



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ»

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Μία πιλοτική θετική παρέμβαση ενίσχυσης των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων
του χαρακτήρα σε δείγμα ανέργων με στόχο την περαιτέρω κινητοποίησή τους στην
αναζήτηση εργασίας

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Οδυσσέας Διαμάντης

Τριμελής Επιτροπή:

Αναστάσιος Σταλίκας, Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου (Επιβλέπων)

Ιωάννης Κατερέλος, Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου

Δημήτριος Θεοδοσάκης, Ε.ΔΙ.Π. Πάντειο Πανεπιστήμιο



Copyright © Οδυσσέας Διαμάντης

All rights reserved. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρουσίας εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, 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 πτυχιακής εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Η έγκριση διπλωματικής εργασίας από το Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών δε δηλώνει αποδοχή των γνώμων του συγγραφέα.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ

Πίνακας 1. Δημογραφικά στοιχεία δείγματος	96
Πίνακας 2. Περιγραφικά στοιχεία δείγματος	55
Πίνακας 3. Περιγραφικά στοιχεία σχετικά με την ανεργία και τις συμπεριφορές αναζήτησης εργασίας του δείγματος	56
Πίνακας 4. Αποτελέσματα των παραμετρικών ελέγχων (Repeated Measures ANOVA).....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Πίνακας 5. Αποτελέσματα των μη παραμετρικών ελέγχων (Friedman test)	58
Πίνακας 6. Post Hoc tests για τον κατά ζεύγη έλεγχο της επίδρασης της παρέμβασης στο συνολικό ευ ζην του μοντέλου PERMA και το δείκτη θετικών συναισθημάτων του μοντέλου PERMA.	61
Πίνακα 7. Αποτελέσματα κατά ζεύγη ανάλυσης με το μη παραμετρικό έλεγχο του Wilcoxon για το δείκτη κατάθλιψης του DASS-21.....	64

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	7
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	9
SUMMARY	11
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	13
ΘΕΩΡΙΑ.....	14
Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα και αρετές	14
Τα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα	15
Το ευ ζην γενικά	16
Το μοντέλο PERMA για το ευ ζην	17
Θετικά συναισθήματα.....	17
Δέσμευση.....	19
Θετικές σχέσεις	19
Νόημα ζωής	21
Επιτυχία	22
Το φαινόμενο της ανεργίας και η επιρροή του στην ψυχική υγεία, το στρες, το άγχος, την κατάθλιψη	23
Η ψυχολογική ανθεκτικότητα των ανέργων.....	25
COVID-19: οι επιπτώσεις του κορωνοϊού διεθνώς και εν Ελλάδι στην ψυχική υγεία του γενικού πληθυσμού και των ανέργων.....	26
Θετική παρέμβαση σε ανέργους	32
Το μοντέλο PERMA και η σχέση του με τα δυνατά στοιχεία	38
Διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία στο ελληνικό πλαίσιο	39
Θετικές Παρεμβάσεις μέσω Διαδικτύου.....	40
ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	41
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ	42
ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ	43
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	45
Συμμετέχοντες	45
Ψυχομετρικά Εργαλεία.....	46
VIA-120.....	46
PERMA-Profiler	46
DASS-21	47
Σύντομη Κλίμακα Μέτρησης Ψυχολογικής Ανθεκτικότητας (Brief Resilience Scale- BRS)	48
Διαδικασία	48

Θετικές Παρεμβάσεις της παρούσας έρευνας	49
«Χρήση των δυνατών στοιχείων με καινούριο τρόπο».....	50
«Τρία καλά πράγματα».....	50
«Γράμμα ευγνωμοσύνης»	50
«Πέντε καλές πράξεις μέσα σε μία ημέρα της εβδομάδας».....	50
«Οι συνδέσεις μου»	51
Άσκηση συγχώρεσης: «αφήνοντας πίσω το θυμό μέσω της συμπόνιας».....	51
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	52
Προκαταρκτικές Αναλύσεις.....	52
Κύριες Στατιστικές Αναλύσεις	57
ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	67
ΣΗΜΑΣΙΑ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ.....	74
ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ - ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ	75
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	78
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	78
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	97
PERMA Profiler (Greek version).....	102
Σύντομη Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας (BRS).....	104
Depression, Anxiety, Stress Scale-DASS-21	105
ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	106
Values In Action – 120	107
Ασκήσεις- Κλίμακες Αξιολόγησης και Διευκρινήσεις σχετικά με τις ασκήσεις	110
Ομάδα Παρέμβασης.....	110
Πρώτη συνάντηση- Κλίμακες και εντυπώσεις.....	111
Κλίμακες	112
Δεύτερη συνάντηση-Οδηγίες	115
Πρώτη άσκηση: "Τρία καλά πράγματα"	115
Δεύτερη άσκηση: Το γράμμα ευγνωμοσύνης	116
Δεύτερη συνάντηση-κλίμακες και εντυπώσεις.....	118
Κλίμακες για άσκηση "τρία καλά πράγματα"	118
Κλίμακες για άσκηση "γράμμα ευγνωμοσύνης"	118
Μερικές διευκρινήσεις σχετικά με τις ασκήσεις.....	119
Τρίτη συνάντηση-Οδηγίες	121

Άσκηση πρώτη: "Πέντε καλές πράξεις μέσα σε μία μέρα της εβδομάδας"	121
Ο κύκλος των συνδέσεών μου	122
Τρίτη συνάντηση- Κλίμακες και εντυπώσεις	124
Κλίμακες για άσκηση "Πέντε καλές πράξεις μέσα σε μία μέρα της εβδομάδας"	124
Διευκρινήσεις σχετικά με την άσκηση "Πέντε καλές πράξεις μέσα σε μία μέρα της εβδομάδας"	124
Κλίμακες για την άσκηση "οι συνδέσεις μου"	125
Διευκρινήσεις σχετικά με την άσκηση του κύκλου συνδέσεων	126
Τέταρτη Συνάντηση-Άσκηση Συγχώρεσης	127
Οδηγίες για την άσκηση συγχώρεσης	127
Τέταρτη συνάντηση- Κλίμακες και εντυπώσεις	131
Διευκρινήσεις σχετικά με την άσκηση συγχώρεσης	131

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Κάθε διπλωματική εργασία, όπως και οποιοδήποτε διανοητικό έργο, αποτελεί πνευματικό παιδί του δημιουργού της. Ωστόσο, δεν υπάρχει παρθενογένεση στην Επιστήμη. Είναι δεδομένο ότι η συσσωρευμένη γνώση, το πρότερο θεωρητικό έργο, παλιότερες πρακτικές εφαρμογές, δίνουν τη βάση για να εκφραστούν οι ιδιαίτερες κλίσεις κάθε επίδοξου ερευνητή. Ταυτόχρονα, επειδή οι άνθρωποι είμαστε όντα κοινωνικά, είναι βέβαιο ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις παίζουν πάντα έναν πολύ ενεργό και ζωογόνο ρόλο σε οποιοδήποτε επιστημονικό εγχείρημα. Για αυτόν το λόγο, οφείλει κανείς να μνημονεύει τη στήριξη και την έμπνευση που έχει λάβει.

Πρώτα, οφείλω να ευχαριστήσω τον Καθηγητή κ. Αναστάσιο Σταλικά, πατέρα της Θετικής Ψυχολογίας στην Ελλάδα, ο οποίος αποτελεί πηγή έμπνευσης, χάρη στο πολύπλευρο και κοπιώδες ερευνητικό του έργο, και θετικότητας, καθώς ο ίδιος εφαρμόζει και υλοποιεί όσα διδάσκει στην καθημερινή του ζωή και τη συναναστροφή του με τους φοιτητές του, ενώνοντας θεωρία και πράξη. Τον ευχαριστώ για την εμπιστοσύνη που έχει δείξει στο πρόσωπό μου μέχρι και σήμερα.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Χρήστο Πεζηρκιανίδη, διδάκτορα πλέον του Τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου, έναν άοκνο ερευνητής με μεγάλη εμπειρία στην Ψυχομετρία και τις θετικές παρεμβάσεις, ο οποίος έπαιξε κομβικό ρόλο στη διαμόρφωση του θέματος. Ο δημιουργικός διάλογος μαζί του έδωσε τις βασικές κατευθυντήριες γραμμές της έρευνας και η εμπειρία του ήταν πολύτιμη καθ' όλη τη διάρκεια του εγχειρήματος. Χωρίς αυτόν, σίγουρα όλα θα ήταν διαφορετικά.

Φυσικά, οφείλω να ευχαριστήσω όλη την ερευνητική ομάδα της ΕΕΘΕΨΥ και όλους τους διδάσκοντες και εισηγητές στο πρόγραμμα διδασκαλίας του ΠΜΣ του Τμήματος Ψυχολογίας, για όλες τις χρήσιμες γνώσεις που προσέφεραν. Οι συμφοιτήτριές μου, με κάποιες από τις οποίες συνεργαστήκαμε σε διάφορα project, υπήρξαν επίσης πηγή υποστήριξης και έμπνευσης, χάρη στην ομοψυχία και το όμορφο κλίμα που υπήρχε μεταξύ μας.

Οι συχνά χιουμοριστικές, ειλικρινείς συζητήσεις και οι σοφές επισημάνσεις από διάφορα αγαπητά μου πρόσωπα, με βοήθησαν αρκετά να δω τα πράγματα από διαφορετική οπτική, σε σχέση με τη διπλωματική μου, την έρευνα και πώς λειτουργούν οι άνθρωποι. Δεν τα αναφέρω ονομαστικά, αλλά αυτό δεν μειώνει τη συμβολή τους.

Τέλος, είμαι ευγνώμων απέναντι στη Χριστίνα Χρήστου για όλη την απεριόριστη αγάπη και την υποστήριξη που έλαβα στη συγγραφή της διπλωματικής.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η ανεργία αποτελεί ένα κομβικό ζήτημα σε επίπεδο πολιτικό, κοινωνικό και ψυχολογικό. Είναι αδιαμφισβήτητη η αρνητική επιρροή της ανεργίας στην αίσθηση ελέγχου που έχουν τα άτομα για τη ζωή τους και την αίσθηση αποσύνδεσης από το κοινωνικό σύνολο. Στα πλαίσια της μελέτης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, ενός εκ των βασικών πυλώνων της Θετικής Ψυχολογίας, έχουν υπάρξει ερευνητικά πορίσματα που δείχνουν ότι συγκεκριμένες ομάδες δυνατών στοιχείων μπορούν να επηρεάσουν διαφορετικές πτυχές του ευ ζην και σειρά ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων που σχετίζονται με το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη. Το δείγμα αποτελείτο από 10 άνεργες και ανέργους. Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας μιας σειράς παρεμβάσεων εστιασμένων στα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία της ευγνωμοσύνης, της καλοσύνης και της συγχώρεσης στην βελτίωση του ευ ζην -όπως ορίζεται από το μοντέλο PERMA - στη μείωση του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης, στην αύξηση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και στην κινητοποίηση των ανέργων, μέσω της αύξησης της συχνότητας συμπεριφορών που σχετίζονται με την αναζήτηση και, τελικώς, την εύρεση εργασίας. Κάθε εβδομάδα οι συμμετέχοντες καλούνταν να εφαρμόσουν κάποια διαφορετική ομάδα ασκήσεων. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων έδειξαν ότι υπήρξε στατιστικά αξιόλογη και σταθερή μεταβολή στα βιωμένα θετικά συναισθήματα και στη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων ακόμη και μετά το πέρας της παρέμβασης. Ωστόσο, παράγοντες όπως η ψυχολογική ανθεκτικότητα ή σειρά συμπεριφορών, που σχετίζονται με αναζήτηση εργασίας, δεν παρουσίασαν αξιόλογες μεταβολές. Γίνεται ανάλυση βάσει των στοιχείων της παρέμβασης και των δυνατών στοιχείων στα οποία υπήρξε εστίαση, λαμβάνοντας υπόψη το ειδικό πλαίσιο της επιδημίας του κορωνοϊού και της επίδρασής της στην αγορά εργασίας. Συμπερασματικά, η παρούσα μελέτη επιβεβαιώνει μεγάλο μέρος πρότερων θεωρητικών παραδοχών για την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα σε συγκεκριμένους δείκτες του ευ ζην και στην κατάθλιψη και προχωρούν περαιτέρω τα πορίσματα ερευνών περί θετικών παρεμβάσεων σε ανέργους που είχαν διεξαχθεί παλαιότερα. Σίγουρα η παρούσα μελέτη παρουσιάζει κάποιες αδυναμίες. Ωστόσο, είναι η πρώτη προσπάθεια στην Ελλάδα να μελετηθεί η επίδραση μιας θετικής παρέμβασης με βάση τα δυνατά στοιχεία στη ψυχική υγεία και τις συμπεριφορές αναζήτησης εργασίας των ανέργων, εν μέσω επιδημίας, γεγονός που την καθιστά πρωτότυπη. Μπορεί, συνεπώς να

αποτελέσει έναυσμα για νέες μελέτες, όπου θα υπάρχει ακόμη καλύτερη προσαρμογή των ασκήσεων, συνδυασμός τους με προγράμματα που εστιάζουν ειδικά στις δυσκολίες που συναντούν οι άνεργοι και οι άνεργες, ούτως ώστε να διευκολυνθεί όσο γίνεται ο αγώνας τους στην αναζήτηση εργασίας.

Λέξεις κλειδιά: PERMA, διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία, στρες, άγχος, κατάθλιψη, ψυχολογική ανθεκτικότητα , ανεργία, αναζήτηση εργασίας.

SUMMARY

Unemployment is a key issue at the political, social, and psychological levels. The negative impact of unemployment on the sense of control that individuals have over their lives and the sense of disconnection from society are indisputable. In the context of the study of the character strengths, one of the main pillars of Positive Psychology, there have been research-findings that show that specific groups of certain strengths can affect different aspects of well-being and a range of psychopathological symptoms related to stress, anxiety, and depression. The sample consisted of 10 unemployed women and men. The aim of this study was to investigate the effectiveness of a series of interventions focused on interpersonal character strengths of gratitude, kindness, and forgiveness in improving well-being - as defined by the PERMA model - in reducing stress, anxiety, and depression, in increasing psychological resilience and the mobilization of the unemployed, by increasing the frequency of behaviors related to job search and, ultimately, finding a job. Each week participants were asked to apply a different set of exercises. The results of the analysis of variance of repeated measures showed that there was a statistically significant and stable change in the experienced positive emotions and in the reduction of depressive symptoms, even after the end of the intervention. However, factors such as psychological resilience or job-related behaviors did not change significantly. An analysis is made on the basis of the intervention elements and the character strengths on which there has been a focus, taking into account the specific context of the coronavirus epidemic and its impact on the labor market. In conclusion, the present study confirms much of the previous theoretical assumptions about the effectiveness of interventions of character strengths in specific indicators of well-being and depression, and further the findings of positive interventions in unemployed people that have been conducted in the past. Certainly, the present study presents some weaknesses. However, it is the first attempt in Greece to study the effect of a positive intervention based on character strengths on the mental health and job search behaviors of the unemployed in the midst of an epidemic, which makes it original. It can therefore be a trigger for new studies, where there will be an even better adaptation of exercises, combining them with programs that focus specifically on the difficulties faced by the unemployed, in order to facilitate as much as possible their struggle in search of work.

Keywords: PERMA, interpersonal strengths, stress, anxiety, depression, psychological resilience, unemployment, job search.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Θετική Ψυχολογία είναι ο κλάδος της Επιστήμης της Ψυχολογίας που έχει θέσει ως στόχο την ανάπτυξη, την άνθηση και την ευδαιμονία ατόμων, ομάδων, κοινωνιών (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Συνήθως η έρευνα εστιάζει σε ανθρώπους, οι οποίοι είναι ήδη θετικά διακείμενοι απέναντι στις παρεμβάσεις που προτείνονται από την επιστήμη της ευζωίας για την τόνωση του θετικού συναισθήματος, της αισιοδοξίας, της ελπίδας και άλλων στοιχείων που συμβάλλουν στην ύπαρξη μιας ζωής με ομορφιά και νόημα.

Έχει παρατηρηθεί το φαινόμενο οι ομάδες του πληθυσμού που βρίσκονται ήδη σε καλά επίπεδα ευ ζην να ευνοούνται περισσότερο από τις εκάστοτε θετικές παρεμβάσεις. Όμως ένα τέτοιο φαινόμενο θα ήταν θλιβερό από μόνο του, έως κυνικό: διότι, ακόμη και ομάδες με δυσκολίες φαίνεται να ευνοούνται σε σημαντικό βαθμό από τις θετικές δραστηριότητες και παρεμβάσεις (Layous & Lyubomirsky, 2012).

Η Θετική Ψυχολογία έχει ως αποστολή να δείξει στην κοινωνία τρόπους με τους οποίους τα μέλη της μπορούν να γίνουν, εφόσον το επιθυμούν, πιο δημιουργικά, πολύπλευρα, γενναιόδωρα, θαρραλέα, ανθεκτικά, ικανά να καθορίζουν τις τύχες τους. Οι άνεργοι είναι μία ομάδα ανθρώπων, οι οποίοι λόγω της ιδιαίτερης κατάστασης στην οποία βρίσκονται αποτελούν μία πρόκληση για τις θετικές παρεμβάσεις και τον κλάδο εν γένει. Η Ελλάδα είναι μία χώρα η οποία είχε πληγεί βαθύτατα από την προ δωδεκαετίας παγκόσμια οικονομική κρίση. Οι παρενέργειες της κρίσεως αυτής, μαζί με την επιδημία του κορωνοϊού, δημιουργούν ένα ιδιαίτερα δύσκολο περιβάλλον για τους άνεργους. Η Θετική Ψυχολογία, ως ένας εμπειρικά τεκμηριωμένος κλάδος, οφείλει να δώσει απαντήσεις στις προκλήσεις της εποχής και σε επίκαιρα ζητήματα, όπως η ενίσχυση των ανέργων στον καιρό μιας πρωτόγνωρης επιδημίας.

Στις επόμενες σελίδες θα αιτιολογηθεί όσο το δυνατόν καλύτερα για ποιο λόγο θα επεδίωκε κανείς την ενασχόληση με τις θετικές παρεμβάσεις μέσω διαδικτύου σε ομάδες ανέργων (Peterson & Park, 2012). Πρώτα, θα γίνει μια αναφορά στην έννοια των δυνατών στοιχείων και στο μοντέλο PERMA για το ευ ζην. Έπειτα, θα γίνει αναφορά στην ανεργία και την επιρροή της στο ευ ζην, το στρες, το άγχος, την κατάθλιψη και την σχέση της με την ψυχολογική ανθεκτικότητα. Θα ακολουθήσουν οι ερευνητικές υποθέσεις, ο σχεδιασμός της έρευνας, τα αποτελέσματα και η ανάλυσή

τους, μαζί με κριτική των περιορισμών της έρευνας και ερευνητικές προτάσεις για το μέλλον.

ΘΕΩΡΙΑ

Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα και αρετές

Σύμφωνα με τους Seligman και Csikszentmihalyi (2000) τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα και οι αρετές αποτελούν βασικό πυλώνα του επιστημονικού κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας. Ως αρετές ορίζονται τα κεντρικά χαρακτηριστικά, στα οποία αποδίδεται ηθικό περιεχόμενο: θεωρούνται σημαντικά από φιλοσόφους, διανοητές, θρησκευτικούς ηγέτες και έχουν σημαντική θέση σε διαφορετικούς πολιτισμούς και ιστορικές περιόδους. Σύμφωνα με την έως τώρα κατηγοριοποίηση οι αρετές είναι έξι: η σοφία-γνώση, το κουράγιο, η ανθρωπιά, η δικαιοσύνη, η εγκράτεια και η υπέρβαση. Είναι πιθανόν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα να διαθέτουν κάποια βιολογική βάση, καθώς η ύπαρξή τους και η καλλιέργειά τους συνέβαλε στην επιβίωση του ανθρώπινου είδους (Peterson & Seligman, 2004).

Για κάθε αρετή, αντιστοιχούν δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, τα οποία αποτελούν ομάδες ευρέως αναγνωρισμένων χαρακτηριστικών προσωπικότητας, τα οποία ασκούν επίδραση στον τρόπο σκέψης, τα συναισθήματα, τη δράση και χαίρουν ηθικής εκτίμησης σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια διαχρονικά. Είναι ψυχολογικοί μηχανισμοί που καθορίζουν τις αρετές και αποτελούν τα μέσα δια των οποίων αυτές εκδηλώνονται. Κάθε δυνατό στοιχείο είναι διακριτό και αμοιβαίως αποκλειόμενο από τα άλλα. Το σύνολο των έως τώρα δυνατών στοιχείων είναι 24 (Park και συν., 2017).

Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα αξιολογούνται από το VIA-IS αλλά και ποικίλα συναφή εργαλεία βασισμένα σε αυτό. Το VIA-IS είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς, αποτελούμενο από 240 προτάσεις, με δέκα προτάσεις ανά δυνατό στοιχείο του χαρακτήρα, οι οποίες απαντώνται σε πενταβάθμιες κλίμακες. Μπορεί να χορηγηθεί είτε ατομικά είτε ομαδικά (Ruch και συν., 2010). Ως προς την εσωτερική δομή του ερωτηματολογίου, διερευνητική ανάλυση παραγόντων έχει δείξει ότι τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα μπορούν επίσης να κατηγοριοποιηθούν σε δύο παράγοντες: τον παράγοντα «καρδιά-νους» και τον παράγοντα «εαυτός-άλλοι» (Peterson & Park, 2012; Ruch και συν., 2010). Σε άλλες έρευνες, διαμορφώνεται ένα μοντέλο παραγόντων στο οποίο τα δυνατά στοιχεία χωρίζονται σε πέντε παράγοντες όπως: συναισθηματικά, διαπροσωπικά, αυτοκυριαρχικά, διανοητικά, θεολογικά στοιχεία (Ruch και συν., 2010).

Τα συστατικά στοιχεία των ανθρώπινων αρετών μελετώνται ως διαβαθμιζόμενες ατομικές διαφορές, καθιστώντας το VIA-IS τον αντίποδα του DSM από άποψη εστίασης και τρόπου αξιολόγησης. Κάθε άτομο εν γένει διαθέτει σε διαφορετικό βαθμό τα στοιχεία που προσιδιάζουν σε μια συγκεκριμένη αρετή. Ακόμη, γίνεται λόγος για τονικά και φασικά θετικά στοιχεία του χαρακτήρα, δηλαδή τα εκφραζόμενα σε συνεχή βάση, ανεξαρτήτως συνθηκών και όσα συνδέονται με συγκεκριμένες περιστάσεις, αντίστοιχα (Peterson & Seligman, 2004).

Η ιεραρχική οργάνωση των αρετών και των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα αποτέλεσε μία εννοιολογική κατασκευή και όχι εμπειρική υπόθεση, ενώ τα τοπικά προσδιορισμένα δυνατά στοιχεία που αναγνωρίζονται μόνο σε συγκεκριμένα πολιτιστικά πλαίσια δεν περιλήφθηκαν στην κατηγοριοποίηση. Επιπλέον, έχει παρατηρηθεί ότι η ζέση και το χιούμορ αποτελούν ιδιάζουσες περιπτώσεις ηθικών στοιχείων διότι από μόνα τους φαίνεται ότι δεν έχουν κάποιο συγκεκριμένο ηθικό βάρος: ωστόσο, όταν συνδυάζονται με άλλα δυνατά στοιχεία, αποκτούν εξαιρετική σημασία. Τέλος, η κατηγοριοποίηση δεν θεωρείται τελική ή ανεπίδεκτη αλλαγών (Peterson & Park, 2012).

Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα έχουν μελετηθεί εκτενώς στον χώρο της κλινικής πρακτικής, στον χώρο της εκπαίδευσης, της οικογενειακής θεραπείας, σε επίπεδο κοινότητας και στον χώρο της εργασίας (Boe & Bang, 2018; Gusterns & Calderon, 2014; Hausler και συν., 2017; Littman-Ovadia & Raas-Rothschild, 2018; Petkari & Ortiz-Tallo, 2018; Proyer και συν., 2015; Raimundi και συν., 2019; Wagner & Ruch, 2015). Σε επίπεδο ανέργων, τα δυνατά στοιχεία έχουν μελετηθεί σε συνδυασμό με άλλες μεταβλητές, για να διερευνηθεί η επίδραση, μεταξύ άλλων, της καλλιέργειάς τους στην κατάθλιψη και το άγχος (Dambrun & Dubuy, 2014). Στη συγκεκριμένη έρευνα, στην οποία θα γίνει εκτενέστερη αναφορά παρακάτω, είχε μελετηθεί το αν μια σειρά δομημένων θετικών παρεμβάσεων, στη διάρκεια δύο εβδομάδων, μπορούσαν να ανεβάσουν τα επίπεδα της ικανοποίησης από τη ζωή, της αυτοεκτίμησης και της αισιοδοξίας και αν αντιστοίχως μειώνονται το άγχος και η κατάθλιψη.

Τα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα

Τα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα είναι μία από τις κατηγοριοποιήσεις των δυνατών στοιχείων (Ruch et al., 2010). Το αρχικό μοντέλο κατηγοριοποίησης των δυνατών στοιχείων των Peterson και Seligman (2004) είχε περισσότερο εννοιολογικό

χαρακτήρα: έτσι, τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα χωρίζονται σε 6 ομάδες, όπου κάθε μία αντιστοιχούσε σε μία γενικότερη αρετή και οι οποίες είναι η ανθρωπιά, το θάρρος, η σοφία και γνώση, η εγκράτεια, η δικαιοσύνη και η υπέρβαση. Στο εννοιολογικό μοντέλο των Seligman και Peterson (2004), η αρετή της ανθρωπιάς (humanity) αποτελείται από δυνατά στοιχεία τα οποία αφορούν στο νοιάξιμο, τη φροντίδα και την προσέγγιση των άλλων: την αγάπη, την καλοσύνη και την κοινωνική νοημοσύνη. Σε επόμενες έρευνες όπου υποστηρίχτηκαν μοντέλα δύο παραγόντων (Park & Peterson, 2012), φαίνεται ότι, σε σχέση με τους παράγοντες «εαυτός-άλλοι» και «νους-καρδιά», τα στοιχεία της αγάπης, της καλοσύνης, της ευγνωμοσύνης και της συγχώρεσης τοποθετούνται ανάμεσα στους άξονες της καρδιάς και της απεύθυνσης προς τους άλλους. Η εστίασή τους δηλαδή αφορά στις διαπροσωπικές σχέσεις και έχουν μια περισσότερο κοινωνική αναφορά σε σχέση με στοιχεία όπως η δημιουργικότητα και η αυτορρύθμιση. Αντίστοιχα, στα μοντέλα πέντε παραγόντων, τα δυνατά στοιχεία στα οποία επιθυμούμε να εστιάσουμε, συνήθως υπάγονται στον διαπροσωπικό ή τον συναισθηματικό παράγοντα, αναλόγως του πολιτιστικού περικειμένου και του δείγματος (Ruch και συν., 2010).

Το ευ ζην γενικά

Το ευ ζην αποτελεί μία από τι πιο ευρείες και για αυτό πολύ εκτενώς μελετημένες έννοιες της ψυχολογίας, για τις οποίες έχουν προταθεί ποικίλα μοντέλα, τα οποία αναλόγως την εστίαση και το υπόβαθρο των ερευνητών, εστιάζουν σε διαφορετικές παραμέτρους της συγκεκριμένης έννοιας. Ένας πολύ γενικός ορισμός για το ευ ζην είναι αυτός της θετικής ψυχολογικής υγείας (Fosco και συν., 2016). Η έρευνα γύρω από το ευ ζην και την ανθρώπινη ευτυχία μπορεί να κατηγοριοποιηθεί σε τρία βασικά ρεύματα: το πρώτο ρεύμα αφορά στη βίωση θετικού συναισθήματος και στη μείωση της αρνητικότητας μέσω των απολαύσεων της καθημερινότητας και στην ικανοποίηση βασικών αναγκών, το οποίο θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως ηδονιστικό (Bastian και συν., 1984; Pavot & Diener, 2008). Χαρακτηριστικές έννοιες στο συγκεκριμένο ρεύμα είναι το υποκειμενικό ευ ζην, η ικανοποίηση από τη ζωή και τα θετικά συναισθήματα (Fredrickson & Joiner, 2002; Lykken, 2007; Pavot & Diener, 2008; J. L. Smith και συν., 2014) Το δεύτερο ρεύμα θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως το ρεύμα της απορρόφησης και της προσήλωσης σε δραστηριότητες που αποτελούν αυτοσκοπό για τους εμπλεκόμενους. Αφορά στη δημιουργικότητα, τη επένδυση του δυναμικού του ανθρώπου σε έναν συγκεκριμένο σκοπό και στη βίωση πολύ έντονης ικανοποίησης

μέσα από την κάλυψη των επιθυμιών μας. Χαρακτηριστική είναι η έννοια της ψυχολογικής ροής σε αυτήν τη θεώρηση του ευ ζην, η οποία ορίζεται ως κατάσταση πλήρους απορρόφησης από ένα απαιτητικό έργο, όπου, μέσα από μια ιδιαίτερη αντίληψη του ατόμου για το εξωτερικό περιβάλλον και την αίσθηση του χρόνου, βιώνονται μερικές από τις πιο έντονες στιγμές συγκίνησης, εμπειρία που έχει περιγραφεί ως βέλτιστη κατάσταση ευζωίας (Csikszentmihalyi, 2006, 2014b; Donaldson και συν., 2015). Τέλος, το τρίτο ρεύμα, θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως ευδαιμονικό, ορμώμενο από την αριστοτελική θεώρηση της ευτυχίας ως ευδαιμονίας (Wagner και συν., 2019). Σε αυτήν τη θεώρηση δίνεται έμφαση στο ότι ο άνθρωπος είναι ένα ον που προβληματίζεται για το σκοπό της ζωής του και επιδιώκει, μέσα από τις πράξεις του και τον τρόπο ζωής του, να δώσει ένα νόημα στα βιωματά του και τις σχέσεις του με τους άλλους. Είναι συνηθισμένο σε αυτό το ρεύμα ερευνών οι ορισμοί του κάθε ερευνητή να αντιμετωπίζουν το ευ ζην ως μια πολυδιάστατη έννοια ή και να θέτουν τους όρους για την αντιμετώπιση του ευ ζην με όρους συνεχούς, από την βαριά ψυχική ασθένεια μέχρι την κατάσταση βέλτιστης λειτουργίας, υπαρξιακής πληρότητας και καλού σχετίζεσθαι με τον κοινωνικό περίγυρο (Kashdan και συν., 2015; Keyes, 1998; Keyes, 2005; Langle, 2005; Ryff, 2013; Scorsolini-Comin και συν., 2014; Seligman, 2018).

Το μοντέλο PERMA για το ευ ζην

Ένα πολύ λειτουργικό μοντέλο σχετικά με το ευ ζην είναι το μοντέλο PERMA του Martin E.P. Seligman (2011), πατέρα της Θετικής Ψυχολογίας, το οποίο περιέγραψε στο βιβλίο του «Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being». Το αρκτικόλεξο PERMA αναφέρεται στα θετικά συναισθήματα (positive emotions), την δέσμευση (engagement), τις θετικές σχέσεις (positive relationships), το νόημα ζωής (meaning) και την επιτυχία (accomplishment).

Θετικά συναισθήματα

Η Barbara Fredrickson ορίζει το συναίσθημα ως μια πολυσύνθετη τάση αντίδρασης ως προς κάποιο ερέθισμα, το οποίο εκδηλώνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα (Fredrickson και συν., 2003). Ειδικότερα, σύμφωνα με τη θεωρία διεύρυνσης και δόμησης (Broaden-and-Build-Theory) των θετικών συναισθημάτων, τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το στιγμιαίο εύρος σκέψεων-δράσεων (momentary thought-action repertoires) των ανθρώπων (Fredrickson & Branigan, 2005) και χτίζουν τους προσωπικούς πόρους, οι οποίοι είναι σωματικής, γνωστικής, ψυχολογικής ή και

κοινωνικής φύσεως (Fredrickson, 1998). Επιπλέον, δημιουργούν μία ανοδική σπείρα βίωσης διαδοχικών θετικών συναισθημάτων, οδηγώντας στην κλιμάκωση της βίωσης θετικών συναισθημάτων (Fredrickson & Joiner, 2002), λειτουργούν ως αντίδοτο απέναντι σε ανεπιθύμητες επιδράσεις των αρνητικών συναισθημάτων (Fredrickson, 2001) και χτίζουν την ψυχολογική ανθεκτικότητα (Ong και συν., 2006). Η βίωση θετικών συναισθημάτων λειτουργεί προβλεπτικά ως προς το επίπεδο και την ένταση καταθλιπτικών συμπτωμάτων και στην αντιμετώπιση των αρνητικών τους συνεπειών (Garland et al., 2010). Η ύπαρξη θετικών συναισθημάτων σχετίζεται έντονα με υψηλά επίπεδα ευ ζην. Ένα άτομο το οποίο βιώνει θετικά συναισθήματα σε τακτική βάση διευρύνει τον ορίζοντα της σκέψης του και βρίσκει νέους τρόπους να ανταπεξέρχεται σε νέες προκλήσεις και δυσκολίες και νοηματοδοτεί θετικά την πραγματικότητα, αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες να βιώσει θετικά συναισθήματα και ο κύκλος επαναλαμβάνεται (Cohn και συν., 2009; Fredrickson και συν., 2003; Ramsey & Gentzler, 2015). Τέτοιες συμπεριφορές έχουν παρατηρηθεί σε κλινικούς ασθενείς οι οποίοι, μέσω της βίωσης θετικών συναισθημάτων κατά τη διάρκεια της θεραπείας τους εκτελούν πιο πιστά τα θεραπευτικά πρωτόκολλα, αποκτούν περισσότερες δεξιότητες που συμβάλλουν στην καλή τους εξέλιξη και τείνουν να θεραπεύονται γρηγορότερα (Fredrickson & Joiner, 2002). Επίσης, φαίνεται ότι όταν τα άτομα προσπαθούν να υιοθετήσουν νέες συμπεριφορές π.χ. προαγωγής της σωματικής υγείας όπως η τακτική άσκηση, οι οποίες συνήθως δεν έχουν τόσο άμεσα αποτελέσματα, η βίωση θετικού συναισθήματος συμβάλλει στην υιοθέτηση και διατήρησή τους. Με τη νοητική διεύρυνση που επέρχεται ως συνέπεια της θετικότητας (Fredrickson, 2000), τα άτομα εμπλέκονται με έναν τρόπο ενεργητικό και πρωτότυπο στις δραστηριότητές τους, αποφεύγοντας την τυπολατρική ενασχόληση με τις δραστηριότητες προαγωγής της υγείας: αντιθέτως, παρατηρείται μια αρμονική ενασχόληση. Αντί αυτού του μοτίβου, παρατηρείται μια αρμονική ενασχόληση με δραστηριότητες όπως η σωματική άσκηση (Van Cappellen και συν., 2018). Έχει παρατηρηθεί, επίσης, ότι η βίωση θετικών συναισθημάτων αποτυπώνεται ακόμη και σε βιολογικό επίπεδο, όπου έχει παρατηρηθεί μείωση των καρδιαγγειακών παλμών, μειώνοντας σταδιακά την επίδραση της βίωσης αρνητικών συναισθημάτων, βοηθώντας την καρδιά να επανέλθει στα πρότερα φυσιολογικά επίπεδα λειτουργίας (Fredrickson και συν., 2000)

Είναι κοινώς αποδεκτό ότι η ανεργία συνδέεται με αρνητικά συναισθήματα και μειωμένη ψυχική υγεία εν γένει. Η έλλειψη εργασίας αποτελεί πηγή τεράστιας

δυσαρέσκειας για τα άτομα, καθώς τους στερεί τη δυνατότητα αυτοκαθορισμού της ζωής τους και τους αφαιρεί ευκαιρίες κοινωνικοποίησης και δόμησης μιας κοινωνικής ταυτότητας, ενώ οι δυσκολίες που συναντούν στην αναζήτηση εργασίας αποτελούν πηγή απογοήτευσης και αυξάνουν το ρίσκο για εμφάνιση κατάθλιψης (Fryer & Payne, 1984; Jahoda, 1984; Lim, Chen, Aw, & Tan, 2016). Ποικίλοι κοινωνικοί παράγοντες όπως η λήψη ή όχι κάποιας προνοιακής στήριξης και ο συχνός στιγματισμός που υφίστανται οι άνεργοι στις σύγχρονες κοινωνίες, όπου τα παλαιά δίκτυα υποστήριξης και ασφάλειας στα περισσότερα κράτη έχουν υποχωρήσει και συρρικνωθεί, καθιστούν την εμφάνιση καταθλιπτικής συμπτωματολογίας στους άνεργους ακόμη πιο συχνή (McGee & Thompson, 2015; Zuelke και συν., 2018).

Δέσμευση

Το δεύτερο στοιχείο από το οποίο εξαρτάται το ευ ζην κατά το μοντέλο PERMA είναι η δέσμευση (engagement). Η δέσμευση, ιδίως στο χώρο της Εργασιακής και Οργανωσιακής Ψυχολογίας, εκφράζει την στάση ζωικότητας, σθένους και αφοσίωσης απέναντι στην εργασία από τα άτομα (Bakker και συν., 2008), αλλά αναφέρεται και σε σχέση με τις πεποιθήσεις περί αυτοαποτελεσματικότητας και την αποδοτικότητα ομάδων εργασίας (Salanova και συν., 2014). Η έννοια βρίσκεται αρκετά κοντά, χωρίς όμως να ταυτίζεται, με το φαινόμενο της ψυχολογικής ροής (Csikszentmihalyi, 2014a), της βέλτιστης ψυχολογικής κατάστασης, στην οποία φτάνει κάποιος, όταν απορροφάται πλήρως από ένα ενδιαφέρον και απαιτητικό έργο με το οποίο ασχολείται (Csikszentmihalyi, 1990). Η δέσμευση στις διάφορες εκφάνσεις της σχετίζεται με θετικές μεταβλητές όπως το γενικό και το εργασιακό ευ ζην (Hakanen & Schaufeli, 2012), με χαμηλότερα επίπεδα άγχους και στρες (Innstrand και συν., 2012). Οι έρευνες δείχνουν ότι τα δομημένα προγράμματα εργασιακής εκπαίδευσης μπορούν να ενισχύσουν την εργασιακή δέσμευση των ανέργων μέσα από την επάρκεια της εκπαίδευσης και της αυτοπραγμάτωσης των δυνατοτήτων των συμμετεχόντων (Ngai και συν., 2016).

Θετικές σχέσεις

Τρίτο στοιχείο του μοντέλου PERMA είναι οι θετικές σχέσεις. Οι άνθρωποι είμαστε φύσει κοινωνικά όντα, κατά την ορολογία του Αριστοτέλη ζώα πολιτικά, και οι σχέσεις μας με τους συνανθρώπους μας είναι απαραίτητες για την επιβίωση, την υγιή μας προσωπική ανάπτυξη και την ευτυχία μας. Η σημασία των συνδέσεων με άλλους ανθρώπους για την καλλιέργεια του ευ ζην έχει κριθεί ως εξόχως σημαντική στις μέρες

μας: είναι γνωστό ότι η ευτυχία είναι μεταδοτική. Ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας θεωρείται η φυσική εγγύτητα στη μετάδοση της ευτυχίας εντός των κοινωνικών δικτύων, είτε αναφερόμαστε σε δίκτυα οικογενειακά, φιλικά ή μεταξύ γειτόνων. Τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι ένα άτομο μπορεί να επηρεαστεί από την ευτυχία που βιώνει ένα άλλο άτομο του ευρύτερου κοινωνικού του δικτύου, ακόμη και αν δεν έχουν τόσο στενούς δεσμούς μεταξύ τους, ωστόσο όσο αυξάνεται η φυσική απόσταση και όσο πιο απόμακρες είναι οι εκάστοτε σχέσεις στο κοινωνικό δίκτυο, τόσο εξασθενεί ο αντίκτυπος της χαράς του ενός προς το άλλο άτομο (Fowler & Christakis, 2009b). Είναι γνωστό, επίσης, ότι η συνεργατική συμπεριφορά τείνει να διαχέεται στα κοινωνικά δίκτυα από τα άτομα μέσα από τη μίμηση των συμπεριφορών των κοντινών μας ατόμων στα κοινωνικά μας δίκτυα. Οι καλές σχέσεις με την κοινότητα και τον περίγυρό μας και η συμμετοχή στα διαδεδωμένα κοινωνικά δρώμενα επηρεάζουν θετικά το ευ ζην και αυξάνουν το νόημα ζωής των ατόμων. Συνεπώς, η σύσφιξη των σχέσεων καλής γειτονίας, η συμμετοχή σε κοινές δραστηριότητες και εκδηλώσεις, συνδυασμένες με καλή σωματική υγεία και αίσθηση ασφάλειας και εμπιστοσύνης στην καθημερινότητα αποτελούν ζητούμενο για τα άτομα και τους φορείς διαμόρφωσης δημόσιων πολιτικών (Chandoevrit & Thampanishvong, 2016; Fowler & Christakis, 2009a). Πιο ειδικά, οι στενές διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ γονέων και παιδιών, φίλων, εραστών φαίνεται ότι παίζουν καθοριστικό ρόλο στα επίπεδα του ευ ζην των ατόμων διαχρονικά, παρά τις επί μέρους διαφοροποιήσεις ή διακυμάνσεις που συναντώνται αναλόγως τον τύπο της σχέσης και το ηλικιακό στάδιο. Η βίωση θετικών συναισθημάτων κατά τα διάρκεια κοινών, ευχάριστων δραστηριοτήτων, συσφίγγει τους υπάρχοντες δεσμούς, μέσω της βίωσης θετικών συναισθημάτων όπως η χαρά, η ευγνωμοσύνη, η περηφάνεια, η αγάπη (Fredrickson, 2004; Ramsey & Gentzler, 2015). Το μοίρασμα ευχάριστων εμπειριών και γεγονότων με άλλους οδηγεί στη κεφαλαιοποίησή τους, αυξάνει τον θετικό τους αντίκτυπο. Τούτο συμβαίνει για δύο λόγους. Πρώτον, όταν μοιραζόμαστε ευχάριστα γεγονότα και ο συνομιλητής μας είναι ένας ενεργητικός ακροατής, αυξάνεται η αντιληπτή τους αξία και απολαμβάνουμε περισσότερο την ανάμνησή τους, χάρη στην επιδοκιμασία, το ενδιαφέρον και την ενθουσιώδη απόκριση που λαμβάνουμε από το συνομιλητή. Δεύτερον, οι ενθουσιώδεις αποκρίσεις αυξάνουν την εμπιστοσύνη που τρέφουμε για τον ακροατή/συνομιλητή και την φιλοκοινωνική στάση απέναντι στους άλλους, βοηθώντας στο χτίσιμο των κοινωνικών μας πόρων (Fredrickson, 2001; Reis και συν., 2010). Οι θετικές σχέσεις εν γένει μειώνουν τα αρνητικά συμπτώματα του στρες, του άγχους, της μοναξιάς και της

κατάθλιψη, καθώς τα άτομα βρίσκουν στήριξη και βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης (Carmichael και συν., 2015; Nwoke και συν., 2017), ενώ η εγγύτητα και η ευχαρίστηση που αντλείται από τις θετικές σχέσεις μπορούν να μεταδοθούν σε επίπεδο κοινωνικού δικτύου, με αποτέλεσμα η χαρά και η συνεργατικότητα να ενισχύονται (Fowler & Christakis, 2009b, 2009a).

