μέχρι 7=Συμφωνώ απόλυτα). Η στάθμιση της κλίμακας στα Ελληνικά παρουσιάζει καλές ψυχομετρικές ιδιότητες με τον δείκτη Cronbach α =0.86.

Παράλληλα, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα φύλο με τα δημογραφικά στοιχεία, συμπεριλαμβανομένου το φύλο, την ηλικία και το έτος σπουδών (Βλ. Παράρτημα 1).

Διαδικασία

Τα δεδομένα της παρούσας έρευνας συλλέχθηκαν από προπτυχιακούς φοιτητές του τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Παν/μίου, οι οποίοι δέχθηκαν να συμμετάσχουν στην ερευνητική διαδικασία εθελοντικά, ανταποκρινόμενοι σε σχετική ανακοίνωση που έγινε στο τμήμα και από προφορικές προσκλήσεις για συμμετοχή στην έρευνα που έγιναν κατά την διάρκεια μαθημάτων.

Η χρονική περίοδος διεξαγωγής της πιλοτικής έρευνας ήταν από τον Νοέμβριο του 2013 έως και τον Φεβρουάριο του 2014. Όλες οι συναντήσεις πραγματοποιήθηκαν σε αίθουσα του Πανεπιστημίου μετά από χορήγηση της σχετικής άδειας.

Κατά την αρχική συνάντηση οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες και στην συνέχεια συμπλήρωσαν το πακέτο των ψυχομετρικών εργαλείων. Για την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων απαιτούνταν 20 λεπτά. Τα ψυχομετρικά εργαλεία δόθηκαν συγκεντρωτικά το ένα μετά το άλλο, με σειρά που εξασφάλιζε τη συνοχή των εξεταζόμενων παραμέτρων, τη σαφήνεια στο περιεχόμενο και την ευμενή διάθεση από πλευράς των συμμετεχόντων. Είχαν αρχικά δοθεί επαρκείς οδηγίες στους συμμετέχοντες σχετικά με τη φύση των ερωτημάτων και τον τρόπο απάντησής τους. Μετά από αυτή την συνάντηση οι ομάδα παρέμβασης ανανέωσε το ραντεβού της για την επόμενη εβδομάδα καθώς θα πραγματοποιούνταν η πρώτη συνάντηση του προγράμματος. Όλοι οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τις επόμενες δύο συναντήσεις με σκοπό την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν 2 και 4 μήνες μετά την αρχική συνάντηση.

Δομή πιλοτικού προγράμματος

Το πρόγραμμα διήρκεσε επτά εβδομάδες και η δομή του παρουσιάζεται αναλυτικά στον πίνακα 4. Στο πρόγραμμα συμμετείχε μόνο η ομάδα παρέμβασης. Οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης είχαν ενημερωθεί ότι η φυσική τους παρουσία στις συναντήσεις ήταν αναγκαία και υποχρεωτική. Το πρόγραμμα αποτελούνταν από επτά συναντήσεις διάρκειας δύο ωρών η καθεμία. Η κάθε συνάντηση είχε ξεχωριστή θεματική και παρουσιαζόταν αρχικά ένα μικρό θεωρητικό μέρος, που αφορούσε τις στρατηγικές του απολαμβάνειν και στη συνέχεια, γινόταν

πρακτική εφαρμογή των στρατηγικών από τους συμμετέχοντες με βιωματικές ασκήσεις, που πραγματοποιήθηκαν ατομικά, σε дуάδες και σε μικρές ομάδες.

Συγκεκριμένα, όπως παρουσιάζεται στον πίνακα 4 στην πρώτη συνάντηση έγινε η γνωριμία μεταξύ των μελών της ομάδας και των δύο συντονιστών (ο ένας εκ των οποίου είναι ο συγγραφέας και ερευνητής της παρούσας έρευνας και ο άλλος μία συνάδελφος, ψυχολόγος και ερευνήτρια, εξοικειωμένη με τις αρχές των θετικών παρεμβάσεων και με την έννοια του απολαμβάνειν), καθώς και η ενημέρωση των συμμετεχόντων για τους σκοπούς του προγράμματος και τη λήξη αυτού. Ζητήθηκε ακόμα από τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τις προσδοκίες τους από το πρόγραμμα και τι ανέμεναν να αποκομίσουν από τη συμμετοχή τους σε αυτό. Στη συνέχεια της πρώτης συνάντησης, πραγματοποιήθηκε εισαγωγή στην έννοια του απολαμβάνειν με σύντομη παρουσίαση της έννοιας και με συζήτηση. Στο τέλος της πρώτης συνάντησης, δόθηκαν πληροφορίες πρακτικής φύσεως.

Στις επόμενες πέντε συναντήσεις, το πρόγραμμα εστίασε στις στρατηγικές απολαμβάνειν, στη θεωρητική ανάπτυξη και την πρακτική εφαρμογή τους μέσω δύο βιωματικών ασκήσεων την κάθε φορά. Αναλυτικά, στη δεύτερη συνάντηση η θεματική ήταν διπλή: (α) «μοίρασμα της θετικής στιγμής» και (β) «μετρώ τις ευλογίες μου». Μετά την παρουσίαση των στρατηγικών, έγιναν οι σχετικές βιωματικές ασκήσεις και δόθηκαν οι οδηγίες για ασκήσεις κατά την διάρκεια της εβδομάδας. Η θεματική της τρίτης συνάντησης αφορούσε «σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά» και «βιωματική απορρόφηση». Μετά την παρουσίαση των στρατηγικών, έγιναν οι σχετικές βιωματικές ασκήσεις και δόθηκαν οι οδηγίες για ασκήσεις κατά την διάρκεια της εβδομάδας. Στην τέταρτη συνάντηση οι στρατηγικές απολαμβάνειν αφορούσαν τη θεματική «συγχαίρω τον εαυτό μου» και «όξυνση των αισθήσεων». Μετά την παρουσίαση των στρατηγικών, έγιναν οι σχετικές βιωματικές ασκήσεις και δόθηκαν οι οδηγίες για ασκήσεις κατά την διάρκεια της εβδομάδας. Στη συνέχεια, στην πέμπτη συνάντηση, οι στρατηγικές απολαμβάνειν εστίασαν στη θεματική «επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου» και «χτίσιμο θετικών αναμνήσεων». Μετά την παρουσίαση των στρατηγικών, έγιναν οι σχετικές βιωματικές ασκήσεις και δόθηκαν οι οδηγίες για ασκήσεις κατά την διάρκεια της εβδομάδας. Τέλος, στην έκτη συνάντηση, οι στρατηγικές απολαμβάνειν εστίασαν στις θεματικές «θετική σύγκριση» και «συμπεριφορική έκφραση». Μετά την παρουσίαση των στρατηγικών, έγιναν οι σχετικές βιωματικές ασκήσεις και δόθηκαν οι οδηγίες για ασκήσεις κατά

την διάρκεια της εβδομάδας. Στην έβδομη και τελευταία συνάντηση, συζητήθηκαν απορίες και εντυπώσεις για το πρόγραμμα κι έγινε το κλείσιμο της ομάδας.

Θα πρέπει να αναφερθεί ότι μετά από κάθε συνάντηση, οι συμμετέχοντες λάμβαναν ασκήσεις μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, τις οποίες θα έπρεπε να κάνουν καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας και μέχρι την επόμενη συνάντηση. Οι ασκήσεις ήταν σχετικές με τη θεματολογία, που είχε παρουσιαστεί στην κάθε συνάντηση και συναφείς με τις βιωματικές ασκήσεις που είχαν πραγματοποιήσει στην ομάδα. Καθόλη τη διάρκεια του προγράμματος οι συμμετέχοντες διατηρούσαν προσωπικό ημερολόγιο αναφορικά με την συμμετοχή τους στην ομάδα, την εμπειρία τους από τις βιωματικές ασκήσεις καθώς και την εμπειρία τους από την εκτέλεση των ασκήσεων κατά την διάρκεια της εβδομάδας. Η δομή του προγράμματος παρουσιάζεται αναλυτικότερα στο Παράρτημα II.

Πίνακας 4: Συνοπτική παρουσίαση πιλοτικού προγράμματος απολαμβάνειν.

Συναντήσεις	Περιεχόμενο	Εργαλεία/Ασκήσεις	Ασκήσεις για το σπίτι
1 ^η	Χορήγηση ερωτηματολογίων Πληροφορίες	Σύντομη παρουσίαση Συζήτηση	Ημερολόγιο
2 ^η	Εισαγωγικά στοιχεία Στρατηγικές απολαμβάνειν: 1) Μοίρασμα της θετικής στιγμής 2) Μετρώ τις ευλογίες μου	Σύντομη παρουσίαση Ασκήσεις 1 & 2	Ασκήσεις και ημερολόγιο
3 ^η	Στρατηγικές απολαμβάνειν: 1) Σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά 2) Βιωματική απορρόφηση	Σύντομη παρουσίαση Ασκήσεις 3 & 4	Ασκήσεις και ημερολόγιο
4 ^η	Στρατηγικές απολαμβάνειν: 1) Συγχαίρω τον εαυτό μου 2) Όξυνση των αισθήσεων	Σύντομη παρουσίαση Ασκήσεις 5 & 6	Ασκήσεις και ημερολόγιο
5 ^η	Στρατηγικές απολαμβάνειν: 1) Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων	Σύντομη παρουσίαση Ασκήσεις 7 & 8	Ασκήσεις και ημερολόγιο

6 ^η	2) Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου Στρατηγικές απολαμβάνει: 1) Θετική σύγκριση 2) Συμπεριφορική έκφραση	Σύντομη παρουσίαση Ασκήσεις 9 & 10	Ασκήσεις και ημερολόγιο
7 ^η	Χορήγηση ερωτηματολογίων Γενική συζήτηση, ανατροφοδότηση. Κλείσιμο		

Στατιστική ανάλυση

Αρχικά, πραγματοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση των δεδομένων με στατιστικούς δείκτες περιγραφικής στατιστικής (μέτρα θέσης, μέτρα διασποράς), με σκοπό τον έλεγχο της κανονικότητας των μεταβλητών. Επιπλέον, εφαρμόστηκαν οι μέθοδοι της επαγωγικής στατιστικής για τον προσδιορισμό των διαφορών. Πιο συγκεκριμένα, για την αναζήτηση διαφορών μεταξύ των μεταβλητών διεξάχθηκαν αναλύσεις t-test για ανεξάρτητα δείγματα (t-test for independent samples) όπως και t-test για δείγματα κατά ζεύγη (paired sample t-test). Για τις στατιστικές αναλύσεις χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα SPSS v.22 for Windows.

Αποτελέσματα

Πριν την πραγματοποίηση των κύριων αναλύσεων προς απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις περιγραφικής στατιστικής με σκοπό τον έλεγχο της τήρησης των βασικών αρχών κανονικότητας. Από τα μέτρα θέσης και τα μέτρα διασποράς διαπιστώθηκε ότι όλες οι υπο-μελέτη μεταβλητές πληρούν τα κριτήρια της κανονικής κατανομής.

Έλεγχος διαφορών ομάδας ελέγχου και ομάδας παρέμβασης PPIN την έναρξη του προγράμματος

Για τον έλεγχο της ισοδυναμίας των δύο ομάδων (ομάδα ελέγχου-ομάδα παρέμβασης) ως προς τις υπό μελέτη μεταβλητές, πραγματοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα αναφερόμενα επίπεδα των μεταβλητών για τις δύο ομάδες,

κάτι που μας επιτρέπει να προχωρήσουμε στις περαιτέρω αναλύσεις θεωρώντας τα δυο δείγματα ισοδύναμα ως προς αυτές τις μεταβλητές (βλ. Πίνακα 5,6).

Πίνακας 5: Διερεύνηση διαφορών ως προς τους στρατηγικές απολαμβάνειν για ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης, στην πιλοτική παρέμβαση.

Στρατηγικές Απολαμβάνειν	Ομάδα	M.O	T.A	t
Μοίρασμα της θετικής στιγμής	Παρέμβασης	11.79	1.56	-.268
	Ελέγχου	11.90	1.99	
Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων	Παρέμβασης	10.36	2.01	-.139
	Ελέγχου	10.41	1.85	
Συγχαίρω τον εαυτό μου	Παρέμβασης	8.15	1.94	.067
	Ελέγχου	8.12	2.64	
Θετική σύγκριση	Παρέμβασης	8.85	2.87	.631
	Ελέγχου	8.52	2.25	
Όξυνση των αισθήσεων	Παρέμβασης	7.87	2.32	.017
	Ελέγχου	7.86	2.90	
Βιωματική απορρόφηση	Παρέμβασης	9.31	2.20	-.321
	Ελέγχου	9.47	2.48	
Συμπεριφορική έκφραση	Παρέμβασης	10.36	2.71	-.198
	Ελέγχου	10.47	2.51	
Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου	Παρέμβασης	8.72	2.76	-.079
	Ελέγχου	8.76	2.30	
Μετρώ τις ευλογίες μου	Παρέμβασης	9.51	2.72	-.482
	Ελέγχου	9.79	2.86	
Κάνω σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά	Παρέμβασης	7.71	2.01	-.110
	Ελέγχου	7.79	2.27	

Πίνακας 6: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις μεταβλητές του Ευ ζην για ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης, στην πιλοτική παρέμβαση.

Παράγοντες Ευ ζην	Ομάδα	M.O	T.A	t
Θετικά συναισθήματα	Παρέμβασης	35.97	5.17	.780
	Ελέγχου	35.12	5.31	
Αρνητικά συναισθήματα	Παρέμβασης	20.69	6.58	-1.156
	Ελέγχου	22.22	6.27	
Ικανοποίηση από τη ζωή	Παρέμβασης	22.85	5.06	-.899
	Ελέγχου	23.84	5.56	
Ανθεκτικότητα	Παρέμβασης	88.82	10.04	1.236
	Ελέγχου	86.41	9.15	
Αναζήτηση νοήματος	Παρέμβασης	25.64	5.12	.020
	Ελέγχου	25.62	4.89	
Ύπαρξη νοήματος	Παρέμβασης	24.64	4.47	1.691
	Ελέγχου	22.74	5.98	
Κατάθλιψη	Παρέμβασης	4.44	3.87	-.339
	Ελέγχου	5.05	4.40	
Άγχος	Παρέμβασης	3.87	4.69	-.418
	Ελέγχου	4.22	3.60	

Στρες	Παρέμβασης	7.15	4.91	-.819
	Ελέγχου	7.98	4.88	

Έλεγχος διαφορών ομάδας παρέμβασης ΠΡIN και META το πέρας του προγράμματος

Για τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης, πραγματοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση t test για εξαρτημένα δείγματα. Όπως παρατηρείται στον πίνακα 7, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά σε 8 από τις 10 στρατηγικές του απολαμβάνειν: μοίρασμα θετικής στιγμής ($t= 2.198$, $p\leq 0.05$), χτίσιμο θετικών αναμνήσεων ($t= 2.967$, $p\leq 0.01$), συγχάίρω τον εαυτό μου ($t= 3.262$, $p\leq 0.01$), όξυνση των αισθήσεων ($t= 1.974$, $p\leq 0.05$), βιωματική απορρόφηση ($t= 3.682$, $p\leq 0.01$), συμπεριφορική έκφραση ($t= 1.902$, $p\leq 0.05$), μετρώ τις ευλογίες μου ($t= 1.990$, $p\leq 0.05$), κάνω σκέψεις, που σκοτώνουν τη χαρά ($t= -1.900$, $p\leq 0.05$). Πιο συγκεκριμένα, όλες οι στρατηγικές αυξήθηκαν στατιστικά σημαντικά μετά το πέρας της παρέμβασης εκτός από την στρατηγική «κάνω σκέψεις, που σκοτώνουν τη χαρά», η οποία και μειώθηκε όπως ήταν αναμενόμενο. Με άλλα λόγια, η παρέμβαση ήταν αποτελεσματική ως προς την χρήση αυτών των στρατηγικών για τους συμμετέχοντες. Για τις στρατηγικές «θετική σύγκριση» και «επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου» δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές πριν και μετά την παρέμβαση

Πίνακας 7: Διερεύνηση διαφορών στρατηγικών απολαμβάνειν πριν και μετά την παρέμβαση, στην πιλοτική παρέμβαση.

Στρατηγικές απολαμβάνειν		M.O	T.A	t
Μοίρασμα της θετικής στιγμής	ΠΡIN	11.80	1.56	2.198*
	META	12.36	1.55	
Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων	ΠΡIN	10.36	2.01	2.967**
	META	11.26	1.53	
Συγχάίρω τον εαυτό μου	ΠΡIN	8.15	1.94	3.262**
	META	9.33	2.50	
Θετική σύγκριση	ΠΡIN	8.85	2.87	-.367
	META	9.00	1.91	
Όξυνση των αισθήσεων	ΠΡIN	7.87	2.32	1.974*
	META	8.91	2.57	
Βιωματική απορρόφηση	ΠΡIN	9.31	2.20	3.682**
	META	10.79	2.02	

Συμπεριφορική έκφραση	ΠΡΙΝ	10.36	2.71	1.902*
	META	11.38	2.25	
Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου	ΠΡΙΝ	8.72	2.76	-1.120
	META	9.18	1.85	
Μετρώ τις ευλογίες μου	ΠΡΙΝ	9.51	2.72	1.990*
	META	10.38	2.61	
Κάνω σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά	ΠΡΙΝ	7.71	2.01	1.900*
	META	6.71	2.20	

* $p < 0.05$. ** $p < 0.01$

Στον παρακάτω πίνακα, παρατηρούνται οι διαφορές ως προς τα επίπεδα των μεταβλητών του ευ ζην, πριν και μετά την παρέμβαση. Όπως φαίνεται, βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στα θετικά συναισθήματα ($t = -3.038$, $p \leq 0.01$) με αύξηση των επιπέδων μετά το πέρας της παρέμβασης και στην ικανοποίηση από τη ζωή ($t = -4.140$, $p \leq 0.001$) με τα επίπεδα ικανοποίησης από την ζωή να αυξάνονται κι αυτά μετά το πρόγραμμα. Οι υπόλοιπες μεταβλητές φάνηκε να μην παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές μεταβολές και παραμένουν στα ίδια επίπεδα που ανέφεραν οι συμμετέχοντες πριν την έναρξη του προγράμματος, δείχνοντας να μην επηρεάστηκαν από την εκπαίδευση στις στρατηγικές του απολαμβάνειν.

Πίνακας 8: Διερεύνηση διαφορών μεταβλητών ευ ζην πριν και μετά την παρέμβαση, στην πιλοτική παρέμβαση.

Μεταβλητές ευ ζην		M.O	T.A	t
Θετικά συναισθήματα	ΠΡΙΝ	35.82	5.15	3.038**
	META	37.95	4.98	
Αρνητικά συναισθήματα	ΠΡΙΝ	20.79	6.64	-.027
	META	20.82	6.52	
Ικανοποίηση από τη ζωή	ΠΡΙΝ	22.85	5.06	4.140***
	META	25.05	5.38	
Ανθεκτικότητα	ΠΡΙΝ	88.74	10.17	-.408
	META	89.29	8.99	
Αναζήτηση νοήματος	ΠΡΙΝ	25.64	5.12	.430

	META	25.33	5.48	
Υπαρξη νοήματος	PIPIN	24.64	4.47	-.519
	META	24.95	5.03	
Κατάθλιψη	PIPIN	4.44	3.87	1.773
	META	3.33	3.43	
Άγχος	PIPIN	3.87	4.69	.131
	META	3.77	4.46	
Στρες	PIPIN	7.15	4.91	-.063
	META	7.21	4.79	

****** $p < 0.01$, ******* $p < 0.001$

Για να ελεγχθεί αν τα οφέλη της παρέμβασης διατηρήθηκαν δύο μήνες μετά την ολοκλήρωση της, πραγματοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση t test για εξαρτημένα δείγματα. Όπως παρατηρείται παρακάτω, δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις στρατηγικές του απολαμβάνειν (πίνακας 9), ούτε στις μεταβλητές του ευ ζην (πίνακας 10), που σημαίνει ότι τόσο οι στρατηγικές όσο τα επίπεδα του ευ ζην παρέμειναν στα ίδια επίπεδα δείχνοντας την διατήρηση των κερδών αυτών ακόμα και δύο μήνες μετά το πέρας του προγράμματος.

Πίνακας 9: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις στρατηγικές απολαμβάνειν μετά το πέρας της παρέμβασης και 2 μήνες, μετά στην πιλοτική παρέμβαση.

Στρατηγικές απολαμβάνειν				M.O	T.A	t
Μοίρασμα	της	θετικής	Μετά	12.36	1.55	.040
στιγμής			Follow up	12.26	1.37	
Χτίσιμο	θετικών	αναμνήσεων	Μετά	11.26	1.53	1.094
			Follow up	11.00	1.65	
Συγχαίρω	τον	εαυτό μου	Μετά	9.33	2.50	1.267
			Follow up	8.97	2.68	
Θετική	σύγκριση		Μετά	9.00	1.91	.172
			Follow up	8.95	1.78	

Όξυνση των αισθήσεων	Μετά	8.41	2.57	1.236
	Follow up	8.05	2.57	
Βιωματική απορρόφηση	Μετά	10.79	2.02	1.714
	Follow up	10.31	2.26	
Συμπεριφορική έκφραση	Μετά	11.18	2.25	.460
	Follow up	11.08	2.24	
Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου	Μετά	9.18	1.85	1.417
	Follow up	8.79	1.81	
Μετρώ τις ευλογίες μου	Μετά	10.38	2.61	-.114
	Follow up	10.41	2.30	
Κάνω σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά	Μετά	6.71	2.20	.458
	Follow up	7.01	1.87	

Πίνακας 10: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις μεταβλητές του ευ ζην μετά το πέρας της παρέμβασης και 2 μήνες, μετά στην πιλοτική παρέμβαση.

Μεταβλητές ευ ζην		M.O	T.A	t
Θετικά συναισθήματα	Μετά	37.95	4.98	-1.852
	Follow up	38.89	4.91	
Αρνητικά συναισθήματα	Μετά	20.82	6.52	1.498
	Follow up	19.76	5.31	
Ικανοποίηση από τη ζωή	Μετά	25.05	5.38	.046
	Follow up	25.03	5.31	
Ανθεκτικότητα	Μετά	89.29	8.99	-1.234
	Follow up	90.82	7.95	
Αναζήτηση νοήματος	Μετά	25.33	5.48	1.125
	Follow up	24.79	4.54	
Ύπαρξη νοήματος	Μετά	24.95	5.03	.498
	Follow up	24.67	4.38	
Κατάθλιψη	Μετά	3.33	3.43	.870
	Follow up	3.05	3.11	
Άγχος	Μετά	3.77	4.46	1.760
	Follow up	3.15	3.72	

Στρες	Μετά	7.21	4.79	1.164
	Follow up	6.72	4.35	

Έλεγχος διαφορών ομάδας ελέγχου PPIN και META το πέρας του προγράμματος

Για τον έλεγχο των διαφορών πριν την έναρξη της παρέμβασης και μετά το τέλος αυτής για την ομάδα ελέγχου, χρησιμοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση t test για εξαρτημένα δείγματα. Στον παρακάτω πίνακα παρατηρούμε ότι δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για τις στρατηγικές του απολαμβάνειν.

Πίνακας 11: Διερεύνηση διαφορών στρατηγικών απολαμβάνειν για την ομάδα ελέγχου πριν και μετά την παρέμβαση, στην πιλοτική παρέμβαση.

Στρατηγικές απολαμβάνειν		M.O	T.A	t
Μοίρασμα της θετικής στιγμής	PPIN	11.90	1.99	1.056
	META	11.29	1.77	
Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων	PPIN	10.41	1.85	-1.215
	META	9.83	1.77	
Συγχαίρω τον εαυτό μου	PPIN	8.52	2.25	.356
	META	8.35	2.23	
Θετική σύγκριση	PPIN	8.12	2.64	.198
	META	8.15	2.69	
Όξυνση των αισθήσεων	PPIN	7.86	2.90	-.785
	META	7.73	2.76	
Βιωματική απορρόφηση	PPIN	9.47	2.48	1.233
	META	8.98	2.28	
Συμπεριφορική έκφραση	PPIN	10.47	2.51	1.532
	META	9.87	2.38	
Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου	PPIN	8.76	2.30	.478
	META	8.63	2.26	
Μετρώ τις ευλογίες μου	PPIN	9.79	2.86	.985
	META	9.44	2.63	
Κάνω σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά	PPIN	7.78	2.01	-1.120
	META	7.67	2.25	

Στον παρακάτω πίνακα, παρατηρούνται οι διαφορές ως προς τα επίπεδα των μεταβλητών του ευ ζην, πριν και μετά την παρέμβαση για την ομάδα ελέγχου. Όπως φαίνεται, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά για καμία μεταβλητή (βλ. Πίνακας 12).

Πίνακας 12: Διερεύνηση διαφορών για τις μεταβλητές του ευ ζην για την ομάδα ελέγχου πριν και μετά την παρέμβαση, στην πιλοτική παρέμβαση.

Μεταβλητές ευ ζην		M.O	T.A	t
Θετικά συναισθήματα	ΠΡΙΝ	35.12	5.31	-1.522
	META	34.54	5.09	
Αρνητικά συναισθήματα	ΠΡΙΝ	22.22	6.27	.680
	META	22.35	6.06	
Ικανοποίηση από τη ζωή	ΠΡΙΝ	23.84	5.56	.890
	META	23.04	5.13	
Ανθεκτικότητα	ΠΡΙΝ	86.41	9.15	1.235
	META	85.67	7.78	
Αναζήτηση νοήματος	ΠΡΙΝ	25.62	4.89	-1.132
	META	24.98	4.05	
Ύπαρξη νοήματος	ΠΡΙΝ	22.74	5.98	-.767
	META	22.37	5.39	
Κατάθλιψη	ΠΡΙΝ	5.05	4.40	.390
	META	5.27	4.44	
Άγχος	ΠΡΙΝ	4.22	3.60	1.020
	META	4.60	3.70	
Στρες	ΠΡΙΝ	7.15	4.91	.980
	META	7.75	4.73	

Ελεγχος διαφορών Ομάδας Παρέμβασης και Ομάδας ελέγχου μετά το πέρας της παρέμβασης

Για τον έλεγχο των διαφορών στα επίπεδα των μεταβλητών των δύο ομάδων μετά το τέλος του προγράμματος πραγματοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση t test για ανεξάρτητα δείγματα. Όπως παρατηρείται στον πίνακα 13, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στις εξής στρατηγικές του απολαμβάνειν: μοίρασμα της θετικής στιγμής ($t= 3.005$, $p\leq 0.01$), χτίσιμο θετικών αναμνήσεων ($t= 4.119$, $p\leq 0.001$), συγχάίρω τον εαυτό μου ($t= 2.135$, $p\leq 0.05$), όξυνση αισθήσεων ($t= 1.890$, $p\leq 0.05$), βιωματική απορρόφηση ($t= 3.945$, $p\leq 0.001$), συμπεριφορική έκφραση ($t= 2.666$, $p\leq 0.05$), μετρώ τις ευλογίες μου ($t= 1.896$, $p\leq 0.05$), κάνω σκέψεις, που σκοτώνουν τη χαρά ($t= 1.943$, $p\leq 0.05$). Πιο συγκεκριμένα η ομάδα παρέμβασης φαίνεται να σκοράρει υψηλότερα στις στρατηγικές αυτές εκτός από την στρατηγική «κάνω σκέψεις, που σκοτώνουν τη χαρά» που οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης σκοράρουν χαμηλότερα. Τα αποτελέσματα είναι αναμενόμενα αν αναλογιστούμε ότι αυτές ήταν οι μεταβλητές όπου φάνηκε να αλλάζουν για την ομάδα παρέμβασης μετά το πέρας του προγράμματος. Δύο στρατηγικές φάνηκε να μην παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικά διαφορές, «θετική σύγκριση» και «επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου».

Πίνακας 13: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις στρατηγικές απολαμβάνειν μεταξύ των δύο ομάδων μετά το πέρας της παρέμβασης, στην πιλοτική παρέμβαση.

Στρατηγικές Απολαμβάνειν	Ομάδα	M.O	T.A	t
Μοίρασμα της θετικής στιγμής	Παρέμβασης	12.36	1.55	3.005**
	Ελέγχου	11.29	1.77	
Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων	Παρέμβασης	11.26	1.53	4.119***
	Ελέγχου	9.83	1.77	
Συγχάίρω τον εαυτό μου	Παρέμβασης	9.33	2.50	2.135*
	Ελέγχου	8.15	2.69	
Θετική σύγκριση	Παρέμβασης	9.00	1.91	1.460
	Ελέγχου	8.37	2.23	
Όξυνση των αισθήσεων	Παρέμβασης	8.91	2.57	1.890*
	Ελέγχου	7.73	2.76	
Βιωματική απορρόφηση	Παρέμβασης	10.79	2.02	3.945***
	Ελέγχου	8.98	2.28	

Συμπεριφορική έκφραση	Παρέμβασης	11.18	2.25	2.666*
	Ελέγχου	9.87	2.38	
Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου	Παρέμβασης	9.18	1.85	1.265
	Ελέγχου	8.63	2.26	
Μετρώ τις ευλογίες μου	Παρέμβασης	10.38	2.61	1.896*
	Ελέγχου	9.44	2.63	
Κάνω σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά	Παρέμβασης	6.71	2.20	1.943*
	Ελέγχου	7.62	2.25	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Στον παρακάτω πίνακα (Πίνακας 14), παρατηρούνται οι διαφορές ως προς τα επίπεδα των μεταβλητών του ευ ζην μεταξύ της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου μετά το πέρας του προγράμματος. Όπως φαίνεται, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα επίπεδα των θετικών συναισθημάτων ($t = 3.170$, $p \leq 0.01$), στα επίπεδα της ψυχικής ανθεκτικότητας ($t = 4.552$, $p \leq 0.001$) και στην μεταβλητή ύπαρξης νοήματος ($t = 2.336$, $p \leq 0.05$) με την ομάδα παρέμβασης να παρουσιάζει υψηλότερες τιμές για αυτές τις μεταβλητές. Ακόμα βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά και στα επίπεδα κατάθλιψης ($t = -2.348$, $p \leq 0.05$) με την ομάδα παρέμβασης να παρουσιάζει χαμηλότερα επίπεδα από την ομάδα ελέγχου..

Πίνακας 14: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις μεταβλητές του ευ ζην μεταξύ των δύο ομάδων μετά το πέρας της παρέμβασης, στην πιλοτική παρέμβαση.