Στα πλαίσια της αναζήτησης εργασίας εκ μέρους των ανέργων, η ύπαρξη ενός ευρέος κοινωνικού δικτύου σχετίζεται με περισσότερες πιθανότητες επιτυχούς ευρέσεως εργασίας. Αντίστοιχα, η συναισθηματική στήριξη και η ύπαρξη στενών φιλικών σχέσεων συμβάλλουν στην εύρεση ή παραμονή σε εργασία, η οποία θα έχει νόημα για τους αναζητούντες εργασία (Patulny και συν., 2019). Φαίνεται ότι η κοινωνική στήριξη που λαμβάνει ένας άνεργος, είτε από φίλους, είτε από την οικογένεια είτε από κάποιον/-α ερωτικό σύντροφο παίζει ενεργό ρόλο στην αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας και στην αντίληψή του για τις ικανότητές του να βρει εργασία, μέσα από την ενθάρρυνση και την επιβεβαίωση που λαμβάνει, καθώς οι οικείοι δεν βλέπουν ποτέ σε ένα αγαπητό τους πρόσωπο αποκλειστικά την ιδιότητα του ανέργου, αλλά του αναγνωρίζουν και άλλες ταυτότητες (π.χ. αδελφός, μητέρα, φίλος) (Maddy, Cannon, & Lichtenberger, 2015).

Νόημα ζωής

Τέταρτο στοιχείο αναφοράς είναι το νόημα ζωής, το οποίο μπορεί να οριστεί ως η αίσθηση έχει ένα άτομο και η σημασία αποδίδει σχετικά με τη φύση του είναι του και της ύπαρξής του. Συνήθως, η έρευνα για το νόημα ζωής αναφέρεται συνδυαστικά σε δύο διαφορετικές του διαστάσεις, δηλαδή στην αίσθηση παρουσίας νοήματος στη ζωή των ατόμων και στην αναζήτηση νοήματος ζωής. (Steger και συν., 2009; Steger και συν., 2006). Το νόημα ζωής έχει μεγάλη βαρύτητα στον ανθρώπινο βίο, καθώς ανάμεσα στη γέννηση και το θάνατο, τα ανθρώπινα όντα αναπτύσσονται σε νοήμονα κοινωνικά όντα, τα οποία χειρίζονται τον λόγο και τα σύμβολα για να δίνουν σταθερές εξηγήσεις στις συνεχείς αλλαγές, οι οποίες συμβαίνουν στις ζωές τους. Το νόημα ζωής λειτουργεί σαν τη συγκολλητική ουσία που συνδέει μια σειρά από φαινομενικά ασύνδετα γεγονότα σε μια ενιαία αφήγηση, προσφέροντας συνοχή και μια ιδέα περί σταθερότητας των ανθρώπινων σχέσεων (Baumeister & Vohs, 2002). Ακόμη, μπορεί να θεωρηθεί πως υπάρχουν τέσσερις βασικές ανάγκες για ύπαρξη νοήματος στη ζωή. Πρώτη ανάγκη είναι η ύπαρξη σκοπού, δηλαδή οι δραστηριότητές μας στο παρόν να συνδέονται με στόχους και επιδιώξεις του εγγύς ή του μακρινού μέλλοντος. Δεύτερη

ανάγκη είναι η δικαίωση ενός συστήματος αξιών, δηλαδή ενός ιεραρχικού και οργανωμένου συστήματος περί του καλού και του κακού από ηθική σκοπιά (Schwartz, 2012), οι οποίες προσφέρουν μια αίσθηση νοήματος στη ζωή. Τρίτη ανάγκη είναι η αίσθηση αποτελεσματικότητας και ελέγχου. Όταν τα άτομα αντιλαμβάνονται ότι υπάρχει ισορροπία μεταξύ των αντιληπτών δυσκολιών μιας δραστηριότητας και των ικανοτήτων του, μπορούν να αφεθούν στην ολοκλήρωση του επιθυμητού στόχου και να βιώσουν μερικές από τις κορυφαίες συγκινήσεις του βίου τους και να αναπτυχθούν ως προσωπικότητες (Csikszentmihalyi, 1990). Τέλος, το νόημα ζωής καλύπτει την ανάγκη των ανθρώπων για αυταξία, δηλαδή να νιώθει κανείς καλά με τον εαυτό του και να αισθάνεται ότι διαθέτει κάποιο είδος υπεροχής συγκρινόμενος με τους άλλους (Baumeister & MacKenzie, 2014). Το νόημα ζωής συνδέεται πολύ με το ευ ζην, γεγονός το οποίο έχει διαφανεί από προηγούμενες έρευνες και εννοιολογήσεις του ευ ζην (Ryff, 2013). Οι έρευνες δείχνουν ότι, ανεξαρτήτως ηλικίας, όσο μεγαλύτερη είναι η αίσθηση ύπαρξης νοήματος στη ζωή, τόσο πιο υψηλά είναι τα επίπεδα του ευ ζην: για την αναζήτηση νοήματος στη ζωή, η εικόνα είναι αρκετά πιο σύνθετη, καθώς η αναζήτηση νοήματος μπορεί να συνδέεται με κάποια έλλειψη ικανοποίησης από τη ζωή ή να αντανακλά τη μετάβαση σε άλλο στάδιο ζωής ή και τη διαμόρφωση ταυτότητας στα νεαρότερα άτομα (Steger και συν., 2009). Η περίοδος ανεργίας μπορεί να αποτελέσει αφορμή για τα νεαρά ιδίως άτομα σε διαδικασίες αναζήτησης του νοήματος της ζωής τους, κάτι το οποίο συμβαδίζει με το εύρημα ότι η αναζήτηση νοήματος στη ζωή είναι εντονότερη στις νεότερες ηλικίες, χωρίς βέβαια να αμφισβητείται η αρνητική της επίδραση σε επίπεδο ψυχολογικό, οικονομικό και κοινωνικό (Sinha, 2018). Επίσης, δεν μπορεί να αμφισβητηθεί η αρνητική επιρροή της ανεργίας σε διαστάσεις σχετικές με την εικόνα του εαυτού και την αυταξία, καθώς οι άνεργοι βιώνουν μια έλλειψη σκοπού και στόχων στη ζωή τους, καθώς η εργασία παίζει έναν κεντρικό ρόλο στη διαμόρφωση της καθημερινότητας των ατόμων αλλά και στον τρόπο που ορίζουν τον εαυτό τους (Navarro-Abal και συν., 2018).

Επιτυχία

Η επιτυχία αποτελεί τον πέμπτο πυλώνα του μοντέλου PERMA για το ευ ζην. Οι άνθρωποι έχουν εσωτερικό κίνητρο να επιτυγχάνουν στόχους και να αποκτούν υλικά και πνευματικά αγαθά, να εκπληρώνουν επιθυμίες ποικίλων μορφών και διαφορετικών επιπέδων (Maslow, 1954). Η αναγνώριση της υψηλής απόδοσης σε κοινωνικό επίπεδο του εκάστοτε ανθρώπου τον κινητοποιεί να επιτύχει και να βιώσει την ευτυχία. Τα

επιτεύγματα συμβάλλουν στην δημιουργία ενός νοήματος ζωής, μιας αφήγησης με νόημα και συνοχή, είτε πρόκειται για μεγάλα είτε μικρά επιτεύγματα (Butler & Kern, 2016; Nohria και συν., 2008). Το μοίρασμα επιτευγμάτων ζωής με άλλους στα πλαίσια τεχνικών του απολαμβάνει φαίνεται ότι συμβάλλει στην βίωση περισσότερων θετικών συναισθημάτων και στην αίσθηση νοήματος (Bryant & Veroff, 2007). Επίσης, αξίζει να σημειωθεί ότι η αίσθηση επιτυχίας μειώνει τα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους (Machell και συν., 2015). Η κινητοποίηση όσων αναζητούν εργασία είναι βασικό στοιχείο το οποίο παίζει ρόλο στην ενεργό αναζήτηση εργασίας και συνδέεται με μεγαλύτερες πιθανότητες εύρεσης εργασίας. Επιπλέον, η εικόνα που έχουν οι άνεργοι για τις ικανότητές τους, μαζί με το κίνητρό τους στα διάφορα στάδια αλλαγών ζωής να επιτύχουν το στόχο, είναι κομβικής σημασίας για το ευ ζην και την εύρεση ή διατήρηση μιας εργασίας και υγιών διαπροσωπικών σχέσεων (Britt και συν., 2018; Haid & Seiffge-Krenke, 2013; Hodzic και συν., 2015).

Το φαινόμενο της ανεργίας και η επιρροή του στην ψυχική υγεία, το στρες, το άγχος, την κατάθλιψη

Ως άνεργοι ορίζονται από τον Διεθνή Οργανισμό Εργασίας όσοι άνθρωποι βρίσκονται εκτός εργασίας, είναι διαθέσιμοι για εργασία και αναζητούν εργασία ενεργά μέσα από συγκεκριμένα βήματα (International Labour Organisation, 1982). Η ανεργία επηρεάζει έντονα και καθολικά την ευημερία των ανθρώπων, σε πολλές διαφορετικές σφαίρες της καθημερινότητας (Wood & Burchell, 2018). Ειδικότερα, φαίνεται ότι η αντίδραση και η προσαρμογή στην ανεργία αποτελεί ένα πλήγμα, το οποίο αποτυπώνεται στα επίπεδα του υποκειμενικού ευ ζην ακόμη και σε βάθος δεκαπενταετίας, όπου ο μέσος όρος των ανθρώπων φαίνεται να μην επιστρέφει έως τότε στα πρότερα επίπεδα ικανοποίησης από την ζωή (Lucas και συν., 2002). Ζευγάρια τα οποία βρίσκονται σε σταθερή σχέση και ένας εκ των συντρόφων μένει άνεργος, καταγράφουν χαμηλότερα σκορ στα επίπεδα αντιληπτής σωματικής υγείας, μεγαλύτερο πεσιμισμό, στρες και άγχος και, επίσης, καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες καπνού (Haid & Seiffge-Krenke, 2013)

Υπάρχουν δύο βασικά μοντέλα τα οποία εξηγούν την αρνητική επίδραση της ανεργίας στο ευ ζην και την ψυχική υγεία των ανέργων. Ειδικότερα, το μοντέλο Θεωρίας Αποστέρησης κατά την Jahoda (1984) για την εργασία επισημαίνει ότι η εργασία αποτελεί όχι μόνο πηγή εισοδήματος αλλά και πηγή ποικίλων ψυχολογικών οφελών, όπως μία δομημένη καθημερινότητα, ο συλλογικός σκοπός, το μοίρασμα

εμπειριών, τα κοινωνικά συμβόλαια, η κοινωνική ταυτότητα και δραστηριοποίηση (Γκίτση, 2013). Η απώλεια τη ταυτότητας του εργαζομένου δημιουργεί ένα αίσθημα αποστέρησης στο άτομο, καθώς αποκλείεται από έναν κομβικό θεσμό, ο οποίος αποτελεί κεντρικό πυρήνα της ανθρώπινης κοινωνίας.

Το δεύτερο βασικό μοντέλο είναι αυτό του Fryer (1986), στο οποίο δίνεται έμφαση στην έννοια του ελέγχου. Προτείνεται ότι κατά την περίοδο ανεργίας τα άτομα δεν χάνουν μόνο τον μισθό τους και την πρόσβασή τους σε έναν κεντρικό θεσμό αλλά τον ίδιο τον έλεγχο και τον αυτοκαθορισμό της ζωής τους πάνω στη βάση των πεποιθήσεων και των αξιών τους. Η απώλεια του ελέγχου οδηγεί σε αδυναμία για μελλοντικά σχέδια (Fryer & Payne, 1984). Η επιρροή της ανεργίας στην ψυχική υγεία είναι αδιαμφισβήτητη, καθώς πλήττει την ψυχική υγεία των ανέργων σε πολλαπλά επίπεδα (Karsten & Moser, 2009). Αμφότερες οι θεωρίες τονίζουν την σημασία της εργασίας και την έλλειψή της στην ψυχική υγεία των ατόμων.

Οι άνεργοι δεν διαφοροποιούνται από τους εργαζόμενους ως προς την σημασία που προσδίδουν σε στόχους ζωής, ωστόσο, οι άνεργοι συναντούν προφανώς πολύ μεγαλύτερα εμπόδια στην πραγματοποίηση των στόχων τους και δέχονται πλήγματα σε κομβικές διαστάσεις του ευ ζην, καθώς βρίσκονται σε αδυναμία να έχουν σαφή σκοπό ζωής και δυνατότητα να επενδύουν στην προσωπική τους ανάπτυξη (Karsten και συν., 2016).

Τα προγράμματα για την καταπολέμηση της ανεργίας περιλαμβάνουν υπηρεσίες συμβουλευτικής, πρόνοιας, εύρεσης εργασίας, προσαρμοσμένα αναλόγως τις ανάγκες του εκάστοτε πληθυσμού. Οι ερευνητές τονίζουν ότι υπάρχει ανάγκη οι παρεμβάσεις που σχεδιάζονται να λειτουργούν σε πολλαπλά επίπεδα, είτε ατομικά είτε ομαδικά, και να ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τις δυνατότητες των ανέργων, ασχέτως της ειδικότερης φιλοσοφίας και προσέγγισης του εκάστοτε προγράμματος (Ferguson, 2018).

Η απώλεια της εργασίας συνδέεται με απώλειες τόσο σε κοινωνικό και οικονομικό, όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο (Sinha, 2018). Ειδικότερα, έχει φανεί ότι η αντιληπτή κοινωνική υποστήριξη όσο και οι κεντρικές εκτιμήσεις για τον εαυτό, τόσο ξεχωριστά η μία από την άλλη, όσο και συνδυαστικά, επιδρούν στην ψυχολογική δυσφορία την σχετική με την απώλεια εργασίας (Maddy και συν., 2015). Γίνονται, μάλιστα, συστάσεις από τους ερευνητές προς τους συμβούλους εργασίας να δίνουν

έμφαση σε παρεμβάσεις, οι οποίες θα ενισχύουν τα κοινωνικά δίκτυα των ανέργων, αλλά και την θετική εκτίμηση του εαυτού για ενδυνάμωση των υπαρχόντων προγραμμάτων (Rey και συν., 2016). Ακόμη και το αμιγώς συναισθηματικό στοιχείο του ευ ζην δέχεται πλήγμα από την ανεργία. Κοινωνικές ομάδες, όπως οι πρόσφυγες, οι οποίοι συχνά δεν βρίσκουν εργασία ή υποαπασχολούνται, εμφανίζουν χαμηλά επίπεδα συναισθηματικού ευ ζην. Το γεγονός αυτό επηρεάζει μετά αρνητικά τις πιθανότητές τους να βρουν εργασία, καθώς τείνουν να υιοθετούν επιβλαβείς συμπεριφορές για την υγεία τους, η αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητάς τους μειώνεται και χάνεται η δυνατότητα δημιουργίας κοινωνικών δεσμών λόγω απομόνωσης (Campbell και συν., 2018).

Η κατάθλιψη είναι πολύ πιθανό ενδεχόμενο για ανθρώπους που θα βρεθούν αντιμέτωποι με την ανεργία, ακόμη και αν πριν δεν παρουσίαζαν κάποιο συγκεκριμένο ψυχιατρικό πρόβλημα (Montgomery και συν., 1999). Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι οι νέοι ενήλικες (emerging adults) 18-25 ετών είναι πολύ πιθανό να βρεθούν στην ανεργία και πως είναι σημαντικές οι παρεμβάσεις με κατεύθυνση την ενίσχυση της απασχόλησης και της προαγωγής της ψυχικής υγείας. Επιπλέον, η ύπαρξη χρόνιων προβλημάτων σωματικής ή ψυχικής υγείας συνδέεται με την απώλεια εργασίας και έρευνες δείχνουν ότι οι άνδρες επηρεάζονται σε ποικίλους ψυχολογικούς δείκτες το ίδιο με τις γυναίκες (Kaspersen και συν., 2016; McGee & Thompson, 2015; Zuelke και συν., 2018).

Η ψυχολογική ανθεκτικότητα των ανέργων

Οι πλείστοι ορισμοί της ψυχολογικής ανθεκτικότητας, παρά τις επιμέρους διαφορές, τονίζουν την ύπαρξη δυσκολιών και τραυματικών γεγονότων στη ζωή του ατόμου και την θετική προσαρμογή σε αυτά. Η ψυχολογική ανθεκτικότητα μπορεί αν οριστεί ως η δυνατότητα επαναφοράς στα πρότερα επίπεδα λειτουργικότητας παρά την ένταση του βιωμένου στρες (Smith και συν., 2008). Μεγάλη έμφαση δίνεται στην σχέση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας με παράγοντες όπως η ύπαρξη υποστηρικτικού δικτύου, το νόημα ζωής και τα θετικά συναισθήματα. Ο τρόπος με τον οποίο οι άνεργοι ανταπεξέρχονται στις δυσκολίες παίζει κομβικό ρόλο στο αν και πόσο θα υπάρξουν συμπτώματα κατάθλιψης, στρες ή άγχους. Χαρακτηριστική είναι η έρευνα της Bordea και συνεργατών (2017) πάνω σε αυτό το ζήτημα. Σύμφωνα με αυτήν, ο τρόπος με τον οποίο αποφασίζουν οι άνεργοι ή όσοι ζουν με τον φόβο της ανεργίας να ανταπεξέλθουν στην δυσκολία, δηλαδή να στραφούν στο ίδιο το θέμα, στο συναισθημα ή στην

αποφυγή αντιμετώπισης επηρεάζει σημαντικά τα επίπεδα στρες, άγχους, κατάθλιψης (Bordea και συν., 2017).

Η υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα καταθλιπτικής συμπτωματολογίας, ακόμη και αν κάποιος είναι άνεργος για πολλούς μήνες (Moorhouse & Caltabiano, 2007). Φαίνεται, επίσης ότι η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να αποτελέσει προβλεπτικό παράγοντα της συνολικής εκτίμησης της ποιότητας ζωής του ατόμου, ενώ η έλλειψη εργασίας μειώνει σαφώς τα επίπεδα της ψυχολογικής ανθεκτικότητας των ατόμων, καθιστώντας την ανεργία έναν παράγοντα επικινδυνότητας για την ψυχική υγεία (Pezirkianidis, 2013).

COVID-19: οι επιπτώσεις του κορωνοϊού διεθνώς και εν Ελλάδι στην ψυχική υγεία του γενικού πληθυσμού και των ανέργων

Από την 11^η Μαρτίου του 2020, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κήρυξε τον νεοεμφανισθέντα κορωνοϊό (COVID-19) ως πανδημία. Ξεκινώντας από την πόλη Γουχάν της Κίνας στα τέλη του 2019, το νέο στέλεχος του ιού εξαπλώθηκε παγκοσμίως, προξενώντας εκατοντάδες χιλιάδες θανάτους έως σήμερα (Li και συν., 2020). Ο ιός μεταδίδεται μέσω σταγονιδίων από τις αναπνευστικές οδούς και το άγγιγμα μολυσμένων επιφανειών, κατά τα πρότυπα της συνήθους γρίπης, γεγονός που τον καθιστά ιδιαίτερα μεταδοτικό και δημιουργεί επιπλοκές στο αναπνευστικό σύστημα οι οποίες, ειδικά αν ο πάσχων διαθέτει κάποιο υποκείμενο νόσημα, μπορούν να εξελιχθούν σε πνευμονικό οίδημα, με κατάληξη το θάνατο του ασθενούς. Τα μέτρα περιορισμού της εξάπλωσης του ιού, τα οποία ελήφθησαν από τις κυβερνήσεις, όλο αυτό το διάστημα ανά τον κόσμο έχουν επηρεάσει σημαντικά τις ζωές δισεκατομμυρίων ανθρώπων (Brailovskaia & Margraf, 2020; Bueno-Notivol και συν., 2020). Τα βασικότερα μέτρα τα οποία έχουν χρησιμοποιηθεί ή και προταθεί από τις κυβερνήσεις έως σήμερα, με επιμέρους διαφοροποιήσεις αναλόγως των συνθηκών (Fouda και συν., 2020), είναι ο μικρότερος ή μεγαλύτερος περιορισμός της κυκλοφορίας των πολιτών και το πάγωμα σειράς οικονομικών και εμπορικών δραστηριοτήτων (lockdown) (Glover και συν., 2020), η χρήση μάσκας σε κλειστούς ή και ανοιχτούς δημόσιους χώρους και σειρά καταστημάτων και η σύσταση για κοινωνική απομόνωση, η οποία συνήθως συνδυάζεται με σειρά περιοριστικών μέτρων και ρυθμίσεων, όπως η απαγόρευση κυκλοφορίας συγκεκριμένες ώρες ή με όριο παρισταμένων στις δημόσιες συναθροίσεις (Dzisi & Dei, 2020). Σε ορισμένες χώρες, όπως η Φινλανδία, υπήρξαν και βήματα προς τη δημιουργική αξιοποίηση των νέων

τεχνολογιών, με δημιουργία εφαρμογών τηλεδιάγνωσης και διευκόλυνσης της ενημέρωσης των αρμοδίων αρχών. Στο αποκεντρωμένο σύστημα υγείας της Φινλανδίας, η χρήση των νέων τεχνολογιών-σε συνδυασμό με σειρά μέτρων που άλλαζαν αναλόγως την ένταση της πανδημίας- επέτρεψε στους πολίτες της συγκεκριμένης χώρας να βιώσουν πιο ήπια την υγειονομική κρίση και πιθανόν θα υπάρξει και ηπιότερος οικονομικός αντίκτυπος σε σχέση με άλλες χώρες, σύμφωνα με τα έως τώρα στοιχεία (Tiirinki και συν., 2020).

Ο αντίκτυπος του νέου κορωνοϊού είναι τεράστιος και οι συνέπειές του μόλις έχουν αρχίσει να διαφαίνονται και να μελετώνται πιο συστηματικά. Η υγειονομική κρίση οδήγησε σε λήψη μέτρων εκ μέρους των κυβερνήσεων, τα οποία επηρέασαν την οικονομική και κοινωνική ζωή σε κάθε χώρα και έθεσαν ή θέτουν σε δοκιμασία την ψυχική υγεία των πολιτών, σχεδόν σε όλες τις χώρες του κόσμου. Στη Γερμανία, διεξήχθη μελέτη στην οποία οι συμμετέχοντες είχαν συμπληρώσει ερωτηματολόγια στις 20 και 28 Μαρτίου, περίοδο στην οποία εφαρμόζονταν μέτρα καραντίνας, σχετικά με το στρες, το άγχος, την κατάθλιψη, την αίσθηση ελέγχου αλλά και τη θετική ψυχική υγεία. Οι μετρήσεις αυτές συγκρίθηκαν με πρότερες μετρήσεις που είχαν λάβει χώρα πριν την επιδημία, τον Οκτώβριο του 2019. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τα πρότερα επίπεδα θετικής ψυχικής υγείας και του στρες σε καταστάσεις κρίσεως με υψηλά επίπεδα αβεβαιότητας επηρέαζαν καθοριστικά τον βαθμό στον οποίο τα άτομα ένιωθαν επιβαρυνμένα και ότι υπόκειντο σε μεγάλες στερήσεις και κατά πόσο μπορούσαν να τις διαχειριστούν και να προσαρμοστούν. Αντιθέτως, τα πρότερα καταθλιπτικά ή αγχωτικά συμπτώματα δεν φαίνεται να επηρέαζαν την δυσaráσκεια των συμμετεχόντων από την καραντίνα, γεγονός που οι ερευνητές αποδίδουν στο ότι αρκετοί συμμετέχοντες με καταθλιπτικά και αγχωτικά στοιχεία ίσως ένιωσαν μια πρόσκαιρη ανακούφιση με το να μην έχουν κοινωνικές συναναστροφές (Brailovskaia & Margraf, 2020).

Στις ΗΠΑ, τη χώρα που έχει πληγεί περισσότερο από τον ιό μέχρι σήμερα, ήδη από τον Απρίλιο, σε διερευνητική ποιοτική έρευνα σχετικά με τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής, οι αναφορές των συμμετεχόντων φανέρωναν το μέγεθος της πίεσης και της αβεβαιότητας που δημιουργεί η επιδημία. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα εμφανίζουν μια σειρά ανησυχιών και άγχος σχετικά με τα ακόλουθα θέματα: οικονομικά προβλήματα και απώλεια εργασίας, ψυχολογικά προβλήματα και κατάχρηση ουσιών, απομόνωση και μοναξιά, παραπληροφόρηση και φόβος για το άγνωστο, ξενοφοβία

(ιδίως οι ασιατικής καταγωγής συμμετέχοντες), αλλαγές στον εργασιακό χώρο, ανησυχία για τους οικείους. Σημαντικό ρόλο στην ένταση και την πρόληψη της όποιας ψυχοπαθολογίας σύμφωνα με τους συμμετέχοντες παίζει στο κοινωνικό κεφάλαιο, το σύνολο των πόρων και του υποστηρικτικού δικτύου φίλων, γονέων, γνωστών (Ogolla Jean-Baptiste και συν., 2020). Αντίστοιχα, η ψυχολογική ανθεκτικότητα υποδεικνύεται ότι μεσολαβεί τη σχέση μεταξύ στρεσογόνων γεγονότων σχετιζόμενων με τον ιό και δημιουργίας ψυχοπαθολογίας: αποτελεί ζητούμενο η ενίσχυση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας, καθώς η βιωμένη ψυχολογική επιβάρυνση και απομόνωση φαίνεται να τη μειώνει και να ευνοεί την εμφάνιση ψυχοπαθολογίας καταθλιπτικής και αγχώδους φύσεως (Barzilay και συν., 2020; Ran και συν., 2020).

Διεθνώς έχει παρατηρηθεί μία αύξηση της κατάθλιψης στο γενικό πληθυσμό που αγγίζει το 25%, νούμερο σχεδόν επταπλάσιο από πριν την κρίση την επιδημία (Bueno-Notivol et al., 2019), γεγονός που αντανακλά την πίεση που ασκεί η κρίση του κορωνοϊού στο γενικό πληθυσμό, κομβικό ζήτημα το οποίο θα κληθούν η επιστημονική κοινότητα και οι φορείς άσκησης πολιτικής να επιλύσουν. Ιδίως ομάδες του πληθυσμού που βρίσκονται ήδη σε δύσκολη θέση ως προς την κοινωνικοποίηση και την άντληση αξιόπιστων πληροφοριών σχετικά με τον ιό, όπως τα άτομα τρίτης ηλικίας που διαβιούν σε οίκους ευγηρίας και τα ΑμεΑ, βιώνουν σε ακόμη μεγαλύτερο βαθμό όλα αυτά τα προαναφερθέντα προβλήματα. Έτσι, καθίσταται βασικό καθήκον η προστασία της σωματικής και ψυχικής τους υγείας και ευεξίας για τις αρμόδιες αρχές αλλά και κάθε πολίτη με στοιχειώδη ευαισθησία και πολιτική αγωγή (Mesa Vieira και συν., 2020).

Πλείστες μελέτες υποδεικνύουν τη σοβαρότητα των επιπτώσεων της πανδημίας του κορωνοϊού στη σωματική και την ψυχική υγεία των πλέον διαφορετικών κοινωνιών (Salari et al., 2020). Ίσως, όμως, ο πιο σημαντικός παράγοντας που σχετίζεται με τη δυσάρεστη εξέλιξη στην ψυχική υγεία του γενικού πληθυσμού αλλά και με σειρά δυσκολιών σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο είναι η κοινωνική αποστασιοποίηση και απομόνωση. Η κοινωνική αποστασιοποίηση και η συνεπαγόμενη πολλές φορές απομόνωση έχει επιπτώσεις και σε σωματικό όπως και σε ψυχολογικό επίπεδο. Έρευνα στο Ηνωμένο Βασίλειο έχει δείξει ότι την περίοδο της αυτοαπομόνωσης, η πτώση του ψυχολογικού ευ ζην καθώς και η αύξηση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης συνδέονται με μειωμένη φυσική δραστηριότητα και υιοθέτηση βλαπτικών συμπεριφορών για τον οργανισμό όπως το κάπνισμα ή η

υπερκατανάλωση αλκοόλ, χωρίς να μπορεί να ξεκαθαριστεί η όποια αιτιακή σχέση (Jacob και συν., 2020). Η ανάλυση προσωπικών μαρτυριών Άγγλων και αναφορών στον ημερήσιο τύπο της Σρι Λάνκα και του Ηνωμένου Βασιλείου δείχνουν το φόβο και την αβεβαιότητα που προκαλεί στα άτομα και την ευρύτερη κοινωνία η πανδημία του κορωνοϊού. Ειδικότερα, κατά τις περιόδους αυτοαπομόνωσης εν μέσω καραντίνας, οι προσωπικές μαρτυρίες φανερώνουν, μέσα από τη χρήση πρώτου προσώπου και αποκάλυψης προσωπικών δυσκολιών, την αρνητική επίδραση της πανδημίας και της κοινωνικής αποστασιοποίησης στην ψυχική υγεία των ατόμων. Παράλληλα, ο βρετανικός τύπος δίνει έμφαση στις αρνητικές επιπτώσεις στο σύστημα υγείας και την οικονομία, ενώ στη Σρι Λάνκα δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στην υιοθέτηση προληπτικών μέτρων, επιδεικνύοντας τις δυσκολίες και το φόβο που υπάρχει και στις δύο κοινωνίες (Herat, 2020).

Η πανδημία και η κοινωνική απομόνωση επηρεάζει όλες τις ηλικίες. Μετα-αναλύσεις, με αφορμή την επιδημία του κορωνοϊού- σε μελέτες των τελευταίων εβδομήντα έξι (76) χρόνων- υποδεικνύουν την αρνητική επίδραση τη μοναξιάς και της απομόνωσης σε παιδιά και εφήβους. Συγκεκριμένα, φαίνεται ότι η διάρκεια της απομόνωσης μοιάζει να παίζει ρόλο στην εμφάνιση βαρέων ψυχολογικών προβλημάτων έως και εννέα χρόνια μετά την απομόνωση, με προεξάρχουσα την κατάθλιψη στα κορίτσια και την κοινωνική φοβία στα αγόρια. Οι ερευνητές κρίνουν ως μάλλον αμφιλεγόμενο μέτρο τον περιορισμό και την απομόνωση των ανηλίκων, καθώς οι έως τώρα έρευνες τονίζουν εμφατικά τη σημασία των συνομηλίκων και των ομάδων αναφοράς στη διαμόρφωση μιας σταθερής κοινωνικής ταυτότητας και στο χτίσιμο μιας θάλλουσας προσωπικότητας (Loades και συν., 2020). Αντίστοιχα, στις μεγαλύτερες ηλικίες οι έρευνες έχουν αναδείξει ότι η απομόνωση εν μέσω καραντίνας συνδέεται με προβλήματα στον ύπνο, ιδίως σε όσα άτομα έχουν ιδιαίτερη ανησυχία σχετικά με τον COVID-19 ή παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα ψυχολογικής ανθεκτικότητας. Οι ερευνητές προτείνουν την εστίαση σε προγράμματα ενίσχυσης της ψυχολογικής ανθεκτικότητας ή της κοινωνικής συνδεσιμότητας και επαφής, ως αντίδοτα στις αρνητικές επιπτώσεις της μοναξιάς (Grossmana και συν., 2020).

Όπως είναι φυσικό, οι άνεργες/-οι και όσοι αναζητούν γενικότερα εργασία εν μέσω της πανδημίας, δεν θα μπορούσαν να μείνουν ανεπηρέαστοι. Όσοι Ολλανδοί αναζητούσαν εργασία ήδη από πριν την καραντίνα, ανήκουν στις ομάδες που έχουν παρουσιάσει μεγαλύτερη αύξηση συμπτωμάτων στρες, άγχους και κατάθλιψης: ωστόσο, οι

ερευνητές αναφέρουν ότι χάρη στο δίκτυ προστασίας και με μια σειρά γενναίων μέτρων υπέρ των ανέργων, ακόμη και αυτή η ομάδα παρουσίασε σχετικά ήπια αύξηση συμπτωμάτων (van der Velden και συν., 2020). Η αγορά εργασίας διεθνώς έχει επηρεαστεί από την πανδημία. Σύμφωνα με του Coibion και των συνεργατών του (2020) ήδη από την πρώτη εβδομάδα του Απριλίου έχει παρατηρηθεί στην ΗΠΑ μείωση του ποσοστού εργαζομένων ως προς τον γενικό πληθυσμό από το 60% στο 52,2%, ποσοστό το οποίο θα αντιστοιχούσε σε είκοσι εκατομμύρια ανέργους και εκτίναξη της ανεργίας στις ΗΠΑ σε επίπεδα μεγαλύτερα από τη Μεγάλη Ύφεση του 1929. Ωστόσο, παρατηρούν ότι με τα κριτήρια με τα οποία κρίνεται κανείς ως άνεργος στις ΗΠΑ, η παρατηρούμενη αύξηση της ανεργίας εμφανίζεται μόλις σε δύο ποσοστιαίες μονάδες από το 4,3% στο 6,2%: τούτο συμβαίνει σύμφωνα με τους ερευνητές επειδή μεγάλο μέρος όσων δεν λογίζονται ως εργαζόμενοι δεν αναζητούν ενεργά εργασία ή βρίσκονται σε πορεία πρόωρης συνταξιοδότησης. Ωστόσο, άλλοι ερευνητές, όπως ο John Komlos (2020) έχουν διαπιστώσει ότι συνήθως στις ΗΠΑ δεν γίνεται διαχωρισμός μεταξύ εργαζομένων με πλήρες ωράριο και μερικής απασχόλησης, ούτε γίνεται επίσης διαχωρισμός των μερικώς απασχολούμενων σε όσους βρίσκονται εθελοντικά σε μερική απασχόληση και σε όσους αναζητούν μια εργασία πλήρους απασχόλησης ή βρέθηκαν να εργάζονται με μειωμένο ωράριο μετά την πανδημία. Αντιθέτως, ο πληθυσμός χωρίζεται από τις κρατικές αρχές απλά σε εργαζόμενους, ανέργους και μη αναζητούντες εργασία: ακόμη και μία ώρα εργασίας την εβδομάδα κατατάσσει το οποιοδήποτε άτομο ως εργαζόμενο. Ακολουθώντας πιο σύνθετους και περιεκτικούς ορισμούς για το ποιος μπορεί να θεωρηθεί άνεργος, όπως ο προαναφερόμενος, ο καθηγητής Komlos καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η ανεργία στις ΗΠΑ τον Μάιο έφτασε το 24,4%. Παρά τις διαφωνίες σχετικά με τον υπολογισμό της ανεργίας και τα κριτήρια με τα οποία θεωρείται κανείς άνεργος, όλοι οι ερευνητές συμφωνούν ως προς τη μεγάλη μείωση του εργατικού δυναμικού, η οποία κρίνεται ως αξιοσημείωτη. Η πανδημία θέτει νέους στόχους για την έρευνα στο πεδίο της ανεργίας. Είναι καθήκον των ερευνητών να μελετήσουν τον αντίκτυπο της ανεργίας σε μειονεκτούσες και μειονοτικές ομάδες, να τους δώσουν φωνή και βήμα μέσα από την έρευνα για να αποτυπωθούν με ακρίβεια τα βιώματά τους. Είναι αναγκαίο να μελετηθεί ο αντίκτυπος της κρίσεως του κορωνοϊού σε ομάδες του πληθυσμού που είναι πιο ευάλωτες στις εργασιακές αλλαγές ή μόλις ξεκινούν τη μετάβασή τους από τις σπουδές στην εύρεση εργασίας, όπως οι νέοι, ο αντίκτυπος της ανεργίας στις οικογένειες με

ανέργους και η δημιουργία προτάσεων αντιμετώπισης της ανεργίας στις νέες συνθήκες (Blustein και συν., 2020)

Η Ελλάδα δεν θα μπορούσε να αποτελέσει εξαίρεση στα κοσμοϊστορικά γεγονότα που λαμβάνουν χώρα και επηρεάζουν τις ζωές δισεκατομμυρίων ανθρώπων με ανεπανάληπτο τρόπο. Στην Ελλάδα, ομολογουμένως, πάρθηκαν μέτρα με έμφαση στην κοινωνική απομόνωση και αποστασιοποίηση αρκετά νωρίς (Fouda et al., 2020; Gountas και συν., 2020), μαζί με αύξηση στον αριθμό των μονάδων εντατικής θεραπείας, τα οποία είχαν αποτελέσματα ειδικά στην πρώτη φάση της πανδημίας. Παράλληλα, η σχετική αύξηση των κρουσμάτων προέρχεται στο γεγονός, σύμφωνα με τον Ayman Fouda και τους συνεργάτες του (2020) σε έναν βαθμό πιθανόν να σχετίζεται με το ότι στην παρούσα φάση γίνονται πιο εκτεταμένοι έλεγχοι από ό,τι στο ξεκίνημα της πανδημίας. Σύμφωνα με μαθηματικά μοντέλα, τα οποία βασίζονται στις διεθνείς τάσεις εξάπλωσης του ιού και το υποθετικό σενάριο της μη λήψης μέτρων, υπολογίζεται ότι η επιδημία θα είχε φέρει το σύστημα υγείας σε οριακή κατάσταση μεταξύ 30 Μαρτίου και 4 Απριλίου, ενώ έχουν αποφευχθεί 4360 θάνατοι (Gountas και συν., 2020). Τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας τονίζουν την αδήριτη ανάγκη για γρήγορη λήψη μέτρων για την αντιμετώπιση της πανδημίας.

Σε άλλη πρόσφατη έρευνα που διεξήχθη τον Απρίλιο στην Ελλάδα, σε δείγμα 2427 ατόμων, υπήρξαν αυξημένα προβλήματα αϋπνίας σε ποσοστό 37,6%, όπου τα πρόβλημα εμφανιζόταν πιο έντονο σε γυναίκες και κατοίκους μεγάλων αστικών κέντρων, ενώ, όσο νεότερες οι ηλικίες, τόσο λιγότερες περιπτώσεις αϋπνίας υπήρχαν. Επιπλέον, φάνηκε ότι όσοι ανησυχούσαν σχετικά με το αν έχουν κολλήσει οι ίδιοι ή οι οικείοι τους τον ιό, βίωναν μοναξιά λόγω των περιορισμών στις μετακινήσεις και διέθεταν τυχόν πρότερα καταθλιπτικά συμπτώματα ήταν πιο επιρρεπείς στο να παρουσιάσουν προβλήματα με τον ύπνο. Επίσης σημαντικός παράγοντας αϋπνίας ήταν η χαμηλή ανεκτικότητα κάποιων συμμετεχόντων στην αβεβαιότητα που προξενεί η πανδημία του κορωνοϊού. Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι είναι μεγάλη η ανάγκη για σαφή πληροφόρηση καθ' όλη τη διάρκεια της πανδημίας, ο εντοπισμός και η φροντίδα ατόμων με έντονη αγχωτική και καταθλιπτική συμπτωματολογία και η ανάγκη γεφύρωσης του χάσματος που δημιουργεί η έλλειψη στενών κοινωνικών επαφών μέσω της χρήσης της τεχνολογίας, όταν επιβάλλονται μέτρα απομόνωσης (Voitsidis et al., 2020).

Σημαντικό είναι να τονίσουμε ότι και ομάδες του πληθυσμού όπως οι φοιτητές έχουν παρουσιάσει την περίοδο του lockdown αύξηση στην αγχώδη και καταθλιπτική συμπτωματολογία. Παράλληλα, παρατηρείται μια ανησυχητική τάση υιοθέτησης συνωμοσιολογικών θεωριών, χωρίς να μπορεί να οριστεί αν είναι προϊόν καταθλιπτικής φύσεως ή ένας μηχανισμός εκ μέρους των φοιτητών προς αντιμετώπιση της κατάθλιψης (Kaparounaki et al., 2020; Patsali et al., 2020), η οποία κρίνεται ως εξόχως ανησυχητική και αναδεικνύει την ανάγκη για σαφέστερη ενημέρωση του κοινού, χωρίς αντιφάσεις (Mesa Vieira και συν., 2020).

Οι εργασιακές συνθήκες και η ανεργία στην Ελλάδα έχουν επίσης επηρεαστεί από την πανδημία. Πολλοί κλάδοι οι οποίοι κατά την περίοδο της καραντίνας δεν θεωρήθηκαν αναγκαίοι παρέμειναν κλειστοί ή υπολειτουργούσαν, με αποτέλεσμα να υπάρχει τεράστια δυσκολία για πολύ κόσμο να εργαστεί. Δεκάδες χιλιάδες εργαζόμενοι, ιδίως όταν ο κλάδος τους δεν αφορούσε την τροφοδοσία και την παροχή υπηρεσιών υγείας ή δεν μπορούσε να παρέχει τις υπηρεσίες του μέσω τηλεργασίας, βρέθηκαν να είναι άνεργοι ή σε κατάσταση συνεχούς επισφάλειας. Παράλληλα, λόγω των περιορισμών στα ταξίδια και της γενικότερης ανασφάλειας που επικρατεί έως σήμερα, υπήρξε θεαματική μείωση του τουρισμού, γεγονός άκρως ανησυχητικό για μια οικονομία όπως η ελληνική, η οποία βασίζεται πολύ στο ξένο συνάλλαγμα. Σε έναν βαθμό, ο αντίκτυπος στην καθημερινότητα εμφανίζεται σχετικά μειωμένος λόγω της επιδοματικής πολιτικής που έχει ακολουθηθεί ως τώρα προς εργαζομένους και των μέτρων στήριξης προς επιχειρήσεις που επηρεάστηκαν από το lockdown, με την προϋπόθεση της διατήρησης των υπαρχόντων θέσεων εργασίας. Ωστόσο, έως το τέλος της χρονιάς προβλέπεται οικονομική ύφεση της τάξεως του 9%-10% (Fouda και συν., 2020; Palomino και συν., 2020). Τους μήνες στους οποίους επιβλήθηκε καραντίνα αλλά και μέσα στο καλοκαίρι, παρατηρήθηκε ότι υπήρξαν πολύ λιγότερες θέσεις εργασίας στον τουρισμό και γενικότερα λιγότερες προσφερόμενες θέσεις εργασίας, λόγω του γενικότερου παγώματος της οικονομίας, η οποία δεν επέτρεπε σε σειρά επιχειρήσεων να αναζητούν προσωπικό αλλά και αρκετοί δυνάμει εργαζόμενοι δεν επεδίωξαν ενεργά την εύρεση εργασίας (Betcherman και συν., 2020).

Θετική παρέμβαση σε ανέργους

Οι θετικές παρεμβάσεις αποτελούν χαρακτηριστικό παράδειγμα της πρακτικής εφαρμογής των αρχών της Θετικής Ψυχολογίας. Υπάρχει μεγάλη βιβλιογραφία σχετικά με τις θετικές παρεμβάσεις. Πολύ συνοπτικά, οι θετικές παρεμβάσεις είναι δομημένα

πρωτόκολλα και ηθελημένες δραστηριότητες οι οποίες εστιάζουν στην τροποποίηση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών. Αφορούν στην ανάπτυξη της θετικότητας, των δυνατών στοιχείων, της ευγνωμοσύνης, της καλοσύνης, της στοχοθεσίας και άλλων πολύ σημαντικών θετικών μεταβλητών. Οι θετικές παρεμβάσεις έχουν σαφείς επιδράσεις στο ευ ζην. Μεταanalύσεις και ανασκοπήσεις προϋπαρχουσών ερευνών έχουν δείξει ότι παράγοντες όπως τα πρότερα επίπεδα κατάθλιψης, η κινητοποίηση, η θετική προδιάθεση απέναντι στις θετικές παρεμβάσεις, η ηλικία και η συνδυαστική ισχύς ποικίλων ασκήσεων της θετικής ψυχολογίας, η χρονική διάρκεια της παρέμβασης μπορούν να επηρεάσουν την αποτελεσματικότητα μιας θετικής παρέμβασης (Bolier και συν., 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009).

Έχουν υπάρξει εκτενείς έρευνες και παρεμβάσεις, οι οποίες ακολουθούν την εννοιολογική σύλληψη των Peterson και Seligman σχετικά με τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, σε πολυποίκιλα πολιτισμικά περιβάλλοντα και πληθυσμιακές ομάδες (McGrath, 2015; Peterson & Seligman, 2004; Ruch και συν., 2010). Σε βιβλιογραφική ανασκόπηση ερευνών, διεξαχθέντων μεταξύ του 2011-2016, η οποία δημοσιεύτηκε το 2018, η Ghielen και οι συνεργάτες της επεδίωξαν να διαλευκάνουν σειρά ερωτημάτων σχετικά με τον συγκεκριμένο τύπο παρεμβάσεων. Ειδικότερα, επεδίωξαν να ελέγξουν κατά πόσο οι παρεμβάσεις των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα επηρεάζουν ευρεία γκάμα επιθυμητών και θετικών μεταβλητών, τον τρόπο που λειτουργούν αυτές οι παρεμβάσεις, καθώς και τους άμεσους και έμμεσους παράγοντες αλλά και τις διαμεσολαβητικές και ενδιάμεσες μεταβλητές που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητά τους. Ακολουθήθηκε το ερμηνευτικό μοντέλο της θετικής δραστηριότητας (Layous & Lyubomirsky, 2012), σύμφωνα με το οποίο κάθε παρέμβαση που βασίζεται σε τέτοιες θετικής φύσεως δραστηριότητες προάγουν μεταβλητές όπως το θετικό συναίσθημα, πρότυπα σκέψης και δράσεως με θετικό πρόσημο και βοηθούν στην κάλυψη και ικανοποίηση ανθρώπινων αναγκών, παράγοντες που με τη σειρά τους επηρεάζουν το συνολικό ευ ζην όσων τις ασκούν. Κάθε φορά, οφείλει κανείς σύμφωνα με τους Layous και Lyubomirsky να λαμβάνει υπ' όψη του στοιχείο όπως τα χαρακτηριστικά μιας δραστηριότητας, όπως η ένταση, η συχνότητα και τα εκάστοτε χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, όπως η κινητοποίηση και η συνειδητή τους προσπάθεια να επωφεληθούν από τις παρεμβάσεις, αλλά και το ταίριασμα δραστηριοτήτων και ατόμων.

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση βάσει του ανωτέρω θεωρητικού πλαισίου, οδήγησε σε συγκεκριμένες απαντήσεις σχετικά με τις παρεμβάσεις για τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα. Η άσκηση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα φάνηκε να συνδέεται με την αύξηση του ευ ζην και των θετικών συναισθημάτων, αλλά και να επηρεάζει θετικά μεταβλητές π.χ. σχετικές με την απόδοση στην εργασία, την κινητοποίηση για ανάληψη δράσεων, γεγονός που φαίνεται να συνδέεται με το γεγονός ότι κατά την άσκηση ή την ταυτοποίηση των δυνατών μας στοιχείων αυξάνει την αυτοπεποίθησή μας και την αίσθηση ότι μπορούμε να επιτύχουμε έναν στόχο. Ακόμη, υπήρξαν μελέτες που συνέδεαν τις παρεμβάσεις των δυνατών στοιχείων με ιατρικούς δείκτες, όπως η βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας. Ως προς την κατάθλιψη, η βιβλιογραφική ανασκόπηση έδειξε ότι οι παρεμβάσεις των δυνατών στοιχείων δεν επηρεάζουν τόσο σημαντικά την κατάθλιψη, ιδίως σε πληθυσμούς με πολύ υψηλά επίπεδα νοσηρότητας, γεγονός που μάλλον σχετίζεται με το γεγονός ότι κάποια άτομα με πολύ βαριές παθολογίες δεν επωφελούνται στον ίδιο βαθμό με άτομα με ήπια ή μέτρια ψυχοπαθολογία. Χαρακτηριστικά των ατόμων όπως η πρότερη αυτογνωσία τους και οι πεποιθήσεις τους περί των δυνατών τους στοιχείων, φαίνεται ότι επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων δυνατών στοιχείων (Proyer και συν., 2015).

Στην ανασκόπηση, φάνηκε επίσης ότι τα θετικά συναισθήματα παίζουν ρόλο διαμεσολαβητικής μεταβλητής που επηρεάζει την ικανοποίηση από τη ζωή, την εργασιακή δέσμευση και το burn-out. Επίσης, δίνεται έμφαση σε παράγοντες όπως η κοινωνική αναγνώριση και καταξίωση των δυνατών στοιχείων των ατόμων (Park & Peterson, 2009) ως διαμεσολαβητική μεταβλητή, καθώς φαίνεται ότι οι παρεμβάσεις που περιλάμβαναν την θετική αξιολόγηση των συμμετεχόντων από άτομα του κοντινού τους περιβάλλοντος αύξανε τα θετικά αποτελέσματα της παρέμβασης, δείχνοντας ότι οι σχεδιασμοί που εμπλέκουν το διαπροσωπικό και κοινωνικό στοιχείο ίσως έχουν πιο δυνατή επίδραση από αναστοχαστικού χαρακτήρα παρεμβάσεις (Ghielen και συν., 2018). Επίσης, οι παρεμβάσεις που περιλάμβαναν αναγνώριση και ταυτόχρονη άσκηση των δυνατών στοιχείων φάνηκε να έχουν τις πιο ισχυρές επιδράσεις.

Αντίστοιχα, έχουν υπάρξει παρεμβάσεις με ειδική εστίαση στην καλοσύνη, την ευγνωμοσύνη και τη συγχώρεση. Ενδεικτικά, οι έως τώρα έρευνες τονίζουν ότι οι πράξεις καλοσύνης, όταν γίνονται συγκεντρωμένες χρονικά και όχι διάσπαρτα μέσα στην εβδομάδα, μπορούν να αυξηθούν τα επίπεδα του υποκειμενικού και ψυχολογικού ευ ζην και να τονώσουν το θετικό συναίσθημα, ενώ, παράλληλα, ισχυροποιούν τους

υπάρχοντες κοινωνικούς δεσμούς αλλά και τη θετική στάση των ατόμων απέναντι σε αγνώστους, τονώνοντας την εμπιστοσύνη προς τρίτους (Layous και συν., 2017; Rowland, 2018; Rowland & Curry, 2018; Zlotowitz και συν., 2018).

Η ευγνωμοσύνη μπορεί να οριστεί ως προδιάθεση και σταθερό χαρακτηριστικό προσωπικότητας που αφορά στην εκτίμηση του καλού που κάνουν οι άλλοι για εμάς και στη διάθεσή μας για ανταπόδοση (Peterson & Seligman, 2004). Έχουν υπάρξει πολλές παρεμβάσεις οι οποίες επιβεβαιώνουν τα οφέλη της ευγνωμοσύνης για την ψυχική υγεία. Ενδεικτικά, σε έρευνα των Kerr, O'Donovan και Pepping, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι σε μια θετική παρέμβαση διάρκειας δύο εβδομάδων, την οποία διηύθυναν οι ίδιοι οι συμμετέχοντες, τα κομμάτια που αφορούσαν την ευγνωμοσύνη μπορούσαν να επηρεάσουν θετικά ποικίλες ψυχολογικές μεταβλητές, ακόμη και αν η ομάδα-στόχος παρουσίαζε βαριά ψυχοπαθολογία όπως κατάθλιψη, μετατραυματικό στρες ή εξάρτηση από ουσίες. Συγκεκριμένα, φάνηκε η άσκηση ευγνωμοσύνης, στην οποία οι συμμετέχοντες έγραφαν πέντε πράγματα για τα οποία ένιωσαν ευγνώμονες την προηγούμενη μέρα, αύξησε τα επίπεδα βιωμένης ευγνωμοσύνης, την ικανοποίηση από τη ζωή, την αισιοδοξία, όπως και τα επίπεδα στρες και άγχους, χωρίς όμως να μειώνει σημαντικά την κατάθλιψη. Το τελευταίο εύρημα δικαιολογείται από τις πολύ βαριές παθολογίες των συμμετεχόντων (Kerr, O'Donovan, & Pepping, 2014).

Σε πρόσφατη βιβλιογραφική ανασκόπηση περί των παρεμβάσεων ευγνωμοσύνης, παρατηρείται ότι η ευγνωμοσύνη ασκεί θετική επίδραση στη σωματική και ψυχική υγεία. Ειδικότερα, έχουν παρατηρηθεί θετικές επιδράσεις της ευγνωμοσύνης στην καρδιαγγειακή λειτουργία και σε φλεγμονές, όπως επίσης και στην ποιότητα του ύπνου. Ως προς την ψυχοπαθολογία, η ευγνωμοσύνη ως χαρακτηριστικό φαίνεται ότι σε διαχρονικές μελέτες σχετίζεται αρνητικά με βασικούς ψυχοπαθολογικούς παράγοντες όπως το άγχος ή η κατάθλιψη και σχετίζεται θετικά με συμπεριφορές προσέγγισης και καλού σχετίζεσθαι με άλλους ανθρώπους, γεγονός το οποίο οδηγεί σε ισχυρότερη αίσθηση νοήματος στη ζωή και θετικών γεγονότων στη ζωή. Σε αμιγώς πειραματικού χαρακτήρα μελέτες, τα αποτελέσματα, μας αναφέρουν οι ερευνητές, έχουν μια πιο μεικτή εικόνα, ενώ υποστηρίζεται ότι σύμφωνα με κάποιες έρευνες η ευγνωμοσύνη ανακόπτει επιθετικές συμπεριφορές στην κοινότητα. Ως προς τις διάφορες πτυχές του ευ ζην, η ανασκόπηση της έως τώρα έρευνας δείχνει ότι για το ψυχολογικό ευ ζην τα αποτελέσματα είναι αντιφατικά και με μικρές σχετικά παρατηρούμενες επιδράσεις, ενώ υπάρχει μεγαλύτερη συμφωνία ως προς το

συναισθηματικό και το κοινωνικό ευ ζην. Ειδικότερα, συναισθηματικά παρατηρείται αύξηση του θετικού συναισθήματος και σχετικά καλή διατήρησή του από τις παρεμβάσεις ευγνωμοσύνης, ενώ για το κοινωνικό ευ ζην, η ευγνωμοσύνη, μέσα σε μη ιεραρχικές και κυριαρχικές σχέσεις, φαίνεται να αυξάνει την φιλοκοινωνική συμπεριφορά του όλων των εμπλεκόμενων (Jans-Beken et al., 2019).

Τέλος, η συγχώρεση ως δυνατό χαρακτηριστικό συνδέεται εννοιολογικά με την αρετή της υπέρβασης και αφορά στην τάση να δίνει μια δεύτερη ευκαιρία σε ανθρώπους που τον έχουν βλάψει με κάποιον τρόπο (Peterson & Seligman, 2004). Οι περισσότερες αν όχι όλες οι εννοιολογήσεις περί συγχώρεσης περιλαμβάνουν την μείωση της πικρίας από μια πρότερη αδικία, την ανάπτυξη ενσυναίσθησης απέναντι στο πρόσωπο που φέρθηκε άδικα και, ει δυνατόν, προσπάθεια αποκατάστασης της σχέσεως σε περίπτωση που αυτή θεωρείται σημαντική (Wade & Worthington, 2005). Σε έρευνα της Charlotte vanOyen Witvliet και συνεργατών της, μελετήθηκε η επίδραση διαφορετικών τρόπων με τους οποίους οι άνθρωποι επιλέγουν θυμηθούν ένα περιστατικό του παρελθόντος, στο οποίο κάποιο άτομο τους είχε προσβάλλει ή βλάψει. Μελετήθηκαν η αναμνησκασμός του παρελθόντος γεγονότος, η συναισθηματική επανεκτίμηση και η καταστολή έκφρασης. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι όσα άτομα βρίσκονταν στη συνθήκη όπου καλούνταν να εφαρμόσουν τη στρατηγική συμπονετικής επανεκτίμησης των συναισθημάτων, αντί της κατάπνιξης των αρνητικών τους συναισθημάτων, εμφάνιζαν θετικό συναίσθημα στις σκέψεις που κατέγραφαν και οι συσπάσεις του προσώπου τους μαρτυρούσαν ότι οι μύες του προσώπου τους παρουσίαζαν μοτίβα όμοια με του χαμόγελου. Δηλαδή όσα άτομα προσπάθησαν να δουν με κατανόηση και συμπόνια το άτομο που τους αδίκησε σημείωσαν θετικό συναίσθημα σε επίπεδο φυσιολογίας και σκέψεων, ενώ οι υπόλοιποι συμμετέχοντες δεν παρουσίασαν τέτοια θετικά αποτελέσματα (vanOyen Witvliet και συν., 2011).

Στην Ελλάδα, έχει υπάρξει πρόσφατη παρέμβαση σχετική με τη συγχώρεση, στην οποία έγινε προσπάθεια να διαμορφωθεί μία παρέμβαση βασισμένη στα ιδιαίτερα πολιτισμικά στοιχεία της Ελλάδος σε δείγμα ενηλίκων. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες κληρώνονταν σε δύο διαφορετικές συνθήκες, όπου από τους συμμετέχοντες ακολουθούνταν τα ίδια βήματα: αναφορά αξία και αναγκαιότητα της συγχώρεσης, ορισμός της έννοιας, ανάκληση ενός τραυματικού γεγονότος, ανάπτυξη συμπονετικής στάσης απέναντι σε αυτόν που φέρθηκε άδικα, αναστοχασμός πάνω σε προσωπικά λάθη και γράμμα ευγνωμοσύνης σε άτομα που συγχώρησαν μια προσβολή, τεχνικές

διατήρησης της συγχώρεσης και της ψυχικής γαλήνης των συμμετεχόντων. Αυτό που διαφοροποιούσε τις συνθήκες ήταν οι πολιτισμικές αναφορές. Δηλαδή, ενώ η πρώτη συνθήκη ήταν ουδέτερη, η δεύτερη είχε αναφορές στην ορθόδοξη παράδοση σε κάθε ένα από τα έξι βήματα της έρευνας: η συγχώρεση στο ορθόδοξο πλαίσιο έχει έναν έντονο χαρακτήρα επανόρθωσης του σχετίζεσθαι και της επαναπροσέγγισης με αμοιβαίο σεβασμό. Το στοιχείο αυτό δεν είναι κεντρικό στους συνήθεις ορισμούς της συγχώρεσης, όπου η έμφαση δίνεται στην απελευθέρωση από τον αρνητισμό. Στόχος ήταν να δουν οι ερευνητές αν θα υπήρχαν διαφορές στην αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων. Οι συμμετέχοντες στη ορθόδοξη χριστιανική συνθήκη παρουσίασαν και υψηλότερα και μακροβιότερα θετικά αποτελέσματα από την τυπική συνθήκη: πιο συγκεκριμένα, παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα ευ ζην –βάσει του μοντέλου PERMA και των διαστάσεων του- μεγαλύτερα επίπεδα συγχώρεσης, καλοσύνης και αυξημένα κίνητρα για καλοσύνη, ενώ είχαν μειωμένη εκδικητική και αποφευκτική διάθεση (Zichnali, Moraitou, Pezirkianidis, & Stalikas, 2019).

Έως τώρα μπορεί να σημειωθεί από τον γράφοντα μία θετική παρέμβαση ειδικά στοχευμένη σε ομάδες ανέργων. Οι Michaël Dambrun και Anne-Laure Dubuy (2014) σχεδίασαν παρέμβαση σε μακροχρόνια ανέργους μίας μικρής γαλλικής πόλης. Το δείγμα τους αποτελείτο από είκοσι έναν εθελοντές, με δώδεκα να υπάγονται στην πειραματική συνθήκη και άλλους εννέα στην ομάδα ελέγχου. Προέβλεψαν ότι η παρέμβαση θα μειώνονταν τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης και θα αυξάνονταν τα επίπεδα του ευ ζην των συμμετεχόντων. Η παρέμβαση διήρκεσε δύο εβδομάδες. Έγιναν πέντε παρεμβάσεις: τρεις την πρώτη εβδομάδα και δύο την δεύτερη εβδομάδα. Οι πρώτες τρεις παρεμβάσεις ήταν η άσκηση αλτρουισμού, τα τρία καλά πράγματα και το γράμμα ευγνωμοσύνης και οι επόμενες δύο η εφαρμογή των δυνατών στοιχείων με σχέδιο δράσης και η άσκηση «μία πόρτα κλείνει, μία πόρτα ανοίγει». Μετρήσεις έγιναν πριν την παρέμβαση, αμέσως μετά και μία εβδομάδα από το πέρας της παρέμβασης. Συνοπτικά, τα αποτελέσματα ήταν πολύ ισχυρά για το άγχος και σημαντικά, αλλά όχι το ίδιο εντυπωσιακά, για την καταθλιπτική συμπτωματολογία. Επίσης, υπήρξε σαφής διαφορά στις κλίμακες του ευ ζην (Dambrun & Dubuy, 2014).

Έρευνες όπως η προαναφερθείσα δείχνουν τη σημασία που έχει η αναπροσαρμογή θετικών παρεμβάσεων σε μειονεκτούσες και στιγματισμένες κοινωνικές ομάδες και την αποτελεσματικότητα που μπορούν να έχουν. Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα συνδέονται θετικά με το ευ ζην και την ψυχολογική ανθεκτικότητα, ενώ αποτελούν

άσκηση με σημαντικά αποτελέσματα στα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους. Συνήθης πρακτική αποτελεί η χρήση των δυνατών στοιχείων με νέο τρόπο και σχέδιο δράσης στη βιβλιογραφία (Gander και συν., 2013; Harzer & Ruch, 2015; Martínez-Martí & Ruch, 2017; Rashid, 2008; Seligman, και συν., 2005).

Είναι σημαντικό για τους ανέργους να αποκτούν επίγνωση των κοινωνικών δικτύων από όπου μπορούν να αντλήσουν υποστήριξη (Rey et al., 2016). Η άσκηση «οι συνδέσεις μου» έχει αντληθεί από το εκπαιδευτικό πακέτο EAGLES EU (Project Eagles, 2017), με σκοπό την ενίσχυση της επίγνωσης των δικτύων που μπορούν να καλλιεργήσουν οι άνεργοι ή στα οποία θα μπορούσαν να στραφούν σε περίπτωση ανάγκης, είτε αυτή αφορά στην εύρεση εργασίας είτε στην κοινωνικοποίηση γενικότερα. Η κοινωνική στήριξη θεωρείται σημαντικός παράγοντας ενίσχυσης της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και ενίσχυσης της ευτυχίας των ατόμων (Dumont & Provost, 1999; Fowler & Christakis, 2009a, 2009b).

Το μοντέλο PERMA και η σχέση του με τα δυνατά στοιχεία

Έχει διεξαχθεί μεγάλος αριθμός ερευνών σχετικά με το ευ ζην και τα δυνατά στοιχεία. Παλαιότερες έρευνες σταθμοί στη μελέτη των δυνατών στοιχείων έχουν δείξει ότι το ευ ζην σχετίζεται κυρίως με τα ακόλουθα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα: ελπίδα, ζέση, αγάπη, ευγνωμοσύνη και περιέργεια (Park και συν., 2004). Ειδικότερα για το μοντέλο PERMA έχουν διαπιστωθεί κάποιες σαφείς σχέσεις συγκεκριμένων δυνατών στοιχείων με την κάθε επιμέρους διάσταση του ευ ζην μέσα από συνδυασμό αυτοαναφορικών δεδομένων και αναφορών τρίτων προσώπων. Πιο συγκεκριμένα, για τα θετικά συναισθήματα –στην έρευνα αναφέρονται ως απόλαυση– έχει διαπιστωθεί δυνατότερη σχέση με τη ζέση, το χιούμορ και την ελπίδα· για τη δέσμευση διαπιστώθηκαν οι δυνατότερες σχέσεις με τη δημιουργικότητα, την περιέργεια, τη φιλομάθεια, τη ζέση, την επιμονή, την αυτορρύθμιση και την ηγεσία· για τις θετικές σχέσεις τα τρία στοιχεία της αγάπης, της καλοσύνης και της ομαδικότητας βρέθηκαν ως τα πιο ισχυρά· για το νόημα ζωής τα πιο συνεκτικά δυνατά στοιχεία ήταν η περιέργεια, η προοπτική, η εκτίμηση της ομορφιάς, η ευγνωμοσύνη, η κοινωνική νοημοσύνη και η πνευματικότητα, ενώ για την επιτυχία τα πιο ισχυρά θετικά στοιχεία με τις πιο δυνατές σχέσεις ήταν η προοπτική, η ζέση και η επιμονή (Wagner και συν., 2019). Επίσης, το χιούμορ αποτελεί ένα ακόμη από τα δυνατά στοιχεία που έχει υποστηριχθεί ερευνητικά ότι σχετίζεται με το ευ ζην και την ικανοποίηση από τη ζωή (Proyer και συν., 2013a). Παρακάτω, θα αναφερθούμε σε πορίσματα σχετικά με τη

σχέση δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και των πυλώνων του μοντέλου PERMA στον ελληνικό χώρο.

Διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία στο ελληνικό πλαίσιο

Στην περίπτωση της Ελλάδας, υπάρχουν ερευνητικά ευρήματα (Pezirkianidis, Stalikas & Moraitou, 2020) σύμφωνα με τα οποία οι πέντε παράγοντες στους οποίους κατηγοριοποιούνται τα δυνατά στοιχεία στον ελληνικό πληθυσμό είναι οι εξής: διαπροσωπική αρετή (π.χ. καλοσύνη, αγάπη, συγχώρεση), διανοητική αρετή (π.χ. δημιουργικότητα, περιέργεια), αρετή της συγκράτησης (π.χ. αυτορρύθμιση), συναισθηματική αρετή (π.χ. ευγνωμοσύνη, ελπίδα) και αρετή της γνώσης (π.χ. φιλομάθεια). Εν γένει, διαπιστώνεται η εμφανής θετική συσχέτιση με πολύ καλούς δείκτες συγκλίνουσας εγκυρότητας με όλες τις επί μέρους μεταβλητές του ευ ζην σύμφωνα με το μοντέλο PERMA, δηλαδή τα θετικά συναισθήματα, τη δέσμευση, τις θετικές σχέσεις, το νόημα ζωής, τα επιτεύγματα, το συνολικό ευ ζην, με εξαίρεση τη σεμνότητα, την αγάπη για μάθηση, την εκτίμηση της ομορφιάς, την αυτορρύθμιση και την αρετή της γνώσης. Επιπλέον, παρατηρείται πολύ σαφής αποκλίνουσα εγκυρότητα των δυνατών στοιχείων και όλων των αρετών, με αρνητική ή μηδενική συσχέτιση, με τα αρνητικά συναισθήματα και τη μοναξιά.

Ειδικότερα, σε σχέση με τα δυνατά στοιχεία που μας ενδιαφέρουν παρατηρούνται οι ακόλουθες τιμές συσχέτισης σε σχέση με τα θετικά συναισθήματα, τη δέσμευση, τις θετικές σχέσεις, το νόημα ζωής, τα επιτεύγματα, το συνολικό ευ ζην, τα αρνητικά συναισθήματα και τη μοναξιά. Για την καλοσύνη, οι τιμές είναι: .19, .27, .30, .17, .13, .25, -.09, -.23. Για τη συγχώρεση, οι τιμές r είναι: .24, .15, .11, .13, .10, .18, -.27, -.13. Για την ευγνωμοσύνη, οι τιμές r είναι: .35, .22, .27, .23, .17, .31, -.05, -.12. Για τη διαπροσωπική αρετή, οι τιμές r είναι: .30, .32, .30, .24, .18, .33, -.10, -.21. Τέλος, για την αρετή της υπέρβασης, στην οποία εντάσσεται η ευγνωμοσύνη στο παρόν μοντέλο, οι τιμές r είναι: .48, .33, .26, .41, .31, .45, -.15, -.21 (Pezirkianidis, Stalikas & Moraitou, 2020).

Η ανεργία τείνει να συνδέεται με την κοινωνική απομόνωση και με βαριά ψυχολογικά προβλήματα όπως η κατάθλιψη ή επεισόδια σχιζοφρένειας (Dieckhoff & Gash, 2015; Ge και συν., 2017; Reininghaus και συν., 2008). Στη διεθνή βιβλιογραφία δίνεται έμφαση στην ύπαρξη υποστηρικτικού δικτύου, είτε αυτό αφορά στην οικογένεια και τους φίλους είτε σε άλλες κοινωνικές επαφές των ανέργων (Drydakakis, 2015; Guo και

συν., 2018; Maddy και συν., 2015; Valera & Boyas, 2019). Άνεργοι οι οποίοι κινητοποιούν το δίκτυό τους (Gayen και συν., 2019) ή το διευρύνουν μέσω διαδικασιών κοινωνικοποίησης όπως, για παράδειγμα, ο εθελοντισμός (Konstam και συν., 2015) φαίνεται να προσλαμβάνονται πιο εύκολα. Οι άνεργοι εμφανίζονται συχνά να μην μπορούν να αξιοποιήσουν προσωπικές δεξιότητες αλλά και να μην έρχονται σε επαφή με άτομα και φορείς όπου θα μπορούσαν να βρουν στήριξη στην κατάσταση όπου βρίσκονται. Έτσι, οι άνεργοι παρουσιάζουν έλλειψη σε κοινωνικούς πόρους, η οποία συμβάλλει στην μείωση του επιπέδου του ευ ζην τους (Zuelke και συν., 2018). Η ανεργία, επίσης, συχνά τραυματίζει την εικόνα του εαυτού και τις σχέσεις με σημαντικούς άλλους (Haid & Seiffge-Krenke, 2013). Η αίσθηση ότι ο άνεργος δέχεται υποστήριξη (Maddy και συν., 2015) είναι σημαντική για την ευεξία και την ψυχολογική του ανθεκτικότητα.

Τα δυνατά στοιχεία τα οποία επιλέγονται στην συγκεκριμένη μελέτη αφορούν στην καλλιέργεια καλών και στενών σχέσεων εγγύτητας με τους άλλους. Η αγάπη αφορά στο νοιάξιμο και την στοργή απέναντι στις στενές μας σχέσεις. Η ευγνωμοσύνη αφορά στην εκτίμηση του καλού που μας έχουν κάνει οι άλλοι. Η καλοσύνη σχετίζεται με την προσφορά απέναντι στους άλλους. Η συγχώρεση είναι η απαλλαγή από το βάρος της εκδικητικότητας απέναντι σε άλλα πρόσωπα (Peterson & Seligman, 2004). Για τον λόγο αυτόν, θεωρούμε ότι υπάρχει εξαιρετικό ενδιαφέρον στη μελέτη της επίδρασης που μπορούν να έχει η καλλιέργεια διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων στο ευ ζην και την ψυχολογική δυσφορία των ανέργων.

Θετικές Παρεμβάσεις μέσω Διαδικτύου

Πεδίο παρέμβασης αποτελεί το διαδίκτυο. Το διαδίκτυο ως χώρος άντλησης δείγματος και ως πεδίο παρέμβασης είναι πολύ διαδεδομένος στη σύγχρονη έρευνα και πρακτική της Θετικής Ψυχολογίας και όχι μόνο (Baños et al., 2017; Gander et al., 2013a; Mitchell, Vella-Brodrick, & Klein, 2013). Μάλιστα, οι θετικές παρεμβάσεις μέσω διαδικτύου στον γενικό πληθυσμό γνωρίζουν άνθιση τα τελευταία χρόνια. Αποτελεί έναν αρκετά δημοφιλή και μη κοστοβόρο τρόπο έρευνας, ο οποίος δε στερείται σε τίποτα, σε σχέση με τους πιο παραδοσιακούς τρόπους διεξαγωγής μίας οποιασδήποτε δομημένης θετικής παρέμβασης. Ειδικότερα, στον κλάδο της Θετικής Ψυχολογίας έχουν διεξαχθεί ποικίλες έρευνες και παρεμβάσεις μέσω διαδικτύου (Baños et al., 2017; Mitchell και συν., 2013; Peters και συν., 2017; Ruch & Proyer, 2015; Schotanus-Dijkstra και συν., 2017; Seligman και συν., 2005). Ενδεικτικά στην έρευνα των Gander,

Proyer και Ruch (2016) κάθε συμμετέχων για μία εβδομάδα έπρεπε κάθε μέρα να θυμάται τρία γεγονότα που σχετίζονταν με μία διάσταση του μοντέλου PERMA (πχ θετικές σχέσεις), είτε ένα γεγονός από κάθε μία από τις διαστάσεις είτε να γράφει για τις παιδικές του αναμνήσεις (συνθήκη ελέγχου). Η παρέμβαση είχε διάρκεια μίας εβδομάδας. Μετρήθηκε η επίδραση της κάθε παρέμβασης στην αύξηση της ευτυχίας και στη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, λαμβάνοντας υπ' όψη ως διαμεσολαβητική μεταβλητή τα αρχικά επίπεδα του ευ ζην πριν την παρέμβαση. Τα αποτελέσματα, έδειξαν ότι οι παρεμβάσεις είχαν σαφή επίδραση στην αύξηση του ευ ζην και στη μείωση των επιπέδων κατάθλιψης έως και έξι μήνες μετά την παρέμβαση (Gander, Proyer, & Ruch, 2016).

Άλλο χαρακτηριστικό παράδειγμα διαδικτυακής έρευνας είναι η μελέτη της Peters και των συνεργατών της (2017), όπου εξετάστηκε η επίδραση ενός προγράμματος αυτοβοήθειας, βασισμένου στη Θετική Ψυχολογία, σε πάσχοντες από χρόνιο πόνο. Συγκρινόμενη με μία διαδικτυακή παρέμβαση αυτοβοήθειας γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας, φάνηκε ότι η παρέμβαση είχε όντως θετική επίδραση στο ευ ζην και μείωνε τα επίπεδα κατάθλιψης. Έχουν παρατηρηθεί επιδράσεις στο ευ ζην και την κατάθλιψη από διαδικτυακές παρεμβάσεις με διάρκεια έως και έξι μήνες μετά το πέρας της παρέμβασης σε κλινικά δείγματα (Peters et al., 2017)

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Βασικός σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας ενός ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, βασισμένου στις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας με στόχο την εμπύχωση των ανέργων στην αναζήτηση εργασίας, μέσα από την εξάσκηση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα των ανέργων συμμετεχόντων του προγράμματος, με διαφορετικό εκπαιδευτικό υπόβαθρο και ηλικία. Πιο συγκεκριμένα, τίθενται ως στόχοι η αύξηση του ευ ζην των συμμετεχόντων και η αύξηση της ψυχολογικής τους ανθεκτικότητας, ενώ παράλληλα επιδιώκεται η μείωση των αρνητικών συμπτωμάτων της ανεργίας που σχετίζονται με το στρες, το άγχος και την καταθλιπτική συμπτωματολογία που δημιουργεί η δυσάρεστη αυτή κατάσταση στις άνεργες και τους ανέργους. Παράλληλα, επιδιώκεται η διερεύνηση του κατά πόσον η παρούσα παρέμβαση θα βοηθήσει τους ανέργους να εκδηλώσουν πιο ενεργές συμπεριφορές αναζήτησης εργασίας, ένας στόχος που είχε τεθεί ως ζητούμενο προς διερεύνηση από παλιότερη έρευνα (Dambrun & Dubuy, 2014).

Το θέμα μπορεί να χαρακτηριστεί σαφώς ως πρωτότυπο. Διότι, στον ελληνικό χώρο τουλάχιστον, δεν έχει δοκιμαστεί οποιαδήποτε παρέμβαση, η οποία να βασίζεται στο θεωρητικό πλαίσιο των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και δη των διαπροσωπικών, παρότι έχουν υπάρξει ως τώρα αξιολογες μελέτες σε σχέση με το πώς συνδέονται τα δυνατά στοιχεία και οι παράγοντες που διαμορφώνονται στον ελληνικό πληθυσμό με το ευ ζην σύμφωνα με το μοντέλο PERMA (Pezirkianidis και συν., 2020).

Το όλο εγχείρημα καθίσταται εξόχως ενδιαφέρον για έναν επιπλέον λόγο: η χρονική συγκυρία στην οποία έχει λάβει χώρα, δηλαδή εν μέσω της πανδημίας του κορωνοϊού, την οποία διανύουμε ακόμη, έχει διαμορφώσει μια νέα, δύσκολη πραγματικότητα. Η ψυχική υγεία όλων δοκιμάζεται και, έτι περαιτέρω, των ευάλωτων ομάδων του πληθυσμού, όπως είναι οι άνεργοι, καθώς οι αλλαγές που συντελούνται στην αγορά εργασίας είναι ραγδαίες και μεγάλο μέρος του εργατικού δυναμικού βρίσκει δυσκολία στην επανένταξή του. Η κατάθλιψη και οι αγχώδεις διαταραχές βρίσκονται σε έξαρση, ως παρεπόμενα της γενικευμένης αγωνίας και ανασφάλειας που δημιουργεί η πανδημία σε όλους τους τομείς της ζωής.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

Σε αυτό το σημείο, τίθενται τα βασικά ερευνητικά μας ερωτήματα.

1. Μπορεί μία θετική παρέμβαση να έχει κάποια οποιαδήποτε αποτελεσματικότητα σε πληθυσμό ανέργων και δη μέσω διαδικτύου;
2. Ποιες υποκλίμακες του ευ ζην, κατά το μοντέλο PERMA, θα επηρεαστούν περισσότερο από τις ασκήσεις των δυνατών στοιχείων οι οποίες έχουν κυρίως διαπροσωπικό χαρακτήρα;
3. Θα υπάρξει σαφής μείωση των δεικτών ψυχολογικής δυσφορίας των ανέργων (στρες, άγχος, κατάθλιψη) και αν ναι, ποιων; Θα υπάρξει στατιστικά σημαντική αύξηση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας στο δείγμα μας;
4. Θα υπάρχει αντίκτυπος αμέσως μετά από την παρέμβαση, μία εβδομάδα μετά και ένα μήνα ύστερα;
5. Μπορεί η βελτίωση των ψυχολογικών μεταβλητών να συνδεθεί με συγκριμένες μετρήσιμες συμπεριφορές που θα αναδεικνύουν ότι οι άνεργοι έχουν μεγαλύτερη κινητοποίηση για εύρεση εργασίας πχ αποστολή περισσότερων βιογραφικών, περισσότερη συμμετοχή σε συνεντεύξεις;

ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

Βάσει όσων περιεγράφηκαν παραπάνω, μια βασική μας υπόθεση είναι ότι τα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία που επιλέγονται στην παρούσα παρέμβαση θα επιδράσουν πρωτίστως στο δείκτη των θετικών συναισθημάτων και των θετικών σχέσεων, όπως φαίνεται σε έρευνα σχετικά με τη σχέση δυνατών στοιχείων και ευ ζην στον ελληνικό πληθυσμό (Pezirkianidis, και συν., 2020). Την παραπάνω υπόθεση στηρίζουν πρότερες έρευνες σχετικά με τα συγκεκριμένα δυνατά στοιχεία. Ειδικότερα, για την καλοσύνη υπάρχει ομοφωνία για το θετικό της ρόλο στη ανύψωση της θετικότητας, το χτίσιμο σχέσεων εμπιστοσύνης και στη μεταδοτικότητα που μπορεί να έχει η ευτυχία μέσα σε ένα κοινωνικό δίκτυο όπου γίνονται καλές πράξεις και οι άνθρωποι μοιράζονται μεταξύ τους ευχάριστα νέα (Fowler & Christakis, 2009b, 2009a; Hutcherson, Seppala, & Gross, 2008; Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, & Fredrickson, 2006; Rowland & Curry, 2018; Zlotowitz et al., 2018). Ως προς την ευγνωμοσύνη, γνωρίζουμε ότι οι μέχρι τώρα έρευνες δείχνουν ότι έχει αξιολογικά αποτελέσματα στην αντιληπτή σωματική υγεία, στο συναισθηματικό ευ ζην και την αίσθηση ικανοποίησης από τη ζωή, ότι μειώνει το στρες και το βιωμένο άγχος, ενώ βοηθάει στο χτίσιμο καλών σχέσεων, όπως στην περίπτωση των παντρεμένων, μεταξύ συγγενών ή και μεταξύ φίλων και γνωστών (Bartlett & DeSteno, 2006; Emmons & McCullough, 2003; F. D. Fincham & May, 2020b; Jans-Beken et al., 2019). Για τη συγχώρεση, οι έως τώρα έρευνες δείχνουν ότι συμβάλλει θετικά στην επίλυση εσωτερικών συγκρούσεων και στη διασφάλιση υγιέστερων σχέσεων, αλλά αυξάνει και το θετικό συναίσθημα και την τάση για καλοσύνη, μειώνοντας παράλληλα τα επίπεδα κατάθλιψης (F. D. Fincham & May, 2020a; vanOyen Witvliet, Knoll, Hinman, & DeYoung, 2010; Worthington & Scherer, 2004; Zichnali et al., 2019). Ακόμη, υποθέτουμε ότι, σε σχέση με άλλες πτυχές του ευ ζην, ο τομέας των επιτευγμάτων θα δεχτεί τις μικρότερες επιδράσεις, καθώς είναι αυτός που συνδέεται λιγότερο με τη διαπροσωπική αρετή στον ελληνικό πληθυσμό (Pezirkianidis, και συν., 2020).

Παράλληλα, επειδή το διαπροσωπικό στοιχείο είναι έντονο στα δυνατά χαρακτηριστικά επί των οποίων καλούνται οι συμμετέχοντες να εξασκηθούν, μαζί με το γεγονός ότι στον ελληνικό πληθυσμό η καλοσύνη, η ευγνωμοσύνη και η συγχώρεση δεν σχετίζονται τόσο έντονα με τα επιτεύγματα και το νόημα ζωής δεν αναμένουμε μικρότερες επιδράσεις από την παρέμβασή μας. Ακόμη, αναμένουμε ότι το στοιχείο της δέσμευσης στο PERMA Profiler θα επηρεαστεί θετικά. Μπορεί αρχικά η υπόθεση

να μοιάζει μη αναμενόμενη, καθώς ο συγκεκριμένος δείκτης παρουσιάζει τα πιο αδύναμα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά, εννοώντας ότι οι τρεις προτάσεις του δεν συσχετίζονται άμεσα και μελετούν διαφορετικές πτυχές της δέσμευσης, μειώνοντας την συγκλίνουσα εγκυρότητα και την ομοιογένεια της υποκλίμακας. Ωστόσο, επειδή στον ελληνικό πληθυσμό τα περισσότερα στοιχεία από όσα έχουμε επιλέξει δείχνουν να παρουσιάζουν καλή συσχέτιση με τον παράγοντα της δέσμευσης, θεωρούμε ότι θα υπάρξει θετική επίδραση (Pezirkianidis et al., 2020; Pezirkianidis, Stalikas, Lakioti, & Yotsidi, 2019a).

Για τη σχέση μεταξύ του ευ ζην και των δεικτών ψυχολογικής δυσφορίας της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες, αναμένεται βάσει πρότερων μετρήσεων στα πλαίσια στάθμισης του εργαλείου PERMA Profiler ότι και οι τρεις δείκτες θα παρουσιάσουν μείωση (Pezirkianidis, Stalikas, Lakioti, & Yotsidi, 2019b). Η άποψη μας αυτή αιτιολογείται βάσει του γεγονότος ότι οι υποστηρικτικές διαπροσωπικές σχέσεις και οι δεσμοί όπου εστιάζουν τα επιλεγθέντα δυνατά στοιχεία φαίνεται ότι συμβάλλουν στην ανάπτυξη του ευ ζην και μειώνουν εν γένει τις αρνητικές συνέπειες του άγχους, του στρες, της κατάθλιψης και της μοναξιάς, καθώς και τα τρία δυνατά στοιχεία στα οποία εστιάζουμε είναι ιδιαιτέρως σχεσιακά (Carmichael et al., 2015; Nwoke et al., 2017). Παράλληλα, επειδή η κατάσταση ανεργίας αποτελεί έναν έντονα αγχογόνο παράγοντα, μαζί με την πρωτόγνωρη κατάσταση της πανδημίας, αναμένουμε οι επιδράσεις της παρέμβασης στο άγχος να είναι πιο μικρές (Barzilay και συν., 2020; Howe και συν., 2012; Lim και συν., 2016)

Για την όποια σχέση μεταξύ των δεικτών του ευ ζην και της ψυχολογικής ανθεκτικότητας ως δυνατότητα ανάκαμψης από δυσκολίες και ανταπόκριση στο στρες (Smith και συν., 2008), πιθανολογείται ότι θα παρουσιάσει αύξηση των επιπέδων της όπως έχει συμβεί σε άλλες έρευνες (Meyers και συν., 2015). Ειδικότερα, είναι γνωστό πώς τα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία αυξάνουν το ευ ζην εντονότερα στους δείκτες των θετικών συναισθημάτων και των θετικών σχέσεων (Pezirkianidis και συν., 2019b) και τα θετικά συναισθήματα χτίζουν την ψυχολογική ανθεκτικότητα μέσα από την ανάπτυξη σωματικών, κοινωνικών, ψυχολογικών και γνωστικών πόρων που ενισχύουν την αίσθηση αποτελεσματικότητας, η οποία είναι βασικό στοιχείο της ψυχολογικής ανθεκτικότητας (Cohn και συν., 2009).

Ως προς τις μετρήσιμες συμπεριφορές, αναμένουμε αύξηση των συμπεριφορών αναζήτησης εργασίας, όπως η αποστολή βιογραφικών, η παρουσία σε συνεντεύξεις, η δημιουργία προφίλ σε ιστοσελίδες δικτύωσης σχετικά με την εύρεση εργασίας, η προσπάθεια συμμετοχής σε ημερίδες ή επιμορφώσεις μέσα στο διάστημα όπου θα γίνονται οι μετα-μετρήσεις, δηλαδή έως και ένα μήνα. Αυτό θεωρούμε ότι πιθανό να συμβεί, διότι οι συμμετέχοντες, μέσω των ασκήσεων, θα βιώσουν αύξηση των θετικών συναισθημάτων, τα οποία- σύμφωνα με τη θεωρία διεύρυνσης και δόμησης των θετικών συναισθημάτων- οδηγούν σε πιο ευέλικτους και πρωτότυπους τρόπους σκέψης και δράσης (Fredrickson, 2001, 2004, 2006; Van Cappellenki και συν., 2018).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Από τα 49 άνεργα άτομα που συμμετείχαν αρχικά στην έρευνα, παρέμειναν σταθερά και ολοκλήρωσαν με συνέπεια το πρόγραμμα 10 άτομα. Εξ αυτών, 5 άτομα (50%) ήταν γυναίκες και 5 (50%) ήταν άνδρες. Ως προς την ηλικία, 5 άτομα (50%) ήταν ηλικίας από 18 έως 29 ετών, τα 2 (20%) από 30 μέχρι 39 ετών, τα 2 (20%) από 40 μέχρι 49 ετών και ένα άτομο (10%) άνω των 50 ετών. Ως προς το εκπαιδευτικό επίπεδο των συμμετεχουσών και συμμετεχόντων, 1 άτομο (10%) ήταν απόφοιτος Λυκείου, 1 (10%) ήταν απόφοιτος ΙΕΚ, 5 (50%) ήταν απόφοιτοι ΑΕΙ/ΤΕΙ και 3 άτομα (30%) ήταν απόφοιτοι Μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών. Ως προς την οικογενειακή τους κατάσταση, 7 (70%) άτομα ήταν ανύπαντρα, 2 (20%) παντρεμένα, 1 (2%) άτομο διαζευγμένο. Ως προς τον αριθμό των παιδιών, οι 8 συμμετέχοντες (80%) δεν είχαν παιδιά, 1 άτομο (20%) είχε 2 παιδιά και 1 άτομο (20%) δήλωσε ότι είχε 4 παιδιά. Σε σχέση με το ερώτημα πόσοι είναι οι εργαζόμενοι σε κάθε οικογένεια, 1 άτομο (10%) απάντησε 0, 3 άτομα (30%) απάντησαν ότι στην οικογένειά τους υπήρχε ένας εργαζόμενος, 6 συμμετέχοντες (60%) απάντησαν ότι στην οικογένειά τους εργάζονται 2 άτομα. Ως προς το χρόνο ανεργίας, 5 άτομα (50%) δήλωσαν ότι ήταν άνεργα έως και 12 μήνες, 2 άτομα (20%) δήλωσαν έως και 24 μήνες ανεργίας, 1 άτομο (10%) δήλωσε έως και 36 μήνες ανεργίας, 2 άτομα (20%) δήλωσαν ότι ήταν άνεργα έως και 48 μήνες. Ως προς τις πηγές εισοδήματος, 2 συμμετέχοντες (20%) δήλωσαν εισόδημα από κάποιο είδος εργασίας ή απασχόλησης, 2 (20%) λαμβάνουν κάποιο είδος επιδόματος όπως ανεργίας ή κοινωνικό επίδομα αλληλεγγύης (ΚΕΑ), 5 άτομα (50%) λαμβάνουν κάποια βοήθεια από την οικογένειά τους, 1 (10%) δήλωσε ότι βιοπορίζεται από κάποια αδήλωτη εργασία.