Μεταβλητές Ευ ζην	Ομάδα	M.O	T.A	t
Θετικά συναισθήματα	Παρέμβασης	37.95	4.98	3.170**
	Ελέγχου	34.54	5.09	
Αρνητικά συναισθήματα	Παρέμβασης	20.82	6.52	-1.145
	Ελέγχου	22.35	6.06	
Ικανοποίηση από τη ζωή	Παρέμβασης	25.05	5.38	1.814
	Ελέγχου	23.04	5.13	

Ανθεκτικότητα	Παρέμβασης	89.29	8.99	4.552***
	Ελέγχου	85.67	7.78	
Αναζήτηση νοήματος	Παρέμβασης	25.33	5.48	.353
	Ελέγχου	24.98	4.05	
Ύπαρξη νοήματος	Παρέμβασης	24.95	5.03	2.336*
	Ελέγχου	22.37	5.36	
Κατάθλιψη	Παρέμβασης	3.33	3.43	-2.348*
	Ελέγχου	5.27	4.44	
Άγχος	Παρέμβασης	3.77	4.46	-.966
	Ελέγχου	4.60	3.70	
Στρες	Παρέμβασης	7.21	4.79	-.941
	Ελέγχου	7.15	7.73	

* $p < 0.05$, *** $p < 0.001$

Σύνοψη

Με βάση τα αποτελέσματα της πιλοτικής έρευνας θεωρήθηκαν αναγκαίες κάποιες αλλαγές οι οποίες αφορούσαν τη δομή και το περιεχόμενο του προγράμματος. Πιο συγκεκριμένα, αφαιρέθηκαν δύο στρατηγικές απολαμβάνειν κι ως εκ τούτου η παρέμβαση μειώθηκε χρονικά, με το τελικό πρόγραμμα να περιλαμβάνει έξι συναντήσεις. Οι στρατηγικές που αφαιρέθηκαν ήταν η στρατηγική «θετική σύγκριση» και η στρατηγική «επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου». Στο κεφάλαιο της συζήτησης θα αναλυθούν διεξοδικά οι λόγοι που εξαιρέθηκαν από την έρευνα οι συγκεκριμένες στρατηγικές.

Ως προς την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης τα αποτελέσματα της πιλοτικής μελέτης έδειξαν ότι το απολαμβάνειν είναι μία μεταβλητή που κάποιος μπορεί να εκπαιδευτεί σε αυτήν κι ότι το συγκεκριμένο πρόγραμμα φαίνεται αν είναι αποτελεσματικό ως προς την αύξηση των στρατηγικών απολαμβάνειν. Ακόμα τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εκπαίδευση σε αυτές τις στρατηγικές αυξάνει σημαντικά κάποιους δείκτες του ευ ζην και μειώνει κάποιους δείκτες ψυχοπαθολογίας. Οι δείκτες ψυχικής υγείας που μελετήθηκαν στην πιλοτική έρευνα θα μελετηθούν και στην κύρια έρευνα ακόμα κι αν δεν βρέθηκαν σε όλους τους δείκτες στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα. Η βελτίωση του προγράμματος ως προς την δομή και το περιεχόμενο

δύναται να δώσει μία καλύτερη εικόνα του πως οι στρατηγικές του απολαμβάνει συμβάλουν στους δείκτες ψυχικής υγείας.

Κύρια παρέμβαση

Συμμετέχοντες

Στην κύρια φάση του προγράμματος συμμετείχαν αρχικά 88 άτομα τα οποία χωρίστηκαν σε δύο ομάδες (ομάδα παρέμβασης και ομάδα ελέγχου). Μετά τον τυχαίο διαχωρισμό, όπως φαίνεται στον πίνακα 2 η ομάδα παρέμβασης αποτελείτο από 44 άτομα (7 άνδρες, 37 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας 19.68 έτη ($T.A=1.47$) και η ομάδα ελέγχου από 44 άτομα (6 άνδρες, 38 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας 19.23 έτη ($T.A=0.57$). Μετά το πέρας της παρέμβασης τα άτομα στην ομάδα παρέμβασης ήταν 38 (7 άνδρες, 31 γυναίκες) και στην ομάδα ελέγχου πάλι 38 (6 άνδρες, 32 γυναίκες). Κατά την follow up διαδικασία (τρεις μήνες μετά το πέρας της παρέμβασης) 37 άτομα (7 άνδρες, 30 γυναίκες) ανταποκρίθηκαν στην συμπλήρωση των ερωτηματολογίων για την ομάδα παρέμβασης και 38 άτομα (6 άνδρες, 32 γυναίκες) για την ομάδα ελέγχου. Οι συμμετέχοντες ήταν φοιτητές του τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου. Τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων της κύριας παρέμβασης παρατίθενται στον πίνακα 13.

Πίνακας 15: Δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων της κύριας παρέμβασης

	Ομάδα Παρέμβασης			Ομάδα Ελέγχου		
	Πριν	Μετά	Follow up	Πριν	Μετά	Follow up
N	44	38	37	44	38	38
ανδρών	7	7	7	6	6	6
γυναικών	37	31	30	38	38	32

Ψυχομετρικά εργαλεία

Χρησιμοποιήθηκαν τα ίδια ψυχομετρικά εργαλεία, που χρησιμοποιήθηκαν και στην πιλοτική έρευνα, καθώς δεν θεωρήθηκε απαραίτητη η προσθήκη άλλων μεταβλητών ή η αφαίρεση κάποιων εκ των ήδη υπάρχουσών.

Διαδικασία

Για την αναζήτηση του δείγματος καθώς και για την διαδικασία χορήγησης των ερωτηματολογίων ακολουθήθηκε η ίδια μεθοδολογία με αυτήν της πιλοτικής έρευνας, όπως περιγράφεται παραπάνω. Όσον αφορά στην δομή του προγράμματος μετά από την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων αφαιρέθηκαν δύο στρατηγικές απολαμβάνειν

(«συγκρίνω προς το θετικό» και «έχω επίγνωση του χρόνου που περνά») κι ως εκ τούτου μειώθηκαν οι συναντήσεις του προγράμματος. Ακόμα οι follow up μετρήσεις έγιναν τόσο για την ομάδα παρέμβασης όσο και για την ομάδα ελέγχου τρεις μήνες μετά το πέρας της παρέμβασης καθώς πραγματοποιήθηκε άλλη μία μέτρηση μόνο για την ομάδα παρέμβασης έξι μήνες μετά το πέρας του προγράμματος. Ακολουθούν αναλυτικές πληροφορίες για την δομή των συναντήσεων.

Δομή προγράμματος

Το πρόγραμμα απολαμβάνει διήρκεσε έξι εβδομάδες και αποτελούνταν από έξι συναντήσεις διάρκειας δύο ωρών η καθεμία. Η κάθε συνάντηση είχε ξεχωριστή θεματική και υπήρχε μία σύντομη παρουσίαση του θεωρητικού μέρους, που αφορούσε τις στρατηγικές του απολαμβάνει και στη συνέχεια, γινόταν η πρακτική εφαρμογή των στρατηγικών από τους συμμετέχοντες με βιωματικές ασκήσεις, που πραγματοποιήθηκαν ατομικά, σε δυάδες και σε μικρές ομάδες.

Συγκεκριμένα, όπως παρουσιάζεται στον πίνακα 16 στην πρώτη συνάντηση έγινε η γνωριμία μεταξύ των μελών της ομάδας και των δύο συντονιστών, καθώς και η ενημέρωση των συμμετεχόντων για τους σκοπούς του προγράμματος και τη λήξη αυτού. Ζητήθηκε ακόμα από τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τις προσδοκίες τους από το πρόγραμμα και τι ανέμεναν να αποκομίσουν από τη συμμετοχή τους σε αυτό. Στη συνέχεια της πρώτης συνάντησης, πραγματοποιήθηκε εισαγωγή στην έννοια του απολαμβάνει με σύντομη παρουσίαση της έννοιας και με συζήτηση. Στο τέλος της πρώτης συνάντησης, δόθηκαν πληροφορίες πρακτικής φύσεως.

Στις επόμενες πέντε συναντήσεις, το πρόγραμμα εστίασε στις στρατηγικές απολαμβάνει, στη θεωρητική ανάπτυξη και την πρακτική εφαρμογή τους μέσω δύο δύο βιωματικών ασκήσεων την κάθε φορά. Αναλυτικά, στη δεύτερη συνάντηση η θεματική ήταν διπλή: (α) «μοίρασμα της θετικής στιγμής» και (β) «μετρώ τις ευλογίες μου». Μετά την παρουσίαση των στρατηγικών, έγιναν οι σχετικές βιωματικές ασκήσεις και δόθηκαν οι οδηγίες για ασκήσεις κατά την διάρκεια της εβδομάδας. Η θεματική της τρίτης συνάντησης αφορούσε τις στρατηγικές «σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά» και «βιωματική απορρόφηση». Μετά την παρουσίαση των στρατηγικών, έγιναν οι σχετικές βιωματικές ασκήσεις και δόθηκαν οι οδηγίες για ασκήσεις κατά την διάρκεια της εβδομάδας. Στην τέταρτη συνάντηση οι στρατηγικές απολαμβάνει αφορούσαν τη θεματική «συγχαίρω τον εαυτό μου» και «όξυνση των αισθήσεων». Μετά την παρουσίαση των στρατηγικών, έγιναν οι σχετικές βιωματικές ασκήσεις και

δόθηκαν οι οδηγίες για ασκήσεις κατά την διάρκεια της εβδομάδας. Στη συνέχεια, στην πέμπτη συνάντηση, οι στρατηγικές απολαμβάνουν εστίασαν στη θεματική «συμπεριφορική έκφραση» και «χτίσιμο θετικών αναμνήσεων». Μετά την παρουσίαση των στρατηγικών, έγιναν οι σχετικές βιωματικές ασκήσεις και δόθηκαν οι οδηγίες για ασκήσεις κατά την διάρκεια της εβδομάδας. Στην τελευταία συνάντηση, συζητήθηκαν απορίες και εντυπώσεις για το πρόγραμμα κι έγινε το κλείσιμο της ομάδας.

Όπως και στην πιλοτική φάση του προγράμματος έτσι και στην κύρια φάση αυτού οι συμμετέχοντες μετά το πέρας της κάθε συνάντησης λάμβαναν ασκήσεις μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, τις οποίες θα έπρεπε να κάνουν καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας και μέχρι την επόμενη συνάντηση και οι οποίες αφορούσαν στις στρατηγικές που είχαν συζητηθεί στην εκάστοτε συνάντηση και ήταν συναφείς με τις βιωματικές ασκήσεις που είχαν πραγματοποιήσει στην ομάδα. Ακόμα καθόλη τη διάρκεια του προγράμματος οι συμμετέχοντες διατηρούσαν προσωπικό ημερολόγιο αναφορικά με την συμμετοχή τους στην ομάδα, την εμπειρία τους από τις βιωματικές ασκήσεις, καθώς και την εμπειρία τους από την εκτέλεση των ασκήσεων κατά την διάρκεια της εβδομάδας. Η δομή του προγράμματος παρουσιάζεται αναλυτικότερα στο Παράρτημα II.

Πίνακας 16: Συνοπτική παρουσίαση προγράμματος παρέμβασης απολαμβάνουν, στην κύρια παρέμβαση.

Συναντήσεις	Περιεχόμενο	Εργαλεία/Ασκήσεις	Ασκήσεις για το σπίτι
1 ^η	Χορήγηση ερωτηματολογίων Πληροφορίες Εισαγωγικά στοιχεία	Σύντομη παρουσίαση Συζήτηση	Ημερολόγιο
2 ^η	Στρατηγικές απολαμβάνουν: 1) Μοίρασμα της θετικής στιγμής 2) Μετρώ τις ευλογίες μου	Σύντομη παρουσίαση Ασκήσεις 1 & 2	Ασκήσεις και ημερολόγιο
3 ^η	Στρατηγικές απολαμβάνουν: 1) Σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά 2) Βιωματική απορρόφηση	Σύντομη παρουσίαση Ασκήσεις 3 & 4	Ασκήσεις και ημερολόγιο

4 ^η	Στρατηγικές απολαμβάνει: 1) Συγχαίρω τον εαυτό μου 2) Όξυνση των αισθήσεων	Σύντομη παρουσίαση Ασκήσεις 5 & 6	Ασκήσεις και ημερολόγιο
5 ^η	Στρατηγικές απολαμβάνει: 1) Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων 2) Συμπεριφορική έκφραση	Σύντομη παρουσίαση Ασκήσεις 7 & 8	Ασκήσεις και ημερολόγιο
6 ^η	Χορήγηση ερωτηματολογίων Γενική συζήτηση Κλείσιμο		

Στατιστική ανάλυση

Για τις στατιστικές αναλύσεις χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα SPSS v.22 for Windows. Πραγματοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση των δεδομένων με στατιστικούς δείκτες περιγραφικής στατιστικής (μέτρα θέσης, μέτρα διασποράς) με σκοπό τον έλεγχο της κανονικότητας των μεταβλητών. Στη συνέχεια, για την διερεύνηση των διαφορών για ανεξάρτητα δείγματα, χρησιμοποιήθηκε το t-test (t-test for independent samples), ενώ για διερεύνηση διαφορών για δείγματα κατά ζεύγη, χρησιμοποιήθηκε το paired sample t-test.

Αποτελέσματα

Πριν την πραγματοποίηση των κύριων αναλύσεων προς απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις περιγραφικής στατιστικής με σκοπό τον έλεγχο της τήρησης των βασικών αρχών κανονικότητας. Από τα μέτρα θέσης και τα μέτρα διασποράς διαπιστώθηκε ότι όλες οι υπο-μελέτη μεταβλητές πληρούν τα κριτήρια της κανονικής κατανομής (βλ. Παράρτημα).

Έλεγχος διαφορών ομάδας ελέγχου και ομάδας παρέμβασης ΠΡΙΝ την έναρξη του προγράμματος

Πραγματοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση t test για ανεξάρτητα δείγματα με σκοπό τον έλεγχο της ισοδυναμίας των δύο ομάδων ως προς τις υπο μελέτη μεταβλητές. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα επίπεδα των

δύο ομάδων, κάτι που μας επιτρέπει να προχωρήσουμε στις περαιτέρω αναλύσεις θεωρώντας τα δυο δείγματα ισοδύναμα ως προς αυτές τις μεταβλητές (βλ. Πίνακας 17 & 18).

Πίνακας 17: Διερεύνηση διαφορών ως προς τους στρατηγικές Απολαμβάνειν για ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης, στην κύρια παρέμβαση.

Στρατηγικές Απολαμβάνειν	Ομάδα	M.O	T.A	t
Μοίρασμα θετικής στιγμής	Παρέμβασης	11.77	1.63	-.059
	Ελέγχου	11.80	1.98	
Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων	Παρέμβασης	11.18	1.81	1.895
	Ελέγχου	10.48	1.68	
Συγχαίρω τον εαυτό μου	Παρέμβασης	8.55	2.27	1.083
	Ελέγχου	7.95	2.82	
Όξυνση αισθήσεων	Παρέμβασης	8.50	2.50	1.162
	Ελέγχου	7.82	2.98	
Βιωματική απορρόφηση	Παρέμβασης	9.86	1.88	1.127
	Ελέγχου	9.34	2.44	
Συμπεριφορική έκφραση	Παρέμβασης	10.45	2.67	-.802
	Ελέγχου	10.86	2.08	
Μετρώ τις ευλογίες μου	Παρέμβασης	9.14	2.66	-.942
	Ελέγχου	9.71	2.99	
Κάνω σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά	Παρέμβασης	7.36	2.26	1.311
	Ελέγχου	6.75	2.13	

Πίνακας 18: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις μεταβλητές του Ευ ζην για ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης, στην κύρια παρέμβαση.

Παράγοντες Ευ ζην	Ομάδα	M.O	T.A	t
Θετικά συναισθήματα	Παρέμβασης	35.82	4.53	1.150
	Ελέγχου	34.61	5.27	
Αρνητικά συναισθήματα	Παρέμβασης	22.14	7.59	-.347
	Ελέγχου	22.66	6.52	
Ικανοποίηση από τη ζωή	Παρέμβασης	22.98	5.48	-.872
	Ελέγχου	24.00	5.52	
Ανθεκτικότητα	Παρέμβασης	85.12	9.13	1.022
	Ελέγχου	84.25	8.39	
Αναζήτηση νοήματος	Παρέμβασης	23.48	4.37	-.889
	Ελέγχου	24.25	3.76	
Ύπαρξη νοήματος	Παρέμβασης	22.02	3.84	1.245
	Ελέγχου	20.98	4.03	
Κατάθλιψη	Παρέμβασης	6.75	3.82	1.257
	Ελέγχου	5.64	4.47	
Άγχος	Παρέμβασης	6.30	4.42	.834
	Ελέγχου	6.45	4.51	

Στρες	Παρέμβασης	9.04	4.35	1.020
	Ελέγχου	8.68	4.69	

Ελεγχος διαφορών ομάδας παρέμβασης ΠΡΙΝ και ΜΕΤΑ το πέρας του προγράμματος

Για τον έλεγχο των διαφορών πριν την έναρξη της παρέμβασης και μετά το τέλος αυτής για την ομάδα του απολαμβάνει, χρησιμοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση t test για εξαρτημένα δείγματα. Στον παρακάτω πίνακα παρατηρούμε τις στρατηγικές του απολαμβάνει, στις οποίες βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μετά την παρακολούθηση του προγράμματος. Παρατηρούμε στατιστικά σημαντική αύξηση για τις στρατηγικές: μοίρασμα θετικής στιγμής ($t= 3.413$, $p \leq 0.01$), χτίσιμο θετικών αναμνήσεων ($t= 2.830$, $p \leq 0.001$), συγχάιρω τον εαυτό μου ($t= 2.448$, $p \leq 0.05$), όξυνση αισθήσεων ($t= 5.338$, $p \leq 0.001$), βιωματική απορρόφηση ($t= 2.511$, $p \leq 0.05$), και μετρώ τις ευλογίες μου ($t=3.991$, $p \leq 0.001$) και στατιστικά σημαντική μείωση για την στρατηγική «κάνω σκέψεις, που σκοτώνουν τη χαρά» ($t= 2.604$, $p \leq 0.05$). Η στρατηγική «συμπεριφορική έκφραση» βρέθηκε να μην μεταβάλλεται στατιστικά σημαντικά με τους συμμετέχοντες να δηλώνουν τα ίδια επίπεδα πριν και μετά την παρέμβαση.

Πίνακας 19: Διερεύνηση διαφορών στρατηγικών απολαμβάνει πριν και μετά την παρέμβαση, στην κύρια παρέμβαση.

Στρατηγικές απολαμβάνει		M.O	T.A	t
Μοίρασμα θετικής στιγμής	ΠΡΙΝ	11.71	1.66	3.413**
	ΜΕΤΑ	12.81	2.54	
Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων	ΠΡΙΝ	11.18	1.89	2.830**
	ΜΕΤΑ	12.56	1.44	
Συγχάιρω τον εαυτό μου	ΠΡΙΝ	8.45	2.39	2.448*
	ΜΕΤΑ	9.48	1.27	
Όξυνση αισθήσεων	ΠΡΙΝ	8.45	2.39	5.338***
	ΜΕΤΑ	10.50	1.50	
Βιωματική απορρόφηση	ΠΡΙΝ	9.97	1.81	2.511*
	ΜΕΤΑ	10.63	1.40	
Συμπεριφορική έκφραση	ΠΡΙΝ	10.41	2.63	-.260
	ΜΕΤΑ	10.54	2.53	
Μετρώ τις ευλογίες μου	ΠΡΙΝ	8.97	2.78	3.991***
	ΜΕΤΑ	10.63	1.26	
Κάνω σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά	ΠΡΙΝ	7.45	2.27	2.604*
	ΜΕΤΑ	6.58	1.17	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Στον παρακάτω πίνακα, παρατηρούνται οι διαφορές ως προς τα επίπεδα των μεταβλητών του ευ ζην, πριν και μετά την παρέμβαση για την ομάδα παρέμβασης. Όπως φαίνεται, υπάρχει στατιστικά σημαντική αύξηση στα θετικά συναισθήματα ($t = 2.394$, $p \leq 0.05$), την ικανοποίηση από τη ζωή ($t = -2.643$, $p \leq 0.01$), την ύπαρξη νοήματος ($t = -2.199$, $p \leq 0.01$) και στην αναζήτηση νοήματος ($t = -2.029$, $p \leq 0.05$), ενώ παρουσιάζεται μία στατιστικά σημαντική μείωση στα αρνητικά συναισθήματα ($t = -2.894$, $p \leq 0.01$), μετά το πέρας του προγράμματος. Ακόμα στατιστικά σημαντική μείωση βρέθηκε στα επίπεδα του στρες ($t = 3.497$, $p \leq 0.01$) με τους συμμετέχοντες να σκοράρουν χαμηλότερα σε αυτόν τον παράγοντα μετά το πέρας της παρέμβασης. Για τις υπόλοιπες μεταβλητές δεν βρέθηκε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά (βλ. Πίνακας 20).

Πίνακας 20: Διερεύνηση διαφορών μεταβλητών ευ ζην πριν και μετά την παρέμβαση, στην κύρια παρέμβαση.

Μεταβλητές ευ ζην		M.O	T.A	t
Θετικά συναισθήματα	ΠΡΙΝ	35.49	4.41	2.395*
	META	36.36	4.70	
Αρνητικά συναισθήματα	ΠΡΙΝ	22.33	7.67	-2.894**
	META	21.67	7.14	
Ικανοποίηση από τη ζωή	ΠΡΙΝ	22.72	5.72	2.643*
	META	23.64	4.64	
Ανθεκτικότητα	ΠΡΙΝ	85.12	9.69	-.561
	META	85.79	9.54	
Αναζήτηση νοήματος	ΠΡΙΝ	23.37	4.59	2.199*
	META	24.89	4.03	
Ύπαρξη νοήματος	ΠΡΙΝ	21.68	3.67	2.029*
	META	22.29	3.14	
Κατάθλιψη	ΠΡΙΝ	6.75	3.82	-1.206
	META	7.32	4.06	

Άγχος	ΠΡΙΝ	6.30	4.42	-.118
	META	6.61	4.36	
Στρες	ΠΡΙΝ	9.04	4.35	3.497**
	META	8.04	3.90	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Έλεγχος διαφορών ομάδας παρέμβασης 3 μήνες μετά το πέρας του προγράμματος

Για να ελεγχθεί αν τα οφέλη της παρέμβασης διατηρήθηκαν τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση αυτής, πραγματοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση t test για εξαρτημένα δείγματα. Όπως παρατηρείται παρακάτω, δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις στρατηγικές του απολαμβάνειν (πίνακας 21), ούτε στις μεταβλητές του ευ ζην (πίνακας 22), γεγονός που ενισχύει την υπόθεση της διατήρησης των κερδών από το πρόγραμμα του απολαμβάνειν έως και τρεις μήνες μετά την λήξη του.

Πίνακας 21: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις στρατηγικές απολαμβάνειν μετά το πέρας της παρέμβασης και 3 μήνες μετά, στην κύρια παρέμβαση.

Στρατηγικές απολαμβάνειν		M.O	T.A	t
Μοίρασμα θετικής στιγμής	Μετά	12.81	2.05	-1.356
	Follow up	12.00	2.05	
Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων	Μετά	12.56	1.71	-1.255
	Follow up	11.97	1.88	
Συγχαίρω τον εαυτό μου	Μετά	9.48	1.27	.195
	Follow up	8.92	2.22	
Όξυνση αισθήσεων	Μετά	10.45	1.50	1.587
	Follow up	10.28	2.67	
Βιωματική απορρόφηση	Μετά	10.63	1.38	.833
	Follow up	10.05	1.70	
Συμπεριφορική έκφραση	Μετά	10.41	2.15	1.232
	Follow up	10.82	2.69	
Μετρώ τις ευλογίες μου	Μετά	10.63	1.20	.773
	Follow up	10.05	1.05	
Κάνω σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά	Μετά	6.58	1.17	-1.670
	Follow up	6.92	1.04	

Πίνακας 22: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις μεταβλητές του ευ ζην μετά το πέρας της παρέμβασης και 3 μήνες μετά, στην κύρια παρέμβαση.

Μεταβλητές ευ ζην		M.O	T.A	t
Θετικά συναισθήματα	Μετά	36.36	4.41	1.920
	Follow up	36.18	4.70	
Αρνητικά συναισθήματα	Μετά	21.79	6.45	1.000
	Follow up	22.27	6.44	
Ικανοποίηση από τη ζωή	Μετά	23.49	5.61	1.658
	Follow up	23.23	5.25	
Ανθεκτικότητα	Μετά	85.77	8.57	1.712
	Follow up	84.90	9.47	
Αναζήτηση νοήματος	Μετά	24.38	3.68	1.030
	Follow up	23.95	4.14	
Ύπαρξη νοήματος	Μετά	20.72	4.05	.206
	Follow up	20.67	3.87	
Κατάθλιψη	Μετά	7.32	4.55	-1.850
	Follow up	6.62	4.46	
Άγχος	Μετά	6.61	4.54	-1.618
	Follow up	7.49	4.60	
Στρες	Μετά	8.04	3.90	1.227
	Follow up	8.49	4.60	

Έλεγχος διαφορών ομάδας παρέμβασης 6 μήνες μετά το πέρας του προγράμματος

Για να ελεγχθούν τα οφέλη της Παρέμβασης και η διατήρησή τους έως και έξι (6) μήνες μετά το τέλος του Προγράμματος πραγματοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση t test για εξαρτημένα δείγματα (για την ομάδα του απολαμβάνειν). Όπως παρατηρείται στον πίνακα 23, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για την στρατηγική του απολαμβάνειν «κάνω σκέψεις, που σκοτώνουν τη χαρά» ($t=-2.082$, $p \leq 0.05$) με αύξηση των επιπέδων αυτής της στρατηγικής, δηλαδή υιοθετήσεις ενός τρόπου που δεν βοηθάει το απολαμβάνειν. Ακόμα βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές σε κάποιες μεταβλητές του ευ ζην με μείωση των επιπέδων των θετικών συναισθημάτων ($t=-5.202$, $p \leq 0.001$), αύξηση των επιπέδων των αρνητικών συναισθημάτων ($t=-4.709$, $p \leq 0.001$) και μείωση των επιπέδων ικανοποίησης από τη ζωή ($t=2.718$, $p \leq 0.01$) (βλ. Πίνακα 24).

Πίνακας 23: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις στρατηγικές απολαμβάνειν μετά το πέρας της παρέμβασης και 6 μήνες μετά, στην κύρια παρέμβαση.

		M.O	T.A	t
Μοίρασμα θετικής στιγμής	META	12.79	2.49	1.231
	follow up	11.76	2.28	
	META	12.56	1.71	1.782

Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων	follow up	11.62	1.44	
Συγχαίρω τον εαυτό μου	META	9.48	1.28	.197
	follow up	9.14	2.44	
Όξυνση αισθήσεων	META	10.50	1.50	-1.357
	follow up	9.59	1.59	
Βιωματική απορρόφηση	META	10.63	1.42	-.226
	follow up	10.08	1.31	
Συμπεριφορική έκφραση	META	10.54	2.36	-1.022
	follow up	11.08	1.34	
Μετρώ τις ευλογίες μου	META	10.63	1.20	-1.276
	follow up	9.06	1.68	
Κάνω σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά	META	6.58	1.17	2.082*
	follow up	7.24	1.99	

* $p < 0.05$

Πίνακας 24: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις μεταβλητές του ευ ζην μετά το πέρας της παρέμβασης και 6 μήνες μετά, στην κύρια παρέμβαση.

		M.O.	T.A.	t
Θετικά συναισθήματα	META	36.36	4.81	5.202***
	follow up	31.62	6.61	
Αρνητικά συναισθήματα	META	21.79	6.45	-4.709***
	follow up	27.49	6.97	
Ικανοποίηση από τη ζωή	META	23.49	5.61	2.718**
	follow up	22.81	3.28	
Ανθεκτικότητα	META	85.77	8.57	1.291
	follow up	84.54	8.58	
Αναζήτηση νοήματος	Μετά	24.38	3.68	1.030
	follow up	23.75	3.75	
Ύπαρξη νοήματος	Μετά	20.72	4.05	.206
	follow up	20.05	3.78	
Κατάθλιψη	META	7.32	4.05	1.276
	follow up	7.41	4.065	
Άγχος	META	6.61	3.32	1.020
	follow up	7.41	3.27	
Στρες	META	8.04	3.83	1.000
	follow up	8.57	3.58	

** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Έλεγχος διαφορών ομάδας ελέγχου ΠΡΙΝ και ΜΕΤΑ το πέρας του προγράμματος

Για τον έλεγχο των διαφορών πριν την έναρξη της παρέμβασης και μετά το τέλος αυτής για την ομάδα ελέγχου, χρησιμοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση t test για εξαρτημένα δείγματα. Στον παρακάτω πίνακα παρατηρούμε ότι δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για τις στρατηγικές του απολαμβάνειν.

Πίνακας 25: Διερεύνηση διαφορών στρατηγικών απολαμβάνειν για την ομάδα ελέγχου πριν και μετά την παρέμβαση, στην κύρια παρέμβαση.

Στρατηγικές απολαμβάνειν		M.O	T.A	t
Μοίρασμα θετικής στιγμής	ΠΡΙΝ	11.72	2.05	1.356
	META	11.64	2.15	
Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων	ΠΡΙΝ	10.44	1.71	-1.255
	META	10.82	1.88	
Συγχαίρω τον εαυτό μου	ΠΡΙΝ	8.00	2.87	.195
	META	7.92	2.22	
Όξυνση αισθήσεων	ΠΡΙΝ	7.69	3.00	-1.787
	META	8.28	2.67	
Βιωματική απορρόφηση	ΠΡΙΝ	9.36	2.38	.833
	META	9.05	1.70	
Συμπεριφορική έκφραση	ΠΡΙΝ	10.72	2.15	1.232
	META	10.28	2.69	
Μετρώ τις ευλογίες μου	ΠΡΙΝ	9.54	3.02	.973
	META	9.05	2.05	
Κάνω σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά	ΠΡΙΝ	6.78	2.16	-1.670
	META	7.45	2.04	

Στον παρακάτω πίνακα, παρατηρούνται οι διαφορές ως προς τα επίπεδα των μεταβλητών του ευ ζην, πριν και μετά την παρέμβαση για την ομάδα ελέγχου. Όπως φαίνεται, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά για καμία μεταβλητή (βλ. Πίνακας 26).

Πίνακας 26: Διερεύνηση διαφορών για τις μεταβλητές του ευ ζην για την ομάδα ελέγχου πριν και μετά την παρέμβαση, στην κύρια παρέμβαση.