Σε σχέση με τις συμπεριφορές αναζήτησης εργασίας, η εικόνα του αρχικού δείγματος ήταν η εξής. Ως προς την αποστολή βιογραφικών σημειωμάτων, 5 άτομα (50%) έστειλαν βιογραφικά, ενώ 5 (50%) όχι. Ως προς τη συμμετοχή σε συνεντεύξεις, 3 άτομα (30%) είχαν συμμετάσχει, ενώ 7 (70%) όχι. Ως προς την παρακολούθηση κάποιας μορφής επιμόρφωσης, 6 άτομα (60%) απάντησαν καταφατικά, ενώ 4 (40%) αρνητικά. Στο ερώτημα αν έχουν έρθει σε επικοινωνία με άτομα του ευρύτερου περιβάλλοντός τους, ώστε να τους βοηθήσουν στην εύρεση εργασίας, 6 άτομα (60%) απάντησαν καταφατικά, ενώ 4 (40%) αρνητικά. Τα δημογραφικά στοιχεία του δείγματος φαίνονται αναλυτικότερα στον Πίνακα 1.

Ψυχομετρικά Εργαλεία

VIA-120

Στην πρωτότυπη έκδοση ο μέσος δείκτης αξιοπιστίας Cronbach α για τις 24 κλίμακες είναι 0.79, ελαφρώς κάτω από το 0.83 του πρωτότυπου VIA-IS με τις 240 δηλώσεις (items). Στο παρόν ερωτηματολόγιο, αφαιρέθηκαν από την κάθε κλίμακα 5 δηλώσεις με τις υψηλότερες διορθωμένες συσχετίσεις. Με τον τρόπο αυτό προέκυψαν 120 δηλώσεις, πέντε για κάθε μία από τις 24 υποκλίμακες δυνατών στοιχείων. Οι συμμετέχοντες δηλώνουν τον βαθμό στον οποίο τους εκφράζει κάθε πρόταση από το 4 «μου ταιριάζει πάρα πολύ» μέχρι το 0 «δεν μου ταιριάζει καθόλου» (Littman-Ovadia, 2015; Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). Στην Ελλάδα, έχει γίνει στάθμιση και έχει βρεθεί μοτίβο πέντε παραγόντων-αρετών (διαπροσωπική, διανοητική, αυτοσυγκράτηση, συναισθηματική και αρετή της γνώσης). Η εσωτερική εγκυρότητα του εργαλείου ήταν ίση με $\alpha=.96$ και για τις πέντε αρετές-παράγοντες ήταν αντίστοιχα .92, .91, .86, .89, .81 (Pezirkianidis, και συν., in press). Το εργαλείο χρησιμοποιήθηκε ως σημείο αναφοράς για τις ασκήσεις του προγράμματος.

PERMA-Profiler

Το ψυχομετρικό εργαλείο μετράει με 23 προτάσεις τα πέντε συστατικά του ευ ζην κατά το μοντέλο PERMA του Seligman (Butler & Kern, 2016), δηλαδή θετικά συναισθήματα, δέσμευση, θετικές σχέσεις, νόημα και επιτεύγματα. Κάθε ένα από αυτά τα στοιχεία καλύπτεται από τρία ερωτήματα. Οι υπόλοιπες 8 προτάσεις μετρούν το συνολικό ευ ζην (1), τα αρνητικά συναισθήματα (3), την μοναξιά (1) και την φυσική υγεία (3). Το κάθε ερώτημα απαντάται σε ενδεκαβάθμια κλίμακα Likert από το 0 «καθόλου» έως το 10 «απόλυτα». Τα Cronbach α στην ελληνική στάθμιση είναι: θετικά

συναισθήματα .83, δέσμευση .56, θετικές σχέσεις .74, νόημα .78, επιτεύγματα .72, συνολικό ευ ζην .91, αρνητικά συναισθήματα .68, φυσική υγεία .85 (Pezirkianidis και συν., 2019).

Στην παρούσα έρευνα, στην πρώτη μέτρηση τα Cronbach α ήταν: θετικά συναισθήματα .83, δέσμευση .647, θετικές σχέσεις .759, νόημα .837, επιτεύγματα .810, συνολικό ευ ζην .910, αρνητικά συναισθήματα .585, σωματική υγεία .807. Στη δεύτερη μέτρηση, τα Cronbach α ήταν: θετικά συναισθήματα .953, δέσμευση .795, θετικές σχέσεις .941, νόημα .746, επιτεύγματα .841, συνολικό ευ ζην .952, αρνητικά συναισθήματα .962, σωματική υγεία .939. Αντίστοιχα, στην τρίτη μέτρηση τα Cronbach α ήταν: θετικά συναισθήματα .904, δέσμευση .899, θετικές σχέσεις .925, νόημα .954, επιτεύγματα .939, συνολικό ευ ζην .979, αρνητικά συναισθήματα .839, σωματική υγεία .903. Τέλος, στην τέταρτη μέτρηση, τα Cronbach α ήταν: θετικά συναισθήματα .980, δέσμευση .787, θετικές σχέσεις .778, νόημα .908, επιτεύγματα .828, συνολικό ευ ζην .954, αρνητικά συναισθήματα .906, σωματική υγεία .908.

DASS-21

Το DASS-21 αποτελεί συντομευμένη εκδοχή του DASS 42 (Lovibond & Lovibond, 1995; Lyrakos και συν., 2011). Αποτελείται από τρεις κλίμακες (Άγχος, Στρες, Κατάθλιψη) με κάθε υποκλίμακα να περιλαμβάνει επτά ερωτήματα. Οι συμμετέχοντες εκφράζουν σε κλίμακες Likert (όπου 0= δεν ίσχυσε καθόλου για μένα, 3= είχε ισχύ για μένα πολύ ή τις περισσότερες φορές) πόσο τους εκφράζει το περιεχόμενο της εκάστοτε πρότασης. Οι τιμές κάθε ξεχωριστής κλίμακας αθροίζονται στο τέλος για να εξαχθεί μία συνολική τιμή της αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης, με ανώτερο βαθμό το 62. Η κλίμακα σε πρόσφατη ελληνική στάθμιση παρουσιάζει αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας Cronbach α= 0,93. Η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας έχει ως εξής: για την κλίμακα κατάθλιψης α=0.85, για το άγχος α=0.84 και για το στρες α= 0.84 (Pezirkianidis και συν., 2018).

Στην παρούσα έρευνα, οι τιμές Cronbach α στις τέσσερις μετρήσεις για την κατάθλιψη ήταν: .875, .951, .949, .896. Για το άγχος οι τιμές ήταν .851, .916, .862 και .903 αντίστοιχα. Τέλος, για το στρες, οι τιμές του δείκτη αξιοπιστίας Cronbach α ήταν: .913, .927, .944 και .874.

Σύντομη Κλίμακα Μέτρησης Ψυχολογικής Ανθεκτικότητας (Brief Resilience Scale- BRS)

Η Σύντομη Κλίμακα Ανθεκτικότητας (B. W. Smith et al., 2008) έχει κατασκευαστεί ώστε να μετράει όχι τους υποστηρικτικούς παράγοντες της ανθεκτικότητας αλλά την ίδια την έννοια καθ' αυτή ως ανάκαμψη από τις δυσκολίες και ικανότητα ανταπόκρισης στο στρες. Η κλίμακα αποτελείται από 6 προτάσεις. Οι προτάσεις 1, 3, 5 μετρούνται κανονικά ενώ οι 2, 4, 6 αντιστρέφονται πριν προστεθούν με τις υπόλοιπες και διαιρεθούν για να υπολογιστεί το σκορ. Στην Ελλάδα, έχει χορηγηθεί και σταθμιστεί σε ενήλικο πληθυσμό (Kyriazos και συν., 2018). Η ελληνική εκδοχή της κλίμακας παρουσιάζει ικανοποιητική αξιοπιστία στον κάθε έναν από τους δύο παράγοντες που προέκυψαν μέσω διερευνητικών και επιβεβαιωτικών αναλύσεων παραγόντων (BRS1, BRS2) και στο σύνολο (BRS total) αντίστοιχα με τιμές Cronbach α: .69, .74, .80 και Omega ω: .75, .65, .78. Στην παρούσα έρευνα, οι τιμές για τον παράγοντα BRS1 (δηλαδή, για τις προτάσεις που δεν παρουσιάζουν αντιστροφή στην κλίμακα) οι τιμές του Cronbach α για την κάθε μέτρηση είναι: .658, .904, .900 και .914. Αντίστοιχα, οι τιμές του δείκτη Cronbach α για τις τέσσερις μετρήσεις του παράγοντα BRS2 (των προτάσεων που παρουσιάζουν αντιστροφή στην κλίμακα) είναι: .788, .771, .548 και .915. Τέλος, για το σύνολο των προτάσεων της κλίμακας οι τιμές του Cronbach α έχουν ως εξής: .816, .910, .846 και .941.

Διαδικασία

Οι 49 αρχικοί συμμετέχοντες και συμμετέχουσες στην παρούσα έρευνα προήλθαν από δείγμα το οποίο αντλήθηκε μέσω διαφόρων ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης και από την σελίδα ΕΕΘΕΨΥ, όπου έγινε ανάρτηση προωθητικής αφίσας της έρευνας. Στην προωθητική αφίσα δίνονταν κάποιες πρώτες βασικές πληροφορίες για τον σκοπό της έρευνας, μαζί με το e-mail του ερευνητή. Εν συνεχεία, σε όσους εκδήλωναν ενδιαφέρον συμμετοχής, αποστέλλετο η αρχική Google form συγκατάθεσης.

Στη φόρμα συγκατάθεσης οι συμμετέχοντες ενημερώνονται για τον σκοπό της έρευνας και δίνουν τη διεύθυνση τηλεφωνικού τους ταχυδρομείου για επικοινωνία και αποστολή των εκάστοτε οδηγιών. Στα δημογραφικά τους στοιχεία αναφέρεται το φύλο, η ηλικία, η εθνικότητα, το επίπεδο εκπαίδευσης, η οικογενειακή κατάσταση, η κατάσταση ανεργίας ή μη, η ύπαρξη ή μη παιδιών και εργαζομένων στην οικογένεια και οι πηγές εισοδήματος, αν υπάρχουν και ο χρόνος ανεργίας σε μήνες.

Στις ενδιαφερόμενες και τους ενδιαφερόμενους που είχαν συμπληρώσει τη φόρμα συγκατάθεσης, απεστέλλετο ομαδικό μήνυμα, κατά προτίμηση στην αρχή της εβδομάδας, στο οποίο επικολλάτο ο σύνδεσμος κάθε άσκησης, με τις βασικές οδηγίες και τον τρόπο εκτέλεσής της. Στο τέλος της εβδομάδας, απεστέλλετο ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της χρησιμότητας και των συναισθημάτων που προκαλούσε κάθε άσκηση. Ειδικότερα, ζητείτο σε κλίμακες να αξιολογήσουν πόσο ενδιαφέρουσες και χρήσιμες τους φάνηκαν οι ασκήσεις σε οκταβάθμιες κλίμακες από το 0= καθόλου έως το 7= πάρα πολύ. Σε κάθε φόρμα, για όλες τις ασκήσεις, υπήρχε μια ανοιχτή ερώτηση, στην οποία ο κάθε συμμετέχων ερωτάτο σχετικά με τα συναισθήματα που του προκάλεσε η εκάστοτε άσκηση και τι θεωρούσε ότι αποκόμισε. Το ερώτημα αυτό προστέθηκε για να υπάρχει έλεγχος σχετικά με την ενεργό συμμετοχή των ανέργων στη διαδικασία. Στο τέλος κάθε φόρμας αξιολόγησης, υπήρχε ένα μήνυμα εκπαιδευτικού χαρακτήρα, το οποίο αναφερόταν στη λογική πάνω στην οποία δομήθηκε η κάθε άσκηση, στο σκοπό της και σε πρότερα ερευνητικά πορίσματα.

Σημαντικά, ήταν επίσης τα ερωτηματολόγια που χορηγούνταν πριν την έναρξη της παρέμβασης και στις μεταμετρήσεις, στα οποία γινόταν καταγραφή σχετικά με τις συμπεριφορές αναζήτησης εργασίας, τα οποία αφορούν σε συμπεριφορές όπως η αποστολή βιογραφικών, η συμμετοχή σε συνεντεύξεις, η παρακολούθηση επιμορφώσεων, η απεύθυνση των ανέργων σε μέλη του κοινωνικού τους περιγύρου.

Συνολικά, έλαβαν χώρα τέσσερες μετρήσεις, μία πριν τη διεξαγωγή του προγράμματος και άλλες τρεις εκ των υστέρων. Συγκεκριμένα, η δεύτερη μέτρηση να έγινε αμέσως μετά την ολοκλήρωσή του προγράμματος, η τρίτη μέτρηση μία εβδομάδα μετά το πέρας του προγράμματος και τη τελική μέτρηση να λαμβάνει χώρα έναν μήνα μετά.

Θετικές Παρεμβάσεις της παρούσας έρευνας

Βάσει του πλαισίου, του πληθυσμού και της βιβλιογραφίας σχετικά με τα δυνατά στοιχεία και το ευ ζην, επιλέχθηκαν ορισμένες παρεμβάσεις. Θεωρήθηκε σωστό να χωριστούν σε μία έως δύο την εβδομάδα, πρακτική η οποία έχει επαναληφθεί στο παρελθόν (Dambrun & Dubuy, 2014) και η οποία εικάζαμε ότι δεν θα επιβαρύνει τους συμμετέχοντες υπέρ του δέοντος.

Συγκεκριμένα, για την πρώτη εβδομάδα επιλέχθηκε η άσκηση «χρήσης των δυνατών στοιχείων με καινούριο τρόπο». Στη δεύτερη εβδομάδα έλαβαν χώρα οι ασκήσεις «τρία καλά πράγματα» και «γράμμα ευγνωμοσύνης». Στην τρίτη εβδομάδα, στο πρόγραμμα

πριλαμβάνονταν οι ασκήσεις «πέντε πράξεις καλοσύνης» και ο κύκλος των συνδέσεων. Στην τέταρτη εβδομάδα, έγινε μία άσκηση σχετική με τη συγχώρεση.

«Χρήση των δυνατών στοιχείων με καινούριο τρόπο»

Οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν στην πρώτη συνάντηση το VIA-120, στην ελληνική έκδοση. Από τα σκορ των τεστ θα προκύπτουν τα πέντε κορυφαία δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα των συμμετεχόντων.

Εν συνεχεία, σε επόμενο μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, ενημερώνονται πιο αναλυτικά για το τι είναι τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, τα αποτελέσματα του τεστ τους και τους ζητείται για μία εβδομάδα να χρησιμοποιήσουν τα πέντε κορυφαία δυνατά στοιχεία με καινούριο τρόπο κάθε μέρα (M. E. P. Seligman et al., 2005).

Η άσκηση στο τέλος της εβδομάδας περιλαμβάνει και καταγραφή των πράξεων και των εντυπώσεων που προκλήθηκαν. Τοιουτοτρόπως, οι συμμετέχοντες γράφουν για την εμπειρία τους, απαντώντας σε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου και κλίμακες.

«Τρία καλά πράγματα»

Οι συμμετέχοντες στη δεύτερη εβδομάδα γράφουν κάθε ημέρα, κατά προτίμηση το βράδυ πριν κοιμηθούν, σε ένα ημερολόγιο τρία καλά πράγματα που τους συνέβησαν μέσα στην ημέρα που πέρασε. Οι συμμετέχοντες καλούνται να εκτελούν την δραστηριότητα για μία εβδομάδα (M. E. P. Seligman et al., 2005). Στο τέλος της εβδομάδας, γράφουν για την εμπειρία τους, απαντώντας σε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου και κλίμακες.

«Γράμμα ευγνωμοσύνης»

Το γράμμα ευγνωμοσύνης είναι ένα κείμενο που γράφουν οι συμμετέχοντες, απευθυνόμενοι σε ένα κοντινό τους πρόσωπο είτε από το παρελθόν είτε το παρόν, το οποίο οι ίδιοι θεωρούν ότι δεν έχουν ευχαριστήσει επαρκώς για όσα έχει κάνει. Το παραδίδουν αυτοπροσώπως στο πρόσωπο εκείνο, εάν το επιθυμούν (Seligman et al., 2005). Στο τέλος της εβδομάδας, γράφουν για την εμπειρία τους, απαντώντας σε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου και κλίμακες. Η άσκηση γίνεται παράλληλα με την «άσκηση τρία πράγματα».

«Πέντε καλές πράξεις μέσα σε μία ημέρα της εβδομάδας»

Οι άνθρωποι είναι φύσει κοινωνικά όντα και η φιλοκοινωνική συμπεριφορά είναι ένα ζητούμενο στις σύγχρονες κοινωνίες. Οι έρευνες έχουν δείξει ότι οι πράξεις καλοσύνης απέναντι σε κοντινά πρόσωπα ή και αγνώστους έχουν σημαντική επίδραση σε θετικούς

δείκτες (Rowland, 2018; Rowland & Curry, 2018). Είναι σημαντικό, σύμφωνα με τις έως τώρα έρευνες, οι πράξεις καλοσύνης να μην γίνονται διάσπαρτες μέσα στην εβδομάδα, αλλά συγκεντρωμένες σε μία ημέρα. Έπειτα από σχετική ενημέρωση, οι συμμετέχοντες διαλέγουν μία ημέρα για την οποία δεσμεύονται ότι θα κάνουν πέντε καλές πράξεις, τις οποίες καταγράφουν σε ένα χαρτί (Sin & Lyubomirsky, 2009). Στο τέλος της εβδομάδας, γράφουν για την εμπειρία τους, απαντώντας σε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου και κλίμακες.

«Οι συνδέσεις μου»

Στην τρίτη συνάντηση, κάθε συμμετέχων λαμβάνει με μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου το φύλλο εργασίας «Οι συνδέσεις μου». Στην καρτέλα υπάρχουν τέσσερις ομόκεντροι κύκλοι. Στον κεντρικό βρίσκεται η λέξη «ΕΓΩ», δηλαδή ο συμμετέχων. Κάθε συμμετέχων, καλείται να συμπληρώσει με ποια άτομα θεωρεί ότι συνδέεται και αναλόγως τον βαθμό σύνδεσης να γράφει τα αρχικά γράμματα των ονομάτων τους στον πρώτο, στον δεύτερο και στον τρίτο κύκλο αντίστοιχα.

Όταν τελειώσουν οι συμμετέχοντες, ζητείται να περάσουν στην επόμενη καρτέλα. Υπάρχουν πέντε ανολοκλήρωτες προτάσεις με την μορφή «Θα μοιραζόσουν ένα όμορφο νέο με τον/την....» κλπ. Κάθε συμμετέχων γράφει όσα ονόματα έγραψε στα κενά στην κάθε πρόταση, αναλόγως την κρίση του. Στην επόμενη ομάδα ερωτήσεων, η εκφώνηση ζητάει να σημειώσει ο συμμετέχων φορείς με τους οποίους μπορεί να συνδεθεί στην περιοχή του (online και offline) (Project Eagles, 2017). Η άσκηση προτείνεται να γίνει μαζί με την άσκηση των πράξεων καλοσύνης.

Άσκηση συγχώρεσης: «αφήνοντας πίσω το θυμό μέσω της συμπόνιας»

Η άσκηση αυτή λαμβάνει χώρα κατά την τέταρτη εβδομάδα. Ειδικότερα, η άσκηση «αφήνοντας πίσω το θυμό μέσω της συμπόνιας» αφορά στην επανεκτίμηση ενός αρνητικού γεγονότος και δη μιας προσβολής και του δράστη της, όταν το άτομο προχωράει σε αναθύμηση και αναμνησκασμό της προσβολής και της δυσάρεστης κατάστασης που δημιουργήθηκε. Οι οδηγίες είναι ο συμμετέχων να καθίσει αναπαυτικά και να χαλαρώσει για δύο λεπτά, κάνοντας βαθιές αναπνοές και επαναλαμβάνοντας από μέσα του μια λέξη χωρίς ιδιαίτερη βαρύτητα ή σημασία όπως «ένα». Έπειτα, ο συμμετέχων προχωράει σε αναθύμηση μιας προσβολής και του ατόμου που τον έβλαψε και σε εικονική αναπαράσταση του περιστατικού. Έπειτα, το άτομο καλείται για δύο λεπτά να σκεφτεί τον θύτη ως ένα άτομο το οποίο έχει κάνει κάτι κακό και στον οποίον εύχεται να συμβεί κάτι θετικό ή ευεργετικό στη ζωή του. Ο

συμμετέχων καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης παρακολουθεί τις αντιδράσεις και τις σκέψεις του (vanOyen Witvliet et al., 2011). Στο τέλος της εβδομάδας, γράφουν για την εμπειρία τους, απαντώντας σε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου και κλίμακες.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Προκαταρκτικές Αναλύσεις

Στην πρώτη μέτρηση του δείκτη θετικών συναισθημάτων του μοντέλου PERMA, το δείγμα βρισκόταν κάτω από το μέσο όρο που προέκυψε από την στάθμιση του εργαλείου στον ελληνικό πληθυσμό (Pezirkianidis et al., 2019b) ($M= 5,6$, $SD= 2,05360$), στη δεύτερη μέτρηση σημειώθηκε αύξηση του μέσου όρου θετικών συναισθημάτων ($M=7,1$, $SD= 1,70004$), η οποία παρέμεινε σχετικά σταθερή στην τρίτη μέτρηση ($M= 6,9333$, $SD= 1,60093$) και στην τέταρτη ($M= 6,9333$, $SD= 1,60093$).

Στην πρώτη μέτρηση του δείκτη δέσμευσης του μοντέλου PERMA, το δείγμα βρισκόταν κάτω από το μέσο όρο που προέκυψε από την ελληνική στάθμιση του εργαλείου (Pezirkianidis et al., 2019a) ($M= 6,4$, $SD=2,05961$), ενώ στη δεύτερη μέτρηση σημειώθηκε αύξηση του μέσου όρου του δείκτη δέσμευσης ($M= 7,5$, $SD= 1,30762$), για να παρουσιάσει πτώση στην τρίτη ($M=7,2333$, $SD= 1,56387$) και στην τέταρτη μέτρηση ($M= 6,9333$, $SD= 1,83787$).

Ως προς το δείκτη των θετικών σχέσεων του μοντέλου PERMA, το δείγμα στην πρώτη μέτρηση βρισκόταν ελάχιστα κάτω από τον μέσο όρο στην ελληνική στάθμιση του εργαλείου (Pezirkianidis et al., 2019a) ($M=7,3$, $SD= 1,90159$), και έπειτα παρουσίασε αύξηση στη δεύτερη μέτρηση ($M=8,0333$, $SD= 1,67369$), για να παρουσιάσει πτώση του μέσου όρου στην τρίτη μέτρηση ($M= 7,6667$, $SD= 1,87248$) και σχετική άνοδο στην τέταρτη μέτρηση ($M= 7,8667$, $SD= 1,56505$).

Στην πρώτη μέτρηση του δείκτη νοήματος του μοντέλου PERMA, το δείγμα βρισκόταν κάτω από το μέσο όρο στην ελληνική στάθμιση του εργαλείου (Pezirkianidis et al., 2019a) ($M= 6,1667$, $SD= 1,405896$), παρουσιάζοντας αύξηση στη δεύτερη μέτρηση ($M= 7,4333$, $SD= 1,93250$), μείωση στην τρίτη μέτρηση ($M= 6,8333$, $SD= 1,93250$) και μια μικρή αύξηση στην τέταρτη μέτρηση ($M= 7,0333$, $SD= 1,74589$).

Ως προς το δείκτη των επιτευγμάτων του μοντέλου PERMA, το δείγμα βρισκόταν κάτω από το μέσο όρο της ελληνικής στάθμησης (Pezirkianidis et al., 2019a) ($M= 6,3$, $SD= 2,26868$), παρουσιάζοντας αύξηση στη δεύτερη μέτρηση ($M= 7,6667$, $SD= 1,50718$), με μικρή πτώση του μέσου όρου στην τρίτη μέτρηση ($M= 7,3$, $SD= 1,64392$) και στην τέταρτη μέτρηση αντίστοιχα ($M= 7,2667$, $SD= 1,60093$).

Στην πρώτη μέτρηση του δείκτη συνολικού ευ ζην του μοντέλου PERMA, το δείγμα βρισκόταν κάτω του μέσου όρου της ελληνικής στάθμησης του εργαλείου (Pezirkianidis et al., 2019a) ($M= 6,3438$, $SD= 1,76979$), ενώ στη δεύτερη μέτρηση παρουσιάστηκε άνοδος του μέσου όρου ($M= 7,5438$, $SD= 1,29671$) με μικρή πτώση στην τρίτη ($M= 7,1874$, $SD= 1,60916$) και στην τέταρτη μέτρηση ($M= 7,2$, $SD= 1,58053$).

Ως προς τη μοναξιά, ο μέσος όρος της πρώτης μέτρησης ($M=5,4$, $SD= 2,066$) ήταν μεγαλύτερος σε σχέση με τη δεύτερη ($M=4,1$, $SD= 2,726$) την τρίτη ($M= 4,4$, $SD=2,547$) και την τέταρτη μέτρηση ($M=4,5$, $SD=2,718$).

Ως προς το δείκτη αρνητικών συναισθημάτων του μοντέλου PERMA, το δείγμα βρισκόταν στην πρώτη μέτρηση πάνω από το μέσο όρο της ελληνικής στάθμησης του εργαλείου ($M= 6,6$, $SD= 1,50555$) και παρουσιάστηκε μείωση στη δεύτερη μέτρηση ($M=5,0667$, $SD= 2,57624$), με το μέσο όρο να παραμένει αρκετά σταθερός στην τρίτη ($M= 5,0667$, $SD= 2,02941$) και στην τέταρτη μέτρηση ($M=5,1667$, $SD= 2,51538$).

Στην πρώτη μέτρηση του δείκτη σωματικής υγείας του μοντέλου PERMA, το δείγμα βρισκόταν κάτω από το μέσο όρο της ελληνικής στάθμησης του εργαλείου ($M= 6,9333$, $SD= 1,87116$), στη δεύτερη μέτρηση παρουσιάζει αύξηση ($M= 7,4$, $SD=1,89737$), στην τρίτη μέτρηση πάλι παρουσιάζει αύξηση ($M= 7,7333$, $SD= 1,66889$) και στην τέταρτη μέτρηση ο μέσος όρος του δείκτη σωματικής υγείας παραμένει αρκετά σταθερός ($M= 7,6667$, $SD= 1,93729$).

Σχετικά με το δείκτη ψυχολογικής ανθεκτικότητας της Brief Resilience Scale, παρατηρείται ότι στην πρώτη μέτρηση ο μέσος όρος των κανονικών και των αντεστραμμένων ερωτημάτων ήταν χαμηλότερος από τις επόμενες μετρήσεις ($M= 2,8$, $SD= 0,769$), ενώ στη δεύτερη μέτρηση παρουσιάζεται μια μικρή αύξηση ($M= 3,15$, $SD= 1,00139$). Στην τρίτη μέτρηση ($M=3,1333$, $SD= 0,81952$) και στην τέταρτη ($M= 3,3333$, $SD= 1,04922$) ο συνολικός δείκτης ανθεκτικότητας διατηρείται σταθερός.

Ως προς το DASS-21, οι μέσοι όροι για την εκάστοτε από τις τρεις υποκλίμακες είχαν ως εξής: για το άγχος, ο μέσος όρος της πρώτης μέτρησης έδειχνε ότι ήταν έντονο ($M=17,8$, $SD=9,54289$), στη δεύτερη μέτρηση ο μέσος όρος μειωνόταν ($M=13,4$, $SD=11,15746$), στην τρίτη μέτρηση παρουσίαζε αρκετή σταθερότητα ($M=12,6$, $SD=11,43290$), όπως και στην τέταρτη μέτρηση ($M=12,8$, $SD=12,51488$).

Ως προς το στρες στο ερωτηματολόγιο DASS-21, στην πρώτη μέτρηση ο μέσος όρος του δείγματος υποδείκνυε μέτρια επίπεδα στρες ($M=21,2$, $SD=12,08121$), στη δεύτερη μέτρηση σημειώθηκε πτώση σε ήπια επίπεδα ($M=16,6$, $SD=10,50079$), στην τρίτη μέτρηση παρέμεινε σταθερός ο μέσος όρος ($M=16,6$, $SD=11,23684$) και στην τέταρτη μέτρηση τα επίπεδα του στρες διατηρήθηκαν αρκετά σταθερά ($M=15,6$, $SD=8,52708$).

Ως προς την υποκλίμακα της κατάθλιψης, στην πρώτη μέτρηση ο μέσος όρος του δείγματος υπεδείκνυε έντονες ενδείξεις κατάθλιψης ($M=21,8$, $SD=10,17404$), στη δεύτερη μέτρηση παρατηρείται μείωση της κατάθλιψης σε ήπια επίπεδα ($M=10$, $SD=12,43651$), στην τρίτη μέτρηση ο μέσος όρος αυξήθηκε ελάχιστα ($M=13$, $SD=14,18136$) και στην τέταρτη μέτρηση παρέμεινε αρκετά σταθερός ($M=12$, $SD=11,6233$). Τα αποτελέσματα των περιγραφικών στοιχείων του δείγματος φαίνονται αναλυτικότερα στον Πίνακα 2.

Πίνακας 2.
Περιγραφικά στοιχεία δείγματος

	Χρόνος 1			Χρόνος 2			Χρόνος 3			Χρόνος 4		
	N	M.O	T.A	N	M.O	T.A	N	M.O	T.A	N	M.O	T.A
	10	5,6	2,05	10	7,1	1,70	10	6,93	1,60	10	6,93	1,60
Θ.Σ.												
Δέσμευση	10	6,4	2,05	10	7,5	1,30	10	7,23	1,56	10	6,93	1,83
Θετ. Σχέσεις	10	7,3	1,90	10	8,03	1,67	10	7,66	1,87	10	7,86	1,56
Νόημα	10	6,16	1,40	10	7,43	1,93	10	6,83	1,93	10	7,03	1,74
Επιτεύγματα	10	6,3	2,26	10	7,66	1,50	10	7,3	1,64	10	7,26	1,60
Ολικό ευ ζην	10	6,34	1,76	10	7,54	1,29	10	7,18	1,60	10	7,2	1,58
Αρνητικά συναισθήματα	10	6,6	1,50	10	5,06	2,57	10	5,06	2,02	10	5,16	2,51
Σωματική υγεία	10	6,93	1,87	10	7,4	1,89	10	7,73	1,66	10	7,66	1,93
Μοναξιά	10	5,4	2,06	10	4,1	2,72	10	4,4	2,54	10	4,5	2,71
Ψυχολογική Ανθεκτικότητα	10	2,8	0,76	10	3,15	1,00	10	3,13	0,81	10	3,33	1,04
Στρες	10	21,2	12,08	10	16,6	10,50	10	16,6	11,23	10	15,6	8,52
Άγχος	10	17,8	9,54	10	13,4	11,15	10	12,6	11,43	10	12,8	12,51
Κατάθλιψη	10	21,8	10,17	10	10	12,43	10	13	14,18	10	12	11,62

Πίνακας 3.

Περιγραφικά στοιχεία σχετικά με την ανεργία και τις συμπεριφορές αναζήτησης εργασίας του δείγματος

	Χρόνος 1			Χρόνος 2			Χρόνος 3			Χρόνος 4		
	N	M.O	T.A	N	M.O	T.A	N	M.O	T.A	N	M.O	T.A
Ανεργία	10	1	0	10	1,10	0,31	10	1,20	0,42	10	1,20	0,422
Αποστολή βιογραφικών	10	1,50	0,52	10	1,40	0,51	10	1,60	0,51	10	1,60	0,51
Αριθμός βιογραφικών	10	7,40	15,70	10	7	9,63	10	6	11,67	10	5,60	10,95
Συνεντεύξεις	10	1,70	0,48	10	1,50	0,52	10	1,50	0,52	10	1,80	0,42
Συνεντεύξεις (Αριθμός)	10	1,30	2,58	10	1,70	2,58	10	1,20	1,98	10	0,70	1,63
Επιμορφώσεις	10	1,40	0,51	10	1,40	0,51	10	1,50	0,52	10	1,40	0,51
Απεύθυνση Σε γνωστούς	10	1,40	0,51	10	1,20	0,42	10	1,40	0,51	10	1,40	0,51
Αριθμός γνωστών	10	2,20	2,15	10	2	1,63	10	2,10	2,13	10	1,60	2,27

Κύριες Στατιστικές Αναλύσεις

Έγινε έλεγχος κανονικότητας Shapiro – Wilk, κατά τον οποίο κάποιες μεταβλητές δεν παρουσίαζαν κανονική κατανομή. Η μεταβλητή αυτή ήταν ο δείκτης κατάθλιψης σε όλες τις μετρήσεις, η ιδιότητα του ανέργου και όλες οι συμπεριφορές αναζήτησης εργασίας. Στις αναλύσεις, στις οποίες συμπεριελήφθησαν οι μεταβλητές αυτές εφαρμόστηκαν μη παραμετρικοί έλεγχοι, δηλαδή το test του Friedman. Τα αποτελέσματα των παραμετρικών καταγράφονται στον Πίνακα 4 και μη παραμετρικών ελέγχων καταγράφονται στον Πίνακα 5.

Πίνακας 4.

Αποτελέσματα των παραμετρικών ελέγχων (Repeated Measures ANOVA).

	Mean Square	df	F	Sig.
Θετικά Συναισθήματα	4,88	3	18,15	0,002
Δέσμευση	2,22	3	3,54	0,06
Θετικές Σχέσεις	0.99	3	2,18	0,29
Νόημα	2,80	3	3,782	0,31
Επιτεύγματα	3,41	3	3,415	0,17
Συνολικό ευ ζην	2,88	3	7,78	0,97
Αρνητικά συναισθήματα	5,64	3	4,89	0,094
Σωματική υγεία	1,31	3	1,54	0.080
Ψυχολογική Ανθεκτικότητα	0,49	3	2,64	0,450
Στρες	63,06	3	1,39	0,404
Άγχος	60,36	3	1,32	0,598

Πίνακας 5.

Αποτελέσματα των μη παραμετρικών ελέγχων (Friedman test).

	N	df	X ²	Asymph. Sig
Κατάθλιψη	10	3	12,43	0.006
Ανεργία	10	3	4,714	0,194
Αποστολή βιογραφικών	10	3	2,538	0,468
Αριθμός βιογραφικών	10	3	1,962	0,580
Συνεντεύξεις	10	3	3,522	0,318
Συνεντεύξεις (Αριθμός)	10	3	3,722	0,293
Επιμορφώσεις	10	3	0,692	0,875
Απεύθυνση Σε γνωστούς	10	3	2,571	0,463
Αριθμός γνωστών	10	3	0,143	0.986

Αναλύσεις Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων σε μεταβλητές με κανονική κατανομή

Εφαρμόστηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων στα δεδομένα, για να ελεγχθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του προγράμματος στο δείκτη θετικών συναισθημάτων του μοντέλου PERMA. Από την ανάλυση φάνηκε η αύξηση να είναι στατιστικά σημαντική [$F=14,750$, $p= 0.002$]. Τα post hoc tests κατέδειξαν ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική αύξηση των θετικών συναισθημάτων στη μέτρηση αμέσως μετά την παρέμβαση σε σχέση με τη μέτρηση πριν την παρέμβαση και ότι και οι επόμενες τρεις μετρήσεις διέφεραν στατιστικά σημαντικά από την πρώτη μέτρηση ($M1=5,6$, $SD1=2,0536$: $M2=7,1$, $SD2=1,70004$: $M3=6,9333$, $SD3=1,60093$: $M4=6,9333$, $SD4=1,60093$), καταδεικνύοντας ότι η συμμετοχή στην παρέμβαση αύξησε τα θετικά συναισθήματα. Τα αποτελέσματα του post hoc test φαίνονται αναλυτικότερα στον πίνακα 4. Επιπλέον, στον Πίνακα 6 αναφέρονται τα αποτελέσματα των Post Hoc tests για τον κατά ζεύγη έλεγχο της επίδρασης της παρέμβασης στο δείκτη θετικών συναισθημάτων του μοντέλου PERMA.

Εφαρμόστηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων στα δεδομένα, για να ελεγχθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του προγράμματος στο δείκτη δέσμευσης του μοντέλου PERMA. Από την ανάλυση φάνηκε ότι η αύξηση της δέσμευσης -οριακά- δεν ήταν στατιστικά σημαντική [$F=3,801$, $p= 0.066$]. Τα post hoc tests κατέδειξαν ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα της δέσμευσης μεταξύ των διαφορετικών μετρήσεων ($M1=6,4$, $SD1= 2,05961$: $M2=7,5$, $SD2=1,30762$: $M3=7,2333$, $SD3=1,5638$: $M4=6,9333$, $SD4=1,83787$). Τα αποτελέσματα του post hoc test φαίνονται αναλυτικότερα στον πίνακα 4.

Εφαρμόστηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων στα δεδομένα, για να ελεγχθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του προγράμματος στο δείκτη θετικών σχέσεων του μοντέλου PERMA. Από την ανάλυση φάνηκε ότι η αύξηση του δείκτη των θετικών σχέσεων δεν ήταν στατιστικά σημαντική [$F=1,504$, $p=0,295$]. Τα post hoc tests κατέδειξαν ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα του δείκτη θετικών σχέσεων μεταξύ των

διαφορετικών μετρήσεων ($M1=7,3$, $SD1=1,90159$: $M2=8,0333$, $SD2=1,67369$: $M3=7,6667$, $SD3=1,87248$: $M4=7,8667$, $SD4=1,56505$). Τα αποτελέσματα του post hoc test φαίνονται αναλυτικότερα στον πίνακα 6.

Εφαρμόστηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων στα δεδομένα, για να ελεγχθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του προγράμματος στο δείκτη νοήματος του μοντέλου PERMA. Από την ανάλυση φάνηκε ότι η αύξηση της δέσμευσης δεν ήταν στατιστικά σημαντική [$F=1,422$, $p=0,315$]. Τα post hoc tests κατέδειξαν ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα του νοήματος μεταξύ των διαφορετικών μετρήσεων ($M1=6,1667$, $SD1=2,12132$: $M2=7,43333$, $SD2=1,4405869$: $M3=6,8333$, $SD3=1,93250$: $M4=7,0333$, $SD4=1,74589$). Τα αποτελέσματα του post hoc test φαίνονται αναλυτικότερα στον πίνακα 6.

Εφαρμόστηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων στα δεδομένα, για να ελεγχθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του προγράμματος στο δείκτη επιτευγμάτων του μοντέλου PERMA. Από την ανάλυση φάνηκε ότι η αύξηση της δέσμευσης δεν ήταν στατιστικά σημαντική [$F=2,172$, $p=0,179$]. Τα post hoc tests κατέδειξαν ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα των επιτευγμάτων μεταξύ των διαφορετικών μετρήσεων ($M1=6,3$, $SD1=2,26868$: $M2=7,6667$, $SD2=1,50718$: $M3=7,3$, $SD3=1,64392$: $M4=7,2667$, $SD4=1,60093$). Τα αποτελέσματα του post hoc test φαίνονται αναλυτικότερα στον πίνακα 6.

Εφαρμόστηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων στα δεδομένα, για να ελεγχθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του προγράμματος στο δείκτη συνολικού ευ ζην του μοντέλου PERMA. Από την ανάλυση φάνηκε ότι η αύξηση του συνολικού ευ ζην δεν ήταν στατιστικά σημαντική [$F=7,778$, $p=0,179$], εκτός από τη διαφορά που παρατηρήθηκε μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης μέτρησης. Τα post hoc tests κατέδειξαν ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα των επιτευγμάτων μεταξύ των διαφορετικών μετρήσεων ($M1=6,3438$, $SD1=2,26868$: $M2=7,5438$, $SD2=1,29671$: $M3=7,1875$, $SD3=1,60916$: $M4=7,2$, $SD4=1,58053$), με εξαίρεση τη διαφορά μεταξύ πρώτης και δεύτερης μέτρησης. Τα αποτελέσματα του post hoc test φαίνονται αναλυτικότερα στον πίνακα 6. Επιπλέον, στον Πίνακα 6 αναφέρονται τα αποτελέσματα των Post Hoc tests

για τον κατά ζεύγη έλεγχο της επίδρασης της παρέμβασης στο δείκτη του συνολικού ευ ζην του μοντέλου PERMA.

Πίνακας 6.

Post Hoc tests για τον κατά ζεύγη έλεγχο της επίδρασης της παρέμβασης στο συνολικό ευ ζην του μοντέλου PERMA και το δείκτη θετικών συναισθημάτων του μοντέλου PERMA.

	Mean Difference	Std. Error	Sig.
PERMA συνολικό ευ ζην			
Χρόνος 1 – Χρόνος 2	-1,20	0,348	0,044
Χρόνος 1 – Χρόνος 3	-0,844	0,271	0,075
Χρόνος 1 – Χρόνος 4	-0,856	0,299	0,112
Χρόνος 2 – Χρόνος 3	0,356	0,191	0,574
Χρόνος 2 – Χρόνος 4	0,344	0,211	0,831
Χρόνος 3 – Χρόνος 4	-0,013	0,192	1,000
Θετικά Συναισθήματα			
Χρόνος 1 – Χρόνος 2	-1,50	0,291	0,004
Χρόνος 1 – Χρόνος 3	-1,33	0,253	0,003
Χρόνος 1 – Χρόνος 4	-1,33	0,253	0,003
Χρόνος 2 – Χρόνος 3	0,167	0,234	1,000
Χρόνος 2 – Χρόνος 4	0,167	0,234	1,000
Χρόνος 3 – Χρόνος 4	0,000	0,000	-

*Σημείωση: Χρησιμοποιήθηκε Bonferroni Correction

Εφαρμόστηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων στα δεδομένα, για να ελεγχθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του προγράμματος στο δείκτη αρνητικών συναισθημάτων του μοντέλου PERMA. Από την ανάλυση φάνηκε ότι η μείωση του αρνητικού συναισθήματος δεν ήταν στατιστικά σημαντική [$F=3,182, p=0,094$]. Τα post hoc tests κατέδειξαν ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα των αρνητικών συναισθημάτων μεταξύ των διαφορετικών μετρήσεων ($M1=6,6, SD1=1,50555$: $M2=5,0667, SD2=2,57624$: $M3=5,0667, SD3=2,02941$ $M4=5,1667, SD4=2,51538$). Τα αποτελέσματα του post hoc test φαίνονται αναλυτικότερα στον πίνακα 6.

Εφαρμόστηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων στα δεδομένα, για να ελεγχθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του προγράμματος στο δείκτη σωματικής υγείας του μοντέλου PERMA. Από την ανάλυση φάνηκε ότι η αύξηση του δείκτη σωματικής υγείας δεν ήταν στατιστικά σημαντική [$F=3,454, p=0,080$]. Τα post hoc tests κατέδειξαν ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα της σωματικής υγείας μεταξύ των διαφορετικών μετρήσεων ($M1=6,9333, SD1=1,87116$: $M2=7,4, SD2=1,89737$: $M3=7,7333, SD3=1,66889$: $M4=7,6667, SD4=1,93729$). Τα αποτελέσματα του post hoc test φαίνονται αναλυτικότερα στον πίνακα 6.

Εφαρμόστηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων στα δεδομένα, για να ελεγχθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του προγράμματος στην ψυχολογική ανθεκτικότητα. Από την ανάλυση φάνηκε ότι η αύξηση της δέσμευσης δεν ήταν στατιστικά σημαντική [$F=0,991, p=0,450$]. Τα post hoc tests κατέδειξαν ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα της ψυχολογικής ανθεκτικότητας μεταξύ των διαφορετικών μετρήσεων ($M1=2,8, SD1=0,769$: $M2=3,15, SD2=1,00139$: $M3=3,1333, SD3=0,81952$: $M4=3,333, SD4=1,04822$). Τα αποτελέσματα του post hoc test φαίνονται αναλυτικότερα στον πίνακα 6.

Εφαρμόστηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων στα δεδομένα, για να ελεγχθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του προγράμματος στο δείκτη του άγχους. Από την ανάλυση φάνηκε ότι η όποια μείωση

του άγχους δεν ήταν στατιστικά σημαντική [$F=1,120$, $p=0,404$]. Τα post hoc tests κατέδειξαν ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα του άγχους μεταξύ των διαφορετικών μετρήσεων ($M1=17,8$, $SD1=9,54289$: $M2=13,4$, $SD2=11,15746$: $M3=12,6$, $SD3=11,43290$: $M4=12,8$, $SD4=12,51488$). Τα αποτελέσματα του post hoc test φαίνονται αναλυτικότερα στον πίνακα 6.

Εφαρμόστηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων στα δεδομένα, για να ελεγχθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του προγράμματος στο δείκτη τους στρες. Από την ανάλυση φάνηκε ότι η όποια μείωση δεν ήταν στατιστικά σημαντική [$F=0,668$, $p=0,598$]. Τα post hoc tests κατέδειξαν ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα του στρες μεταξύ των διαφορετικών μετρήσεων ($M1=21,2$, $SD1=12,08121$: $M2=16,6$, $SD2=10,50079$: $M3=16,6$, $SD3=11,23684$: $M4=15,6$, $SD4=8,52708$). Τα αποτελέσματα του post hoc test φαίνονται αναλυτικότερα στον πίνακα 6.

Αναλύσεις Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων μετρήσεων σε μεταβλητές με μη κανονική κατανομή

Εφαρμόστηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων στα δεδομένα, για να ελεγχθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του προγράμματος στο δείκτη της κατάθλιψης. Το test Shapiro-Wilk έδειξε ότι δεν υπήρχε κανονική κατανομή στα δεδομένα σχετικά με τον δείκτη κατάθλιψης σε όλες τις μετρήσεις, συνεπώς έγινε ανάλυση μέσω του τεστ του Friedman. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης έδειξαν ότι η επίδραση ήταν στατιστικά σημαντική [$\chi^2= 12,433$, $p= 0.006$]. Τα post hoc tests του Wilcoxon κατέδειξαν ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα της κατάθλιψης μεταξύ των διαφορετικών μετρήσεων και ειδικότερα, ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά της πρώτης μέτρησης με την κάθε επόμενη μέτρηση ξεχωριστά, δείχνοντας ότι υπήρξε σαφής μείωση της κατάθλιψης, η οποία εμφανίστηκε σχετικά σταθερή σε όλες τις επόμενες μετρήσεις ($M1=19,3061$, $SD1=10,72809$: $M2=10,SD2=12,43651$: $M3=16,4615$, $SD3=14,00366$: $M4=13,2308$, $SD4=11,35895$). Τα αποτελέσματα του post hoc test για την κατάθλιψη φαίνονται αναλυτικότερα στον πίνακα 4. Επίσης, έγινε ανάλυση κατά ζεύγη με το μη παραμετρικό έλεγχο του Wilcoxon για το συγκεκριμένο δείκτη, όπως φαίνεται στον Πίνακα 7.

Πίνακα 7. Αποτελέσματα κατά ζεύγη ανάλυσης με το μη παραμετρικό έλεγχο του Wilcoxon για το δείκτη κατάθλιψης του DASS-21.

	Z	Asymph. Sig.
Κατάθλιψη		
Χρόνος 1 – Χρόνος 2	-2,50	0,012
Χρόνος 1 – Χρόνος 3	-2,44	0,015
Χρόνος 1 – Χρόνος 4	-2,51	0,012
Χρόνος 2 – Χρόνος 3	-1,26	0,205
Χρόνος 2 – Χρόνος 4	-1,52	0,126
Χρόνος 3 – Χρόνος 4	-1,19	0,232

Έγιναν επίσης στατιστικοί έλεγχοι σχετικά με την ιδιότητα του ανέργου και τις μετρήσιμες συμπεριφορές αναζήτησης εργασίας. Ειδικότερα, Εφαρμόστηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων στα δεδομένα, για να ελεγχθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του προγράμματος στο δείκτη ανεργίας. Το test Shapiro-Wilk έδειξε ότι δεν υπήρχε κανονική κατανομή στα δεδομένα σχετικά με τον δείκτη ανεργίας, συνεπώς έγινε ανάλυση μέσω του τεστ του Friedman. Από την ανάλυση φάνηκε ότι η όποια επίδραση της παρέμβασης δεν ήταν στατιστικά σημαντική [$\chi^2 = 4,714$, $p = 0,194$]. Το post hoc test του Friedman κατέδειξε ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα του δείκτη ανεργίας μεταξύ των διαφορετικών μετρήσεων ($M1=1$, $SD1=0$: $M2=1,1$, $SD2=0,316$: $M3=1,20$, $SD3=0,422$: $M4=1,20$, $SD4=0,422$). Τα αποτελέσματα του post hoc test φαίνονται αναλυτικότερα στον πίνακα 4.

Εν συνεχεία, εφαρμόστηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων στα δεδομένα, για να ελεγχθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του προγράμματος στο δείκτη αποστολής βιογραφικών. Το test Shapiro-Wilk έδειξε ότι δεν υπήρχε κανονική κατανομή στα δεδομένα σχετικά με τον δείκτη αποστολής βιογραφικών, συνεπώς έγινε ανάλυση μέσω του τεστ του Friedman. Από την ανάλυση φάνηκε ότι η όποια επίδραση της παρέμβασης δεν ήταν στατιστικά σημαντική [$\chi^2 = 2,538$, $p = 0,468$]. Το post hoc test του Friedman κατέδειξε ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα του δείκτη αποστολής βιογραφικών μεταξύ των διαφορετικών μετρήσεων ($M1=1,50$, $SD1=0,527$: $M2=1,40$, $SD2=0,516$: $M3=1,60$, $SD3=0,516$: $M4=1,60$, $SD4=0,516$). Τα αποτελέσματα του post hoc test φαίνονται αναλυτικότερα στον πίνακα 4.

Εφαρμόστηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων στα δεδομένα, για να ελεγχθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του προγράμματος στο δείκτη αριθμού απεσταλμένων βιογραφικών. Το test Shapiro-Wilk έδειξε ότι δεν υπήρχε κανονική κατανομή στα δεδομένα σχετικά με τον δείκτη συνεντεύξεων, συνεπώς έγινε ανάλυση μέσω του test του Friedman. Από την ανάλυση φάνηκε ότι η όποια επίδραση της παρέμβασης δεν ήταν στατιστικά σημαντική [$\chi^2=1,962$, $p=0,580$]. Το post hoc test του Friedman κατέδειξε ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα του δείκτη αριθμού απεσταλμένων βιογραφικών μεταξύ των διαφορετικών μετρήσεων ($M1=7,40$, $SD1=15,70$; $M2=7$, $SD2=9,638$; $M3=6$, $SD3=11,671$; $M4=5,60$, $SD4=10,956$), η οποία, σημειωτέο, εμφανίζεται μάλλον πτωτική. Τα αποτελέσματα του post hoc test φαίνονται αναλυτικότερα στον πίνακα 4.

Εφαρμόστηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων στα δεδομένα, για να ελεγχθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του προγράμματος στο δείκτη συνεντεύξεων. Το test Shapiro-Wilk έδειξε ότι δεν υπήρχε κανονική κατανομή στα δεδομένα σχετικά με τον δείκτη συνεντεύξεων, συνεπώς έγινε ανάλυση μέσω του test του Friedman. Από την ανάλυση φάνηκε ότι η όποια επίδραση της παρέμβασης δεν ήταν στατιστικά σημαντική [$\chi^2=3,522$, $p=0,318$]. Το post hoc test του Friedman κατέδειξε ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα του δείκτη συνεντεύξεων μεταξύ των διαφορετικών μετρήσεων ($M1=1,70$, $SD1=0,483$; $M2=1,50$, $SD2=0,527$; $M3=1,50$, $SD3=0,527$; $M4=1,80$, $SD4=0,422$). Τα αποτελέσματα του post hoc test φαίνονται αναλυτικότερα στον πίνακα 4.

Εφαρμόστηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων στα δεδομένα, για να ελεγχθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του προγράμματος στο δείκτη αριθμού συμμετοχής σε συνεντεύξεις. Το test Shapiro-Wilk έδειξε ότι δεν υπήρχε κανονική κατανομή στα δεδομένα σχετικά με τον δείκτη αριθμού συμμετοχής σε συνεντεύξεις, συνεπώς έγινε ανάλυση μέσω του test του Friedman. Από την ανάλυση φάνηκε ότι η όποια επίδραση της παρέμβασης δεν ήταν στατιστικά σημαντική [$\chi^2=3,722$, $p=0,293$]. Το post hoc test του Friedman κατέδειξε ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα του δείκτη αριθμού συμμετοχής σε συνεντεύξεις μεταξύ των διαφορετικών μετρήσεων ($M1=1,30$,

$SD1=2,584$; $M2=1,70$, $SD2=2,584$; $M3=1,20$, $SD3=1,989$; $M4=0,70$, $SD4=1,636$). Τα αποτελέσματα του post hoc test φαίνονται αναλυτικότερα στον πίνακα 4.

Εφαρμόστηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων στα δεδομένα, για να ελεγχθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του προγράμματος στο δείκτη παρακολούθησης σεμιναρίων. Το test Shapiro-Wilk έδειξε ότι δεν υπήρχε κανονική κατανομή στα δεδομένα σχετικά με τον δείκτη παρακολούθησης σεμιναρίων, συνεπώς έγινε ανάλυση μέσω του τεστ του Friedman. Από την ανάλυση φάνηκε ότι η όποια επίδραση της παρέμβασης δεν ήταν στατιστικά σημαντική [$\chi^2= 3,522$, $p=0,318$]. Το post hoc test του Friedman κατέδειξε ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα του δείκτη παρακολούθησης σεμιναρίων μεταξύ των διαφορετικών μετρήσεων ($M1=1,40$, $SD1=0,516$; $M2=1,40$, $SD2=0,516$; $M3=1,50$, $SD3=0,527$; $M4=1,40$, $SD4=0,516$). Τα αποτελέσματα του post hoc test φαίνονται αναλυτικότερα στον πίνακα 4.

Εφαρμόστηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων στα δεδομένα, για να ελεγχθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του προγράμματος στο δείκτη έκκλησης σε βοήθεια από το κοινωνικό δίκτυο. Το test Shapiro-Wilk έδειξε ότι δεν υπήρχε κανονική κατανομή στα δεδομένα σχετικά με τον δείκτη έκκλησης σε βοήθεια από το κοινωνικό δίκτυο, συνεπώς έγινε ανάλυση μέσω του τεστ του Friedman. Από την ανάλυση φάνηκε ότι η όποια επίδραση της παρέμβασης δεν ήταν στατιστικά σημαντική [$\chi^2= 2,571$, $p=0,463$]. Το post hoc test του Friedman κατέδειξε ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα του δείκτη έκκλησης σε βοήθεια από το κοινωνικό δίκτυο μεταξύ των διαφορετικών μετρήσεων ($M1=1,40$, $SD1=0,516$; $M2=1,20$, $SD2=0,422$; $M3=1,40$, $SD3=0,516$; $M4=1,40$, $SD4=0,516$). Τα αποτελέσματα του post hoc test φαίνονται αναλυτικότερα στον πίνακα 4.

Τέλος, εφαρμόστηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων στα δεδομένα, για να ελεγχθεί αν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση του προγράμματος στο δείκτη αριθμού των ατόμων στα οποία απευθύνονταν οι συμμετέχοντες για να τους βοηθήσουν στην αναζήτηση εργασίας. Το test Shapiro-Wilk έδειξε ότι δεν υπήρχε κανονική κατανομή στα δεδομένα σχετικά με τον δείκτη αριθμού των ατόμων στα οποία απευθύνονταν οι συμμετέχοντες για να τους βοηθήσουν στην αναζήτηση εργασίας σε όλες τις μετρήσεις, συνεπώς έγινε ανάλυση μέσω του τεστ του

Friedman. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης έδειξαν ότι η επίδραση δεν ήταν στατιστικά σημαντική [$\chi^2 = 0,143$, $p = 0.986$]. Τα post hoc test του Friedman κατέδειξε ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα του αριθμού των ατόμων στα οποία απευθύνονταν οι συμμετέχοντες για να τους βοηθήσουν στην αναζήτηση εργασίας μεταξύ των διαφορετικών μετρήσεων ($M1=2,20$, $SD1=2,150$; $M2=2$, $SD2=1,633$; $M3=2,10$, $SD3=2,132$; $M4=1,60$, $SD4=2,271$). Τα αποτελέσματα του post hoc test για τον αριθμό των ατόμων στα οποία απευθύνονται για βοήθεια οι συμμετέχοντες φαίνονται αναλυτικότερα στον πίνακα 4.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν ο έλεγχος περί της αποτελεσματικότητας ενός ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος -βασισμένου στην καλλιέργεια των διαπροσωπικών στοιχείων του χαρακτήρα- στην αντιμετώπιση των αρνητικών συνεπειών της ανεργίας και στην ενίσχυση του ευ ζην και της ψυχολογικής ανθεκτικότητας. Επιπλέον, τέθηκε ως στόχος η διερεύνηση του αν θα ενισχύονταν κάποιες συμπεριφορές αναζήτησης εργασίας μετά το πέρας του προγράμματος. Βασικό εύρημα ήταν η στατιστικά αύξηση των θετικών συναισθημάτων όπως αποτυπώνεται στο μοντέλο PERMA και η μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, όπως αυτά αποτυπώνονται στο DASS-21.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υποδεικνύουν ότι μεγάλο μέρος των αρχικών υποθέσεων δεν επιβεβαιώθηκε. Συγκεκριμένα, η αναμενόμενη αύξηση του συνολικού ευ ζην υπήρξε στατιστικώς σημαντική μόνο στη δεύτερη μέτρηση, δηλαδή αμέσως μετά το πέρας της παρέμβασης, δείχνοντας με τον τρόπο αυτό ότι οι παρεμβάσεις του παρόντος προγράμματος δεν αύξησαν μακροπρόθεσμα τη συνολική ψυχολογική ευεξία των συμμετεχόντων. Αυτό το γεγονός μπορεί σε σημαντικό βαθμό να εξηγηθεί από την ίδια την πολυδιάστατη εννοιολόγηση του PERMA και τη συνακόλουθη παραδοχή από πλήθος ερευνών ότι διαφορετικές παρεμβάσεις εστιάζουν σε διαφορετικά στοιχεία του ευ ζην (Butler & Kern, 2016; Gander και συν., 2016). Έτσι, ως έναν βαθμό, ένα τέτοιο εύρημα δεν προκαλεί ιδιαίτερη εντύπωση: η παρέμβαση της παρούσας μελέτης είχε εστίαση σε διαπροσωπικά στοιχεία του χαρακτήρα, τα οποία, σύμφωνα με προηγούμενες έρευνες, φαίνεται ότι συνδέονται με αυξημένο θετικό συναίσθημα και βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων (Jans-Beken και συν., 2019; Layous και συν.,

2017; Pezirkianidis και συν., 2020; vanOyen Witvliet και συν., 2010; Zlotowitz και συν., 2018).

Σύμφωνα με τις αρχικές υποθέσεις, δείκτες όπως το νόημα και τα επιτεύγματα δεν αναμενόταν να επηρεαστούν, πράγμα το οποίο εν γένει ίσχυσε. Οφείλουμε, ωστόσο, να αναφέρουμε ότι η δέσμευση ως στοιχείο του ευ ζην –η οποία αναμενόταν να αυξηθεί βάσει των ερευνητικών υποθέσεων- παρουσίασε αύξηση στα όρια της στατιστικής σημαντικότητας (0.066) με όριο Cronbach α ίσο του 0.05. Το γεγονός αυτό θα μπορούσε να αποδοθεί στο ότι οι δραστηριότητες της παρέμβασης είχαν σαφή δομή και απαιτούσαν έναν ελάχιστο προγραμματισμό και συγκεντρωμένη ενασχόληση εκ μέρους των συμμετεχόντων (Csikszentmihalyi, 1990), μια στοιχειώδη δέσμευση στη δραστηριότητα και τήρηση των οδηγιών, στοιχεία τα οποία οδηγούν στο να αυξηθεί οριακά η αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας των συμμετεχόντων. Παράλληλα, γνωρίζουμε ότι ο δείκτης δέσμευσης παρουσιάζει μια έντονη συσχέτιση με τα θετικά συναισθήματα, καθώς η δέσμευση από μια δομημένη δραστηριότητα περιέχει και δημιουργεί θετικά συναισθήματα όπως ενδιαφέρον, χαρά, περηφάνια και δημιουργεί συνθήκες που διευκολύνουν την απορρόφηση από αυτό που γίνεται εκείνη τη στιγμή (Donaldson και συν., 2015; Pezirkianidis και συν., 2019a; Šimleša και συν., 2018). Τα επιτεύγματα, είναι εύλογο να μην αυξήθηκαν σε βαθμό στατιστικά σημαντικό, καθώς από όλους τους παράγοντες του PERMA profiler στον ελληνικό πληθυσμό, φαίνεται να σχετίζεται λιγότερο με τα λεγόμενα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία (Pezirkianidis et al., 2020).

Ως προς τους δύο δείκτες όπου αναμενόταν να παρουσιάσουν αύξηση, δηλαδή το δείκτη θετικών συναισθημάτων και το δείκτη θετικών σχέσεων του PERMA, παρατηρήθηκε το εξής αξιοσημείωτο: ενώ οι θετικές σχέσεις δεν παρουσίασαν στατιστικώς αξιόλογη αύξηση, τα θετικά συναισθήματα των συμμετεχόντων παρουσίασαν στατιστικώς σημαντική αύξηση η οποία διατηρήθηκε σε σταθερά υψηλότερα επίπεδα από την αρχική μέτρηση μέχρι κι ένα μήνα μετά το πέρας της παρέμβασης. Το εύρημα της μη στατιστικά σημαντικής αύξησης του δείκτη θετικών σχέσεων θα μπορούσε να αποδοθεί στο γεγονός ότι εν μέσω της καραντίνας που βίωσαν όλοι οι πολίτες της χώρας, υπήρχαν μεγάλοι περιορισμοί ως προς την κυκλοφορία και την αυτοπρόσωπη επικοινωνία των προσώπων (Fouda et al., 2020), οπότε ασκήσεις οι οποίες ενδείκνυνται να διεξάγονται με συναντήσεις δια ζώσης με τα άτομα-στόχους, ίσως να μην μπορούσαν να εκτελεστούν με τον πλέον ιδανικό τρόπο,

όπως οι πράξεις καλοσύνης και το γράμμα ευγνωμοσύνης (Layous et al., 2017; Rowland, 2018).

Ένα στοιχείο το οποίο πρέπει να ληφθεί υπ' όψη ως προς τις θετικές σχέσεις είναι ότι, στα πλαίσια του προγράμματος, δεν υπήρχαν ομαδικού τύπου δραστηριότητες, οι οποίες φέρνουν τα άτομα σε άμεση επαφή με άλλους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα ή οικεία τους άτομα, ώστε μέσα από τη διάδρασή τους να ενισχυθεί η αίσθηση του ανήκειν, της αποδοχής και της αίσθησης σύνδεσης με τους άλλους (Ghielen, van Woerkom, & Meyers, 2018b). Συνήθως, η θετική αλλαγή μπορεί να διευκολυνθεί τα μέγιστα μέσα από τη δυναμική της ομάδας ή της κοινότητας, όπως έχει γίνει με προγράμματα σαν το Eagles EU (2017). Συνεπώς, ο "άλλος" λαμβανόταν υπ' όψη σε επίπεδο σκέψης, όπως στην άσκηση των συνδέσεων, ή ως δέκτης κάποιας δράσης του συμμετέχοντα στο πρόγραμμα, ως επί το πλείστον: το γεγονός αυτό στερούσε μέρος της δυναμικής αυτών των ασκήσεων και δεν έδωσε, θεωρούμε, το βήμα για να δουλέψουν οι παρεμβάσεις μας στο κομμάτι των θετικών σχέσεων (Dzisi & Dei, 2020; Fredrickson, 2001).

Ακόμη, λόγω των περιορισμών στις μετακινήσεις και στη δυσκολία ακόμη και ανθρώπων με στενούς δεσμούς να συναντηθούν και της συνακόλουθης αποξένωσης (Glover και συν., 2020; Loades και συν., 2020) που υπήρξε ακόμη και σε επίπεδο γειτονιάς, υπήρξαν βασικές δυσκολίες και παρεμβολές στην παρέμβαση. Ασκήσεις όπως οι πέντε πράξεις καλοσύνης δεν ήταν εύκολο να είναι αποδοτικές, καθώς γνωρίζουμε από έρευνες του χώρου των κοινωνικών δικτύων (Fowler & Christakis, 2009b, 2009a) ότι η φυσική απόσταση παίζει κομβικό ρόλο στη διάδοση της ευτυχίας μέσα στα κοινωνικά δίκτυα. Οι κοινωνικοί δεσμοί παίζουν κομβικό ρόλο στην αλληλοϋποστήριξη και στη βίωση θετικών συναισθημάτων και η επιδημία δημιούργησε ένα χάσμα μεταξύ των ανθρώπων, με λιγότερες ευκαιρίες για άμεση επικοινωνία και έντονη αποστασιοποίηση στην περίοδο του lockdown αλλά και μέχρι σήμερα.

Ωστόσο, τα θετικά συναισθήματα των συμμετεχόντων αυξήθηκαν σημαντικά και διατηρήθηκαν σταθερά σε όλη τη διάρκεια των μετρήσεων. Αυτό το εύρημα μπορεί να ερμηνευθεί στη βάση προηγούμενων ερευνητικών δεδομένων που τονίζουν τη δυνατότητα που έχουν οι ασκήσεις που βασίζονται στα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα να αυξάνουν τη βίωση θετικών συναισθημάτων (Gander et al., 2016). Η φιλοκοινωνική

συμπεριφορά συνδέεται με τη θετική διάθεση αλλά και το ανάποδο. Σε έρευνα που διεξήχθη σε κοινοτικό επίπεδο στην Ολλανδία από τη Evelien Snippe και τους συνεργάτες της (Snippe και συν., 2018) εξετάστηκε ποια είναι η σχέση φιλοκοινωνικής συμπεριφοράς και θετικής διάθεσης, πώς αλληλοεπηρεάζονται και ποιος είναι ο ρόλος της συνοχής ή μη συνοχής της φιλοκοινωνικής συμπεριφοράς ως προς την προσωπικότητα των συμμετεχόντων, δηλαδή αν είχαν περισσότερα νευρωτικά ή εξωστρεφή στοιχεία. Επί ένα μήνα, οι συμμετέχοντες καλούνταν να συμπληρώνουν ένα διαδικτυακό ημερολόγιο τρεις φορές την ημέρα επί ένα μήνα, κάνοντας τρεις φορές την ημέρα κάποια καλή πράξη. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η φιλοκοινωνική συμπεριφορά δημιουργούσε περισσότερο θετική διάθεση σε άτομα με υψηλά ποσοστά νευρωτισμού, ενώ για την εξωστρέφεια δεν παρατηρήθηκε κάποια ουσιαστική επίδραση. Συνεπώς, άτομα που παρουσιάζουν ροπή προς κατάθλιψη και ροπή σε συναισθηματική ανισορροπία που προσιδιάζει στο νευρωτισμό, μπορούν να ωφεληθούν από παρεμβάσεις που αφορούν σε δραστηριότητες με φιλοκοινωνικό περιεχόμενο, όπως το να κάνουμε καλές πράξεις για άλλους ή να εκφράζουμε ευγνωμοσύνη σε κάποιον.

Σύμφωνα, πάλι, με το μοντέλο των Lyubomirsky και Layous (2013), οι θετικές δραστηριότητες είναι αποτελεσματικές στη δημιουργία θετικού συναισθήματος όταν λαμβάνουν υπ' όψη τα χαρακτηριστικά της δραστηριότητας, των ατόμων και τη μεταξύ τους αλληλαπίδραση. Οι ασκήσεις που επιλέχθηκαν και ο τρόπος με τον οποίο διεξήχθησαν έχει βασιστεί σε πρότερες έρευνες, οι οποίες είχαν παρουσιάσει θετικά αποτελέσματα ως προς τη βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης των συμμετεχόντων (Ciocarlan & Masthoff, 2017; Gander και συν., 2013; Layous και συν., 2017; Otake και συν., 2006; Pressman και συν., 2015; vanOyen Witvliet και συν., 2010). Όντας βασισμένες σε πρότερα ερευνητικά πρωτόκολλα και παραδοχές για τη λειτουργία του θετικού συναισθήματος ασκήσεις όπως οι πράξεις καλοσύνης και το γράμμα ευγνωμοσύνης μπορούν να συμβάλουν στην αύξηση των θετικών συναισθημάτων ή, με λίγο διαφορετική εννοιολόγηση, το ηδονικό στοιχείο του ευ ζην. Χαρακτηριστική είναι έρευνα του Peters και των συνεργατών του (2017) σε ασθενείς με χρόνια πόνος, στην οποία φάνηκε ότι μια θετική παρέμβαση μέσω διαδικτύου είχε παρόμοια θετικά αποτελέσματα συγκρινόμενη με μία γνωσιακή-συμπεριφορική παρέμβαση αυτοβοήθειας σε ασθενείς με χρόνια πόνος. Από αυτά τα δεδομένα και τις θεωρητικές παραδοχές της θεωρίας διεύρυνσης και δόμησης θετικών συναισθημάτων

μπορεί κανείς να συνάγει ότι είναι φυσικό επακόλουθο οι ασκήσεις μας να επηρεάζουν το ηδονικό στοιχείο του ευ ζην στο μοντέλο PERMA (Cohn και συν., 2009; Fredrickson, 2004), δηλαδή τα βιωμένα θετικά συναισθήματα. Το εύρημα αυτό δείχνει ότι μια θετική παρέμβαση μπορεί να έχει αντίκτυπο στο ηδονικό ευ ζην των συμμετεχόντων ακόμη και μετά την παρέμβαση, κάτι οποίο σε προηγούμενη έρευνα θετικής παρέμβασης σε ανέργους είχε τεθεί ως στόχος για περαιτέρω έρευνα (Dambrun & Dubuy, 2014). Παράλληλα, επιβεβαιώνεται η γενικότερη θέση ότι οι παρεμβάσεις με έμφαση στα δυνατά στοιχεία μπορούν να ασκήσουν επιρροή στα θετικά συναισθήματα σε σχετικά μεγάλο βάθος χρόνου (έως έξι μήνες) (Gander και συν., 2013b). Τέλος, το γεγονός ότι όλοι οι θετικοί δείκτες του PERMA Profiler επηρεάστηκαν, αλλά όχι πάντα σε στατιστικά σημαντικό βαθμό, δείχνει ότι όντως τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, εν γένει, σχετίζονται σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό με όλες τις πτυχές του ευ ζην (Wagner και συν., 2019).

Αντίστοιχο μοτίβο σταθερής αλλαγής παρουσίασε ο δείκτης κατάθλιψης του DASS-21, επιβεβαιώνοντας τη θεωρία ότι τα θετικά συναισθήματα λειτουργούν ως αντίδοτο στα αρνητικά (Fredrickson και συν., 2000), ότι δηλαδή τα θετικά συναισθήματα λειτουργούν με τρόπο τέτοιο ο οποίος μειώνει και απαλείφει σταδιακά τις αρνητικές επιδράσεις των αρνητικών συναισθημάτων σε σωματικό και ψυχολογικό επίπεδα. Οι θετικές παρεμβάσεις είναι ικανές να μειώσουν αποτελεσματικά τα καταθλιπτικά συμπτώματα των συμμετεχόντων. Το γεγονός ότι η παρέμβαση μας περιείχε και ασκήσεις οι οποίες συχνά στα διάφορα μοντέλα για τα δυνατά στοιχεία εμφανίζονται υπό την ομπρέλα της αρετής της υπέρβασης (Toner και συν., 2012), σίγουρα διαδραματίζει έναν ρόλο στη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων (Shoshani & Steinmetz, 2014). Στην έρευνα του Gander και των συνεργατών του (2016), μία πιθανή εξήγηση που δόθηκε σχετικά με το γιατί η θετική παρέμβαση τους, βασισμένη στα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, μπορούσε να είναι αποτελεσματική είτε λόγω του χτισίματος προσωπικών πόρων όπως προβλέπει η θεωρία διεύρυνσης και δόμησης των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 2001) είτε επειδή αυξάνουν την αυτεπίγνωση των ευχάριστων και θετικών γεγονότων που συμβαίνουν στη ζωή των ατόμων. Το εύρημα αυτό αποδεικνύει ότι μια θετική παρέμβαση σε ανέργους μπορεί όντως να επηρεάσει ως έναν βαθμό το ευ ζην τους και κάποιες καταθλιπτικές ενδείξεις ακόμη και εβδομάδες μετά την παρέμβαση, γεγονός το οποίο αποτελούσε ερώτημα προς διερεύνηση σε προηγούμενες έρευνες (Dambrun & Dubuy, 2014).

Αντίστοιχα, οι δείκτες σωματικής υγείας και αρνητικών συναισθημάτων του PERMA, δεν παρουσίασαν καμία αξιολογή μεταβολή. Ο δείκτης αρνητικών συναισθημάτων του PERMA παρουσιάζει τη χαμηλότερη αξιοπιστία από όλους τους δείκτες του ερωτηματολογίου, συνεπώς, λόγω του μικρού δείγματος, θεωρούμε ότι δεν μπορούσε να παρουσιάσει ουσιαστική ευαισθησία ως μέτρηση (Kern & Butler, 2016; Pezirkianidis και συν., 2019b). Ως προς τη σωματική υγεία, θεωρούμε ότι ο χαρακτήρας των ασκήσεων ήταν τέτοιος που δεν εστίαζε σε δραστηριότητες με έντονη φυσική άσκηση ή γενικότερα στη μετακίνηση ως βασικό στοιχείο της παρέμβασης, όπως μπορεί να συμβεί π.χ. σε παρεμβάσεις σχετικές με το απολαμβάνειν, όπου περιλαμβάνονται και περίπατοι ή εκδρομές στα πλαίσια του χιτσίματος ευχάριστων αναμνήσεων (Jacob και συν., 2020; Smith και συν., 2014). Παράλληλα, πρέπει να ληφθεί υπόψη το γεγονός ότι η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και το βιωμένο άγχος και η έλλειψη ύπνου (Altena και συν., 2020; Picaza Gorrochategi και συν., 2020; Ran και συν., 2020; Voitsidis και συν., 2020) ήταν και είναι μια συνέπεια της επιδημίας, τουλάχιστον για ένα σεβαστό κομμάτι του πληθυσμού, η οποία είναι ένας καθοριστικός παράγοντας της εποχής που διανύουμε.

Ως προς τους υπόλοιπους δείκτες του DASS-21 (στρες, άγχος), αλλά και για την ψυχολογική ανθεκτικότητα οριζόμενη ως δυνατότητα επαναφοράς στα πρότερα επίπεδα λειτουργικότητας μετά από μια δυσκολία, φάνηκε ότι δεν υπήρξαν αξιολογες μεταβολές. Το γεγονός αυτό μπορεί να αποδοθεί σε διάφορους παράγοντες. Για την ψυχολογική ανθεκτικότητα, δεν υπήρξε ειδική εστίαση όπως γίνεται σε άλλα προγράμματα, αλλά αναμενόταν να αυξηθεί λόγω της βίωσης θετικών συναισθημάτων (Cohn et al., 2009). Η ψυχολογική ανθεκτικότητα των ανέργων σε αρκετές παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση της ανεργίας αντιμετωπίζεται με εστίαση στα ειδικά προβλήματα και απογοητεύσεις που αντιμετωπίζουν οι άνεργοι, όπως η απόρριψη μιας σειράς αιτήσεων από εργοδότες (Moore et al., 2017). Στην παρούσα μελέτη δεν υπήρξε άσκηση που να εστίαζε άμεσα στην αντιμετώπιση ή τον μετριασμό τέτοιων δυσκολιών, όπως γίνεται σε παραδοσιακά προγράμματα για την αντιμετώπιση της ανεργίας και την επανένταξη στην αγορά εργασίας (Ferguson, 2018).

Σχετικά με τους παράγοντες στρες και άγχος, οφείλουμε να επισημάνουμε ότι η περίοδος του κορωνοϊού, έχοντας λειτουργήσει καταλυτικά ως προς την αυξημένη ένταση συμπτωμάτων άγχους και στην αύξηση του στρες, είναι σίγουρο ότι επηρέασε τους συμμετέχοντες (Glover et al., 2020; Katrakazas και συν., 2020; Salari et al., 2020;

van der Velden et al., 2020). Η κρίση του κορωνοϊού λειτούργησε αρνητικά στη δυνατότητα εύρεσης εργασίας και έκανε εντονότερη την αίσθηση ανασφάλειας, καθώς η κρίση αυτή έχει επηρεάσει βαθέως και ποικιλοτρόπως τον ιδιωτικό και δημόσιο βίο, την οικονομία και την αναζήτηση εργασίας. Διεθνώς αλλά και στην Ελλάδα έχει παρατηρηθεί μεγάλη αποχώρηση εργατικού δυναμικού από την εργασία του και αύξηση της ανεργίας, γεγονότα τα οποία συνοδεύονται με σχετική μείωση των προσφερόμενων θέσεων εργασίας σε αρκετούς κλάδους που σχετίζονται με τομείς όπως η εστίαση ή ο τουρισμός, γεγονός πολύ χαρακτηριστικό στην περίπτωση της Ελλάδας (Acs & Karpman, 2020; Blustein και συν., 2020; Coibion και συν., 2020; Fouda και συν., 2020; Sigala, 2020). Συνεπώς, βασικοί αγγογόνοι παράγοντες της παρούσας ιστορικής συγκυρίας συνεχίζουν να είναι παρόντες μέχρι σήμερα, και στην περίπτωση των ανέργων, συνεχίζουν να ασκούν έντονη πίεση, καθιστώντας δύσκολο να αποτυπωθούν στατιστικά σημαντικές επιδράσεις στο στρες και το άγχος των ανέργων.

Σχετικά με τις παρατηρήσιμες και μετρήσιμες συμπεριφορές αναζήτησης εργασίας, όπως η αποστολή βιογραφικών και η συμμετοχή σε συνεντεύξεις, δεν φάνηκε να επηρεάζονται από την παρέμβαση. Το γεγονός αυτό μπορεί να αποδοθεί στο ότι, ενώ σύμφωνα με τη θεωρία, τα θετικά συναισθήματα αυξάνουν το εύρος σκέψεων και δράσεων του ατόμου (Fredrickson, 2004), δεν υπήρχε μια αυστηρή εστίαση στην ανεργία καθ' αυτή και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που αφορούν στη βελτίωση των ατόμων σε διάφορους τομείς σχετικούς με τις συμπεριφορές αναζήτησης εργασίας, ούτε υπήρχε συνδυασμός με κάποιο πρόγραμμα εστιασμένο στις αρνητικές επιπτώσεις της ανεργίας ή την εύρεση εργασίας (Dambrun & Dubuy, 2014; Hillman & Knill, 2019) (Ferguson, 2018; Moore et al., 2017; Ngai et al., 2016). Το γεγονός ότι οι ασκήσεις εστίαζαν σε διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία, τα οποία σχετίζονται με τη σύσφιξη των κοινωνικών και διαπροσωπικών σχέσεων (Harzer & Ruch, 2015; Ramsey & Gentzler, 2015; Reis και συν., 2010; VanOyen Witvliet και συν., 2001) δεν ώθησε τους συμμετέχοντες στο να προσεγγίσουν (reaching out) μεγαλύτερο αριθμό γνωστών τους στα πλαίσια αναζήτησης εργασίας (Amato και, 2016; Konstam και συν., 2015), να συμμετέχουν σε περισσότερα σεμινάρια και επιμορφώσεις ή να αποστέλλουν περισσότερα βιογραφικά. Το αποτέλεσμα αυτό μπορεί να αποδοθεί στο γεγονός ότι, λόγω της ειδικής συγκυρίας του κορωνοϊού, πιθανόν να υπήρχαν λιγότερες ευκαιρίες

προσέγγισης του κοινωνικού δικτύου των ανέργων και να υπήρχαν λιγότερες ευκαιρίες για εύρεση εργασίας (Acs & Karpman, 2020; Coibion et al., 2020; Komlos, 2020).

Τέλος, το γεγονός ότι από το τελικό δείγμα υπήρξαν άτομα τα οποία βρήκαν εργασία, δεν μπορεί να αποτελέσει τεκμήριο για την επιρροή της ψυχοεκπαιδευτικής παρέμβασης στην εύρεση εργασίας, λόγω της χαμηλής στατιστικής ισχύος και του μικρού μεγέθους του δείγματος.

ΣΗΜΑΣΙΑ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ

Η σημασία των ευρημάτων της παρούσας έρευνας κρίνεται ως εξόχως σημαντική, παρά τις όποιες αδυναμίες του ερευνητικού σχεδιασμού. Για αρχή, πρέπει να αναφερθεί το γεγονός ότι πρώτη φορά στην Ελλάδα μία θετική παρέμβαση η οποία απευθύνεται στην ευπαθή ομάδα των ανέργων παρουσιάζει θετικά αποτελέσματα στην αύξηση του ηδονικού στοιχείου του ευ ζην, αλλιώς των θετικών συναισθημάτων, όπως αυτά αποτυπώνονται στο μοντέλο PERMA (Kashdan et al., 2015; Meyers & van Woerkom, 2017; Pezirkianidis et al., 2019b; Wagner et al., 2019). Έστω σε πιλοτικό επίπεδο, γίνεται μια πρώτη συστηματική προσπάθεια για τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας μιας θετικής παρέμβασης σε ελληνικό πλαίσιο με το συγκεκριμένο πληθυσμό.

Είναι σημαντικό στοιχείο ότι βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές επιδράσεις της παρέμβασης στα θετικά συναισθήματα των συμμετεχόντων και αξιοσημείωτη μείωση των καταθλιπτικών τους συμπτωμάτων. Το εύρημα αυτό έρχεται να επιβεβαιώσει ευρήματα πρότερων ερευνών, ενισχύοντας έτι περαιτέρω την ερευνητική άποψη ότι οι παρεμβάσεις που βασίζονται στα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα μπορούν να ασκήσουν επιδράσεις σε διάφορες πτυχές του ευ ζην και να μειώσουν την κατάθλιψη σε σημαντικό έως μέχρι και έξι μήνες (Gander και συν., 2016, 2013b; Proyer και συν., 2013b; Wagner και συν., 2019).

Ένα σημαντικό στοιχείο που αναδεικνύεται από την παρούσα μελέτη είναι η ανάγκη αναπροσαρμογής των εκάστοτε ασκήσεων της Θετικής Ψυχολογίας, ούτως ώστε να είναι ταιριαστές με τα άτομα και τις ιδιαίτερες ανάγκες τους (Layous, Katherine Nelson, & Lyubomirsky, 2013; Lyubomirsky & Layous, 2013). Οι άνεργοι, όντως μια πληθυσμιακή ομάδα που έρχεται αντιμέτωπη με ζητήματα επιβίωσης, ανάγκης για επανέλεγχο της ζωής της, σειρά ψυχολογικών προβλημάτων σχετιζόμενα με αγχώδεις και καταθλιπτικές διαταραχές (Fryer & Payne, 1984; Haid & Seiffge-Krenke, 2013; Jahoda, 1984; Latsou & Geitona, 2020; Lim και συν., 2016; Montgomery και συν.,

1999) χρειάζεται εξειδικευμένη παρέμβαση, στην οποία οι παρεμβάσεις θετικής ψυχολογίας μπορούν να λειτουργήσουν επικουρικά και υποστηρικτικά, βοηθώντας τα άτομα να ανθήσουν (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ - ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Στην παρούσα έρευνα υπήρξε μία σειρά περιορισμών, οι οποίες έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στην τελική έκβαση της διαδικτυακής παρέμβασης. Για αρχή είναι καθοριστικό στοιχείο το μικρό μέγεθος του δείγματος (10 άτομα σταθερά παρόντα σε όλες τις μετρήσεις), το οποίο δεν επιτρέπει να εξασφαλιστούν ασφαλή συμπεράσματα για πολλές από τις προς μελέτη μεταβλητές και η ανυπαρξία ομάδας ελέγχου. Η έλλειψη ομάδας ελέγχου σε πιλοτικό επίπεδο είναι επιτρεπτή, ωστόσο είναι πασιφανές ότι αφαιρεί μέρος της αξιοπιστίας της μελέτης, καθώς δεν επιτρέπει να γίνει οποιαδήποτε σύγκριση μεταξύ ομάδων.

Ως προς τη δειγματοληψία, δεν υπήρξε τυχαιοποιημένη λήψη του δείγματος. Αντιθέτως, η ομάδα παρέμβασης αποτελείτο από δείγμα ευκολίας, το οποίο αντλήθηκε από σελίδες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, σχετιζόμενες με την αναζήτηση εργασίας και σε εθελοντές που ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα της ΕΕΘΕΨΥ, μέσω ανακοίνωσής της σε γνωστό μέσο κοινωνικής δικτύωσης. Το γεγονός αυτό αποτυπώνεται στις ηλικίες που ανταποκρίθηκαν, οι οποίες ήταν κυρίως άτομα κάτω των 40 ετών.

Ένα ακόμη στοιχείο, το οποίο πρέπει να ληφθεί υπ' όψη στους περιορισμούς της έρευνας, είναι η έλλειψη θεμελιώδους αναπροσαρμογής των ασκήσεων, ούτως ώστε να αφορούν άμεσα σε πληθυσμό ανέργων. Επί της ουσίας, συνδυάστηκαν πρότερες δοκιμασμένες και διακεκριμένες ασκήσεις και πρακτικές (Baños et al., 2017; Layous et al., 2017; Proyer et al., 2013b; Rippstein-Leuenberger, Mauthner, Bryan Sexton, & Schwendimann, 2017; vanOyen Witvliet et al., 2010), με μικρές αλλαγές στις διατυπώσεις, βασισμένες στην εστίασή τους στα διαπροσωπικά στοιχεία του χαρακτήρα των συμμετεχόντων, με τη φιλοδοξία να λειτουργήσουν ως ένα ποιοτικό ψυχοεκπαιδευτικό πακέτο διάρκειας ενός μήνα. Η ερευνητική προσδοκία για το πακέτο ήταν ότι, εστιάζοντας στα διαπροσωπικά στοιχεία, θα βελτίωνε το ευ ζην και την ψυχολογική ανθεκτικότητα των συμμετεχόντων, θα μείωνε σειρά αρνητικών διαθέσεων που σχετίζονται με την ανεργία και θα συνέβαλε στην αύξηση κάποιων επιθυμητών συμπεριφορών εκ μέρους των ανέργων, οι οποίες αφορούν στην ενεργό αναζήτηση εργασίας.