Μεταβλητές ευ ζην		M.O	T.A	t
Θετικά συναισθήματα	ΠΡΙΝ	34.61	4.53	1.920
	META	36.36	4.41	

Αρνητικά συναισθήματα	PIPIN	22.66	6.52	-1.000
	META	21.79	6.41	
Ικανοποίηση από τη ζωή	PIPIN	24.00	5.51	1.658
	META	23.49	5.61	
Ανθεκτικότητα	PIPIN	84.25	8.39	1.712
	META	85.57	8.57	
Αναζήτηση νοήματος	PIPIN	24.38	3.68	1.030
	META	24.25	3.76	
Ύπαρξη νοήματος	PIPIN	20.98	4.05	.206
	META	20.72	4.05	
Κατάθλιψη	PIPIN	5.69	4.55	-1.850
	META	6.61	4.46	
Άγχος	PIPIN	6.45	4.51	-1.618
	META	7.29	4.60	
Στρες	PIPIN	8.68	4.69	1.227
	META	8.49	4.60	

Έλεγχος διαφορών Ομάδας Παρέμβασης και Ομάδας ελέγχου μετά το πέρας της παρέμβασης

Για τον έλεγχο της διαφοράς στα επίπεδα των μεταβλητών των δύο ομάδων μετά το τέλος της Παρέμβασης πραγματοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση t test για ανεξάρτητα δείγματα. Όπως παρατηρείται στον πίνακα 27, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στις εξής στρατηγικές του απολαμβάνειν: μοίρασμα θετικής στιγμής ($t= 2.727$, $p\leq 0.01$), χτίσιμο θετικών αναμνήσεων ($t= 2.468$, $p\leq 0.05$), συγχαίρω τον εαυτό μου ($t= 3.052$, $p\leq 0.01$), όξυνση αισθήσεων ($t= 4.470$, $p\leq 0.001$), βιωματική απορρόφηση ($t= 4.442$, $p\leq 0.001$) και μετρώ τις ευλογίες μου ($t= 4.442$, $p\leq 0.001$). Πιο συγκεκριμένα η ομάδα παρέμβασης φαίνεται να δηλώνει υψηλότερες τιμές για αυτές τις στρατηγικές

σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Δεν βρέθηκε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά για την στρατηγική «συμπεριφορική έκφραση», με τις δύο ομάδες να εμφανίζουν τα ίδια ακριβώς επίπεδα και πριν και μετά το πέρας της παρέμβασης. Ακόμα στατιστικά σημαντική διαφορά βρέθηκε και στην στρατηγική «Κάνω σκέψεις που σκοτώνουν την χαρά» με την ομάδα παρέμβασης να δηλώνει χαμηλότερες τιμές σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Πίνακας 27: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις στρατηγικές Απολαμβάνει μεταξύ των δύο ομάδων μετά το πέρας της Παρέμβασης, στην κύρια παρέμβαση.

Στρατηγικές Απολαμβάνει	Ομάδα	M.O	T.A	t
Μοίρασμα θετικής στιγμής	Παρέμβασης	12.81	2.54	2.227*
	Ελέγχου	11.64	2.05	
Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων	Παρέμβασης	12.56	1.44	2.468*
	Ελέγχου	10.82	1.88	
Συγχαίρω τον εαυτό μου	Παρέμβασης	9.18	1.27	3.052**
	Ελέγχου	7.92	2.22	
Όξυνση αισθήσεων	Παρέμβασης	10.50	1.50	4.470***
	Ελέγχου	8.28	2.67	
Βιωματική απορρόφηση	Παρέμβασης	10.63	1.40	4.442***
	Ελέγχου	9.05	1.70	
Συμπεριφορική έκφραση	Παρέμβασης	10.54	2.53	.433
	Ελέγχου	10.28	2.69	
Μετρώ τις ευλογίες μου	Παρέμβασης	10.63	1.26	4.060***
	Ελέγχου	9.05	2.05	
Κάνω σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά	Παρέμβασης	6.58	1.70	1.802*
	Ελέγχου	7.45	2.04	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Στον παρακάτω πίνακα (Πίνακας 28), παρατηρούνται οι διαφορές ως προς τα επίπεδα των μεταβλητών του ευ ζην μεταξύ της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου μετά το πέρας του προγράμματος. Όπως φαίνεται, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα επίπεδα των θετικών συναισθημάτων ($t = 1.941$, $p \leq 0.05$), στα επίπεδα των αρνητικών συναισθημάτων ($t = 1.883$, $p \leq 0.05$) και στην μεταβλητή ύπαρξη νοήματος ($t = 1.819$, $p \leq 0.05$). Πιο συγκεκριμένα, η ομάδα παρέμβασης εμφανίζει υψηλότερες

τιμές στα θετικά συναισθήματα και στην ύπαρξη νοήματος και χαμηλότερες τιμές στα αρνητικά συναισθήματα σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου κατά την μέτρηση μετά το τέλος του προγράμματος.

Πίνακας 28: Διερεύνηση διαφορών ως προς τις μεταβλητές του ευ ζην μεταξύ των δύο ομάδων μετά το πέρας της Παρέμβασης, στην κύρια παρέμβαση.

Μεταβλητές Ευ ζην	Ομάδα	M.O	T.A	t
Θετικά συναισθήματα	Παρέμβασης	36.36	4.70	1.941*
	Ελέγχου	34.18	5.21	
Αρνητικά συναισθήματα	Παρέμβασης	21.67	7.14	1.883*
	Ελέγχου	22.87	6.44	
Ικανοποίηση από τη ζωή	Παρέμβασης	23.64	4.64	.366
	Ελέγχου	23.23	5.25	
Ανθεκτικότητα	Παρέμβασης	85.79	9.54	1.721
	Ελέγχου	83.90	9.47	
Αναζήτηση νοήματος	Παρέμβασης	24.29	4.03	.366
	Ελέγχου	23.95	4.14	
Ύπαρξη νοήματος	Παρέμβασης	22.29	3.14	1.819*
	Ελέγχου	20.67	3.87	
Κατάθλιψη	Παρέμβασης	7.32	4.06	.720
	Ελέγχου	6.62	4.46	
Άγχος	Παρέμβασης	6.61	4.36	.893
	Ελέγχου	7.69	4.60	
Στρες	Παρέμβασης	8.04	3.90	.364
	Ελέγχου	8.49	4.60	

* $p < 0.05$

Σύνοψη

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα αυτό αποτελεί ένα αποτελεσματικό εργαλείο ενίσχυσης των στρατηγικών του απολαμβάνει με άμεσα αποτελέσματα και σε δείκτες ψυχικής υγείας. Πιο συγκεκριμένα το πρόγραμμα απολαμβάνει αποτελούμενο από οχτώ στρατηγικές, οι οποίες παρουσιάστηκαν στους συμμετέχοντες σε έξι δίωρες συναντήσεις φαίνεται να λειτούργησαν θετικά ως προς την αύξηση έξι στρατηγικών απολαμβάνει: μοίρασμα θετικής στιγμής, χτίσιμο θετικών αναμνήσεων, συγχαίρω τον εαυτό μου, όξυνση αισθήσεων, βιωματική απορρόφηση, συμπεριφορική έκφραση, μετρώ τις ευλογίες μου και μείωση της στρατηγικής κάνω σκέψεις, που σκοτώνουν τη χαρά. Ακόμα βρέθηκε ότι το πρόγραμμα αυτό βοήθησε στην αύξηση των επιπέδων των θετικών συναισθημάτων, της ικανοποίησης από την ζωή και του νοήματος ζωής και στην μείωση των επιπέδων των αρνητικών συναισθημάτων και των συμπτωμάτων του στρες. Τέλος, τα θεραπευτικά οφέλη από την παρέμβαση διατηρήθηκαν έως και τρεις μήνες. Έξι μήνες μετά το τέλος της παρέμβασης παρέμειναν σταθερές κάποιες μεταβλητές ωστόσο καταδεικνύεται η ανάγκη εξάσκηση και υπενθύμισης των στρατηγικών αυτών.

Κεφάλαιο 4: Συζήτηση

Εισαγωγή

Ο στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί το αν το απολαμβάνει μπορεί να διδαχθεί στα πλαίσια ενός ομαδικού προγράμματος θετικών παρεμβάσεων και το κατά πόσο η εφαρμογή αυτού του προγράμματος προάγει το ευ ζην. Για να επιτευχθεί ο παραπάνω ερευνητικός σκοπός χρειάστηκε να σχεδιαστεί και να εφαρμοστεί ένα ομαδικό πρόγραμμα θετικών παρεμβάσεων του απολαμβάνει. Επίσης, χρειάστηκε να προσαρμοστεί το ψυχομετρικό εργαλείο Ways of Savoring Checklist, στη συντομευμένη του μορφή, στα ελληνικά.

Το πρόγραμμα εκπαίδευσης στο απολαμβάνει σχεδιάστηκε με βάση τις ήδη υπάρχουσες και ευρέως αποδεκτές μεθόδους σχεδιασμού ψυχοεκπαιδευτικών ομάδων και ειδικότερα με την αξιοποίηση της προϋπάρχουσας εμπειρίας από αντίστοιχες ομάδες θετικών παρεμβάσεων (Bolier, et. al., 2013· Sin, & Lyubomirsky, 2009). Το πρόγραμμα βασίζεται σε συγκεκριμένο εννοιολογικό πλαίσιο που προέρχεται από την θεωρία του απολαμβάνει και ειδικότερα το μοντέλο με τις δέκα στρατηγικές του απολαμβάνει που αξιοποιούν τα άτομα όταν βιώνουν κάποιο θετικό γεγονός (Bryant & Veroff 2007· Bryant et al. 2011). Οι βιωματικές ασκήσεις που αξιοποιήθηκαν στο πρόγραμμα προέρχονται από τον χώρο των θετικών παρεμβάσεων και έχουν χρησιμοποιηθεί ήδη σε αντίστοιχα προγράμματα τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό πλαίσιο.

Μετά την προσαρμογή του ψυχομετρικού εργαλείου Ways of Savoring Checklist στα Ελληνικά και τον έλεγχο της εγκυρότητας του, καθώς και με την επιλογή των υπόλοιπων ψυχομετρικών εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν για την διερεύνηση των ερευνητικών υποθέσεων, η παρούσα έρευνα ξεκίνησε με την εφαρμογή της πιλοτικής φάσης. Στόχος της πιλοτικής εφαρμογής του προγράμματος ήταν να δοκιμαστούν στην πράξη οι βιωματικές ασκήσεις του απολαμβάνει σε κάθε μία από τις δέκα στρατηγικές του απολαμβάνει, να εξεταστεί η δομή του προγράμματος κατά την εφαρμογή της, να αξιοποιηθεί η ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες, και να αξιολογηθούν τα ευρήματα μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης.

Όσον αφορά το αν το απολαμβάνει είναι κάτι που μπορεί να διδαχθεί, εξετάσαμε αν οι συμμετέχοντες αύξησαν τη χρήση των στρατηγικών αυτών, μετά την εξοικείωση τους με την κάθε μία από αυτές ξεχωριστά, και την δοκιμή της κάθε μίας, μέσω βιωματικών ασκήσεων που έγιναν τόσο κατά την διάρκεια της συμμετοχής τους

στο πρόγραμμα όσο και μέσω των ασκήσεων που έπρεπε να κάνουν μόνοι τους κατά την διάρκεια της εβδομάδας.

Συζήτηση αποτελεσμάτων πιλοτικής παρέμβασης

Στρατηγικές του απολαμβάνειν

Όσον αφορά τις δέκα στρατηγικές του απολαμβάνειν τα αποτελέσματα της πιλοτικής έρευνας έδειξαν στατιστικά σημαντικές αλλαγές σε οκτώ από τις δέκα στρατηγικές του απολαμβάνειν. Οι αλλαγές που παρατηρήθηκαν ήταν η αύξηση της χρήσης των στρατηγικών: «μοίρασμα της θετικής στιγμής», «χτίσιμο θετικών αναμνήσεων», «συγχαίρω τον εαυτό μου», «όξυνση των αισθήσεων», «βιωματική απορρόφηση», «συμπεριφορική έκφραση», «μετρώ τις ευλογίες μου» και μείωση στη χρήση της στρατηγικής «σκέψεις, που σκοτώνουν τη χαρά». Τα αποτελέσματα αυτά ήταν σύμφωνα με τις ερευνητικές μας υποθέσεις. Στις υπόλοιπες δύο στρατηγικές, δηλαδή την στρατηγική «θετική σύγκριση» και την στρατηγική «επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου» δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές αλλαγές.

Τα αρχικά αυτά αποτελέσματα έδειξαν ότι οι στρατηγικές του απολαμβάνειν μπορούν να διδαχθούν μέσω μιας παρέμβασης όπως η παρούσα, δηλαδή τα άτομα που συμμετέχουν σε μια τέτοια παρέμβαση αξιοποιούν τις στρατηγικές του απολαμβάνειν περισσότερο. Ωστόσο, όπως προαναφέραμε, η χρήση της στρατηγικής «επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου» δεν αυξήθηκε. Οι Bryant & Veroff (2007) σχετικά με αυτήν την στρατηγική αναφέρουν πως ενώ η συνειδητοποίηση της ρευστότητας του χρόνου μπορεί να αυξήσει σημαντικά την ένταση των συναισθημάτων που βιώνει το άτομο, καθώς συνειδητοποιεί πως βιώνει κάτι το μοναδικό, ενδέχεται να δημιουργήσει επίσης συναισθήματα άγχους και αγωνίας. Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι στρατηγική αυτή μπορεί να φέρει τους συμμετέχοντες σε επαφή με την υπαρξιακή αγωνία, όπως αυτή αναφέρεται στην φιλοσοφία του υπαρξισμού (Kierkegaard, 1843/1954a, 1849/1954b. Sartre, 1957. Tillich, 1952a,b, 1961. Yalom, 1975, 1980), και η υπαρξιακή αγωνία συνήθως περιλαμβάνει στοιχεία όπως είναι ο φόβος θανάτου και η έλλειψη νοήματος. Αυτό μπορεί να εξηγεί ότι γιατί οι συμμετέχοντες δεν ενσωμάτωσαν επαρκώς την χρήση της στρατηγικής αυτής στην καθημερινότητα τους. Ιδιαίτερα μάλιστα αν ληφθεί υπόψη το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες ήταν νεαρά άτομα ηλικίας 18-24 ετών, η εξοικείωση των οποίων στα υπαρξιακά ζητήματα, λόγω ηλικίας, μπορεί να είναι περιορισμένη.

Όσον αφορά την στρατηγική «θετική σύγκριση», η οποία αφορά την σύγκριση των συναισθημάτων του ατόμου με αυτά που φαντάζεται ότι νιώθει κάποιος άλλος, ή τη σύγκριση μιας παρούσας κατάστασης με μία παρόμοια φάση το παρελθόντος, οι Bryant & Veroff (2007) αναφέρουν ότι μπορεί να οδηγήσει είτε σε αύξηση των θετικών συναισθημάτων είτε σε μείωση, ανάλογα με το αποτέλεσμα της σύγκρισης. Πρόκειται δηλαδή για μία στρατηγική η οποία, από μόνη της, δεν εξασφαλίζει ότι θα αυξήσει την ένταση ή την διάρκεια κάποιου θετικού βιώματος. Το συναισθηματικό αποτέλεσμα από την χρήση της στρατηγικής αυτής εξαρτάται από το αντικείμενο και το είδος της σύγκρισης (Bryant & Veroff, 2007).

Συνεπώς, το γεγονός ότι δεν παρατηρήθηκαν αλλαγές στις στρατηγικές «θετική σύγκριση» και στην στρατηγική «επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου», με βάση τα όσο αναφέρθηκαν προηγουμένως περί του αμφίσημου της επίδρασης τους στα θετικά συναισθήματα, είναι σχετικά αναμενόμενο και σύμφωνο με τη βιβλιογραφία.

Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα προχωρήσαμε σε τροποποιήσεις του προγράμματος εκπαίδευσης στο απολαμβάνειν. Πιο συγκεκριμένα, αποφασίστηκε η αφαίρεση των δύο στρατηγικών, στις οποίες δεν αυξήθηκε η χρήση τους καθώς φάνηκε πως δεν είναι εύκολα εφικτή η εκπαίδευση στις συγκεκριμένες στρατηγικές με τρόπο που θα προάγει την αύξηση των θετικών συναισθημάτων.

Μεταβλητές του ευ ζην και της ψυχικής ευημερίας

Όσον αφορά τις υπόλοιπες μεταβλητές, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές αλλαγές, με αύξηση στα θετικά συναισθήματα, αύξηση της ανθεκτικότητας, αύξηση της ύπαρξης νοήματος και μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης. Τα αποτελέσματα αυτά είναι σύμφωνα με τις αρχικές ερευνητικές υποθέσεις. Αντίθετα, παρότι οι ερευνητικές υποθέσεις το προέβλεπαν, δεν παρατηρήθηκαν μείωση στα αρνητικά συναισθήματα, αύξηση στην ικανοποίηση από τη ζωή, μείωση του στρες και μείωση του άγχους. Τα πρώτα αυτά αποτελέσματα μας έδειξαν πως αυξημένη χρήση των στρατηγικών του απολαμβάνειν έχει ευεργετικά αποτελέσματα σε μεταβλητές του ευ ζην και της ψυχικής ευημερίας.

Τα αποτελέσματα από την πιλοτική φάση της έρευνας κρίθηκαν ιδιαιτέρως ικανοποιητικά, κυρίως όσον αφορά την δυνατότητα εκπαίδευσης στις στρατηγικές του απολαμβάνειν, καθώς επίσης και όσον αφορά στην αύξηση των θετικών συναισθημάτων, στην αύξηση της ανθεκτικότητας, στην ύπαρξη νοήματος και στην μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης. Με βάση τα παραπάνω σχεδιάστηκε και

υλοποιήθηκε η επόμενη φάση του προγράμματος, δηλαδή αυτή της κύριας παρέμβασης, τα αποτελέσματα της οποίας θα συζητηθούν εκτενώς στη συνέχεια.

Συζήτηση αποτελεσμάτων κύριας παρέμβασης

Μέχρι στιγμής είδαμε τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την πιλοτική έρευνα καθώς και τις απαραίτητες τροποποιήσεις που χρειάστηκε να γίνουν ως προς τον σχεδιασμό της επόμενης φάσης της έρευνας. Θα προχωρήσουμε στη συνέχεια στη συζήτηση των αποτελεσμάτων που προέκυψαν από την εφαρμογή της κύριας παρέμβασης.

Στρατηγικές του απολαμβάνειν

Τα αποτελέσματα από την κύρια παρέμβαση έδειξαν πως οι στρατηγικές του απολαμβάνειν μπορούν να διδαχτούν. Έτσι, επτά από τις οκτώ στρατηγικές που διδάχτηκαν και δοκιμάστηκαν μέσω των βιωματικών ασκήσεων του προγράμματος αυξήθηκαν. Η στρατηγική που δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντικά αύξηση είναι η στρατηγική «συμπεριφορική έκφραση». Όσον αφορά τους λόγους για τους οποίους η χρήση της στρατηγικής αυτής δεν αυξήθηκε μια πιθανή εξήγηση είναι πως ταιριάζει περισσότερο σε άτομα με εξωστρεφή ιδιοσυγκρασία (Bryant & Veroff, 2007). Επίσης, το γεγονός ότι η εκπαίδευση και βιωματική άσκηση πραγματοποιήθηκαν σε μια πολυπληθή ομάδα 44 ατόμων, ίσως καθιστά δύσκολη την αποτελεσματική εφαρμογή της καθώς για άτομα εσωστρεφή, η χρήση μιας τέτοιας στρατηγικής μπορεί να είναι δυσχερής. Ενδέχεται η διδασκαλία της στρατηγικής αυτής να είναι πιο αποτελεσματική σε μικρότερες ομάδες ή και ατομικά. Σε κάθε περίπτωση, αν και στην κύρια παρέμβαση η χρήση της στρατηγικής αυτής δεν αυξήθηκε, από τα αποτελέσματα φαίνεται πως υπήρχε σαφής αυξητική τάση, και υπενθυμίζεται πως κατά την διάρκεια της πιλοτικής έρευνας, η στρατηγική αυτή παρουσίασε στατιστικά σημαντική αύξηση. Συνεπώς, με τις κατάλληλες τροποποιήσεις είναι εύλογο να υποθέσει κανείς πως και αυτή η στρατηγική του απολαμβάνειν θα μπορούσε να διδαχθεί αποτελεσματικά και εναπόκειται σε μελλοντικές έρευνες να διερευνηθεί το αν αυτό είναι εφικτό ή όχι.

Τα παραπάνω αποτελέσματα αυτά διατηρήθηκαν και τρεις μήνες μετά το τέλος της παρέμβασης όπως διαπιστώθηκε από την επαναληπτική μέτρηση. Ενώ και στην επαναληπτική μέτρηση που έγινε, έξι μήνες μετά το τέλος της παρέμβασης, διατηρήθηκαν τα αποτελέσματα αύξησης στην αξιοποίηση των στρατηγικών του απολαμβάνειν με εξαίρεση την στρατηγική «σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά», η οποία

αυξήθηκε. Συνεπώς, ενώ αρχικά τα άτομα που συμμετείχαν στο πρόγραμμα μαθαίνουν να περιορίζουν τις «σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά», τα αποτελέσματα αυτά φαίνεται να εξασθενούν σημαντικά με την πάροδο του χρόνου. Ενδεχομένως να χρειάζεται περισσότερη εκπαιδευτική προσπάθεια προς την κατεύθυνση της αντιμετώπισης αυτής της αρνητικής στρατηγικής και ίσως απαιτούνται τακτικές υπενθυμίσεις, προς την κατεύθυνση αυτή, μετά το τέλος της παρέμβασης.

Συνοψίζοντας τα σχετικά αποτελέσματα μπορούμε να πούμε πως οι στρατηγικές του απολαμβάνει μπορούν να διδαχθούν μέσω της εφαρμογής ενός ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος σε ομαδικό πλαίσιο.

Μεταβλητές του ευ ζην και της ψυχικής ευημερίας

Μέχρι στιγμής είδαμε ότι οι στρατηγικές του απολαμβάνει μπορούν να διδαχθούν και πως οι συμμετέχοντες σε ένα πρόγραμμα όπως το παρών μαθαίνουν πως να τις αξιοποιούν και τις εντάσσουν περισσότερο στην καθημερινότητα τους.

Η εκπαίδευση όμως στις στρατηγικές του απολαμβάνει δεν είναι αυτοσκοπός. Στοχεύει, μέσω της αύξησης της έντασης καθώς και της διάρκειας των θετικών συναισθημάτων στην βελτίωση σημαντικών μεταβλητών του ευ ζην και της ψυχικής ευημερίας.

Θα δούμε στη συνέχεια αναλυτικά τα αποτελέσματα που είχε η κύρια παρέμβαση μας στις μεταβλητές αυτές, και θα συζητήσουμε το κατά πόσο αυτά συνάδουν με τις ερευνητικές μας υποθέσεις.

Θετικά συναισθήματα

Η αύξηση των θετικών συναισθημάτων, ως αποτέλεσμα της παρούσας παρέμβασης ήταν μια από τις κεντρικές μας ερευνητικές υποθέσεις. Αυτό είναι σύμφωνο με την βιβλιογραφία η οποία θεωρεί το απολαμβάνει ως έναν από τους πλέον ενδεδειγμένους τρόπους ενδυνάμωσης των θετικών συναισθημάτων (Bryant, Chadwick, & Kluwe, 2011· Bryant & Veroff, 2007· Emmons and McCullough 2003· Kurtz, 2017· Quidbach, Wook & Hansenne, 2009· Reis et al. 2010· Smith, & Bryant, 2016)

Το αποτέλεσμα αυτό κρίνεται ως ιδιαίτερος σημαντικό καθώς επιβεβαιώνει τα ήδη υπάρχοντα ευρήματα από άλλες έρευνες, όπως για παράδειγμα: (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008), που δείχνουν ότι η χρήση του απολαμβάνει σχετίζεται με τα θετικά συναισθήματα και θεωρείται ως διαμεσολαβητικός παράγοντας, ο οποίος εξηγεί το πως ένα θετικό γεγονός μετατρέπεται τελικά σε θετικό

συναίσθημα. Η αύξηση αυτή φαίνεται να διατηρείται και τρεις μήνες μετά, ενώ εξασθενεί και παύει να είναι στατιστικά σημαντική κατά την επαναληπτική μέτρηση, έξι μήνες μετά το τέλος της παρέμβασης.

Συνοψίζοντας, με βάση τα αποτελέσματα προκύπτει ότι η παρούσα ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση στο απολαμβάνει ενδυνάμωσε τα θετικά συναισθήματα των συμμετεχόντων και τα αποτελέσματα φαίνεται να διατηρούνται και σε βάθος χρόνου, όπως έδειξαν οι επαναληπτικές μετρήσεις, τρεις και έξι μήνες μετά το τέλος της παρέμβασης.

Αρνητικά συναισθήματα

Σε συνέχεια των προηγούμενων αποτελεσμάτων που αφορούν τα θετικά συναισθήματα, παρατηρούμε ότι κατά την κύρια παρέμβαση μειώθηκαν επίσης στατιστικά σημαντικά και τα αρνητικά συναισθήματα. Η επίδραση αυτή διατηρείται για τρεις μήνες αλλά εξασθενεί και παύει να είναι στατιστικά σημαντική κατά την επαναληπτική μέτρηση, έξι μήνες μετά το τέλος της παρέμβασης.

Το μέρος της παρούσας παρέμβασης που κυρίως στοχεύει στην μείωση των αρνητικών συναισθημάτων είναι η εκπαίδευση που αφορά την στρατηγική «σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά». Πιθανολογείται πως η ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων ως προς τους τρόπους με τους οποίους υπονομεύουν ένα θετικό βίωμα οδηγεί σε μείωση της χρήσης αυτής της στρατηγικής. Όπως είδαμε προηγουμένως, στη συζήτηση σχετικά με τα αποτελέσματα για τις στρατηγικές του απολαμβάνει, ως αποτέλεσμα της παρούσας παρέμβασης, η χρήση της στρατηγικής αυτής πράγματι μειώθηκε στατιστικά σημαντικά. Δηλαδή οι συμμετέχοντες μείωσαν τις σκέψεις που υπονόμειαν την βίωση μιας θετικής εμπειρίας. Ενδέχεται λοιπόν η μείωση των αρνητικών συναισθημάτων να οφείλεται στην μείωση της χρήσης της στρατηγικής αυτής. Η ερμηνεία αυτή υποστηρίζεται και από το γεγονός πως στην επαναληπτική μέτρηση των έξι μηνών μετά το τέλος της παρέμβασης αυξάνεται η χρήση της στρατηγικής «σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά» και ταυτόχρονα αυξάνονται και τα αρνητικά συναισθήματα.

Συνοψίζοντας, με βάση τα αποτελέσματα από τις στατιστικές αναλύσεις προκύπτει ότι η παρούσα ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση στο απολαμβάνει συνεισφέρει αποτελεσματικά στην μείωση των αρνητικών συναισθημάτων αλλά δεν είναι επαρκής ως προς το να διατηρηθούν τα αποτελέσματα αυτά πέραν του διαστήματος των τριών μηνών μετά το τέλος της παρέμβασης.

Ικανοποίηση από τη ζωή

Η ικανοποίηση από τη ζωή παρουσιάζει στατιστικά σημαντική αύξηση, τόσο στην πιλοτική όσο και στην κύρια έρευνα. Τα αποτελέσματα διατηρούνται μέχρι και τρεις μήνες μετά το τέλος της παρέμβασης, ενώ στην επαναληπτική μέτρηση των έξι μηνών χάνονται τα οφέλη.

Η μείωση αυτή μπορεί να εξηγηθεί, αν λάβουμε υπόψη και τα υπόλοιπα αποτελέσματα που παρατηρούνται κατά την επαναληπτική μέτρηση, έξι μήνες μετά το τέλος της παρέμβασης. Δηλαδή, παρατηρούμε ότι στο χρονικό αυτό σημείο δεν διατηρείται η μείωση της στρατηγικής «σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά», παρατηρούμε μείωση των θετικών συναισθημάτων, αύξηση των αρνητικών συναισθημάτων και μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή. Είναι ασφαλές να υποθέσουμε ότι η μείωση της στρατηγικής «σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά», μια κατεξοχήν γνωσιακή στρατηγική, επηρεάζει την ικανοποίηση από τη ζωή, αν λάβει κανείς υπόψη το γεγονός ότι η μεταβλητή αυτή θεωρείται ως η γνωσιακή πλευρά του ευ ζην, ενώ η άλλη πλευρά είναι το θετικό συναίσθημα (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Συνοψίζοντας, από τα αποτελέσματα βλέπουμε ότι η παρούσα παρέμβαση έχει τη δυνατότητα να επηρεάσει θετικά την ικανοποίηση από τη ζωή αλλά αν θέλουμε να αποτελέσματα αυτά να διατηρηθούν και πέραν του χρονικού ορίου των τριών μηνών, θα χρειαστεί ίσως να γίνονται υπενθυμίσεις, κυρίως ως προς την χρήση της στρατηγικής «σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά».

Ψυχική ανθεκτικότητα

Η ανθεκτικότητα ήταν επίσης από τις μεταβλητές που δεν αυξήθηκαν στατιστικά σημαντικά στην κύρια παρέμβαση. Τα αποτελέσματα αυτά δεν συνάδουν με τα ερευνητικά δεδομένα που προέρχονται από την βιβλιογραφία και τα οποία υποστηρίζουν ότι θετικές παρεμβάσεις που σχετίζονται με το απολαμβάνειν συμβάλλουν στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας. Αν και κατά την διάρκεια της πιλοτικής έρευνας παρουσιάστηκε όντως αύξηση της ανθεκτικότητας, η κύρια παρέμβαση δεν είχε παρόμοια αποτελέσματα.

Προσπαθώντας να εξηγήσουμε τα αποτελέσματα αυτά χρειάζεται να υπενθυμίσουμε ότι οι απαραίτητες προϋποθέσεις για την ανάπτυξη της ψυχικής

ανθεκτικότητας είναι η έκθεση σε κάποιο τραυματικό γεγονός και στη συνέχεια η καλή προσαρμογή του ατόμου, κατά την διάρκεια ή μετά από το τραυματικό γεγονός (Luthar, 2006· Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000· Masten & Reed, 2002). Στην προσπάθεια προσαρμογής και αποκατάστασης, ένα πρόγραμμα που περιλαμβάνει την εκπαίδευση στο απολαμβάνειν θα είχε ενδεχομένως αξία, ωστόσο, όσον αφορά την παρούσα έρευνα, δεν γνωρίζουμε αν και κατά πόσο τα άτομα που συμμετείχαν είχαν κάποιο ιστορικό τραύματος. Ενδέχεται λοιπόν, το γεγονός ότι κατά την κύρια παρέμβαση δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση της ανθεκτικότητας να οφείλεται και σε αυτό το λόγο.

Ύπαρξη νοήματος

Όσον αφορά την μεταβλητή της ύπαρξης νοήματος, τόσο στην πιλοτική όσο και στην κύρια παρέμβαση η έκβαση ήταν θετική και φάνηκε πως η παρέμβαση μπορεί να αυξήσει στατιστικά σημαντικά την μεταβλητή αυτή. Τα αποτελέσματα αυτά είναι σύμφωνα με όσα υποστηρίζουν οι Bryant και Smith, (2015) σχετικά με την σχέση του απολαμβάνειν με το νόημα καθώς και οι Garland et al., (2015). Τα αποτελέσματα της αύξησης αυτής διατηρούνται στις επαναληπτικές μετρήσεις τόσο των τριών όσο και των έξι μηνών.

Η βιβλιογραφία, όσον αφορά το νόημα, αναφέρεται στην επιθυμία του ατόμου να κατανοήσει τον εαυτό του αλλά και τον κόσμο γύρω του. Το άτομο κινητοποιημένο από αυτήν την επιθυμία δραστηριοποιείται προς την κατεύθυνση αυτή, είτε γνωστικά είτε συμπεριφορικά. Τα άτομα βιώνουν την παρουσία νοήματος όταν κατανοούν τον εαυτό τους, τον κόσμο καθώς και τον τρόπο που αυτά τα δύο συναντιούνται και ταιριάζουν. (Heine, Proulx, & Vohs, 2006· Higgins, 2000· Janoff-Bulman, 1992). Πολλές από τις στρατηγικές του απολαμβάνειν παρέχουν στα άτομα που τις εξασκούν ακριβώς τις ευκαιρίες εκείνες, γνωσιακά, ή συμπεριφορικά, να αυξήσουν την παρουσία νοήματος στη ζωή τους. Για παράδειγμα η στρατηγική «μοίρασμα της θετικής στιγμής» αυξάνει την παρουσία νοήματος μέσω της θετικής αλληλεπίδρασης με ένα άλλο άτομο. Επίσης, στρατηγικές που συνδέουν το άτομο πιο άμεσα με τον κόσμο, μέσω της συνειδητής επικέντρωσης των στην παρούσα στιγμή, όπως είναι οι στρατηγικές «όξυνση των αισθήσεων», η «βιωματική απορρόφηση» και «χτίσιμο θετικών αναμνήσεων», ενδέχεται να εξηγούν την αύξηση της παρουσίας νοήματος, μέσω της αυξημένης ενσυνειδητότητας.

Συνάγεται λοιπόν το συμπέρασμα πως η παρέμβαση αυτή παρέχει, μέσω της εκπαίδευσης στις στρατηγικές του απολαμβάνειν, ποικίλους τρόπους μέσω των οποίων το άτομο μπορεί να αυξήσει ενεργητικά την παρουσία νοήματος στη ζωή του.

Αναζήτηση νοήματος

Μια μεταβλητή που σημείωσε στατιστικά σημαντική αλλαγή, όπως προέβλεπαν οι ερευνητικές μας υποθέσεις, την κύρια παρέμβαση ήταν αυτή της αναζήτησης νοήματος. Όπως έχει αναφερθεί στην βιβλιογραφική ανασκόπηση, η αναζήτηση νοήματος ορίζεται ως η δύναμη, η ένταση και η δραστηριότητα της επιθυμίας και της προσπάθειας ενός ατόμου να αποκτήσει ή να επαυξήσει την παρουσίας νοήματος στη ζωή του (Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008).

Το γεγονός ότι η παρέμβαση οδήγησε σε στατιστικά σημαντική αύξηση της αναζήτησης νοήματος έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον καθώς φαίνεται πως η εκπαίδευση στις στρατηγικές του απολαμβάνειν μπορεί να είναι ένας κατάλληλος τρόπος αντιμετώπισης της έλλειψης νοήματος. Αυτό είναι σημαντικό, όσον αφορά την ψυχική υγεία, καθώς η αναζήτηση νοήματος είναι σχετίζεται θετικά με το ευ ζην, την ικανοποίηση από τη ζωή, την ευτυχία και λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης (Park, & Peterson, 2010). Ωστόσο, χρειάζεται να επισημανθεί πως στην βιβλιογραφία υπάρχουν και αντίθετες απόψεις που ισχυρίζονται πως η αναζήτηση νοήματος δεν σχετίζεται με το ευ ζην (Steger et al., 2006. Wong, 2012), ενώ άλλες έχουν βρει συσχέτιση της αναζήτησης νοήματος με μειωμένο ευ ζην (Park, Park, & Peterson, 2010· Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008· Steger, Mann, Michels, & Cooper, 2009).

Το ότι η παρούσα παρέμβαση οδήγησε σε αύξηση της αναζήτησης νοήματος θα μπορούσε να ερμηνευτεί ως μία ενεργοποίηση των συμμετεχόντων προς την κατεύθυνση της αναζήτησης νοήματος, μέσω δραστηριοτήτων που μπορούν οι ίδιοι τους να πραγματοποιήσουν. Έχοντας δηλαδή βιώσει την αυξημένη παρουσία νοήματος, μέσω των βιωματικών ασκήσεων που έκαναν κατά την διάρκεια της παρέμβασης αλλά και ως ασκήσεις που ενέταξαν στην καθημερινότητά τους, είναι πιθανό να επιθυμούν πιο ενεργά, την περαιτέρω εύρεση νοήματος στη ζωή τους.

Κατάθλιψη

Τα συμπτώματα κατάθλιψης δεν μειώθηκαν σε στατιστικά σημαντικό βαθμό κατά την διάρκεια της κύριας παρέμβασης, πράγμα που είναι αντίθετο με τις ερευνητικές μας υποθέσεις και αντίθετο με τα ευρήματα άλλων ερευνών (Bryant 2003 Fredrickson

et al., 2008· Hurley and Kwon, 2012· Ramsey and Gentzler, 2015· Werner-Seidler et al., 2013). Μια πιθανή εξήγηση για αυτό ήταν το γεγονός πως ο δείκτης συμπτωμάτων κατάθλιψης του συγκεκριμένου δείγματος ήταν σε φυσιολογικά επίπεδο κατά το σημείο εκκίνησης της παρέμβασης. Συνεπώς, δεν υπήρχε περιθώριο για περαιτέρω βελτίωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης. Με βάση τα παραπάνω, θα είχε ενδιαφέρον να εξεταστεί η επίδραση του προγράμματος αυτού σε ένα δείγμα που έχει αυξημένα επίπεδα κατάθλιψης κατά τη διάρκεια παρόμοιων ερευνών στο μέλλον.

Άγχος

Τα αποτελέσματα της κύριας παρέμβασης δεν έδειξαν στατιστικά σημαντική αλλαγή στο επίπεδο του άγχους. Αυτό δεν ήταν σύμφωνο με τις ερευνητικές μας υποθέσεις. Όπως έχει αναφερθεί στην βιβλιογραφική ανασκόπηση η έννοια του απολαμβάνειν έχει πολλές ομοιότητες με την έννοια της ενσυνειδητότητας (mindfulness), κυρίως ως προς την επικέντρωση στο βίωμα του ατόμου στο παρόν. Καθώς η πρακτική της ενσυνειδητότητας είναι συνδεδεμένη με την μείωση του άγχους (Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010· Kabat-Zinn, 2003, 2005) ήταν εύλογο να υποθέσει κανείς πως η έκθεση σε ένα πρόγραμμα στρατηγικών του απολαμβάνειν θα είχε ευεργετικά αποτελέσματα ως προς την μείωση του άγχους.

Μια πιθανή εξήγηση για το γεγονός ότι αυτό δεν συνέβη είναι ότι το αρχικό επίπεδο άγχους της ομάδας που συμμετείχε στην παρούσα έρευνα ήταν χαμηλό. Με αυτό το δεδομένο ίσως εξηγείται ότι δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μείωση του άγχους. Συνεπώς η αποτελεσματικότητα της παρούσας παρέμβασης ως προς την μεταβλητή του άγχους θα χρειαστεί να δοκιμαστεί σε μελλοντικές έρευνες με συμμετέχοντες που έχουν υψηλότερα επίπεδα άγχους.

Μια άλλη πιθανή εξήγηση είναι πως μόνο κάποιες από τις στρατηγικές του απολαμβάνειν είναι παρόμοιες με τις πρακτικές της ενσυνειδητότητας, ενώ τα προγράμματα που δείχνουν μείωση του άγχους διαθέτουν παρεμβάσεις οι οποίες διδάσκουν αποκλειστικά την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας, (De Abreu, de Oliveira, Tatton-Ramos, Manfro, & Salum, 2019). Συνεπώς, η παρούσα παρέμβαση ίσως δεν είναι επαρκής για να επιφέρει σημαντική μείωση στο επίπεδο του άγχους.

Στρες

Όσον αφορά το στρες από τα αποτελέσματα της κύριας παρέμβασης βλέπουμε ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική μείωση. Η μείωση αυτή διατηρήθηκε και κατά τους

επαναληπτικούς ελέγχους που έγιναν τρεις και έξι μήνες μετά το τέλος της παρέμβασης. Τα αποτελέσματα αυτά είναι σύμφωνα με τις ερευνητικές μας υποθέσεις. Όπως αναφέραμε και προηγουμένως η έννοια του απολαμβάνει είναι συναφής με την έννοια της ενσυνειδητότητας (mindfulness). Γνωρίζουμε επίσης από την βιβλιογραφία ότι η πρακτική της ενσυνειδητότητας σχετίζεται θετικά με την μείωση του στρες (Brown & Ryan, 2003· Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004· Kabat-Zinn, 2003, 2005· Parsons, Crane, Parsons, Fjorback, & Kuyken, 2017).

Τα ευεργετικά αυτά αποτελέσματα, πιθανολογείται ότι οφείλονται κυρίως στην εκπαίδευση και εφαρμογή των στρατηγικών του απολαμβάνει που δίνουν έμφαση στο παρόν, όπως είναι η «όξυνση των αισθήσεων», το «χτίσιμο θετικών αναμνήσεων» και η «βιωματική απορρόφηση», καθώς σχετίζονται περισσότερο από όλες τις άλλες με την πρακτική της ενσυνειδητότητας, που όπως επισημάναμε παραπάνω σχετίζεται άμεσα με την μείωση του στρες.

Συμπεράσματα

Συνοψίζοντας τη συζήτηση για τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούμε να πούμε ότι οι στρατηγικές του απολαμβάνει μπορούν να διδαχτούν μέσω μιας ψυχοεπιδευτικής παρέμβασης, σε ομαδικό πλαίσιο και η αξιοποίηση των στρατηγικών αυτών έχει ευεργετικά αποτελέσματα σε σημαντικούς δείκτες του ευ ζην και της ψυχικής ευημερίας.

Συνεισφορά της Παρούσας Έρευνας

Θεωρητική συμβολή

Η παρούσα διατριβή έχει ως σκοπό την διερεύνηση της έννοιας του απολαμβάνειν, τον σχεδιασμό και την δημιουργία ενός ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος θετικών παρεμβάσεων που βασίζεται στις στρατηγικές του απολαμβάνειν και την μελέτη των επιπτώσεων της εφαρμογής του προγράμματος αυτού σε μια σειρά από μεταβλητές του ευ ζην και της ψυχικής ευημερίας. Έρχεται έτσι να καλύψει ένα κενό στο χώρο των θετικών παρεμβάσεων και ιδιαίτερα στο χώρο της εκπαίδευσης στις στρατηγικές του απολαμβάνειν. Μέχρι στιγμής, από όσο γνωρίζουμε από την βιβλιογραφική έρευνα, δεν υπάρχει κανένα πρόγραμμα θετικών παρεμβάσεων που να επικεντρώνεται αποκλειστικά στην έννοια του απολαμβάνειν σε ομαδικό πλαίσιο με εξαίρεση το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα που ερεύνησε την επίδραση του απολαμβάνειν στα θετικά συναισθήματα και την συναισθηματική ευεξία νέων φοιτητριών (Μπενέτου, 2014), και δεν υπήρχε κανένα πρόγραμμα εκπαίδευσης στο απολαμβάνειν σε ομαδικό πλαίσιο το οποίο να έχει δομηθεί με βάση τις στρατηγικές του απολαμβάνειν κατά το θεωρητικό μοντέλο των δέκα στρατηγικών των Bryan & Veroff (2007) όπως αυτό αποτυπώνεται και στο ψυχομετρικό εργαλείο Ways of Savoring Checklist. Από τις μετα-αναλύσεις των ερευνών που έχουν χρησιμοποιήσει θετικές παρεμβάσεις βλέπουμε ότι σε πολλές από αυτές έχουν αξιοποιηθεί επιμέρους στρατηγικές που προέρχονται απευθείας από την πρόσφατη εξέλιξη της έννοιας του απολαμβάνειν, ή και άλλες παρεμβάσεις που είναι παρεμφερείς με κάποιες από τις στρατηγικές του απολαμβάνειν. Σε κανένα όμως από αυτά τα προγράμματα που αξιοποιούν τις θετικές παρεμβάσεις δεν υπάρχει κάποιο που να ασχολείται αποκλειστικά με το απολαμβάνειν με βάση ένα ενιαίο θεωρητικό μοντέλο. Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία καθώς μία από τις κριτικές που ασκείται στα προγράμματα θετικών παρεμβάσεων είναι ότι δεν έχουν ένα ενοποιητικό θεωρητικό πλαίσιο που να δικαιολογεί επαρκώς την αξιοποίηση κάποιων ασκήσεων ή παρεμβάσεων και τον αποκλεισμό άλλων. Μοιάζει το πεδίο των θετικών παρεμβάσεων να βρίσκεται στα πρώτα του βήματα, και ενώ η αποτελεσματικότητα των θετικών παρεμβάσεων έχει αποδειχθεί, η έλλειψη ενός ενοποιητικού πλαισίου κάνει δύσκολη την θεωρητική εξήγηση των θετικών αποτελεσμάτων, γεγονός που καθιστά πιο δυσμενή τον σχεδιασμό θεωρητικά εμπεριστατωμένων προγραμμάτων θετικών παρεμβάσεων καθώς και την βέλτιστη επιλογή των θετικών παρεμβάσεων που χρησιμοποιούνται. Η

παρούσα έρευνα έρχεται να καλύψει την αδυναμία αυτή που έχουν κάποια άλλα προγράμματα θετικών παρεμβάσεων, αξιοποιώντας ένα ενοποιητικό πλαίσιο μέσω των δέκα στρατηγικών του απολαμβάνειν και την αξιοποίηση του ψυχομετρικού εργαλείου WoSC. Η επιλογή αυτή έχει το επιπλέον πλεονέκτημα να χρησιμοποιεί παρεμβάσεις οι οποίες σχετίζονται άμεσα και με το εργαλείο μέτρησης του, πράγμα που θεωρείται ως ενδεδειγμένη πρακτική (Sin & Lyubomirsky, 2009).

Το μοντέλο των Bryant & Veroff (2007) μελέτησε, εντόπισε και ομαδοποίησε πρώτα με ποιοτικές μεθόδους και ύστερα με ποσοτικές μεθόδους το τι ακριβώς κάνουν οι άνθρωποι όταν βρίσκονται μπροστά σε κάποιο θετικό γεγονός, συμβάν ή κατάσταση. Αποτέλεσμα της ομαδοποίησης αυτής ήταν και η δημιουργία του ψυχομετρικού εργαλείου Ways of Savoring Checklist. Στη συνέχεια υπήρξαν και άλλα θεωρητικά μοντέλα του απολαμβάνειν τα οποία προχώρησαν σε άλλες ομαδοποιήσεις των στρατηγικών του απολαμβάνειν. Επειδή όμως αυτές τοποθετούσαν πολλές στρατηγικές μαζί, κατά κάποιον τρόπο ενοποιώντας τις, δεν κρίθηκαν κατάλληλα μοντέλα για να υποστηρίξουν τον σχεδιασμό ενός προγράμματος θετικών παρεμβάσεων όπως είναι το παρόν πρόγραμμα. Το μοντέλο των δέκα στρατηγικών έδωσε την δυνατότητα να σχεδιαστεί ένα πρόγραμμα θετικών παρεμβάσεων αποκλειστικά για το απολαμβάνειν με βάση τις αντιδράσεις που έχουν τα άτομα στην πραγματική τους ζωή. Από αυτή την άποψη, το παρόν πρόγραμμα μπορεί να θεωρηθεί και ως ένα πρότυπο σχεδιασμού προγραμμάτων θετικών παρεμβάσεων καθώς βασίζεται και αξιοποιεί συγκεκριμένο θεωρητικό μοντέλο.

Για την πραγματοποίηση του σκοπού της παρούσας έρευνας χρειάστηκε η στάθμιση και προσαρμογή ενός ψυχομετρικού εργαλείου στα Ελληνικά, γεγονός που από μόνο του συμβάλει στο θεωρητικό πεδίο εξερεύνησης του απολαμβάνειν. Ειδικά η υιοθέτηση της συντομευμένης μορφής του ψυχομετρικού εργαλείου Ways of Savoring Checklist αποτελεί σημαντική συμβολή στο ερευνητικό πεδίο καθώς κάνει πολύ πιθανότερη την μελλοντική του χρήση.

Αυτό που αποτελεί επίσης σημαντική συμβολή από την διεξαγωγή της παρούσας έρευνας είναι ότι δόθηκε απάντηση στο ερώτημα αν το απολαμβάνειν είναι κάτι που μπορεί να διδαχτεί. Όπως φάνηκε από τα αποτελέσματα οι στρατηγικές του απολαμβάνειν μπορούν να διδαχτούν. Το γεγονός ότι το απολαμβάνειν είναι μια δεξιότητα που μπορεί να διδαχτεί προσφέρει μια σημαντική γνώση στον χώρο των θετικών παρεμβάσεων συνδέοντας μάλιστα θεωρία και πράξη. Αυτό έχει σημασία γιατί, με δεδομένα τα ευεργετικά αποτελέσματα της χρήσης του απολαμβάνειν, έμενε

να φανεί αν κάποιος που μαθαίνει για τις διαθέσιμες στρατηγικές του απολαμβάνει και εκτίθεται βιωματικά σε αυτές θα εντάξει εντέλει στην καθημερινότητα του κάποιες από αυτές.

Η δυνατότητα εκπαίδευσης είναι ιδιαίτερα σημαντική στην έρευνα καθώς συνδέει την θεωρία με την πρακτική εφαρμογή ανοίγοντας πολλές ευκαιρίες εφαρμογών της θεωρίας στο πεδίο και της ψυχικής υγείας. Επίσης δίνει μια αισιόδοξη προοπτική καθώς προσφέρει στα άτομα την δυνατότητα να βελτιώσουν συγκεκριμένες πτυχές της καθημερινότητας τους αξιοποιώντας θετικές παρεμβάσεις που έχουν δημιουργηθεί από την αξιοποίηση επιστημονικά εμπεριστατωμένων δεδομένων. Με τον τρόπο αυτό συμβάλει και στη αύξηση της ανθεκτικότητας του ατόμου, όπως έδειξαν και τα αποτελέσματα.

Επίσης, τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι η έκθεση στο πρόγραμμα του απολαμβάνει επιφέρει οφέλη στην ψυχική υγεία του ατόμου και συγκεκριμένα φάνηκε πως αυξάνονται τα θετικά συναισθήματα, η ανθεκτικότητα και η παρουσία νοήματος. Ευρήματα που ενισχύουν την σύνδεση του απολαμβάνει με σημαντικές μεταβλητές του ευ ζην και μπορούν να αξιοποιηθούν τόσο ερευνητικά όσο και επικουρικά στην ψυχοθεραπευτική πρακτική.

Συμβολή στην θεραπευτική πρακτική και την εκπαίδευση

Η παρούσα έρευνα έδειξε ότι οι στρατηγικές του απολαμβάνει μπορούν να διδαχτούν και να εφαρμοστούν με ευεργετικά αποτελέσματα όπως την αύξηση των θετικών συναισθημάτων, την μείωση των αρνητικών συναισθημάτων, την αύξηση στην ικανοποίηση της ζωής, της αύξηση της παρουσίας νοήματος και την μείωση του στρες. Μέσα από τη συμμετοχή στο ψυχοεκπαιδευτικό αυτό πρόγραμμα για το απολαμβάνει το άτομο φαίνεται να αλλάζει τον τρόπο που σχετίζεται με τον εαυτό του. Οι βιωματικές ασκήσεις που χρησιμοποιήθηκαν έγιναν σε ομαδικό πλαίσιο και ο ομαδικός χαρακτήρας της παρέμβασης απετέλεσε σίγουρα ένα σημαντικό στοιχείο αυτής της ψυχοεκπαιδευτικής προσπάθειας και συνεισέφερε στην αποτελεσματικότητα της. Ωστόσο, η εμπειρία καθώς και τα ενθαρρυντικά αποτελέσματα που προέρχονται από την παρούσα έρευνα δεν χρειάζεται να περιοριστούν, σε μελλοντική τους εφαρμογή, μόνο σε ομαδικό πλαίσιο. Θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν και στον χώρο της ψυχοθεραπείας ως επιλεγμένες προτάσεις του θεραπευτή προς τον θεραπευόμενο, με στόχο την εκπαίδευση του στις στρατηγικές του απολαμβάνει και την εφαρμογή τους στην καθημερινότητα του. Όλες οι στρατηγικές και οι βιωματικές ασκήσεις που

συνοδεύουν την παρούσα παρέμβαση έχουν την δυνατότητα και μπορούν να μεταφερθούν στο ψυχοθεραπευτικό πεδίο, από έναν έμπειρο ψυχοθεραπευτή που θα ενέτασσε κάτι τέτοιο στο ευρύτερο θεραπευτικό του σχέδιο. Γενικότερα, η θετική συσχέτιση του απολαμβάνειν με το ευ ζην δημιουργεί ένα γόνιμο έδαφος για την ψυχοθεραπεία καθώς η αύξηση του ευ ζην αποτελεί ζητούμενο στην ψυχοθεραπευτική πρακτική.

Ένας άλλος τομέας όπου το παρόν πρόγραμμα θα μπορούσε να αξιοποιηθεί είναι ο χώρος της εκπαίδευσης. Η εφαρμογή ενός τέτοιου προγράμματος, μετά από τις όποιες απαραίτητες τροποποιήσεις θα μπορούσε να δοκιμαστεί σε μαθητές της μεσαίας εκπαιδευτικής βαθμίδας, ενδεχομένως ακόμα και στο δημοτικό. Ένα από τα πλεονεκτήματα που η εφαρμογή του παρόντος προγράμματος, πέρα από την εκπαίδευση στις στρατηγικές του απολαμβάνειν μπορεί να έχει, είναι η βελτίωση της συνοχής της τάξης και η αύξηση του θετικού κλίματος μεταξύ των μαθητών. Επίσης, πέρα από την εφαρμογή του σε μαθητές, ενδέχεται το παρόν πρόγραμμα να μπορεί αποτελεσματικά να εφαρμοστεί σε εκπαιδευτικούς και σε ομάδες γονέων.

Συνοψίζοντας, εφόσον από την παρούσα έρευνα φάνηκε πως οι στρατηγικές του απολαμβάνειν μπορούν να διδαχθούν και πως η χρήση τους έχει ευεργετικά αποτελέσματα, θα ήταν ωφέλιμο στο μέλλον να αναζητηθεί ο κατάλληλος χρόνος και ο τρόπος έτσι ώστε και ο χώρος της εκπαίδευσης να εξοικειωθεί με τις έννοιες και τις πρακτικές του απολαμβάνειν.

Συμβολή στην κοινωνία

Ένα πρόγραμμα σας κι αυτό έχει επίσης το πλεονέκτημα να έχει οφέλη όχι μόνο σε ενδοπροσωπικό επίπεδο αλλά και στο να ενισχύει τους κοινωνικούς δεσμούς με τα υπόλοιπα μέλη που συμμετέχουν σε αυτό, και έτσι να υπάρχει ένα ευρύτερο κοινωνικό όφελος. Η θετική αλληλεπίδραση κατά την διάρκεια των βιωματικών ασκήσεων, δίνει την ευκαιρία σε άτομα που δεν είχαν προηγούμενη κοινωνική επαφή μεταξύ τους, να γνωριστούν και να μοιραστούν θετικές εμπειρίες της ζωής τους. Από τις στρατηγικές του απολαμβάνειν, το «μοίρασμα της θετικής στιγμής» είναι κατεξοχήν μια στρατηγική που προάγει το μοίρασμα και την σύνδεση με τους άλλους. Τέλος, το γεγονός ότι η παρέμβαση είναι ομαδική, ενδέχεται να παρέχει αρκετά από τα οφέλη που έχει συνοψίσει ο Yalom (1995), όπως για παράδειγμα την ενστάλαξη ελπίδας, την αίσθηση ότι οι άνθρωποι μοιράζονται κοινές ανησυχίες αλλά και χαρές καθώς και την ανάπτυξη δεξιοτήτων κοινωνικοποίησης.

Οφέλη σε κοινωνικό επίπεδο προκύπτουν επίσης από την πιθανή αξιοποίηση ενός τέτοιου προγράμματος, ή τμήματος αυτού, στο ψυχοθεραπευτικό πεδίο. Μέσω της συμβολής του απολαμβάνει στην ψυχική υγεία, αυξάνονται τα θετικά συναισθήματα, η ανθεκτικότητα και η παρουσία νοήματος σε άτομα που κάνουν ψυχοθεραπεία, και τα ευεργετικά αυτά αποτελέσματα ασφαλώς επιδρούν, στο κοινωνικό δίκτυο που το κάθε άτομο έχει. Επίσης, η αξιοποίηση του προγράμματος αυτού σε ένα εκπαιδευτικό πλαίσιο μπορεί να έχει πολλαπλασιαστικά οφέλη, ιδιαίτερα όσον αφορά την εκπαίδευση των ίδιων των εκπαιδευτικών και κατά συνέπεια την φροντίδα της δικής τους ψυχικής υγείας, αλλά φυσικά έχει και ευεργετικά αποτελέσματα στους μαθητές και κατ' επέκταση στην κοινωνία.

Τέλος, ένα πρόγραμμα σαν το παρόν μπορεί να αξιοποιηθεί και να δώσει ιδέες όχι μόνο στον χώρο της υγείας και της εκπαίδευσης αλλά θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά και στον χώρο εργασίας, συμβάλλοντας έτσι στην βελτίωση του ευ ζην σε ένα περιβάλλον που ενώ αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής του κάθε ανθρώπου, ταυτόχρονα μπορεί να είναι πηγή πολλών αρνητικών συναισθημάτων. Μια τέτοια αξιοποίηση του παρόντος προγράμματος θα μπορούσε να αποτελέσει επίσης μια μικρή αλλά σημαντική συμβολή στην κοινωνία.

Περιορισμοί της Παρούσας Έρευνας

Παρότι τα αποτελέσματα της παρούσας παρέμβασης υπήρξαν ιδιαίτερα ενθαρρυντικά ως προς την αποτελεσματικότητα της, ως μέσο εκμάθησης των στρατηγικών του απολαμβάνει και ως μια ενεργή προτροπή προς την αξιοποίηση των στρατηγικών αυτών, καθώς ως προς τα ευεργετικά του αποτελέσματα σε σημαντικούς δείκτες του ευ ζην, η ερευνητική αυτή προσπάθεια έχει τους περιορισμούς της.

Η έρευνα αυτή βασίστηκε αποκλειστικά σε μετρήσεις μέσα από κλίμακες αυτό-αναφοράς και χωρίς την επιβεβαίωση μέσω κάποιας επιπρόσθετης μεθόδου. Παρότι η παρούσα έρευνα εξασφάλισε την ανωνυμία κατά την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, έτσι ώστε να διευκολυνθεί η ειλικρίνεια, οι κλίμακες αυτό-αναφοράς πάσχουν από την τάση κάποιων συμμετεχόντων να θέλουν να παρουσιάσουν μια πιο ωραιοποιημένη εικόνα του εαυτού τους. Επίσης, υπάρχουν λάθη ή διαστρεβλώσεις κατά την συμπλήρωση, όταν τα ερωτηματολόγια ζητούν από τους συμμετέχοντες να ανακαλέσουν σκέψεις, συμπεριφορές ή συναισθήματα από το παρελθόν (Conner et al., 2003), όπως συμβαίνει στην παρούσα έρευνα.

Χρειάζεται επίσης να σημειωθεί πως ο περιορισμός αυτός που θεωρείται πάντοτε μία αδυναμία σε πολλές από τις έρευνες των κοινωνικών επιστημών (Nisbett

& Wilson, 1977), ισχύει πιθανότατα ακόμα περισσότερο όσον αφορά έρευνες για το ευ ζην. Η πίεση της κοινωνίας στο να είναι τα άτομα ευτυχισμένα και χαρούμενα μπορεί να κάνει ιδιαίτερα δύσκολο το να παραδέχονται αρνητικά συναισθήματα ή και τη βίωση δυστυχίας (Chadwick, 2012). Ωστόσο, σε αυτές τις επισημάνσεις σχετικά με τους περιορισμούς των ερευνών που αξιοποιούν αποκλειστικά κλίμακες αυτό-αναφοράς υπάρχει και αντίλογος. Για παράδειγμα, πιο πρόσφατες έρευνες συμπεραίνουν ότι οι κλίμακες αυτό-αναφοράς μπορούν να μετρήσουν με έγκυρο τρόπο μεταβλητές του ευ ζην (Sandvik, Diener, & Seidlitz, 1993, 2009).

Ένας άλλος περιορισμός της παρούσας έρευνας που πρέπει να ληφθεί υπόψιν είναι το ότι οι συμμετέχοντες αυτό-επιλέχθηκαν. Συνεπώς, ως εθελοντές, μπορεί να είχαν αυξημένα κίνητρα στο να πετύχουν τους στόχους τους. Επίσης, οι συμμετέχοντες ανήκαν όλοι στην ίδια κοινότητα, εφόσον ήταν δευτεροετείς φοιτητές ψυχολογίας στο Πάντειο Πανεπιστήμιο. Συνεπώς δεν μπορούν να θεωρηθούν ως αντιπροσωπευτικό δείγμα ενός ευρύτερου πληθυσμού.

Ένας άλλος περιορισμός της έρευνας ήταν ότι το δείγμα αποτελείτο σχεδόν αποκλειστικά από γυναίκες καθώς ο αριθμός των ανδρών που συμμετείχαν ήταν ιδιαίτερα μικρός. Αυτό είναι σύνηθες σε πληθυσμούς φοιτητών ψυχολογίας δεν παύει ωστόσο να θέτει περιορισμούς ως προς την αντιπροσωπευτικότητα των ευρημάτων της έρευνας.

Το ότι το σύνολο των συμμετεχόντων ανήκει σε νεαρούς και νεαρές ενήλικους, γύρω στα 20, αποτελεί έναν ακόμα περιορισμό καθώς η ρύθμιση του συναισθήματος ποικίλει κατά την εξελικτική πορεία ενός ατόμου. Για παράδειγμα, στους μεγαλύτερης ηλικίας ενήλικες η θετική διάθεση μοιάζει να διαρκεί περισσότερο από ότι σε σχέση με τους νεότερους ενήλικες (Carstensen, Pasupathi, Mayr, & Nesselroade, 2000). Συνεπώς, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δεν μπορεί να γενικευτούν σε μεγαλύτερης ηλικίας ενήλικες.

Τέλος, επειδή το συγκεκριμένο πρόγραμμα του απολαμβάνει που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα περιλαμβάνει ποικίλα χαρακτηριστικά, θα είναι δύσκολο να προσδιοριστεί ποια από τα τμήματα που το απαρτίζουν είναι απαραίτητα, ποια είναι τα πιο βοηθητικά, και ποια συνεργάζονται καλύτερα μεταξύ τους.