Ένα επιπλέον στοιχείο, που θα μπορούσε να έχει παίξει ένα ρόλο στην έκβαση της παρέμβασης, ήταν ότι ο τρόπος με τον οποίο επιλέχθηκε να διεξαχθούν οι ασκήσεις, δηλαδή να δίνονται οδηγίες κάθε Δευτέρα και αξιολόγηση των ασκήσεων εκ μέρους των συμμετεχόντων κάθε Κυριακή, δια μέσω Google Forms, στις οποίες οι συμμετέχοντες απαντούσαν σε κλειστές, ως επί το πλείστον, ερωτήσεις αξιολόγησης για τη χρησιμότητα και τις εντυπώσεις τους από αυτές. Τέλος, παρουσιάζονταν κάποιες πληροφορίες για το σκεπτικό πίσω από την κάθε άσκηση και πρότερα ερευνητικά πορίσματα για την αποτελεσματικότητά της. Οι διατυπώσεις των ασκήσεων ήταν αρκετά αναλυτικές και καθοδηγητικές: μπορεί κανείς να ισχυριστεί ότι ίσως να ήταν εξαντλητικές ή και απαιτητικές ορισμένες φορές, όπως στην περίπτωση των οδηγιών για την άσκηση συγχώρεσης. Επίσης, οι Google Forms είναι φιλικές στο χρήστη, όμως η αποστολή νέας Google Form κάθε εβδομάδα σε ομαδικά μηνύματα είναι πιθανό να καθιστούσε τη διαδικασία απρόσωπη και κουραστική για κάποιους συμμετέχοντες, οι οποίοι άμα δεν παρακολουθούσαν τα mail τους μπορεί να έβλεπαν την ειδοποίηση να έχει πάει στα λεγόμενα ανεπιθύμητα μηνύματα (spam) ή απλά να την προσπερνούσαν.

Οι φόρμες των ασκήσεων που χρησιμοποιήθηκαν, οι διατυπώσεις και η σχετικά μικρή αναπροσαρμογή πρότερων ασκήσεων είναι οι πιο πιθανοί παράγοντες οι οποίοι συνέβαλαν στη μεγάλη απώλεια δείγματος στην πορεία της έρευνας. Επίσης, επειδή ο τρόπος ελέγχου της συμμετοχής των ανέργων ήταν μέσω της συμπλήρωσης ανοιχτού ερωτήματος στις φόρμες αξιολόγησης, τίθεται ζήτημα σχετικά με το κατά πόσο μπορεί κάποιος να γνωρίζει πόσο ουσιαστικά ενεργοί και συνεπείς ήταν όσοι συμμετείχαν στην έρευνα.

Ωστόσο, οφείλει κανείς να ομολογήσει ότι η παρούσα έρευνα αποδεικνύει ότι μια θετική παρέμβαση μπορεί να έχει ένα νόημα, όταν απευθύνεται σε επιβαρυνμένες ομάδες του πληθυσμού όπως οι άνεργες/-οι, καθότι υπήρξαν και θετικά αποτελέσματα, όπως η σε βάθος ενός μήνα αύξηση του θετικού συναισθήματος, που συνέτρεξε με τη μείωση συμπτωμάτων που παραπέμπουν σε κατάθλιψη, όπως και μια γενικότερη ανάταση του ευ ζην αμέσως μετά την παρέμβαση.

Ευελπιστούμε ότι στο μέλλον θα υπάρξουν περαιτέρω προσπάθειες για διαμόρφωση θετικών παρεμβάσεων οι οποίες θα απευθύνονται προς άνεργες και ανέργους διαφόρων ηλικιών και διαφορετικού εκπαιδευτικού υποβάθρου. Ήδη έχουν υπάρξει τέτοιες

προσπάθειες είτε σε επίπεδο μεμονωμένων ερευνών (Dambrun & Dubuy, 2014) αλλά και σε επίπεδο ψυχοεκπαιδευτικών προγραμμάτων όπως το Eagles EU (2017).

Ωστόσο, προφανώς υπάρχει πολύς δρόμος ακόμη στον τομέα σχεδιασμού θετικών παρεμβάσεων για ανέργους. Στο μέλλον θα ήταν σκόπιμο να γίνουν δοκιμές οι οποίες θα περιλαμβάνουν ομάδα ελέγχου, ομάδα θετικής παρέμβασης, ομάδα εργασιακής συμβουλευτικής ή περισσότερο συμβατικών υπηρεσιών (Ferguson, 2018) και ομάδα όπου θα συνδυάζονται οι κλασσικές υπηρεσίες εξυπηρέτησης και ενίσχυσης ανέργων με θετικές παρεμβάσεις. Ως ομάδα ελέγχου θα μπορούσαν να λειτουργήσουν συμμετέχοντες οι οποίες θα ασχολούνταν με ουδέτερες ασκήσεις, έχοντας μπει με τις ίδιες προσδοκίες στο πρόγραμμα, όντας ουσιαστικά σε συνθήκη placebo. Με αυτόν τον τρόπο, θα μπορεί να υπάρξει μια πιο καθαρή και σαφής εικόνα του πώς μπορεί μια θετική παρέμβαση να συμβάλλει σε βασικούς δείκτες σχετικούς με την ευζωία και το πιθανό ψυχολογικό άλγος των ανέργων, όσο και πώς μπορεί ο συνδυασμός των παρεμβάσεων να κινητοποιήσει τους ανέργους στην αναζήτηση εργασίας και την ενίσχυση του εργασιακού και γνωσιακού τους προφίλ. Ειδικότερα, οι ερευνητές και οι υπεύθυνοι χάραξης δημοσίων πολιτικών θα μπορούν να έχουν μια σαφέστερη εικόνα για το ποιες ανάγκες υπάρχουν εκ μέρους των ανέργων και της αγοράς εργασίας ως προς την ανάπτυξη οριζόντιων/τεχνικών δεξιοτήτων (hard skills) και οριζόντιων/μαλακών δεξιοτήτων ανεξαρτήτως επιδιωκόμενης θέσης εργασίας (soft skills) (Ngai et al., 2016)

Μία ακόμη πρόταση για μελλοντικές έρευνες στην ίδια θεματική, θα μπορούσαν να είναι τα δια ζώσης εργαστήρια και ψυχοεκπαιδευτικά-βιωματικά σεμινάρια, μέσω των οποίων θα διευκολύνεται η δημιουργία ομάδων και σύσφιξης σχέσεων, η οποία γεννάει μια διαφορετική δυναμική θετικών αλλαγών στα άτομα και δη στους ανέργους, μέσα από τη δημιουργία δικτύων αλληλοϋποστήριξης (Patulny και συν., 2019). Ωστόσο, ακόμη και αν η φυσική παρουσία είναι δύσκολη λόγω των ειδικών συνθηκών της πανδημίας του COVID-19 (Fouda et al., 2020), μπορούν να λάβουν χώρα ψυχοεκπαιδεύσεις εξ αποστάσεως, οι οποίες σε έναν βαθμό μπορούν να υποκαταστήσουν την ανάγκη φυσικής παρουσίας των συμμετεχόντων.

Θα ήταν επίσης σημαντικό να διερευνηθούν ποιοι είναι οι διαμεσολαβητικοί μηχανισμοί που μπορούν να καταστήσουν μια θετική παρέμβαση αποτελεσματική σε έναν πληθυσμό ανέργων, ούτως ώστε μέσα από τα συμπεράσματα μιας τέτοιας έρευνας

να διεξαχθούν αναλυτικά συμπεράσματα και ερευνητικές κατευθύνσεις για ακόμη πιο προσεκτικές και εστιασμένες θετικές παρεμβάσεις, οι οποίες θα είναι ταιριαστές στην ειδική ομάδα εστίασης των ανέργων και στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους (Lyubomirsky & Layous, 2013; Schotanus-Dijkstra και συν., 2019).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παρούσα έρευνα για τη διερεύνηση της αποτελεσματικότητας μιας πιλοτικής, διαδικτυακής θετικής παρέμβασης ενίσχυσης των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων ταυτοχρόνως σε δείγμα ανέργων χαρακτηρίστηκε από ορισμένες αδυναμίες αλλά παρ' αυτά, προσφέρει νέα στοιχεία στο επιστημονικό αντικείμενο των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα. Τα αποτελέσματα της δείχνουν ότι, πατώντας στα προηγούμενα ερευνητικά παραδείγματα, κατάφερε να αναπαράγει, δίνοντας ακόμη πιο ισχυρή βάση, σε ένα από τα βασικά πορίσματα των προηγούμενων ερευνών, ότι δηλαδή οι παρεμβάσεις των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα μπορούν να τονώσουν τα θετικά συναισθήματα των συμμετεχόντων σε αυτές και να μειώσουν σημαντικά τα καταθλιπτικά συμπτώματά τους. Φάνηκε, επίσης, μια σειρά οριακών επιδράσεων, όπως στην περίπτωση του δείκτη δέσμευσης, οι οποίες χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης, μέσω ενός μελλοντικού, πιο ισχυρού ερευνητικού σχεδιασμού. Αποτελεί μια θετική συνεισφορά στο διάλογο της Θετικής Ψυχολογίας με σημαντικά κοινωνικά προβλήματα, όπως η ανεργία εν μέσω συνθηκών πανδημίας του COVID-19.

Η Θετική Ψυχολογία έχει ως αποστολή της τη σφαιρική αντιμετώπιση του ανθρώπου, χωρίς ψευδαισθήσεις, ωραιοποιήσεις δύσκολων καταστάσεων και εύκολα συνθήματα, έχοντας πάντα ως στόχο την υγιή ανάπτυξη και άνθηση ατόμων και κοινωνιών. Προσπαθεί να προσφέρει όλο και πιο επεξεργασμένες προτάσεις και προτεινόμενες λύσεις σε υπάρχοντα θέματα που απασχολούν την ψυχολογική έρευνα, μέσα από την ειδική της ματιά και προσέγγιση (Warren και συν., 2018; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Στα πλαίσια αυτά, γίνονται προσπάθειες ένταξης των πρακτικών του επιστημονικού κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας σε πλαίσια πέραν της ψυχοθεραπείας, όπως π.χ. ο πληθυσμός των ανέργων (Dambrun & Dubuy, 2014). Ευελπιστούμε να συνεχιστούν αυτές οι προσπάθειες και η έρευνα μας, με τις όποιες αδυναμίες της, να προσθέσει ένα μικρό λιθαράκι προς αυτήν την κατεύθυνση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Acs, G., & Karpman, M. (2020). Employment , Income , and Unemployment

Insurance during the COVID-19 Pandemic, 1–11.

- Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, 17(2), 217–233. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01273.x>
- Altena, E., Baglioni, C., Espie, C. A., Ellis, J., Gavrilloff, D., Holzinger, B., ... Riemann, D. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *Journal of Sleep Research*, 29(4), 0–3. <https://doi.org/10.1111/jsr.13052>
- Amato, C., Baldner, C., & Pierro, A. (2016). “Moving” to a job. The role of locomotion in job search and (Re)employment. *Personality and Individual Differences*, 101, 62–69. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.060>
- Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Taris, T. W. (2008). Work engagement: An emerging concept in occupational health psychology. *Work and Stress*, 22(3), 187–200. <https://doi.org/10.1080/02678370802393649>
- Baños, R. M., Etchemendy, E., Mira, A., Riva, G., Gaggioli, A., & Botella, C. (2017). Online positive interventions to promote well-being and resilience in the adolescent population: A narrative review. *Frontiers in Psychiatry*, 8(JAN). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00010>
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior : Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319–325. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x>
- Barzilay, R., Moore, T. M., Greenberg, D. M., DiDomenico, G. E., Brown, L. A., White, L. K., ... Gur, R. E. (2020). Resilience, COVID-19-related stress, anxiety and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. *Translational Psychiatry*, 10(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-020-00982-4>
- Bastian, B., Kuppens, P., De Roover, K. D., & Diener, E. (2014). Is valuing positive emotion associated with life satisfaction? *Emotion*, 14(4), 639–645. <https://doi.org/10.1037/a0036466>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The Pursuit of Meaningfulness in Life. In *Handbook of positive psychology* (pp. 608–618).
- Baumeister, R. F., & MacKenzie, M. (2014). Meaning in Life: Nature, Needs, and Myths. In *Meaning in Positive and Existential Psychology* (pp. 1–467). New York: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5>
- Betcherman, G., Giannakopoulos, N., Pantelaiou, I., Testaverde, M., & Tzimas, G. (2020). *Reacting quickly and protecting jobs: The short-term impacts of the COVID-19 lockdown on the Greek labor market*.
- Blustein, D. L., Duffy, R., Ferreira, J. A., Cohen-Scali, V., Cinamon, R. G., & Allan, B. A. (2020). Unemployment in the time of COVID-19: A research agenda. *Journal of Vocational Behavior*, 119(May), 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103436>
- Boe, O., & Bang, H. (2018). The Big 12: The Most Important Character Strengths for

- Military Officers. *Athens Journal of Social Sciences*, 4(2), 161–174.
<https://doi.org/10.30958/ajss.4-2-4>
- 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. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Bordea, E.-N., Manea, M., Obregia, A., & Pellegrini, A. (2017). UNEMPLOYMENT AND COPING WITH STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSION. *Czech Journal of Social Sciences*, 6(2), 7. <https://doi.org/10.24984/cjsbe.2017.6.2.1>
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2020). Predicting adaptive and maladaptive responses to the Coronavirus (COVID-19) outbreak: A prospective longitudinal study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*.
<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.06.002>
- Britt, E., Sawatzky, R., & Swibaker, K. (2018). Motivational Interviewing to Promote Employment. *Journal of Employment Counseling*, 55(4), 176–189.
<https://doi.org/10.1002/joec.12097>
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savouring: A new model of positive experience*.
- Bueno-Notivol, J., Gracia-García, P., Olayab, B., Lasheras, I., López-Antón, R., & Santabárbara, J. (2020). Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta- analysis of community-based studies. *International Journal of Clinical and Health Psychology*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.07.007>
- Bueno-Notivol, J., Gracia-García, P., Olayab, B., Lasheras, I., López-Antón, R., & Santabárbara, J. (2019). Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta- analysis of community-based studies Juan. *Science of the Total Environment*, 135577. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2019.135577>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48.
<https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Campbell, M. R., Mann, K. D., Moffatt, S., Dave, M., & Pearce, M. S. (2018). Social determinants of emotional well-being in new refugees in the UK. *Public Health*, 164(0), 72–81. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.07.022>
- Carmichael, C. L., Reis, H. T., & Duberstein, P. R. (2015). In your 20s it's quantity, in your 30s it's quality: The prognostic value of social activity across 30 years of adulthood. *Psychology and Aging*, 30(1), 95–105.
<https://doi.org/10.1037/pag0000014>
- Chandoevrit, W., & Thampanishvong, K. (2016). Valuing Social Relationships and Improved Health Condition Among the Thai Population. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2167–2189. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9690-0>
- Ciocarlan, A., & Masthoff, J. (2017). Kindness is contagious: Exploring engagement in a gamified persuasive intervention for wellbeing. *CEUR Workshop Proceedings*, 2055.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M.

- (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Coibion, O., Gorodnichenko, Y., & Weber, M. (2020). *Labor Markets during the Covid-19 Crisis: A Preliminary View*. CESifo Working Paper, No. 8238. Retrieved from <http://www.iie.com>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Harper Par). New York: Harper & Row, Publishers, Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (2006). A systems perspective on creativity. *Creative Management and Development*, Third Edition, 3–17. <https://doi.org/10.4135/9781446213704.n1>
- Csikszentmihalyi, M. (2014a). Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi. *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*, 1–298. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- Csikszentmihalyi, M. (2014b). *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- Dambrun, M., & Dubuy, A. L. (2014). A positive psychology intervention among long-term unemployed people and its effects on psychological distress and well-being. *Journal of Employment Counseling*, 51(2), 75–88. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2014.00043.x>
- Dieckhoff, M., & Gash, V. (2015). Unemployed and alone? unemployment and social participation in europe. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 35, 67–90. <https://doi.org/10.1108/IJSSP-01-2014-0002>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*.
- Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 185–195. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.943801>
- Drydakakis, N. (2015). The effect of unemployment on self-reported health and mental health in Greece from 2008 to 2013: A longitudinal study before and during the financial crisis. *Social Science and Medicine*, 128, 43–51. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.12.025>
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343–363. <https://doi.org/10.1023/A:1021637011732>
- Dzisi, E. K. J., & Dei, O. A. (2020). Adherence to social distancing and wearing of masks within public transportation during the COVID 19 pandemic. *Transportation Research Interdisciplinary Perspectives*, 7, 100191. <https://doi.org/10.1016/j.trip.2020.100191>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

- Ferguson, K. M. (2018). Nonvocational Outcomes From a Randomized Controlled Trial of Two Employment Interventions for Homeless Youth. *Research on Social Work Practice*, 28(5), 603–618. <https://doi.org/10.1177/1049731517709076>
- Fincham, F., & Beach, S. R. H. (2007). Forgiveness and marital quality: Precursor or consequence in well-established relationships? *Journal of Positive Psychology*, 2(4), 260–268. <https://doi.org/10.1080/17439760701552360>
- Fincham, F. D., & May, R. W. (2020a). Divine, interpersonal and self-forgiveness: Independently related to depressive symptoms? *Journal of Positive Psychology*, 15(4), 448–454. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1639798>
- Fincham, F. D., & May, R. W. (2020b). Generalized gratitude and prayers of gratitude in marriage. *Journal of Positive Psychology*, 00(00), 1–6. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716053>
- Fosco, G. M., Rothman, E. F., Grych, J. H., Howell, K. H., Kracke, K., Coffey, J. K., & Nelson, S. K. (2016). Seven reasons to invest in well-being. *Psychology of Violence*, 6(1), 8–14. <https://doi.org/10.1037/vio0000019>
- Fouda, A., Mahmoudi, N., Moy, N., & Paolucci, F. (2020). The COVID-19 pandemic in Greece, Iceland, New Zealand, and Singapore: Health Policies and Lessons Learned. *Health Policy and Technology*. <https://doi.org/10.1016/j.hlpt.2020.08.015>
- Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009a). Cooperative Behavior Cascades in Human Social Networks. <https://doi.org/10.1073/pnas.0913149107>
- Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009b). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *BMJ (Online)*, 338(7685), 23–26. <https://doi.org/10.1136/bmj.a2338>
- Fredrickson, L., B. (1998). What Good Are Positive Emotions ? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1). <https://doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.31a>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Fredrickson, B. L. (2006). Unpacking positive emotions: Investigating the seeds of human flourishing. *Journal of Positive Psychology*, 1(2), 57–59. <https://doi.org/10.1080/17439760500510981>
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313–332. <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>
- Fredrickson, B. L., Danner, D., & Snowdon, D. (2003). The Value of Positive Emotions The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91.

- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172–175. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- 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. <https://doi.org/10.1023/A:1010796329158>
- Fredrickson Barbara L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Fryer, D., & Payne, R. (1984). Proactive behaviour in unemployment: Findings and implications. *Leisure Studies*, 3(3), 273–295. <https://doi.org/10.1080/02614368400390231>
- Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). Positive psychology interventions addressing pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment increase well-being and ameliorate depressive symptoms: A randomized, placebo-controlled online study. *Frontiers in Psychology*, 7(MAY), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00686>
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013a). Strength-Based Positive Interventions: Further Evidence for Their Potential in Enhancing Well-Being and Alleviating Depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241–1259. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013b). Strength-Based Positive Interventions: Further Evidence for Their Potential in Enhancing Well-Being and Alleviating Depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241–1259. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849–864. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.002>
- Gayen, K., Raeside, R., & McQuaid, R. (2019). Social networks, accessed and mobilised social capital and the employment status of older workers. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 39(5/6), 356–375. <https://doi.org/10.1108/IJSSP-07-2018-0111>
- Ge, L., Yap, C. W., Ong, R., & Heng, B. H. (2017). Social isolation, loneliness and their relationships with depressive symptoms: A population-based study. *PLoS ONE*, 12(8), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182145>
- Ghielen, S. T. S., van Woerkom, M., & Christina Meyers, M. (2018a). Promoting positive outcomes through strengths interventions: A literature review. *Journal of Positive Psychology*, 13(6), 573–585. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1365164>
- Ghielen, S. T. S., van Woerkom, M., & Christina Meyers, M. (2018b). *Promoting positive outcomes through strengths interventions: A literature review. Journal*

- of *Positive Psychology* (Vol. 13).
<https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1365164>
- Glover, R. E., van Schalkwyk, M. C., Akl, E. A., Kristjannson, E., Lotfi, T., Petkovic, J., ... Welch, V. (2020). A framework for identifying and mitigating the equity harms of COVID-19 policy interventions. *Journal of Clinical Epidemiology*, 33. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2020.06.004>
- Gountas, I., Hiliass, G., & Souliotis, K. (2020). Act early, save lives: managing COVID-19 in Greece. *Public Health*, 135577. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2019.135577>
- Grossmana, E., Hoffmanb, Y. S., Yuval, P., & Shrirab, A. (2020). COVID-19 Related Loneliness and Sleep Problems in Older Adults: Worries and Resilience as Potential Moderators. *Science of the Total Environment*, 138028. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.138028>
- Guo, C., Tomson, G., Keller, C., & Söderqvist, F. (2018). Prevalence and correlates of positive mental health in Chinese adolescents. *BMC Public Health*, 18(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5133-2>
- Gusterns, J., & Calderon, C. (2014). Character Strengths and Psychological Well-Being among Students of Teacher Education. *International Journal of Educational Psychology*, 3(3), 265–286. <https://doi.org/10.4471/ijep.2014.14>
- H.Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row. <https://doi.org/10.1258/1357633041424421>
- Haid, M. L., & Seiffge-Krenke, I. (2013). Effects of (un)employment on young couples' health and life satisfaction. *Psychology and Health*, 28(3), 284–301. <https://doi.org/10.1080/08870446.2012.720983>
- Hakanen, J. J., & Schaufeli, W. B. (2012). Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven-year prospective study. *Journal of Affective Disorders*, 141(2–3), 415–424. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.02.043>
- Harzer, C., & Ruch, W. (2015). The relationships of character strengths with coping, work-related stress, and job satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 6(FEB), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00165>
- Hausler, M., Strecker, C., Huber, A., Brenner, M., Höge, T., & Höfer, S. (2017). Associations between the application of signature character strengths, health and well-being of health professionals. *Frontiers in Psychology*, 8(JUL), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01307>
- Herat, M. (2020). “I feel like death on legs”: COVID-19 isolation and mental health. *Social Sciences & Humanities Open*, 2(1), 100042. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100042>
- Hillman, D. R., & Knill, C. (2019). Rapidly increasing employment search self-confidence in unemployed clientele. *International Journal of Training Research*, 00(00), 1–17. <https://doi.org/10.1080/14480220.2018.1576309>
- Hodzic, S., Ripoll, P., Lira, E., & Zenasni, F. (2015). Can intervention in emotional competences increase employability prospects of unemployed adults? *Journal of*

- Vocational Behavior*, 88, 28–37. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.02.007>
- Howe, G. W., Hornberger, A. P., Weihs, K., Moreno, F., & Neiderhiser, J. M. (2012). Higher-order structure in the trajectories of depression and anxiety following sudden involuntary unemployment. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(2), 325–338. <https://doi.org/10.1037/a0026243>
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness. *Emotion*, 8(5), 720–724. <https://doi.org/10.1037/a0013237>
- Innstrand, S. T., Langballe, E. M., & Falkum, E. (2012). A longitudinal study of the relationship between work engagement and symptoms of anxiety and depression. *Stress and Health*, 28(1), 1–10. <https://doi.org/10.1002/smi.1395>
- Jacob, L., Tully, M. A., Barnett, Y., Lopez-Sanchez, G. F., Butler, L., Schuch, F., ... Smith, L. (2020). The relationship between physical activity and mental health in a sample of the UK public: A cross-sectional study during the implementation of COVID-19 social distancing measures. *Mental Health and Physical Activity*, 19(June), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100345>
- Jahoda, M. (1984). Social institutions and human needs: A comment on fryer and payne. *Leisure Studies*, 3(3), 297–299. <https://doi.org/10.1080/02614368400390241>
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2019). Gratitude and health: An updated review. *Journal of Positive Psychology*, 00(00), 1–40. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>
- Kaparounaki, C. K., Patsali, M. E., Mousa, D. P. V., Papadopoulou, E. V. K., Papadopoulou, K. K. K., & Fountoulakis, K. N. (2020). University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. *Psychiatry Research*, 290(May), 113111. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113111>
- Kashdan, T. B., Jarden, A., Disabato, D. J., Short, J. L., & Goodman, F. R. (2015). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471–482. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>
- Katrakazas, C., Michelaraki, E., Sekadakis, M., & Yannis, G. (2020). A descriptive analysis of the effect of the COVID-19 pandemic on driving behavior and road safety. *Transportation Research Interdisciplinary Perspectives*, 7, 100186. <https://doi.org/10.1016/j.trip.2020.100186>
- Kern, M. L., & Butler, J. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.1>
- Kerr, S. L., O'Donovan, A., & Pepping, C. A. (2014). Can Gratitude and Kindness Interventions Enhance Well-Being in a Clinical Sample? *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 17–36. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9492-1>
- Keyes, C. L. E. E. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, Vol . 61 , No . 2 (Jun ., 1998), Pp . 121-140, 61(2), 121–140. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/2787065> Accessed : 22-04-2

- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Kim Kathryn Doiron Meg Warren, H. A., Donaldson, S., Kim, H., Doiron, K., Warren, M. A., & Donaldson, S. I. (2018). The international landscape of positive psychology research: A systematic review. *International Journal of Wellbeing*, 8(1), 50–70. <https://doi.org/10.5502/ijw.v8i1.651>
- Komlos, J. (2020). *The Actual U . S . Unemployment Rate Was 24 . 4 % in May 2020*.
- Konstam, V., Tomek, S., Celen-Demirtas, S., & Sweeney, K. (2015). Volunteering and Reemployment Status in Unemployed Emerging Adults: A Time-worthy Investment? *Journal of Career Assessment*, 23(1), 152–165. <https://doi.org/10.1177/1069072714523248>
- Kyriazos, T. A., Stalikas, A., Prassa, K., Galanakis, M., Yotsidi, V., & Lakioti, A. (2018). Psychometric Evidence of the Brief Resilience Scale (BRS) and Modeling Distinctiveness of Resilience from Depression and Stress. *Psychology*, 09(07), 1828–1857. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.97107>
- Langle, A. (2005). The Search for Meaning in Life and the Existential Fundamental Motivations. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, 16(1), 13. Retrieved from <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?sid=fa976058-5c6b-4302-801e-ea0212ffa9a6%40sessionmgr4006&vid=10&hid=4112&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtbGl2ZQ%3D%3D#AN=17013309&db=a9h>
- Latsou, D., & Geitona, M. (2020). Predictors of physical and mental health among unemployed people in Greece, 115–126. <https://doi.org/10.19204/2020/prdc9>
- Layous, K., Katherine Nelson, S., & 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. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9346-2>
- Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2012). REF : Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2012). The how, who, what, when, and why of happiness: Mechanisms underlying the success of positive interventions. To appear in J. Gruber & J. Moskowitz (Eds.), 1–23.
- Layous, K., Nelson, S. K., Kurtz, J. L., & Lyubomirsky, S. (2017). What triggers prosocial effort? A positive feedback loop between positive activities, kindness, and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 12(4), 385–398. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1198924>
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The impact of covid-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active weibo users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>
- Lim, V. K. G., Chen, D., Aw, S. S. Y., & Tan, M. Z. (2016). Unemployed and exhausted? Job-search fatigue and reemployment quality. *Journal of Vocational Behavior*, 92, 68–78. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.11.003>

- Littman-ovadia, H. (2015). Short Form of the VIA Inventory of Strengths : Construction and Initial Tests of Reliability and Validity. *International Journal of Humanities Social Sciences and Education*, 2(4), 229–237.
- Littman-Ovadia, H., & Raas-Rothschild, E. (2018). Character Strengths of Airline Pilots: Explaining Life and Job Satisfaction and Predicting CRM Performance. *Psychology*, 09(08), 2083–2102. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.98119>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., ... Crawley, E. (2020). *Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19*. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- 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. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7726811>
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2002). Unemployment alters the set-point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15(1), 8–13. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.01501002.x>
- Lykken, D. T. (2007). “Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being”: Comment on Diener, Lucas, and Scollon (2006). *American Psychologist*, 62(6), 611–612. <https://doi.org/10.1037/0003-066x62.6.611>
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Machell, K. A., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Nezlek, J. B. (2015). Relationships Between Meaning in Life, Social and Achievement Events, and Positive and Negative Affect in Daily Life. *Journal of Personality*, 83(3), 287–298. <https://doi.org/10.1111/jopy.12103>
- Maddy, L. M., Cannon, J. G., & Lichtenberger, E. J. (2015). The effects of social support on self-esteem, self-efficacy, and job search efficacy in the unemployed. *Journal of Employment Counseling*, 52(2), 87–95. <https://doi.org/10.1002/joec.12007>
- Maio, G. R., Thomas, G., Fincham, F. D., & Carnelley, K. B. (2008). Unraveling the Role of Forgiveness in Family Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(2), 307–319. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.2.307>
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110–119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>

- McGee, R. E., & Thompson, N. J. (2015). Unemployment and Depression Among Emerging Adults in 12 States, Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2010. *Preventing Chronic Disease*, 12(May 2016). <https://doi.org/10.5888/pcd12.140451>
- McGrath, R. E. (2015). Character strengths in 75 nations: An update. *Journal of Positive Psychology*, 10(1), 41–52. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.888580>
- Mesa Vieira, C., Franco, O. H., Gómez Restrepo, C., & Abel, T. (2020). COVID-19: The forgotten priorities of the pandemic. *Maturitas*, 136(April), 38–41. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.04.004>
- Meyers, M. C., & van Woerkom, M. (2017). Effects of a Strengths Intervention on General and Work-Related Well-Being: The Mediating Role of Positive Affect. *Journal of Happiness Studies*, 18(3), 671–689. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9745-x>
- Meyers, M. C., van Woerkom, M., de Reuver, R. S. M., Bakk, Z., & Oberski, D. L. (2015). Enhancing Psychological Capital and Personal Growth Initiative: Working on Strengths or Deficiencies. *Journal of Counseling Psychology*, 62(1), 50–62. <https://doi.org/10.1037/cou0000050>
- Mitchell, J., Vella-Brodrick, D., & Klein, B. (2013). Positive Psychology and the Internet: A Mental Health Opportunity. *E-Journal of Applied Psychology*, 6(2), 29–41. <https://doi.org/10.7790/ejap.v6i2.230>
- Montgomery, S. M., Cook, D. G., Bartley, M. J., & Wadsworth, M. E. J. (1999). Unemployment pre-dates symptoms of depression and anxiety resulting in medical consultation in young men. *International Journal of Epidemiology*, 28(1), 95–100. <https://doi.org/10.1093/ije/28.1.95>
- Moore, T. H. M., Kapur, N., Hawton, K., Richards, A., Metcalfe, C., & Gunnell, D. (2017). Interventions to reduce the impact of unemployment and economic hardship on mental health in the general population: A systematic review. *Psychological Medicine*, 47(6), 1062–1084. <https://doi.org/10.1017/S0033291716002944>
- Moorhouse, A., & Caltabiano, M. L. (2007). Resilience and unemployment: exploring risk and protective influences for the outcome variables of depression and assertive job searching. *Journal of Employment Counseling*, 44(September), 115–125.
- Navarro-Abal, Y., Climent-Rodríguez, J. A., López-López, M. J., & Gómez-Salgado, J. (2018). What does work signify for those in search of labor? Meaning of work for the unemployed who attend an employee orientation program. *Frontiers in Psychology*, 9(SEP), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01788>
- Ngai, S. S. yum, Cheung, C. kiu, & Yuan, R. (2016). Effects of vocational training on unemployed youths' work motivation and work engagement: Mediating roles of training adequacy and self-actualization. *Children and Youth Services Review*, 63, 93–100. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.02.020>
- Nohria, N., Groysberg, B., & Lee, L.-E. (2008). Employee Motivation: A Powerful New Model - Harvard Business Review. *Harvard Business Review*, (July).

<https://doi.org/Article>

- Nwoke, M. B., Onuigbo, E. N., & Odo, V. O. (2017). Social support, self-efficacy and gender as predictors of reported stress among inpatient caregivers. *Social Science Journal*, 54(2), 115–119. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2016.08.001>
- Ogolla Jean-Baptiste, C., Herring, P., Beeson, L., Hildemar, D. S., & Banta, J. E. (2020). Stressful Life Events and Social Capital During the Early Phase of COVID-19 in the U.S. *Social Sciences & Humanities Open*, 38. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100057>
- 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), 730–749. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730>
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 361–375. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3650-z>
- Palomino, J. C., Rodríguez, J. G., & Sebastian, R. (2020). Wage inequality and poverty effects of lockdown and social distancing in Europe. *European Economic Review*, 103564. <https://doi.org/10.1016/j.euroecorev.2020.103564>
- Park, N., Barton, Michael, & Pillay, J. (2017). Strengths of Character and Virtues: What We Know and What We Still Want to Learn. In M. Warren and D. Stewart (Eds.), *Scientific Advances in Positive Psychology (Pp. 73-101)*. Santa Barbara, CA: Praeger Publishers, 73–101. Retrieved from [https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/137694/Strengths of Character and Virtues..2017.Barton.FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/137694/Strengths%20of%20Character%20and%20Virtues..2017.Barton.FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College and Character*, 10(4). <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>
- Park, N., Peterson, C., & Al, P. E. T. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 23, No. 5, 2004, Pp. 603-619, 23(5), 603–619.
- Patsali, M. E., Mousa, D. P. V., Papadopoulou, E. V. K., Papadopoulou, K. K. K., Kaparounaki, C. K., Diakogiannis, I., & Fountoulakis, K. N. (2020). University students' changes in mental health status and determinants of behavior during the COVID-19 lockdown in Greece. *Psychiatry Research*, 292(June), 113298. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113298>
- Patulny, R., Ramia, G., Feng, Z., Peterie, M., & Marston, G. (2019). The strong, the weak and the meaningful. *International Journal of Sociology and Social Policy*. <https://doi.org/10.1108/ijssp-11-2018-0193>
- Paul, Karsten I., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74(3), 264–282. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.01.001>
- Paul, Karsten Ingmar, Vastamäki, J., & Moser, K. (2016). Frustration of Life Goals Mediates the Negative Effect of Unemployment on Subjective Well-Being.

- Journal of Happiness Studies*, 17(2), 447–462. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9603-7>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Peters, M. L., Smeets, E., Feijge, M., Van Breukelen, G., Andersson, G., Buhrman, M., & Linton, S. J. (2017). Happy Despite Pain: A Randomized Controlled Trial of an 8-Week Internet-delivered Positive Psychology Intervention for Enhancing Well-being in Patients with Chronic Pain. *Clinical Journal of Pain*, 33(11), 962–975. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000494>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.820-a>
- Peterson, C., & Park, N. (2012). Classifying and Measuring Strengths of Character. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, (2 Ed.), (October 2016), 1–18. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0004>
- Petkari, E., & Ortiz-Tallo, M. (2018). Towards Youth Happiness and Mental Health in the United Arab Emirates: The Path of Character Strengths in a Multicultural Population. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 333–350. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9820-3>
- Pezirkianidis, C. (2013). *Investigation of the relationship between quality of life and psychological resilience amongst young unemployed [Postgraduate Diploma Thesis - IN GREEK] Επόπτρια : Τζινιέρη - Κοκκώση Μαρία , Επίκουρη Καθηγήτρια Κοινωνικής Ιατρικής Ψυχιατρικής και Νευρολ.*
- 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*, 09(15), 2933–2950. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.915170>
- Pezirkianidis, C., Sciences, P., Stalikas, A., Sciences, P., & Moraitou, D. (2020). Character strengths and virtues in the Greek cultural context, (May).
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Lakioti, A., & Yotsidi, V. (2019a). Validating a multidimensional measure of wellbeing in Greece : Translation , factor structure , and measurement invariance of the PERMA Profiler. *Current Psychology*.
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Lakioti, A., & Yotsidi, V. (2019b). Validating a multidimensional measure of wellbeing in Greece: Translation, factor structure, and measurement invariance of the PERMA Profiler. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00236-7>
- Picaza Gorrochategi, M., Eiguren Munitis, A., Dosil Santamaria, M., & Ozamiz Etxebarria, N. (2020). Stress, Anxiety, and Depression in People Aged Over 60 in the COVID-19 Outbreak in a Sample Collected in Northern Spain. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(9), 993–998. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.05.022>
- Pressman, S. D., Kraft, T. L., & Cross, M. P. (2015). It's good to do good and receive good: The impact of a 'pay it forward' style kindness intervention on giver and

- receiver well-being. *Journal of Positive Psychology*, 10(4), 293–302.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2014.965269>
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2015). Strengths-based positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled online trial on long-term effects for a signature strengths- vs. A lesser strengths-intervention. *Frontiers in Psychology*, 6(MAR), 1–14.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00456>
- Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2013a). 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. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9331-9>
- Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2013b). 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. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9331-9>
- Raimundi, M. J., Molina, M. F., Schmidt, V., & Hernández-Mendo, A. (2019). Family functioning profiles and character strengths in young elite athletes from Argentina. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 32–51. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1189949>
- 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.
<https://doi.org/10.1016/j.dr.2015.01.003>
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science and Medicine*, 262(July), 113261.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113261>
- Rashid, T. (2008). 340 Ways to Use VIA Character Strengths by Tayyab Rashid & Afroze Anjum. Retrieved from
<http://www.viastrengths.org/Applications/Exercises/tabid/132/Default.aspx>
- Reininghaus, U. A., Morgan, C., Simpson, J., Dazzan, P., Morgan, K., Doody, G. A., ... Craig, T. K. J. (2008). Unemployment, social isolation, achievement-expectation mismatch and psychosis: Findings from the AESOP Study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(9), 743–751.
<https://doi.org/10.1007/s00127-008-0359-4>
- 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), 311–329.
<https://doi.org/10.1037/a0018344>
- Rey, L., Extremera, N., & Peláez-Fernández, M. A. (2016). Linking Social Support to

- Psychological Distress in the Unemployed: The Moderating Role of Core Self-Evaluations. *Social Indicators Research*, 127(1), 435–445.
<https://doi.org/10.1007/s11205-015-0958-x>
- Rippstein-Leuenberger, K., Mauthner, O., Bryan Sexton, J., & Schwendimann, R. (2017). A qualitative analysis of the Three Good Things intervention in healthcare workers. *BMJ Open*, 7(5), 3–8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-015826>
- Rowland, L. (2018). Kindness – society’s golden chain? *Psychologist*, 31, 30–34.
- Rowland, L., & Curry, O. S. (2018). A range of kindness activities boost happiness. *Journal of Social Psychology*, 0(0), 1–4.
<https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1469461>
- Ruch, W., & Proyer, R. T. (2015). Mapping strengths into virtues: The relation of the 24 VIA-strengths to six ubiquitous virtues. *Frontiers in Psychology*, 6(MAR), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00460>
- Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2010). Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS). *Journal of Individual Differences*, 31(3), 138–149. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000022>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
<https://doi.org/10.1159/000353263>
- Salanova, M., Rodríguez-Sánchez, A. M., Schaufeli, W. B., & Cifre, E. (2014). Flowing together: a longitudinal study of collective efficacy and collective flow among workgroups. *The Journal of Psychology*, 148(4), 435–455.
<https://doi.org/10.1080/00223980.2013.806290>
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., ... Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Scherer, M., Worthington, E. L., Hook, J. N., & Campana, K. L. (2011). Forgiveness and the bottle: Promoting self-forgiveness in individuals who abuse alcohol. *Journal of Addictive Diseases*, 30(4), 382–395.
<https://doi.org/10.1080/10550887.2011.609804>
- Schotanus-Dijkstra, M., Drossaert, C. H. C., Pieterse, M. E., Boon, B., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2017). An early intervention to promote well-being and flourishing and reduce anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 9(April 2016), 15–24.
<https://doi.org/10.1016/j.invent.2017.04.002>
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2019). Possible mechanisms in a multicomponent email guided positive psychology intervention to improve mental well-being, anxiety and depression: A multiple mediation model. *Journal of Positive Psychology*, 14(2), 141–155. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388430>

- Schwartz, S. H. (2012). An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), 1–20.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.9707/2307-0919.1116>
- Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A. M. G. V., Koller, S. H., & Santos, M. A. dos. (2014). From authentic happiness to well-being: the flourishing of Positive Psychology. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 663–670.
<https://doi.org/10.1590/s0102-79722013000400006>
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*, 9789401790(1), 279–298.
https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2014). Positive Psychology at School: A School-Based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1289–1311. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9476-1>
- Sigala, M. (2020). Tourism and COVID-19: Impacts and implications for advancing and resetting industry and research. *Journal of Business Research*, 117(June), 312–321. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.06.015>
- Šimleša, M., Guegan, J., Blanchard, E., Tarpin-Bernard, F., & Buisine, S. (2018). The Flow Engine Framework: A cognitive model of optimal human experience. *Europe's Journal of Psychology*, 14(1), 232–253.
<https://doi.org/10.5964/ejop.v14i1.1370>
- Sims, A., Barker, C., Price, C., & Fornells-Ambrojo, M. (2015). Psychological impact of identifying character strengths in people with psychosis. *Psychosis*, 7(2), 179–182. <https://doi.org/10.1080/17522439.2014.925485>
- 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: In Session*, 65(5), 467–487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Sinha, N. (2018). Understanding the Effects of Unemployment in Indian Graduates: Psychological, Financial and Social Perspectives. *Psychological Studies*, 63(3), 315–324. <https://doi.org/10.1007/s12646-018-0447-9>
- Skills, E. (2017). *Eagles Training Manual*, (May).
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200.
<https://doi.org/10.1080/10705500802222972>

- Smith, J. L., Harrison, P. R., Kurtz, J. L., & Bryant, F. B. (2014). Nurturing the Capacity to Savor. *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions*, 42–65.
- Snippe, E., Jeronimus, B. F., aan het Rot, M., Bos, E. H., de Jonge, P., & Wichers, M. (2018). The Reciprocity of Prosocial Behavior and Positive Affect in Daily Life. *Journal of Personality*, 86(2), 139–146. <https://doi.org/10.1111/jopy.12299>
- Steger, M. A., 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. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52. <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>
- Steger, M. F., Frazier, P., Kaler, M., & Oishi, S. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Tiirinki, H., Tynkkynen, L., Sovala, M., Atkins, S., Koivusalo, M., & Rautiainen, P. (2020). COVID-19 pandemic in Finland – preliminary analysis on health system response and economic consequences. *Health Policy and Technology*, 22. <https://doi.org/10.1016/j.hlpt.2020.08.005>
- Toback, R. L., Graham-Bermann, S. A., & Patel, P. D. (2016). Outcomes of a Character Strengths–Based Intervention on Self-Esteem and Self-Efficacy of Psychiatrically Hospitalized Youths. *Psychiatric Services*, 67(5), 574–577. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201500021>
- Toner, E., Haslam, N., Robinson, J., & Williams, P. (2012). Character strengths and wellbeing in adolescence: Structure and correlates of the Values in Action Inventory of Strengths for Children. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 637–642. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.014>
- Valera, P., & Boyas, J. F. (2019). Perceived Social Ties and Mental Health Among Formerly Incarcerated Men in New York City. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. <https://doi.org/10.1177/0306624X19832239>
- Van Cappellen, P., Rice, E. L., Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2018). Positive affective processes underlie positive health behaviour change. *Psychology and Health*, 33(1), 77–97. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1320798>
- van der Velden, P. G., Fonds Slachtofferhulp, C. C., Das, M., van Loon, P., Trauma, van L. C. S., & Bosmans, M. (2020). Anxiety and depression symptoms, and lack of emotional support among the general population before and during the COVID-19 pandemic. A prospective national study on prevalence and risk factors. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.026>
- vanOyen Witvliet, C., DeYoung, N. J., Hofelich, A. J., & DeYoung, P. A. (2011). Compassionate reappraisal and emotion suppression as alternatives to offense-focused rumination: Implications for forgiveness and psychophysiological well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 6(4), 286–299.
- vanOyen Witvliet, C., Knoll, R. W., Hinman, N. G., & DeYoung, P. A. (2010). Compassion-focused reappraisal, benefit-focused reappraisal, and rumination

- after an interpersonal offense: Emotion-regulation implications for subjective emotion, linguistic responses, and physiology. *Journal of Positive Psychology*, 5(3), 226–242. <https://doi.org/10.1080/17439761003790997>
- VanOyen Witvliet, C., Ludwig, T. E., & Vander Laan, K. L. (2001). Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health. *Psychological Science*, 12(2), 117–123. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00320>
- Voitsidis, P., Gliatas, I., Bairachtari, V., Papadopoulou, K., Papageorgiou, G., Parlapani, E., ... Diakogiannis, I. (2020). Insomnia during the COVID-19 pandemic in a Greek population. *Psychiatry Research*, 289(April), 113076. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113076>
- Wade, N. G., & Worthington, E. L. (2005). In search of a common core: A content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy*, 42(2), 160–177. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.42.2.160>
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2019). Character Strengths and PERMA: Investigating the Relationships of Character Strengths with a Multidimensional Framework of Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9695-z>
- Wagner, L., & Ruch, W. (2015). Good character at school: positive classroom behavior mediates the link between character strengths and school achievement. *Frontiers in Psychology*, 6(May), 610. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00610>
- Wood, A. J., & Burchell, B. (2018). 7 Unemployment and Well-Being, 234–259.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19(3), 385–405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Zichnali, O., Moraitou, D., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2019). Examining the effectiveness of two types of forgiveness intervention to enhance wellbeing in adults from young to older adulthood. *OBM Geriatrics* 2019, 3(2). <https://doi.org/10.21926/obm.geriatri.1801xxx>
- Zlotowitz, S., Rowland, L. A., McAlaney, J., Curry, O. S., Whitehouse, H., & Van Lissa, C. J. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76(February), 320–329. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.02.014>
- Zuelke, A. E., Luck, T., Schroeter, M. L., Witte, A. V., Hinz, A., Engel, C., ... Riedel-Heller, S. G. (2018). The association between unemployment and depression—Results from the population-based LIFE-adult-study. *Journal of Affective Disorders*, 235(April), 399–406. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.04.073>
- Γκίτση, Α. (2013). Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Κοινωνικής Κλινικής Ψυχολογίας των Εξαρτήσεων και Ψυχοκοινωνικών Προβλημάτων Διπλωματική Εργασία : Οι επιπτώσεις της ανεργίας στην ψυχική υγεία και ο ρόλος του ψυχολόγου στην εποχή της κρίσης.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Πίνακας 1

Δημογραφικά στοιχεία δείγματος

Μεταβλητή	Συχνότητα	Ποσοστό (%)
Φύλο		
Άνδρες	5	30,6%
Γυναίκες	5	69,4%
Εκπαιδευτικό Επίπεδο		
Δευτεροβάθμια	1	10%
ΙΕΚ	1	10%
ΑΕΙ/ΤΕΙ	5	50%
Μεταπτυχιακό	3	30%
Ανεργία σε μήνες		
0-12 μήνες	5	50%
13-24 μήνες	2	20%
25-36 μήνες	1	10%
37-48 μήνες	2	20%
Οικογενειακή κατάσταση		
Ανύπαντρος/-η	7	70%
Παντρεμένος/-η	2	20%
Διαζευγμένος/-η	1	10%
Πηγές εισοδήματος		
Εργασία/απασχόληση	2	20%
Επίδομα (π.χ. ανεργίας, ΚΕΑ)	2	20%
Βοήθεια από οικογένεια	5	50%
Αδήλωτη εργασία	1	10%
Αριθμός εργαζομένων στην οικογένεια		
0	1	10%
1	3	30%

2	6	60%
Αριθμός παιδιών		
0	8	80%
2	1	10%
4	1	10%
Συμπεριφορές αναζήτησης εργασίας		
Αποστολή βιογραφικών σημειωμάτων		
Ναι	5	50%
Όχι	5	50%
Συμμετοχή σε συνεντεύξεις		
Ναι	3	30%
Όχι	7	70%
Παρακολούθηση επιμόρφωσης		
Ναι	6	60%
Όχι	4	40%
Επικοινωνία με περίγυρο στα πλαίσια αναζήτησης εργασίας		
Ναι	6	60%
Όχι	4	40%
Ηλικία		
18 – 29	5	50%
30 – 39	2	20%
40 – 49	2	20%
50 και άνω	1	10%

Φόρμα Συγκατάθεσης για την Εθελοντική Συμμετοχή σε Ερευνητική Διαδικασία

Με το παρόν έγγραφο πιστοποιώ και αναγνωρίζω τα ακόλουθα:

- Δηλώνω ότι δίνω τη συγκατάθεση για την εθελοντική συμμετοχή μου στην "Έρευνα για το ευ ζην, την ανθεκτικότητα και τις αρνητικές συναισθηματικές διαστάσεις των ανέργων". Η συμμετοχή μου αφορά σε έρευνα, η οποία θα διεξαχθεί διαδικτυακά κατά τη διάρκεια τεσσάρων εβδομάδων.