Προτάσεις για Μελλοντικές Έρευνες

Εφόσον ένας από τους περιορισμούς της παρούσας έρευνας είναι η αποκλειστική χρήση κλιμάκων αυτό-αναφοράς, σε μελλοντικές ερευνητικές προσπάθειες θα είχε

ενδιαφέρον να αξιοποιηθούν και άλλοι τρόποι μέτρησης των αποτελεσμάτων. Επίσης, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να αξιοποιήσουν ποιοτική ανάλυση η οποία θα μπορούσε να βοηθήσει να φανεί τι θεωρούν οι ίδιοι οι συμμετέχοντες ως ωφέλιμα κομμάτια του προγράμματος καθώς και ποιες από τις ασκήσεις χρησιμοποιούν περισσότερο. Φαίνεται να υπάρχει πολύς χώρος για μια πιο συστηματική ποιοτική ανάλυση παρόμοιων παρεμβάσεων. Η χρήση ποιοτικής ανάλυσης μπορεί επίσης να παρέχει επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τις κρίσιμες διαδικασίες που παρουσιάζονται κατά την εφαρμογή του προγράμματος και επιφέρουν τελικά αλλαγή στις σκέψεις, στην συμπεριφορά και στο συναίσθημα των συμμετεχόντων. Επιπλέον, μέσω της ποιοτικής διερεύνησης μπορεί να διευκρινιστεί αν ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης όπως είναι το παρόν διαθέτει οικολογική εγκυρότητα (Kagan 1990) .

Όπως είδαμε, το δείγμα των συμμετεχόντων στο πρόγραμμα ήταν φοιτητές του Παντείου Πανεπιστημίου, ηλικίας μεταξύ 18 και 22 ετών, όλοι φοιτητές ψυχολογίας. Θα ήταν ιδιαίτερα ωφέλιμο και διαφωτιστικό σε μελλοντικές επαναλήψεις της παρέμβασης αυτής να χρησιμοποιηθούν συμμετέχοντες με άλλα χαρακτηριστικά. Για παράδειγμα, η παρέμβαση θα μπορούσε να δοκιμαστεί σε ομάδες μεγαλύτερων ηλικιών. Επίσης χρήσιμο θα ήταν να δοκιμαστεί η παρέμβαση σε ομάδα που να αποτελείται από άνδρες καθώς στην παρούσα έρευνα η συντριπτική πλειοψηφία αποτελείτο από γυναίκες. Χρήσιμο θα ήταν επίσης να εφαρμοστεί το πρόγραμμα σε κλινικό πληθυσμό, όπως για παράδειγμα, σε άτομα με κατάθλιψη, με υψηλό επίπεδο άγχους ή στρες, σε άτομα με διπολική διαταραχή ή και σχιζοφρένεια. Επίσης ιδιαίτερα ωφέλιμο μπορεί να αποδειχτεί η αξιοποίηση του προγράμματος σε ευπαθείς ομάδες όπως για παράδειγμα κακοποιημένες γυναίκες, πρόσφυγες, άτομα με αναπηρία και ουσιοεξαρτώμενα άτομα. Γενικότερα, ένα πρόγραμμα σαν το παρόν καλό θα ήταν να δοκιμαστεί σε διαφορετικές προσωπικότητες, κουλτούρες, ηλικίες, φύλο, καταστάσεις ζωής όπως πένθος, διαζύγιο, άγχος, ανεργία κλπ. Σε σχέση με τα παραπάνω χρειάζεται να σημειωθεί πως από τις μέχρι τώρα υπάρχουσες μελέτες αποτελεσματικότητας των θετικών παρεμβάσεων προκύπτει ότι προγράμματα που απευθύνονται σε ειδικούς πληθυσμούς είναι πιο αποτελεσματικά όταν ταιριάζουν με τις ιδιαίτερες ανάγκες, αδυναμίες και στόχους των συμμετεχόντων (Fordyce, 1977· Lyubomirsky, 2007· Sheldon & Elliot, 1999).

Σε μελλοντικές εφαρμογές αντίστοιχου προγράμματος θα είχε ίσως νόημα να πραγματοποιηθεί όλη η παρέμβαση μέσω διαδικτύου. Θα μπορούσε να υπάρχει ένα διδακτικό κομμάτι το οποίο να παρουσιάζει την έννοια του απολαμβάνειν καθώς και

να επεξηγεί την εφαρμογή των στρατηγικών του απολαμβάνει. Επίσης θα μπορούσε να υπάρχει ένα σύστημα υπενθύμισης για την εφαρμογή και παρακολούθηση της εκτέλεσης των ασκήσεων. Τα παραπάνω μπορούν εύκολα να εφαρμοστούν και μέσω της χρήσης μιας εφαρμογής για κινητό τηλέφωνο. Σε ένα τέτοιο πρόγραμμα θα μπορούσε επίσης να συμπεριληφθεί το κομμάτι της ομαδικής δουλειάς και του μοιράσματος με τους άλλους, έτσι ώστε να εξασφαλιστεί η ύπαρξη και αυτής της διάστασης του προγράμματος που φαίνεται να είναι σημαντική για την αποτελεσματικότητα της. Τα πλεονεκτήματα μιας τέτοιας προσέγγισης είναι σημαντικά: χαμηλό κόστος εφαρμογής του προγράμματος, ξεπέρασμα γεωγραφικών και χρονικών περιορισμών, τυποποίηση και ομοιόμορφη παρουσίαση του προγράμματος. Πιθανή εφαρμογή ενός τέτοιου τρόπου εφαρμογής του παρόντος προγράμματος θα είχε επίσης σημαντικά οφέλη ως προς την δυνατότητα ερευνητικής αξιοποίησης των αποτελεσμάτων. Τέλος, ένα σημαντικό κοινωνικά πλεονέκτημα είναι πως με τον τρόπο αυτό θα μπορούν να προσφερθούν τα όποια ευεργετικά αποτελέσματα σε μεγαλύτερο πληθυσμό, χωρίς να υπάρχει γεωγραφικός περιορισμός και έτσι να πολλαπλασιαστούν τα οφέλη.

Επίσης, κάτι που προτείνεται για μελλοντικές έρευνες είναι η εφαρμογή της παρούσας έρευνας σε μικρότερες ομάδες, για παράδειγμα οκτώ έως δώδεκα ατόμων. Στην παρούσα έρευνα αυτό δεν κατέστη δυνατό για πρακτικούς λόγους, και έτσι τόσο η πιλοτική ομάδα όσο και η κύρια ομάδα παρέμβασης είχαν σημαντικά μεγαλύτερο μέγεθος. Μια επανάληψη λοιπόν της παρούσας παρέμβασης ενδέχεται να δείξει αυξημένη αποτελεσματικότητα που να οφείλεται στο μέγεθος της ομάδας. Τέλος θα μπορούσε το πρόγραμμα αυτό να εφαρμοστεί και σε ατομικό επίπεδο.

Τέλος, υπάρχει μεγάλη ανάγκη να γίνουν οικονομοτεχνικές μελέτες κόστους-αποτελεσματικότητας για κάθε παρόμοιο πρόγραμμα θετικών παρεμβάσεων που προτείνεται στον χώρο της ψυχικής υγείας. Με τον τρόπο αυτό θα γίνεται σαφές και ξεκάθαρο το κοινωνικό όφελος στην δημόσια ψυχική υγεία από την εφαρμογή θετικών παρεμβάσεων, σε σχέση με το οικονομικό κόστος που η εφαρμογή τους απαιτεί. Μια τέτοια μελέτη δίνει στους πολιτικούς που αποφασίζουν ως προς την εφαρμογή ή όχι τέτοιων προγραμμάτων, σε ευρύτερη κλίματα, τα απαραίτητα επιχειρήματα για την υποστήριξη τους. Είναι λοιπόν σημαντικό οι ερευνητές να λαμβάνουν υπόψη και την οικονομική πλευρά των προτεινόμενων παρεμβάσεων τους έτσι ώστε να φανεί ότι ενδεχομένως, η αξιοποίηση των θετικών παρεμβάσεων αποτελεί μια από τις καλύτερες

επενδύσεις στον χώρο της ψυχικής υγείας και αξίζει να υποστηριχθούν ενεργά στο μέλλον.

Συμπεράσματα

Το απολαμβάνειν θα μπορούσε να θεωρηθεί ως μια ευκαιρία να υπενθυμίσουμε τον εαυτό μας να τιμά, να σέβεται και να απολαμβάνει με ευγνωμοσύνη το σύνολο του ανθρώπινου βιώματος. Να δίνει χώρο και χρόνο σε βιώματα που αλλιώς θα περνούσαν απαρατήρητα. Να διατηρεί μια στάση ευγνωμοσύνης σε ό,τι θετικό συμβαίνει χωρίς αυτό να θεωρείται αμελητέο ή χωρίς ιδιαίτερα σημασία. Είναι μια πρόσκληση να μην θεωρείται τίποτα δεδομένο αλλά να εκτιμάται η κάθε μέρα, και η κάθε στιγμή, ως κάτι το πολύτιμο και ανεπανάληπτο.

Στην έρευνα αυτή δημιουργήσαμε ένα πρόγραμμα θετικών παρεμβάσεων που προσπαθούν να υπηρετήσουν και να προάγουν όλα τα παραπάνω. Κάτω από αυτό το πρίσμα είδαμε την έννοια του απολαμβάνειν. Μια έννοια που ενώ αρχικά μοιάζει να σχετίζεται κυρίως με τον ηδονικό βίο στην πραγματικότητα αφορά εξίσου αν όχι ακόμα περισσότερο τον ευδαιμονικό βίο.

Όπως είδαμε τα αποτελέσματα ήταν θετικά και φάνηκε η αποτελεσματικότητα της παρέμβασης τόσο ως τρόπος εκπαίδευσης στην έννοια του απολαμβάνειν γενικά και στις στρατηγικές του ειδικότερα καθώς και ως προς τα οφέλη που παρατηρήθηκαν σε μεταβλητές του ευ ζην και της ψυχικής υγείας. Φάνηκε επίσης πως μια νέα θεωρητική έννοια που προέρχεται από τον χώρο της θετικής ψυχολογίας, αλλά φυσικά έχει μακρόχρονη φιλοσοφική παράδοση, μπορεί να αξιοποιηθεί πρακτικά, μέσω ενός οργανωμένου προγράμματος θετικών παρεμβάσεων, βασισμένο σε επιστημονικά τεκμηριωμένες μεθόδους, έτσι ώστε να συμβάλει στην ψυχική υγεία των ανθρώπων αλλά και την ζωή τους εν γένη.

Κεφάλαιο 5: Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

- Δασκάλου, Β., Συγκολλίτου, Ε., Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (2012). Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος (PANAS, Positive and Negative Affect Scales). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα, & Π. Ρούσση (Επιμ. Εκδ.), *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα* (σελ. 750). Αθήνα: Πεδίο.
- Μπενέτου, Α. (2014). Η επίδραση ενός ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος για το Απολαμβάνειν, στο Απολαμβάνειν, τα Θετικά Συναισθήματα και τη Συναισθηματική Ευεξία νέων φοιτητριών. (Διδακτορική διατριβή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, 2014)
- Μπενέτου, Α. & Μαλικώση-Λοΐζου, (2011). «Απολαμβάνειν»: μία διαδικασία ενδυνάμωσης των θετικών εμπειριών. Στο Α. Σταλίκας, & Π. Μυτσκίδου, (Επιμ.) *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (97-116). Αθήνα: ΤΟΠΟΣ (ΜΟΤΙΒΟ ΕΚΔΟΤΙΚΗ)
- Μυτσκίδου, Π., & Σταλίκας, Α. (2011). Η κατάρα της θετικότητας. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου, *Εισαγωγή στην θετική ψυχολογία* (479-492). Αθήνα: ΤΟΠΟΣ (ΜΟΤΙΒΟ ΕΚΔΟΤΙΚΗ)
- Σταλίκας Α. & Μυτσκίδου, Π., (2011). *Εισαγωγή στην θετική ψυχολογία*. Αθήνα: ΤΟΠΟΣ (ΜΟΤΙΒΟ ΕΚΔΟΤΙΚΗ)
- Χατζηχρήστου, Χ., Λαμπροπούλου Α., Αδαμοπούλου Ε. (2012). *Ψυχική ανθεκτικότητα. Βασικά θέματα ανάπτυξης και προσαρμογής των παιδιών*, σελ. 1-6.

Ξενόγλωσση

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of abnormal psychology*, 87(1), 49-74.
- Addis, D. R., Wong, A. T., & Schacter, D. L. (2007). Remembering the past and imagining the future: Common and distinct neural substrates during event

- construction and elaboration. *Neuropsychologia*, 45, 1363– 1377.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2006.10.016>
- Adelmann, P. K., & Zajonc, R. B. (1989). Facial efference and the experience of emotion. *Annual Review of Psychology*, 40, 249–280.
- Adolphs, R. (2001). The neurobiology of social cognition. *Current Opinions in Neurobiology*, 11, 231-239. [http://dx.doi.org/10.1016/S0959-4388\(00\)00202-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0959-4388(00)00202-6)
- Allan, B. A., & Duffy, R. D. (2014). Examining moderators of signature strengths use and well-being: Calling and signature strengths level. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 323-337.
- Anthony EJ. Introduction: The syndrome of the psychologically vulnerable child. In: Anthony EJ, Koupernik C, editors. The child in his family: Children at Psychiatric Risk. Vol. 3. Wiley; New York: 1974. pp. 3–10.
- Aristotle (1925). The Nichomachean ethics (W. D. Ross, Trans.). London: Oxford University Press. (Original work published 350 B.C.)
- Ashkanasy, N. M., Zerbe, W. J., & Hartel, C. E. (2016). *Managing emotions in the workplace*. Routledge.
- Aspinwall, L. G., & Leaf, S. L. (2002). In search of the unique aspects of hope: Pinning our hopes on positive emotions, future-oriented thinking, hard times, and other people. *Psychological Inquiry*, 13(4), 276-288. doi: 10.1207/S15327965PLI1304_02
- Atance, C. M., & O'Neill, D. K. (2001). Episodic future thinking. *Trends in cognitive sciences*, 5(12), 533-539.
- Awasthi, B. (2013). Issues and perspectives in meditation research: in search for a definition. *Frontiers in psychology*, 3, 613.
- Avolio, B. J., & Gardner, W. L. (2005). Authentic leadership development: Getting to the root of positive forms of leadership. *The leadership quarterly*, 16(3), 315-338. doi:10.1016/j.leaqua.2005.03.001

- Baer, R. A. (2010). Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness-and acceptance-based treatments. *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*, 135-153.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. doi 10.1177/1073191105283504
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*, 15(4), 289-303. doi: 10.1037/a0025754
- Baumeister, F. R. (1991). *Meanings of Life*. New York: The Guilford Press
- Beach, S. R., & Tesser, A. (1995). Self-esteem and the extended self-evaluation maintenance model. In *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 145-170). Springer, Boston, MA.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Bedard, M., Felteau, M., Mazmanian, D., Fedyk, K., Klein, R., Richardson, J., ... & Minthorn-Biggs, M. B. (2003). Pilot evaluation of a mindfulness-based intervention to improve quality of life among individuals who sustained traumatic brain injuries. *Disability and Rehabilitation*, 25(13), 722-731.
- Benard, B. (1991). *Fostering resilience in kids: Protective factors in family, school, and community*. San Francisco: Western Center for Drug-free Schools and Communities, August 1991.
- Benson, P. L. (2007). Developmental assets: An overview of theory, research, and practice. *Approaches to positive youth development*, 33-58. Los Angeles: Sage Publications.

- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current opinion in psychiatry*, 25(2), 128-134.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Blechman, E. A., & Culhane, S. E. (1993). Aggressive, depressive, and prosocial coping with affective challenges in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 13(4), 361-382.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349. doi: 10.1037/0022-3514.70.2.349
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 25(7), 1263-1272.
- Bogner, J. A., Corrigan, J. D., Mysiow, W. J., Clinchot, D., & Fugate, L. (2001). A comparison of substance abuse and violence in the prediction of long-term rehabilitation outcomes after traumatic brain injury. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 82(5), 571-577. doi.org/10.1053/apmr.2001.22340.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC public health*, 13(1), 119.
- Bonanno, G. A., & Keltner, D. (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *Journal of abnormal psychology*, 106(1), 126.
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction, and purpose in

life. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 469-477. doi: 10.1037/0022-0167.47.4.469

Borman, C. W., Penner, A. L., Allen, D. T. & Motowidlo J. St. (2001). Personality predictors of citizenship performance. *International Journal of Selection and Assessment*, 9(1-2), 52-69. doi: 10.1111/1468-2389.00163

Borod, J. (2000). (Ed.) *The neuropsychology of emotion*. New York: Oxford University Press.

Botzung, A., Denkova, E., & Manning, L. (2008). Experiencing past and future personal events: Functional neuroimaging evidence on the neural bases of mental time travel. *Brain and cognition*, 66(2), 202-212.

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Oxford, England: Aldine. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822

Brdar, I., & Kashdan, T. B. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of research in personality*, 44(1), 151-154. doi:10.1016/j.jrp.2009.12.001

Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Sage.

Brown, N. W. (2018). *Psychoeducational groups: Process and practice*. Routledge.

Brown, G. K., & Nicassio, P. M. (1987). Development of a questionnaire for the assessment of active and passive coping strategies in chronic pain patients. *PAIN®*, 31(1), 53-64.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.

- Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of personality*, 57(4), 773-797.
- Bryant, F. B. (2001). *Capturing the joy of the moment: Savoring as a process in positive psychology*. In Invited paper presented to the 3rd annual meeting of the Positive Psychology Network, Washington, DC.
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of Mental Health*, 12, 175–196. doi: 10.1080/0963823031000103489.
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1(1).
- Bryant, F. B., Ericksen, C. L., & DeHoek, A. H. (2008). Savoring. In S.J. Lopez (Ed.), *Encyclopedia of positive psychology*, Vol. 2 (pp. 857-859). New York: Wiley/Blackwell.
- Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 227-260.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Burgdorf, J., & Panksepp, J. (2006). The neurobiology of positive emotions. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 30, 173-187. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2005.06.001>
- Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of child and family studies*, 19(2), 133-144.

- Buss, M. D. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15-23.
doi: 10.1037/0003-066X.55.1.15
- Campbell, A., Converse, E. P. & Rodgers, L. W. (1976). *The quality of American Life: Perceptions, Evaluations and Satisfaction*. United States of America: Russell Sage Foundation.
- Carroll, J. J., & Steward, M. S. (1984). The role of cognitive development in children's understandings of their own feelings. *Child Development*, 55, 1486-1492.
- Carriere, J. S., Cheyne, J. A., & Smilek, D. (2008). Everyday attention lapses and memory failures: The affective consequences of mindlessness. *Consciousness and cognition*, 17(3), 835-847.
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and emotion*, 27(2), 103-123.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 644- 655.
- Carver, C. S. (2014). Optimism. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 4500-4503). Springer, Dordrecht.
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology?. *Mindfulness*, 1(3), 177-182.
- Chadwick, E. D. (2012). The structure of adolescent and adult savoring and its relationship to feeling good and functioning well.
- Chadwick, E. D., & Jose, P. E. (2010, June). Savoring: A path to greater well-being in adolescence. In *5th European Conference on Positive Psychology, Copenhagen, Denmark*.

- Chang, E. C., & Farrehi, A. S. (2001). Optimism/pessimism and information-processing styles: can their influences be distinguished in predicting psychological adjustment?. *Personality and individual differences*, 31(4), 555-562. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00159-8
- Chang, E. C., Yu, E. A., & Hirsch, J. K. (2013). On the confluence of optimism and hope on depressive symptoms in primary care patients: Does doubling up on bonum futurum Proffer any added benefits?. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 404-411.
- Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical psychology review*, 31(3), 449-464.
- Colman, A. M. (2015). *A dictionary of psychology*. Oxford Quick Reference.
- Conner, T.S., Tennen, H., Fleeson, W., & Barrett, F. (2009). Experience sampling methods: A modern idiographic approach to personality research. *Social and Personality Psychology Compass*, 3, 1-22.
- Connolly, J. J., & Viswesvaran, C. (2000). The role of affectivity in job satisfaction: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 265-281. doi: 10.1016/S0191-8869(99)00192-0
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Cramer, K. M., & Dyrkacz, L. (1998). Differential prediction of maladjustment scores with the Snyder hope subscales. *Psychological Reports*, 83(3), 1035-1042.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200-207.

- Cropanzano, R., & Wright, T. A. (1999). A 5-year study of change in the relationship between well-being and job performance. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(4), 252-265. doi: 10.1037/1061-4087.51.4.252
- Curtis, W. J., & Cicchetti, D. (2003). Moving research on resilience into the 21st century: Theoretical and methodological considerations in examining the biological contributors to resilience. *Development and Psychopathology*, 15(3), 773–810.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal performance*. NY: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American psychologist*, 54(10), 821.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow: The psychology of happiness*. Ebury Publishing.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Flow and the foundations of positive psychology. *J Nerv Ment Dis*, 175, 526-536.
- Day, L., Hanson, K., Maltby, J., Proctor, C., & Wood, A. (2010). Hope uniquely predicts objective academic achievement above intelligence, personality, and previous academic achievement. *Journal of Research in Personality*, 44(4), 550-553. doi: 10.1016/j.jrp.2010.05.009
- De Abreu Costa, M., de Oliveira, G. S. D. A., Tatton-Ramos, T., Manfro, G. G., & Salum, G. A. (2019). Anxiety and stress-related disorders and mindfulness-based interventions: a systematic review and multilevel meta-analysis and meta-regression of multiple outcomes. *Mindfulness*, 10(6), 996-1005.

- Debats, D. L. (1996). Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. *British Journal of Clinical Psychology*, 35(4), 503-516. doi: 10.1111/j.2044-8260.1996.tb01207.x
- Debats, D. L., Van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life: An evaluation in three independent samples based on the Dutch version. *Personality and individual differences*, 14(2), 337-345. doi: 10.1016/0191-8869(93)90132-M
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1235-1245.
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). Hedonism and eudaimonism in positive psychology. In *Psychological selection and optimal experience across cultures* (pp. 3-18). Springer, Dordrecht.
- Demerouti, E. (2006). Job characteristics, flow, and performance: The moderating role of conscientiousness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 11(3), 266-280. doi: 10.1037/1076-8998.11.3.266
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.804>
- DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: psychological and social resources as mediators. *Journal of personality and social psychology*, 54(3), 486.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.

- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2011). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. John Wiley & Sons.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of cross-cultural psychology*, 31(4), 419-436.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84. doi: 10.1111/1467-9280.00415
- Diener, E., & Tay, L. (2017). A scientific review of the remarkable benefits of happiness for successful and healthy living. *Happiness*, 90.
- Dimitriadou, D., & Stalikas, A. (2012). Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Psychometric Instruments in Greece (2nd ed., p. 717)*. Athens: Pedio.
- Donovan, W., Taylor, N., & Leavitt, L. (2007). Maternal self-efficacy, knowledge of infant development, sensory sensitivity, and maternal response during interaction. *Developmental Psychology*, 43(4), 865.
- Duckworth, A.L., Steen, T.A., & Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629–651.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.
- Edwards, N. (2010). *The triumph of hope over experience*. London: NHS Confederation.
- Eisner, L. R., Johnson, S. L., & Carver, C. S. (2009). Positive affect regulation in anxiety disorders. *Journal of anxiety disorders*, 23(5), 645-649.

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.
- Emmons, R. A. (2004). Gratitude. In C. Peterson and M. E. P. Seligman (Eds.). *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*. (pp. 553-568). Washington D.C: APA & Oxford University Press.
- Erismann, S. M., & Roemer, L. (2010). A preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips. *Emotion*, 10(1), 72.
- Evans, D. R., Baer, R. A., & Segerstrom, S. C. (2009). The effects of mindfulness and self-consciousness on persistence. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 379-382. doi.org/10.1016/j.paid.2009.03.026
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210-216. doi.org/10.1016/j.lindif.2014.11.022
- Feldman, G. C., Joormann, J., & Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive therapy and research*, 32(4), 507.
- Finzi, E., & Wasserman, E. (2006). Treatment of depression with Botulinum Toxin A: A case series. *Dermatologic Surgery*, 32, 645–650.
- Fivush, R., Haden, C. A., & Reese, E. (1996). Remembering, recounting, and reminiscing: The development of autobiographical memory in social context. In D. C. Rubin (Ed.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* (pp. 341-359). New York: Cambridge University Press.
- Fjorback, L. O., Arendt, M., Ørnbøl, E., Fink, P., & Walach, H. (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy—a

- systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124(2), 102-119.
- Flach, F. F. (1997). *Resilience: How to bounce back when the going gets rough*. New York: Hatherleigh Press.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes, it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of counseling psychology*, 24(6), 511.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of counseling psychology*, 30(4), 483.
- Frankl, V. E. (1965). The Philosophical foundations of logotherapie. *Universitas*, 8(1), 171.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.300
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. *The psychology of gratitude*, 145, 166.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life*. Harmony.

- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313-332. doi: 10.1080/02699930441000238
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of personality and social psychology*, 95(5), 1045.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological science*, 13(2), 172-175.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2018). Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 194-199.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & emotion*, 12(2), 191-220.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American psychologist*, 60(7), 678.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and emotion*, 24(4), 237-258.
- Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J., & Partridge, K. (2008). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive therapy and research*, 32(6), 758-774. doi: 10.1007/s10608-007-9142-1
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of school psychology*, 46(2), 213-233.
- Fontaine, K. R., Manstead, A. S., & Wagner, H. (1993). Optimism, perceived control over stress, and coping. *European Journal of Personality*, 7(4), 267-281. doi: 10.1002/per.2410070407

- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology*, 9(2), 103.
- Gable, S. L., & Reis, H. T. (2001). Appetitive and aversive social interaction. *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement*, 169-194.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of personality and social psychology*, 87(2), 228.
- Galanakis, M., Lakioti, A., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017). Reliability and validity of the Satisfaction with Life Scale (SWLS) in a Greek sample. *International Journal of Humanities and Social Studies*, 5(2), 120-127.
- Galanakis, M., Stalikas, A., Pezirkianidis, C., & Karakasidou, I. (2016). Reliability and validity of the modified differential emotions scale (mDES) in a Greek sample. *Psychology*, 7(01), 101.
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241-1259.
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). The mindfulness-to-meaning theory: extensions, applications, and challenges at the attention–appraisal–emotion interface. *Psychological Inquiry*, 26(4), 377-387.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American behavioral scientist*, 34(4), 416-430.
- Germer, C., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2016). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Publications.
- Gentzler, A. L., Kerns, K. A., & Keener, E. (2010). Emotional reactions and regulatory responses to negative and positive events: Associations with attachment and gender. *Motivation and emotion*, 34(1), 78-92.

- Getzels, J. W., & Csikszentmihalyi, M. (1976). *The creative vision: A longitudinal study of problem finding in art*. New York: Wiley, 1976.
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 805-811. doi: 10.1016/j.paid.2009.06.026
- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2016). Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and Health*, 32(2), 145-156.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY, England.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43. doi: 10.1016/S0022-3999(03)00573-7
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of abnormal psychology*, 106(1), 95.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.

- Hamann, S. B., Ely, T. D., Hoffman, J. M., & Kilts, C. D. (2002). Ecstasy and agony: Activation of the human amygdala in positive and negative emotion. *Psychological Science*, 13, 135-141. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-9280.00425>
- Harris, P. L., Guz, G. R., Lipian, M. S., & Man-Shu, Z. (1985). Insight into the time course of emotion among Western and Chinese children. *Child Development*, 56, 972-988.
- Harris, P. L., & Lipian, M. S. (1989). Understanding emotion and experiencing emotion. In C. Saarni, & P. L. Harris (Eds.), *Children's Understanding of Emotion* (pp. 241-258). Cambridge: Cambridge University Press.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1994). Emotional contagion: Cambridge studies in emotion and social interaction. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- errors-in-variables regression model when the variances of the measurement errors vary between the observations. *Statistics in Medicine*, 21, 1089-1101.
- Havighurst, R. J., & Glasser, R. (1972). An exploratory study of reminiscence. *Journal of gerontology*.
- Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, S. R., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International journal of nursing practice*, 16(4), 366-373.
- Heidegger, M. (1996). *Being and time: A translation of Sein und Zeit*. SUNY Press.
- Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and social psychology review*, 10(2), 88-110.
- Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2004). Purpose in life, satisfaction with life, and suicide ideation in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(2), 127-135. doi: 10.1023/B:JOBA.0000013660.22413.e0

- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T. G. T., Bohlmeijer, E., & de Jong, J. (2018). The efficacy of positive psychological interventions from non-western countries: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Wellbeing*, 8(1).
- Hergenhahn, B. R., & Henley, T. (2013). *An introduction to the history of psychology*. Cengage Learning.
- Higgins, E. T. (2000). Social cognition: Learning about what matters in the social world. *European Journal of Social Psychology*, 30, 3–39.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and individual differences*, 31(8), 1357-1364.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735-762.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227. doi: 10.1016/j.paid.2010.09.033
- Hughes, F. P. (2010). *Children, play, and development* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 579-588.
- Huta, V. (2015). The complementary roles of eudaimonia and hedonia and how they can be pursued in practice. *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*, 216-246.

- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of happiness studies*, 11(6), 735-762.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456.
- Irving, L. M., Snyder, C. R., & Crowson Jr, J. J. (1998). Hope and coping with cancer by college women. *Journal of personality*, 66(2), 195-214.
- Isen, A. M. (2008). Some ways in which positive affect influences decision making and problem solving. *Handbook of emotions*, 3, 548-573.
- Jackson, S. A., Ford, S. K., Kimiecik, J. C., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 20(4), 358-378. doi: 10.1123/jsep.20.4.358
- Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6(2), 156-171. doi: 10.1123/tsp.6.2.156
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188–205.
- Janoff-Bulman, R., & Yopyk, D. J. (2004). Random outcomes and valued commitments: Existential dilemmas and the paradox of meaning. In J. Greenberg, S. L. Koole, & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology* (pp. 122–138). New York: Guilford.
- Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 176-187.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. doi: 10.1016/0163-8343(82)90026-3

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156. doi 10.1093/clipsy.bpg016
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hachette UK.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette Books.
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kagan, D. M. (1990). Ways of evaluating teacher cognition: Inferences concerning the Goldilocks principle. *Review of educational research*, 60(3), 419-469.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306(5702), 1776-1780.
- Kashdan, T. B., & Roberts, J. E. (2004). Social anxiety's impact on affect, curiosity, and social self-efficacy during a high self-focus social threat situation. *Cognitive Therapy and Research*, 28(1), 119-141. doi: 10.1023/B:COTR.0000016934.20981.68
- Kelloway, E. K., & Day, A. L. (2005). Building healthy workplaces: what we know so far. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 37(4), 223.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Kierkegaard, S. (1843/1954a). *Fear and Trembling*. Princeton University Press, Princeton, NJ. Kierkegaard, S. (1849/1954b). *The Sickness Unto Death*. Princeton University Press, Princeton, NJ.