- Κατανοώ ότι πριν την έναρξη της διαδικασίας θα προηγηθεί μια σύντομη επεξήγηση σχετικά με τη συμμετοχή μου στην έρευνα και θα ενημερωθώ επαρκώς για τη φύση και το σκοπό της μέσω της φόρμας συγκατάθεσης.

- Η διαδικασία που θα ακολουθηθεί είναι η κάτωθι: ο εκάστοτε συμμετέχων/-ουσα συμπληρώνει κάποια δημογραφικά στοιχεία όπως και ερωτηματολόγια τα οποία θα συμπληρωθούν πριν την έναρξη της έρευνας. Στη συνέχεια, κάθε Δευτέρα και ώρα 9:00 π.μ., θα αποστέλλεται e-mail στο οποίο θα υπάρχει συνημμένος σύνδεσμος, όπου θα δίνονται οδηγίες για ασκήσεις για το σπίτι κάθε εβδομάδα, μαζί με οδηγίες για τον τρόπο που αυτές θα εκπληρώνονται. Οι ασκήσεις αυτές αφορούν σε κομμάτια του εαυτού μας και στο πώς αυτά συμβάλλουν συνολικά στην ευεξία μας.

Στο τέλος της εβδομάδας, Κυριακή και ώρα 18:00, θα αποστέλλεται μία φόρμα Google στην οποία κάθε συμμετέχων/-ουσα θα συμπληρώνει:

α) κλίμακες σχετικά με το ενδιαφέρον και τη χρησιμότητα που πιστεύει ότι έχουν οι εκάστοτε ασκήσεις,

β) ανοιχτές ερωτήσεις στις οποίες κάθε συμμετέχων/-ουσα γράφει τις εντυπώσεις του από την άσκηση, αν και πού πιστεύει ότι τον βοήθησε η εκάστοτε άσκηση και –αν το επιθυμεί– ένα συγκεκριμένο παράδειγμα.

- Η συνολική διάρκεια των ασκήσεων θα είναι τέσσερις (4) εβδομάδες. Θα αποσταλούν ερωτηματολόγια προς συμπλήρωση ξανά στο τέλος της παρέμβασης, μία εβδομάδα μετά, ένα μήνα και τρεις μήνες μετά το πέρας της παρέμβασης.

- Η μελέτη διεξάγεται από τον Ψυχολόγο (BA, Msc candidate) Οδυσσέα Διαμάντη στα πλαίσια του "ΠΜΣ Ψυχολογία: Κατεύθυνση Θετικής Ψυχολογίας" του Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών.

- Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις: οι τοποθετήσεις κάθε συμμετέχοντα/-ουσας είναι προσωπικές, εθελοντικές και αξιοσέβαστες.

- Οποιαδήποτε πληροφορία ή στοιχείο αφορά εμένα κατά τη διάρκεια της μελέτης θα παραμείνουν απόρρητα και οποιαδήποτε δημοσίευση προκύψει από τη συγκεκριμένη μελέτη θα παρουσιαστεί ομαδικά, με πλήρη ανωνυμία. Τα δεδομένα της μελέτης θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς.

- Αντιλαμβάνομαι ότι δεν υπάρχει απολύτως κανένας κίνδυνος από τη συμμετοχή μου στη μελέτη.

- Είμαι ελεύθερος/-η να αποσύρω οποιαδήποτε στιγμή τη συμμετοχή μου από την παρέμβαση και να απαιτήσω τη διαγραφή των στοιχείων μου. E-mail επικοινωνίας με

τον ερευνητή: od_damantis@hotmail.com

PERMA Profiler (Greek version)

(Butler & Kern, 2016. Προσαρμογή: Pezirkianidis, Stalikas, Lakioti, Yotsidi, 2019)

Παρακαλώ διάβασε την κάθε πρόταση και έπειτα επίλεξε το σημείο στην κλίμακα το οποίο πιστεύεις ότι σε περιγράφει καλύτερα.

- | | |
|--|--|
| 1. Πόσο συχνά νιώθεις ότι κάνεις πρόοδο προς την επίτευξη των στόχων σου; | ποτέ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 πάντα |
| 2. Πόσο συχνά απορροφάσαι σε αυτό που κάνεις; | ποτέ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 πάντα |
| 3. Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις χαρούμενος/-η; | ποτέ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 πάντα |
| 4. Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις αγχωμένος/-η; | ποτέ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 πάντα |
| 5. Πόσο συχνά επιτυγχάνεις τους σημαντικούς στόχους, που έχεις θέσει για τον εαυτό σου; | ποτέ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 πάντα |
| 6. Σε γενικές γραμμές, πώς είναι η υγεία σου; | απαίσια 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 τέλεια |
| 7. Σε γενικές γραμμές, σε τι βαθμό βιώνεις μια ζωή με σκοπό και νόημα; | καθόλου 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 απόλυτα |
| 8. Σε τι βαθμό λαμβάνεις βοήθεια και στήριξη από τους άλλους, όταν τις χρειάζεσαι; | καθόλου 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 απόλυτα |
| 9. Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις πως αυτά, που κάνεις στη ζωή σου, είναι σημαντικά και άξια λόγου; | καθόλου 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 απόλυτα |
| 10. Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις ενθουσιασμό και ενδιαφέρον για αυτά, που συμβαίνουν γύρω σου; | καθόλου 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 απόλυτα |
| 11. Πόσο μόνος/-η νιώθεις στην καθημερινή σου ζωή; | καθόλου 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 απόλυτα |
| 12. Πόσο ικανοποιημένος/-η είσαι με την τρέχουσα | καθόλου 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 απόλυτα |

κατάσταση της
σωματικής σου υγείας;

- | | |
|--|--|
| 13. Σε γενικές γραμμές
,πόσο συχνά νιώθεις
θετικά; | ποτέ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 πάντα |
| 14. Γενικά, πόσο συχνά
νιώθεις θυμωμένος/-η; | ποτέ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 πάντα |
| 15. Πόσο συχνά νιώθεις
ικανός/-ή να
διαχειριστείς τις
ευθύνες σου; | ποτέ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 πάντα |
| 16. Γενικά, πόσο συχνά
νιώθεις λυπημένος/-η; | ποτέ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 πάντα |
| 17. Πόσο συχνά χάνεις την
αίσθηση του χρόνου
κάνοντας κάτι, που σε
ευχαριστεί; | ποτέ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 πάντα |
| 18. Σε σύγκριση με άλλους
της ίδιας ηλικίας και
φύλου, πως είναι η
υγεία σου; | απαίσια 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 τέλεια |
| 19. Σε τι βαθμό νιώθεις ότι
σε αγαπούν; | καθόλου 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 απόλυτα |
| 20. Σε τι βαθμό νιώθεις,
γενικά, ότι έχεις μια
αίσθηση κατεύθυνσης
στη ζωή σου; | καθόλου 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 απόλυτα |
| 21. Πόσο
ικανοποιημένος/-η
είσαι με τις προσωπικές
σου σχέσεις; | καθόλου 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 απόλυτα |
| 22. Γενικά, σε τι βαθμό
νιώθεις πλήρης; | καθόλου 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 απόλυτα |
| 23. Ζυγίζοντας τα όλα,
πόσο ευτυχισμένος/η θα
έλεγες ότι είσαι ; | καθόλου 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 απόλυτα |

Σύντομη Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας (BRS)

Για κάθε μία από τις ακόλουθες δηλώσεις, παρακαλούμε επιλέξτε ένα σημείο από το 1 έως το 5 που θεωρείτε ότι σας περιγράφει καλύτερα.

1 = Διαφωνώ έντονα

2 = Διαφωνώ

3 = Είμαι Ουδέτερη/-ος

4 = Συμφωνώ

5 = Συμφωνώ έντονα

1. Έχω την τάση να ανακάμπτω γρήγορα μετά από αντιξοότητες.

Διαφωνώ έντονα 1 2 3 4 5 Συμφωνώ έντονα

2. Αντιμετωπίζω με δυσκολία τα αγχωτικά γεγονότα που περνάω.

Διαφωνώ έντονα 1 2 3 4 5 Συμφωνώ έντονα

3. Δεν αργώ να συνέλθω μετά από ένα αγχωτικό γεγονός.

Διαφωνώ έντονα 1 2 3 4 5 Συμφωνώ έντονα

4. Είναι δύσκολο να σταθώ πάλι στα πόδια μου, όταν μου συμβαίνει κάτι κακό.

Διαφωνώ έντονα 1 2 3 4 5 Συμφωνώ έντονα

5. Συνήθως περνάω τις δύσκολες καταστάσεις χωρίς πολλά προβλήματα.

Διαφωνώ έντονα 1 2 3 4 5 Συμφωνώ έντονα

6. Συνήθως χρειάζομαι πολύ χρόνο για να ξεπεράσω τα πισωγυρίσματα στη ζωή μου.

Διαφωνώ έντονα 1 2 3 4 5 Συμφωνώ έντονα

Depression, Anxiety, Stress Scale-DASS-21

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	Ένιωσα να τρέμω (π.χ. στα χέρια)	0	1	2	3
8	Ένιωσα 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	Ένιωσα ότι δεν υπήρχε τίποτα που να περιμένω με χαρά	0	1	2	3
11	Ένιωθα τον εαυτό μου να αναστατώνεται	0	1	2	3
12	Δυσκολεύτηκα να χαλαρώσω	0	1	2	3
13	Ένιωθα αποθαρρυσμένος και άκεφος	0	1	2	3
14	Ήμουν μη ανεκτικός με ο,τιδήποτε με εμποδίζει να συνεχίσω ό,τι έκανα	0	1	2	3
15	Ένιωσα ότι βρίσκομαι κοντά στον πανικό	0	1	2	3
16	Δεν μπορούσα να ενθουσιαστώ με ο,τιδήποτε	0	1	2	3
17	Ένιωσα ότι δεν αξίζω πολύ σαν άτομο	0	1	2	3
18	Ένιωσα 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	Ένιωσα τρομαγμένος χωρίς να υπάρχει κάποιος λόγος	0	1	2	3
21	Ένιωσα πως η ζωή δεν είχε νόημα	0	1	2	3

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ☐ ΓΥΝΑΙΚΑ ☐

ΗΛΙΚΙΑ: _____

ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ: _____

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ:

☐ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ☐ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ☐ ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ

☐ ΕΠΑΛ ☐ ΕΠΑΣ ☐ ΙΕΚ

☐ ΑΕΙ/ΤΕΙ ☐ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ☐ ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ

ΕΙΣΤΕ ΑΝΕΡΓΟΣ/-Η ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ (δηλαδή θέλετε να εργαστείτε και αναζητάτε εργασία) ;

ΝΑΙ ☐ **ΟΧΙ** ☐

ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΕΡΓΙΑΣ (ημέρες, μήνες ή χρόνια): _____

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

☐ ΑΝΥΠΑΝΤΡΟΣ/-Η

☐ ΠΑΝΤΡΕΜΕΝΟΣ/-Η

☐ ΔΙΑΖΕΥΓΜΕΝΟΣ/-Η

☐ ΧΗΡΟΣ/-Α

☐ ΑΡΓΗΓΟΣ ΜΟΝΟΓΟΝΕΪΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ (αν υπάρχουν): _____

ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ (αν υπάρχουν): _____

ΠΗΓΕΣ ΕΙΣΟΔΗΜΑΤΟΣ:

☐ ΕΡΓΑΣΙΑ/ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ

☐ ΕΠΙΔΟΜΑ (ΑΝΕΡΓΙΑΣ, ΚΕΑ Ή ΑΛΛΟ)

☐ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

☐ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΦΙΛΟΥΣ

☐ ΑΔΗΛΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

☐ ΚΑΝΕΝΑ ΕΙΣΟΔΗΜΑ

Values In Action – 120
Peterson, C., & Seligman, M. (2004)

Οι προτάσεις που ακολουθούν περιγράφουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα των ατόμων. Όλες οι προτάσεις αντανakλούν δηλώσεις που πολλοί άνθρωποι θα έβρισκαν ελκυστικές, όμως θα θέλαμε να απαντήσεις με βάση το αν η συγκεκριμένη δήλωση περιγράφει αυτό που είσαι.

Για κάθε μία από αυτές παρακαλώ μαύρισε έναν αριθμό από το 4 έως το 0, που περιγράφει καλύτερα τον βαθμό στον οποίο σου ταιριάζει το περιεχόμενο της κάθε πρότασης με βάση την παρακάτω κλίμακα:

**4= μου ταιριάζει πάρα πολύ 3= μου ταιριάζει 2= ουδέτερο
1= δε μου ταιριάζει 0= δε μου ταιριάζει καθόλου**

1. Ένα από τα δυνατά μου σημεία είναι η ικανότητά μου να βρίσκω καινούριες και ενδιαφέρουσες ιδέες.
2. Συχνά έχω πάρει θέση ενάντια στο ρεύμα.
3. Ποτέ δεν παρατάω μια δουλειά πριν τελειώσει.
4. Πάντα κρατώ τις υποσχέσεις μου.
5. Δεν έχω πρόβλημα να τρέφομαι υγιεινά.
6. Πάντα βλέπω την αισιόδοξη πλευρά των πραγμάτων.
7. Πιστεύω στην πνευματική διάσταση των πραγμάτων.
8. Ξέρω τον τρόπο που πρέπει να συμπεριφέρομαι σε διαφορετικές κοινωνικές περιστάσεις.
9. Πάντα τελειώνω ό,τι αρχίζω
10. Πραγματικά απολαμβάνω να κάνω μικρές χάρες για φίλους.
11. Υπάρχουν άνθρωποι στη ζωή μου που νοιάζονται τόσο πολύ για τα συναισθήματά μου και για την ευημερία μου, όσο νοιάζονται και για τα δικά τους.
12. Ως ηγέτης αντιμετωπίζω τον καθένα το ίδιο καλά ανεξάρτητα από την εμπειρία του/ της.
13. Ακόμα και όταν έχω μπροστά μου καραμέλες ή μπισκότα ποτέ δεν παρατρώω.
14. Ασκήω τα θρησκευτικά μου καθήκοντα.
15. Σπάνια κρατάω κακία.
16. Πάντα είμαι απασχολημένος με κάτι ενδιαφέρον.
17. Ενθουσιάζομαι όταν μαθαίνω κάτι καινούριο.
18. Μ' αρέσει να σκέφτομαι νέους τρόπους για να κάνω πράγματα.
19. Όποια και αν είναι η κατάσταση, είμαι ικανός να προσαρμοστώ.
20. Ποτέ δε διστάζω να εκφράσω δημόσια μία γνώμη που δεν είναι δημοφιλής.
21. Πιστεύω ότι η ειλικρίνεια είναι η βάση για την εμπιστοσύνη.
22. Βγαίνω από το πρόγραμμά μου για να φτιάξω τη διάθεση σε άτομα που φαίνονται πεσμένα.
23. Συμπεριφέρομαι σε όλους με τον ίδιο τρόπο, ανεξάρτητα από το ποιοι μπορεί να είναι.
24. Ένα από τα προτερήματά μου είναι να βοηθώ μια ομάδα ανθρώπων να δουλεύει καλά μαζί, ακόμα και όταν έχουν μεταξύ τους διαφορές.
25. Είμαι ένα πολύ πειθαρχημένο άτομο.
26. Πάντα σκέφτομαι πριν μιλήσω.
27. Νιώθω βαθιά συναισθήματα όταν βλέπω όμορφα πράγματα.
28. Τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, σταματώ και σκέφτομαι τις ευλογίες που μου έχουν δοθεί.
29. Παρά τις δοκιμασίες, πάντα παραμένω αισιόδοξος για το μέλλον.
30. Η πίστη μου δε με εγκαταλείπει ποτέ στις δύσκολες στιγμές.
31. Δεν ενεργώ σαν να είμαι ένα ιδιαίτερο άτομο.
32. Με χαρά δέχομαι την ευκαιρία να φτιάξω τη μέρα κάποιου άλλου με γέλιο.
33. Ποτέ δεν ψάχνω για εκδίκηση.

34. Εκτιμώ την ικανότητά μου να σκέφτομαι με τρόπο κριτικό.
35. Έχω την ικανότητα να κάνω τους άλλους ανθρώπους να αισθάνονται ότι είναι ενδιαφέροντες.
36. Οφείλω να υπερασπίσω ό,τι πιστεύω, ακόμα και αν υπάρχουν αρνητικά αποτελέσματα.
37. Ολοκληρώνω τις δουλειές μου παρά τα εμπόδια, που παρουσιάζονται.
38. Μ' αρέσει πολύ να κάνω τους άλλους ανθρώπους ευτυχισμένους.
39. Είμαι το πιο σημαντικό πρόσωπο στη ζωή κάποιου άλλου.
40. Δουλεύω δίνοντας τον καλύτερό μου εαυτό, όταν είμαι μέλος ομάδας.
41. Τα δικαιώματα όλων είναι το ίδιο σημαντικά για μένα.
42. Βλέπω την ομορφιά που άλλοι άνθρωποι προσπερνούν χωρίς να την αντιλαμβάνονται.
43. Έχω ξεκάθαρη εικόνα στο μυαλό μου για το τι θέλω να συμβεί στο μέλλον.
44. Ποτέ δεν καυχίμαι για τα κατορθώματά μου.
45. Προσπαθώ να διασκεδάζω σε κάθε είδους περίσταση.
46. Μ' αρέσει αυτό που κάνω.
47. Με συναρπάζουν πολλές διαφορετικές δραστηριότητες.
48. Πιστεύω ότι «γηράσκω αεί διδασκόμενος» (μαθαίνω καινούργια πράγματα συνεχώς μέχρι τα γεράματα).
49. Πάντα βρίσκω καινούριους τρόπους για να κάνω πράγματα.
50. Οι άνθρωποι με χαρακτηρίζουν ως «σοφό, παρά την ηλικία μου».
51. Οι υποσχέσεις μου είναι αξιόπιστες.
52. Δίνω σε όλους μια ευκαιρία.
53. Για να είμαι αποτελεσματικός ηγέτης συμπεριφέρομαι ισότιμα σε όλους.
54. Ποτέ δεν επιθυμώ πράγματα που είναι άσχημα για μένα μακροπρόθεσμα, ακόμα και αν με κάνουν να νιώθω καλά βραχυπρόθεσμα.
55. Συχνά έχω μείνει «με το στόμα ανοιχτό» από την ομορφιά που απεικονίζεται σε μια ταινία.
56. Είμαι ιδιαίτερα «ευγνώμων» ως άνθρωπος.
57. Προσπαθώ να βάλω λίγο χιούμορ σε οτιδήποτε κάνω.
58. Περιμένω με ανυπομονησία κάθε καινούρια μέρα.
59. Πιστεύω ότι το καλύτερο είναι να συγχωρείς και να ξεχνάς.
60. Έχω πολλά ενδιαφέροντα.
61. Μπορώ να σκεφτώ με εξαιρετικά λογικό τρόπο, όταν το ζητάει η περίσταση.
62. Οι φίλοι μου λένε ότι έχω πολλές νέες και διαφορετικές ιδέες.
63. Είμαι πάντα ικανός να εξετάζω καταστάσεις και να αντιλαμβάνομαι την ευρύτερη εικόνα.
64. Πάντα υπερασπίζομαι με θέρμη τα πιστεύω μου.
65. Δεν τα παρατάω.
66. Είμαι πιστός στις αρχές μου.
67. Πάντα νιώθω την παρουσία της αγάπης στη ζωή μου.
68. Μπορώ πάντα να τηρήσω μία δίαιτα.
69. Κάθε φορά πριν κάνω κάτι, σκέφτομαι προσεκτικά τις συνέπειες των πράξεών μου.
70. Πάντα αντιλαμβάνομαι τη φυσική ομορφιά του περιβάλλοντος.
71. Η πίστη μου με κάνει αυτόν που είμαι.
72. Έχω πολλή ενέργεια.
73. Μπορώ να βρω κάτι ενδιαφέρον σε κάθε περίσταση.
74. Διαβάζω όλη την ώρα.
75. Το να αναλύω τις καταστάσεις, είναι μέρος του εαυτού μου.
76. Έχω πρωτότυπη σκέψη.
77. Μπορώ να διαισθάνομαι καλά τι νιώθουν οι άλλοι.
78. Έχω μια ώριμη άποψη για τη ζωή.
79. Χαίρομαι για την καλή τύχη των άλλων όσο χαίρομαι και για τη δική μου.
80. Μπορώ να εκδηλώσω την αγάπη μου σε κάποιον άλλο.
81. Υποστηρίζω ανεξαιρέτως τους συνεργάτες μου ή τα άλλα μέλη της ομάδας.
82. Οι φίλοι μου πάντα μου λένε ότι είμαι ένας αυστηρός αλλά δίκαιος ηγέτης.
83. Πάντα ξεχωρίζω το σωστό από το λάθος.

84. Νιώθω ευγνώμων για ό,τι έχω λάβει στη ζωή.
85. Ξέρω ότι θα πετύχω τους στόχους που βάζω για τον εαυτό μου.
86. Σπάνια τραβώ την προσοχή πάνω μου.
87. Έχω μεγάλη αίσθηση του χιούμορ.
88. Σπάνια προσπαθώ να ανταποδώσω τα ίσα.
89. Πάντα μετρώ τα υπέρ και τα κατά.
90. Επιμένω σε ό,τι αποφασίσω να κάνω.
91. Μ' αρέσει να είμαι ευγενικός με τους άλλους.
92. Μπορώ να δεχτώ αγάπη από τους άλλους.
93. Πάντα σέβομαι τους αρχηγούς της ομάδας μου, ακόμα και αν διαφωνώ μαζί τους.
94. Ακόμα και αν δε συμπαθώ κάποιον, του/ της συμπεριφέρομαι δίκαια.
95. Ως ηγέτης προσπαθώ να βοηθήσω όλα τα μέλη της ομάδας να είναι ευχαριστημένα.
96. Είμαι ένα πολύ προσεκτικό άτομο.
97. Νιώθω δέος για τα απλά πράγματα στη ζωή που ίσως οι άλλοι θεωρούν δεδομένα.
98. Όταν ρίχνω μια ματιά στη ζωή μου, βρίσκω πολλά πράγματα, για τα οποία είμαι ευγνώμων.
99. Μου έχουν πει ότι η μετριοφροσύνη είναι ένα από τα πιο αξιόλογα χαρακτηριστικά μου.
100. Είμαι συνήθως πρόθυμος να δώσω σε κάποιον ακόμα μία ευκαιρία.
101. Νομίζω πως η ζωή μου έχει εξαιρετικό ενδιαφέρον.
102. Διαβάζω πολλά διαφορετικά είδη βιβλίων.
103. Προσπαθώ να έχω καλούς λόγους για τις σημαντικές αποφάσεις μου.
104. Πάντα ξέρω τι να πω για να κάνω τους ανθρώπους να νιώσουν καλά.
105. Μπορεί να μην το λέω στους άλλους, αλλά θεωρώ τον εαυτό μου σοφό άτομο.
106. Είναι σημαντικό για μένα να σέβομαι τις αποφάσεις που παίρνει η ομάδα μου.
107. Πάντα κάνω προσεκτικές επιλογές.
108. Κάθε μέρα, νιώθω ένα βαθύ αίσθημα ευγνωμοσύνης.
109. Όταν νιώθω πεσμένος, πάντα σκέφτομαι αυτά που είναι καλά στη ζωή μου.
110. Τα πιστεύω μου κάνουν τη ζωή μου σημαντική.
111. Ξυπνάω με ένα αίσθημα ενθουσιασμού για τις ευκαιρίες της ημέρας.
112. Μ' αρέσει να διαβάζω για τη διασκέδασή μου μη μυθοπλαστική λογοτεχνία (δοκίμια, βιογραφίες, ιστορία, κτλ.).
113. Οι άλλοι θεωρούν πως είμαι ένα σοφό άτομο.
114. Είμαι ένα γενναίο άτομο.
115. Οι άλλοι με εμπιστεύονται ότι θα κρατήσω τα μυστικά τους.
116. Με χαρά θυσιάζω το προσωπικό μου συμφέρον για το όφελος της ομάδας μου.
117. Πιστεύω ότι αξίζει να ακούει κανείς τις γνώμες όλων.
118. Οι άνθρωποι έλκονται από μένα, γιατί είμαι ταπεινόφρων.
119. Είμαι γνωστός για την καλή αίσθηση του χιούμορ που έχω.
120. Οι άνθρωποι με χαρακτηρίζουν ως άτομο γεμάτο ζήλο.

Ασκήσεις- Κλίμακες Αξιολόγησης και Διευκρινήσεις σχετικά με τις ασκήσεις Ομάδα Παρέμβασης

Πρώτη συνάντηση- Χρησιμοποιώντας τα πέντε κορυφαία δυνατά μου στοιχεία με καινούριο τρόπο

Γεια σας αγαπητοί συμμετέχοντες και συμμετέχουσες. Καλώς ήρθατε στο πρόγραμμα παρέμβασης για τις αρνητικές συνέπειες της ανεργίας. Ευελπιστούμε ότι μέσα από την παρέμβαση αυτή θα ωφεληθείτε τα μέγιστα.

Στο ερωτηματολόγιο που σας χορηγήθηκε, προέκυψαν κάποια σκορ. Τα σκορ αυτά αφορούν στα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα σας, δηλαδή σε γενικά σταθερές θετικές πτυχές του εαυτού σας. Τα δυνατά σας στοιχεία επιδέχονται καλλιέργειας μέσω της εξάσκησης, η οποία συμβάλλει σε πολύ μεγάλο βαθμό στη συνολική ψυχική ευεξία σας.

Ελέγξτε τα αποτελέσματα του τεστ σας. Δείτε, ειδικότερα, τα πέντε (5) κορυφαία δυνατά σας στοιχεία όπως προέκυψαν από το τεστ. Σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε αυτά τα δυνατά στοιχεία σήμερα με νέο και διαφορετικό τρόπο. Παραδείγματος χάριν, κάποιος συμμετέχων με πολύ υψηλό σκορ στο δυνατό στοιχείο της κοινωνικής νοημοσύνης, μπορεί να δοκιμάσει να ερμηνεύσει μια φαινομενικά παράδοξη ή αντιφατική συμπεριφορά ενός κοντινού του προσώπου, για να καταλάβει ποια είναι τα κίνητρά της. Άλλος συμμετέχων ίσως να έχει πολύ υψηλό σκορ στην καλοσύνη, οπότε μπορεί αντίστοιχα να σκεφτεί νέους τρόπους με τους οποίους θα κάνει το καλό για τους άλλους.

Περιγράψτε γραπτώς το κάθε προσωπικό σας δυνατό στοιχείο που σκοπεύετε να χρησιμοποιήσετε την κάθε μέρα και πώς. Πάρτε λίγο χρόνο να σκεφτείτε αυτό το δυνατό στοιχείο του χαρακτήρα σας. Τι σημαίνει για εσάς και πώς εμφανίζεται στην καθημερινότητά σας σε διαφορετικά πλαίσια (π.χ. φίλοι, οικογένεια, σε κάποιο χόμπι);

Στη συνέχεια, προχωρήστε και εξασκηθείτε στο κάθε ένα από τα πέντε κορυφαία δυνατά στοιχεία σας τουλάχιστον για μία ημέρα. Μπορείτε να δοκιμάζετε το κάθε ένα ξεχωριστά ή και να τα συνδυάζετε: εσείς αποφασίζετε.

Επαναλάβετε τα βήματα παραπάνω κάθε μέρα για μία εβδομάδα. Στο τέλος της εβδομάδας, γράψτε για τα πέντε κορυφαία δυνατά σας στοιχεία όπου εστιάσατε κατά τη διάρκεια της εβδομάδας και πώς τα χρησιμοποιήσατε. Γράψτε λεπτομερώς για το τι κάνατε, για το πώς αισθανθήκατε και για αυτό που μάθατε από την εμπειρία αυτή.

Καλή αρχή σε όλους!

Πρώτη συνάντηση- Κλίμακες και εντυπώσεις

Πέρασε κιόλας μία εβδομάδα! Μέσα σε αυτήν, ο καθένας/καθεμία άσκησε τα κορυφαία δυνατά του/της στοιχεία με τον τρόπο που τον/την εξέφραζε καλύτερα. Τώρα, καθώς είμαστε στο τέλος της εβδομάδας και προχωράμε στην επόμενη, θα θέλαμε να απαντήσετε σε κάποιες ερωτήσεις ανάπτυξης και σε κλίμακες σχετικά με την άσκηση "Χρησιμοποιώντας τα πέντε κορυφαία δυνατά μου στοιχεία με καινούριο τρόπο". Οι απαντήσεις σας είναι μια αποτύπωση της εμπειρίας σας από την άσκηση. Καλή συμπλήρωση!

Δευτέρα

Ποιο δυνατό στοιχείο χρησιμοποιήσατε;

Πώς χρησιμοποιήσατε το συγκεκριμένο δυνατό στοιχείο; Αναφέρετε, αν θέλετε, ένα ή περισσότερα συγκεκριμένα περιστατικά.

Πώς νιώσατε χρησιμοποιώντας το συγκεκριμένο δυνατό στοιχείο; Τι αισθήματα σας προκάλεσε;

Τρίτη

Ποιο δυνατό στοιχείο χρησιμοποιήσατε;

Πώς χρησιμοποιήσατε το συγκεκριμένο δυνατό στοιχείο; Αναφέρετε, αν θέλετε, ένα ή περισσότερα συγκεκριμένα περιστατικά.

Πώς νιώσατε χρησιμοποιώντας το συγκεκριμένο δυνατό στοιχείο; Τι αισθήματα σας προκάλεσε;

Τετάρτη

Ποιο δυνατό στοιχείο χρησιμοποιήσατε;

Πώς χρησιμοποιήσατε το συγκεκριμένο δυνατό στοιχείο; Αναφέρετε, αν θέλετε, ένα ή περισσότερα συγκεκριμένα περιστατικά.

Πώς νιώσατε χρησιμοποιώντας το συγκεκριμένο δυνατό στοιχείο; Τι αισθήματα σας προκάλεσε;

Πέμπτη

Ποιο δυνατό στοιχείο χρησιμοποιήσατε;

Πώς χρησιμοποιήσατε το συγκεκριμένο δυνατό στοιχείο; Αναφέρετε, αν θέλετε, ένα ή περισσότερα συγκεκριμένα περιστατικά.

Πώς νιώσατε χρησιμοποιώντας το συγκεκριμένο δυνατό στοιχείο; Τι αισθήματα σας προκάλεσε;

Παρασκευή

Ποιο δυνατό στοιχείο χρησιμοποιήσατε;

Πώς χρησιμοποιήσατε το συγκεκριμένο δυνατό στοιχείο; Αναφέρετε, αν θέλετε, ένα ή περισσότερα συγκεκριμένα περιστατικά.

Πώς νιώσατε χρησιμοποιώντας το συγκεκριμένο δυνατό στοιχείο; Τι αισθήματα σας προκάλεσε;

Σάββατο

Ποιο δυνατό στοιχείο χρησιμοποιήσατε;

Πώς χρησιμοποιήσατε το συγκεκριμένο δυνατό στοιχείο; Αναφέρετε, αν θέλετε, ένα ή περισσότερα συγκεκριμένα περιστατικά.

Πώς νιώσατε χρησιμοποιώντας το συγκεκριμένο δυνατό στοιχείο; Τι αισθήματα σας προκάλεσε;

Κυριακή

Ποιο δυνατό στοιχείο χρησιμοποιήσατε;

Πώς χρησιμοποιήσατε το συγκεκριμένο δυνατό στοιχείο; Αναφέρετε, αν θέλετε, ένα ή περισσότερα συγκεκριμένα περιστατικά.

Πώς νιώσατε χρησιμοποιώντας το συγκεκριμένο δυνατό στοιχείο; Τι αισθήματα σας προκάλεσε;

Κλίμακες

- Πόσο ενδιαφέρουσα σας φάνηκε η δραστηριότητα αυτήν την εβδομάδα;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Πόσο χρήσιμη σας φάνηκε η δραστηριότητα;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Πόσο πιστεύετε ότι θα δοκιμάζατε και μόνος/-η την ίδια ή παρεμφερή άσκηση;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Τι αποκομίσате από την εμπειρία αυτή;

(κείμενο μακροσκελούς απάντησης)

- Πόσο θετική θα κρίνατε την εμπειρία αυτή;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Πόσο αρνητική θα κρίνατε την εμπειρία αυτή;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

Διευκρινήσεις σχετικά με την άσκηση

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου για τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα και η μετέπειτα άσκηση στα κορυφαία δυνατά στοιχεία είναι μια πρακτική καθιερωμένη και με πολλά θετικά αποτελέσματα για τους συμμετέχοντες. Πρώτον, είναι σχετικά εύκολος ο τρόπος με τον οποίο γίνεται η άσκηση, καθώς αφήνεται στους συμμετέχοντες να δώσουν το νόημα που επιθυμούν στις αρετές και τα εκάστοτε δυνατά στοιχεία τους. Έτσι, καλούνται οι ίδιοι να πάρουν πρωτοβουλίες για το πώς θα εξασκηθούν και ο βαθμός δέσμευσής τους πάνω στην άσκηση ενισχύεται.

Δεύτερον, είναι μια άσκηση στην οποία οι συμμετέχοντες αποκτούν μεγαλύτερη αυτογνωσία. Αυτό συμβαίνει καθώς, όταν ζητάμε να νοηματοδοτήσουν και να ορίσουν προσωπικά ποιο είναι το νόημα που αποδίδουν στα δυνατά στοιχεία τους και να εντοπίσουν τρόπους με τους οποίους θα τα εκφράσουν, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πτυχές του εαυτού τους που ίσως αγνοούσαν πιο πριν. Φαίνεται ότι και μόνο η γνώση των δυνατών μας στοιχείων μπορεί να λειτουργήσει εμπνυχωτικά (Sims, Barker, Price, & Fornells-Ambrojo, 2015).

Τρίτον, το γεγονός ότι επιλέγονται τα κορυφαία δυνατά στοιχεία συνάδει με τις έρευνες οι οποίες υποστηρίζουν ότι για την πλειοψηφία των ανθρώπων η εξάσκηση και καλλιέργεια των ήδη κορυφαίων δυνατών στοιχείων τους συμβάλλει στη βελτίωση του ευ ζην τους. Είναι σίγουρα πιο εύκολο να εξασκεί κανείς τις ήδη κυρίαρχες τάσεις του με στόχο να νιώσει πιο δυνατός, πιο πλήρης, γεμάτος νόημα παρά να ασχοληθεί με τις πιο αδύναμες ή λιγότερο εξασκημένες πλευρές του, χωρίς αυτό να στερείται νοήματος σε συγκεκριμένες περιπτώσεις.

Σειρά ερευνών αναδεικνύει τα οφέλη της εξάσκησης των δυνατών στοιχείων σε διάφορους τομείς. Ειδικότερα, σε μεγάλη διαδικτυακή έρευνα με δύο τυχαιοποιημένες ομάδες παρέμβασης και ομάδα placebo, οι Proyer, Gander, Wellenzohn και Ruch (2015) διερεύνησαν τη σχέση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα με την ευτυχία και την κατάθλιψη. Μέσα από εξατομικευμένη προσέγγιση, όπου για κάποιους συμμετέχοντες γινόταν εστίαση στα κορυφαία δυνατά τους στοιχεία και για άλλους στα λιγότερο δυνατά, διαπιστώθηκαν αύξηση στα επίπεδα του ευ ζην και μείωση της κατάθλιψης. Με τον τρόπο αυτό αναδείχτηκε η ανάγκη για εστιασμένες προσεγγίσεις στην έρευνα. Άλλη πρόσφατη έρευνα σε παιδιά και έφηβους νοσηλευόμενους σε πανεπιστημιακή κλινική έδειξε ότι η χρήση των δυνατών στοιχείων επιδρά σημαντικά στην αυτοεκτίμηση και στην αυτοαποτελεσματικότητα, της αίσθησης ότι κάποιος είναι ικανός (Toback, Graham-Bermann, & Patel, 2016).

Ευχαριστούμε πολύ!

Πάμε για το επόμενο βήμα! Αναμείνατε μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Δεύτερη συνάντηση-Οδηγίες

Βρισκόμαστε ήδη στη δεύτερη εβδομάδα. Πρόκειται να εστιάσουμε σε συγκεκριμένα δυνατά στοιχεία μας, τα οποία αφορούν στις σχέσεις μας με τους άλλους. Ειδικότερα, αυτήν την εβδομάδα θα ασχοληθούμε με την ευγνωμοσύνη. Η ευγνωμοσύνη προέρχεται από τις λέξεις "ευ" και "γνώμων" εκ του αρχαίου "γιγνώσκω". Αρχικά σήμαινε να σχηματίζει κάποιος καλή γνώμη και η σημερινή σημασία της λέξης αφορά στην εκτίμηση που νιώθει κάποιος απέναντι σε ένα άλλο πρόσωπο και τη διάθεσή του να το ευχαριστήσει για κάτι καλό που του έχει κάνει. Μπορεί να οριστεί και ως συναίσθημα και δυνατό στοιχείο.

Η ευγνωμοσύνη ως συναίσθημα αφορά στο να αναγνωρίζουμε τα καλά πράγματα τα οποία μας έχουν προσφέρει άλλοι για δική μας ωφέλεια, όπως μια ευεργεσία, μια χάρη ή ένα δώρο.

Όταν αισθανόμαστε ευγνώμονες, έχουμε την τάση να θέλουμε να ανταποδώσουμε στους άλλους τις ευεργεσίες και τη στήριξή τους. Κάποιοι άνθρωποι έχουν μάλιστα την εγγενή τάση να αισθάνονται ευγνωμοσύνη όχι μόνο σε ανθρώπους του οικείου περιβάλλοντός τους αλλά και απέναντι σε κάτι πιο αφηρημένο, πέρα από τους ίδιους, όπως την κοινωνία, τον κόσμο, μια θεότητα ή το σύμπαν.

Αν οριστεί η ευγνωμοσύνη ως δυνατό στοιχείο του χαρακτήρα, τότε αναφερόμαστε σε εγγενή τάση του εκάστοτε ατόμου να ανταποκρίνεται συναισθηματικά σε ευεργεσίες και να εκφράζει ευγνωμοσύνη σε πράξεις καλοσύνης που το ωφελούν.

Θα δουλέψουμε πάνω στην ευγνωμοσύνη μέσα από δύο ασκήσεις.

Πρώτη άσκηση: "Τρία καλά πράγματα"

Κάθε μέρα για μία εβδομάδα, για περίπου δέκα λεπτά την ημέρα, γράψτε τρία πράγματα που πήγαν καλά για σας σήμερα και δώστε μια εξήγηση για το γιατί πήγαν καλά. Είναι σημαντικό να δημιουργήσετε μια φυσική καταγραφή των αντικειμένων, γράφοντάς τα. Δεν αρκεί απλά να κάνετε αυτή την άσκηση νοερά. Τα στοιχεία μπορούν να έχουν σχετικά μικρή σημασία (π.χ. "ο φίλος μου έφτιαξε τον καφέ σήμερα") ή σχετικά μεγάλα (π.χ. "κέρδισα μια μεγάλη προσφορά"). Ένας εύκολος τρόπος για να αποτελέσει αναπόσπαστο κομμάτι της ρουτίνας σας είναι να γράφετε για τα τρία καλά πράγματα που συνέβησαν μέσα στην ημέρα λίγο πριν κοιμηθείτε.