- Kierkegaard, S. (1849/1954b). *The Sickness Unto Death*. Princeton University Press, Princeton, NJ.
- Kleiman, E. M., & Beaver, J. K. (2013). A meaningful life is worth living: Meaning in life as a suicide resiliency factor. *Psychiatry Research*, 210(3), 934-939. doi: 10.1016/j.psychres.2013.08.002
- Kleinke, C. L., Peterson, T. R., & Rutledge, T. R. (1998). Effects of self-generated facial expressions on mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 272.
- Kringelbach, M. L., & Berridge, K. C. (2009). Towards a functional neuroanatomy of pleasure and happiness. *Trends in Cognitive Sciences*, 13, 479-487. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2009.08.006>
- Kurtz, J. L. (2008). Looking to the future to appreciate the present: The benefits of perceived temporal scarcity. *Psychological Science*, 19, 1238-1241. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02231.x>
- Kurtz, J. L. (2017). Savoring: a positive emotion amplifier. In *Positive Psychology* (pp. 46-60). Routledge.
- Labott, S. M., Ahleman, S., Wolever, M. E., & Martin, R. B. (1990). The physiological and psychological effects of the expression and inhibition of emotion. *Behavioral Medicine*, 16(4), 182-189.
- Laidlaw, T. M., Booth, R. J., & Large, R. G. (1996). Reduction in skin reactions to histamine after a hypnotic procedure. *Psychosomatic Medicine*, 58(3), 242-248. doi: 10.1097/00006842-199605000-00008
- Lambie, J. A., & Marcel, A. J. (2002). Consciousness and the varieties of emotion experience: a theoretical framework. *Psychological review*, 109(2), 219.
- Landhäuber, A., & Keller, J. (2012). Flow and Its Affective, Cognitive, and Performance-Related Consequences. In S. Engeser (Ed.), *Advances in Flow Research* (pp. 65-86). New York: Springer. doi: 10.1007/978-1-4614-2359-1_4

- Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1112.
- Larsen, R. J., Diener, E., & Cropanzano, R. S. (1987). Cognitive operations associated with individual differences in affect intensity. *Journal of personality and social psychology*, 53(4), 767.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129-141.
- Larsen, R. J., Diener, E., & Cropanzano, R. S. (1987). Cognitive operations associated with individual differences in affect intensity. *Journal of personality and social psychology*, 53(4), 767.
- Larsen, J. T., & McKibban, A. R. (2008). Is happiness having what you want, wanting what you have, or both?. *Psychological Science*, 19(4), 371-377.
- Layous, K., Lee, H., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2013). Culture matters when designing a successful happiness-increasing activity: A comparison of the United States and South Korea. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(8), 1294-1303.
- Layous, K., Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 635-654.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Coping and adaptation*. The handbook of behavioral medicine, 282-325.
- Leventhal, A. M., Martin, R. L., Seals, R. W., Tapia, E., & Rehm, L. P. (2007). Investigating the dynamics of affect: Psychological mechanisms of affective habituation to pleasurable stimuli. *Motivation and Emotion*, 31(2), 145-157.
- Lightsey Jr, O. R. (2006). Resilience, meaning, and well-being. *The Counseling Psychologist*, 34(1), 96-107.
- Linley, P. A., & Harrington, S. (2006). Playing to your strengths. *Psychologist*, 19(2), 86-89.

- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Toward a theoretical foundation for positive psychology in practice* (pp. 713-731). John Wiley & Sons, Inc..
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572. doi: 10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D.J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology* (2nd Ed., Vol. 3, pp. 739-795). Hoboken, NJ: Wiley.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in cognitive sciences*, 12(4), 163-169.
- Lindberg, T. L. (2004). *Culture and savoring of positive experiences* (Doctoral dissertation, University of British Columbia).
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2006). Psychoeducation as Evidence-Based Practice. *Foundations of evidence-based social work practice*, 291.

- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D.J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology* (2nd Ed., Vol. 3, pp. 739-795). Hoboken, NJ: Wiley.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Developmental Psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, 56(3), 239.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A new approach to getting the life you want*. Penguin.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131.
- Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of personality and social psychology*, 90(4), 692.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem. *Social Indicators Research*, 78(3), 363-404. doi.org/10.1007/s11205-005-0213-y

- MacLean, P. D. (1990). *The triune brain in evolution: Role in paleocerebral functions*. New York: Springer.
- MacLeod, A. K., & Conway, C. (2005). Well-being and the anticipation of future positive experiences: The role of income, social networks, and planning ability. *Cognition & emotion*, 19(3), 357-374.
- Marks, G. N., & Fleming, N. (1999). Influences and consequences of well-being among Australian young people: 1980–1995. *Social Indicators Research*, 46(3), 301-323. doi: 10.1023/A:1006928507272
- Martínez-Martí, M. L., Avia, M. D., & Hernández-Lloreda, M. J. (2010). The effects of counting blessings on subjective well-being: A gratitude intervention in a Spanish sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 886-896.
- Mars, T. S., & Abbey, H. (2010). Mindfulness meditation practise as a healthcare intervention: A systematic review. *International Journal of Osteopathic Medicine*, 13(2), 56-66.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenges and prospects. *In Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects*. Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19(3), 921-930.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S., & Obradovic, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lessons from research on resilience in human development. *Ecology and society*, 13(1).

- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.
- Masten, A. S., & Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 24(2), 345-361.
- Masten, A. S., & Wright, M. O. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 213-237). New York, NY: The Guilford Press.
- Matsunaga, M., Isowa, T., Kimura, K., Miyakoshi, M., Kanayama, N., Murakami, H., Fukuyama, S., Shinoda, J., Yamada, J., Konagaya, T., Kaneko, H., & Ohira, H. (2009). Associations among positive mood, brain, and cardiovascular activities in an affectively positive situation. *Brain Research*, 1263, 93-103. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brainres.2009.01.027>
- May, R. (2012). *The meaning of anxiety*. Literary Licensing.
- McIntosh, D. N. (1996). Facial feedback hypotheses: Evidence, implications, and directions. *Motivation and emotion*, 20(2), 121-147.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 295.
- McLeish, J. (1984). Children's superstitions. *Canadian Journal of Education*, 9, 425-436.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. I. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.
- Mitchell, J., Stanimirovic, R., Klein, B., & Vella-Brodrick, D. (2009). A randomised controlled trial of a self-guided internet intervention promoting well-being. *Computers in Human Behavior*, 25(3), 749-760.

- Miyamoto, Y., & Ma, X. (2011). Dampening and savoring positive emotions: A dialectical cultural script guides emotion regulation. *Emotion*, 11, 1346–1357.
- Mongrain, M., & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al.(). *Journal of clinical psychology*, 68(4).
- Mroczek, D. K., & Spiro III, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: Findings from the veterans affairs normative aging study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 189-202. doi: 10.1037/0022-3514.88.1.189
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.56
- Moos, R. (Ed.). (2013). *Coping with life crises: An integrated approach*. Springer.
- Moser, E. I., Kropff, E., & Moser, M. B. (2008). Place cells, grid cells, and the brain's spatial representation system. *Annual Review of Neuroscience*, 31, 68-89. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.neuro.31.061307.090723>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *The concept of flow*. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 239-263). Springer Netherlands.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. doi: 10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi: 10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52(4), 211-214. doi: 10.1159/000215071
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12, doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, well-being, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119. Retrieved from <http://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Neff&Costigan.pdf>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer, New York, NY.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2011). Measuring individual differences in emotion regulation: The Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R). *Psychologica Belgica*.
- Niemiec, R. M. (2013). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). In *Well-being and cultures* (pp. 11-29). Springer Netherlands.
- Nisbett, R. E., & Wilson, T. D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, 231-259.
- O'Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social indicators research*, 101(1), 155-172.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of personality and social psychology*, 91(4), 730.
- Ostir, G. V., Markides, K. S., Black, S. A., & Goodwin, J. S. (2000). Emotional well-being predicts subsequent functional independence and survival. *Journal of the American Geriatrics Society*, 48, 473-478.
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., Schaufeli, W. B., & van Wijhe, C. I. (2012). Good morning, good day: A diary study on positive emotions, hopes, and work

engagement. *Human Relations*, 65(9), 1129-1154. doi: 10.1177/0018726711429382

Papa, A., & Bonanno, G. A. (2008). Smiling in the face of adversity: The interpersonal and intrapersonal functions of smiling. *Emotion*, 8(1), 1.

Paradiso, S., Johnson, D. L., Andreasen, N. C., O'Leary, D. S., Watkins, G. L., Ponto, L. L. B., & Hichwa, R. D. (1999). Cerebral blood flow changes associated with attribution of emotional valence to pleasant, unpleasant, and neutral visual stimuli in a PET study of normal subjects. *American Journal of Psychiatry*, 156, 1618-1629.

Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of general psychology*, 1(2), 115-144.

Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13.

Parks, A. C., & Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present and future. *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*, 140-165.

Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods.

Parsons, C. E., Crane, C., Parsons, L. J., Fjorback, L. O., & Kuyken, W. (2017). Home practice in Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction: A systematic review and meta-analysis of participants' mindfulness practice and its association with outcomes. *Behaviour research and therapy*, 95, 29-41.

Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist*, 55(1), 44.

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1)*. Oxford University Press.

- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6(1), 25-41.
- Pezirkianidis, C., Galanakis, M., Karakasidou, I., & Stalikas, A. (2016). Validation of the meaning in Life Questionnaire (MLQ) in a Greek sample. *Psychology*, 7(13), 1518.
- Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Lakioti, A., Stalikas, A., & Galanakis, M. (2018). Psychometric Properties of the Depression, Anxiety, Stress Scales-21 (DASS-21) in a Greek Sample. *Psychology*, 9(15), 2933-2950.
- Phan, K. L., Wager, T. D., Taylor, S. F., & Liberzon, I. (2004). *Functional neuroimaging studies of human emotions*. *CNS Spectrums*, 9, 258-266.
- Polman, E. (2010). Why are maximizers less happy than satisficers? Because they maximize positive and negative outcomes. *Journal of Behavioral Decision Making*, 23, 179–190.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health?. *Psychological bulletin*, 131(6), 925-971. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.925
- Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2013). Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 275-292. doi: 10.1007/s10902-012-9331-9
- Quinlan, D., Swain, N., & Vella-Brodrick, D. A. (2012). Character strengths interventions: Building on what we know for improved outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(6), 1145-1163. doi: 10.1007/s10902-011-9311-5
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and individual differences*, 49(5), 368-373.

- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological Bulletin*, 141(3), 655-695. doi: 10.1037/a0038648
- Raes, F., & Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199-203.
- Ramsey, M. A., & Gentzler, A. L. (2015). An upward spiral: Bidirectional associations between positive affect and positive aspects of close relationships across the life span. *Developmental Review*, 36, 58-104.
- Rashid, T. (2009). Positive interventions in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 461-466.
- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 227-233.
- Reese, E., Haden, C. A., & Fivush, R. (1993). Mother-child conversations about the past: Relationships of style and memory over time. *Cognitive Development*, 8, 403-430. [http://dx.doi.org/10.1016/S0885-2014\(05\)80002-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0885-2014(05)80002-4)
- Reis, H. T., Smith, S. M., Carmichael, C. L., Caprariello, P. A., Tsai, F. F., Rodrigues, A., & Maniaci, M. R. (2010). Are you happy for me? How sharing positive events with others provides personal and interpersonal benefits. *Journal of personality and social psychology*, 99(2), 311.
- Reivich, K., Gillham, J. E., Chaplin, T. M., & Seligman, M. E. P. (2005). From Helplessness to Optimismo. *Resilience in Children*. Nueva York: Kluwer Academic.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214-246). New York: Springer.

- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Rolls, E. T. (2006). Brain mechanisms underlying flavour and appetite. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, Series B: Biological Sciences*, 361, 1123-1136. <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2006.1852> R
- Røysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, T., Neale, M. C., & Harris, J. R. (2003). Happiness and health: environmental and genetic contributions to the relationship between subjective well-being, perceived health, and somatic illness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(6), 1136-1146. doi: 10.1037/0022-3514.85.6.1136
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Ryan, L. H. (2015). Subjective Well-Being. *The Encyclopedia of Adulthood and Aging*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23. doi: 10.1159/000289026
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.

- Salces-Cubero, I. M., Ramírez-Fernández, E., & Ortega-Martínez, A. R. (2019). Strengths in older adults: differential effect of savoring, gratitude and optimism on well-being. *Aging & mental health*, 23(8), 1017-1024.
- Sandvik, E., Diener, E., & Seidlitz, L. (1993). Subjective well-being: The convergence and stability of self-report and non-self-report measures. *Journal of Personality*, 61(317-342).
- Sandvik, E., Diener, E., & Seidlitz, L. (2009). Subjective well-being: The convergence and stability of self-report and non-self-report measures. *Social Indicators Research Series*, 39, 119-137.
- Sartre, J. P. (1957). *Being and Nothingness*, tr. by Hazel Barnes.
- Satuf, C., Monteiro, S., Pereira, H., Esgalhado, G., Marina Afonso, R., & Loureiro, M. (2018). The protective effect of job satisfaction in health, happiness, well-being and self-esteem. *International journal of occupational safety and ergonomics*, 24(2), 181-189.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219-247.
- Schmertz, S. K., Anderson, P. L., & Robins, D. L. (2009). The relation between self-report mindfulness and performance on tasks of sustained attention. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(1), 60-66. doi: 10.1007/s10862-008-9086-0
- Schmidt, S. (2011). Mindfulness in east and west—it is the same? In H. Walach, S. Schmidt, & W. B. Jonas (Eds.), *Neuroscience, consciousness and spirituality* (pp. 23–39). New York: Springer
- Schueller, S. M., & Parks, A. C. (2012). Disseminating self-help: positive psychology exercises in an online trial. *Journal of medical Internet research*, 14(3), e63.

- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J., & Hollander, S. (2002). *Characteristic emotional intelligence and emotional well-being*. *Cognition & Emotion*, 16(6), 769-785.
- Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of personality and social psychology*, 83(5), 1178.
- Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 637-646. doi: 10.1016/j.paid.2007.01.017
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 1-3.
- Seligman, M. E. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports study. *American psychologist*, 50(12), 965.
- Seligman, M. E. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The consumer reports study. *American Psychologist*, 50(12), 965-975. doi: 10.1037/0003-066X.50.12.965
- Seligman, M. E. (2002). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 3-12. Retrieved from http://www.positiveculture.org/uploads/7/4/0/7/7407777/seligman_intro.pdf
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction (Vol. 55, No. 1, p. 5). *American Psychological Association*.

- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive psychology: An introduction*. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer Netherlands.
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Senf, K., & Liao, A. K. (2013). The effects of positive interventions on happiness and depressive symptoms, with an examination of personality as a moderator. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 591-612. doi: 10.1007/s10902-012-9344-4
- Serrat, O. (2017). Understanding and developing emotional intelligence. In *Knowledge Solutions* (pp. 329-339). Springer Singapore.
- Shapiro Jr, D. H. (2008). *Meditation: Self-regulation strategy and altered state of consciousness*. Transaction Publishers.
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. R., & Santerre, C.(2002). Meditation and positive psychology. *Handbook of positive psychology*, 632-645.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of wellbeing*. New York: Norton.

- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of clinical psychology*, 64(7), 840-862. doi: 10.1002/jclp.20491
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of personality and social psychology*, 76(3), 482.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The journal of positive psychology*, 1(2), 73-82.
- Shernoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B., & Shernoff, E. S. (2003). Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 158-176. doi: 10.1007/978-94-017-9094-9_24
- Shin, L. J., & Lyubomirsky, S. (2017). Increasing well-being in independent and interdependent cultures. *Scientific advances in positive psychology*, 11-36.
- Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social cognitive and affective neuroscience*, 2(4), 259-263.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487.
- Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2017). Savoring and well-being: Mapping the cognitive-emotional terrain of the happy mind. In *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 139-156). Springer, Cham.

- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 355-360.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. doi: 10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585. doi: 10.1037/0022-3514.60.4.570
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School psychology quarterly*, 18(2), 122.
- Stack, S., & Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*, 60(2), 527-536. doi: 10.2307/353867
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 161-179. doi: 10.1007/s10902-006-9011-8
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. doi: 10.1037/0022-0167.53.1.80
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of personality*, 76(2), 199-228.

- Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P., & Cooper, T. C. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of psychosomatic research*, 67(4), 353-358.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52. doi: 10.1080/17439760802303127
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.
- Stern, D. N., Hofer, L., Haft, W., & Dore, J. (1985). Affect attunement: The sharing of feeling states between mother and infant by means of inter-modal fluency. *Social perception in infants*, 249-268.
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(22), 9985-9990.
- Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of personality and social psychology*, 54(5), 768.
- Suddendorf, T., & Corballis, M. C. (2007). The evolution of foresight: What is mental time travel, and is it unique to humans?. *Behavioral and brain sciences*, 30(3), 299-313.
- Suddendorf, T., & Corballis, M. C. (2007). The evolution of foresight: What is mental time travel, and is it unique to humans?. *Behavioral and brain sciences*, 30(3), 299-313.
- Sullivan, M. W., & Lewis, M. (2003). Contextual determinants of anger and other negative expressions in young infants. *Developmental psychology*, 39(4), 693.

- Surawy, C., Roberts, J., & Silver, A. (2005). The effect of mindfulness training on mood and measures of fatigue, activity, and quality of life in patients with chronic fatigue syndrome on a hospital waiting list: a series of exploratory studies. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33(1), 103-109.
- Swann, C. (2016). Flow in sport. In *Flow experience* (pp. 51-64). Springer, Cham.
- Takahashi, H., Matsuura, M., Koeda, M., Yahata, N., Suhara, T., Kato, M., & Okubo, Y. (2008). Brain activations during judgments of positive self-conscious emotion and positive emotion: Pride and joy. *Cerebral Cortex*, 18, 898-903. <http://dx.doi.org/10.1093/cercor/bhm120>
- Terwogt, M. M., Schene, J., & Harris, P. L. (1986). Self-control of emotional reactions by young children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 27, 357-366. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1469-7610.1986.tb01838.x>
- Tesser, A., Millar, M., & Moore, J. (1988). Some affective consequences of social comparison and reflection processes: The pain and pleasure of being close. *Journal of personality and social psychology*, 54(1), 49.
- Thera, N. (1993). Geistestraining durch achtsamkeit: Beyerlein und Steinschulte
- Thoresen, J. C., Kaplan, A. S., Barsky, P. A., Warren, R. Ch., & de Chermont, K. (2003). The affective underpinnings of job perceptions and attitudes: A meta-analytic review and integration. *Psychological Bulletin*, 129(6), 914-945. doi: 10.1037/0033-2909.129.6.914
- Tillich, P. (1952a). The courage to be . Yale University Press, New Haven.
- Tillich, P. (1952). Anxiety, religion, and medicine. *Pastoral Psychology*, 3(9), 11-17.
- Tillich, P. (1961). Existentialism and psychotherapy. *Review of Existential Psychology and Psychiatry* , 1, 8 / 16.
- Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In R. A. Thompson (Ed.), *Socioemotional development: Nebraska symposium on motivation* (Vol. 36, pp. 367-467). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

- Thompson, R.A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01319934>
- Tracy, J. L. & Robin, R. W. (2007). The nature of pride. In J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 263-282). New York: Guilford Press.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of happiness studies*, 8(3), 311-333.
- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic nursing practice*, 18(1), 3-10.
- Unamuno, M. D. (1990). *Tragic Sense of Life*, translator J. Crawford Fitch. New York: Dover Publications
- Van Katwyk, P. T., Fox, S., Spector, P. E., & Kelloway, E. K. (2000). Using the Job-Related Affective Well-Being Scale (JAWS) to investigate affective responses to work stressors. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(2), 219-230. doi: 10.1037/1076-8998.5.2.219
- Vanhaudenhuyse, A., Demertzi, Schabus, M., Noirhomme, Q., Bredart, S., Boly, M., Phillips, C., Soddu, A., Luxen, A., Moonen, G., & Laureys, S. (2011). Two distinct neuronal networks mediate the awareness of environment and of self. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 23, 570-578. <http://dx.doi.org/10.1162/jocn.2010.21488> W
- Veenhoven, R. (2005). Inequality of happiness in nations. *Journal of Happiness Studies*, 6(4), 351-355. doi: 10.1007/s10902-005-0003-x

- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness-the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555. doi: 10.1016/j.paid.2005.11.025
- Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20, 158–177.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063.
- Weiss, H. M., Nicholas, J. P., & Daus, C. S. (1999). An examination of the joint effects of affective experiences and job beliefs on job satisfaction and variations in affective experiences over time. *Organizational Behavior and Human decision Processes*, 78(1), 1-24. doi: 10.1006/obhd.1999.2824
- Weiten, W. (2007). *Psychology: Themes and variations: Themes and variations*. Cengage Learning.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Werner-Seidler, A., Banks, R., Dunn, B. D., & Moulds, M. L. (2013). An investigation of the relationship between positive affect regulation and depression. *Behaviour Research and Therapy*, 51(1), 46–56.
- Windle, M. (2000). Parental, sibling, and peer influences on adolescent substance use and alcohol problems. *Applied Developmental Science*, 4(2), 98-110.
- Woltering, S., & Lewis, M. D. (2009). Developmental pathways of emotion regulation in childhood: A neuropsychological perspective. *Mind, Brain, and Education*, 3(3), 160-169.
- Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., & Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope, and anger. *Journal of sport and exercise psychology*, 31(2), 169-188.

- Woodworth, R. J., O'Brien-Malone, A., Diamond, M. R., & Schüz, B. (2016). Happy Days: Positive Psychology interventions effects on affect in an N-of-1 trial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 21-29.
- World Health Organization. (2015). Global mental health: How are we doing?.
- Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 84-94. doi: 10.1037/1076-8998.5.1.84
- Wright, M. O. D., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In *Handbook of resilience in children* (pp. 15-37). Springer, Boston, MA.
- Wright, T. A., & Staw, B. M. (1999). Affect and favorable work outcomes: Two longitudinal tests of the happy-productive worker thesis. *Journal of Organizational Behavior*, 20 (1), 1-23.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self*. New York: Villard Books.
- Wong, P. T. P. (2012). *The human quest for meaning* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.
- Wood, J. V., Heimpel, S. A., & Michela, J. L. (2003). Savoring versus dampening: self-esteem differences in regulating positive affect. *Journal of personality and social psychology*, 85(3), 566.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7, 10. doi: 10.3389/fnbeh.2013.00010
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy*. Basic Books (AZ).

- Zautra, A. J., Davis, M. C., Reich, J. W., Nicassario, P., Tennen, H., Finan, P., et al. (2008). Comparison of cognitive behavioral and mindfulness meditation interventions on adaptation to rheumatoid arthritis for patients with and without history of recurrent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 408-421.
- Zautra, A. J., Johnson, L. M., & Davis, M. C. (2005). Positive affect as a source of resilience for women in chronic pain. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(2), 212.

Παραρτήματα

Παράρτημα I

Δήλωση συγκατάθεσης και ψυχομετρικά εργαλεία

Ημερομηνία

Δηλώνω ότι δέχομαι να λάβω μέρος στην έρευνα που διεξάγεται στο πλαίσιο της Διδακτορικής Διατριβής του κ. Χαρισιάδη Αλέξη, υπό την εποπτεία του Καθηγητή Ψυχολογίας Αναστασίου Σταλικά.

Η συμμετοχή μου στην έρευνα αυτή είναι εθελοντική, γίνεται ανώνυμα, απόρρητα και εμπιστευτικά και οι πληροφορίες που θα προκύψουν θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συνεργασία

ΚΩΔΙΚΟΣ:.....

1. Ηλικία:
2. Φύλο: Άνδρας..... Γυναίκα.....
3. Οικογενειακή Κατάσταση:
 - i. Άγαμος
 - ii. Έγγαμος / Συζώ
 - iii. Διαζευγμένος / η
 - iv. Χήρος / α
4. Έχετε παιδιά: Ναι..... Όχι...
5. Αν ναι, πόσα παιδιά έχετε;
 - i. 1 παιδί
 - ii. 2 παιδιά
 - iii. 3 ή περισσότερα παιδιά
6. Εργάζεστε;
 - i. Ναι, περιστασιακά, πλήρης απασχόληση
 - ii. Ναι, περιστασιακά, μερική απασχόληση
 - iii. Ναι, μόνιμα, πλήρης απασχόληση
 - iv. Ναι, μόνιμα, μερική απασχόληση
 - v. Όχι

A. Κλίμακα Τρόπων του Απολαμβάνειν (Ways Of Savoring Scale; WOSC; Bryant & Veroff, 2007): Η κλίμακα Τρόπων του Απολαμβάνειν

Παρακαλούμε να σκεφτείτε κάποια θετικά γεγονότα που βιώσατε κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριών μηνών, και πως αντιδράσατε σε αυτά τα γεγονότα. Στη συνέχεια απαντήστε ανάλογα στο παρακάτω ερωτηματολόγιο.

		Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ελαφρώς διαφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Ελαφρώς συμφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1	Σκέφτηκα να μοιραστώ την ανάμνηση αυτού που έγινε, αργότερα με κάποιους άλλους ανθρώπους.	1	2	3	4	5	6	7
2	Προσπάθησα να εισπράξω μέσα μου την κάθε αίσθηση αυτού που ένιωθα (εικόνες, ήχους, μυρωδιές, κλπ.)	1	2	3	4	5	6	7
3	Υπενθύμισα στον εαυτό μου πόσο παροδική και φευγαλέα ήταν αυτή η στιγμή – σκέφτηκα πως θα τελείωνε.	1	2	3	4	5	6	7
4	Χοροπήδησα, έτρεξα τριγύρω, ή έδειξα με κάποιο άλλο σωματικό τρόπο το πώς ένιωθα.	1	2	3	4	5	6	7
5	Αναλογίστηκα τα γεγονότα που οδήγησαν σε αυτό - και την περίοδο που δεν το είχα αλλά το ήθελα.	1	2	3	4	5	6	7
6	Σκέφτηκα μόνο το παρόν - απορροφήθηκα στη στιγμή.	1	2	3	4	5	6	7
7	Υπενθύμισα στον εαυτό μου πόσο τυχερός είμαι που αυτό το καλό πράγμα συνέβη σε μένα.	1	2	3	4	5	6	7
8	Είπα στον εαυτό μου για πιο λόγο δε μου αξίζει αυτό το καλό πράγμα που μου συμβαίνει.	1	2	3	4	5	6	7
9	Αναζήτησα άλλους ανθρώπους για να το μοιραστώ.	1	2	3	4	5	6	7
10	Σκέφτηκα για το πώς θα νιώθω σχετικά με αυτό αργότερα.	1	2	3	4	5	6	7
11	Γέλασα ή χαχάνισα.	1	2	3	4	5	6	7
12	Άνοιξα διάπλατα τα μάτια μου και πήρα μια βαθιά	1	2	3	4	5	6	7

	ανάσα - προσπάθησα να είμαι περισσότερο σε εγρήγορση.							
1 3	Έκλεισα τα μάτια μου, χαλάρωσα, απορρόφησα τη στιγμή.	1	2	3	4	5	6	7
1 4	Σκέφτηκα το πόσο τυχερό άτομο είμαι που τόσα καλά πράγματα μου έχουν συμβεί.	1	2	3	4	5	6	7
1 5	Σκέφτηκα τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να είναι καλύτερο.	1	2	3	4	5	6	7
1 6	Είπα στον εαυτό μου πόσο περήφανος είμαι.	1	2	3	4	5	6	7
1 7	Υπενθύμισα στον εαυτό μου πως θα τελείωνε πριν καλά καλά το καταλάβω.	1	2	3	4	5	6	7
1 8	Εστίασα στο μέλλον, σε κάποια στιγμή που αυτό το θετικό γεγονός θα τελείωνε.	1	2	3	4	5	6	7
1 9	Προσπάθησα να μειώσω το ρυθμό μου και να κινούμ πιο αργά (σε μια προσπάθεια να σταματήσω το χρόνο ή να τον κάνω να κυλά με πιο αργούς ρυθμούς)	1	2	3	4	5	6	7
2 0	Είπα στο εαυτό μου πόσο θα εντυπωσιαστούν οι άλλοι.	1	2	3	4	5	6	7

B. Κλίμακα Ικανοποίησης από την Ζωή (The Satisfaction With Life Scale; SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Galanakis, Lakioti, Pezirkianidis, Karakasidou, & Stalikas, 2017):

Για κάθε μια από τις παρακάτω δηλώσεις ή /και ερωτήσεις, παρακαλώ κυκλώστε εκείνο το σημείο στην κλίμακα απαντήσεων που αισθάνεστε ότι είναι το πιο κατάλληλο για να περιγράψει τον εαυτό σας.

1. Γενικά, θεωρώ τον εαυτό μου:

1	2	3	4	5	6	7
Όχι ιδιαίτερα						Ιδιαίτερα ευτυχισμένο
ευτυχισμένο άτομο						άτομο

2. Σε σύγκριση με τους περισσότερους από τους ομοίους μου, θεωρώ τον εαυτό μου:

1	2	3	4	5	6	7
Λιγότερο						Περισσότερο
ευτυχισμένο						ευτυχισμένο

3. Κάποιοι άνθρωποι είναι γενικά πολύ ευτυχισμένοι. Χαίρονται τη ζωή ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει, παίρνοντας ό,τι καλύτερο από κάθε περίσταση. Σε ποιο βαθμό σας περιγράφει ο παραπάνω χαρακτηρισμός;

1	2	3	4	5	6	7
Καθόλου						Πάρα πολύ

4. Κάποιοι άνθρωποι γενικά δεν είναι πολύ ευτυχισμένοι. Μολονότι δεν έχουν κατάθλιψη, ποτέ δεν φαίνονται τόσο ευτυχισμένοι όσο θα μπορούσαν να είναι. Σε ποιο βαθμό σας περιγράφει ο παραπάνω χαρακτηρισμός;

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

Γ. Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων - (Positive and Negative Affect Scale; PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988)

Αυτή η κλίμακα αποτελείται από μία σειρά λέξεων και φράσεων που περιγράφουν διαφορετικά αισθήματα και συναισθήματα. Διαβάστε κάθε περιγραφή προσεκτικά και σημειώστε την απάντηση που σας ταιριάζει στο κενό δίπλα από τη λέξη. Δηλώστε σε ποιο βαθμό αισθάνεστε έτσι, κατά την διάρκεια του τελευταίου χρόνου.

Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη κλίμακα για να καταγράψετε τις απαντήσεις σας.