Καθώς γράφετε, ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες:

Δώστε στο συμβάν έναν τίτλο (π.χ., "ο φίλος μου έφτιαξε τον καφέ").

Γράψτε ακριβώς τι συνέβη με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες, συμπεριλαμβανομένου του τι κάνατε ή είπατε και, αν συμμετείχαν άλλοι, τι έκαναν ή είπαν.

Συμπεριλάβετε τον τρόπο με τον οποίο αυτό το γεγονός σας έκανε να αισθάνεστε εκείνη τη στιγμή και πώς το γεγονός αυτό σας έκανε να νιώσετε αργότερα (συμπεριλαμβανομένου τώρα, όπως το θυμάστε).

Εξηγήστε τι πιστεύετε ότι προκάλεσε αυτό το γεγονός - γιατί έγινε.

Χρησιμοποιήστε οποιοδήποτε στυλ γραφής θέλετε και μην ανησυχείτε για την τέλεια γραμματική και ορθογραφία. Χρησιμοποιήστε όσες περισσότερες λεπτομέρειες θέλετε.

Εάν βρεθείτε να εστιάζετε στα αρνητικά συναισθήματα, επαναπροσδιορίστε το μυαλό σας και εστιάστε στο καλό γεγονός και τα θετικά συναισθήματα, τα οποία το συνόδευαν. Αυτό μπορεί να απαιτεί προσπάθεια, αλλά γίνεται πιο εύκολο με την εξάσκηση και μπορεί να κάνει μια πραγματική διαφορά στο πώς αισθάνεστε.

Δεύτερη άσκηση: Το γράμμα ευγνωμοσύνης

Ανακαλέστε στο μυαλό σας κάποιον που σας έκανε κάτι για το οποίο είστε εξαιρετικά ευγνώμονες αλλά στον οποίο δεν εκφράσατε ποτέ τη βαθιά ευγνωμοσύνη σας. Αυτός μπορεί να είναι συγγενής, φίλος, δάσκαλος ή συνάδελφος. Προσπαθήστε να επιλέξετε κάποιον που είναι ακόμα ζωντανός και θα μπορούσε να σας συναντήσει πρόσωπο με πρόσωπο την επόμενη εβδομάδα. Μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο να επιλέξετε ένα άτομο ή μια πράξη που δεν έχετε σκεφτεί για λίγο - κάτι που δεν είναι πάντα στο μυαλό σας.

Τώρα, γράψτε μια επιστολή σε έναν από αυτούς τους ανθρώπους, καθοδηγούμενοι από τα παρακάτω βήματα. Γράψτε σαν να απευθυνθείτε απευθείας σε αυτό το άτομο ("Αγαπητέ/Αγαπητή _____"). Μην ανησυχείτε για την τέλεια γραμματική ή ορθογραφία. Περιγράψτε με συγκεκριμένους όρους τι έκανε αυτό το άτομο, γιατί είστε ευγνώμονες σε αυτό το άτομο και πώς η συμπεριφορά του επηρέασε τη ζωή σας.

Προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι. Περιγράψτε τι κάνετε στη ζωή σας τώρα και πώς θυμάστε συχνά τις προσπάθειές του / της. Προσπαθήστε να κρατήσετε την επιστολή σας σε έκταση περίπου μίας σελίδας (~ 300 λέξεις).

Στη συνέχεια, θα πρέπει να προσπαθήσετε να δώσετε προσωπικά την επιστολή σας, ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα: Σχεδιάστε μια επίσκεψη με τον/την παραλήπτη. Αφήστε το πρόσωπο αυτό να ξέρει ότι θα θέλατε να τον/την δείτε και έχετε κάτι ιδιαίτερο για να μοιραστείτε, αλλά μην αποκαλύψετε τον ακριβή σκοπό της συνάντησης. Όταν συναντηθείτε, αφήστε το πρόσωπο να γνωρίζει ότι είστε ευγνώμονες σε αυτούς και θα θέλατε να διαβάσετε μια επιστολή που εκφράζει την ευγνωμοσύνη σας: ζητήστε να αποφύγει να σας διακόψει μέχρι να τελειώσετε. Πάρτε το χρόνο σας διαβάζοντας την επιστολή. Ενώ διαβάζετε, δώστε προσοχή στην αντίδρασή του καθώς και στη δική σας. Αφού διαβάσετε την επιστολή, να είστε δεκτικοί στην αντίδρασή του/της και να συζητήσετε μαζί τα συναισθήματά σας. Θυμηθείτε να δώσετε την επιστολή στο άτομο, όταν φύγετε.

Σημείωση: Εάν δεν είναι εφικτό να δώσετε το γράμμα αυτοπροσώπως, μπορείτε να προγραμματίσετε μια τηλεφωνική συνομιλία ή μια βιντεοκλήση ακολουθώντας την ίδια διαδικασία. Αν πάλι επιλέξετε να στείλετε ένα ηλεκτρονικό γράμμα ή ένα sms, δώστε στον εαυτό σας και το άλλο άτομο την ευκαιρία να συζητήσετε τις σκέψεις και τα συναισθήματα που προκάλεσε αυτό το μοίρασμα. Ο χρόνος για τη συγγραφή του γράμματος θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 15 λεπτά και η επίσκεψη τουλάχιστον 30 λεπτά.

Ευχαριστούμε για τον χρόνο σας!

Σας ευχόμαστε καλή εξάσκηση μέσα στην εβδομάδα. Ραντεβού την Κυριακή.

Δεύτερη συνάντηση-κλίμακες και εντυπώσεις

Πέρασε και η δεύτερη εβδομάδα. Σε αυτήν, είπαμε λίγα πράγματα για την ευγνωμοσύνη και, κυρίως, δόθηκαν δύο ασκήσεις, τα τρία καλά πράγματα και το γράμμα ευγνωμοσύνης. Στις ενότητες που ακολουθούν θα θέλαμε να μας συμπληρώσετε κλίμακες σχετικά με τις ασκήσεις και να γράψετε για τις εντυπώσεις σας από αυτές. Καλή συμπλήρωση!

Κλίμακες για άσκηση "τρία καλά πράγματα"

- Πόσο ενδιαφέρουσα σας φάνηκε η δραστηριότητα αυτήν την εβδομάδα;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Πόσο χρήσιμη σας φάνηκε η δραστηριότητα;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Πόσο πιστεύετε ότι θα δοκιμάζατε και μόνος/-η την ίδια ή παρεμφερή άσκηση;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Τι αποκομίσατε από την εμπειρία αυτή;

(κείμενο μακροσκελούς απάντησης)

- Πόσο θετική θα κρίνατε την εμπειρία αυτή;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Πόσο αρνητική θα κρίνατε την εμπειρία αυτή;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

Κλίμακες για άσκηση "γράμμα ευγνωμοσύνης"

- Πόσο ενδιαφέρουσα σας φάνηκε η δραστηριότητα αυτήν την εβδομάδα;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Πόσο χρήσιμη σας φάνηκε η δραστηριότητα;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Πόσο πιστεύετε ότι θα δοκιμάζατε και μόνος/-η την ίδια ή παρεμφερή άσκηση;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Τι αποκομίσατε από την εμπειρία αυτή;

(κείμενο μακροσκελούς απάντησης)

- Πόσο θετική θα κρίνατε την εμπειρία αυτή;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Πόσο αρνητική θα κρίνατε την εμπειρία αυτή;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

Μερικές διευκρινήσεις σχετικά με τις ασκήσεις

Έγινε μία συστηματική προσπάθεια από τους συμμετέχοντες πρώτα από όλα να εντοπίσουν 3 καλά πράγματα στην καθημερινότητά τους. Με αυτόν τον τρόπο και εφαρμόζοντάς την άσκηση σε σταθερή βάση μπορούν να αρχίσουν να εστιάζουν περισσότερο στα θετικά πράγματα που υπάρχουν στη ζωή τους, από το πιο μικρό έως το πιο μεγάλο και να σταματήσουν να αναμασούν επουσιώδη αρνητικά συμβάντα στις σχέσεις τους με τους άλλους, τη δουλειά ή το σπίτι τους.

Εστιάζοντας στα θετικά που έχουμε στη ζωή μας μπορούμε να βιώσουμε πληθώρα θετικών συναισθημάτων και κυρίως ευγνωμοσύνης για όλες αυτές τις ευλογίες και τα αγαθά που έχουμε και για τα οποία φρόντισαν άλλοι άνθρωποι, εμείς οι ίδιοι ή ακόμη και η κοινωνία. Αναγνωρίζοντας την πηγή του κάθε αγαθού, τα άτομα μπορούν να προσεγγίσουν πιο θετικά τα άτομα που έχουν φροντίσει να βοηθήσουν τη ζωή τους και να δημιουργήσουν με αυτά θετικές συνδέσεις (Emmons & McCullough, 2003; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

Μία σειρά μελετών έχουν δείξει ότι εφαρμόζοντας αντίστοιχες ασκήσεις, τα οφέλη για τα άτομα είναι πολλά. Για παράδειγμα, στη χαρακτηριστική διαδικτυακή έρευνα του Seligman και των συνεργατών του (2005) η παρέμβαση "τρία καλά πράγματα" φάνηκε να αυξάνει τα επίπεδα ευτυχίας και αν μειώνει τα καταθλιπτικά συμπτώματα σε βάθος ολόκληρου εξαμήνου. Στην ίδια έρευνα, η άσκηση "επίσκεψη ευγνωμοσύνης" (άλλο όνομα για την άσκηση με το γράμμα) είχε θετική επίδραση στους συμμετέχοντες για ένα μήνα.

Η ευγνωμοσύνη συνδέεται με τη σύσφιξη των κοινωνικών σχέσεων και της προσφοράς βοήθειας (Bartlett & DeSteno, 2006) αλλά και με την ενίσχυση των στενών διαπροσωπικών σχέσεων, καθώς αυξάνει τη σύνδεση και την ευχαρίστηση όσων νιώθουν ευγνωμοσύνη για τα καλά που βιώνουν στη σχέση τους (Algoe, Gable, & Maisel, 2010). Η άσκηση "τρία καλά πράγματα" έχει δοκιμαστεί επίσης σε νοσηλευτές

μονάδας εντατικής φροντίδας. Οι αναλύσεις επί της αξιολόγησης των νοσηλευτών για την άσκηση μαρτυρούσαν ενίσχυση: α) του νοήματος από την εργασία, β) σχέσεων εμπιστοσύνης στην εργασία και γ) την ενίσχυση της αίσθησης αυτονομίας των συμμετεχόντων. Τα τρία παραπάνω ευρήματα θεωρούνται βασικά στοιχεία της ψυχολογικής ανθεκτικότητας απέναντι στις δυσκολίες που χαρακτηρίζουν το συγκεκριμένο επάγγελμα με τους έντονους και απαιτητικούς του ρυθμούς (Rippstein-Leuenberger et al., 2017).

Ευχαριστούμε πολύ!

Πάμε για το επόμενο βήμα! Αναμείνατε μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Τρίτη συνάντηση-Οδηγίες

Είμαστε στην τρίτη εβδομάδα του προγράμματός μας. Ήδη έχουμε ασχοληθεί με τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα μας εν γένει και την ευγνωμοσύνη. Τώρα, περνάμε σε ένα άλλο δυνατό στοιχείο: στην καλοσύνη απέναντι στους άλλους και, επιπλέον, στο δίκτυο των κοντινών μας προσώπων. Θα δώσουμε έμφαση όχι στο τι έχουμε λάβει από τους άλλους αλλά στην προσφορά μας προς τους άλλους και την εκτίμηση των κοντινών μας σχέσεων.

Ειδικότερα, η καλοσύνη αφορά στην προσφορά μας απέναντι στους άλλους, σε πράξεις οι οποίες γίνονται για το καλό των άλλων. Αναφέρεται στην τάση μας να βοηθάμε, να δείχνουμε συμπόνια και να φροντίζουμε άλλους ανθρώπους, είτε αυτοί είναι γνωστοί μας είτε άγνωστοι. Π.χ. αν δούμε έναν άγνωστο να σκοντάφτει στο πεζοδρόμιο και να πέφτει κάτω, παρότι δεν έχουμε προσωπικό όφελος, θα τον βοηθήσουμε να σηκωθεί και θα δούμε αν χρειάζεται περαιτέρω βοήθεια.

Καθώς κάναμε αναφορά στην καλοσύνη, είναι πολύ εύλογο να μιλήσουμε για τις κοινωνικές μας συνδέσεις. Με τον όρο κοινωνικές συνδέσεις αναφερόμαστε στην αίσθηση του ανήκειν σε κάποια ομάδα και γενικότερα στο πόσο κοντά και οικεία νιώθουμε με τους άλλους. Η δημιουργία σταθερών κοινωνικών δεσμών έχει καταγραφεί από διάφορους επιστήμονες ως βασική ανθρώπινη ανάγκη.

Επί του πρακτέου, θα κάνουμε δύο ασκήσεις: «Πέντε καλές πράξεις μέσα σε μία ημέρα της εβδομάδας» και την άσκηση "Οι συνδέσεις μου".

Άσκηση πρώτη: "Πέντε καλές πράξεις μέσα σε μία μέρα της εβδομάδας"

Μια μέρα αυτή την εβδομάδα, εκτελέστε πέντε πράξεις καλοσύνης - και τις πέντε σε μια μέρα την οποία θα επιλέξετε εσείς. Δεν έχει σημασία αν οι πράξεις είναι μεγάλες ή μικρές, αλλά είναι πιο αποτελεσματικό, αν εκτελέσετε διάφορες πράξεις.

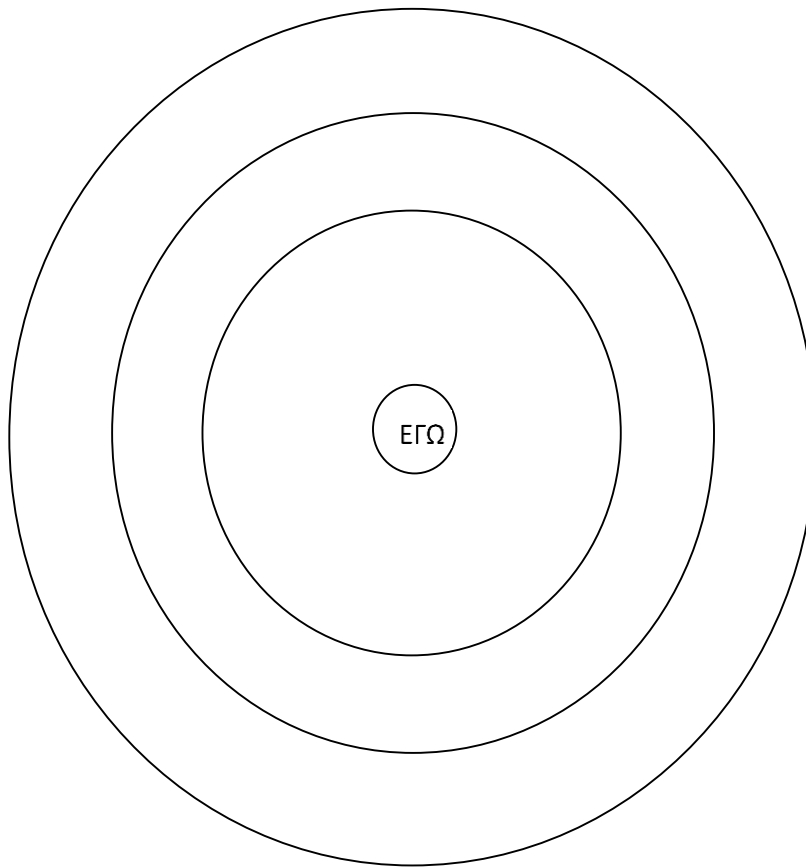
Οι πράξεις δεν χρειάζεται να είναι για το ίδιο πρόσωπο - το άτομο δεν χρειάζεται καν να το γνωρίζει. Παραδείγματα μπορούν να είναι το να αφήσετε φαγητό για αδέσποτα ζώα σε κάποια γωνία, να δωρίσετε αίμα, να βοηθήσετε ένα φίλο ή αγαπημένο πρόσωπο με μια αγγαρεία ή η παροχή γεύματος σε ένα άτομο που έχει ανάγκη. Φυσικά, ο καλύτερος σύμβουλός σας είναι η φαντασία σας.

Μετά από κάθε πράξη, σημειώστε σε ένα χαρτί τι κάνατε σε τουλάχιστον μία ή δύο προτάσεις. Για περισσότερη θετική ενίσχυση και ανατροφοδότηση, γράψτε επίσης πώς σας έκανε να νιώσετε.

Στο τέλος της εβδομάδας, θα σας ζητηθεί να γράψετε σε νέα Google Form για τις πέντε πράξεις καλοσύνης.

Και μία άσκηση για εδώ και τώρα!

Ο κύκλος των συνδέσεών μου



"Οι συνδέσεις μου"

Συμπληρώστε τον "κύκλο συνδέσεων" παρακάτω, γράφοντας τα ονόματα των ατόμων με τα οποία συνδέεστε στα αντίστοιχα κενά (1,2,3).

Σκεφτείτε ότι στο κέντρο των κύκλων βρίσκεστε εσείς και όσο κάποιος κύκλος απομακρύνεται από εσάς, τόσο αυτό δηλώνει ότι και τα άτομα που θα συμπεριλάβετε σε αυτόν τον κύκλο είναι πιο μακριά από εσάς, σε σύγκριση με τα άτομα του πιο στενού κύκλου. Γράψτε τα αρχικά από τα μικρά ονόματα εκείνων με τους οποίους νιώθετε πιο κοντά στη ζωή σας, με αντιστοίχιση στον κύκλο που βρίσκεται πιο κοντά στο κέντρο,

ενώ εκείνα με τα οποία συνδέεστε λιγότερο στους άλλους κύκλους, ανάλογα με το πόσο κοντά αισθάνεστε ότι είναι για εσάς.

Πρώτος κύκλος:

(απάντηση)

Δεύτερος κύκλος:

(απάντηση)

Τρίτος κύκλος:

(απάντηση)

Προσέγγιση– Συμπληρώστε παρακάτω τα μικρά ονόματα από τον ‘κύκλο συνδέσεων’

1. Μπορώ να μοιραστώ καλά νέα με ...
2. Μπορώ να πω οτιδήποτε στον/στην ...
3. Μπορώ να ζητήσω συμβουλές από ...
4. Αυτός ο άνθρωπος πάντα με κάνει να ευθυμώ ...
5. Μπορώ να ζητήσω βοήθεια από ...

Ποιες κοινοτικές οργανώσεις βρίσκονται στην περιοχή σας και μπορούν να σας βοηθήσουν να επικοινωνήσετε (online και offline)

1.
2.
3.
4.

Σας ευχαριστούμε πολύ!

Ραντεβού ξανά την Κυριακή για τις καθιερωμένες κλίμακες και ερωτήσεις σχετικά με τις ασκήσεις μας.

Τρίτη συνάντηση- Κλίμακες και εντυπώσεις

Φτάσαμε στο τέλος της τρίτης εβδομάδας, όπου ασκηθήκαμε στην καλοσύνη και καταγράψαμε τον κύκλο των κοντινών μας προσώπων και κοντινών οργανώσεων. Τώρα, θα θέλαμε να μας συμπληρώσετε τις κάτωθι κλίμακες και να μας γράψετε τις εντυπώσεις σας για τις ασκήσεις αυτές.

Κλίμακες για άσκηση "Πέντε καλές πράξεις μέσα σε μία μέρα της εβδομάδας"

- Πόσο ενδιαφέρουσα σας φάνηκε η δραστηριότητα αυτήν την εβδομάδα;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Πόσο χρήσιμη σας φάνηκε η δραστηριότητα;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Πόσο πιστεύετε ότι θα δοκιμάζατε και μόνος/-η την ίδια ή παρεμφερή άσκηση;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Τι αποκομίσατε από την εμπειρία αυτή;

(κείμενο μακροσκελούς απάντησης)

- Πόσο θετική θα κρίνατε την εμπειρία αυτή;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Πόσο αρνητική θα κρίνατε την εμπειρία αυτή;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

Διευκρινήσεις σχετικά με την άσκηση "Πέντε καλές πράξεις μέσα σε μία μέρα της εβδομάδας"

Μέσα στην εβδομάδα, ζητήθηκε από τις συμμετέχουσες και τους συμμετέχοντες να κάνουν την άσκηση των πέντε καλών πράξεων μέσα σε μία ημέρα. Η άσκηση αυτή έχει σαν στόχο την κινητοποίηση των συμμετεχόντων. Μέσα από πράξεις καλοσύνης και ευγένειας απέναντι σε κοντινά τους πρόσωπα αλλά και σε αγνώστους, οι συμμετέχουσες/συμμετέχοντες αποκτούν μια πιο θετική εικόνα για τον εαυτό τους και την ικανότητά τους να φέρνουν εις πέρας στόχους αλλά και συσφίγγουν τις κοινωνικές τους σχέσεις.

Οι άνθρωποι είναι φύσει κοινωνικά όντα, υπό την έννοια ότι έχουν εγγενή τάση να συνεργάζονται και να βοηθούν όποιον βρίσκεται σε ανάγκη. Αυτή η διαπίστωση είναι αποδεκτή από πάρα πολλούς πολιτισμούς. Οι σύγχρονες έρευνες υποστηρίζουν ότι τα οφέλη της συμπεριφοράς που είναι ευεργετική για τους άλλους, δηλαδή της φιλοκοινωνικής συμπεριφοράς, είναι πολλά για το ίδιο το άτομο που αποφασίζει να προσφέρει (Layous et al., 2017). Ειδικότερα, οι πράξεις καλοσύνης δημιουργούν σε αυτόν που τις κάνει μια θετικότερη εικόνα για τους άλλους, με περισσότερη συμπόνια, κατανόηση και επιθυμία για συνεργασία. Ένας άνθρωπος που έχει τη δυνατότητα να προσφέρει σε τρίτους που έχουν ανάγκη, αντιλαμβάνεται πιο εύκολα όλα τα θετικά και ευχάριστα στοιχεία που έχει στη ζωή του και νιώθει ευγνώμων για αυτά. Ακόμη, δημιουργείται μια αλυσίδα από ευχάριστες και ωφέλιμες συνέπειες για τον εκάστοτε ευεργέτη: γίνεται πιο αρεστός από το περιβάλλον του, χαίρει εκτίμησης και δημιουργείται μια βάση για σχέσεις εμπιστοσύνης. Οι πράξεις καλοσύνης έχει αποδειχτεί ότι ασκούν τα ίδια οφέλη στον ευεργέτη, είτε αυτές απευθύνονται σε οικείους του είτε σε ξένους (Rowland & Curry, 2018). Επίσης, οι πηγαίες πράξεις καλοσύνης ή αλτρουιστικές έχει βρεθεί ότι επιδρούν θετικά σε όσους τις παρατηρούν μέσα από την εκτίμηση και το δέος που μπορούν να δημιουργήσουν σε όσους δέχονται ή παρατηρούν τις πράξεις καλοσύνης (Layous et al., 2017) .

Κλίμακες για την άσκηση "οι συνδέσεις μου"

- Πόσο ενδιαφέρουσα σας φάνηκε η δραστηριότητα αυτήν την εβδομάδα;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Πόσο χρήσιμη σας φάνηκε η δραστηριότητα;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Πόσο πιστεύετε ότι θα δοκιμάζατε και μόνος/-η την ίδια ή παρεμφερή άσκηση;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Τι αποκομίσατε από την εμπειρία αυτή;

(κείμενο μακροσκελούς απάντησης)

- Πόσο θετική θα κρίνατε την εμπειρία αυτή;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Πόσο αρνητική θα κρίνατε την εμπειρία αυτή;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

Διευκρινήσεις σχετικά με την άσκηση του κύκλου συνδέσεων

Αυτή η δραστηριότητα βοηθάει τους συμμετέχοντες να ενημερωθούν για τους πόρους και τις συνδέσεις που μπορούν να αντλήσουν στήριξη όταν χρειαστεί. Οι άνεργοι και οι άνθρωποι που βρίσκονται κάτω από την επιρροή των αρνητικών συναισθημάτων λόγω κάποιας μεγάλης δυσκολίας, συχνά λησμονούν ότι υπάρχουν άνθρωποι και φορείς στους οποίους μπορούν να απευθυνθούν και έτσι να μπορέσουν να βρουν μία βοήθεια. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τον κάθε άνθρωπο να διατηρεί ουσιώδεις κοινωνικές σχέσεις και να μην χάνει την επαφή του με κοντινά του πρόσωπα σε περιόδους που αντιμετωπίζει μεγάλες δυσκολίες.

Η επαφή με άτομα που εκτιμάμε αλλά και με φορείς από όπου μπορεί κανείς να αντλήσει στήριξη βοηθάει στη βίωση θετικών συναισθημάτων όπως ευγνωμοσύνης, χαράς, ελπίδας, διότι αντιλαμβανόμαστε ότι δεν είμαστε μόνοι στα δύσκολα. Οι όμορφες στιγμές που βιώνουμε με κοντινούς μας ανθρώπους συμβάλλουν στην μείωση των αρνητικών μας συναισθημάτων, στην ακύρωση της επίδρασής τους που οδηγεί στο να αναλωνόμαστε σε δυσάρεστα γεγονότα και να αγνοούμε οτιδήποτε ευχάριστο συμβαίνει στη ζωή μας. Τα θετικά συναισθήματα που βιώνουμε ως μέλη ομάδων και δικτύων που μας είναι αρεστά λειτουργούν ως αντίδοτο στην αρνητικότητα και βοηθούν στο χτίσιμο των διανοητικών, των σωματικών, των ψυχικών και κοινωνικών μας πόρων (Fredrickson, 2000; Fredrickson et al., 2003).

Μέσα στα δίκτυα σχέσεων που δημιουργούν οι άνθρωποι, η συνεργατικότητα και η συνεπαγόμενη ευτυχία είναι μεταδοτικές. Ειδικότερα, φαίνεται ότι όταν κάνουμε το καλό για έναν άλλον άνθρωπο ή ομάδα ανθρώπων, η πράξη μας άμεσα ή έμμεσα επηρεάζει προς την ίδια κατεύθυνση μέχρι και άτομα με τα οποία μας χωρίζουν τρεις διαφορετικοί κοινοί γνωστοί (π.χ. "ο γνωστός του φίλου του αδερφού μου έκανε το δείνα πράγμα") (Fowler & Christakis, 2009b, 2009a).

Σας ευχαριστούμε πολύ!

Σύντομα θα λάβετε νέο μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για την τελευταία μας άσκηση.

Τέταρτη Συνάντηση-Άσκηση Συγχώρεσης

Η τελευταία, πλην εξίσου σημαντική άσκηση.

Άσκηση: "αφήνοντας πίσω το θυμό μέσω της συμπόνιας"

Τις προηγούμενες εβδομάδες δοκιμάσαμε τον εαυτό μας μέσω της άσκησης των δυνατών μας στοιχείων, νιώσαμε ευγνώμονες, προσφέραμε βοήθεια και σκεφτήκαμε για τις συνδέσεις μας με άτομα και φορείς. Το τελευταίο μας βήμα είναι ίσως το πιο δύσκολο και το πιο ενδιαφέρον: η συγχώρεση.

Ως συγχώρεση ορίζουμε τη συνειδητή επιλογή να μην αφήνουμε αδικίες του παρελθόντος να μας πληγώνουν και να μας στενοχωρούν, αποδεχόμενοι ότι όσα έγιναν στο παρελθόν δεν αλλάζουν. Το να συγχωρούμε δεν σημαίνει ότι ξεχνάμε το γεγονός ή τον άνθρωπο που το έκανε. Σημαίνει ότι αποφασίζουμε να ζήσουμε ελεύθεροι και συμφιλιωμένοι με τη ζωή μας και, αν μπορούμε, με το ίδιο το άτομο που μας προσέβαλε τότε. Ειδικότερα στην Ελλάδα, η έννοια της συγχώρεσης έχει και τη διάσταση του να μπορώ να συνυπάρχω αρμονικά με το άλλο πρόσωπο παρά το όποιο δυσάρεστο γεγονός έχει λάβει χώρα και να γίνεται πιο ουσιαστική η όποια σχέση μας.

Η συγχώρεση είναι ένα από τα πιο δύσκολα στοιχεία πάνω στο οποίο μπορεί να δουλέψει κάποιος. Πόσο εύκολα συγχωρούμε τους ανθρώπους γύρω μας, όταν κάποιες συμπεριφορές νιώθουμε ότι μας μειώνουν; Όμως, αξίζει τον κόπο. Όποιος συγχωρεί απαλλάσσεται από ένα περιττό βάρος, νιώθει πιο δυνατός και ανοιχτός στις όμορφες στιγμές της ζωής. Μία απλή άσκηση στο δυνατό στοιχείο της συγχώρεσης είναι η ακόλουθη: "αφήνοντας πίσω το θυμό μέσω της συμπόνιας".

Οδηγίες για την άσκηση συγχώρεσης

Τι κάνουμε, βήμα-βήμα:

- Καταρτίστε αρχικά μια λίστα από ανθρώπους του παρόντος ή του παρελθόντος, που νιώθετε ότι σας έχουν αδικήσει σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, και τους κρατάτε κακία. Για την κατάρτιση της λίστας σημειώστε δίπλα από το κάθε άτομο έναν βαθμό από το 0 έως το 10, που αντικατοπτρίζει το πόσο σας πλήγωσε και το πόσο πονέσατε. Το 10 δηλώνει τον μεγαλύτερο πόνο. Μέσα στην εβδομάδα, διαλέγετε ένα ή περισσότερα από τη λίστα. Η άσκηση ξεκινά με το άτομο, που νιώθετε εσείς ότι θα μπορούσατε ή θα θέλατε να δουλέψετε με τα αρνητικά συναισθήματα και τον πόνο,

που σας προκάλεσε. Αν σας είναι δύσκολο, ξεκινήστε με το άτομο, που σας προκάλεσε τον μικρότερο πόνο.

-Βρείτε ένα ήσυχο μέρος για να καθίσετε αναπαυτικά, πχ σε μια καρέκλα.

-Χαλαρώστε για δύο λεπτά, εισπνέοντας και εκπνέοντας με τρόπο φυσικό.

-Κατά τη διάρκεια κάθε εκπνοής, επαναλάβετε από μέσα σας μία ουδέτερη λέξη, χωρίς κάποιο ιδιαίτερο νόημα ή που να δημιουργεί οποιοδήποτε συνειρμό. Παράδειγμα θα μπορούσε να είναι η λέξη "ένα".

-Κρατήστε τα χέρια σας, τα πόδια σας και το σώμα σας ακίνητα και χαλαρά.

-Καθώς χαλαρώνετε, ανακαλέστε μια στιγμή στο παρελθόν, όταν κάποιος/-α από τη λίστα, σας έβλαψε ή σας προσέβαλε. Θυμηθείτε ποιο ήταν το πρόσωπο, την προσβολή που σας έκανε, τον χώρο και τον χρόνο στον οποίο έγινε το δυσάρεστο περιστατικό. Προσπαθήστε να θυμηθείτε όσες περισσότερες λεπτομέρειες γίνεται. Σκεφτείτε τι νιώσατε τότε. Αναγνωρίστε ότι αυτό που συνέβη ήταν άδικο και επιτρέψτε στον εαυτό σας να βιώσει τυχόν αρνητικά συναισθήματα, που συνεχίζουν να υπάρχουν.

- Τώρα θα κάνουμε μια προσπάθεια να προσφέρετε έλεος στο άτομο που σας αδίκησε. Ηθελήμενα, δηλαδή, θα μειώσουμε την κακία που κρατάτε αντικαθιστώντας την με ευγένεια, σεβασμό, γενναιοδωρία, ακόμη και αγάπη.

(ΠΡΟΣΟΧΗ η απόφαση της συγχώρεσης δε σημαίνει ότι ξεχνάτε τι έγινε ή ότι χάνεται η δικαιοσύνη. Ούτε συνεπάγεται τη συμφιλίωση. Το να συγχωρέσετε είναι πρώτα από όλα δική σας υπόθεση, ώστε να διώξετε τα αρνητικά βιώματα από πάνω σας. Αν η σχέση είναι σημαντική για εσάς, μπορείτε σταδιακά να προχωρήσετε και στη συμφιλίωση).

-Για τα επόμενα δύο λεπτά, σκεφτείτε τον/την δράστη ως ένα ανθρώπινο πλάσμα που συμπεριφέρθηκε άσχημα κάτω από πολύ συγκεκριμένες περιστάσεις. Παρόλο που μπορεί να είναι δύσκολο, μπειτε για λίγο στη θέση του/της. Σκεφτείτε για ποιον λόγο φέρθηκε όπως φέρθηκε. Ειδικότερα αναρωτηθείτε:

- a. Πως ήταν η ζωή αυτού του ανθρώπου κατά τα παιδικά του χρόνια;
- b. Τι τραύματα φέρει από τρίτους που τον οδηγούν ενδεχομένως στο να αδικεί και αυτός με τη σειρά του;
- c. Υπό ποιου είδους πίεση ή στρεσογόνους παράγοντες λειτουργούσε κατά τη στιγμή που διέπραξε την αδικία;
- d. Ποια θα μπορούσαν να είναι τα κίνητρά του στο συγκεκριμένο περιστατικό; Τι θα μπορούσε να πυροδοτήσει εκείνη τη συμπεριφορά;

-Εστιάστε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας απέναντι σε αυτό το άτομο. Αξίζει η προσπάθεια αναζήτησης και του παραμικρού αισθήματος συμπάθειας προς το άτομο που διέπραξε την αδικία. Συχνά οι άνθρωποι φερόμαστε άσχημα στους άλλους είτε αθέλητα είτε πιεσμένοι από μια σειρά προσωπικών δυσκολιών και τραυματικών βιωμάτων. Ο τρόπος με τον οποίο συμπεριφερόμαστε στους άλλους μαρτυρά τη σχέση που έχουμε με τον εαυτό μας. Αν το συγκεκριμένο άτομο σας πλήγωσε, σκεφτείτε ότι εξωτερίκευσε τον δικό του πόνο σε εσάς, στη συγκεκριμένη συγκυρία. Στο βάθος χρειαζόταν βοήθεια και συμπαράσταση, τις οποίες δεν είχε όταν έπρεπε. Ο Πλάτωνας έλεγε "ουδείς εκών κακός", δηλαδή κανείς δεν επιλέγει το κακό εν γνώσει του.

- Τώρα σκεφτείτε:

- a. Μπορεί αυτό το άτομο να έχει μετανιώσει την πράξη του;
- b. Αν ναι, σε ποιον βαθμό;
- c. Πιστεύετε ότι του έχει κοστίσει ο πόνος, που σας προκάλεσε;
- d. Είχαν υπάρξει θετικές στιγμές με αυτό το άτομο; Αν ναι, μπορείτε να σκεφτείτε μερικές από αυτές;

-Χρειάζεται να καταλάβουμε ότι θα πρέπει να προσπαθήσετε συνειδητά να απορροφήσετε τον πόνο που έχετε υποστεί, ώστε να μην τον ανταποδώσετε σε αυτόν που σας τον προκάλεσε ή ακόμη και σε ανυποψίαστους τρίτους. Σκεφτείτε τη συγχώρεση ως κάποιου είδους δώρο, που προσφέρετε στο άτομο, το οποίο προσπαθείτε να συγχωρήσετε, αλλά και στον ίδιο σας τον εαυτό, τον οποίο θέλετε να απελευθερώσετε από το θυμό.

- Πλέον, έχετε δει ότι ο λόγος για τον οποίο φέρθηκε άσχημα απέναντι σας αφορούσε σε δικές του/της δυσκολίες και όχι εσάς προσωπικά. Τώρα που τρέφετε πιο θετικά συναισθήματα και μεγαλύτερη κατανόηση απέναντι στο άτομο που σας είχε πληγώσει, κάντε μια προσπάθεια να αποστασιοποιηθείτε και να παρατηρήσετε το σώμα σας:

- a. Ποιες είναι οι αντιδράσεις σας;
- b. Τι νιώθετε σωματικά και σε ποια σημεία;
- c. Πώς θα περιγράφατε την κατάσταση του νου σας;
- d. Τι σκέφτεστε και τι νιώθετε;

-Ακόμα κι αν η σχέση σας μαζί του δεν μπορεί να αποκατασταθεί, προσπαθήστε πραγματικά να ευχηθείτε ότι αυτό το άτομο βιώνει κάτι ευεργετικό, κάτι που του δίνει τη δυνατότητα να αλλάξει κι να γίνει ένας καλύτερος άνθρωπος στο σήμερα. Είμαστε όλοι άνθρωποι και είναι εύλογο να κάνουμε λάθη. Το ζήτημα είναι να εξελισσόμαστε, να αγαπάμε τους άλλους και να δείχνουμε κατανόηση και συμπόνια όταν σφάλουν. Ευχηθείτε σε αυτό το άτομο, μέσα από την καρδιά σας, να είναι καλά.

Η όλη διαδικασία διαρκεί περί τα δέκα λεπτά και μπορεί να επαναλαμβάνεται κάθε φορά που σκέφτεστε μία ανάμνηση όπου κάποιος/-α από τη λίστα σας έχει προσβάλει ή πληγώσει. Μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία συγχώρεσης για το πρώτο άτομο που διαλέξατε από τη λίστα, επιλέγετε το επόμενο στη σειρά και η διαδικασία συνεχίζεται έως ότου να έχει συγχωρεθεί και το άτομο που έχει διαπράξει τη μεγαλύτερη αδικία.

Σας ευχαριστούμε πολύ!

Ευχόμαστε μία καλή και παραγωγική εβδομάδα. Ραντεβού την Κυριακή για το κλείσιμο των ασκήσεων.

Τέταρτη συνάντηση- Κλίμακες και εντυπώσεις

Βρισκόμαστε στο τέλος. Ήταν ένας μήνας στον οποίο ασχοληθήκαμε με αρκετές και συχνά απαιτητικές ασκήσεις. Ελπίζουμε να ήταν μια όμορφη και εποικοδομητική εμπειρία για σας. Παρακάτω, παρατίθενται κλίμακες και ανοιχτές ερωτήσεις σχετικά με την άσκηση συγχώρεσης αυτής της εβδομάδας. Καλή συμπλήρωση.

- Πόσο ενδιαφέρουσα σας φάνηκε η δραστηριότητα αυτήν την εβδομάδα;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Πόσο χρήσιμη σας φάνηκε η δραστηριότητα;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Πόσο πιστεύετε ότι θα δοκιμάζατε και μόνος/-η την ίδια ή παρεμφερή άσκηση;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Τι αποκομίσατε από την εμπειρία αυτή;

(κείμενο μακροσκελούς απάντησης)

- Πόσο θετική θα κρίνατε την εμπειρία αυτή;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

- Πόσο αρνητική θα κρίνατε την εμπειρία αυτή;

Καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα

Διευκρινήσεις σχετικά με την άσκηση συγχώρεσης

Η συγχώρεση είναι μια από τις πιο ενδιαφέρουσες έννοιες της ψυχολογίας, η οποία αναλόγως την κουλτούρα κάθε λαού παρουσιάζει διαφοροποιήσεις. Στην αγγλική γλώσσα, η λέξη για τη συγχώρεση είναι "forgiveness", που σημαίνει

Είναι πολύ λογικό να θυμόμαστε τα δυσάρεστα γεγονότα του παρελθόντος με μια έντονα αρνητική χροιά. Ωστόσο, το να μένουμε παγιδευμένοι μέσα στα οδυνηρά αυτά συναισθήματα στενεύει τον ορίζοντα σκέψης μας (Fredrickson, 2001), μας κλέβει ενέργεια που μπορούμε να επενδύσουμε ωφέλιμα και δημιουργικά στο σήμερα και μας ασκεί ένα έντονο στρες στο σώμα και τον ψυχισμό μας. Τα γεγονότα του παρελθόντος δεν αλλάζουν: όμως, μπορούμε να αλλάζουμε τον τρόπο που τα βλέπουμε. Το ίδιο

ισχύει και για όσους μας έχουν πληγώσει ή προσβάλει στο παρελθόν. Όταν μπαίνουμε στη διαδικασία να δούμε εκείνα τα πρόσωπα ως άτομα που παρά τις αδυναμίες και το άσχημο παρελθόν έχουν τη δυναμική να αλλάξουν και να γίνουν καλύτεροι, αποκομίζουμε πολλά ψυχολογικά και σωματικά οφέλη, όπως αύξηση στη βίωση θετικών συναισθημάτων αλλά και στην αντοχή του καρδιαγγειακού μας συστήματος στο στρες (Van Oyen Witvliet, Ludwig, Vander Laan, 2001).

Αντί να προσπαθούμε απλώς να μειώσουμε τα αρνητικά συναισθήματα που σχετίζονται για τα περασμένα γεγονότα, μπορούμε μέσα από την άσκηση που κάναμε αυτήν την εβδομάδα να νιώσουμε συναισθήματα συμπόνιας και συγχώρεσης. Μαθαίνουμε να αναπτύσσουμε ειλικρινή ενσυναίσθηση και ενδιαφέρον για το άτομο που μας προσέβαλε στο παρελθόν, αναγνωρίζοντας παράλληλα την ανάγκη του για ανάπτυξη και ξεπέρασμα των δυσκολιών του. Αντί να μπαίνουμε στην ψυχοφθόρο διαδικασία να καταστέλλουμε τα πηγαία συναισθήματά μας, μέσω της συμπόνιας μπορούμε προκαλέσουμε μια βαθύτερη και πιο μόνιμη αλλαγή στην προοπτική μας για τη ζωή. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτή η νέα προοπτική μπορεί να μας βοηθήσει να υποστηρίξουμε καλύτερα τον φταίχτη στην πραγματοποίηση θετικών αλλαγών ή -αν η συμφιλίωση δεν είναι εφικτή ή επιθυμητή- να μας διευκολύνει να βρούμε τη δύναμη να προχωρήσουμε με τη ζωή μας (Zichnali et al., 2019).

Σε έρευνα που διεξήχθη στην Αμερική (vanOyen Witvliet et al., 2010), αποδείχτηκε ότι η άσκηση "αφήνοντας πίσω το θυμό μέσω της συμπόνιας" είχε αξιόλογη θετική επίδραση σε μεταβλητές όπως η ενσυναίσθηση, η συγχώρεση, τα θετικά συναισθήματα, η αίσθηση ελέγχου, σε αντίθεση με όσους συμμετέχοντες προχώρησαν είτε σε αναμνηρυσμό είτε σε καταστολή των αρνητικών τους συναισθημάτων. Η συγχώρεση παίζει κομβικό ρόλο σε πλαίσια όπως ο γάμος, οι στενές διαπροσωπικές σχέσεις και η διατήρηση της ισορροπίας και της ομόνοιας σε οικογένειες με κάποιον εξαρτημένο από ουσίες όπως το αλκοόλ, όπου είναι βασικό ζητούμενο οι άνθρωποι να μπορούν να συνυπάρχουν παρά τις αντιξοότητες (F. Fincham & Beach, 2007; Maio, Thomas, Fincham, & Carnelley, 2008; Scherer, Worthington, Hook, & Campana, 2011)

.

Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας!

Ευελπιστούμε οι ασκήσεις να σας έχουν ωφελήσει και βοηθήσει στο να καλλιεργήσετε ορισμένες από τις πολλές, θετικές πτυχές του εαυτού σας. Κλείνοντας το πρόγραμμα, θα θέλαμε να σας ευχηθούμε καλή δύναμη στον αγώνα αναζήτησης εργασίας!