α/α		Ελάχιστα ή καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Υπερβολικά
1	Ικανός/η να αφιερώνετε την προσοχή σας σε πρόσωπα και πράγματα	1	2	3	4	5
2	Δραστήριος/α	1	2	3	4	5
3	Συντετριμμένος/η	1	2	3	4	5
4	Με ενδιαφέρον	1	2	3	4	5
5	Νευρικός/η	1	2	3	4	5
6	Σε εγρήγορση	1	2	3	4	5
7	Ένοχος/η	1	2	3	4	5
8	Συνεπαρμένος/η	1	2	3	4	5
9	Ευερέθιστος/η	1	2	3	4	5
10	Ενθουσιώδης	1	2	3	4	5
11	Ταραγμένος/η	1	2	3	4	5
12	Δυνατός/η	1	2	3	4	5
13	Φοβισμένος/η	1	2	3	4	5
14	Ντροπιασμένος/η	1	2	3	4	5
15	Με έμπνευση	1	2	3	4	5
16	Εχθρικός/η	1	2	3	4	5
17	Αποφασισμένος/ η	1	2	3	4	5
18	Αναστατωμένος/η	1	2	3	4	5
19	Υπερήφανος/η	1	2	3	4	5
20	Έντρομος/η	1	2	3	4	5

LSI

Δ. Κλίμακα Ανθεκτικότητας Connor-Davidson (The Connor-Davidson Resilience Scale; CD-RISC; Connor & Davidson, 2003; Dimitriadou & Stalikas, 2012

Παρακάτω υπάρχουν πέντε προτάσεις με τις οποίες μπορεί να συμφωνείτε ή να διαφωνείτε. Χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα από το 1 ως το 7, σημειώστε πόσο συμφωνείτε με κάθε πρόταση. Για το σκοπό αυτό, γράψτε τον κατάλληλο αριθμό πάνω στη γραμμή που βρίσκεται αριστερά από κάθε πρόταση. Παρακαλώ να είστε ειλικρινείς στις απαντήσεις σας.

1	2	3	4	5	6	7
Διαφωνώ Έντονα	Διαφωνώ	Διαφωνώ κάπως	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ	Συμφωνώ πολύ

1. _____ Σε γενικές γραμμές, η ζωή μου είναι σχεδόν ιδανική.
2. _____ Οι συνθήκες ζωής μου είναι άριστες.
3. _____ Είμαι ευχαριστημένος/η με τη ζωή μου.
4. _____ Μέχρι στιγμής, έχω πετύχει όσα σημαντικά πράγματα θέλω στη ζωή μου.
5. _____ Αν μπορούσα να ξαναζήσω τη ζωή μου, δεν θα άλλαξα σχεδόν τίποτα.

Παρακαλούμε διαβάστε την κάθε πρόταση και επιλέξτε την απάντηση που αντιπροσωπεύει καλύτερα το πώς αισθάνεστε ή ενεργείτε συνήθως.

α/α		Καθόλου αληθές	Σπάνια αληθές	Κάποιες φορές αληθές	Συχνά αληθές	Σχεδόν πάντα αληθές
1	Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή	1	2	3	4	5
2	Έχω στενές και ασφαλείς σχέσεις	1	2	3	4	5
3	Μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορούν να βοηθήσουν	1	2	3	4	5
4	Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει	1	2	3	4	5
5	Προηγούμενες επιτυχίες μου δίνουν αυτοπεποίθηση για καινούριες προκλήσεις	1	2	3	4	5
6	Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων	1	2	3	4	5
7	Το να αντεπεξέρχομαι στο στρες μου δίνει δύναμη ή ασθένεια	1	2	3	4	5
9	Τα πράγματα συμβαίνουν για κάποιο λόγο	1	2	3	4	5
10	Κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια, ό,τι και να γίνει	1	2	3	4	5
11	Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου	1	2	3	4	5
12	Όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα, εγώ δεν παραιτούμαι	1	2	3	4	5
13	Ξέρω πού να στραφώ για βοήθεια	1	2	3	4	5
14	Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά	1	2	3	4	5

15	Προτιμώ να παίρνω το προβάδισμα στην επίλυση προβλημάτων	1	2	3	4	5
16	Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την αποτυχία	1	2	3	4	5
17	Με θεωρώ δυνατό άτομο	1	2	3	4	5
18	Μπορώ να παίρνω μη δημοφιλείς ή δύσκολες αποφάσεις	1	2	3	4	5
19	Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα	1	2	3	4	5
20	Έχω ανάγκη να ακολουθώ τη διαίσθησή μου	1	2	3	4	5
21	Έχω ισχυρή αίσθηση σκοπού	1	2	3	4	5
22	Νιώθω ότι έχω τον έλεγχο της ζωής μου	1	2	3	4	5
23	Μου αρέσουν οι προκλήσεις	1	2	3	4	5
24	Εργάζομαι για να επιτυγχάνω τους στόχους μου	1	2	3	4	5
25	Καμαρώνω για τις επιτεύξεις μου	1	2	3	4	5

Ε. Ερωτηματολόγιο Νοήματος Ζωής (Meaning in Life Questionnaire; MLQ; Steger, Frazier, & Oishi, 2006; Pezirkianidis, Galanakis, Karakasidou, & Stalikas, 2016)

Παρακαλώ σκεφτείτε για λίγο χρόνο τι κάνει τη ζωή σας να είναι σημαντική για εσάς. Απαντήστε στις επόμενες προτάσεις με όση ειλικρίνεια και ακρίβεια μπορείτε. Να θυμάστε ότι οι ερωτήσεις αυτές είναι πολύ υποκειμενικές και ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

α/α		Απόλυτα αναληθές	Πολύ αναληθές	Αρκετά αναληθές	Δεν μπορώ να πω αναληθές ή αληθές	Αρκετά αληθές	Πολύ αληθές	Απόλυτα αληθές
1	Αντιλαμβάνομαι το νόημα της ζωής μου.	1	2	3	4	5	6	7
2	Αναζητώ κάτι που κάνει τη ζωή μου να έχει νόημα.	1	2	3	4	5	6	7
3	Πάντα αναζητώ να βρω το σκοπό της ζωής μου.	1	2	3	4	5	6	7
4	Η ζωή μου έχει έναν σαφή σκοπό.	1	2	3	4	5	6	7
5	Έχω καλή επίγνωση του τι κάνει τη ζωή μου να έχει νόημα.	1	2	3	4	5	6	7
6	Έχω ανακαλύψει έναν ικανοποιητικό σκοπό στη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6	7
7	Πάντα αναζητώ κάτι που κάνει τη ζωή μου να είναι σημαντική.	1	2	3	4	5	6	7
8	Αναζητώ έναν σκοπό ή αποστολή στη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6	7
9	Η ζωή μου δεν έχει σαφή σκοπό.	1	2	3	4	5	6	7
10	Αναζητώ νόημα στη ζωή μου	1	2	3	4	5	6	7

ΣΤ. Κλίμακα κατάθλιψης, άγχους και στρες (Depression anxiety stress Scale; DASS; Lovibond & Lovibond, 1995; Pezirkianidis, Karakasidou, Lakioti, Stalikas, & Galanakis, 2018):

Παρακαλώ διάβασε την κάθε πρόταση και κύκλωσε έναν αριθμό 0,1,2 ή 3 που δείχνει σε ποιο βαθμό η πρόταση ισχύει για εσένα την **τελευταία εβδομάδα**. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Μην ξοδεύεις πολύ χρόνο στην κάθε πρόταση.

Η κλίμακα βαθμολογίας είναι ως εξής:

0 Δεν ισχύει για μένα καθόλου

1 Ισχύει για μένα σε κάποιο βαθμό, ή για κάποιο χρονικό διάστημα

2 Ισχύει για μένα σε αρκετά μεγάλο βαθμό, ή για ένα αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα

3 Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

1	Δυσκολεύτηκα να ηρεμήσω	0	1	2	3
2	Αντιλήφθηκα ότι το στόμα μου ήταν στεγνό	0	1	2	3
3	Μου φαινόταν ότι δεν μπορούσα να νιώσω καθόλου θετικά συναισθήματα	0	1	2	3
4	Αισθάνθηκα ότι αναπνέω δύσκολα (π.χ. υπερβολικά γρήγορη αναπνοή, δύσπνοια ενώ δεν υπήρχε φυσική άσκηση)	0	1	2	3
5	Δυσκολεύτηκα να αναπτύξω πρωτοβουλία να κάνω πράγματα	0	1	2	3
6	Είχα την τάση να αντιδρώ υπερβολικά στις καταστάσεις	0	1	2	3
7	Ένωσα να τρέμω (π.χ. στα χέρια)	0	1	2	3
8	Ένωσα ότι ήμουν πολύ νευρικός	0	1	2	3
9	Ανησυχούσα για καταστάσεις στις οποίες μπορεί να με έπιανε πανικός και ένιωθα τον εαυτό μου γελοίο	0	1	2	3
10	Ένωσα ότι δεν υπήρχε τίποτα που να περιμένω με χαρά	0	1	2	3
11	Ένωθα τον εαυτό μου να αναστατώνεται	0	1	2	3
12	Δυσκολεύτηκα να χαλαρώσω	0	1	2	3
13	Ένωθα αποθαρρημένος και άκεφος	0	1	2	3
14	Ήμουν μη ανεκτικός με οτιδήποτε με εμποδίζει να συνεχίσω ό,τι έκανα	0	1	2	3
15	Ένωσα ότι βρίσκομαι κοντά στον πανικό	0	1	2	3
16	Δεν μπορούσα να ενθουσιαστώ με οτιδήποτε	0	1	2	3
17	Ένωσα ότι δεν αξίζω πολύ σαν άτομο	0	1	2	3
18	Ένωσα ότι είμαι υπερβολικά ευερέθιστος	0	1	2	3
19	Αντιλήφθηκα τον χτύπο της καρδιάς μου ενώ δεν υπήρχε φυσική άσκηση (π.χ. αίσθηση ότι ο ρυθμός της καρδιάς αυξάνεται, η καρδιά παραλείπει ένα χτύπο)	0	1	2	3

20	Ένωσα τρομαγμένους χωρίς να υπάρχει κάποιος λόγος	0	1	2	3
21	Ένωσα πως η ζωή δεν είχε νόημα	0	1	2	3

Παράρτημα II

Περιγραφή πιλοτικής παρέμβασης

1η Συνάντηση

- Καλωσόρισμα της ομάδας
- Χορήγηση Ερωτηματολογίων
- Γενικές πληροφορίες για τον τρόπο δουλειάς της ομάδας
- Επεξήγηση των κανόνων δεοντολογίας που διέπουν την συγκεκριμένη ομάδα, θέματα απορρήτου και οδηγίες για προστασία και μη-έκθεση κατά την διεξαγωγή των βιωματικών ασκήσεων.
- Παρουσίαση της έννοιας του απολαμβάνειν.
- Παρουσίαση των στρατηγικών του απολαμβάνειν, γενικά
- Συζήτηση και διευκρινήσεις
- Κλείσιμο της ομάδας

2η Συνάντηση

- Καλωσόρισμα της ομάδας
- Παρουσίαση της στρατηγικής «μοίρασμα της θετικής στιγμής»
- Βιωματική άσκηση για την στρατηγική «μοίρασμα της θετικής στιγμής»
 - Ατομικά
 - Σκεφτείτε κάποιο θετικό βίωμα που έχει συμβεί στη ζωή σας τον τελευταίο χρόνο. Προσπαθήστε να το ανακαλέσετε στη μνήμη σας όσο πιο αναλυτικά μπορείτε. Τι ήταν αυτό που το έκανε να είναι θετικό για σας; Πώς ήταν; Πώς θα το περιγράφατε; (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
 - Δουλειά σε δυάδες
 - Ο ένας περιγράφει το βίωμα που ανακάλεσε δουλεύοντας ατομικά, στον άλλον. Αυτός που ακούει έχει οδηγίες να μην σχολιάζει και να αρκείται σε πολύ γενικές, ανοικτές ερωτήσεις, όπως «πώς ήταν για σένα;», «τι άλλο υπάρχει εκεί;». Σε αυτόν που ακούει έχει δοθεί η οδηγία να ακούει προσεκτικά γιατί στη συνέχεια θα χρειαστεί να παρουσιάσει το βίωμα αυτό στην τετράδα που θα σχηματιστεί μετά. Αφού ολοκληρώσει την

περιγραφή του ο ένας προς τον άλλον, αλλάζουν οι ρόλοι.

(Διάρκεια 7-10 λεπτά)

- Δουλειά σε τετράδες
 - Οι δυάδες γίνονται τετράδες. Και οι τέσσερεις μοιράζονται το θετικό βίωμα του άλλου, όπως το άκουσαν στην δουλειά της δυάδας. Στη συνέχεια οι τέσσερεις συζητούν ελεύθερα για λίγα λεπτά σχετικά με την όλη εμπειρία. (Διάρκεια 10-12 λεπτά)
- Συζήτηση στην ολομέλεια
 - Από την κάθε τετράδα κάποιος μοιράζεται το πώς ήταν για αυτούς η όλη διαδικασία. Τι ένοιωσαν, τι παρατήρησαν, τι έμαθαν. (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
- Άσκηση για το σπίτι
 - Οδηγίες: Βρίσκω την ευκαιρία να μοιραστώ κάποιο θετικό γεγονός της ζωής μου σε έναν άλλον άνθρωπο. Το γεγονός μπορεί να έχει γίνει στο παρελθόν, να συμβαίνει στο παρόν ή να πρόκειται να συμβεί στο μέλλον.
 - Μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιαδήποτε θετική εμπειρία αρκεί να είναι συνδεδεμένη με τη βίωση θετικών συναισθημάτων και να επικοινωνηθεί αβίαστα και σε στιγμή που αυτό είναι εφικτό. Δηλαδή η εμπειρία που θα μοιραστούμε να ταιριάζει με το είδος της σχέσης που έχουμε με τον άλλον άνθρωπο. Και να επιλεχτεί μια κατάλληλη χρονική στιγμή για να γίνει αυτό το μοίρασμα.
 - Συχνότητα άσκησης: Τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.

➤ Παρουσίαση της στρατηγικής «**μετρώ τις ευλογίες μου**»

➤ Βιωματική άσκηση για την στρατηγική «μετρώ τις ευλογίες μου»

- Ατομικά
 - Σκεφτείτε κάποια από τα πράγμα στην ζωή σαν για τα οποία αισθάνεσθε ευγνωμοσύνη. Μπορεί να είναι πάνω από ένα; Τι είναι αυτό που τα κάνει πολύτιμα για σας; Πώς νιώθετε καθώς επικεντρώνεστε σε αυτά; (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
- Δουλειά σε δυάδες

- Ο ένας περιγράφει τα ευρήματα του από την προηγούμενη φάση της άσκησης. Μοιράζεται μόνο αυτά για τα οποία αισθάνεται άνετα να μιλήσει. Περιγράφει το πώς τον κάνει να νιώθει η επικέντρωση στα πράγματα για τα οποία νιώθει ευγνωμοσύνη. Αυτός που ακούει έχει οδηγίες να μην σχολιάζει και να αρκείται σε πολύ γενικές, ανοικτές ερωτήσεις, όπως «πώς ήταν για σένα;», «τι άλλο υπάρχει εκεί;». Σε αυτόν που ακούει έχει δοθεί η οδηγία να ακούει προσεκτικά γιατί στη συνέχεια θα χρειαστεί να παρουσιάσει το βίωμα αυτό στην τετράδα που θα σχηματιστεί μετά. Αφού ολοκληρώσει την περιγραφή του ο ένας προς τον άλλον, αλλάζουν οι ρόλοι. (Διάρκεια 7-10 λεπτά)
- Δουλειά σε τετράδες
 - Οι δυάδες γίνονται τετράδες. Και οι τέσσερις μοιράζονται το θετικό βίωμα του άλλου, όπως το άκουσαν στην δουλειά της δυάδας. Στη συνέχεια οι τέσσερις συζητούν ελεύθερα για λίγα λεπτά σχετικά με την όλη εμπειρία. (Διάρκεια 10-12 λεπτά)
- Συζήτηση στην ολομέλεια
 - Από την κάθε τετράδα κάποιος μοιράζεται το πώς ήταν για αυτούς η όλη διαδικασία. Τι ένοιωσαν, τι παρατήρησαν, τι έμαθαν. (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
- Άσκηση για το σπίτι
 - Οδηγίες: Πριν πάτε για ύπνο σκεφτείτε λίγο τη μέρα που πέρασε και εντοπίστε πέντε πράγματα για τα οποία μπορείτε να αισθανθείτε ευγνωμοσύνη. Δεν έχει σημασία αν αυτά που γράφετε είναι μικρά ή μεγάλα πράγματα που έγιναν ή που νιώσατε μέσα στη μέρα. Αφού τελειώσετε με την λίστα αυτών που έχετε γράψει, διαβάστε τα αργά.
 - Αν επιθυμείτε μπορείτε να γράψετε και περισσότερα από πέντε. Ωστόσο, το σημαντικό είναι να γίνεται η σύντομη αυτή άσκηση τακτικά.
 - Συχνότητα άσκησης: κάθε μέρα.
- Κλείσιμο της ομάδας

3η Συνάντηση

- Καλωσόρισμα της ομάδας
- Παρουσίαση της στρατηγικής «σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά»
- Βιωματική άσκηση για την στρατηγική «σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά»
 - Ατομικά
 - Σκεφτείτε με ποιον τρόπο συνήθως υπονομεύεται το θετικό βίωμα. Τι κάνετε; Τι σκέφτεστε, Πώς νιώθετε μετά; Ποιος είναι ο πιο συνηθισμένος τρόπος με τον οποίον υπονομεύεται τη χαρά στη ζωή σας; (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
 - Δουλειά σε δυάδες
 - Ο ένας ακούει ενώ ο άλλος μοιράζεται ό,τι ανακάλυψε κατά την προηγούμενη φάση ατομικής δουλειάς σε σχέση με τους τρόπους που υπονομεύει το απολαμβάνειν. Ο ρόλος αυτού που ακούει είναι μόνο να διευκολύνει την αφήγηση, με ανοιχτές ερωτήσεις ή απλές παροτρύνσεις.
 - Αλλάζουν οι ρόλοι και τώρα αυτός που μιλούσε γίνεται ο ακροατής. (Διάρκεια 7-10 λεπτά)
 - Δουλειά σε τετράδες
 - Οι δυάδες γίνονται τετράδες. Ο καθένας μοιράζεται τι παρατήρησε μέχρι στιγμής δουλεύοντας πάνω σε αυτό το θέμα. Στη συνέχεια, αν υπάρχει χρόνος γίνεται σύντομη συζήτηση μεταξύ τους. (Διάρκεια 10-12 λεπτά)
 - Συζήτηση στην ολομέλεια
 - Από την κάθε τετράδα κάποιος μοιράζεται το πώς ήταν για αυτούς η όλη διαδικασία. Τι ένοιωσαν, τι παρατήρησαν, τι έμαθαν. (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
 - Άσκηση για το σπίτι
 - Οδηγίες: Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας παρατηρήστε πότε και με ποιον τρόπο κάνετε σκέψεις που «σκοτώνουν τη χαρά». Παρατηρήστε πώς νιώσατε πριν και μετά. Καταγράψτε αν θέλετε κάποια χαρακτηριστικά περιστατικά σε ημερολόγιο.
- Παρουσίαση της στρατηγικής «βιωματική απορρόφηση»
- Βιωματική άσκηση για την στρατηγική «βιωματική απορρόφηση»
 - Ατομικά

- Ανακαλέστε από τη μνήμη σας ένα θετικό βίωμα στο οποίο είχατε βρεθεί απορροφημένοι. Προσπαθήστε να το θυμηθείτε όσο πιο ζωντανά γίνεται. Μπορεί να είναι για παράδειγμα ο θαυμασμός ενός τοπίου στη φύση, ή η επαφή με ένα έργο τέχνης. Πώς ήταν το βίωμα αυτό; Πώς νιώσατε κατά την διάρκεια και μετά; (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
- Δουλειά σε δυάδες
 - Ο ένας ακούει ενώ ο άλλος μοιράζεται ό,τι ανακάλυψε κατά την προηγούμενη φάση ατομικής δουλειάς. Ο ρόλος αυτού που ακούει είναι μόνο να διευκολύνει την αφήγηση, με ανοιχτές ερωτήσεις ή απλές παροτρύνσεις.
 - Αλλάζουν οι ρόλοι και τώρα αυτός που μιλούσε γίνεται ο ακροατής. (Διάρκεια 7-10 λεπτά)
- Δουλειά σε τετράδες
 - Οι δυάδες γίνονται τετράδες. Ο καθένας μοιράζεται τι παρατήρησε μέχρι στιγμής δουλεύοντας πάνω σε αυτό το θέμα. Στη συνέχεια, αν υπάρχει χρόνος γίνεται σύντομη συζήτηση μεταξύ τους. (Διάρκεια 10-12 λεπτά)
- Συζήτηση στην ολομέλεια
 - Από την κάθε τετράδα κάποιος μοιράζεται το πώς ήταν για αυτούς η όλη διαδικασία. Τι ένοιωσαν, τι παρατήρησαν, τι έμαθαν. (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
- Άσκηση για το σπίτι
 - Οδηγίες: Κατά την διάρκεια της εβδομάδας αναζητείστε ευκαιρίες για βιωματική απορρόφηση. Αυτό μπορεί να γίνει κατά τη διάρκεια ενός περιπάτου, κατά τη διάρκεια ενός γεύματος ή μιας ευχάριστης φιλικής ή οικογενειακής συνάντησης. Προσπαθήστε να μείνετε στο βίωμα όπως συμβαίνει στο εδώ και τώρα, αποφεύγοντας τις σκέψεις που αφορούν στο παρελθόν ή στο μέλλον. Όταν η προσοχή σας φεύγει από το βίωμα όπως αυτό εξελίσσεται στο παρόν, απλώς το παρατηρείτε, όχι επικριτικά, και επανέρχεστε σε αυτό που συμβαίνει εκείνη την ώρα.

- Κάνω μερικές «παύσεις» στη διάρκεια της ημέρας. Στις παύσεις αυτές: Προσπαθώ να μην σκέφτομαι αλλά να μείνω στο βίωμα. Χαλαρώνω και υπάρχω μόνο στο παρόν. Συνειδητή αποφυγή των σκέψεων και εστίαση στο ζωντανό βίωμα καθώς εξελίσσεται. Δεν κρίνω το βίωμα αλλά επικεντρώνομαι σε ό,τι συμβαίνει. Έμφαση στο εδώ και τώρα. Διατηρώ μια ζωντανή αίσθηση της εμπειρίας καθώς συμβαίνει.
- Κλείσιμο της ομάδας

4η Συνάντηση

- Καλωσόρισμα της ομάδας
- Παρουσίαση της στρατηγικής «**συγχαίρω τον εαυτό μου**»
- Βιωματική άσκηση για την στρατηγική «**συγχαίρω τον εαυτό μου**»
 - Ατομικά
 - Σκεφθείτε κάτι για το οποίο είστε περήφανοι. Μπορεί να είναι ένα επίτευγμα του παρελθόντος ή μία πράξη σας για την οποία νιώθετε ιδιαίτερα καλά. (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
 - Δουλειά σε дуάδες
 - Ο ένας ακούει ενώ ο άλλος μοιράζεται ό,τι ανακάλυψε κατά την προηγούμενη φάση ατομικής δουλειάς. Ο ρόλος αυτού που ακούει είναι μόνο να διευκολύνει την αφήγηση, με ανοιχτές ερωτήσεις ή απλές παροτρύνσεις.
 - Αλλάζουν οι ρόλοι και τώρα αυτός που μιλούσε γίνεται ο ακροατής. (Διάρκεια 7-10 λεπτά)
 - Δουλειά σε τετράδες
 - Οι дуάδες γίνονται τετράδες. Ο καθένας μοιράζεται τι παρατήρησε μέχρι στιγμής δουλεύοντας πάνω σε αυτό το θέμα. Στη συνέχεια, αν υπάρχει χρόνος γίνεται σύντομη συζήτηση μεταξύ τους. (Διάρκεια 10-12 λεπτά)
 - Συζήτηση στην ολομέλεια
 - Από την κάθε τετράδα κάποιος μοιράζεται το πώς ήταν για αυτούς η όλη διαδικασία. Τι ένοιωσαν, τι παρατήρησαν, τι έμαθαν. (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
 - Άσκηση για το σπίτι

- Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας προσπαθήστε να έρθετε σε επαφή με πράγματα ή καταστάσεις που σας κάνουν να νιώθετε περηφάνεια. Μπορεί να είναι πράγματα που είχατε επιτύχει στο παρελθόν αλλά μπορεί να είναι και μικρά επιτεύγματα της καθημερινότητας. Διατηρήστε μια στάση η οποία επιτρέπει στον εαυτό σας να παρατηρήσει αλλά και να επιβραβεύσει τα επιτεύγματα σας. Αν το επιθυμείτε μπορείτε να γράψετε σε ένα ημερολόγιο αυτά που παρατηρήσατε, σκεφτήκατε και νιώσατε.
- Παρουσίαση της στρατηγικής «**όξυνση των αισθήσεων**»
- Βιωματική άσκηση για την στρατηγική «**όξυνση των αισθήσεων**»
- Όλη η ομάδα πηγαίνει στον κήπο του πανεπιστημίου. Έχουν δοθεί οι οδηγίες να είναι ο καθένας τους σιωπηλός, να αποφεύγει την βλεμματική επαφή με τους άλλους, να κινείται αργά στο χώρο, να στέκεται μπροστά σε ό,τι του τραβάει θετικά την προσοχή, να χρησιμοποιεί όλες τις αισθήσεις, όσο αυτό είναι δυνατό, την κάθε μία ξεχωριστά. Όταν η προσοχή φεύγει από το βίωμα η οδηγία είναι να συνδεθεί ξανά με αυτό που συμβαίνει στο παρόν, μέσω των αισθήσεων.
 - Δουλειά σε τετράδες
 - Ο καθένας μοιράζεται τι παρατήρησε μέχρι στιγμής κάνοντας τη βιωματική αυτή άσκηση στον κήπο. Στη συνέχεια, αν υπάρχει χρόνος γίνεται σύντομη συζήτηση μεταξύ τους. (Διάρκεια 10-12 λεπτά)
 - Συζήτηση στην ολομέλεια
 - Από την κάθε τετράδα κάποιος μοιράζεται το πώς ήταν για αυτούς η όλη διαδικασία. Τι ένοιωσαν, τι παρατήρησαν, τι έμαθαν. (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
 - Άσκηση για το σπίτι
 - Βρίσκω την ευκαιρία για μια επαφή με τη φύση, για παράδειγμα σε μια σύντομη βόλτα ή εκδρομή. Προσπαθώ να επικεντρωθώ μόνο σε μία αίσθηση την κάθε φορά. Μπορώ να κλείσω τα μάτια και να επικεντρωθώ στους ήχους του περιβάλλοντος. Μπορώ στη συνέχεια να μείνω μόνο στην

αίσθηση της όρασης παρατηρώντας τα χρώματα, τα σχήματα, τις εναλλαγές του φωτός με τις σκιές κλπ. Στη συνέχεια επικεντρώνομαι μόνο στην όσφρηση (βοηθάει μερικές φορές να έχω κλειστά τα μάτια). Τέλος χρησιμοποιώ την αφή αγγίζοντας διάφορα αντικείμενα, φυτά, πέτρες, κορμούς δέντρων κλπ. που βρίσκονται γύρω μου. (και σε αυτή την άσκηση βοηθάει να κλείνω τα μάτια μου. (Διάρκεια τουλάχιστον 10-15 λεπτά)

- Κλείσιμο της ομάδας

5η Συνάντηση

- Καλωσόρισμα της ομάδας
- Παρουσίαση της στρατηγικής «**χτίσιμο θετικών αναμνήσεων**»
- Βιωματική άσκηση για την στρατηγική «χτίσιμο θετικών αναμνήσεων»
 - Ατομικά
 - Σκεφθείτε ένα βίωμα το οποίο ήταν ιδιαίτερα θετικό για σας και το οποίο θυμάστε με αρκετές λεπτομέρειες. Ανακαλέστε από τη μνήμη σας το βίωμα. Πώς ήταν να ζείτε τη στιγμή εκείνη; Πώς νιώθατε. Ποιες ήταν οι σκέψεις σας; Τι το έκανε θετικό; Τι ήταν αυτό που το έκανε για σας αξιομνημόνευτο; (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
 - Δουλειά σε дуάδες
 - Ο ένας ακούει ενώ ο άλλος μοιράζεται ό,τι ανακάλυψε κατά την προηγούμενη φάση ατομικής δουλειάς. Ο ρόλος αυτού που ακούει είναι μόνο να διευκολύνει την αφήγηση, με ανοιχτές ερωτήσεις ή απλές παροτρύνσεις.
 - Αλλάζουν οι ρόλοι και τώρα αυτός που μιλούσε γίνεται ο ακροατής. (Διάρκεια 7-10 λεπτά)
 - Δουλειά σε τετράδες
 - Οι дуάδες γίνονται τετράδες. Ο καθένας μοιράζεται τι παρατήρησε μέχρι στιγμής δουλεύοντας πάνω σε αυτό το θέμα. Στη συνέχεια, αν υπάρχει χρόνος γίνεται σύντομη συζήτηση μεταξύ τους. (Διάρκεια 10-12 λεπτά)
 - Συζήτηση στην ολομέλεια

- Από την κάθε τετράδα κάποιος μοιράζεται το πώς ήταν για αυτούς η όλη διαδικασία. Τι ένοιωσαν, τι παρατήρησαν, τι έμαθαν. (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
 - Άσκηση για το σπίτι
 - Βρίσκω την ευκαιρία για μια βόλτα ή μια σύντομη εκδρομή στη φύση. Εναλλακτικά, επιλέγω ένα έργο τέχνης, ή κάποιο μνημείο που εκτιμώ αισθητικά. Προσπαθώ να δημιουργήσω μνήμες από το βίωμα, για παράδειγμα αν πρόκειται για κάποια επίσκεψη στη φύση, συνειδητά προσέχω τις λεπτομέρειες αυτών των πραγμάτων που μου αρέσουν. Συγκρατώ στη μνήμη, χρώματα, σχήματα, μυρωδιές. Αν πρόκειται για ένα έργο τέχνη ή κάποιο κτήριο, μνημείο κλπ. αφιερώνω αρκετό χρόνο προσπαθώντας να προσέξω λεπτομέρειες με σκοπό να μπορώ να τις ανακαλέσω αργότερα στη μνήμη μου ή και να τις περιγράψω σε κάποιον άλλον.
- Παρουσίαση της στρατηγικής **«επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου»**
- Βιωματική άσκηση συναφή με την στρατηγική «επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου»
 - Ατομικά
 - Σκεφθείτε μια ιδιαίτερα πολύτιμη στιγμή της ζωής σας η οποία όμως να μην επαναληφθεί ποτέ. Αναλογιστείτε πώς ήταν που ζούσατε κάτι τόσο σημαντικό και το οποίο όμως δεν μπορεί να επαναληφθεί ή και αν επαναληφθεί δεν θα είναι ακριβώς το ίδιο με το αρχικό βίωμα. Τι είναι αυτό που το κάνει πολύτιμο; Πώς σας κάνει να νιώθετε η μοναδικότητα της στιγμής εκείνης; (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
 - Δουλειά σε δυάδες
 - Ο ένας ακούει ενώ ο άλλος μοιράζεται ό,τι ανακάλυψε κατά την προηγούμενη φάση ατομικής δουλειάς. Ο ρόλος αυτού που ακούει είναι μόνο να διευκολύνει την αφήγηση, με ανοιχτές ερωτήσεις ή απλές παροτρύνσεις.
 - Αλλάζουν οι ρόλοι και τώρα αυτός που μιλούσε γίνεται ο ακροατής. (Διάρκεια 7-10 λεπτά)

- Δουλειά σε τετράδες
 - Οι δυάδες γίνονται τετράδες. Ο καθένας μοιράζεται τι παρατήρησε μέχρι στιγμής δουλεύοντας πάνω σε αυτό το θέμα. Στη συνέχεια, αν υπάρχει χρόνος γίνεται σύντομη συζήτηση μεταξύ τους. (Διάρκεια 10-12 λεπτά)
- Συζήτηση στην ολομέλεια
 - Από την κάθε τετράδα κάποιος μοιράζεται το πώς ήταν για αυτούς η όλη διαδικασία. Τι ένοιωσαν, τι παρατήρησαν, τι έμαθαν. (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
- Άσκηση για το σπίτι
 - Σκέφτομαι για κάποια κατάσταση την οποία ζω τώρα, στο παρόν και την οποία βιώνω ως θετική. Προσπαθώ να νιώσω πως θα είναι όταν αυτή θα έχει τελειώσει. Στη συνέχεια γυρίζω στο παρόν και ζω το παρόν έχοντας κατά νου την επίγνωση ότι αυτό δεν θα διαρκέσει για πάντα. Παρατηρώ τα συναισθήματά μου. Σε τι θα έδινα μεγαλύτερη σημασία αν συνειδητοποιούσα πως αυτό που τώρα ζω δεν θα διαρκέσει για πάντα; Τι θα έκανα διαφορετικά; Γράψτε ένα σύντομο κείμενο (δύο έως τρεις παραγράφους τουλάχιστον) με τις σκέψεις και τα συναισθήματα που δημιουργήθηκαν κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Κλείσιμο της ομάδας

6η Συνάντηση

- Καλωσόρισμα της ομάδας
- Παρουσίαση της στρατηγικής «**θετική σύγκριση**»
- Βιωματική άσκηση συναφή με την στρατηγική «θετική σύγκριση»
 - Ατομικά
 - Αναλογιστείτε μια κατάσταση στην οποία βρισκόσαστε σήμερα αλλά σε σχέση με το παρελθόν είναι πολύ καλύτερα τώρα. Για παράδειγμα κάποιος μπορεί να συγκρίνει το πώς νιώθει τώρα που έχει εισαχθεί στο πανεπιστήμιο σε σχέση με πριν τις εξετάσεις. Πώς ήταν πριν, πώς είναι τώρα; Πώς σας κάνει να νιώθετε η σύγκριση; (Διάρκεια 3-5 λεπτά)

- Δουλειά σε δυάδες
 - Ο ένας ακούει ενώ ο άλλος μοιράζεται ό,τι ανακάλυψε κατά την προηγούμενη φάση ατομικής δουλειάς. Ο ρόλος αυτού που ακούει είναι μόνο να διευκολύνει την αφήγηση, με ανοιχτές ερωτήσεις ή απλές παροτρύνσεις.
 - Αλλάζουν οι ρόλοι και τώρα αυτός που μιλούσε γίνεται ο ακροατής. (Διάρκεια 7-10 λεπτά)
 - Δουλειά σε τετράδες
 - Οι δυάδες γίνονται τετράδες. Ο καθένας μοιράζεται τι παρατήρησε μέχρι στιγμής δουλεύοντας πάνω σε αυτό το θέμα. Στη συνέχεια, αν υπάρχει χρόνος γίνεται σύντομη συζήτηση μεταξύ τους. (Διάρκεια 10-12 λεπτά)
 - Συζήτηση στην ολομέλεια
 - Από την κάθε τετράδα κάποιος μοιράζεται το πώς ήταν για αυτούς η όλη διαδικασία. Τι ένοιωσαν, τι παρατήρησαν, τι έμαθαν. (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
 - Άσκηση για το σπίτι
 - Κατά την διάρκεια της εβδομάδας επαναλάβετε, γράφοντας σε ένα ημερολόγιο της άσκηση που κάναμε στην ομάδα, όταν δουλεύαμε ατομικά. Δηλαδή: Αναλογιστείτε μια κατάσταση στην οποία βρισκόσαστε σήμερα αλλά σε σχέση με το παρελθόν είναι πολύ καλύτερα τώρα. Για παράδειγμα κάποιος μπορεί να συγκρίνει το πώς νιώθει τώρα που έχει εισαχθεί στο πανεπιστήμιο σε σχέση με πριν τις εξετάσεις. Πώς ήταν πριν, πώς είναι τώρα; Πώς σας κάνει να νιώθετε η σύγκριση;
-
- Παρουσίαση της στρατηγικής «**συμπεριφορική έκφραση**»
 - Βιωματική άσκηση συναφή με την στρατηγική «**θετική σύγκριση**»
 - Ατομικά
 - Αναλογιστείτε ένα ιδιαίτερα θετικό βίωμα από οποιαδήποτε φάση της ζωής σας το οποίο θα θέλατε και μπορείτε να μοιραστείτε με άλλους. Ανακαλέστε στη μνήμη σας όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες παρατηρώντας πώς

νιώθετε. Τι ήταν αυτό που το έκανε θετικό; (Διάρκεια 3-5 λεπτά)

- Δουλειά σε μικρές ομάδες των 4-6 ατόμων
 - Στις μικρές ομάδες το κάθε μέλος έχει ένα με δύο λεπτά για να περιγράψει όσο πιο ζωντανά μπορεί την θετική του εμπειρία. Αφού ακουστούν όλοι στην ομάδα, τα μέλη συζητούν για να βρουν έναν δημιουργικό τρόπο έκφραση όλων όσων έχουν ακουστεί μέσω συμπεριφορικής έκφρασης. Για παράδειγμα η ομάδα μπορεί να δημιουργήσει μια πολύ σύντομη θεατρική σκηνή η οποία θα εκφράζει το συναίσθημα της ομάδα. Ή να φτιάξει ένα «γλυπτό» μέσω της σωματικής παρουσίας των μελών της. Ή να εκφράσει με φωνές και κινήσεις αυτό που βίωσαν στην ομάδα. Το αποτέλεσμα αυτό, παρουσιάζεται στην ολομέλεια μπροστά σε όλους τους άλλους.
- Συζήτηση στην ολομέλεια
 - Από την κάθε ομάδα κάποιος μοιράζεται το πώς ήταν για αυτούς η όλη διαδικασία. Τι ένοιωσαν, τι παρατήρησαν, τι έμαθαν. (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
- Άσκηση για το σπίτι
 - Κατά την διάρκεια της εβδομάδας ψάχνω ευκαιρίες να εκφράσω πιο έντονα τα θετικά μου συναισθήματα με σωματικό τρόπο (γελώντας, χοροπηδώντας, κλπ.). Αυτό προϋποθέτει επίγνωση των θετικών συναισθημάτων καθώς τα βιώνω και συνειδητή προσπάθεια να τα εκφράσω με έναν πιο σωματικό και εξωστρεφή τρόπο. Η άσκηση μπορεί να γίνει χωρίς την παρουσία κάποιου άλλου προσώπου αλλά είναι ακόμα καλύτερα να τη δοκιμάσουμε σε περιβάλλον φιλικό όπου κάτι τέτοιο θα ήταν επιτρεπτό και φυσιολογικό.

➤ Κλείσιμο της ομάδας

7η Συνάντηση

- Χορήγηση Ερωτηματολογίων
- Γενική συζήτηση σχετικά με την συμμετοχή στο πρόγραμμα
- Ανατροφοδότηση

- Συνολικό κλείσιμο της ομάδας

Περιγραφή κύριας παρέμβασης

1η Συνάντηση

- Καλωσόρισμα της ομάδας
- Χορήγηση Ερωτηματολογίων
- Γενικές πληροφορίες για τον τρόπο δουλειάς της ομάδας
- Επεξήγηση των κανόνων δεοντολογίας που διέπουν την συγκεκριμένη ομάδα, θέματα απορρήτου και οδηγίες για προστασία και μη-έκθεση κατά την διεξαγωγή των βιωματικών ασκήσεων.
- Παρουσίαση της έννοιας του απολαμβάνειν.
- Παρουσίαση των στρατηγικών του απολαμβάνειν, γενικά
- Συζήτηση και διευκρινήσεις
- Κλείσιμο της ομάδας

2η Συνάντηση

- Καλωσόρισμα της ομάδας
- Παρουσίαση της στρατηγικής «μοίρασμα της θετικής στιγμής»
- Βιωματική άσκηση για την στρατηγική «μοίρασμα της θετικής στιγμής»
 - Ατομικά
 - Σκεφτείτε κάποιο θετικό βίωμα που έχει συμβεί στη ζωή σας τον τελευταίο χρόνο. Προσπαθήστε να το ανακαλέσετε στη μνήμη σας όσο πιο αναλυτικά μπορείτε. Τι ήταν αυτό που το έκανε να είναι θετικό για σας; Πώς ήταν; Πώς θα το περιγράφατε; (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
 - Δουλειά σε δυάδες
 - Ο ένας περιγράφει το βίωμα που ανακάλεσε δουλεύοντας ατομικά, στον άλλον. Αυτός που ακούει έχει οδηγίες να μην σχολιάζει και να αρκείται σε πολύ γενικές, ανοικτές ερωτήσεις, όπως «πώς ήταν για σένα;», «τι άλλο υπάρχει εκεί;». Σε αυτόν που ακούει έχει δοθεί η οδηγία να ακούει προσεκτικά γιατί στη συνέχεια θα χρειαστεί να παρουσιάσει το βίωμα αυτό στην τετράδα που θα σχηματιστεί μετά. Αφού ολοκληρώσει την περιγραφή του ο ένας προς τον άλλον, αλλάζουν οι ρόλοι. (Διάρκεια 7-10 λεπτά)
 - Δουλειά σε τετράδες

- Οι δυάδες γίνονται τετράδες. Και οι τέσσερις μοιράζονται το θετικό βίωμα του άλλου, όπως το άκουσαν στην δουλειά της δυάδας. Στη συνέχεια οι τέσσερις συζητούν ελεύθερα για λίγα λεπτά σχετικά με την όλη εμπειρία. (Διάρκεια 10-12 λεπτά)
- Συζήτηση στην ολομέλεια
 - Από την κάθε τετράδα κάποιος μοιράζεται το πώς ήταν για αυτούς η όλη διαδικασία. Τι ένοιωσαν, τι παρατήρησαν, τι έμαθαν. (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
- Άσκηση για το σπίτι
 - Οδηγίες: Βρίσκω την ευκαιρία να μοιραστώ κάποιο θετικό γεγονός της ζωής μου σε έναν άλλον άνθρωπο. Το γεγονός μπορεί να έχει γίνει στο παρελθόν, να συμβαίνει στο παρόν ή να πρόκειται να συμβεί στο μέλλον.
 - Μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιαδήποτε θετική εμπειρία αρκεί να είναι συνδεδεμένη με τη βίωση θετικών συναισθημάτων και να επικοινωνηθεί αβίαστα και σε στιγμή που αυτό είναι εφικτό. Δηλαδή η εμπειρία που θα μοιραστούμε να ταιριάζει με το είδος της σχέσης που έχουμε με τον άλλον άνθρωπο. Και να επιλεχτεί μια κατάλληλη χρονική στιγμή για να γίνει αυτό το μοίρασμα.
 - Συχνότητα άσκησης: Τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.
- Παρουσίαση της στρατηγικής «μετρώ τις ευλογίες μου»
- Βιωματική άσκηση για την στρατηγική «μετρώ τις ευλογίες μου»
 - Ατομικά
 - Σκεφτείτε κάποια από τα πράγμα στην ζωή σαν για τα οποία αισθάνεσθε ευγνωμοσύνη. Μπορεί να είναι πάνω από ένα; Τι είναι αυτό που τα κάνει πολύτιμα για σας; Πώς νιώθετε καθώς επικεντρώνεστε σε αυτά; (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
 - Δουλειά σε δυάδες
 - Ο ένας περιγράφει τα ευρήματα του από την προηγούμενη φάση της άσκησης. Μοιράζεται μόνο αυτά για τα οποία αισθάνεται άνετα να μιλήσει. Περιγράφει το πώς τον κάνει να

νιώθει η επικέντρωση στα πράγματα για τα οποία νιώθει ευγνωμοσύνη. Αυτός που ακούει έχει οδηγίες να μην σχολιάζει και να αρκείται σε πολύ γενικές, ανοικτές ερωτήσεις, όπως «πώς ήταν για σένα;», «τι άλλο υπάρχει εκεί;». Σε αυτόν που ακούει έχει δοθεί η οδηγία να ακούει προσεκτικά γιατί στη συνέχεια θα χρειαστεί να παρουσιάσει το βίωμα αυτό στην τετράδα που θα σχηματιστεί μετά. Αφού ολοκληρώσει την περιγραφή του ο ένας προς τον άλλον, αλλάζουν οι ρόλοι. (Διάρκεια 7-10 λεπτά)

- Δουλειά σε τετράδες
 - Οι δυάδες γίνονται τετράδες. Και οι τέσσερις μοιράζονται το θετικό βίωμα του άλλου, όπως το άκουσαν στην δουλειά της δυάδας. Στη συνέχεια οι τέσσερις συζητούν ελεύθερα για λίγα λεπτά σχετικά με την όλη εμπειρία. (Διάρκεια 10-12 λεπτά)
- Συζήτηση στην ολομέλεια
 - Από την κάθε τετράδα κάποιος μοιράζεται το πώς ήταν για αυτούς η όλη διαδικασία. Τι ένοιωσαν, τι παρατήρησαν, τι έμαθαν. (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
- Άσκηση για το σπίτι
 - Οδηγίες: Πριν πάτε για ύπνο σκεφτείτε λίγο τη μέρα που πέρασε και εντοπίστε πέντε πράγματα για τα οποία μπορείτε να αισθανθείτε ευγνωμοσύνη. Δεν έχει σημασία αν αυτά που γράφετε είναι μικρά ή μεγάλα πράγματα που έγιναν ή που νιώσατε μέσα στη μέρα. Αφού τελειώσετε με την λίστα αυτών που έχετε γράψει, διαβάστε τα αργά.
 - Αν επιθυμείτε μπορείτε να γράψετε και περισσότερα από πέντε. Ωστόσο, το σημαντικό είναι να γίνεται η σύντομη αυτή άσκηση τακτικά.
 - Συχνότητα άσκησης: κάθε μέρα.

➤ Κλείσιμο της ομάδας

3η Συνάντηση

➤ Καλωσόρισμα της ομάδας

➤ Παρουσίαση της στρατηγικής «σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά»

- Βιωματική άσκηση για την στρατηγική «σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά»
 - Ατομικά
 - Σκεφτείτε με ποιον τρόπο συνήθως υπονομεύεται το θετικό βίωμα. Τι κάνετε; Τι σκέφτεστε, Πώς νιώθετε μετά; Ποιος είναι ο πιο συνηθισμένος τρόπος με τον οποίον υπονομεύεται τη χαρά στη ζωή σας; (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
 - Δουλειά σε δυάδες
 - Ο ένας ακούει ενώ ο άλλος μοιράζεται ό,τι ανακάλυψε κατά την προηγούμενη φάση ατομικής δουλειάς σε σχέση με τους τρόπους που υπονομεύει το απολαμβάνειν. Ο ρόλος αυτού που ακούει είναι μόνο να διευκολύνει την αφήγηση, με ανοιχτές ερωτήσεις ή απλές παροτρύνσεις.
 - Αλλάζουν οι ρόλοι και τώρα αυτός που μιλούσε γίνεται ο ακροατής. (Διάρκεια 7-10 λεπτά)
 - Δουλειά σε τετράδες
 - Οι δυάδες γίνονται τετράδες. Ο καθένας μοιράζεται τι παρατήρησε μέχρι στιγμής δουλεύοντας πάνω σε αυτό το θέμα. Στη συνέχεια, αν υπάρχει χρόνος γίνεται σύντομη συζήτηση μεταξύ τους. (Διάρκεια 10-12 λεπτά)
 - Συζήτηση στην ολομέλεια
 - Από την κάθε τετράδα κάποιος μοιράζεται το πώς ήταν για αυτούς η όλη διαδικασία. Τι ένοιωσαν, τι παρατήρησαν, τι έμαθαν. (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
 - Άσκηση για το σπίτι
 - Οδηγίες: Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας παρατηρήστε πότε και με ποιον τρόπο κάνετε σκέψεις που «σκοτώνουν τη χαρά». Παρατηρήστε πώς νιώσατε πριν και μετά. Καταγράψτε αν θέλετε κάποια χαρακτηριστικά περιστατικά σε ημερολόγιο.
- Παρουσίαση της στρατηγικής «βιωματική απορρόφηση»
- Βιωματική άσκηση για την στρατηγική «βιωματική απορρόφηση»
 - Ατομικά
 - Ανακαλέστε από τη μνήμη σας ένα θετικό βίωμα στο οποίο είχατε βρεθεί απορροφημένοι. Προσπαθήστε να το θυμηθείτε όσο πιο ζωντανά γίνεται. Μπορεί να είναι για παράδειγμα ο

θαυμασμός ενός τοπίου στη φύση, ή η επαφή με ένα έργο τέχνης. Πώς ήταν το βίωμα αυτό; Πώς νιώσατε κατά την διάρκεια και μετά; (Διάρκεια 3-5 λεπτά)

- Δουλειά σε δυάδες
 - Ο ένας ακούει ενώ ο άλλος μοιράζεται ό,τι ανακάλυψε κατά την προηγούμενη φάση ατομικής δουλειάς. Ο ρόλος αυτού που ακούει είναι μόνο να διευκολύνει την αφήγηση, με ανοιχτές ερωτήσεις ή απλές παροτρύνσεις.
 - Αλλάζουν οι ρόλοι και τώρα αυτός που μιλούσε γίνεται ο ακροατής. (Διάρκεια 7-10 λεπτά)
- Δουλειά σε τετράδες
 - Οι δυάδες γίνονται τετράδες. Ο καθένας μοιράζεται τι παρατήρησε μέχρι στιγμής δουλεύοντας πάνω σε αυτό το θέμα. Στη συνέχεια, αν υπάρχει χρόνος γίνεται σύντομη συζήτηση μεταξύ τους. (Διάρκεια 10-12 λεπτά)
- Συζήτηση στην ολομέλεια
 - Από την κάθε τετράδα κάποιος μοιράζεται το πώς ήταν για αυτούς η όλη διαδικασία. Τι ένοιωσαν, τι παρατήρησαν, τι έμαθαν. (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
- Άσκηση για το σπίτι
 - Οδηγίες: Κατά την διάρκεια της εβδομάδας αναζητείστε ευκαιρίες για βιωματική απορρόφηση. Αυτό μπορεί να γίνει κατά τη διάρκεια ενός περιπάτου, κατά τη διάρκεια ενός γεύματος ή μιας ευχάριστης φιλικής ή οικογενειακής συνάντησης. Προσπαθήστε να μείνετε στο βίωμα όπως συμβαίνει στο εδώ και τώρα, αποφεύγοντας τις σκέψεις που αφορούν στο παρελθόν ή στο μέλλον. Όταν η προσοχή σας φεύγει από το βίωμα όπως αυτό εξελίσσεται στο παρόν, απλώς το παρατηρείτε, όχι επικριτικά, και επανέρχεται σε αυτό που συμβαίνει εκείνη την ώρα.
 - Κάνω μερικές «παύσεις» στη διάρκεια της ημέρας. Στις παύσεις αυτές: Προσπαθώ να μην σκέφτομαι αλλά να μείνω στο βίωμα. Χαλαρώνω και υπάρχω μόνο στο παρόν. Συνειδητή αποφυγή των σκέψεων και εστίαση στο ζωντανό βίωμα καθώς

εξελίσσεται. Δεν κρίνω το βίωμα αλλά επικεντρώνομαι σε ό,τι συμβαίνει. Έμφαση στο εδώ και τώρα. Διατηρώ μια ζωντανή αίσθηση της εμπειρίας καθώς συμβαίνει.

- Κλείσιμο της ομάδας

4η Συνάντηση

- Καλωσόρισμα της ομάδας
- Παρουσίαση της στρατηγικής «**συγχαίρω τον εαυτό μου**»
- Βιωματική άσκηση για την στρατηγική «**συγχαίρω τον εαυτό μου**»
 - Ατομικά
 - Σκεφθείτε κάτι για το οποίο είστε περήφανοι. Μπορεί να είναι ένα επίτευγμα του παρελθόντος ή μία πράξη σας για την οποία νιώθετε ιδιαίτερα καλά. (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
 - Δουλειά σε δυάδες
 - Ο ένας ακούει ενώ ο άλλος μοιράζεται ό,τι ανακάλυψε κατά την προηγούμενη φάση ατομικής δουλειάς. Ο ρόλος αυτού που ακούει είναι μόνο να διευκολύνει την αφήγηση, με ανοιχτές ερωτήσεις ή απλές παροτρύνσεις.
 - Αλλάζουν οι ρόλοι και τώρα αυτός που μιλούσε γίνεται ο ακροατής. (Διάρκεια 7-10 λεπτά)
 - Δουλειά σε τετράδες
 - Οι δυάδες γίνονται τετράδες. Ο καθένας μοιράζεται τι παρατήρησε μέχρι στιγμής δουλεύοντας πάνω σε αυτό το θέμα. Στη συνέχεια, αν υπάρχει χρόνος γίνεται σύντομη συζήτηση μεταξύ τους. (Διάρκεια 10-12 λεπτά)
 - Συζήτηση στην ολομέλεια
 - Από την κάθε τετράδα κάποιος μοιράζεται το πώς ήταν για αυτούς η όλη διαδικασία. Τι ένοιωσαν, τι παρατήρησαν, τι έμαθαν. (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
 - Άσκηση για το σπίτι
 - Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας προσπαθήστε να έρθετε σε επαφή με πράγματα ή καταστάσεις που σας κάνουν να νιώθετε περηφάνεια. Μπορεί να είναι πράγματα που είχατε επιτύχει στο παρελθόν αλλά μπορεί να είναι και μικρά επιτεύγματα της

καθημερινότητας. Διατηρήστε μια στάση η οποία επιτρέπει στον εαυτό σας να παρατηρήσει αλλά και να επιβραβεύσει τα επιτεύγματα σας. Αν το επιθυμείτε μπορείτε να γράψετε σε ένα ημερολόγιο αυτά που παρατηρήσατε, σκεφτήκατε και νιώσατε.

- Παρουσίαση της στρατηγικής «**όξυνση των αισθήσεων**»
- Βιωματική άσκηση για την στρατηγική «**όξυνση των αισθήσεων**»
 - Όλη η ομάδα πηγαίνει στον κήπο του πανεπιστημίου. Έχουν δοθεί οι οδηγίες να είναι ο καθένας τους σιωπηλός, να αποφεύγει την βλεμματική επαφή με τους άλλους, να κινείται αργά στο χώρο, να στέκεται μπροστά σε ό,τι του τραβάει θετικά την προσοχή, να χρησιμοποιεί όλες τις αισθήσεις, όσο αυτό είναι δυνατό, την κάθε μία ξεχωριστά. Όταν η προσοχή φεύγει από το βίωμα η οδηγία είναι να συνδεθεί ξανά με αυτό που συμβαίνει στο παρόν, μέσω των αισθήσεων.
 - Δουλειά σε τετράδες
 - Ο καθένας μοιράζεται τι παρατήρησε μέχρι στιγμής κάνοντας τη βιωματική αυτή άσκηση στον κήπο. Στη συνέχεια, αν υπάρχει χρόνος γίνεται σύντομη συζήτηση μεταξύ τους. (Διάρκεια 10-12 λεπτά)
 - Συζήτηση στην ολομέλεια
 - Από την κάθε τετράδα κάποιος μοιράζεται το πώς ήταν για αυτούς η όλη διαδικασία. Τι ένοιωσαν, τι παρατήρησαν, τι έμαθαν. (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
 - Άσκηση για το σπίτι
 - Βρίσκω την ευκαιρία για μια επαφή με τη φύση, για παράδειγμα σε μια σύντομη βόλτα ή εκδρομή. Προσπαθώ να επικεντρωθώ μόνο σε μία αίσθηση την κάθε φορά. Μπορώ να κλείσω τα μάτια και να επικεντρωθώ στους ήχους του περιβάλλοντος. Μπορώ στη συνέχεια να μείνω μόνο στην αίσθηση της όρασης παρατηρώντας τα χρώματα, τα σχήματα, τις εναλλαγές του φωτός με τις σκιές κλπ. Στη συνέχεια επικεντρώνομαι μόνο στην όσφρηση (βοηθάει μερικές φορές να έχω κλειστά τα μάτια). Τέλος χρησιμοποιώ την αφή

αγγίζοντας διάφορα αντικείμενα, φυτά, πέτρες, κορμούς δέντρων κλπ. που βρίσκονται γύρω μου. (και σε αυτή την άσκηση βοηθάει να κλείνω τα μάτια μου. (Διάρκεια τουλάχιστον 10-15 λεπτά)

- Κλείσιμο της ομάδας

5η Συνάντηση

- Καλωσόρισμα της ομάδας
- Παρουσίαση της στρατηγικής «**χτίσιμο θετικών αναμνήσεων**»
- Βιωματική άσκηση για την στρατηγική «χτίσιμο θετικών αναμνήσεων»
 - Ατομικά
 - Σκεφθείτε ένα βίωμα το οποίο ήταν ιδιαίτερα θετικό για σας και το οποίο θυμάστε με αρκετές λεπτομέρειες. Ανακαλέστε από τη μνήμη σας το βίωμα. Πώς ήταν να ζείτε τη στιγμή εκείνη; Πώς νιώθατε. Ποιες ήταν οι σκέψεις σας; Τι το έκανε θετικό; Τι ήταν αυτό που το έκανε για σας αξιομνημόνευτο; (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
 - Δουλειά σε дуάδες
 - Ο ένας ακούει ενώ ο άλλος μοιράζεται ό,τι ανακάλυψε κατά την προηγούμενη φάση ατομικής δουλειάς. Ο ρόλος αυτού που ακούει είναι μόνο να διευκολύνει την αφήγηση, με ανοιχτές ερωτήσεις ή απλές παροτρύνσεις.
 - Αλλάζουν οι ρόλοι και τώρα αυτός που μιλούσε γίνεται ο ακροατής. (Διάρκεια 7-10 λεπτά)
 - Δουλειά σε τετράδες
 - Οι дуάδες γίνονται τετράδες. Ο καθένας μοιράζεται τι παρατήρησε μέχρι στιγμής δουλεύοντας πάνω σε αυτό το θέμα. Στη συνέχεια, αν υπάρχει χρόνος γίνεται σύντομη συζήτηση μεταξύ τους. (Διάρκεια 10-12 λεπτά)
 - Συζήτηση στην ολομέλεια
 - Από την κάθε τετράδα κάποιος μοιράζεται το πώς ήταν για αυτούς η όλη διαδικασία. Τι ένοιωσαν, τι παρατήρησαν, τι έμαθαν. (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
 - Άσκηση για το σπίτι

- Βρίσκω την ευκαιρία για μια βόλτα ή μια σύντομη εκδρομή στη φύση. Εναλλακτικά, επιλέγω ένα έργο τέχνης, ή κάποιο μνημείο που εκτιμώ αισθητικά. Προσπαθώ να δημιουργήσω μνήμες από το βίωμα, για παράδειγμα αν πρόκειται για κάποια επίσκεψη στη φύση, συνειδητά προσέχω τις λεπτομέρειες αυτών των πραγμάτων που μου αρέσουν. Συγκρατώ στη μνήμη, χρώματα, σχήματα, μυρωδιές. Αν πρόκειται για ένα έργο τέχνη ή κάποιο κτήριο, μνημείο κλπ. αφιερώνω αρκετό χρόνο προσπαθώντας να προσέξω λεπτομέρειες με σκοπό να μπορώ να τις ανακαλέσω αργότερα στη μνήμη μου ή και να τις περιγράψω σε κάποιον άλλον.
- Παρουσίαση της στρατηγικής «**συμπεριφορική έκφραση**»
- Βιωματική άσκηση συναφή με την στρατηγική «θετική σύγκριση»
 - Ατομικά
 - Αναλογιστείτε ένα ιδιαίτερα θετικό βίωμα από οποιαδήποτε φάση της ζωής σας το οποίο θα θέλατε και μπορείτε να μοιραστείτε με άλλους. Ανακαλέστε στη μνήμη σας όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες παρατηρώντας πώς νιώθετε. Τι ήταν αυτό που το έκανε θετικό; (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
 - Δουλειά σε μικρές ομάδα των 4-6 ατόμων
 - Στις μικρές ομάδες το κάθε μέλος έχει ένα με δύο λεπτά για να περιγράψει όσο πιο ζωντανά μπορεί την θετική του εμπειρία. Αφού ακουστούν όλοι στην ομάδα, τα μέλη συζητούν για να βρουν έναν δημιουργικό τρόπο έκφραση όλων όσων έχουν ακουστεί μέσω συμπεριφορικής έκφρασης. Για παράδειγμα η ομάδα μπορεί να δημιουργήσει μια πολύ σύντομη θεατρική σκηνή η οποία θα εκφράζει το συναίσθημα της ομάδα. Ή να φτιάξει ένα «γλυπτό» μέσω της σωματικής παρουσίας των μελών της. Ή να εκφράσει με φωνές και κινήσεις αυτό που βίωσαν στην ομάδα. Το αποτέλεσμα αυτό, παρουσιάζεται στην ολομέλεια μπροστά σε όλους τους άλλους.
 - Συζήτηση στην ολομέλεια

- Από την κάθε ομάδα κάποιος μοιράζεται το πώς ήταν για αυτούς η όλη διαδικασία. Τι ένοιωσαν, τι παρατήρησαν, τι έμαθαν. (Διάρκεια 3-5 λεπτά)
- Άσκηση για το σπίτι
 - Κατά την διάρκεια της εβδομάδας ψάχνω ευκαιρίες να εκφράσω πιο έντονα τα θετικά μου συναισθήματα με σωματικό τρόπο (γελώντας, χοροπηδώντας, κλπ.). Αυτό προϋποθέτει επίγνωση των θετικών συναισθημάτων καθώς τα βιώνω και συνειδητή προσπάθεια να τα εκφράσω με έναν πιο σωματικό και εξωστρεφή τρόπο. Η άσκηση μπορεί να γίνει χωρίς την παρουσία κάποιου άλλου προσώπου αλλά είναι ακόμα καλύτερα να τη δοκιμάσουμε σε περιβάλλον φιλικό όπου κάτι τέτοιο θα ήταν επιτρεπτό και φυσιολογικό.
- Κλείσιμο της ομάδας

6η Συνάντηση

- Χορήγηση Ερωτηματολογίων
- Γενική συζήτηση σχετικά με την συμμετοχή στο πρόγραμμα
- Ανατροφοδότηση
- Συνολικό κλείσιμο της ομάδας